

Amadekirin ji bo neştergerîyê **Saxtir Baştir Zûtir**



Şîretê Royal College a Anestazîkera
Pejirandin ji hêla:

Rola we di madekirina neştergerîyê

Neştergerî di jiyana we de demek mezin e û normal e ku meriv li ser wê meroqirî bibe.

Nexweşên saxlemtir ên ku dikarin astên tenduristî û çalakîya xwe baştir bikin ji neştergerîyê zûtir xelas dibin. **Tiştê ku hûn niha dikin dikare bi rastî bandorek mezin li ser başbûna we bike.**

Girtina rolek çalak di plansazkirinê û amadekirina emeliyata xwe, ji we re bibe alîkar ku hûn xwe di bin kontrolê de hîs bikin, zûtir ji nexweşxaneyê derkevin û zûtir vegezin rewşa normal. Dibe ku demên li benda neştergerîyê li hin deveran dirêjtir bin, lê hûn dikarin vê demê ji bo neştergerîya xwe amade bikin.

Ev belavok dê şîretên giştî bide we ku hûn dikarin çî bikin ku ji neştergerîya xwe baştirîn encam bistînin.

Çîrokek nexweş ji hêla Roger (ne navê wî ye rastî)

Ez kîloyan zêde bûm û heta hetayê cixarekêş bûm. Bijîjk û anestazîker berê ji min re gotibûn ku neştergerîya min dê diwartir bibe û ku ez ê pişt re di Yekîneya Girêbûna Bilind (HDU) de bimînim, ku dibe ku wextê neştergerîya min dereng bike ger nivînek peyda nebe.

Anestazîkerê min ji min re li ser hin guhertinên ku ez dikarim dest pê bikim da ku alîkariya başbûna xwe bikim û min teşwîq kir ku agahdariya di Saxtir Baştir Zûtir de bixwînim û li anîmasyonê li ser ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). temaşe bikim. Wê êvarê min tevî malbata xwe li anîmasyonê temaşe kir. Keça min dizanibû ku ez bi rastî çiqas ber xwe ketibûm. Wan min teşwîq kir ku ez biçim hin guhertinên şewaza jiyane.

Min demek dirêj dixwest ku ez cixareyê nekişînim lê qet îradeya min tune bû ku ez pê re biçim. Gelek zehmet bu, lê belê min davîyê da rêvebir. Min jî biryar da ku dest bi meşê bikim û hewl da ku her roj hinekî pêşdetir bimeşim. Berê ez tenê li cîhek dimeşîyam ger ku min bi rastî hewce dikir, lê min bi rastî dest bi kêfa wê kir. Min xwe xweştir hîs kir û hem jî mirovên li herêma min dijîn nas kir.

Nexweşîya şekir ji min re heye lê min ew pir giranî negirt. Min randevû li neştergerîya bijîşkê giştî da hilda. Hemşîrê alîkariya min kir ku ez bêtir fêm bikim ka ez çî xwarinê bixwim da ku nexweşîya şekir xwe baştir qontrol bikim û min teşwîq kir ku hêdî hêdî kîlo bidim. Wê makîneyek da min da ku ji min re bibe alîkar ku ez asta şekirê di xwîna xwe berçawbikim. Min şeş hefte berîya neştergerîyê 4 kîlo da. Hîskirina saxlemtir û guncantir ji min re pêbaweriyek bêtir da ku ez biçim neştergerîya xwe. Berê ez pir depresyonî bûm û liber xwe diketim.

Piştî emeliyata xwe ez rojekê li Yekîneya Girêdana Bilind- HDU mam û paşê vegeziyam beşa neştergerîye. Ez ji diviyabû bêtir li nexweşxanê mam, ji ber ku birîna min di destpêkê de baş neçû, lê tu pirsgirêkên min ên giran tune bûn. Pizîşkê li nexweşxanê temrînên nefesê da min û min teşwîq kir ku ez li dora beşê bimeşim da ku çalak bimînim û başbûna xwe bilez bikim.

Sê meh piştî emeliyata min ez hîn jî feydeyên guhertinên ku min çêkirî hîs dikim. Hewcedarîya min bi bêhnkêşa pencê weka berê tune û ez hêsantir di derenceyan re hildikişim. Ez hîn jî ji meşên xwe hez dikim, giranîya min her ku diçe dadikeve û ez ji pêşerojê pir geşbîntir hîs dikim.

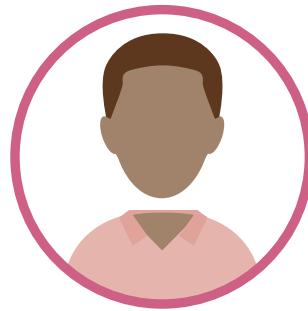
Tîma tenduristîyê

Gelek karmendên ji pîşeyên lênihêrîna tenduristî yê cihêreng dê bi hev re dixebitin da ku neştergerî û başbûna we bi rêkûpêk bimeşin. Ew ê berî di demê û piştî neştergerîya we de li we binêrin. Ev bi gelemperî wekî fîmê perioperative tê binav kirin. Lê her tişt ji we re dest pê dike.

