

Hurdo la'aanta



Maxey tahey?

Dadka isku si uma hurdaan. Qof ayaa 10 saacood oo hurdo ah u baahan, qof kalana 6 saacood kadib wuu hurdo bogay. Qof kastana mar uun bey hurdadu si dhib ah uga soo dhacdaa. Dadka qaarkood hurdadii oo dhex u mareysa ayey soo kacayaan ama subaxdii ayey ciyow kasoo dhamaataa. Baaritaan la sameeyay ayaa waxaa ku caddaatay, in dad badan oo u maleeya ineysan hurdaba kasoo dhicin ey si kastaba dhowr saacood hurdaan. Haddii aad hal saac sariirta saaran tahey waxey kuula ekaaneysaa inaadnaba habeenka barkii aadan hurdin. Dadka qaarkii wey dhibsadaan ineysan hurdadu kasoo dhicin, qaar kalana waxba lama aha. Caafimaad ahaan waxaan dhibaato hurdo la'aan ah ka hadleynaa, haddii hurdada qofku ey waqti dheer xuntahey oo uu maalintii daalanaan, xanaaq iyo iney hurdo heyso dareemayo. Howl maalmeedyaduna wey dhibayaan, iney maskaxdiisu mar walba goobjoog ahaatana dhib ayey ku noqoneysaa.

Slaapproblemen 1

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

Tallaabooyin kala duwan ayaad qaadi kartaa si hurdadaadu usoo fiicnaato. Waxaadna guusha ugu fiican gaari kartaa haddii aad tallooyin hoos ku qoran todobaadyo/siti-maano xoogaa ah aad ku dhaqanto.

- Maalintii ha seexan. Wax uun qabo haddii aad inaad hurdooto ka baqaysid.
- Waxaa ku caawin kara inaadna habeenkii cunto badan cunin. Waxaana habboon inaad 3-da saac ee ugu dambeyn oo aad soo jeedid aadan waxba cunin. Dadka qaarkood waxey hurdadoodu fiican tahey, haddii eysan habeenkii qaxwada cabin. Qaxwada uusan cafeine ku jirin waxba ma dhibo.
- Ka digtoonow qamriga. Dadka qaarkood waxey si fudud ugu hurdaan 'maro ama wax wajiga lagu daboolo' hurdada, laakiin qamriga dartii ayaad soo baraarugi kartaa. Qamrigu wuxuu kaloo sababaa inaadna hurdo aad ka salgaarto hurdin, oo aad sidaa darteed aadan si fiican u nasan.
- Ku taxadar inaad saacadda ugu dambaysa intaadan seexan aad nefis hesho. Xoogaa yar dharka ha warin ama adhimistareeshanka haka shaqeyn. Xitaa talefishan daawashadu waa shaqo. Waxaa ka habboon inaad xoogaa yar soo socotid ama berked biyo kulul ku jiraan ku nasatid. Waxaa kaloo ku dejin kara, iney hurdadu kaasoo dhacdana kuu fududeyn kara inaad raaxaysatid/galmo sameysid.
- Haddii aad waqtigii loogu tala galay aad jifafid, ma aha inaad ka walwasho inaad 'saacadihii la rabey hurudo iyo in kale'. Mararka qaarkood wey ku caawineysaa inaad waqti xadidan aad seexatid soona toostid.
- Haddii ey shanqaro ku dhibaya jiraan, waxaa laga yaabaa iney geedaha dhegaha la gashado ey xal kuu noqdaan. Dukaanka waxyaabaha aan la cunin fermeshi-yaha-ayaadna ka iibsana kartaa.
- Ka istaag hurdada haddii aad hurdi weysid oo samee waxyaabo nafta welwelka/fikirka ka qaada sida; dhegeysashada muusiga degan.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussen door wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka

(huisarts) aaddo?

Waxaa faa'iido leh inaad dhaqtarka reerka u tagtid:

- Haddii hurda la'aantaadu uu jir xanuun ku hayaahi sabab u yahey;
- Haddii aad wiigag badan weli si xun u hurudo, talooyinkiina ey ku caawin waayeen;
- Haddii hurdadaada xumi ey howl maalmeedkaagii carqaladeyneyso;
- Haddii aad akhbaar warbixin koorsada hurdada ah ku saabsan u baahan tahey;
- Haddii aad kaniiniga hurdada isticmaashid oo aad rabtid inaad joojisid; dhaqtarka reerka ayaa taa kaa caawin kara.

Caadi ahaan dhaqtarka reerka kaniiniga hurdada wuu kaa waanin doonaa, maad-aama faa'iidadoodu yartahey, qasaaradooduna badan leeyihiin. Daawooyinka hurdadu hurdadaada wax saas ah ma dheereynayaan. Jirkuna dhaqso ayuu ula qabsanayaa, ujeedadii laga lahaa oo aheyd dhaqso u hurdiduna wiigag xoogaa ah gudohood ayey ku dhamaaneysaa. Kaniiniyada hurdada si dhaqso ah ayuu jirkaagu ula qabsan karaa. Joojintuna markaa dhib ayey noqoneysaa. Waxeyna kaniiniyadaasi sababaan inaad maalintii qof cabsan oo kale ahaatid.

Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers