

بەنجی گشتی بۆ مندالەمەت

مەبەست لەم نامیلکەم بەردەست خستنی بەرچاوری و نۆیە بۆ تۆ لە کاتی کەدا مندال یان کەسێکی گەنج دێتە نەخۆشخانە تاوەکو لەرێگای بەکار هێنانی بەنجی گشتیەوه نەشتەرگەریان بۆ ئەنجام بدرێت. ئەم نامیلکەم نوسراوە لەلایەن پزیشکانی بەنجکار موه کە لەگەڵ نوێنەری نەخۆشەکان و داایابیایان و بایەخپێدەرانیان کار دەکەن.

ناوەڕۆک

ئەم نامیلکەم ئەمانە روون دەکاتەوه:

- زانیاری گشتی لەسەر بەنج و ئەو تیمە چاودێری مندالەمەت دەکەن
- چۆنێتی ئامادەکردنی مندالەمەت بۆ نەشتەرگەری
- لەکوێ سەرچاوەی زانیاری ببینیتەوه بۆ مندالان و خەڵکانی گەنج
- پێش نەشتەرگەرییەکە چی روودەدات
- لە رۆژی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە چی روودەدات
- چی روودەدات لە پاش نەشتەرگەرییەکە
- مەترسییەکان و بڕیارەکانی هاوبەش.

دەربارەی پزیشکانی بەنجکار

بەنجی گشتی ئەو دڵنایەمکاتەوه کە مندالەمەت لە باریکی قوڵی خەودایە و ئازاری نیە لەماوەی نەشتەرگەرییەکەدا یاخود رێکارمەدا.

بەنج ئەو دەرمانانە کە بەکار دەهێنرێن بۆ دەستپێکردن و بەردەوامیدان بە بەنج.

- هەندێک لە بەنجکارەکان بە دەرمانێک دەستپێدەکەن بۆ نۆی خۆنەپەنەر لەرێگە بۆرییەکی پلاستیکەوه کە پێی دەلێن کاتول.
 - پزیشکانی دیکە بەنج بە ڕەوانەکردنی گازێک لەرێگە ماسک بۆ هەناسەدان دەستپێدەکەن بۆ سەر دەم و لۆوت. بەگشتی کاتول کاتی کە دادەنرێت کە عەدەتەن کاتی کە مندالەمەت نۆستەوه.
 - دەکرێت بەردەوامی بە کاریگەری بەنجەکە بدرێت لەرێگە هەناسەدانی گاز یان پێدانی دەرمانی بەنج لەرێگە کاتولەوه، یان ئاویتەیهکی هەردوو شتێزانەکە.
- پزیشکانی بەنج تاییبەتمەندن لە پێدانی بەنج بە مندالەمەت و چاودێریکردنی ڕەوشی تەندرووستی مندالەمەت لە کاتی نەشتەرگەری و ماوەی چاکبوونەوهدا. لە هەمان کاتدا بەرپرسن لە شکاندنی ئازاری پاش نەشتەرگەری مندالەمەت.

له‌وانیه په‌ستارێک له نه‌خۆشخانه‌وه په‌یوه‌ندیت په‌یوه‌بکات بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ندیک ورده‌کاری ته‌ندروستی و دهرمانی منداڵه‌که‌ت بزانیت پیش روژی نه‌شته‌رگه‌ری. ئه‌مه‌ش هه‌روها کاتیان بۆ دا‌یینه‌که‌ت بۆ رێکخه‌ستی پشکینی زیاتر یان که‌لوپه‌لی زیاده ئه‌گه‌ر په‌یو‌ست بیت، پیش روژی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که ئاماده بکه‌ن.

زۆربه‌ی نه‌خۆشخانه‌کان منداڵ بانگه‌یشت ده‌که‌ن، به‌تایبه‌تی ئه‌وانه‌ی نه‌خۆشی درێژخایه‌نیان هه‌یه یان نه‌شته‌رگه‌ری گه‌وره ئه‌نجام ده‌ده‌ن، بۆ ئه‌وه‌ی له کلینیکی هه‌سه‌نگاندنی پیش نه‌شته‌رگه‌ری ئاماده بن. لێره‌دا په‌سیار دهرباره‌ی ته‌ندروستی و دهرمان و هه‌ستیاریه‌کانی منداڵه‌که‌تان ده‌که‌ن. نمونه‌یه‌ک له په‌سته‌که و مرده‌گر (به‌لۆکه‌یه‌کی نه‌رم به‌ نه‌رمی ده‌خه‌نێت له په‌سته‌که) بۆ پشکینی هه‌ر هه‌وکردنیک پیش نه‌شته‌رگه‌ری و ئه‌نجامدانی هه‌ر پشکینیکی خۆین که په‌یو‌ست بیت. هه‌روها په‌نده‌چیت تۆ چاوت به‌ په‌شکینی به‌نجکردن بکه‌ویت که‌گفتوگۆ بکات له‌سه‌ر هه‌ر بژاردیه‌یک بۆ به‌نجکردن و هه‌ر مه‌ترسیه‌کی دیاریکراو. په‌شکینی به‌نج یان په‌ستاری هه‌سه‌نگاندن پیش نه‌شته‌رگه‌ریه‌که چهند په‌سیارێک لێ ده‌که‌ن سه‌بارت به‌ نه‌زمونی په‌شووی منداڵه‌که‌ت له‌گه‌ڵ به‌نج یان دهرزی لێدان. هه‌ندیکجار هه‌وکاری په‌شکینی هه‌یه که بۆچی جو‌ریکی به‌نجکردن باشتر بیت له‌وه‌ی دیکه. چۆنیه‌تی ده‌ستپێکی به‌نج و هه‌وکاره‌کانیت له‌گه‌ڵ تاوتوێ ده‌که‌ن. دوا‌ی تاوتوێکردنی له‌گه‌ڵ، له‌سه‌ر پلانیکی رێکه‌که‌ون. هه‌ندیکجار پلانه‌که ده‌بێت به‌جۆریت، به‌پێی کاردانه‌وه و وه‌لامی منداڵه‌که‌ت له‌روژی نه‌شته‌رگه‌ری. ئه‌گه‌ر هه‌ر کێشه‌یه‌کت هه‌یه ئه‌وا ده‌توانیت له‌ روژی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که یاخود روژیک په‌شته‌ر باسیان له‌ باره‌وه بکه‌یت.

ئاماده‌کردنی منداڵه‌که‌ت

چهندین شت هه‌یه ده‌توانیت ئه‌نجامی ده‌یت به‌ مه‌به‌ستی ئاماده‌کردنی منداڵه‌که‌ت بۆ نه‌خۆشخانه. ئه‌گه‌ر منداڵه‌که‌ت ته‌مه‌نی زۆر که‌م نه‌بوو، ده‌بێت هه‌وڵی را‌قه‌کردن و روونکردنه‌وه‌ی ئه‌م خاڵانه‌ ده‌یت:

- بۆ منداڵه‌که‌ت روون بکه‌ر مه‌وه که ده‌چیت بۆ نه‌خۆشخانه
 - و له نه‌خۆشخانه نه‌شته‌رگه‌ری یاخود لێکۆلینه‌وه‌ی په‌شکینی له‌گه‌ڵ ده‌کریت
 - هه‌وڵ ده‌ هه‌ندیک زانیاری سه‌رمایه‌ی به‌ منداڵه‌که‌ت ده‌یت سه‌بارت به‌ پرۆسه‌یه‌ی که له نه‌خۆشخانه‌که رووده‌دا.
- هه‌لێژاردنی کاتیکی گونجاو بۆ پێدانی ئه‌م زانیاریه‌ جیاوازه له منداڵه‌که‌وه بۆ منداڵه‌کی تر. منداڵانی باخچه‌ی ساوايان، په‌سته‌ ته‌نها روژیک په‌شته‌ر ئاگادار بکه‌رینه‌وه. منداڵانی گه‌وره‌تر په‌یو‌سته زووتر ئاگادار بکه‌رینه‌وه.

هه‌روها نامبێکه هه‌یه بۆ منداڵانی ته‌مه‌ن جیاواز له‌سه‌ر ئه‌و ماله‌په‌ره‌ی که‌لێره‌دا به‌زمانی جیاواز

به‌رده‌ستن: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#langu.ages زانیاری زیاتر به‌رده‌سته له‌سه‌ر کۆمه‌له‌ی به‌نجکارانی منداڵان له‌ به‌ریتانیای مه‌زن و نێرله‌ندا: www.apagbi.org.uk/children-and-young-people

هه‌ندیک نه‌خۆشخانه دهرقه‌ت ده‌ده‌ن به‌ خۆت و منداڵه‌که‌ت سه‌ردانی قاوشی نه‌شته‌رگه‌ری بکه‌ن روژیک پیش ئه‌نجامدانی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که. ئه‌م سه‌رداندانه منداڵه‌که‌ت له‌ رووی دهروونیه‌وه ئاماده ده‌کات و دله‌ر اوکینی که‌م ده‌کاته‌وه. هه‌ندیک نه‌خۆشخانه گه‌شتی بیه‌راو ده‌خه‌نه به‌رده‌ست له‌ریگه‌ی ئاپ و فیدیه‌وه.

زۆر له نهخوشخانهكان تيمى چارمسەرى دەروونيان ھەيە لە ڕيگاي يارپکردنە، نامانجى تيمەكە بریتىيە لە ڕاھەکردن و ھاندانى منداڵەكان بۆ گفتوگو کردن لە ڕيگاي يارپکردنە.

چى بەمنداڵەكەت بآيت

- ڕوونبىكەر مەوە كە نەشتەرگەرييەكە يان پشكنينەكە يارمەتى منداڵەكەت دەدات بۆ ئەوەى باشتەر بآيت يان دۆخىكى تەندروستى باشتربكات كە ھەيەتى.
- ھانى منداڵەكەت بەدە بۆ ئەوەى باسى نەشتەرگەري بكات و پرسىار دەربارەى بكات كۆتیب، يارى و چيرۆك يارمەتيدەرن.
- باسى كاتى نەشتەرگەرييەكە بۆ منداڵەكەت بكە. چ كاتىك نەشتەرگەري يان لىكۆلینەوى پزىشكى لەگەڵ دىمكر نیت؟ مانەوى لە نهخوشخانه چەند دەمخانىنیت (ئەگەر ئەمە بزانیت)؟
- ئەگەر منداڵەكەت شەو لەنەخوشخانه دەمخانىنە، پى ڕاگەيەنە كە ئەگەر بتوانیت لەگەڵدا بىمىنیتەو ياخوود نا. ئەگەر دلتيا نیت لە مانەوت، ئەو پەيوەندى بە نهخوشخانه بكە بۆ زانینی ئەمە.

چى بەيئيت بۆ نهخوشخانه

پەرسنار كەكەت دەتوانیت ئامۆژگارىت پىدات سەبارەت بەو كە چى دەيئيت بەيئيت بۆ نهخوشخانه، بەلام تەكايە ئەمانە بەيئە:

- ھەر دەرمانيكى بەردەوام، بە پاكەتى ڕەسەنى خۆيەو، كە منداڵەكەت بەردەوام بەكاريدەھيئيت
 - بىجامە، نەعل، جلى زيادە، گۆرینی جلى ژىر مەوە يان داييى
 - فلچەى ددان، دەرماني ددان، شانە و كەلوپەلى خودپاكژی
 - بوكمە يان يارى دلخواز
 - كۆتیب يان تەختەى وئەكيشان
 - مۇبايل و ئاميزە ئەليكترونيەكان بەلام بە بارگاوپكار و سەماعشەو.
- ھەندىكجار منداڵان چىژ دەبين لەوەى چى دانين بۆ پىچانەو، بەلام باشتريە كە زۆر يارى تىدانەيئيت، چونكە ھەندىكجار نهخوشخانه چالاكى و يارى دابين دەكات. ئايا پيش ئەنجام دانى نەشتەرگەري تەندروستى منداڵەكەت باش نيە؟

ئەگەر منداڵەكەت تووشى ھەلامەت يان كۆكەيەكى توند بوو لە دوو ھەفتەى پيش نەشتەرگەريدا، ياخود تووشى سەچوون و ڕشانەو بوو چەند رۆژىك پيش نەشتەرگەريەكە، دەيئيت نهخوشخانهكە ئاگادار بكەيتەو. ھەندىكجار پىنووست دەكات كە نەشتەرگەريەكە دواخريت ھەتاو كۆ تەندروستى منداڵەكەت دەگەريئەو بارى ناسايى خۆى.

كۆكە و ھەلامەت كاريگەريكى خراپيان ھەيە لەسەر ھەناسەدانى منداڵ لە كاتى نەشتەرگەريدا، بە تاييەتى ئەگەر منداڵەكە تەمەنى بچووك بآيت. ھەر ھەو ھەمەترسى ھەو كەردنى سەنگ لەسەر منداڵەكە زياد دەكات. لەبەر ئەم ھۆكارانە، زۆر گەرنەگە بە نهخوشخانهكە ڕاگەيەنيت ئەگەر تەندروستى منداڵەكەت باش نيە.

تەكايە بەھەمان شىوہ بە نهخوشخانهكە ڕاگەيەنە ئەگەر منداڵەكەت بەم زوانە تووشى ميكوتە، سووريزە و ھەر ھەو كەردنىكى تر بوو.

كوتانى نوئ بە شىوہيەكى ناسايى كيشە نيە بۆ ئەو منداڵانەى كە بەنجيان وەرگرتووە تەنها لەو ھالەتەدا نەيئيت كە پەلەى گەرميان بەرز ببيئەو لەپيش نەشتەرگەري، لەو ھالەتەدا ھەندىكجار باشتەر نەشتەرگەري دوا بكەيت. ئەمە زۆر نااساييە بۆيە ئامۆژگارى دايابان دەكەين بەردەوام بن لە كوتانى بەرنامە بۆ دارپژراو و دوانەخستنيان بەھۆى نەشتەرگەري پلان بۆ دارپژراو.

کېشەى جەدى ناباون لە بەنجى سەردەمیانەدا. زۆربەى مەدالەکان بە خێرای چاکدەبنەوه و زوو دەگەڕێنەوه باری ئاسای لە پاش نەشتەرگەرى و بەنجەکە. زۆربەى مەدالەکان لەوانەى ھەست بە دڵ تێکەڵەتەن یاخود قورگ ئێشە بکەن. ئەمە تا ماوەیەکى کەم دەمێنێتەوه. دەرمان بۆ چارەسەرکردنى ڕشانەوه و دڵ تێکەڵەتەن بەر دەستەو پێیدەدرێت.

زانبارى زیاتر لەسەر رووداو و مەترسییە باوەکانى بەنج بۆ مەدالان و خەڵکانى گەنج لەکاتى بەنجى گشتیدا دەبینرێت لەسەر ویسایەتەکەمان، کە بەر دەستە بە زمانى جیاواز: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

بېراردانى ھاوبەش

بېراردانى ھاوبەش دڵنیایی دەدات کە تاکەکان پشتگیری دەکەن بۆ ھەلبژاردنى ئەو بېراردانەى گونجاون بۆیان. ئەمە پرۆسەى ھاوکارانەى کە تێیدا شارەزایەکی نۆرینگە ھاوکارى نەخۆشەیک دەکات تا بگاتە بېراردەى چارەسەرکەى.

گفتوگۆکە ئەمانە بەیەکەوه کۆ دەکاتەوه:

- شارەزایى پزىشکەکە، وەک بژاردەکانى چارەسەر و بەلگە و مەترسییەکان و سوودەکان
- ئەوێ کە نەخۆشەکە لە ھەمووان باشتر دەیزانێت: خواستى خۆى، ھەلومەرجى کەسێ، ئامانجەکان، بەھاکان و باوەرکەنە.

زانبارى زیاتر بدۆزەوه لە: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

ئەمانە چەند کەمەستەیکەن کە دەتوانیت بەکاریان بێنیت تاکو زۆرترین سوود لە گفتوگۆکانەت وەرگیریت لەگەڵ پزىشکى بەنج یان ستافى ھەمسەنگەندى پێش نەشتەرگەرى:

UK BRAN ھەلبژاردنى چوارچۆەى کارى

ئەمە وەک بېر ھێنەر مویەیک بەکاربێنە بۆ پرسیارکردن دەر بارەى چارەسەر.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

خزمەتگوزارى تەندروستى نیشتمانى (NHS) سێ پرسیار دەکات

لەوانەى چەند ھەلبژاردەى ھەبێت دەر بارەى چاودێرى تەندروستى.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

ناوەندى چاودێرى پێش نەشتەرگەرى (CPQC)

ناوەندى چاودێرى پێش نەشتەرگەرى وێنەى جولای بەر ھەم ھێناوه بۆ روونکردنەوى بېراردانى ھاوبەش.

www.cpqc.org.uk/shared-decision-making

پنویسته نهخوشخانهکه رینمایی پرونت بداتی سهبارەت به کاتی راگرتنی مندالهمکەت له خواردن و خواردنهوه. گرنهگه تو و مندالهمکەت نهم رینماییانه پهمرو بکهن.

نهمگه خواردن یان شله له گهمهی مندالهمکەتدا ههمبیت لهکاتی بهنجوبودنا، دهمکرت بیته ناو پشتی قورگهمه و بچینه ناو سهیهمکانی. نهمگه مندالهمکەت تازه خواردنی خواردنبیت، نهما نهمشتر گهریهکه درمگ دهمکرت یان دوا دهمکرت تا رۆژیکی تر.

مندال زور ناسودهمتره نهمگه پنویست نهمکات بهی خواردن و خواردنهوه زیاتر له پنویست چاومرئ بکهن. ههمدیک نهخوشخانه ریدهدهن یان هانی مندالان دهمه به خواردنهوهی شتیک لهکاتی گهمشتیان.

نهمانهی خوارموه به شیهیهکی گشتی رهز امهمدیان لهسهره بق نهم کاتانهی که دهموانیت شتیک بهدیت به مندالهمکەت بق خواردن یان خواردنهوه پیش نهم نهمشتر گهریهی که بههمله نیه، بهلام تکایه پهمروی رینماییهمکانی نهخوشخانهکه بکه که به تو دراوه، چونکه لهوانیه جیاواز بن.

■ مندال دهموانیت ژمه خواردنیکی سووک و / یان پهمداخیک شیر شهم کاتژمیر پیش نهمشتر گهری بخوات. دواتر نابیت هیچ شتیک بخون به شیرینیشهوه و نهمبیت خویان بهدور بگرن له بنیشیت جوینش.

■ مندالانی شیر مخوره دهموان شیری دایکیان همتا چوار کاتژمیر پیش نهمشتر گهریهکیان بخون.

■ مندالانی شیر مخورهی (قوتو) دهموان شیر یان پهمدیریت همتا شهم کاتژمیر پیش نهمشتر گهری (تکایه لهگهل نهخوشخانهکه دلتیابهسهرهوه بو ههر رینماییهمکی جیاواز بو مندالانی زور بچووک یان پیشومخته لهدایکبوو).

■ مندال دهمبیت بهردوام بیت له خواردنهوهی ناو یان شهم بهتیک زور پروون تا یک کاتژمیر پیش نهمشتر گهری. نهمه یارهمیان دهمات بو نهمههی جهمستیان به تهری بمینیتهمه و ناسودهم.

مندالهمکەت پنویسته ههر دهممانیک وهر بگرت و هک له رۆژی نهمشتر گهریدا رینمایی کراوه.

کاتیک گهمشیتته نهخوشخانه مندالهمکەت دهمکشریت و دهمپورت (مهمگه نهمه پهمتر له وادهی پیشوو نهمجام درابیت). پهمستاریک پلهی گهرمی و لیدانی دل و ریزهی همناسهدانیان دهمشکنت و ههمروهه ناستی ئوکسجین و پهمستانی خویان دهمپون.

کاریکی ستاندارده که پهمکینی دووگیانی بو ههر کچیک ته مه ن سه رووی 12 سال بکرت به وهرگرتنی نمونهیهک له میز. زانیاری زیاتر لهم بهستهره بهردهمته:

https://bit.ly/NHS_AQs

پهمستارمه که له دهممان و ههمستاری پهمسار دهمکات و دوو دهمستهمدی ناسینهوه لهسهر مهمچکی مندالهمکەت یان قولهمی مندالهمکەت دهمبیت. له ههمدیک نهخوشخانهدا دهمستهمدیک زیاد دهمکرت، یان دهمیهکی رهمگ جیاواز، نهمگه ههر ههمستاریهمکی ههمبیت.

پزیشکیکی بهنجکردن سهر دانت دهمکات بو گفتوگوکردن لهسهر بهنجکردنی مندالهمکەت.

پنویسته پزیشکی بهنجکردن زانیاری دهمبارههی تهمدروستی گشتی مندالهمکەت بزانتیت، لهوانه:

■ نهمموونهکانی پیشوی بهنجکردن

■ ههر دهممانیک که مندالهمکەت وهریدهگرت

■ ههر ههمستاریهمک که ههمانیت

■ ههر کۆکهیهک، سهرما یان سکچوون و رشانهمیهک بهم زووانه ههمانبوبیت.

نهمگه مندالهمکەت یان نهمدامانی تری خیزانهمکەت ههر کیشیهکی پهمتر یان ههمو بیت لهگهل بهنجکردن دا، بهراستی گرنهگه به پزیشکی بهنجکردن بلین و ههر زانیاریهم که تو یاخود خزمیکت ههمبیت

نهمه کاتیک باشه بق قسمکردن لهسهر ههر نیگه رانیهمکی تایبته که تو یان مندالهمکەت دهمبارههی بهنجکردنکردن ههمانیت. لهوانیه دروستکردنی لیستیک له پهمسار یارهمتیدهمبیت که دهموت پهمسار یان لهبارموه بکهمت.

بهیچی جور نهمشتر گهریهکه که مندالهمکەت نهمجامی دهمات، رهمگه نهم پزیشکی بهنجکردن بهتوانیت ههمسته دهمار مەکانی سر بکات لهریگهی بهنجکردنی مهورو عهمه لهکاتیکدا مندالهمکەت خهموتوه بق یارهمتیدان به رهمونهوهی نازار مەکی لهواتردا.

لهوانیه پهمستیان به بهکار ههمانی دلویه یان کانپولای زیاتر ههمبیت. هوکار مەکانی نهم کاره و گرنگی نهم کلوهلانه بق پاراستنی مندالهمکەت تاووتوئ دهمکن لهکاتیکدا مندالهمکەت نوستوه و ناسوده دهمبیت لهکاتی بهناگاهاتهممیان.

جار بهجار لهكاتې هلمسنگاندنې مندالېهكندا، پزېشكي بهنجر دنهكه پندمچنيت شتيك فيزبن دمر بارهې مندالېهكمت كه وانا سهلامتتر دهنيت لهو روزهدا كه كارمهكه
ننجام ندرېت. نهمگر نهمه رووېدا، نهوا ناموزگارې دمدن سهار مت بهوهې كه نهمگر سهلامت بېت و چ كاتيكيش لېي چاومرې دهمكن كه سهلامت بېت تاوهكو
نهمتهرگريه بېكه بكرېت.

پېش (ددرمان)

نهمه بهو دمرمانانه دملېن كه پېش بهنجر ددرېن.

لهوانميه پزېشكي بهنچ باس له پېدانې دمرمانې هنيور كړنهمه بكات بهمهمېستي نارامكر دنهمهې مندالېهكمت. همرچونيك بېت، تانوانرېت نهم دمرمانانه به شنيوهيكي
رؤتيني بهكار بهننرېن چونكه مندالان گېژ دهمكن له پاش تهواو بووني نهمتهرگريه بېكه. همرهوها دمكرېت دمرمانه نازار شكنېهكانيان ومك سهرمتايېك پېنېرېت،
يان پزېشكي بهنچ لهوانميه پېشناري پېدانې چارهمسري زياتر بكات بؤ حالتهكانې ومك تنگنهفسي.

