



# Aan umidowno cudurka sokorta inteena Aarhus degan

## Koorso bilaash adiga kuu ah qaabo sokorta nooca 2.

Folkesundhed Aarhus Vest, waxaan ku siineeynaa Koorso bilaash adiga kuu ah. Loogu talagalay dadka qaba cudurka sokorta, gaar ahaan adiga qaba sokorta nooca 2, una baahan talo iyo cawitaan, sidaad nolaasho uhesho caafimaad wanaagsan intaad qabtid cudurka sokorta.

Intaad koorsada ku jirto waxaad wax ka baran doonta, caqabadaha kula soo gudboonaankara nolol maalmeedkaaga. Waxay noqon kartaa inaad si fiican ufahamto jirradaada iyo daaweeynteeda, inaad sameeysato cunto caafimaadka uroon iyo caadooyin cusub, oo noqonkaro jimicsi iyo dhaqdhaqaaq.

Jadwalkeena kulankuna wuxuu ahaan doonaa 1 – 2 jeer usbuucii oo gelinka hore ah. Koorsoda waxay socon mudo sanad ah. Intaas kadib waxaan qaban doonaa kulan iswareysi ah oo lasoconeyno xaalkaagu sidu hadda u yahay. Lana qaban doono sanadkii 1jeer, soconna doona ilaa iyo 2 sano kadib markii koorsadaadu dhamaato.

## Inta koorsadu socoto waxaad awoodi doontaa

- Inaad wax ka barato jirrada sokorta nooca 2 iyo sidii aad nolol fiican ugu noolaan lahayd adigoo jirrada qaba.
- Inaad barato talaabo cusub oo kuu sahlaaya inaad isbedel hab dhaqan sameeyso iyo inaad joogteeyso caadooyinka uroon caafimaadkaaga.
- Inaad talo lagu siiyo cuntada kuroon iyo muhiimadda ay adiga kuu leedahay.
- Inaad ka qayb qaadato xarrakaadka loo dhan yahay iyo jimicsiga.
- Inaad la wadaagto fikradahaaga iyo waaya-aragnimadaada dadka kale ee ku jira xaaladdaada.

## Waad ka qayb qaadan kartaa koorsada, haddii aad:

- Degan tahay Aarhus
- Da'daadu udhexeeyso 18 – 65sano.
- Haddii u dhiigasokorta ugu yaraan tahay 53 mm/mol
- Ayna kaa go'an tahay inaad wax ka bedesho caadooyinkaga iyo cafimadkaga

## Sida ugu fudud ood ku bilaabi karto:

- Waxaa kusoo diri kara taqtarkaaga caadigaa ama Steno Diabetes Center Aarhus.
- Adigaa soo wici kara Folkesundhed Aarhus Vest, kana soo wac telefonka 87 13 26 30.
- Waxaad kalood Folkesundhed Aarhus kala soo xiriiri kartaa bogoda internetka [www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk).

## Waxaan deganahay oo naga heli kartaa halkaan

Børne- og Sundhedshus Vest,  
Gudrunsvej 3A, 8220 Brabrand.