Oregon’s Kitchen Table –Soo Celint Badqabka leh ee Daawada gudaha Oregon

Gobalka Oregon wuxuu leeyahay barnaamij cusub si loo xaqiijiyo in dadku ay helaan qaabab si ammaan ah ay iskaga fogeeyaan daawooyinka aan loo baahnayn. Barnaamijku wuxuu dadka siinayaa goobo ay geeyaan daawooyin la nacay halkii ay iskaga tuuri lahaayeen ama bulaacada ugu falaashi lahaayeen. MED-Project USA waa koox khayri ah oo bixisa qaabab dadku kusoo celin karaan daawooyinka dhacay ama aysan baahi danbe u qabin. Wuxuu la shaqaynayaa gobalka si loo xaqiijiyo in xarumo la keeno daawada iyo qaabab kale oo daawada lagusoo cesho si fudud loogu abuuro bulshooyinka gobalka ku dhaqan. Xiligii Gu'ga 2021 Oregon’s Kitchen Table ayaa kala shaqeeysay MED-Project USA raadinta waxa dadka u sahli kara inay iskasoo celiyaan daawada aysan u baahnayn. Kani waa dulmarka waxa aan maqalnay. Warbixinta buuxda oo bixinaysa xog dheeraad ah ayaad halkan ka helaysa.

XOG KU SABSAN OREGON’S KITCHEN TABLE

Oregon’s Kitchen Table (OKT) waa Xarun Qaran oo Xeerka Tirkoobka Samaysa kuna taala Jaamacada Gobalka ee Portland. Waxaan siinaa dadka reer Oregon cod ay ku yeeshan go'nnada dadwaynaha. Ururo badan ayaa deegsaday OKT si ay u helaan falcelinta dadwaynaha. Waxaan adeegsanaa kulannada dadwaynaha iyo xog aruurinnada oonleenka ah. Agabkaan ayaa u sahlaaya dadka inay fikradahooda la wadaagan go'aan sameeyaasha.

SIDAAN U DHAGAYSANAY

OKT ayaa samaysay waraysiyo waxayna qabatay kulannada dhagaysiga ee mashruucaan. Dhammaan waxaa lagu sameeyay taleefanka, Facebook am Zoom. Waxan sidoo kale samaynay xog aruurin Jayniis, Ingiriis, Ruush, Soomaali, Isbaanish, iyo Fiyeednaamiis. Waxaan diirada saaraynaa bulshooyinka aan helin adeegyada ku filan iyo ururada u adeegga bulshooyinkaas. Waxaan ku qeexnaa bulshooyinka aan adeegga ku filan la siin inay yihiin dadka reer regon ee:

- Ameerikaan dhalad ah / Hindida Maraykanka / Dhaladka Alaska
- Madoow, Afikaanka, Afrikaank Maraykanka;
- Latinx ama Hispanic,

- Aasiyaan ama Pacific Islander,
- Adoon;
- Soo galootiga, Qaxootiga, iyo dadka bilaa Sharcig ah;
- Bulshada luuqad ahaan kaladuwan,
- Dadka uu liito aragooda, maqalkooda, dhaqdhaqaaqooda, iyo naafooyinka kale;
- Waayeelka / Duqoowda;
- Dhalin yarada;
- Dadka danyarta ah;
- Dadka waajahaaya hooy la'aanta;
- Shaqaalaha beeraha, shaqaalaha soo galootiga ah; iyo
- Dadka ku nool deegaannada miyiga ee gobalka.

Waxan aqoonsanaa dadka ka tirsan bulshooyinka badan. Kuma koobna keliya hal qayb sida ay u waajahaan aduunyada.

WAXA AAN MAQALNAY

Dadka daafaha gobalka ayaa nagula wadaagay fikradahooda guud waraysiyada, kulnnada dhgaysiga, iyo xog ruurinta:

- Ka qaybgalayaal badan ayaan ka warqabin barnaamijka cusub ee gobalka . Waxay ku faraxsanaayeen qaababka sida badqabka leh la iskaga fogeey daawada.
- Dad badan ayaa muujiyay inay doonayaan inay xog ka helaan barnaamijka fogaynta daawada ee badqabka leh.
- Dadka qaar ayaa ku wareeray barnaamijka cusub iyo qababka jira ee la iskaga fogeeyo daawada.
- Dad badan ayaan ku qancin inay daawooyinkooda geeyaan meelaha booliisku joogo.
- Qaar ayaa dareemay in isbitaallada iyo xarumaha caafimaadku ay ku habboon yihiin in daawooyinka la geeyo, dadka qaarna waa kasoo horjeesteen.
- Walaacyada badqabka ayaa aad u soo laalaabta.
- Dad badan ayaa walacyo ka qaba sirtooda.
- Qaar badan ayaa sheegay inay aaminaadu muhiim u tahay.
- Dad badan ayaa sheegay in fududaynta hananku ay fududaynayso ka qaybgalka barnaamijka.
- Dadka ayaa aad u jecel farmashiyaashu inay noqdaan meel lagu cesho daawada aysan rabin. Waxay sheegeen in farmashiileeydu ay yihiin ilo muhiim ah oo la isku halayn karo warkay timado waxa ay ku samaynayaan daawada aysan doonayn.
- Dad badan ayaa sheegay in barnaamijk cusub uu muhiim u yahay caafimaadka iyo bii'da. Waxay sheegeen in fariimaha faafa ay sharaxaan sababta dadku ay tahay inay si badqab leh iskaga fogeeyaan daawadooda. Fariimahan ayaa ka cawinaaya barnaamijka in lala qabsado.

- Dadka ayaa ku kala duwan sida ay doonayan in ku helaan xogta barnamijka. Waxay si guud u aaminsan yihiin xubnhaa bulshadooda. Qaar badan ayaa sheegay in dhakhaatiirta, kalkaalisooyinka, iyo farmashiileeydu ay door wayn leeyihiin.
- Dadka ayaa sheegay in dugsiyadu ay la xariiri karaan qoysaska, dhallinta, iyo qoysaska si ay ugu sheegaan arrinta.

DADKA AAN FIKRADAHA KA ARUURINAY

Waxaan u sheegnay barnaamijka daawo fogayn badqabka leh waxaan qabanay kulamo dhagaysi iyo waraysiyo ah oo ka qaadanay in ka badan 80 kamid ah dadka iyo kooxaha soo socda:

- Hogaamiyaasha bulshada
- Shaqaalaha wakaaladaha heer gobal iyo kuwa maxaliga ah ee dadwaynaha
- Saraakiisha la doorto
- Ururada u adeegga bulshada iyo kuwa khayriga ah
- Shaqaalaha daryeelka caafimaadka bulshada
- Daryeel bixiyaasha
- Shabakadaha ama isbahaysiyada u adeegga bulshooyinka
- Abaabulayaasha bulshada ee dhaqanka gaarka ah

Waxaan samaynay sodon iyo saddex waraysi, kulannada dhagaysiga ama booqashooyin aan ku tagnay kulannada socda ee bulshda. Ku dhawaan 140 dad h ayaa ka qaybgalay. Wadarta guud oo dhan 624 dad ah ayaa ka qaybgalay xog aruurinta

GABA-GABADA

Xog badan oo tan dadwaynaha ah ayaa muhiim ah xili dadku ay xog ka helayan barnaamijka bulshaduna ay samaynayso isbadallo badan. Bulshooyinka reer miyiga ah ayaa isbadalaaya. Bulshooyinka soo galootiga ah iyo bulshooyinka aduunka ka yimid ayaa sii kordhaaya. COVID ayaa sidoo kale na baray casharo muhiim u ah isku xirka dadka. Qaababkaan ayaa gacan ka gaysan doona la xariirida bulshooyink gaarka ah ee Oregon.

Isku xirkeena ayaa loo sameeyay inuu ahaado mid balaaran diiradana saaraaya bulshooyinka gaarka ah ee ku dhaqan goballada kaladuwan. Fikradaha bulshada kale ee aan adeegga ku filan helin ayaa sidoo kale muhiim u ahaan doonta marka barnaamijku biloowdo. Waxaan ku boorinaynaa MED-Project USA inay sii wadaan adeegsiga iskuxirka ku habboon dhaqanka.

Talooyinka qaar oo ka yimid dadka aan fikirkooda dhagaysanay:

Carruurtu waa kuwo saamayn leh. Xubnaha bulshada ee waawayn ayaa dhagaysan doona, waayo ardaydu waxay sharaxayaan xeerarka wadankaan, ayagoo adeegsanaaya talooyinka macalinka ee maalintaas - haddii ay tiri, waa sidaas. Macalimiinta waa lagu kalsoon yahay.