Hûn ê di rêwîtiya neştergerîyê de bi gelek kesan re hevdîtin bikin. Li jêr çend endamên fîmê perioperative hene:



Hemşîre



Fîzyoterapîst



Anestazîker



Doktorên pispor



Hûn



Emelîkar û doktorên
beşê



Dermanvan



Hemşîra pratîk



Bijîşkê Giştî

Amadekirina laşê we

Guhertinên şêwaza jiyanê

Gelek guhertin hene ku hûn dikarin bikin ku talûkên neştergerîyê kêmtir bikin. Guhertinên piçûk, di demek kurt de jî, dikarin cûdahîyek mezin çêbikin.

Fêr

Pêdivî ye ku dil û pişikên we piştî emeliyatê bêtir bixebitin da ku laş sax bibe. Heke hûn ji xwe çalak in, ew ê ji bo vê yekê werin bikar anîn. Dema ku hûn li benda emeliyata xwe ne, hewl bidin û astên çalakîya xwe zêde bikin.

Bi lez meş, avjenî, bisiklêtan, baxçevanî an jî lîstina bi zarok an neviyên xwe re hemî alîkar in. Avjenî dikare ji bo kesên bi qelewbûn an êşa movikan re bibe alîkar. Biceribînin ku hûn her hefteyek herî kêmtir sê caran çalakîya ku dihêle hûn bêhna xwe jê distînin bikin. Hêdî hêdî dest pê bikin û di nav sînoren xwe de bimînin. Heke fêr ji we re dijwar be şîretan bistînin. Ger pirsgerêkên we yê nû di nav de êşa sîngê, gêjbûn an jî lêdana dilê we nerêkûpêk dibe, bisekine û şîreta bijîşkî bixwaze. Çalakîyên ku hêz û hevsengîya we baştir dikin dê ji bo başbûna we jî bikêr bin, wek nimûne temrînên rojanê yê 'rûniştî û rawestan'.

Hûn dikarin çend mînakên li vir bibînin: <https://bit.ly/39gX5jF>

Kî dikare alîkariya min bike?

- Gelek aplîkasyonê mobîl hene ku ji we re dibe alîkar ku hûn armanca destnîşan bikin û pêşkeftina xwe bişopînin, wek 'Çalak 10' û 'Şêwirvan heya 5K'. Agahdarîya zêde li ser: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Biceribînin ku hûn beşdarî meclîsek belaş an grûpek rêveçûna civatê an planek dilxwazîya jîngehê ya li devera xwe ya herêmî bibin. Her weha teşwîq û piştgirî didin we da ku hûn dest bi meşin û werzîşê bikin, ew kêfxweş in û dê haya we zêde bikin. Ji neştergerîyê bijîşkî gîştîyê xwe bipirsin ka li herêma we çi heye.
- Ger êşa we ya piştê an movikan hebe û hûn bi fîzyoterapîstek re biçin, ji wan temrînên ku hûn dikarin bikin bipirsin. Li vir jî agahdarî li ser werzîşê bi gewrîtis heye: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Ji bo kesên qels in, her roj meşeke nerm, temrînên rûniştinê, hilkişîna derenceyan û kêmkirina dema rûniştinê destpêkek baş e.
- Li gorî cîhê ku hûn lê dijîn, dibe ku hûn bigihîjin 'rahênerên tenduristîyê' yê NHS (xizmeta tenduristîyê ya neteweyî) yê ku dikarin ji we re bibin alîkar û şîretan pêşkêş bikin.

Vana tenê hin raman in û dê gelek bernameyên tenduristî û laşparêzî hebin ku hûn dikarin li devera xweya herêmî bigerin.



Xwarina tendurist

Pêdivî ye ku laşê we piştî neştergerîye xwe pîne bike - xwarina parêzek tendurist berî û piştî neştergerîyê we bi rastî dikare bibe alîkar. Ev tê wê wateyê ku têr proteîn û 'rojê 5' an jî zêdetir fêkî û sebze werdigirin. Van alîkarîya başkirina birînan û pergala we ya parastinê dikin.

Kî dikare alîkariya min bike?

Malpera jêrîn de çavkanî û agahdarîya kêrhatî heye:

- NHS - Baş bixwin: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Ger xizmeta parêzvanek we hebe, dibe ku neştergerîya we ya bijîşkê giştî bikaribe hin şîret û agahdarî li ser xwarina tendurist bide we.

Giranî

Heke hûn zêde giran in, kêmkirina giraniyê dikare bibe alîkar ku stresa li ser dil û pişika we kêmbike. Hûn dikarin bi karanîna hesabkera giraniya tendurist NHS BMNHSfêr bibin ka hûn giraniyek tendurist in: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Kêmkirina giraniyê jî dikare ji we re bibe alîkar ku:

- tansiyona xwe kêmbikin
- asta şekirê xwîna xwe baştir bikin
- êşa movikên xwe kêmbikin
- piştî neştergerîyê talûkeya xwe ya meyînên xwînê kêmbikin
- Talûkeya enfeksiyonên birînan piştî neştergerîyê kêmbikin
- destûrê dide we ku hûn hêsantir werzîşê bikin
- Talûkeyên ku bi dema penckirinê ve girêdayî ne kêmbikin.

Agahdarîyên zêdetir li ser feydeyên kêmkirina giraniyê berî emeliyat û zêdebûna talûkên neştergerîya bi qelewbûnê li vir têne dîtin: coa.ac.uk/patient-information/translations/kurmanji

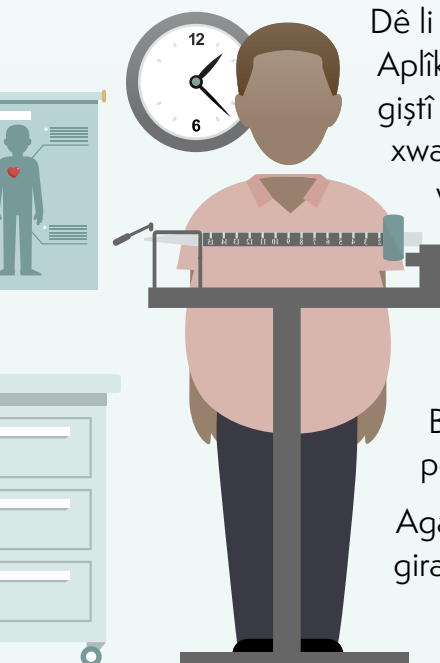


Kî dikare alîkariya min bike?

Dê li herêma we nexşeyên kêmkirina giraniya herêmî û derfetên werzîşê hebin. Aplîkasyona NHS a Plana Kêmkirina Giranî heye. Dibe ku neştergerîya bijîşkê giştî an dermanxaneyê we bikaribe giraniya we bikêşîne û ji we re şîretan li ser xwarina tendurist bişîne. Ger qelewbûna we hebe, bijîşkê giştîyê we dikare we jî ji bo neştergerîyê bariatrîk (kêmkirina giran) bişîne da ku talûkeyan kêmbike û encamên we baştir bike berî ku ew we ji bo prosedurên din bişînin. Hin meclîs jî planên ku dikarin piştgiriya bidin we hene, ji ber vê yekê jî hêja ye ku hûn li malpera meclîsa xweya herêmî binêrin an jî bi wan re têkilî daynin.

Beşdarî buna pola kêmkirina giraniyê dibe ji we ra bibe alîkar. Li hin deveran, perwerdekarên tenduristiyê yê NHS amade ku ji we re bibin alîkar.

Agahîyên zêdetir û çavkanîyên zêde li ser Tenduristîya Çêtir - Kêmkirina giraniya tê dîtin: <https://bit.ly/3xSsO3i>





Alkol

Alkol dikare gelek bandoran li ser laş bike, lê ya girîng ew dikare şîyana kezebê kêm bike ku blokên avahîsazîyê yên ku ji bo başbûnê hewce ne hilberîne. Ger hûn bi rêkûpêk vexwin divê hûn pê ewle bin ku hûn di nav sînoren pêşniyarkirî de an kêm tir vedixwin. Ger hûn ji vê zêdetir vexwin, divê hûn di heman demê de armanc bikin ku berî emeliyata xwe qut bikin da ku hêza laşê xwe ya başkirina piştî neştergerîyê baştir bikin û di dema mayîna xwe ya li nexweşxaneyê de ji nîşanên vekîşînê dûr bikevin.

Kî dikare alîkariya min bike?

Hûn dikarin agahdarî li ser sînoren pêşniyarkirî û çawanîya kêmkirina alkola ku hûn vedixwin li ser malperên jêrîn bibînin:

- Serîşteyên NHS li ser kêmkirinê: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Tenduristiya çêtir - Kêm vexwin: <https://bit.ly/3yk7T9V>

cigarekêşan

Rawestandina cixarêkêşanê zor e, lê ya baş ev e ku dev jê berdan an kêmkirina berî neştergerîyê dikare dirêjîya mayîna we li nexweşxaneyê kêm bike û başbûna birînan û fonksiyona pişikê baştir bike. Amadekirina ji bo neştergerîyê derfetek rastîn pêşkêşî dike ku meriv dev ji cixarekêşanê berde.

Kî dikare alîkariya min bike?

Fêr bibin ka li herêma we Xizmeta Rawestandina Cigarekêşan ya herêmî heye. Hûn dikarin li vir kontrol bikin: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Rêxistinên jêrîn li ser feydeyên dev ji cixarekêşanê berî neştergerîyê agahdariya kêrhatî hene:

- Projeya Dermankirinê – destek alîkariyê ji bo rawestandina cigarekêşan: ev agahdarîyê kêrhatî di derheqê feydeyên zêde yên rawestandina cigarekêşan zû berî neştergerîyê dide: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Çalakîya Cigarekêşan û Tenduristîyê (ASH):
 - Rêbernameya Rawestandina Cigarekêşanê: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Brîfîn: cigarekêşan û neştergerî: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



şert û mercên tibî

Gelek şertên bijîjkî dikarin bandorê li başbûna ji neştergerîyê bikin. Girîng e ku hûn pê ewle bin ku her şert û mercên naskirî li pêş neştergerîya we bi qasî ku gengaz têne kontrol kirin.

