multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Somali

XAASHIDA XOGTA

Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo

(Getting help for mental health through a doctor)

Mararka qaarkood adiga, xubnaha qoyska ama cid kale oo aad garanayso ayaa qabi kara arinta caafimaadka dhimirka ama jirrada dhimirka una baahan caawimaad. xaashidan xogta waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan adeegyada uu dhaqtarka guud (GP) bixiyo una diri karo dadka wixii caawimaad ah.

Waa maxay dhaqtarka guud (GP)?

Dhaqtarka guud (GP) waa dhaqtar kaas oo daryeel caafimaad siiya bulshada. Dhaqaatiirta (GPs) waxaa mararka qaarkood loo yaqaan “dhaqtarada qoyska” sababtoo ah waxay daryeelka caafimaadka oo ballaaran siiyaan shaqsiyaadka iyo qoysaskooda. Dhaqtarada (GPs) waxay qabtaan qaabilaadda kowaad ee dhammaan arimaha caafimaadka, oo ay ka midka yihiin caafimaadka dhimirka – taasna waxaa loo yaqaan “daryeelka asaasiga”. Asagoo qayb ka ah daryeelkaaga caafimaad, dhaqtarka (GP) wuxuu samayn karaa meel-u-dirid dhaqtarada kale ee takhasuslaha ah, xirfad-yaqaanada caafimaad ama adeegyada bulshada.

Waa maxay Medicare?

Australia waxay leedahay nadaamka daryeelka caafimaadka qaran oo loo yaqaan Medicare, kaas oo maalgeliya dhaqtarada (GPs) si ay u bixiyaan adeeg iyo daaweyn la awoodi karo.

Dhaqaatiirta (GPs) qaarkood waxay dooran karaan inay sameeyaan “bulk bill” oo hoos yimaada Medicare, taas oo macnaheedu yahay in adeegii uu lacag la’aan u yahay bukaan-socotada. Daaweynta isbitaalada dadweynaha si buuxda ayaa loo kabaa, taasoo macnaheedu yahay waa u lacag la’aan dhammaan muwaadiniinta iyo deganeyaasha iqaamada joogtada ah leh kuwaas oo haysta kaarka Medicare.

Medicare miyey bixisaa kharashka caafimaadka dhimirka?

Dadka ay hayaan dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka iyo jirrada dhimirka waxay heli karaan adeegyada caafimaadka dhimirka ayagoo taga oo kala hadla dhaqtarkooda (GP) wax ku saabsan xaaladooda kana codsada caawimaad.

Medicare waxay kaloo bixisaa kabitaanka dhowr adeegyada caafimaad ee midaysan (adeegyada kuwaas oo taageera adeegyada caafimaadka iyo kalkaalinta). Dhaqaatiirta (GPs) waxay bukaan-socodka u diri karaan xirfad-yaqaanada caafimaadka midaysan ee diiwaangashan sida saykataristayaasha, cilmi-nafsi yaqaanada iyo la-taliyeyaasha bukaan-socod-eegtada.

Dadku waxay heli karaan ilaa 12 kulanada shaqsiga ah iyo ilaa 12 kulanada daaweynta teerabiga kooxda ah sannad kasta oo ay ka helaan xirfad-yaqaanada caafimaadka midaysan. La-talinta, daaweynta teerabiga, waxbarashada, howlaha kooxda, baxnaaninta iyo adeegyada kale ee taageerada waa la heli karaa si ay u caawiyaan in dadku maareeyo walaaca, baddelaan dhaqankooda, haddii loo baahdo, ay hagaajiyaan caafimaadkooda dhimirka.

Dadku waxay leeyihiin xaqa inay doortaan xirfad-yaqaanka caafimaadka ay doonayaan in loo diro ayagoo ka duulaya rabitaankooda qof ahaaneed ama dhaqameed, tusaale ahaan, sinjiga iyo degaanka.

Meeqa ayey iigu kacaysaa kharash ahaan?

