

# XAASHADA MACLUUMAADKA PREGABALIN

EE ISTICMAALAYAASHA



## WAA MAXAY PREGABALIN?

Daawadu waxay ku timaadaa qaab kaabsal ah waxaana loogu talagalay daawaynta cudurrada qaarkood oo keliya.

Isticmaalka la'aanta kormeer caafimaad waxay noqon kartaa khatar.

Waa suurto gal in la sameeyo ku-tiirsanaan xooggan oo dawadan ah.



## SI LOO YAREEYO KHATARAHA

Haddii aad isticmaashid, kuwani waa qaar ka mid ah tabaha lagu yareeynayo khataraha caafimaadka:



Iska ilaali inaad hal mar qaadato badeecooyin badan; isku darka iyaga ayaa kordhiya khataraha!



Khatarta xad-dhaafka ah aad ayay u badan tahay haddii aad ku qaadato khamriga, benzodiazepines, clonazepam (Rivotril), ama opiates (tramadol, heroin, methadone, codeine, morphine...). Naloxone waxaa laga heli karaa xarumaha daawaynta qabatinka (CSAPA/CAARUD) si looga hortago xad dhaafka.



Ku bilow qiyaaso yaryar, oo sug inta ay saameyntu muuqato.



Ka fogow isticmaalka haddii aad qabto dhibaatooyin caafimaad, dhibaatooyin nafsi ah, niyad-jab, iyo haweenka, haddii aad uur leedahay ama aad naas nuujinayso.



Ka fogow baabuur-wadidda ama samaynta hawl kasta oo leh masuuliyad



Keligaa ha joojin,

oo dadka aad ku kalsoon tahay ku xeeran.



## SAAMAYNTA DHINAC



Niyadda oo is beddesha, walbahaarka, gardarada



Fekerka is-dilka, dhalanteedka



Jahawareer, xusuusta oo lumis, dhib helida erayada, dawakhaad



matag, calool istaag



Isbeddellada rabitaanka galmada, cilladaha galmada



## Mustaqbalka fog



Dhibaatooyinka wadnaha, lugaha oo barara



Neefsashada oo ku adag



Dhibaatooyinka kelyaha



Gardarada



## Feejignaan:

- Ha joojin dhammaan hal mar, waxaa jira khataro suuxdin, gariir, waxaad u baahan tahay inaad wax yar yar u yareyso, caawimaad ka raadso xirfadle!



Waxa kale oo jiri kara calaamado ka-noqosho

(dareen kacsanaan, dhalanteed, murugo iyo fikrado madow, madax-xanuun, lallabbo, shuban.)



Tixraaca Tixraaca No. 27



Waad ku mahadsan tahay waxtarkooda iyo dib u eegistooda xubnaha kooxaha shaqada ee gobolka, iyo Guddiga Sayniska iyo Farsamada.

# XAASHIDA MACLUUMAADKA PREGABALIN



EE isticmalayaasha



## YAAN KA HADLO IYO XAGEE?

### Dhakhtar



Haddii ay tani tahay dawo uu dhakhtar qoray, oo aad la kulanto waxyeelo ama calaamadaha ku-tiirsanaanta, waa lagama maarmaan inaad la hadasho dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama khabiirka ku daweynaya (dhakhtarka dhimirka, takhasuska xanuunka, dhakhtarka neerfaha, iwm.) si dib loogu qiimeeyo daawada lagana yaabo in la beddelo.

### CSAPA



CSAPA waa "Xarumaha Daryeelka, Taageerada, iyo Kahortagga Qabatinka." Xarumahani waxay bixiyaan la-talin shakhsiyaadka raadinaya caawinta isticmaalka mukhaadaraadka (daawoyinka, khamriga, xashiishadda, kookeynta) ama dabecadaha la qabatimay (khamaarka, ciyaaraha fiidiyowga, iwm.). La tashiyadani waa bilaash oo waa qarsoodi.

Hagaha CSAPA-yada ee gobolka Pays de la Loire :



### CAARUD



CAARUD waa "Xarumaha soo dhaweynta iyo taageerada dhimista waxyeelada ee isticmaalayaasha daroogada." Goobahan waxay soo dhaweynayaan dadka isticmaala walxaha (daawoyinka, khamriga, xashiishadda, kookeynta, iwm.) iyada oo aan wax shuruud ah lagu xirin. Waa suurto gal in lagala hadlo khabarada xarumahan ku sugan isticmaalka maandooriyaha, lagana hadlo dhimista waxyeelada, lagana hadlo welwelka caafimaadka, iyo in la helo qalab lagu yareeyo khatarta la xiriirta isticmaalka maandooriyaha. Xarumahani waa bilaash waana qarsoodi.

Hagaha CAARUD ee Pays de la Loire

Waxaa jira CAARUD gudaha Nantes (l'Acothé), Saint-Nazaire (La Rose des Vents), La Roche sur Yon (Auxilium), Saumur / Cholet / Angers (La Boutik), Le Mans (Artox), Laval (Aides)



### Xarumaha isbitaalka



Isbitaalada qaarkood waxay leeyihiin adeegyo la qabatimo, kuwaas oo bixiya la-talin la-talin ah, iyo xitaa isbitaal seexinta haddii loo baahdo.

Tusaha adeegyada balwadda ee isbitaallada ku yaal gobolka Pays de la Loire:



## LAHA KALE



Psychoactif waa madal is-caawin iyo is-caawin wadaag ah oo ay maamulaan koox tabaruceyaal ah oo ka walaacsan daroogada. Waxa ku jira gole iyo macluumaadka dhimista waxyeelada.



Falanqaynta ton prod' waa shabakad kuu oggolaanaysa inaad si qarsoodi ah u baarto shaybaarka alaabada oo bilaash ah. Goobaha kala duwan ee wax lagu ururiyo waxaa laga heli karaa mareegaha internetka. Waxay kaa caawinaysaa in si fiican laguugu sheego sida ay ka kooban yihiin alaabta aad ka soo gadato wadada, tusaale ahaan, iyo inaad qaadata khataro yar oo caafimaadkaaga ah (marka aad iibsanaayo badeecad cusub, tusaale ahaan).



Tixraaca Tixraaca No. 27



Waad ku mahadsan tahay waxtarkooda iyo dib u eegistooda xubnaha kooxaha shaqada ee gobolka, iyo Guddiga Sayniska iyo Farsamada.