Ger hûn di navbera 40 û 74 salî de bin, hûn dikarin ji bo kontrolkirina tenduristîya giştî ya NHS li neştergerîya Bijîşkê Giştî yê xwe jî tomar bikin.



Nexweşîya şeker

Kontrolkirina baş a şekerê xwîna we bi rasfî girîng e ku hûn talûkeya enfeksiyonên piştî neştergerîyê kêmbikin. Ger asta şekerê xwînê an pîvana HbA1c (testek xwînê ya ku kontrola weya nexweşîya şeker ya demdirêj kontrol dike) bilind be, hûn dikarin ji guhertinên di derman an parêza xwe de sûd werbigirin.



Li ser parêz û giraniya xwe jî bifikirin. Heke hûn giraniya xwe kêmbikin dê kontrola we ya nexweşîya şeker baştir bibe. Ji bo nexweşên bi nexweşîya şeker tipa 2, bi qelewbûn an bê qelewî, parêzek Deryaya Navîn an kêmkarbohidartan dikare bibe alîkar. Agahiyên zêdetir li ser nexweşîya şekerê û parêzê li vir bibînin:

<https://bit.ly/3u8pDn3>

Ger we şeş mehên borî de HbA1c ya xwe kontrol nekiribe, hûn dikarin testek li neştergerîya bijîşkê giştî yê xwe bixwazin. Ger hewce be, fîm dikare her guhertinek baş berî emeliyatê pêşniyar bike. Ev ê talûke ya derengmayîna neştergerîya we kêmbike.

Tansiyona bilind (zêdetingijîn)

Pêdivî ye ku tansiyon di astên ewledar de were kontrol kirin da ku talûke ya we nexweşîya dil û felc kêmbike. Carinan heke pir bilind be dibe ku emeliyat dereng bibin. Ger we di sala dawîn de tansiyona xwe kontrol nekiribe, an hûn dizanin ku tansiyona we kêmtê kontrol kirin, berî emeliyata xwe ji neştergerîya xwe kontrol bikin. Hin dermanxane jî kontrolên tansiyonê pêşkêş dikin.



Ger we makîneyek tansiyonê hebe, an deyn kiribe, hûn dikarin neştergerîya bijîşkê giştîyê xwe agahdar bikin. Hin neştergeriyên bijîşkê giştîyê makîneyên otomatîk hene û dibe ku hûn ne hewce ne ku randevûyekê çêbikin ku van bikar bînin.

Heger kû tansiyona we bilind be, bijîşka/ê we ya/ê gihîştî (GP) dikare dermanên we venêre û guhartinên lazim berî emeliyatê çêke.

Guhertinên şewaza jiyane dikare alîkariya kontrolkirin û kêmkirina tansiyona bilind bike. Hûn dikarin agahdarîyên zêdetir li vir bibînin: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anemia (asta kêmhêsîna di xwînê de)

Dermankirina anemiya xwe berîya neştergerîyê şansê hewcedarîya we bi veguheztina xwînê kêmbike. Ew ê di başbûna we de jî bibe alîkar û piştî neştergerîya we kêmtir westiyayî hîs bike.



Sê mezinan da yek e ku neştergerîyê mezin kirine anemîk in. Heger xwîn ji we derket an jî nexweşîyek we ya demdirêj hebe, testa xwînê ji bijîşkê giştîyê xwe bixwazin da ku kontrol bikin ka hûn anemîkî ne.

Ji bo ku derman bi bandor be divê di zûtirîn dem de were teşhîs kirin. Heke hûn bi fikar in ku hûn anemîk bin, divê hûn bi bijîşkê giştîyê xwe, dermansaz an ekîba neştergeriyê re li ser dermankirinê biaxivin da ku berî neştergeriyê hêjmara xwîna xwe baş bikin.

Gelek kes kêmxwîniya kêmasîya hesin hene û parêzek ku ji xwarinên dewlemend ên hesin pêk tê, wek sebzeyên pelên kesk, goşt û nîsk, dikare bibe alîkar. Hin kes jî hewceyê bêtir vîtamîna B12 û folatê ne:

- hesin di nav goştê sor, fasûlî û nok de tê dîtin
- vîtamîna B12 di nav goşt, masî, penîr an hêkan de tê dîtin

- folat di nav sebzeyên bi pelên kesk, brokolî, kulîlkên brukselê, asparagus, binî, çîçik, birincê qehweyî û kezebê de tê dîtin.

Heke zû were girtin, kêmxwînî bi gelemperî bi tabletên hesin û parêzek dewlemend a hesin tê derman kirin. Di hin rewşan de dibe ku ji we re dozê hesinê hundurîn were pêşkêş kirin ku bi înfuzyonê rasterast di nav demarên we de tê dayîn. Ev ji tabletan zûtir dixebite, lê hin metirsîyên din jî hene. Ger neştergerîyê neyê paşxistin bi gelemperî înfuzyonek tê pêşkêş kirin.

Hûn dikarin agahdarîyên zêdetir li vir bibînin: <https://bit.ly/3OMo0DD>



Dil, pişik û pirsgirêkên bijîjkî yên din

Ger pirsgirêkên we yên bijîjkî yên demdirêj hebin, bifikirin ku ji emeliyata doktorê xwe bipirsin ji bo vekolîna dermanên xwe, nemaze heke hûn difikirin ku tenduristiya we ne ew qas baş e.



Xemgînî û tenduristiya derûnî

Pir kes di derheqê neştergerîyê de hin fikaran hîs dikin. Ger ramana çûyîna nexweşxaneyê we pir ditirsîne an jî aciz dike, dibe ku alîkar be ku hûn li ser fikarên xwe bi Nojdarê Giştî xwe re biaxivin. Li hin deveran, nojdarê giştî dikarin we ji bo piştgirîya taybetî bişînin.

Hûn agahdariya bêtir agahdarî li ser meriv çawa meriv beriya emeliyatekê li vir dixebitîne: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Gelek teknolojîyên di nav de hişyarî, rihetbûn, temrînên nefesê an yogayê dikarin ji we re bibin alîkar ku hûn berî û piştî neştergerîya xwe rihet bibin.

Ger hûn dermanan ji bo tenduristiya xweya derûnî digirin, girîng e ku hûn fîmê nexweşxaneyê di dema nixandina xweya berî emeliyatê de vê yekê agahdar bikin. Ew ê hûn bi gelemperî ji em bixwazin ku li seranserê mayîna xwe ya derman bidomînin. Girîng e ku hûn wê bi xwe re bibin nexweşxaneyê. Ew her weha dikarin ji bo dema we ya li nexweşxaneyê an vegeerê malê hewcedariya we bi her piştgirîyek taybetî organîze bikin.

Hûn dikarin bêtir agahdarî û piştgiriyê li NHS Tenduristiya çêtir bibînin - her hiş girîng e: <https://bit.ly/3ymSS8n>

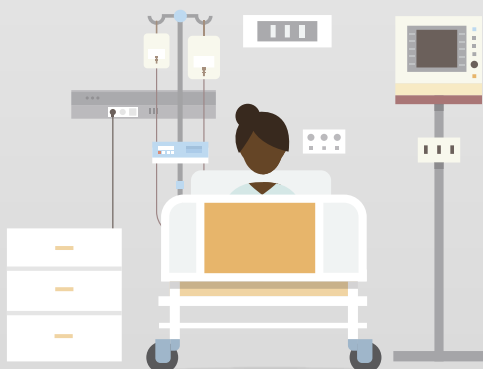


Denduristiya diranan

Ger diranên we yan jî tacên we sist bûne, serdana dixtorê diranan dibe ku metirsî zirara diranên we di dema emeliyatê de kêmbike.

Her weha girîng e ku paqijîya diranan baş hebe û berî neştergerîyê diran û goştên we di rewşek baş de bin, ji ber ku ev yek dê metirsîya enfeksiyonê kêmbike.

Agahiyên bêtir dikarin li vir bibînin: <https://bit.ly/3QPMTjA>



Amadekariya pratîkî ji bo emeliyata we

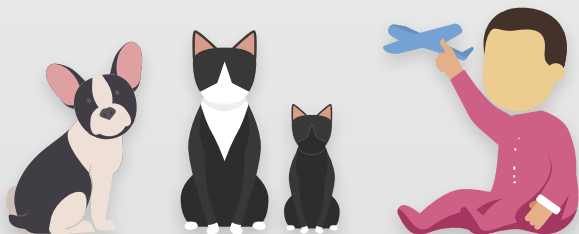
Em dizanin ku hatina nexweşxaneyê ji bo neştergerîyê dikare demek xemgîn be. Bi malbat û hevalên xwe re li ser çûna nexweşxaneyê bipeyivin û ji wan re bêjin ka ew çawa dikarin alîkariya we bikin. Dûv re çiqas westiyayî dibe ku hûn paşde nebînin.

Berî emeliyatê hindêk ramanên xwe bidin navnîşa kontrolê ya jêrîn.

- ✔ **Ez ê wextê çawa derbas bikim?** - Hin guh û muzîk, pirtûk, komputerên tablet an jî metel hebin. Şehn ji bîr nekin.