Isbaanish: "A mi me da vergüenza regresar alguna medicación que no se ha terminado, y así es nuestra comunidad Latina. Pensamos en que habrá alguna consecuencia si regresamos a la medicina. Nos da vergüenza que el doctor vea que no terminamos la medicación. Tenemos miedo de que por regresar la medicina no nos den más atención médica o nos quiten los beneficios. "

Turjumaad ku qoran Soomaali: "Waxaa ceeb igu ah inaan cesho daawadayda aanan dhamaysan, waana sida ay dareemaan bulshadeena Laatiinka ah. Waxaan qabaa inay jiri doonaan cawaaqibyo ka dhalan kara ama aargoosi imaan kara haddii aan celinno daawada. Waxaa yaxyax nagu ah in dhakhtarku arko inaanaan dhamaysan daawada. Waxaan ka baqaynaa in markaan daawada celino uusan na siin doonin daryeel caafimaad oo kale ama uu naga ceshan doono gunnooyinka."

<u>Talooyinka qaar oo ka yimid dadka aan fikirkooda dhagaysanay:</u>

Waxaan qabaa inay jiraan baahiyo waawayn oo loo qabo sharaxaad dheeraad ah oo ku aadan waxa la ogol yahay in la cesho. Tusaale, inkastoo daawooyinka OTC qaarkood la celin karo, kuwo kale ayaa la diidaa. Sida kareenka qoraxda ee dhacay iyo buufinta sanbuurka ee Benadryl. Ugu yaraan celintaydii ugu danbaysay.

Waxaan isku arkay anoo haysta daawooyin dhawr ah oonan doonayn kadib markii dhakhtarkaygu baaritaan u galay la dagaalanka xanuun dhawaan la iga helay. Waxaan hadda xog badan ka hayaa cadadka daawooyinka aanan doonayn ee ii tuuran waxaana ahay keligay. Dhibaatada ayaa ah in dadka naga midka ah ee baahida ugu wayn u qaba inay iska fogeeyaan daawooyinka ayaan gaari wadi karin iyo/ama dhib ku qaba inay meesha tagaan. Qaabka ugu dhakhsaha badan, ee ugu fudud ee ay u fogayn karaan ayaa muhiim u ah kooxda haysa daawooyinka badan ee u baahan inay iska fogeeyaan.

Inta badan waalidiinta aan naqaano ayaa daawooyinka u haysta "lacala haddii ay u baahidaan", sida lacala haddii dhibaatadu soo laabato, ama lacala haddii dhul gariir dhaco ama masiibo kale dhacdo.

Dad badan oon aqaano ayaan doonayn inay aadaan goobaha booliisku joogaan si ay daawada u geeyaan. Walaacyada sirta ayaa ah arrin guud sidoo kale, waxay doonayaan qaab qarsoodi ah oo ay adeegaan ku helaan.

Waxay noqon doontaa doorka farmashiyaha inuu shaqadaan qabto. Ayaga ayaa daawada dadka siiyay marka waa inay aqbalaan marka lasoo cesho. Kuligeen waa ku kalsoon nahay farmashiyaasha inay daawada ku hayaan meel amaan ah. Hase yeeshee kuwo badan ayaan lahayn bokisyada alaabaha lagu rido oo daawadaan loo sameeyay badanaana waan keenaa daawooyinka dhacay laakiin bokisku waa buuxaa.

Inaan ahay qof reer miyiga fog, aana ahay qof kelinimada jecel oon aadin munaasabadaha bulshada, keenista daawada aanan doonayn dhib ayay igu tahay. Hanaanka waa in laga dhigaa mid dhanka boostada ah ama gaari degdeg u geeya meel cayiman, oo la mid ah sida aan mararka qaar boostada ugu diro waraaq ku jirta bokisyada buluuga ah.

Isbaanish: Creo que es primero educar con los pasos de como hacerlo y porque hacerlo, y despues implementar el proceso de donde dejar los medicamentos.
Turjumaada Soomaaliga: Waxaan aaminsanahay in marka koobaad aad u baahan tihiin inaad dadka bartaa talaabooyinka ay qaadayaan iyo sababta ay u qaadayaan, iyo kadib inay dhaqan gashaan hanaanka meesha ay keenayaan daawooyinka.

Af Ruush: Мы заботимся об окружающей среде и хотим помочь, но нам нужно больше информации об этой программе на русском языке.
Turjumaada Soomaaliga: Waan danaynaa bii'adeena waxaana doonaynaa inaan gacan siino laakiin waxaan u baahan nahay xog dheeraad ah oo barnaamijkaan qusaysa kuna qoran af Ruush: