

WAXAA AAD HALKAN KA HELI DOONTAA TALO BIXIN IYO KAALMO

Rugta daryeelka caafimaadka ee aad ka tirsantahay

gregion.se

Waxaa sidoo kale aad toos ula xidhiidhi kartaa qaybta baxnaaninta/jimcsiga jidhka

1177

1177.se under fliken Liv och hälsa  1177

Waxaa kale oo aad halkan ka heli kartaa macluumaad kale oo ku saabsan jimicsiga jidhka iyo jimicsiga jidhka oo dhakhtarku qoro oo loo soo gaabiyo FaR.

Talo bixiye xagga caafimaadka oo online ah

Kula kulan talo bixiyahaaga arimaha caafimaadka telefoonkaaga gacanta.

Soo dajiso app-ka lagu magacaabo kulankayga arimaha daryeelka caacimaadka iyo qabsashada balamaha (Mitt vårdmöte och boka tid).

vgregion.se/halsocoach

Kaalmada-FaR (FaR-stöd)

vgregion.se/fargoteborg

Qoraalada



This information is available in several languages

Xaqiiq hubiyaha:

Kooxda Daweynta Gobolka ee Dhaqdhaqaaqa Jirka - Guddiyada Daawooyinka.

Guddoomiyaha Anders Mellén, Beer Clinical Pharmacology.

Bisha Juunyo 2019-ka. Shabakada hawlaha lagu hormarinayo caafimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ee gobolka galbeedka Göteland (N)ätverket Hälsofrämjande Hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.

VGRI14690

Caafimaadkaagii
dartii iyo daaweyn
caafimaad ahaan



Howlaha jimicsiga jidhka



Jidhkeena waxaa loogu talogaley in uu dhaq-dhaqaaqo, taas oo aan ku xidhneyn cimriga qofka iyo awooda midkoodna. Waxaa aan helnaa faa'iidooyin caafimaad oo wanaagsan haddii la yareeyo fadhiga badan isla markaana kor loo qaado jimicsiga jidhka – ogow marna lagama daaho/habsaamo la bilaabo jimicsiga jidhka!

Jimicsiga jidhka oo loo isticmaalo daawo ahaan oo kale

Hawlaha jimicsiga jidhka waa maalgashi fiican oo xagga caafimaadka nololaha oo dhan. Waxaa jira xidhiidh toos ah oo u dhexeeya hawlaha jimicsiga jidhka/tabobar iyo caafimaad nololaha oo dhan ah.

In la bilaabo

Talaabooyin ugu horeeya oo ah in la sameeyo hawlo jimicsi oo badan waxaa ay noqon karaan in la yareeyo fadhiga badan isla markaana kor loo qaado hawlaha fir-fircoonida ee maalinlaha ah. Aad bey muhiim u tahay in aad xiiseyneyso hawlaha fir-fircooni ee aad sameyneyso. Laga yaabaa in aad dareento dhib bilowga tabobarka – laakiin dhowr marka dib waxaa aad aad xaqiiqdii dareemi doontaa in aad sidii hore ka ficantahay. Haddii ay dhib kugu noqoto in aad adigu iskaa u bilowdo, waxaa aad jaleeci kartaa ama u tagi kartaa kalkaalisada jimicsiga/ (sjukgymnast/fysiote-rapeut Waxaa ay bardeen ilmiga sayniska ee la xidhiidh xubnaha dhaq-dhaqaaqo, waxaana ay kaa caawin karaan in aad sameyso tabobar adiga kugu haboon.

Hawlaha jimicsiga jidhka oo riijeeto ah FaR

FaR Waa qoraal laguugu qoondooyey in aad sameyso howlo jimicsi, kaas oo ah mid ku saleysan heer shaqsi oo ku xidhan xaaladaada caafimaad, xaaladaada nololeed iyo waxyaabaha aad xiiseyneyso. Kulan wadahal oo aad la yeelan doonto daryeelahaaga caafimaad ayaa lagu go'aamin doonaa qiyaasta hawlaha jimicsi ee adiga kugu haboon, kulan kale oo lagula soconayo xaaladaada ayaa haddii loo baahdo qiyaasta jimicsigaaga lagu badeli doonaa. Adiga iyo iska bixinaya wixii khidmad ah ee ku baxa hawlaha jimicsiga ee aad ka qayb qaadata. Adiga iyo iska bixinaya wixii khidmad ah ee ku baxa hawlaha jimicsiga ee aad ka qayb qaadata.

Asaaska caafimaad fiican

Sida uu qabo uruka caafimaadka aduuka (WHO) waxaa haboon in aan fulino todobaad kasta isku geyn ugu yaraan 150 daqiiqo oo hawlo jimicsi jidheed oo dhib ah oo meel dhaxaad ah, (tusaala ahaan 5 lugeny xawli ah oo ilaa 30 daqiiqo ah), ama ugu yaraan 75 daqiiqo hawlo jimicsi oo aad u culus (tusaala ahaan, orod ama jimicsi).

Talooyin la xidhiidh in la bilaabo!

- ✓ Yaree fadhiga badan
- ✓ Ka shaqee jardiinada
- ✓ La ciyaar caruurtaada ama caruurata aad ayeytda/awoowga u tahay
- ✓ Kor u istaag marka aad shaqo qabanso
- ✓ Qaado jaranjarada halkaad ka qaadan lahayd wiishka
- ✓ Kaga deg baska dhowr maxado ka hor maxadada gurigaaga
- ✓ Qaado baaskiilka halkaad ka qaadan lahayd baabuurka.

↑ Tabobar xagga jidhka ah

↑ Hawlo fir-fircooni maalmeed ah

↓ Fadhi xasiloon

Tilmaaha caafimaadka xagga jimicsiga jidhka dadka waaweyn ee heer gobol

FAA'IIDOOYINKA CAAFIMAAD EE WANAAGSAN EE LAG HELO HAWLAHA JIMICSIG JIDHKA

Waxaa looga hortagi karaa calaamadaha kurbada oo dhan

Wuxuu hoos u dhigayaa halista niyad jabka

La wanajiyo taam ahaanta

Wuxuu ka hortagaa cudurada ku dhaca wadnaha

Wuxuu yareeya halista cudarka macaanka nooca 2-aad

Wuxuu kor u qaadaa xajimigga murqaha

Wuxuu adkeeyaa qolfoofka

Waxaa uu wanaajin karaa dareenka nafta

Waxaa uu kor u qaadi karaa ladnaanta

Waxaa uu wanaajin karaa u dhugashada iyo awooda qofku u leeyahay in uu wax barana karo

Waxaa uu wanaajiyaa tayada hurdada

Waxaa uu yareeyaa xanuunka laa-laabyada lafaha

Waxaa uu wanaajiyaa dheeliga