



FUDUDAHAY
IN LA AKHRIYO

Qofka takhtarku u qoray warqadda dhaqdhaqaaq jirka (FaR)

Waa maxay warqadda takhtarku qoray ee dhaqdhaqaaqa jirku (Far)?

FaR waxaa loo soo gaabiyey Fysisk aktivitet på recept (Warqadda dhadhaqaaqa jirka). Halkii lagu qori lahaa daawo, wuxuu takhtarku beddelkeeda kuu qoray warqad si aad u dhaqdhaqaaqdo.

Waa maxay sababta aan anigu u helay FaR?

Waad fiicnaanaysaa haddii aad dhaqdhaqaaqdo. Adiga iyo daryeelkaaga caafimaadku waxaad ka wada hadasheen waxa kugu habboon adiga kadibna warqad ayuu takhtarku kuugu qoray.

Sideen ayaan u isticmaali karaa FaR?

Warqadda takhtarku qoray waxaa ku qoran waxa aad u baahan tahay inaad sameyso si aad u caafimaad qabto. Labada waxqabadka ay tahay inaad samayso iyo inta jeer, intay soconayso iyo sida ay u dhib badan tahay. Waa muhiim in aad samayso waxa ku qoran warqadda takhtarku qoray.

Miyaa layga dhaafayaa in aan bixinyo kharashka hawsha haddii aan helo warqadda FaR?

Mararka qaarkood FaR waxaa lagu heli karaa qiimo dhimis laakiin marwalba maaha. Cidda qiimo dhimista ku siin karta waxaad ka arki kartaa liiska waxqabadyada Gobolka Gävleborg oo ku jira websaydka. Cinwaanka buugga yar ee hawlaha/waxqabdku waxa laga heli karaa xagga dambe.

FaR kuma jiro ilaalinta qiimaha sare (högkostnadsskyddet). xitaa haddii aad haysato kaarka bilaashka ah, waa inaad bixisaa kharashka hawshaada haddii ay lacag tahay.

Waa kuwee hawlaha aan samayn karaa?

Waa inaad raacdaa waxa ku qoran warqadda daawada ee lagu qoray. Hawlaha waxaa lagu qaban karaa guriga, bannaanka ama urur. Waxaad samayn kartaa hawsha keligiis ama qof ayaad la samayn kartaa.

Si aad u hesho wax adiga kugu habboon, waxaad ka eegi kartaa buugga yar ee dhaqdhaqaaqa gobolka Gävleborg ee websaydka ku jira. Waxaad ka heli kartaa ciwaanka dhabarka dambe.

Maxaa dhacaya mustaqbalka dambe?

Waa inaad isku daydaa in aad ku bilowdo hawsha ama hawlaha ku qoran warqadda dhakhtarku kuu qoray (receptet). Haddii aad rabto in aad urur la tababarato, adiga laftaada ayaa la xiriiyaya iyaga.

Dhammaan dadka la siiyey FaR waa in dabagal lagu sameeyo. Sida dabagalku u dhacayo waxay ku qoran tahay warqadda dhakhtarku qoray. Wakhtiga dabagalka, waxa laga hadlayo waxaa ka mid ah siday kuugu muuqatay inaad raacdo warqadda lagu qoray.

Sidee ayaan samayn karaa si aan ugu guulaysto in aan raaco warqadda dhakhtarku ii qoray?

Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah talooyinka:

- Inta badan way ka xiiso badan tahay in hawsha si wadajir ah loola sameeyo qof.
- Qorshee maalmaha aad qabanayso hawsha.
- Raadso waxqabad aad jeceshahay, waa inuu noqdaa mid xiiso leh inaad dhaqdhaqaaqdo.
- Isku day inaad isticmaasho tijaabiyaha xisaabiyaha tallaabooyinka ama buugga xusuus qorka waxqabadka. Telefoonada casriga ah badankoodu waxay leeyihiin xisaabiyaha tallaabooyinka.
- Iska ilaali inaad is barbardhigto dadka kale, ee fiiro gaar ah u yeelo horumarkaaga gaarka ah.
- Waxay qaadanaysaa wakhti in la abuurto caadooyin cusub. Ha is-dhiibin haddii aanad isla markiiba ku guulaysan, xusuusnow in dhaqaaq kasta la xisaabinayo.
- Haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah, Hälsatorget ayaa ku caawin kara. Daryeelka caafimaadka aad la xiriirto ayaa u diri kara tixraac (remiss) ama adiga laftaada ayaa la xiriiri kara. Eeg macluumaadka dhabarka dambe ku yaala.

Xagee ayaan ka heli karaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan FaR?

Bogga websaydka ee 1177.se waxaa laga heli karaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan FaR. Eeg macluumaadka dhabarka dambe ku yaala.

Macluumaad waxtar leh oo ku jira websaydka oo loogu talagalay qofka helay FaR

- Bogga websaydka ee 1177 waxaa jira xaqiiqooyin ku saabsan dhaqdhaqaaqa jirka iyo wax ku saabsan FaR. Waxaa kale oo ku jira barnaamijyo tababar ah. Gal [1177.se](https://www.1177.se). Kadib raadi dhaqdhaqaaqa jirka. Markaa waxaad heli doontaa macluumaad iyo agab.
- Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan Hälsotorget bogga 1177. Gal [1177.se](https://www.1177.se). Kadib ka raadi Hälsotorg.
- Buugga waxqabadyada gobolka Gävleborg waxaa ku yaala talooyin ku saabsan waxqabadyo kala duwan. Waxaad ka heli kartaa bogga [far.regiongavleborg.se](https://www.far.regiongavleborg.se)

Haddii aanad isticmaalin internetka, waxaa kaa caawinaya kara rugta daryeelka caafimaadka aad la xiriirto.