Kharashka la kulmidda xirfad-yaqaanka caafimaadka midaysan waxay ku xirnaan doontaa muddada uu qaato kulanku, nooca adeegga la siiyey iyo kharashka la saaray.

Haddii xirfad-yaqaanka caafimaadka midaysan uu doorto inay qaataan “bulk bill”, waxba bixin maysid. Haddiise aysan sidaas doonayn, markaas waa inaad iska bixisaa faraqa u dhaxeeya waxay qaadaan iyo inta ay bixiso kabitaanka Medicare. Tusaale ahaan, haddii ay kharashku yahay $80, ayna kabitaanka Medicare yahay $62, markaas waa inaad bixisaa $18. Haddii xirfad-yaqaanka caafimaad uusan si toos ah ugu xirnayn nadaamka Medicare waxaad bixinaysaa lacagta oo dhan, tusaale, $80 iyo inaad ka codsato faraqa ah $62 Medicare. Weydii xirfad-yaqaanka caafimaadka midaysan siday doonayaan inay lacagta u qaataan ka hor intaadan bilaabin daaweyntaada.

Ka hor intaan dhaqtarkaaga (GP) uusan kuu dirin xirfad-yaqaanka caafimaadka midaysan, waa inay diyaariyaan qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Waa maxay qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka?

Qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka waxaa kaloo loo yaqaan qorshaha waxqabad ee bogsoodka ama qorshaha daaweynta caafimaadka dhimirka. Waa qorshe daaweyn oo adiga iyo dhgaqtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka samaysaan oo isla ogolaataan. Waxaa jira noocyo jirrada dhimirka ah iyo daaweynta oo kala duwan taas oo ku xidhan jirrada iyo baahidaada. Qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka wuxuu sheegayaa waxa ay baahidaadu tahay, cidda bixinaysa adeegyada in lagu caawiyo, hadafyada qorshaha iyo daaweyntaada. Waxaa ku jiri kara xeeladaha kaa caawin kara inaad ladnaan dareento, tusaale, barnaamijka jimicsiga ama cunta-cunidda caafimaadka leh.

Si aad uga hesho faai'dada ugu badan ee qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka, waxaa muhiim ah inaad raaxo dareento aadna diyaar u noqoto inaad:

- Ka fiirsato su'aalaha aad doonayso inaad weydiiso dhaqtarka (GP).
- Ka fiirsato su'aalaha uu dhaqtarka (GP).ku weydiin doono.
- Iska ilaali in adiga iyo dhaqtarka (GP) aad isla ogolaataan waxyaalaha qaarkood aadna isku diidaan kuwa kale.
- Ka fiirso dadka aad jeceshahay inay la socdaan, sida qoyskiina, ama hogaamiyeyaasha bulshada ama kuwa ruuxiga.
- Ka qaybgal nashaadyada intii suurtagal ahba
- Weydiiso dhaqtarkaaga (GP) turjumaan haddii aad u baahan tahay.
- U sheeg dhaqtarkaaga (GP) haddii ay jiraan waxyaalo aadan doonayn bixiyeyaasha adeegga ee kale inay ogaadaan.

La shaqee dhaqtarkaaga (GP) inaad samaysaan qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka kaas oo ku habboon qaab-noleelkaaga iyo camalada dhaqankaaga.

Haddii aadan dareensanayn inaad jeceshahay habka uu dhaqtarkaaga (GP) uu kuu daaweynayo, waa inaad u sheegta. Waa muhiim inaad cabirto fikradaada, gaar ahaan haddii ay kugu caawinayso daaweyntaada iyo bogsoodkaaga. Raadi fikrad labaad haddii qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka uusan kugu habboonayn.

Waa maxay faa'idooyinka lahaanshaha qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka?

Idiinka oo wada-hadla, adiga iyo dhaqtarkaaga (GP) ayaa isla ogolaan kara xeeladaha iyo adeegyada idiin leh waxtarka. Taas macnaheedu waa:

- In hadafyadaada iyo xeeladahaaga si cad u qeexan yihiin loona sharxay.
- In lagu dhiirigeliyo inaad ka qaybgasho daryeelkaaga.
- Inaad ka qaybgelin karto dadka adiga muhiimka kuu ah, kuwaas oo daaweyntaada iyo bogsoodkaaga ka dhiga mid sahlan oo dhaqso badan.
- Xoogsaarista qorshahaaga daryeelka caafimaadka dhimirka waa in la hagaajiyo caafimaadkaaga, halkii laga sugi lahaa ilaa aad xanuunsato.
- Waxay siin kartaa macluumaad badbaadada nafta ee degdegga ah.

Isla markii aad qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka la ogolaato dhaqtarkaaga (GP), wuxuu kuu diri karaa xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka. Qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka waa in marka hore dib loo eegaa lixda bilood oo ugu horreysa ka dibna si joogto ah.

Haddii aad qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka u samaynayso ilmahaaga, hab isku mid ayaa la raacaa. Waxaa lagu siin doonaa macluumaadka ku saabsan qiimaynta iyo daaweynta loo qoray ilmahaaga, adiga iyo dhaqtarkaaga (GP) waxaad isla ogolaan kartaan adeegyada iyo xeeladaha ugu habboon. Waxaad kaloo kala xaajoon kartaa waajibaadkaaga kaa saaran qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka ee ilmahaaga, iyo kan xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka.

Su'aalaha suurtagalka ah la weydiiyo dhaqtarkaaga (GP)

- Maxay noqon kartaa dhibaatadayda ugu weyn?
- Sidee bay u daran tahay?
- Maxaad u malaynaysaa inay keentay?
- Maxaad iiga sheegi kartaa xaaladdan?
- Maxaad ku talinaysaa inaan sameeyo?
- Ma u baahan doonaa wax baarisyo ah?
- Sidee baan u maarayn karaa arintan si aysan mar labaad u dhicin?

Su'aalaha la xiriira daaweynta

- Ma u baahan doonaa inaan daawo qaato? Haddii ay haa tahay, ilaa intee ama sidee u qaadan doonaa?
- Daawadaas wax saamayn kale ah ma leedahay? Maxayse yihiin?
- Maxaan sameeyaa haddii aan la kulmo wax saamayn ah?
- Ma jiraan wax daawooyin ah oo farmashiga (tus. Asbariinka) ama wax cuntooyin ah, geedo ah, fitamiino iwm aysan ahayn inaan qaato marka aan qaadanayo daawadan?
- Baabuur ma wadi karaa markan qaato daawada?

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Sidee bay xirfad-yaqaanada caafimaadka ee kale ii caawin karaan?

Markii la isticmaalayo adeegga caafimaadka wax bay taraysaa in la ogaado waxa adeegga ku jira siday kuu caawin karto, tusaale:

Saykaataristayaasha waa dhaqaatiirta caafimaadka kuwaas oo leh shahaadooyinka dheeraadka ah ee saykaatariga iyo xirfadaha cilmi-nafsiga. Waa takhasusleyaalka baarista, daaweynta iyo ka-hortagga jirrada dhimirka iyo dhibaatooyinka caadifadda. Saykataristayaashu waxay bixin karaan la-talin waxay qoraan oo la socdaan daaweynta oo qayb ka ah qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka.

Cilmi-nafsi yaqaanada waa xirfad-yaqaanada caafimaadka dhimirka kuwaas oo bartay dhaqanka insaanka iyo shaqooyinka maskaxda. Waxay tababar ku qabaan:

- Sida ay maskaxdu u shaqayso una saamayso fikirka, caadifadaha iyo dareenada shaqsiga iyo ladnaantooda.
- Siyaabaha loo baddelo dhaqanada loolanka leh, sida rabshadda, qaylada xad-dhaafka ah, cabbitaanka khamriga oo xad-dhaafka ah ama isticmaalka daroogada.
- Siyaabaha loo baddelo fikirka u horseeda qabka nafta oo hooseeya, cidla-joogidda iyo buufiska.
- Tabaha loo nasto, sida neef-qaadashada hoose ama jimicsiga.
- Aqoonsiga meelaha dhibaatadu ka jirto ayadoo la adeegsanayo su'aalo-wareysiga iyo baarisyada.