زوري نهې دمرمانه پېشوختهكان ومك شلهيېك ددرېت لهريگهې دهموه، بهلام همدنېك نهخوشخانه شنيوازي ديكه بهكار دهنيېن.

كريمې بهنجرهې مهزوعې

بهزريگهې هممو مندالېهكان كريمې سرهم له پشني دهستهكانيان ددرېت و به پارچه باندېجنيكي خاوين دادمپوشريېت. نهمه كريمنيكي بهنجرهې مهزوعيه كه
ماوهې 30 بؤ 60 خولهكي دمويېت همتامكو كار بكات.

نهم كريمه نازاري به تين كهمدهكاتمه كاتيك كانولايېك لهسهر دهست يان قولې مندالېهكمت دادمريېت.

نهمگر نمتوانرېت كريمې بهنجره بېكار بهننرېت، نهوا له جياتي نهو كريمه سپراي بهنجرهې سارد دمتوانرېت بهكار بهننرېت بؤ سر كړدنې شونيېهكه.

رؤيشتن بؤ ژووري نهشتهرگري

زوري بهې نهخوشخانهكان پو شاكې رنغاوړمنگ به مندالېهكمت دمدن بؤ نهوهې لهبري بكات كاتيك دمچنېه ژووري نهشتهرگري. همرهوها مندالېهكمت دمتوانرېت
جلي خوي يان بېجامه بېوشنيېت. همرهوها دمتوانن دايبې يان دمرپي گورموي بېوشن كه پېويست بېت. پهرستار مكم ناموزگارې نهومت دهكات كه چ جوره جليكي
ژيرمه لهبر مندالېهكمت بكمېت.

دمكرېت مندالېهكمت به پېي خوي بچنېه ناو ژووري بهنچ كړدن، ياخوود بهسهر قهرمولېهوه، يان عمر مېانهې مندال، يان به نهقالې نهخوشخانه هلمدگريېت يان به
باوش. همدنېك شوين شنيوازي خوشتري گواستنهوه پېشكش دهمكن. همدنېك نهخوشخانه نوتوميېلي كار ميايې بهكار دينن بؤ گواستنهوهې مندال.

له ژووري بهنجر دندا

پهرستاريك يان شارمزا يېكي تهمدرووستي، ومك پسرپوريكي بواري هنيور كړنهمهې مندالېهكمت له قاوشهكه، ياورموي تو و مندالېهكمت دهكات بؤ ژووري بهنجر كړدن.
مندالېهكمت دمتوانرېت ياريېكي مندالان يان همر نامرازيكي ناسودمېخش لهگمل خويدا ببات. موباي و تابليتهكان زور بهسود دمن بمتايېت بؤ سهرقال كړدنې مندالان
به ياري و فيلمه خوشهكان.

نهمگر نارمزوو دهكمېت، بهخوشحالېهوه دمتوانرېت لاي مندالېهكمت بمينيېتهوه بؤ نهوهې نارامي بكميېتهوه له كاتي بهنجر دندېدا. همدنېك حالتمې زور كم هميه كه نهمه
ريگهې پي ندرېت.

نهمگر خوت دوچارې پشوي و دلېراوكي بويتهمهوه، نهوا پېويست ناكات ياورموي مندالېهكمت بكمېت بؤ ژووري بهنجر كړدن. نهمداميكي تري پيگميشتوي خيزانهكه
يان پهرستاري قاوشهكه يان چارهمسركر لهريي ياريېهوه دمتوانرېت ياورموي مندالېهكمت بكم لهجياتي خوت. بؤ همدنېك بهخيوكمران بېيني مندالېهكانيان لهكاتي
بهنجر كړدن ناخوشه - نامادبه بؤ بزوتني ههستهكانت نهمگر لهگمل مندالېهكمت دمينيېتهوه.

بهنجرهكه لهوانميه دهست بكات بهكار كړدن لهوكاتهې مندالېهكمت لهسهر عمر مېانهكه پالكموتوه. مندالېه ساوايېكان لهوانميه همر لهسهر كوشي خوتان بهنچ بكرېن.
نېنجا دواتر ستافهكه مندالېهكه بهرز دهكمنهوه و دميخنه سهر عمر مېانه به يارمتمې نېوه.

نهمگر كانولا بهكار هات بؤ دهست كړدن به بهنجر كړدن، ناساييه مندالېهكمت لهكاتي بهنجر كړدن زور بهزويي شل دهنيت. همدنېك جار به هوي دمرزليندانهموه
دمكرېت مندالېهكمت ههست به ساردي و گرزي بكات له قولېدا. پزېشكه بهنجرهكه نېنجا ماسك بهكار دينيت بؤ بهردوام بوون له بهنجر كړدن و پېدانې توكسجيني
زياتر بؤ سهلامتمې.

نهمگر بهنجر دنهكه به گاز بېت نهوا پزېشكي بهنجرهكه به گشتي ماسك بهكار دينيت بؤ پېدانې گاز، يان له ناو لهيې دهستيدا گازمهكه به نهرمي دهكات سهر دم و
لوتي مندالېهكمت. بوني گاز بهنجرهكان ومكو بوني قلمم ماجيېكه.

