Soo koobitaanka Fulinta

Shaqaalaha daryeelka mudada dheer ee Minnesota ayaa ku jira qalalaase, iyadoo COVID ay sii xoojinayso caqabadda shaqaale yaraanta , daalka, iyo isbeddelka sare ee daryeelayaasha muddada-dheer (wixii dambe loogu yeedhayo, LTCs). Ku qanacsanaanta shaqada ee LTCs ayay si taban u saameysay hoos u dhaca shaqaalaha, saacadaha shaqada ee dheer, iyo korodhka baaxada shaqada,[1] iyo yaraanta shaqaale-weynaha iyo daalka waxay khatar ku tahay tayada daryeelka dadka degan xarumaha daryeelka mudada dheer.

Sannadkii 2024, the Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Minnesota (MDH)) waxay sameysay daraasad qoto-dheer oo ku saabsan LTCs-ka ka shaqeeya guriga daryeelka iyo xarumaha caawinta noolaanshaha. Iyada oo ku saleysan 19 wareysiyo oo qoto-dheer iyo afar koox daraasadeed oo lala yeeshay Kaaliyeyaasha Daryeelka ee Ruqsadaysan, Kaaliyeyaasha Daryeelka Shakhsiyeed, iyo Kalkaaliyeyaasha Cisbitaalada ee Ruqsadaysan, warbixintani waxay bixinaysaa natiijooyin muhiim ah si ay u wargeliso hab-dhaqamada ugu wanaagsan ee ku saabsan shaqaalaysiinta, sii haynta, daalka, iyo isbeddelada shaqaalaha ee shaqaale-weynahan muhiimka ah.

Natiijooyinka Muhiimka ah

- **Shaqaalaysiinta: Maxay LTCs u doortaan shaqadan?** LTC waxa ku soo riixay daryeel-siinta oo ku dhiirigeliyay inay ka shaqeeyaan xirfaddan waxaa ka mid ah:
- Soo bandhigida waayo-aragnimada daryeel-bixinta aan rasmiga ahayn sida daryeelka xubnaha qoyska, ku noolaanshaha guryaha qoysaska ee jiilka badan, ama in xubnaha qoyska ay ka shaqeeyaan ama deggan yihiin xarumaha daryeelka muddada-dheer;
- Fursadaha lagu dhisayo xiriir macno leh iyo daryeelka dadka;
- Xiisaha loo qabo dhisidda xirfadda iyo ka shaqaynta goobta daryeelka caafimaadka.

> *"Waxaan dib u eegay qoyskeyga iyo ayeeyaashayda, labadoodaba iyo hooyaday...dhammaantood waa daryeelayaal..."*

Daalka iyo isbeddelka shaqaalaha: Maxaa sababa in LTCs ay daalaan oo shaqada joojiyaan? LTCs waxay sharaxeen sababaha kala duwan ee daalka:

- Dareemida jidh iyo dareen ahaanba inay daaleen
- Wada shaqeyn la'aanta kooxeed iyo jawi shaqo oo aan taageero lahayn, oo ay ku jiraan walaacyada badqabka goobta shaqada
- Dareemida "bani'aadam u arag la'aanta" ay sameeyaan maamulayaasha, kalkaaliyayaasha, asxaabta
- La kulmida taageero la'aanta wax ka qabashada dadka degan, qoysaska, ama shaqaalaha ee caqabada leh.
- Shaqeynta iyadoo ay jirto shaqaale yaraan

[1] Burns, D. J., Hyde, P. J., & Killett, A. M. (2016). Sida Dhaqaale Jaristu u Saameeyso Tayada Shaqooyinka iyo Daryeelka Dadka Waayeelka. ILR Review, 69(4), 991-1016. https://doi.org/10.1177/0019793916640491

"Isu dhowaanshaha dadka degan [ka dibna aad arkayso] iyagoo dhimanaya…taasi waa dareen badan."

