



"Macno ayay kuu leedahay ilaa daqiiqada ugu dambeyso, anagana waxaan sameyn doonaa ilaa inta aan awoodno, mana aha oo keliya in aad si nabad ah u dhimatid, balse noolaatid ilaa aad ka dhimatid."

-Dame Cicely Saunders, Aasaasaha Hooyga Daryeelka Kowaad Falsafadda



Falasafadda Hooyga Daryeelka

Maxay tahay Falasafadda Guriga Waayeelka?

- Falsafadda hooyga daryeelka waxay xididdo ku leedahay hiddaha soo jiray boqolaal sanno ee ku saabsan hadiyadaha loo diyaariyo dadka u socdo safar dheer.
- Maanta, daryeelka guriga wuxuu muraayad u yahay waxa la aaminsan yahay oo ah in loo baahan yahay in la dhiirigeliyo lana taageero marka tirada nolosha kooban tahay.
- Hooyga daryeelka wuxuu dadka qaba cudur soo kooba nolosha ku kaalmeyaa in ay si wanaagsan iyo sharaf ku noolaadaan bilaha ugu dambeeyo noloshooda.

Falasafadda hooyga daryeelka waxay qadarisaa qodobada soo socdo ee laa aaminsan yahay:

- Waxaad xaq u leedahay in lagu sheego dhamaan fursadaha aad heli kartid iyo waxaad xaq u leedahay in aad dooratid fursadahaas oo la kulma waxa aad qadarisid, hiddaha iyo waxa aad aaminsan tahay
- Waxaad xaq u leedahay in aad maalmaha kuu haray ugu noolaatid si buuxdo sida suurtoogalka ah
- Waxaad xaq u leedahay in aad roonaan ka dareentid xanuunka jirka, nafsadda iyo caatifadda ee badana la socda cudurka soo kooba nafta
- Adiga iyo qoyskaada waxaad xaq u leedahay in daryeel oo adiga oo idil, qof ahaan, ku taageera
- Waxaad xaq u leedahay in aad dareentid nabad geliyo adiga oo ogsoon in qoyskaada ay taageero ka heli doonaan calool xumada kaddib marka aad dhimatid.



“Waan ogsooneyn in waxa lagu sheegay Marka aysan fiicneyn, hase ahatee waxaan kaloo ogsooneyn in aan maanta haysano iyo in aan kaalmo ka helnay hooyga daryeelka... Anaga oo kaashaneyno taasi, waxaan go'aan ku gaarnay in aan ku dhaqaaqno waxa aan sameyn karno maanta - iyo maalin kasta oo hartay. Rajadena waxay ahayd in aan sameyno hal xasuus wanaagsan maalin kasta... Marka aad ka fakartid, ma aha siyaabo xun uu qofka u noolaado.”

-Xaaska bukaanka daryeelka waayeelka

Kooxda Hooyga Daryeelka



Ma tihid keligaa.

Adiga iyo qoyskaada waxaad ku jirtaan gunta kooxda daryeelka waayeelka iyo waxaad ku sugan tahiiin bartamaha dhamaan gaarista go'aanada. Qoyska waxaa ka mid ah qaraabada, asxaabta, deriska, ama qoyskaa balaaran.

Qasab kuguma aha in aad iska dhaaftid takhtarkaada.

Daryeelka waxaa laga helaa takhtarka aad adiga dooratid iyo kooxda aqoonyaana daryeelka waayeelka. Kooxdaan waxaa ka mid ah kalkaaliyeyaasha, shaqaalaha, bixiyeyaasha daryeelka, la-taliyeyaasha calool xumada, kaaliyeyaasha hooyga daryeelka, dadka ku shaqeeyo iskaa wax u qabso iyo daweyeyaasha jirka, dhaqaaqa, hadalka iyo nafaqada. Sida ku xeran wakaaladda daryeelka waayeelka, waxaa kaloo la heli karaa daweyn dheeraad ah oo taageersan fiyoobidaada, sida daweyeyaasha muusikada, daweyeyaasha xoolaha guriga jooga, daweyeyaasha duugduugidda.



Waxaan halkaan u joognaa in aan wada shaqeyno.

Bacdamaa rabitaankaada yahay gaar, kooxda daryeelka waayeelka waxay kula shaqeyn doonaan adiga iyo qoyskaada si aad u dooratid adeegyada daryeelka ee muhiimadda kuu leh adiga.



“Waxaan dareemay culeys aad u badan oo ka dhaca garbaheyga maxaa yeelaay waan ogsoonaa in ay jiri doonaan dad loo tababaray in ay qoyskenna la qeybsadaan daryeelka odaygeyga.”

-Xaaska bukaanka daryeelka waayeelka



Hooyga Daryeelka

Baahida daryeelkaada waa gaar.

Daryeelka qof kasta waa isbaddalaa. Adiga iyo qoyskaada ayaa go'aan ka gaara inte jeer iyo nooca adeegyada kugu kaalmeyn doono in aad ku roonaatid, adiga oo rumeysan waxa aad aaminsan tahay.

Si lagu taageero adiga iyo qoyskaada, kooxda hooyga daryeelka waxay ka shaqeysaa:

- In ay bixiso daryeel oo bukaanka ka qaadda xanuunka iyo calaamadaha. Daryeelkaan waxaa ka mid ah siinta daawada iyo daweynta jirka, dhaqaaqa, nafaqada, iyo/ama hadalka.
- In ay ka jawaabto xaaladaha degdegga ama su'aalaha 24/7
- In ay bixiso la-tallin iyo taageerada nafsadda
- In qoysaska iyo bixiyeyaasha daryeelka barto farsamooyinka daryeelka khaaska ah, sida geddinta, meeleynta iyo wareejinta, qabeyska iyo siinta daawada
- In ay qorsheyso qalabka loo baahan yahay sida sariirta isbitaalka, oksojiinka, komodiinka la dhigo dhinaca sariirta iyo kuraasta lugaha leh
- In ay isku dabariddo kaalmo kasta oo dheeraad ah iyo adeegyada khaaska ee looga baahan yahay guriga
- In ay bixiso taageerada calool xumada, sida qorista warqadaha, xariirinta telefoonka iyo qofka, la-tallinta, ama bixinta fursadaha si waayo aragnimada loola wadaago kooxaha habeysan ee bixiya taageerada
- In ay bixiso macluumaadka ku saabsan xaaladaha hooyga daryeelka ee dibadda ka ah guriga, sida guryaha kalkaalinta ama guryaha daryeelka ee la daggan yahay
- Bixinta ama isku dabaridka daryeelka bukaan jiifka muddada gaaban, ama "daryeelka lagu nafiso", marka bixiyaha daryeelka u baahdo nafis

La xariir MNHPC

Wac (651) 917-4616 ama booqo www.mnhpc.org haddii aad u baahan tahay kaalmo dheeraad ah oo ku saabsan sida loo helo bixiyeyaal ama haddii aad qabtid su'aalo guud oo ku saabsan daryeelka guriga lagu siiyo adiga ama kuwa aad jeceshahay.