



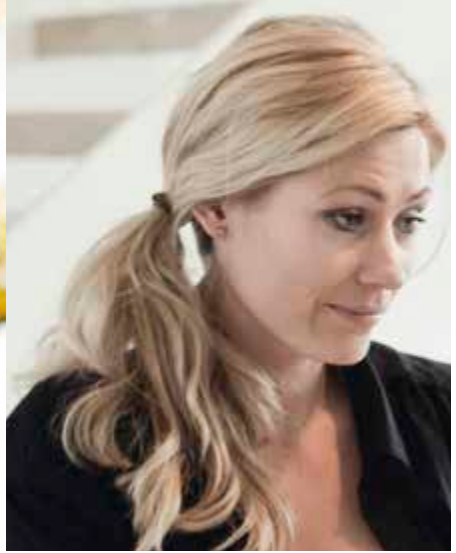
Daryeelka khasabka ah ee cilmi-nafsiga

Warbixin ku socota qofka lagu daryelayo sharciga khuseeya daryeelka khasabka ah ee cilmi-nafsig



Nationell Samverkan för Psykiisk Hälso





MAXAA DHICI DOONA HADDA?

Daryeelka khasabka ah waxaa loola jeeda in uu caafimaadkaadu fiicnaado si aadan u baahan daryeelka khasabka ah. Buugaan yarka ah waxaa lagu sharraxayaa Sharciga khuseeya Daryeelka khasabka ah ee Cilmi-nafsiga (LPT) iyo xuquuqda aad leedahay adiga oo qofka bukaanka ah.

Maxaa aniga halkaan i keenay?

Daryeelka khasabka ah waxaa laga wadaa in qofka khasab lagu xannaaneeyo qeybta cilmi-nafsiga ee isbitaalka ka mid ah isaga oo aanan rabin arrintaas. Waa in saddex arrin la fuliyaa si oo qofka khasab lagu daryeelo. Waa in aad qabto caafimaad darro oo la xidhiidha cudurrada xagga maskaxda, waa in aad u baahantahay daryeel habeen iyo maalin ah, waana in aad diiday in aad keligaa doonato daryeel caafimaad. Daryeelka khasabka ah waxaa go'aaminaya dhakhtarka sare. Haddii aadan raacsaneyn go'aanka

dhakhtarka sare waxaad xaqq u leedahay in aad racfaan ka qaadatid (ka dacwootid) oo aad la aadid Maxkamadda maamulka. Meelaha dambe ee buugaan yarka ah waxaad ka akhrisan kartaa habka aad uga dacwooneysid iyo waxa aad sameyneysid marka aad dacwooneysid.

Soo kabasho iyo daryeelka daawada

Waxaa loogu talagalay daryeelka in la badiyo awoodaada ama karaankaada aad keligaa isku dabbari lahayd. Mararka qaar waxaa ku filan qofka in uu nasto, cunteeyo,

isi soo kabto iyo qof uu la hadlo, laakiin badanaa waxaa loo baahanyahay nuuc daryeel daawo ah. Haddii aad diidid in aad qaadatid daawada uu dhakhtarku kuu qoray, waxaa lagugu siin karaa daawadaas khasab adiga oo aanan rabin. Waana arrin la rabo intii ay suurto gal tahay in laga taxadaro. Waxaad xaqq u leedahay in aad ogaatid daawada uu dhakhtarku kuu qorayo, wax ku oolka ama waxtarka daawada iyo waxyeellooyinka daawadu ay leedahay.

Tallaabooyinka khasabka ah

Haddii aad si khatar ah u adkeysid daryeelka ay helayaan dadka kale oo bukaanka ah waxaa la ogolyahay in keligaa meel gooni ah lagugu hayo. Taas micnaheedu wuxuu ahaan karaa in lagu diido in aad ka soo baxdid qolkaada ama in la qunfulo albaabkaada. Go'aanka waxaa gaarayo dhakhtarka sare, wuxuuna shaqeynayaa go'aankaas ugu badnaan sideed saacadood. In meel gooni ah lagugu hayo waa la dheereyn karaa, laakiin waxaa la dheereyn karaa wakhtigaas marka aad heshay fursad aad kula kulantid oo aad la hadashid dhakhtarka sare keddib.