همر كه مندالېهكمت بهنجره، پزېشكي بهنچ كانولايېكي بؤ دادمنيت بؤ پېدانې نازار شكين و دمرمانه بهنجرهكان كه پېويستن.

به شينوميكي ناسايي كمميكي كاتي دمويٽ (له چمند چركميكي تاكو دوو خولمكيكي) بو ئوموي بمنجكدنهكه كاريگري دروست بكات. زور ناساييه كه مندالهمكه بي نارام بيت بهدرزيابي ئومو كاته يان شيوازي همناسه دانيان جياواز دهر بكمويٽ.

دوايي چي رودمات؟

همر كه مندالهمكت خموي ليكموت، ئندامميكي ستافهمكه دمتهاته دهر موه له ژووري نهشتهر گريهمكه بو ئوموي تيمي بمنجكس گرنگي به مندالهمكت بدن. تو ناتوانيت بچيته ژووري نهشتهر گري له گمل مندالهمكت، پزيشكي بمنجكدن له گمل مندالهمكت دممينيتموه به درزيابي نهمجامداني ريكارمكان و له نزيكموه چاوديري بهرزبونموي پستانخي خوين و ليداني دل و همناسه دان و ئاسته كاني ئوكسجين دهكات، بو دلنيابونموي كه سه لامته و بهتمو اهتي بهنج بووه. ئيستا كاتيكي باشه بو ئوموي برويت شتيك بخويت و بخويتموه، به لام دمبيت به ستافهمكه بلنييت كه تو دهرويت و ژماره تلهفونهمكي خوتيان پي بدهي كه بتوانن پهموهديت پئوه بكن.

پاش نهشتهر گريهمكه

له ژووري چاكبوونموه

زوري به مندالهمكان له ژووري چاكبوونموه به ئاگا دينموه. كارمهمدكان باندجيكي له كانولاكه دمبستن بو ئوموي سه لامت بيت و له چاوي مندالهمكان بيشارنموه له كاتيكا كه به ئاگا دينموه.

همر منداليك گرنگي پيدمدرنيت له لايين پهرستاريكي شارمزا يان همر كارممنديكي تري لنيهاتوو و مهشق پيكاو كه ئمركي ئاسوودموي مندالهمكتيان له ئهستويه. نازار شكنيني زياتري پيدمدمن له گمل دهرماني دژه رشانموه ئمگر پيوست بووه. همركات مندالهمكت بهخبره هاتموه و ئاسووده بوون، بانگ دهرنيت تا له گمليان بيت. پزيشكي بمنجكدن له نزيكيان دمبيت بو ئوموي يارمعتي بدات ئمگر پيوستي كرد.

ئاسوودموي له كاتي به ئاگا هاتنموه

همنديك له مندالهمكان نيشانه كاني پشو كاوي ياخود ئاسوودموي يان همردووكيانيان تيذا دهردهكمويٽ كاتيگ به ئاگا دينموه. ئهمه زياتر له منداله كم تهمنه كاندا ئمگري رووداني هميه.

همنديك مندال زور وهرس دمبن بهتاييمتي مندالي بچووك. لهوانميه بگريين و بچولين يان قاچ و قوليان راوشنين. ئهم رهفتاره لهوانميه بو ماوهي 30 خولمك بمينيتموه و جار به جار زياتره. ستافي ژووري چاكبوونموه ئهموونيان هميه له چاوديريكدني مندال لهم كاتاندا. بريار دمدن كه ئمگر نازار شكنيني زياتر يارمعتيدر دمبيت يان نا. ناموزگاريت دمكمن كه چ ريگايهمك باشه بو نارامكردنموه و دلنياكردنموي مندالهمكت.

ئمگر مندالهمكه به ئاسوودمويهمه خبيري بووه ئهمه دايبابهكه نيگران دهكات. ئومو پيوسته به پزيشكي بهنجهكت بلنيت كه ئمگر مندالهمكت تا ئيستا همستي به ئاسوودموي وا كردوه له رابردودا بو ئوموي بتوانن ريگاكاني خولادان لني باسبكن له داهاتوودا.

نازار شكنين

دهرماني نازار شكنين و همنديجار دهرزي بمنجكدني موزوعي بهكار دهنيريت له ماوهي بمنجكدنهكه بو دلنيابونموي له موي كه مندالهمكت همتا دهرنيت به ئاسوودموي خبيري بيتموه. جوري نازار شكنينهكه پشت دمبستنيت به نهشتهر گريهمكه.

پزيشكي بهنجهكه، پزيشكي نهشتهر گريهمكه و/يان ستافي قاوشهمكه گفتوگوت له گمل دمكمن دهربارهي باشترين نازار شكنين بو مندالهمكت.

