

Diyaarinta qaliinka Si fiican iyo si deg-deg ah



Talo ka timid Kulliyada Royal College Dhakhtarta suuxiyaha
Waxaa taageeray:

Doorakaaga diyaarinta qaliinka

Qaliinku waa waqti ku weyn noloshaada waana caadi inaad ka walwasho.

Bukaannada fir-fircoon ee awood u leh inay horumariyaan heerarkooda caafimaad iyo dhaqdhaqaaq waxay si dhakhso ah uga soo kabtaan qalliinka. **Waxa aad hadda sameyso waxay runtii saameyn weyn ku yeelan karaan soo kabashadaada.**

Inaad door firfircoon ka qaadato qorsheynta iyo u diyaargarowga qalliinka waxay kaa caawin doontaa inaad dareento xakameyn, dhaqso uga bax isbitaalka oo aad si degdeg ah ugu soo noqoto caadi. Waqtiyada sugitaanka qalliinka ayaa laga yaabaa inay ka dheeraadaan meelaha qaarkood, laakiin waxaad isticmaali kartaa wakhtigan si aad ugu diyaargarowdo qalliinkaaga.

Buug-yarahani wuxuu ku siin doonaa talo guud oo ku saabsan waxaad samayn karto si aad natiijada ugu fiican uga heshoqalliinkaaga.

Sheeko bukaan oo uu qoray Roger (ma aha magaciisa dhabta ah)

Waxa aan ahaa qof buuran oo sigaar cabba nolosha oo dhan. Dhakhtarka qalliinka iyo suuxinta ayaa mar hore ii sheegay in qalliinkaygu aad u adkaan doono oo aan u baahan doono inaan sii joogo Qaybta Ku-tiirsanaanta Sare (HDU) ka dib, taas oo dib u dhigi karta taariikhda qalliinka haddii sariirta la waayo.

Dhakhtarta suuxiyaha ayaa igala hadlay isbedelada qaar oo aan bilaabi karo in aan sameeyo si ay u caawiyaan soo kabsashadayda waxa uuna igu dhiiri galiyay in aan akhriyo macluumaadka Si fiican iyo si deg-deg ah uga bogsashada qalliinka oo aan daawado animation-ka ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Fiidkaas waxaan daawaday animation-ka aniga iyo qoyskayga. Gabadhaydu way garanaysay sida aan runtii u welwelay. Waxa ay igu dhiirigaliyeen in aan sameeyo isbedel qaab nololeed.

Waxaan doonayey inaan joojiyo sigaar cabista muddo dheer, laakiin weligay ma doonayn inaan sigaar cabbo. Way adkeyd, laakiin ugu dambeyntii waan guuleystay. Waxaan sidoo kale go'aansaday inaan bilaabo socodka oo waxaan isku dayay inaan wax yar ka sii socdo maalin kasta. Ka hor inta aanan meel kaliya u socon haddii aan runtii lahaa, laakiin Sokoroow ama macaan waxaan bilaabay inaan ku raaxaysto. Waxa aan dareemay in aan ladnaaday oo aan sidoo kale bartay dadka ku nool aaggayga.

Waxaan qabaa Sokoroow ama macaan laakiin si dhab ah uma qaadan. Waxa aan ballan ka qaatay GP-ga. Kalkaalisada ayaa iga caawisay in aan wax badan ka fahmo cuntada ay tahay in aan cuno si aan si fiican u xakameeyo xanuunka Sokoroow ama macaan waxayna igu dhiiri galisay in aan si tartiib tartiib ah u lumiyo miisaanka. Waxay isiisay mishiin iga caawiya inaan isha ku hayo heerka sonkorta dhiiggayga. Waxaan lumiyay 4kg lixdii toddobaad ee ka hor qaliinka. Dareemidda caafimaad iyo fayoobi waxay i siisay kalsooni badan oo aan u socdo qalliinka. Aad ayaan u niyad-jabay oo hore ayaan uga welwelsanaa.

Qalliinka ka-dib waxa aan ku jiray HDU maalin ka dibna waxa aan ku laabtay qaybta. Waxa aan ku jiray cusbitaalka in ka badan intii la rabay, sababtoo ah nabarkaygu si fiican uma bogin markii hore, laakiin wax dhibaato ah oo daran igama helin. Jimicsiga cusbitaalka waxa uu i siiyay jimicsi neefsasho ah waxana uu igu dhiiri galiyay in aan ku dhex wareego qaybta si aan u firfircoonaado oo aan u dedejiyo soo kabsashadayda.

Saddex bilood ka dib qalliinkayga waxa aan weli dareemayaa faa'iidooyinka isbeddellada aan sameeyey. Uma baahni daawada naqasle marar badan sidii aan ahaan jiray waxaana ii fududaatay in aan kor u qaado jaranjarada. Wali waan jeclahay socodkayga, miisaankaygu wuu sii dhacayaa waxaanan dareemayaa rajo badan oo mustaqbalka ah.

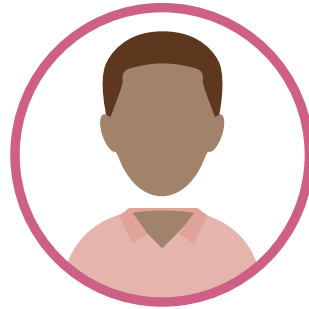
Kooxda daryeelka caafimaadka

Shaqaaale badan oo ka socda xirfado daryeel caafimaad oo kala duwan ayaa ka wada shaqayn doona sidii ay qalitaankaaga iyo soo kabashadaadu u socdaan si habsami leh. Waxay ku ilaalin doonaan ka hor, inta lagu jiro iyo ka dib qalliinkaaga. Tan waxaa badanaa loogu yeeraa kooxda qalliinka. Laakiin wax walba adiga ayay kaa bilowdaan.

Waxaad la kulmi doontaa dad badan safarkaaga qaliinka. Hoos waxaa ah qaar ka mid ah xubnaha kooxda qalliinka:



Kalkaaliyayaasha



Dhakhaatiirta jirdhiska



Dhakhaatiirta Suuxdinta



Dhakhaatiirta takhasuska leh



Dhakhaatiirta qaliinka iyo takhaatiirta qaybta



Farmashiyeyaasha



Kalkaaliso caafimaad



Dhakhtarka Guud

Diyaarinta jidhkaaga

Hab-nololeedku wuu is beddelaa

Waxaa jira isbeddello badan oo aad samayn karto si aad u yarayso khatarta qalliinka. Isbeddellada yaryar, xitaa waqti gaaban, waxay sameyn karaan isbeddel weyn.

Jimicsi samee

Wadnahaaga iyo Qallinwaa inay si adag u shaqeeyaan Qallin ka dib si ay jidhka uga caawiyaan inuu bogsado. Haddii aad horeba u firfircoonayd, way isticmaali doonaan tan. Inta aad sugayso Qallin, isku day oo kordhi heerka dhaqdhaqaaqaaga.

Socodka degdega ah, dabaasha, baaskiil wadida, beeraynta ama la ciyaarida caruurtaada ama caruurtaada ayeeyo u yihiin dhamaantood waa waxtar. Dabbaalku waxay waxtar u yeelan karaan kuwa buurnida ama xubnaha xanuunka qaba. Isku day inaad sameyso wax kasta oo nashaad ah oo ku dareensiinaya neefta ugu yaraan saddex jeer toddobaadkii. Si tartiib ah u bilow oo ku jir xadkaaga. Talo qaado haddii jimicsigu kugu adag yahay. Jooji oo weydii talo caafimaad haddii aad isku aragto dhibaatooyin cusub oo ay ku jiraan laab xanuun, dawakhaad ama garaaca wadnahaagu uu noqdo mid aan joogto ahayn. Hawlaha hagaajinaya xooggaaga iyo dheelitirnaantaada waxay sidoo kale faa'iido u yeelan doonaan soo kabashadaada, tusaale ahaan jimicsi 'fadhi-is-taajin' maalin kasta.

Waxaad halkan ku arki kartaa tusaaleyaal: <https://bit.ly/39gX5jF>

Yaa i caawin kara?

- Waxa jira tiro barnaamijyo moobil ah oo kaa caawinaya dejinta yoolalka iyo la socodka horumarkaaga, sida 'Active 10' iyo 'Couch to 5K'. Macluumaad dheeraad ah halkan: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Isku day inaad ku biirto golaha xorta ah ama kooxda socodka bulshada ama qorshaha iskaa wax u qabso ee deegaankaaga. Sidoo kale waxay ku siinayaan dhiirigelin iyo taageero si aad u bilowdo socodka iyo jimicsiga, way ku raaxaystaan waxayna kor u qaadi doonaan niyaddaada. Weydii dhakhtarkaaga guud waxa laga heli karo agagaarkaaga.
- Haddii aad dhabarka ama kalagoysyada ka xanuunsato oo aad aragto fiisiyoterabi, weydii jimicsiyo aad samayn karto. Waxa kale oo jira macluumaad ku saabsan jimicsiga arthritis-ka halkan: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Dadka jilicsan, socod tartiib ah maalin kasta, jimicsi-fadhi-is-taajin, jaranjaro fuulid iyo dhimista wakhtiga fadhiga waxay u tahay bilow wanaagsan.
- Iyadoo ku xiran meesha aad ku nooshahay waxaa laga yaabaa inaad heli karto NHS 'tababarayaasha caafimaadka' kuwaas oo kaa caawin kara dhiirigelinta oo ku siin kara talo.

Kuwani waa fikradaha qaar waxaana jiri doona barnaamijyo badan oo caafimaad iyo fayow oo aad ka sahamin karto deegaankaaga.

Cunto caafimaad leh

Jidhkaagu wuxuu u baahan yahay inuu is hagaajiyo qalliinka ka dib - cunista cunto caafimaad leh ka hor iyo ka dib qaliinka ayaa runtii ku caawin kara. Tani waxay ka dhigan tahay in la helo borotiin ku filan iyo '5 maalintii' ama in ka badan oo ah miro iyo khudaar. Kuwani waxay caawiyaan bogsashada dhaawaca iyo habka difaacaaga.

Yaa i caawin kara?

Mareegta soo socotaa waxay leedahay ilo iyo macluumaad faa'iido leh:

- NHS – Eat well: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Qaliinka Dhakhtarkaaga Guud ayaa laga yaabaa inuu ku siiyo xoogaa talo iyo macluumaad ku saabsan cunto caafimaad leh haddii ay haystaan adeeg cunto yaqaan.

Miisaanka

Haddii aad cayilan tahay, miisaankaaga oo yaraada waxa ay kaa caawin kartaa in aad yareyso culayska wadnahaaga iyo sambabadaada. Waxaad ku ogaan kartaa haddii aad miisaan caafimaad qabto adigoo isticmaalaya NHS BMI healthy weight calculator: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Miisaan dhimista sidoo kale waxay kaa caawin kartaa:

- hoos u dhig cadaadiska dhiiggaaga
- wanaaji heerka sonkorta dhiigaaga
- xanuunka ka yaree kala goysyadaada
- yaree khatarta xinjirowga dhiiggaaga qalliinka ka dib
- yaree khatarta caabuqa nabarrada qalitaanka ka dib
- kuu ogolaanaya inaad si fudud u jimicsato
- yaree khatarta la xiriirta suuxinta.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan faa'iidooyinka miisaanka luminta qalliinka ka hor iyo khatarta sii kordheysa ee qalliinka buurnaanta ayaa laga heli karaa halkan:

coa.ac.uk/patient-information/translations/somali

Yaa i caawin kara?

Waxaa jiri doona qorshayaal miisaan dhimis ah iyo fursado jimicsi oo aaggaaga ah. NHS-ta waxay leedahay app Qorshaha dhimista Miisaanka. Qalliinka Dhakhtarkaaga Guud ama farmashiyahaagu waxa laga yaabaa inay ku miisaamaan oo ay kuu tilmaamaan talo cunto caafimaad leh. Haddii aad leedahay cayil, Dhakhtarkaaga Guud waxa kale oo laga yaabaa inuu kuu gudbiyo qalliinka bariatric (miisaanka dhimista) si loo yareeyo khataraha oo loo hagaajiyo natiijooyinkaaga ka hor intaysan kuu gudbin hababka kale. Goleyaasha qaarkood waxa kale oo ay leeyihiin qorshayaal ku taageeri kara sidaan awgeed waxa habboon in aad eegto bogga internetka ee golaha degaankaaga ama la xidhiidho.

Waxaa laga yaabaa inaad ku caawiso inaad ku biirto fasalka miisaan dhimista. Meelaha qaar, waxaa laga yaabaa in tababarayaal caafimaad NHS ay diyaar u yihiin inay ku caawiyaan.