- **Haysashada: Maxaa ka dhigi kara LTD in ay sii joogaan?** LTCs waxay muujiyeen in faa'iidooyinka goobta shaqada ee la hormariyey (sida daryeelka carruurta), dhiirigelinta (sida mushaharka fasaxa) iyo jawi shaqo oo taageero ah (sida maamulayaasha gacanta ku haya, qirashada afka ah ee shaqada adag ee daryeelka. Ku-tabarida shaqada/la-talinta/tababarka, taageerada caafimaadka dhimirka, dheelitirnaanta nolosha shaqada oo wanaagsan) ayaa ku dhiirigelin doonta inay joogaan.

"Waxaan halkan ku leenahay maamul aad u wanaagsan, haddii qof u baahan yahay caawimaad ama waax u baahan tahay caawimaad way helaysaa. Taasi waa waxa dadka ka dhigaya inay daneyaan."

Talooyinka

Bilowgii, inta badan shakhsiyaadka ayaa qiray baahida loo qabo kordhinta mushaarka iyo gunada fasaxa oo muhiim u ah shaqaalaysiinta iyo sii joogitaanka daryeelayaasha. Marka laga yimaado kordhinta mushaarka, hoos waxaa ku xusan talooyin dheeraad ah oo ka soo baxay fikradaha ay bixiyaan ka qeybgalayaasha daraasada iyo guddida khabiirada si loo shaqaalaysiiyo LTCs badan oo loo kordhiyo tirada, hoos u dhigista daalka iyo isbeddelka iyo kordhinta taageerada shaqaalaha hadda jira si loo hagaajiyo sii joogitaanka.

Talooyin ku saabsan shaqaalaynta daryeelayaasha mudada dheer

- Diirad-saarida **Shaqaalaynta ee shakhsiyaadka xiriirka dhow la leh adeegyada aadanaha ama waaxda daryeelka mudada dheer. Sida kuwa la kulma waayo-aragnimada daryeel-bixinta aan rasmiga ahayn, oo ay ku jiraan dadka cusub ee Maraykanka ah ee ku jira guryaha jiilka badan kuwaas oo hab-nololeedkooda dhaqanka ku salaysan ay suurtogal u tahay inuu u gudbo xirfadda daryeelka.**

- U bandhigida **xirfadaha mudada dheer iyo wadajirka barnaamijyada tababarka** sida bixinta koorsada CNA ee goobaha dugsiga sare waxay dhiirri-gelisay ka qeybgalka shakhsiyaadka da'da yar ee shaqaale-weynahan.

- Khariiradaynta cad iyo suuq-geynta **wadooyinka xirfadeed ee suurtagalka ah,** labadaba gudaha daryeelka mudada dheer si loogu arko inay iskeed u tahay wado shaqo oo waarta, iyo inay saldhig u tahay xirfadaha kale ee daryeelka caafimaadka sida kalkaalinta, daawada, ama maamulka kalkaalinta guriga ayaa ahaa siyaabo kale oo shaqaale badan loogu soo jiidi karo waaxdan.

Talooyin lagu Sii Hayn karro Daryeelayaasha Mudada Dheer

- Yaraynta daalka jidhka iyo dareenka waxay ahayd furaha sii haynta shaqaalaha. Si taas loo gaadho, **kordhinta tirada guud ee LTCs la tababaray,** iyo **dhaqanka goobta shaqada** oo ay ku jiraan **hoggaan iyo maamul taageero leh** ayaa si adag loogu taliyay.

- **Dhiirri-gelinta goobta shaqada** sida waqtiga fasaxa ee gunada leh ee ku saleysan mudnaanta, gunooyinka waxqabadka, taageerada waxbarashada iyo barnaamijyada cafinta amaahda, iyo **dheefaha** sida fasaxa waalidka ee gunada leh, taageerada barnaamijyada foojarka carruurta ayaa sidoo kale u muuqday furaha sii haynta shaqaalaha.

- **Nidaamyada shaqada habraacyada iyo tababarada** loogu talagalay daryeelayaasha iyo dadka degan oo ay weheliso qorshe cad oo loogu talagalay ilaalinta shaqaalaha ayaa lagu xusay mudnaanta ka-qeybgalayaal badan.

Horumarinta xirfadda ee goobta shaqo iyada oo loo marayo **la talinta, tababarka/waxbarashada iyo jaranjarada xirfadeed waxay** ahaayeen siyaabo lagu yareyn karo isbeddelka daryeelayaasha.