- ✔ **Ez dikarim çi bikim ku rehet bikim?** - Hin teknîkên nefes û hişbûnê fêr bibin, yogayê biceribînin an jî li muzîka rihet û sepanên aram guhdarî bikin.
- ✔ **Divê ez çi li malê amade bikim?** - Gava ku hûn ji nexweşxaneyê vedigerin, dibe ku ji we re dijwar be ku hûn li dora xwe bizivirin - heke hûn difikirin ku hûn hewceyê wan hewce ne, hûn dikarin li qata zemînê xew bikin û alîkariyên tevgerê bistînin, lê bi gelemperî hûn ê zûtir baş bibin heke hûn piştî neştergerîyê livînê bidomînin.
- ✔ **Kî dikare li xizmên min ên extiyar binêre?** - heke heval û malbat nikaribin alîkariyê bikin, bi meclîsa xwe ya herêmî û karûbarê xwe ya bargira herêmî re têkilî daynin: [carers.org](https://www.carers.org).
- ✔ **Ez ê çawa biçim û vegerim nexweşxaneyê?** - kesek dikare te ajot bike? Heke hûn ji bo veguhestina nexweşxaneyê mafdar in, nexweşxane dikare ji bo we veguheztinê organîze bike.
- ✔ **Ji bo dema ku ez vegerim malê têra min xwarinên hêsan û xwarinên saxlem hene?** - bifikirin ku kî dikare ji bo amadekirina xwarinê an jî di kirîna we ya paşê re bibe alîkar. Dibe ku hûn bixwazin ji bo karûbarek radestkirina malê bi supermarketek re qeyd bikin an berî ku hûn biçin nexweşxaneyê hin xwarinan di cemidanka xwe de hilînin.
- ✔ **Kî dikare li zarok û heywanên min binêre?** - ji heval û malbata xwe bipirsin ku alîkariyê bikin an jî li bendê bin. Ji bo ku hûn di lênêrîna zarokan de alîkariya we bikin, dibe ku ew hewce ne ku wextê betlaneyê jî saz bikin. Heger piştî emeliyatekî zehmetiyên we yê girîng li lênihêrîna zarokên xwe hebin, bi meclîsa xwecihî an jî mêvanê xwe yê tenduristîyê re bipeyivin.



- ✔ **Ma têra min derman û bataryayên min hene ku guhdana min li nexweşxaneyê bimîne û gava ez vegerim malê?** - bi gelemperî dê ji we were xwestin ku hûn dermanên xwe yê asayî di nav pakêta orjînal de bi xwe re bibin nexweşxaneyê. Bînin bîra xwe ku hûn vê û hemî tiştên xwe yê kesane bi xwe re bigrin dema ku hûn derdixin.

- ☑ **Ma li malê hin dermanên êşkêş ên bê dermanê min hene?** – dibe ku hûn hewcene ku di dema saxbûna xwe de li gorî ku ji hêla nexweşxaneyê ve hatî ferman kirin hinekan bixwin.
- ☑ **Ez çi hewce dikim ku beraw bikim?** – Ger hûn şevê li nexweşxaneyê bimînin divê hûn li ser alavên destavê, cil û bergên şevê, cil û bergên rehet û pêlavên ku stûr in lê bi hêsanî li xwe dikin bifikirin. Girîng e ku hûn ji nav nivînan derkevin, cil û bergên xwe li xwe bikin û gava ku emeliyata we destûrê dide dest bi tevgerê bikin – yên ku vî karî dikin zûtir dibin malê û zûtir sax dibin. Germahîya li nexweşxaneyê dikare cûda bibe, ji ber vê yekê hin qatên kincan dikarin bikêr bin. Ji bo bêtir agahdarî Vebijarkên NHS bibînin: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Wekî din dê çi bibe alîkar ku meriv bike?** - mal û baxçeyê xwe bi rêk û pêk bike. Bi kar û barên xwe yên giştî re agahdar bibin. Ev tê vê wateyê ku hûn ne hewce ne ku hûn ji van xeman gava ku hûn sax bikin.
- ☑ **Divê ez kî agahdar bikim ku ez diçim nexweşxaneyê?** – heval û malbat bi gelemperî dikarin piştgirîya pratîkî bidin we. Di heman demê de baş e ku hûn kesên ku bi wan re bipeyivin dema ku hûn li malê ne baş dibin. Pir kes dê bixwazin ku alîkariya başbûna we bikin, ji ber vê yekê bila ew zanibin ka ew çawa dikarin di pir wext de bibin alîkar.
- ☑ **Berî ku biçim nexweşxaneyê divê ez serşok/şûşt bikim?** - ev ji bo kêmkirina metirsiya enfeksiyonê girîng e. Her weha dibe ku ji we re şuştinek antîseptîk were dayîn ku hûn bikar bînin da ku hûn bêtir metirsîê kêmkirin.



- ☑ **Ger emeliyata min dereng bimîne çi dibe?** - ekîba nixandina berî emeliyatê dê pêwendiyê bi we re bike eger prosedûra we were paşxistin û ew ê ji we re şîret bikin ku hûn dermanên ku dibe ku hatine sekinandin ji nû ve bidin destpêkirin.

Pirsên pratîkî yên ku ji fîmê xweya perioperatîkî li ser neştergerîya xwe bipirsin

Endamên fîmê perioperatîfê li nexweşxaneyê dê penca we, neştergerî û serdema başbûnê nîqaş bikin. Ew ê di derheqê metirsîên taybetî yên ku hûn hem ji pencê û hem neştergerîya we û hem jî bijarteyên we hebin re biaxivin. Ew ê agahdariya ku hûn li malê bixwînin bidin we. Ger pêdivî be ku hûn bêtir pirsan bipirsin dê jimareyek pêwendiyê hebe ku hûn lê bigerin.

