Cheryl Miller: Mar labaad qof kastaa ha ku soo dhawaado warbaahinta dhanka maqalka ah ‘podcast’ ee OHCC Connections. Aad ayaan ugu faraxsanahay in aan maanta isku soo laabano. Waxaan ahay Cheryl Miller, Agaasimaha Sare ee Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon. Tani waa Qaybtii 4-aad ee taxane shan qaybood ah oo ku saabsan shuruudaha tababarka ee cusub ee loogu talagalay shaqaalaha daryeelka guriga, shaqaalaha daryeelka shakhsiyeed iyo shaqaalaha daryeelka gaar ahaaneed. Waxaa aniga maanta mar kale igu soo biiray hawl-wadaagayaasheena ka socda Tababarka Carewell SEIU 503, Sarah iyo Whitney . Fadlan dadka isbar.

Sarah Edwards: Waan salaamay, qof kasta. Waxaan ahay Sarah Edwards waxaanan ahay Agaasimaha Tababarka Carewell SEIU 503.
Whitney Taylor: Iska warama. Waxaan ahay Whitney Taylor, Maamulaha Horumarinta Manhajka ee Tababarka Carewell.

Cheryl Miller: Ilaa iyo hadda, waxaanu ka hadalnay shuruudaha tababarka iyo halka uu ka yimid, waxa ay shuruudahan cusubi ula egyihiin shaqaalaha cusub iyo sida ay u saameynayaan shaqaalaha hadda jira. Maanta waxaan ka hadlaynaa qaybta sii wadashada waxbarashada. In kasta oo tani aysan ahayn wax dadku u baahnaan doonaan in ay sameeyaan in muddo ah, waxaan ognahay in ay jiraan wax badan oo ah in la ogaado oo ku xeeran, markaa waxaan ka fikirnay in ay macno yeelan doonto in laga hadlo iyada iyo waxa ay tahay in shaqaaluhu filaan. Sarah, waan ogahay in aanu tani kaga hadalnay qaybtiinii koowaad, laakiin maxay u jirtaa sii wadashada waxbarashadu?

Sarah Edwards: Taasi waa su’aal wanaagsan, Waan ogahay in ay mararka qaarkood adag tahay in tababarka iyo horumarinta xirfadeed la waafajiyo jadwaladeena, laakiin waan ognahay in kuwa dhammeystira tababarku ay badanaa doortaan in ay muddo dheer sii joogaan xirfadahooda shaqo, taasina qayb ahaan sababteedu waa waxay dadka u saamaxdaa in ay xoojiyaan xirfadahooda oo si fiican diyaar ugu noqdaan in ay wax ka qabtaan cadaadiska/culeyska iyo walbahaarka la imaan kara shaqada.

Whitney Taylor: Iyada oo ta ugu muhiimsan waxa aan dhammaanteen tixgelinta siino ay tahay tababar lagu xaqiijinayo fayo-qabka, tayada nololeed, iyo badbaadada dadka hela adeegyada iyo taageerooyinka. Marka la isku daro labadan shay, waxay wanaajiyaan ku qanacsanaanta shaqada iyada oo tayada daryeel ee la kordhiyay ay tahay sababta shuruudan loo dejiyay. Intaasi waxaa dheer, in ahaanshaha shaqaalaha daryeelka gurigu ay tahay shaqo leh dhinacyo iyo wajiyo badan oo kala duwan, markaa waxaa jira meelo badan oo kala duwan oo dadku ay dhici karto aysan u lahayn khibrad badan, iyada oo kaliya sababtu tahay nooca macaamiisha oo ay u soo shaqeeyeen mar hore, tanina waxay siisaa fursad ay wax kaga ogaadaan oo ku bartaan dhinacyada kala duwan ee shaqada ee ay dhici karto in aysan ahayn mid yaqaanaan.

Sarah Edwards: Iyada oo tababarku muhiim u yahay horumarinta shaqo iyo horumarinta xirfadeed, iyada oo ahaanshaha daryeel bixiye uu yahay xirfad shaqo, iyada oo shuruudani ay waafaqsan tahay xirfado kale oo badan oo u baahan sii

wadashada waxbarashada, sida kalkaalisooyinka, iyo macallimiinta, iyada oo kaliya la magacaabay dhowr ka mid ah.

Cheryl Miller: Sarah iyo Whitney, waad mahadsan tihiin. Taasi macno badan bay samayneysaa. Sarah, ma xasuusin kartaa qof kasta waxa shuruuda sii wadashada waxbarashadu tahay?

Sarah Edwards: Haa. Markaa laga bilaabo laga bilaabo 2023 shaqaalaha oo dhan waxaa looga baahnaan doonaa in ay dhammeystiraan 12 saacadood oo ah sii wadashada waxbarashada 24 bilood ee kasta.

Cheryl Miller: Mahadsanid. Waxaan u maleynayaa su'aasha inta badan la isweydiiyo ee aan ka maqlayay shaqaaluhu tahay in ay yeelan doonaan kala doorashada koorsooyinka la qaadanayo. Ogaantaa, miyay jiri doonaan kala doorasho?

Sarah Edwards: Haa, waxaa jiri doona waxyaabo la iskaga baahan yahay markaa waxaa jiray sharci dheeraad ah oo la ansixiyay oo saameynaya tababarka daryeel bixiyaha wuxuuna uga baahan yahay in 2 sano ee kasta helaan tababarka aqoonta dhaqameed. Tababarkani wuxuu daryeel bixiyayaasha siin doonaa xirfado dheeraad ah si ay u fahmaan oo si wax ku ool ah ugu dhex galaan dadka ka soo jeeda dhaqamada, taariikhaha iyo bulshada kale. Waxaan hadda ku gudda jirnaa dejinta koorsooyinka waxaana filanaynaa in ay noqon doonaan qiyaastii 3 ama 4 saacadood dherer ahaan iyada oo ka dib daryeel bixiyayaashu ay awoodi doonaan in ay doortaan koorsooyinka ay tahay in ay qaataan si ay u dhammeystiraan inta ka hartay sii wadashada waxbarashada saacadaha tababarka waxayna noqon doonaan koorsooyin badan, sida aad ogtahay, oo la kala dooranayo.

Cheryl Miller: Wow, Sarah, waa maxay noocyada koorsooyinka la heli doono ama Whitney, midkiin baa ka jawaabi kara su'aashan, miyayna dhammaantood noqon karaan mid shakhsi ahaaneed?

Whitney Taylor:: Waxaan yeelan doonaa noocyo koorso oo kala duwan oo la heli karo. Waxaanu haatan ka shaqeynaynaa koorsooyin dhowr ah oo dhanka internet-ka ah oo qofka waqtigiisa ku xiran 'self-paced'. Waanu ognahay in kuwani runtii ay caan ku yihiin daryeel bixiyayaasha waxaanan sidoo kale yeelan doonaa nooca koorsooyinka shakhsi ahaaneed oo jira marka shuruuda tababarku dhaqan galaan. Waxaanu xataa fiirinaynaa suurtagalnimada fasallo iyada oo meel fog la joogo lagu soo xirmayo, oo ka dhigan in aad fasal kula jiri doonto dad kale, balse waxaa dhici karta in uu tababaruhu joogo meel kale tanina waxay dadka u saamixi doontaa in ay helaan faa'iidooyinka tababarka shakhsi ahaaneed laakiin ma aha in ay u safraan fasalka oo haystaan tiknoolajiyad u gaar ah si ay uga qayb qaataan. Markaa, taasi waa wax aan tixgelinta siinayno.

Cheryl Miller: Mm, taasi waxay u egtahay mid runtii xiiso leh. Taasi waa wax wanaagsan in aad isku daydo in aad ka fikirto meel ka baxsan sida caadiga oo ku saabsan sida aad

u gaari karto dadka ku nool guud ahaan Gobolka Oregon. Waa maxay koorsooyinka qaarkood ee aad dejinaysaan? Maxay yihiin mawduucyada la heli doono?