Haddii ay jirto khatar ah in aad adigu is dhaawacdid ama aad dhaawacdid dad kale waxaa jiro tallaabooyin kale oo khasab ah oo la isticmaali karo. Waxay ahaan kartaa in muddo gaaban lagugu xiro sariir iyada oo la adeegsanayo suunan, si aadan markaas adigu isu dhaawacin ama dad kale aadan u dhaawacin. Si arrintaas loo sameeyo waxaa loo baahanyahay go'aan ka yimid dhakhtarka sare. Waxaad xirnaan kartaa ugu badnaan afar saacadood, waana in ay markasta shaqaale xaadir yihiin ama ay joogaan. Haddii aysan xaaladdu markaas gacanta ku

jirin waxaa la dheereyn karaa ku xirnaanshaaha sariirta, laakiin waxaa la dheereyn karaa wakhtigaas marka aad la kulantay oo aad la hadashay dhakhtar sare keddib. Baaritaanka jirka waa tallaabo kale oo la isticmaalo. Waxaa loogu talagalay baaritaankaas in aanan la keenin qeybtaas isbitaalka ka mid ah shayga ama alaabta ku dhaawici kara ama dad kale dhaawici kara.

Racfaan baa laga qaadan karaa ama waa laga dacwoon karaa tallaabooyinka khasabka ah. Haddii ay dhacdo in la isticmaalo tallaabooyinka khasabka ah waxaad xaqq u leedahay keddib in aad codsatid wada hadal dambe oo aad fursad u heshid in aad ka hadashid wixii dhacay. Waxaa loogu talagalay wada hadalka in si wadajir ah laysku dayo in la raadiyo siyaabo si aysan xaaladahaas oo kale u dhicin mar kale.

Qof taageero kuu ah

Waxaad xaqq u leedahay qof taageero kuu ah oo aad adigu leedahay. Qofka taageerada kuu ah waa qof ay magacaabeeyso Guddiga bukaanka (Patientnämnden) oo aanan ka shaqeyneyn qeybta aad joogto. Qofka taageerada kuu ah wuxuu xaqq u leeyahay in uu kugu soo booqdo qeybtaada, wuxuu ku xiranyahay qofkaasi sir haynta shaqada, wuxuuna kugu taageeri karaa su'aalaha shakhsiyeed. Haddii aad dooneysiin, adiga iyo qofka ku taageerayo, waxaa lagu dheereyn karaa shaqadaas afar isbuuc keddib marka uu dhammaado daryeelka khasabka ah. Haddii aad dooneysid in aad la kulantid qof taageero kuu ah waxaad arrintaas u sheegeysaa qofka aad la xidhiidheysid oo markaas u ogeysiinaya Guddiga bukaanka (Patientnämnden).

Fasax

Mararka qaar oo uu kuu ogolyahay dhakhtarka sare waxaad wakhti yar ka bixi kartaa qeybtaas cilmi-nafsiga ee isbitaalka. Fasax-aas waxaa lagu dari karaa shuruudo gaar ah, sida tusaale ahaan daawo qaadasho. Dhakhtarka sare waa uu ceshan karaa ama burin karaa fasaxa haddii ay jiraan xaalado u baahan arrintaas. Waxaad mar kasta oo xilliga daryeelka uu socdo ah codsan kartaa fasax. Haddii uu dhakhtarka sare diido fasaxa waxaad racfaan ka qaadan kartaa ama aad uga dacwoon kartaa go'aankaas Maxkamadda maamulka.

Taleefoonka gacanta, internetka iyo boostada elegtarooniga ah

Waxaad badanaa xaqq u leedahay in aad isticmaashid qalabka elegtarooniga ah, sida tusaale ahaan taleefoonka gacanta, internetka iyo boostada elegtarooniga ah. Dhakhtarka sare wuxuu xadeyn karaa fursadda uu qofku ku isticmaalo qalabka elegtarooniga ah haddii uu daryeelku adkaanayo marka uu qofku isticmaalo qalabkaas. Go'aankaas waxaa looga dacwoon karaa maxkamadda maamulka.

Racfaan (dacwo)

Waxaad wakhti kasta ka dacwoon kartaa go'aanka daryeelka khasabka ah. Waxaad uga dacwooneysaa Maxkamadda maamulka. Waxaad xaqq u leedahay wakiil qareen ah oo bilaa kharash ah oo ay shaqadiisu tahay in uu ku caawiyo. Wada xaajoodka ka

hor waxaad xaqq u leedahay in aad akhrisid shahaadada caafimaadka iyo waraaqadaha warbixinta caafimaadka lagu qoro oo ay qoreen shaqaaluhu markii isbitaalka lagu keenay keddib. Xilliga ay socdaan wada xaajoodka waxaa suurtoagal kuu ah, adiga ama wakiilkaada qareenka ah, in aad dhiibatid aragtitaada oo ku saabsan sabobta aadan rabin in khasab lagugu daryeelo. Dhakhtar khibrad u leh cilmiga daawada oo ka shaqeeya isbitaal kale baa joogi doono xilliga wada xaajoodku uu socdo. Shaqada dhakhtarku waa in uu dhiibo fikradihiisa madaxabannaan keddib marka uu ka qeyb-qaatay waraaqadaha warbixinta caafimaadka ee lagaa qoray iyo keddib marka uu dhageystay hadalkaada iyo hadalka dhakhtarka sare. Markaas keddib waxay maxkamadda maamulku gaari doontaa go'aanka ah haddii la sii wadi doono daryeelka ama haddii la joojin doono. Keddib waxay idin wargelin doonaan, adiga iyo dadka mas'uulka ka ah daryeelka waxa la sameyn doono mustaqbalka.

Xaqq u lahaanshaha warbixinta

Waxaad xaqq u leedahay in aad ogaatid sabobaha lagugu daryeelayo si khasab ah. Waxaad sidoo kale xaqq u leedahay warbixin ku saabsan xaaladdaada caafimaad iyo daryeelka la qorsheeyay. Waxaad xaqq u leedahay turjubaan. Turjubaanku wuxuu fududeyn karaa isfahmida ka dhaxeysa labada dhinac.

EREYO TAXAN

Shahaadada caafimaadka

Shahaadada caafimaadka waa shahaadad dhakhtareed oo gaar ah oo loo baahan yahay haddii lagu xannaaneynayo qof isbitaal-ka isaga oo aanan rabin. Marka la go'aamiyo in qofka khasab isbitaal-ka lagu seexinayo, waraaqadda shahaadada caafimaadka waa in ugu badnaan afar maalmood (ama afar habeen) la soo qoray. Marka aad qeybtaas isbitaal-ka ka mid ah timaadid waxaa ku baarayo dhakhtar kale.

Go'aanka seexitaanka isbitaal-ka

Iyada oo la adegsanayo shahaadad caafimaad baa waxaa lagugu heynta karaa isbitaal-ka si uu dhakhtar khabiir ku ah cilmi-nafsiga fursad u helo in uu kula hadlo oo markaas qiimeeyo nuuca daryeelka aad u baahantahay. Dhakhtarkaas baa go'aamin kara haddii lagu seexinayo isbitaal-ka marka loo eego LPT, Sharciga khuseeya Daryeelka khasabka ah ee Cilmi-nafsiga. Baaritaan nuucaas ah waa in la sameeyaa 24 saacadood guda-hood keddib marka aad timid isbitaal-ka.

