Caafimaadka Dhimirka

Macluumaadka Ka Bixista Isbitaalka

La socoshada dhakhtarka daryeelka caafimaadka dhimirka kaddib markii isbitaalka lagaa saaro waxay muhiim u tahay inay kaa caawiso sidii aad u gaari lahayd natiijooyinka caafimaad kuwa ugu wanaagsan!

Kahor inta aadan isbitaalka ka bixin:

Kala hadal Qorsheeyaha Isbitaal Saaristaada ama Maamulaha Kiiska qorshahaaga daryeelka. Wuxuu kaa caawin karaa sidii aad u qabsan lahayd ballamaha waana il wanaagsan oo aad kaaga jawaabaysa su'aalaha soo socda:

- ☐ Ma taqaanaa qofka uu yahay bixiyaha caymiskaaga caafimaadku?
- ☐ Ma fahamsantahay daawooyinkaaga hadda iyo kuwa cusuba?
- ☐ Ma taqaanaa xiliga aad daawooyinka qaadanayso iyo waxa loogu tala galay?
- ☐ Ma ku qabtaa caqabado ama welwel oo la xariira daawooyinkaaga?
- ☐ Ma taqaabaa cida balantaada dabagalka la yeelanayso (taariikhda, wakhtiga, goobta, iyo lambarka teleefoonka)? Ma leedahay balan laguu mudeeyay **todoba maalmood gudahood** laga bilaabo marka aad isbitaalka ka baxdo?
- ☐ Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo safarka?
- ☐ Ma la dhamaystirtay qorshe ku saabsan dhibaatooyibka maamulaha kiiskaaga ama dhakhtarkaaga? Ma awooday inaad barato qofka uu yahay qofka ku taageeraya (qoys, saaxiib) ama qof aad isku xaalad tihiin oo ku taageeraya lacala haddii aad u baahato?

Daryeelka Dabagalka

Fadlan la imoow waxyaabaha soo socda balantaada:

- ☐ Waraaqdaada isbitaal ka saarista si uu kuula eego daryeel bixiyahaagu.
- ☐ Liiska daawooyinka aad hada qaadato (hadii ay jiraan).
- ☐ Qof ku taageeraya ama taageerada qofka aad isku xaalada tihiin si uu kaaga caawiyo safarkaaga daryeelka caafimaadka.

Taageerada Caafimaadka Dhimirka

Haddii aad dareento welwel, murugo, ama ka tan badasho, dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka dhimirka ayaa kugu caawin doona waxyaabaha soo socda:

- Kala shaqee dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah baahiyahaaga daawooyinka.
- Wuxuu kaa caawinayaa sidii aad ula qabsan lahayd kasoo bixista isbitaalka iyo ku laabashada jadwalka caadiga ah.
- Sii wadista ka shaqaynta baahiyahaaga caafimaadka dhimirka.
- Wuxuu ku siinayaa taageero kasta oo dheeraad ah oo aad u baahan karto.
- Kula wadaagayaa ilaha iyo aragtiyada kaa caawinaya yoolashaada daaweynta.

Dhamaanba waxyaabahaanu waxay sidoo kale kaa caawinayaan yaraynta fursadaha kale ee aad isbitaalku ugu sii jiri karto.

Hadii aad dhibaatooyin wajahayso, fadlan la xiriir 988 Suicide & Crisis Lifeline (Khadka Caawimaada Isdilka iyo Khalalaasaha).

Wac, fariin u qor, ama kala hadal 988 si laguu caawiyo ama wac 800-273-TALK (8255) diyaar ah 24/7 si aad u hesho taageero bilaash ah oo qarsoon oo ku siinayo la taliye tababaran.

Waxaa jira dhowr qaab oo aad ku buuxin karto balantaan dabagalka ah:

- Haddii aad horey u lahayd dhakhtar daryeel caafimaadka dhimirka ah ama dhakhtarka daryeelka aasaasiga ah (PCP), fadlan la xiriir si aad balan uga qabsato (haddii aan mid laguu qaban kahor inta aan isbitaalka lagaa saarin).
- Haddii aad u baahantahay in laga acaawiyo helista dhakhtarka daryeelka habdhaqanka, fadlan la xiriir bixiyaha caymiskaaga caafimaadka.
- Haddii aad doorbidi lahayd inaad la kulanto dhakhtarka adiga oo gurigaaga jooga oo isticmaalaya wicitaanka fiidyowga ah, hubi in adeegyada telehealth laga heli karo bixiyaha caymiskaaga caafimaadka.

Adeegyada Dheeraadka ah

- **Kaalmada Maaraynta Kiiska:** Haddii aad u baahantahay taageero dheeraad ah ama aad dhibaato ku qabto daryeelka dabagalka ah, fadlan la xiriir barnaamijka maaraynta kiiska ee bixiyaha caymiskaaga.
    - **Community Health Plan of Washington**
Teleefonka: 206-418-7004 or Fakiska: 206-652-7073
Iimaylka: CareMgmtReferrals@chpw.org
    - **Coordinated Care of Washington**
Teleefoonka: 877-644-4613 raaci. 69626
    - **Molina Healthcare**
Teleefoonka: 800-869-7175 raaci. 142618
    - **UnitedHealthcare**
Adeegyada Xubnaha: 877-542-8997
TTY 711
    - **Wellpoint**
Iimaylka: WABHReferrals@wellpoint.com
- **Gaadiidka** Si aad u hesho macluumaad ku saabsan sida loo helo gaadiidka lagu tago balamaha caafimaadka ee aan xaaladaha degdega ah ahayn kuwaas oo bilaash ah, booqo Nonemergency Transportation Services (Adeegyada Gaadiidka ee aan Xaaladaha degdega ah ahayn) ee Health Care Authority (HCA, Maamulka Daryeelka Caafimaadka)
- **WRAP:** Wellness Recovery Action Plan
- **NAMI:** Navigating Mental Health Crisis
- **Khadka caawinta NAMI:** 800-950-6264 la heli karo Isniinta ilaa Jimcaha 7:00 subaxnimo- 7:00 fiidnimo PT
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Maamulka Adeegyada Caaafimaadka Dhimirka iyo Si Xun u Isticmaalida Muqaadaraadka):** Hel Caawimaad

DOH 790-007 CS November 2024 Somali Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.