Whitney Taylor: Markaa, hadda, waxaan ku hawlanahay koorsooyinka ku saabsan badbaadada cuntada, fahamka erey bixinta caafimaadka iyo isticmaalka xad-dhaafka ah ee daawada. Waxaanu dejin doonaa in badan, kuwo badan oo ka mid ah koorsooyinka taasi waa waxa aan kaliya ku bilaabayno. Waxaan ku gudda jirnaa dejinta sahaminta daryeel bixiyayaasha si ay helaan faham wanaagsan oo ah nooca fasallo ee ay jirto baahida ugu weyn oo loo qabo. Mida kale ee aan doonayo in aan iraahdo waa in aan rabo in aan war idinka maqlo marka maxay yihiin mawduucyada aad rabtaan in la idiin tababaro? Runtii waa noo muhiim in aanu abuurno tababar la doonayo oo aad u baahan tihiin dhammaantiin.

Cheryl Miller: Taasi waa mid wanaagsan in ay jirto fursad lagu bixinayo jawaab celin. Haddii qof rabo in uu soo jeediyo mawduucyo, halkee ayay tahay in ay u diraan macluumaadkani?

Whitney Taylor: Markaa, waa in ay la xiriiraan www.carewellseiu503.org/contact/ waxaanan lahaan doonaa meel laga sii gelayo ‘link’ cinwaanka website-ka oo ku jirta qoraalada showga halkaasi oo aad ka buuxin karto foomka oo aad si sax ah noogu soo gudbin karto.

Cheryl Miller: Waa sax. Sarah, miyay tahay in qof kastaa qaato sii wadashada koorsooyinka waxbarashada?

Sarah Edwards: Haa, qof kasta oo haysta lambarka daryeel bixinta wuxuu u baahan yahay in uu buuxiyo shuruuda sii wadashada waxbarashada adiga oo sameyn kara tani in aad tababarka dhammeystiro iyada oo la adeegsanayo Carewell, ama haddii aad isla hadaba haysato aqoonsiga OHCC, ka dib markaa waxaad dhammeystiri kartaa shuruuda sii wadashada waxbarashada adiga oo sii wadaya in aad aqoonsigaasi ka dhigto mid cusub. Iyada oo tahay is xasuusin, aqoonsiyadaasi waa shahaadada aqoonsi ee horumarinta xirfadeed oo mararka qaarkood loo yaqaano PDC. Aqoonsiga daryeelka guriga ama shaqaalaha daryeelka shakhsiyeed ee la xoojiyay, shaqaalaha daryeelka shakhsiyeed ee gaarka ah, ku tiirsanaanta daryeelka neefsashada ee dhaawaca laf-dhabarta ‘quadriplegia’ VDQ, iyo ka dib shaqaalaha caafimaadka dhaqan ahaaneed.

Cheryl Miller: Markaa, qaar baa isweydiinaya, miyuu jiri doonaa kharash la xiriira koorsooyinka sii wadashada waxbarashada?

Whitney Taylor: Maya, sida koorsooyinka OHCC oo dhan, waxay noqon doonaan kuwo lacag la’aan u ah dhammaan daryeel bixiyayaasha.

Cheryl Miller: Waa sax, tani waa meel wanaagsan oo maanta oo lagu joojiyo warbaahinteena dhanka maqalka ah ‘podcast’. Aad baad u mahatma tihiin, Whitney iyo Sarah, sida aad ogtihiin, ka wada hadalka shuruudani aadka muhiimka u ah iyo bixinta

faahfaahinta ku saabsan sida uu tababarku u sii socon doono in uu qayb ka ahaado shaqada si loo xaqiijiyo in dadka ku nool Oregon ay awoodaan in ay bixiyaan isla markaana helaan daryeelka u wanaagsan ee suurtagalka ah. Waan ogahay in wax kasta weli lagu jiro horumarintiisa, markaa waan idiinka mahad celinaynaa in aad wadaagtaan wixii aad kartaan. Waan u mahad celinaynaa qof kasta oo qaatay waqti uu ugu soo biiro wada hadalkeena la adeegsanayo warbaahinta dhanka maqalka ah ‘podcast’. Waxaanu rajeynaynaa in aanu macluumaad dheeraad ah kula wadaagno. Qaybteena xigta isla markaana u dambeysa taxanaha,, waxaanu isla eegi doonaa qaar ka mid ah su’aalaha soo baxayyay oo aanan weli laga hadlin. Waxaanu rajeynaynaa in aanu kaasi kula wadaagno.