رويشتموه بو مالموه

زورجار دهرنيت مندالهمكت بگريتموه بو مالموه له روي نهشتهر گريهمكه ئمگر پزيشكي نهشتهر گريهمكه و بهنجهكه ئاسووده بوون كه ئهمه بزاردميكي سه لامته و مندالهمكت به باشي چاك دمينيتموه.

ناموزگاري دهرنيت كه چون دهرماني نازار شكنين له مالموه بهكار بينيت. لهوانشه همبوني پاراسيتامول و ئايوپروفييني مندال بهسوود بيت تا له بهر دهست بيت له كاتي چاكبوونموي مندالهمكت له مالموه. پيوسته زور به ووريابي ئومو ريئمايپانه جيبهجي بكميت كه له سر دهرماني نازار شكنين بيت دهرنيت بو مندالهمكت.

همنديك له مندالهمكان له كاتي گريهمكه به دل تيكلهاتن دمكمن يان دهرشينموه. شتيكي باشه نامدمبيت!

ئمگر مندالهمكت له روي نهشتهر گريهمكه دمبهمته مالموه ژماره موباليت پيدمدن بو ئوموي پهموندني بكميت ئمگر نيگران بيت همبيت دهربارهي مندالهمكت له مالموه.

ئەمۇ پىرسىيالىنى كە رەنگە خەز بىكەيت بىئىپىرسىي

ئەگەر پىرسىيالىت ھەمىو دەريارەى دەرمانى بەنجىرىن، بىئىننوسەمە (دەتوانىت ئەمۇ نەمۇنەى خوارمە بەكاربىنىت و تىببىنى خۇتى بۇ زىياد بىكەيت لە بۇشايىپەكانى خوارمە). ئەگەر بىئەمۇ قسە لەگەل پىزىشكى بەنج بىكەى پىش رۇژى نەشتەرگەرىكەت، ئەمۇ پەمۇندى بە تىمى ھەلسەنگەندى پىش نەشتەرگەرى بىكە كە دەكرىت بىئەمۇندى تەلەفۇنىت بۇ رىكەخەن لەگەل پىزىشكى بەنجىرىن بىئەمۇندى چاوت پىي بىكەرىت لە نۇرىنگە.

1 نایا مەندالەكەم رۇبەروى ھىچ مەترسىيەكى تەبىئەت دەبىتەمۇ؟

2 كەى دەبىت قسە بۇ مەندالەكەم بىكەم دەريارەى بەنج؟

3 چۇن زال بىم بەسەر دلەراوكنى مەندالەكەمدا؟

4 كەى مەندالەكەم دەتوانىت بىگەرىتەمۇ بۇ قوتابخانە؟

5 ...

6 ...

7 ...

بارمپوه بدهن. نيمه پيشبيني نهوه ناکمين نهه زانيارپه گشتپانه ولامدهرموه ههموو پرسيارپکتان بن و ههنگري ههموو نهو شتانهي بو نيوه گرنگن. باشتر وايه بريارمکانتان و هه جوره نيگه رانپهکتان به تيمي پزيشکي خوتان رابگهپهنن و نهه بروشوره وهک رپنوينيک بهکار بينن. نهه بروشوره باشتره وهک تاکه سهراوهي ناموزگاري لهبهه چاو نهگيريت. نابيت بو مههستي تيجاري و پيشهبي بهکار بهنريت. بو ناشکراکردني تهواوهتي، تکايه کرتهمهک ليره.

(www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بکهه.

ههموو وهرگيرانهکان لهلاپهن گرووي «وهرگيراني بيننور» نامادههکرتن و تپکستهکان له رووي کواليتيپوه پيداچوونهوپان بو دهکريت بو نهوهي تا نهو جپهه بکريت بي ههله بن، بهلام ديسان نهگهري نهوه ههپه ههنديکان ههلهپان تيدا بيت يان زانيارپهکان به دروستي وهرنهگير.

پنمان بلې راي تو چپه

نهگهه ههه سهرنجپکي گشتپت ههپه تکايه به نيمهبل بومان بنيره بو: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

WC1R 4SG لهندهن, Churchill House, 35 Red Lion Square

02070921500

www.rcoa.ac.uk

چاپي ههوتهم، تشريني پهکهم 2023

نهه ناميلکهم له ماهه سي سال پاش بهرواري چاپکردني پيداچوونهوهي بو دهکريت.

Royal College of Anaesthetists 2023 ©

دهکريت نهه ناميلکهم لهبهه رپنوينيک نهوه بو مههستي بهه ههمهپناني بابهي زانپاري نهخوش. تکايه نامازه بهه سهراوه رهسغه بده. نهگهه دههويت بهشپک لهه ناميلکهم له بلاوکراوهپهکي تر دا بهکار بينيت، پيوسته پيز انيني گونجاو نامازهي پي بکريت، و لوگو و براند و وينه و وينوچکهکان لاپر درين. بو زانپاري زياتر، تکايه پهپوهنديمان پيوه بکهه.