La-taliyeyaasha waxay bixiyaan waxbarashada caafimaadka, la-talinta iyo taageerada xagga maaraynta isbaddelada qaab-nololeedka. Waxay caawin karaan dadka:

- Hel oo ka mid noqo kooxda taageerada.
- Baro hababka cusub oo loo maareeyo loona yareeyo walaaca looguna tababarto tabaha nasashada.
- Baro tabaha lagu xalliyo dhibaatooyinkooda, si loo aqoonsado calaamadaha cadaadiska ee caafimaadka dhimirka iyo bilaabidda maaraynteeda si dhaqso ah.
- Hagaaji xirfadaha wada-hadalka.
- Baro sida loo xalliyo dhibaatooyinka xiriirka dadka, sida wadeyga, waalidiinta, carruurta, saaxiibada shaqada, macalimiinta iyo saaxiibada.
- Adigoo siiya la-talin iyo waxbarasho ku saabsan jirrada dhimirka sida xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya iyo xanuunka bayboolarka.

Weydii dhaqtarkaaga (GP) wixii macluumaad ah oo ku saabsan xirfad-yaqaanada caafimaadka dhimirka ee kale.

Sidee baan uga helaa faa'idada ugu badan qorshahayga daryeelka caafimaadka dhimirka?

Waxaa muhiim ah inaad raaxo ka dareento dhaqtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka aadna si buuxda u fahamto wax mid kasta leeyahay.

- U sheeg dhaqtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka haddii aadan fahamsanayn waxa ay leeyihiin.
- Codso inaad aragto dhaqtarka (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka oo dhedig ama lab, hadba sidaad doonayso.
- U wado qof aad ku kalsoon tahay ballantaada, si aad raaxo u dareento.
- Hayso liiska daawooyinka oo dhan aad qaadanayso si aad u tusto dhaqtarka (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka.
- Qoro su'aalaha aad doonayso inaad weydiiso ka hor intaadan arag dhaqtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka.
- Haddii aadan wax aqrin karin ama qori karin, waxaad soo wadan kartaa qof aad ku kalsoon tahay kaas oo ku caawin kara.
- Haddii dhibaato kaa haysato Ingiriisiga codso turjumaan.

Haddii aadan hubin wax gaar ah ama aad u malaynayso inaad wax kale u baahan tahay, waxaad oran kartaa:

- Tan waa igu cusub tahay. Ma ii sharxi kartaa arintan mar kale?
- Maxay muhiim iigu tahay inaan sidaas sameeyo?
- Maan hubo waxaad soo-jeedisey inuu i-caawinayo, ma jiraa wax kale aan isku dayi karo?

Waxaa muhiim ah inaad ku qanacsan tahay qorshahaaga daryeelka caafimaadka dhimirka.

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Turjumaanadda

Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)
Tel: 13 14 50

Khadka Mudnaanta Dhaqtarada (Doctors Priority Line) Dhaqtaradu waxay iska diiwaangelin karaan TIS si ay u isticmaalaan adeegga turjumaanka taleefankan lacag la'aanta ah si ay ula xiriiraan bukaan-socokooda.

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo lambarada degdegga oo **24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

Medicare Australia
Tel: 13 20 11
Web: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia
Haya'd aan-dowli ahayn taas oo siisa daryeelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.
Tel: 1800 242 636
Web: www.carersaustralia.com.au
Website for young carers: www.youngcarers.net.au

Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah
Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso hay'adda aan dowliga ahayn
Tel: 13 11 14
Web: www.lifeline.org.au

Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

.....

.....

.....

Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Web: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed
macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.
Tel: 1300 22 4636
Web: www.beyondblue.org

Sane Australia
Haya'dda Ixsaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-dirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baaris.
Tel: 1800 18 SANE (7263)
Web: www.sane.org

La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/ Service)

*MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

About this fact sheet

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia** (MMHA) ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiyaha Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryeelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au