Qofka aad la xidhiidheysid

Qofka aad la xidhiidheysid waa qof ka shaqeeya meesha lagugu xannaaneynayo oo mas'uuliyad dheeraad ah adiga kaa haya oo aad aadi kartid. Sidoo kale waxay ahaan karaan koox ama sharci daryeel oo fulinayo shaqadaas mid u dhiganta.

Qof taageero kuu ah

Qofka taageerada kuu ah waa qof ay magacaabeyso Guddiga bukaanka (Patientnämnden) oo aanan ka shaqeyneyn qeybta aad joogto. Qofka taageerada kuu ah wuxuu

xaqq u leeyahay in uu ku soo booqdo, wuxuuna kugu taageeri karaa su'aalaha shakhsiyeed.

Qorshaha daryeelka

Qorshaha daryeelka waa waraaqad oo ay tahay in la qoro sida ugu dhakhsiyaha badan marka lagu jiiyay isbitaal-ka keddib. Qorshaha waa in, sida ay suurto-galka tahay, la qoraa iyada oo lagula tashanayo adiga oo qofka bukaanka ah. Haddii ay munaasib tahay waa in ay qaraabadu ka qeybqaataan qorsheynta. Qorshaha daryeelka waxaa lagu sharraxayaa tallaabooyinka daryeelka iyo dadaalo kale oo keenaya in aanan loo baahneyn daryeelka khasabka ah.

Dhakhtarka sare

Dhakhtarka sare waa dhakhtar khabiir ku ah cilmi-nafsiga oo ka shaqeeya qeybtaas. Dhakhtarka sare baa mas'uul ka ah go'aan-nada iyo tallaabooyinka oo dhan marka laga hadlayo daryeelka khasabka ah.

Fasax

Fasax gaaban oo laga qaato daryeelka cilmi-nafsiga oo xiran.

Baaritaanka jirka

Baaritaanka dharka uu qofku gashan yahay iyo baaritaanka boorsooyinka, baakadaha iyo alaabta kale oo uu qofku wato.

Baaritaanka jirka ee dusha sare ah

Baaritaanka qeybaha jirka oo muuqda iyo kilkilaha, timaha iyo cagaha xaggooda hoose.

***KU SOO DHOWOW IN AAD LA SOO XIRIIRTID MID
KA MID AH URURADA XUBNAHA KA AH NSPH***

Frisk och Fri – Riksföreningen mot ätstörningar, www.friskfri.se

Riksförbundet Attention, www.attention-riks.se

Riksförbundet Balans, www.balansriks.se

RFHL – Riksförbundet för Rättigheter, Frigörelse, Hälsa, Likabehandling, www.rfhl.se

RSMH – Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, www.rsmh.se

RUS – Riksförbundet Ungdom för Social hälsa, www.rus-riks.se

Schizofreniförbundet – Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser, www.schizofreniforbundet.se

SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes stöd, www.spes.se

Svenska OCD-förbundet Ananke, www.ocdforbundet.se

Sveriges Fontänhus, www.sverigesfontanhus.se

ÅSS – Svenska ångestsyndromsällskapet, www.angest.se

FMN – Riksförbundet Föräldraföreningen mot narkotika, www.fmn.se

SHEDO – Self Harm and Eating Disorders Organisation, www.shedo.se



SU'AALO MIYAAD QABTAA?

Shaqaaluhu waxay u joogaan adiga oo bukaanka ah. Iyaga waxaad su'aali kartaa su'aalo, waxaadna weydiisan kartaa caawinaad. Ma waxaad xiiseyneysaa in aad akhrisatid warbixin dheeraad ah? Sharciga khuseeya Daryeelka khasabka ah ee Cilmi-nafsiga waa in uu ku qornaadaa meel ay ka arki karaan dadka bukaanka ah oo dhan oo joogo qeybtaas ka mid ah isbitaalka.

Waxaad ka akhrisan kartaa warbixin dheeraad ah
www.1177.se/Regler-och-rattigheter/Psykiatrisk-tvangsvard/