Hûn çiqas çêtir amade bin, pêvajoyê hêsantir dibe.

Li jêr çend pirs hene ku dibe ku hûn bixwazin ji fîmê perioperative bipirsin.

- Çi wext lazime ez dev ji xwarin û vexwarinê berdim berê neştergeriyê?
- Beriya neştergeriya min û di roja neştergeriya min de ji bo dermanê min guheztinek hewce ye?
- Ma ez ji bo nexweşxaneyê çi amade bikim?
- Ma ez pêdivi dikim ku varnîşa neynûkan, gêl an qulandinê jê bikim?
- Ez dikarim mêvanên min hebin? Demên serdanê kengî ne?
- Ger hewce be berî neştergeriya min kesek li nexweşxaneyê dê min bitirsîne?
- Ez kengê dikarim piştî emeliyata xwe Vexwim, Bixwim û Seferber bikim (rabim û li dora xwe bimeşim)? Min bihîst ku ev dikare bibe alîkar ku ez zûtir bibim malê?
- Ez dikarim kengî hêvî bikim ku ez biçim malê?
- Ez dikarim hêvî bikim ku paşê li malê hewceyê çi alîkariyê bikim?
- Dê kengî bidome heta ku ez dîsa bikaribim serşûştinê/şûştinê bikim?
- Ma ji bo başbûna min 'do' û 'na' girîng hene?
- Ji bo başbûna min çi 'dirûn' û 'eşkele girîng hene?
- Ma ez ê çend dem hewce bikim ku ez ji karê xwe veqetînim?
- Kî dê ji bo kardêrê min noteyek fit/nexweşî bide min?
- Ma ez ê paşê muayene bikim?
- Kengî dibe ku ez dîsa bimeşim / avjenî bikim / golf bilîzim / birevim?
- Kengî ez dikarim paşê ajotinê bikim?
- Dê heta kengî jiyana min vegere rewşa normal?

Her weha hûn dikarin Pirs û Pirsên me yê derbarê pencê de bixwînin:

coa.ac.uk/patientinfo/faqs



“Çi wext lazime ez dev ji xwarin û vexwarinê berdim berê neştergeriyê?”

Ez dikarim di dema başbûna xwe de çi hêvî bikim?

Saxbûna we yekser piştî emeliyata we dest pê dike dema ku hûn hîn li nexweşxaneyê ne. Ji bo gelek prosedurên neştergerî êdî ne hewce ye ku piştî neştergeriyê demê dirêj di nav nivînan de bêhnvedan an jî pêdivî ye ku piştî neştergeriyê 'bi dev be. Gelek nexweşxane dê armanc bikin ku hûn di nav 24 demjimêran de ji neştergeriyê vexwin, xwarin û seferber bibin, ku wekî DrEaMing tê zanîn. Nexweşên ku vê yekê dikin xwedî mayîna nexweşxaneyê kurttir in û pirsgirêkên wan kêmtir dibin. Piştî emeliyatê hûn kengî dikarin vexwin, bixwin an seferber bibin ji tîmê tenduristiyê bipirsin.

Berî ku hûn ji nexweşxaneyê derkevin, hemşîreya we dê agahdariya nivîskî bide we ka hûn di dema saxbûna xwe de li malê çi hêvî dikin û meriv çawa êşek ku hûn pê re rû bi rû bimînin birêve bibin. Ev ê di heman demê de her tiştê ku meriv lê binihêre û hejmareke ku hûn bi fikar in jê re bang bikin jî vedihewîne.

Nasnameyên me yê li ser hin operasyonên neştergeriyê yê herî mezîn agahdariya berfirehtir dide ka meriv çawa ji cûreyên cûrbecûr neştergeriyê re amade dibe û paşê çi li bendê ye.

Alîkariya pratîkî ji bo ku hûn di dema başbûn û başbûna me de handan bibin

Bi kîjan neştergeriyê ve girêdayî ye, başbûn dibe ku çend hefte bidome. Xema neke ger çend roj ji yê din çêtir derbas bibin, ji ber ku ev normal e. Dikare bikêrhatî be ku rojnivîsek başbûnê ku hûn dikarin piştî ku hûn biçin malê bidomînin. Hewlê bidin û bikevin nav rûfînek û sibehê di demê birêkûpêk de rabin. Navnîşek armancên rojane dikare avahiyek bide roja we û alîkariya şopandina pêşkeftina we bike.

Serdan û tîlefona malbatê û hevalan dikarin we dilşa bikin û we teşwîq bikin ku hûn bigihîjin armancên xwe. Ger teknolojiya we heye, WhatsApp, Facetime û platformên serhêl ên mîna Zoom bikar bînin da ku bi mirovan re têkilî daynin. Lê hay ji xwe hebin ku xwe dernexînin.





Çavkaniyên din ên serhêl hene

Zanîngeha şahanaya ya ji bo Anestezîstan

(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/kurmanji)

- Amadekirin ji bo neştergerîyê Belavokên taybetî yê anîmasyon û prosedûrê Saxtir Baştir Zûtir.
- Lênihêrîna kesekê/î ku bi penca giştî an hedarbûn derbas kiriye
- Talûkeyên ku bi anestezîka we ve girêdayî ne
- Rêzeya agahdariya nexweşan.
- Agahdarî ji bo zarok, lêner û daik w bavan.

Centera çavdêriya nişterkarî

- Çavkaniyên li ser biryara hevbeş: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Rêbernameya ji bo nexweşên mezin ên ku di dema COVID-19 de emeliyat dikin: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS Zûtir Baştir dibe

- Rola min û berpîrsiyariyên min di arîkariya baştirkirina başbûna min de: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Komeleya zansta xarna Brîtanî

- Agahdarî li ser parêz û xwarinê: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Zanîngeha şahanaya England jbo neştergerên

- başbûna ji neştergerîyê: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Wateya peyva 'başbûna pêşketî pêşkeftî' çi ye?

Başbûna pêşketî navê bernameyekê ye ku armanc dike ku we bi lez û bez piştî emeliyatek mezin vegeirîne tenduristiya xweya normal. Karmendên nexweşxaneyê li hemî delîlên ku hûn û ew dikarin berî, di dema û piştî neştergerîya xwe de bikin, dinêrin da ku ji we re bibin alîkar ku hûn şansên çêtirîn ji bo başbûnek bilez û tam bidin. Ev divê we zûtir bibe malê.

Bername dê li gorî kîjan emeliyata we heye û li kîjan nexweşxaneyê hûn lê têne derman kirin diguhezin, lê dibe ku ev:

- başkirina asta fitnessê berî emeliyata we heke wext têr hebe
- dermankirina her şert û mercên tîbbî yê demdirêj
- kêmkirina dema ku hûn rojîyê digirin bi dayîna av û vexwarinên karbohîdratan berî neştergerîya we
- ji bo pêşgirtina nexweşiyê piştî neştergerîyê dermanan dide we
- di dema emeliyatê de rêyên çêtirîn ên sivikkerîna êşê dinirxînin

- bi karanîna blokên pencê herêmî an pencê didoran ku derîmkan be
- dûv re baştirîn sivikkirina êşê dide we da piştî ku hûn zûtir bimeşin
- we teşwîq bikin ku hûn di nav 24 demjimêran piştî neştergerîyê vexwin, bixwin û bilivînin (DrEaMing)
- kêmkirina dema we ya kateter û dilopan
- fêrî temrînan dike ku ji we re bibe alîkar ku hûn piştî emeliyata xwe baş bibin.

Bi şopandina bernameya başbûna pêşkeftî, bi herdem pirsgirêkên piştî neştergerîyê kêmtir hene. Di heman demê de kêmtir şansê we heye ku hûn dîsa vegehin nexweşxaneyê.

Destjêkişandin

Em gelek hewl didin da ku agahiya li vê namilkeyê durist lidar bixin û nûvejen bikin, lê em nikarin li vê ewlehî bikin. Em guman nakin ku ev agahîya gelemper bibe bersivên hemû pirsên we yên gengaz an jî bibe çareserîya her tiştên ji bo we girîng. Bi riya bikaranîna vê namilkeya ku wek pêşber, divê hûn bi tîma bijîjkî ra li ser bijarîyên û metirsîyên xwe bikevin niqaşê. Divê ev namilkeya xwe bi xwe wek şêwirek neyê bidesthilgirtin. Ev ji bo armancek bazarî an jî karî nayê bikaranîn. Ji bo redandina berpisriyarîyê, ji kerema xwe ra li vir bitîkînin (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/kurmanji).

Hemû wergeran ji alî wergervanên ji civaka Translators Without Borders (Wergervanên Bêsînor) tînin çêkirin. Çawanîya van wergeran ji bo duristîya van heta ji dest tê venihartin, lê xetere heye ku hin agahîyan nedurist bin û çewt hatibin wergerandin.

Ji me re bêje ku tû çî difikire

Em pêşwaziya pêşniyarên ji bo baştirkirina vê belavokê dikin. Ger tîbînîyên we hene, ji kerema xwe ji wan bi e-mail bişîne li ser: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anestazîker

Churchill xanoye, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Çapa Duyemîn, Gulan 2022

Ev belavok dê di nav sê salan de ji roja weşanê were nixxandin.

© 2022 Royal College of Anestazîker

Dibe ku ev belavok ji bo çêkirina materyalên agahdariya nexweşan were kopî kirin. Ji kerema xwe vê çavkaniya orijînal binivîsin. Heke hûn dixwazin beşek ji vê belavokê di weşanek din de bikar bînin, divê pejirandina minasib were dayîn û logo, marka û wênerin rakirin. Ji bo agahiyên zêdetir, ji kerema xwe bi me re têkilî bike.