Macluumaad dheeraad ah iyo ilo dheeraad ah ayaa laga heli karaa Caafimaadka Wanaagsan - Miisaanka iska dhim: <https://bit.ly/3xSsO3i>





Khamriga

Khamrigu wuxuu saameyn badan ku yeelan karaa jirka, laakiin muhiimad ahaan waxay yareyn kartaa awoodda beerka si uu u soo saaro dhismooyinka lagama maarmaanka u ah bogsashada. Haddii aad si joogto ah u cabto waa inaad hubisaa inaad wax ku cabayso xadka lagu taliyay ama ka hooseeya. Haddii aad cabto wax ka badan tan, waa inaad sidoo kale higsaneysaa inaad iska jarto qalliinka ka hor si aad u wanaajiso awoodda jirkaaga si uu u bogsado qalliinka ka dib iyo si looga fogaado calaamadaha ka-noqoshada inta aad isbitaalka ku jirto.

Yaa i caawin kara?

Waxaad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan xadka lagu taliyay iyo sida loo dhimo qadarka khamriga aad cabto shabakadaha soo socda:

- Talooyinka NHS ee dhimista: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- Caafimaadka NHS-ta Ka Wanaagsan - Cab wax yar: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Sigaarka

Joojinta sigaarka waa adag tahay, laakiin warka wanaagsan ayaa ah in joojinta ama dhimista wax yar ka hor qalliinka ay hoos u dhigi karto dhererka joogitaankaaga isbitaalka waxayna hagaajin kartaa bogsashada dhaawaca iyo shaqada sambabada. U diyaargarowga qalliinka wuxuu bixiyaa fursad dhab ah oo aad ku go'aansato joojinta sigaarka.



Yaa i caawin kara?

Soo ogow haddii uu jiro adeegga joojinta sigaarka ee degaankaaga. Waxaad ka hubin kartaa halkan: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Hay'adaha soo socdaa waxay hayaan macluumaad faa'iido leh oo ku saabsan faa'iidooyinka joojinta sigaarka ka hor qalliinka:

- Mashruuca Daawaynta - gacan ka caawinta joojinta sigaarka: tani waxay ku siinaysaa macluumaad faa'iido leh oo ku saabsan faa'iidooyinka dheeraadka ah ee joojinta sigaarka goor hore ka hor qaliinka: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Tallaabada ku saabsan sigaarka iyo caafimaadka (ASH):
 - Joojinta Tilmaamaha Sigaarka: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Warbixin kooban: sigaar cabista iyo qaliinka: <https://bit.ly/3FEmQGN>.

Xaaladaha caafimaadka

Xaalado caafimaad oo badan ayaa saameyn kara soo kabashada qalliinka. Waa muhiim inaad hubiso in xaalad kasta oo la yaqaan la xakameyo sida ugu macquulsan ka hor qalliinka.

Waxa kale oo aad ballansan kartaa hubinta caafimaadka guud ee NHS ee qalliinka GP-gaaga haddii aad u dhexeyso 40 iyo 74 jir.



Sonkorowga

Kontoroolka wanaagsan ee sonkorta dhiiggaaga ayaa runtii muhiim ah si loo yareeyo khatarta caabuqa qalliinka ka dib. Haddii akhrinta sonkorta dhiiggaaga ama cabbiraadda HbA1c (baaritaan dhiig oo hubinaya xakamayntaada muddada dheer ee sonkorowga) ay sare u kacdo, waxaa laga yaabaa inaad ka faa'iidayso isbeddelada daawadaada ama cuntadaada.



Ka fikir sidoo kale cuntadaada iyo miisaankaaga. Ka fikir sidoo kale cuntadaada xakamaynta sonkorowgaagu way fiicnaan doontaa haddii aad lumiso miisaanka. Bukaana qaba nooca 2 ee sonkorowga, leh ama aan lahayn cayil, cunto Mediterranean ama karbohydrate ah oo yar ayaa caawin kara. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan cudurka macaanka iyo cuntada ayaa laga heli karaa halkan: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Haddii aanad HbA1c lagaa baadhin lixdii bilood ee la soo dhaafay, waxaad ka codsan kartaa baadhista GP-gaaga. Haddii loo baahdo, kooxda waxay ku talin kartaa isbeddel kasta ka hor qalliinka. Tani waxay yaraynaysaa khatarta ah in qalliinkaagu dib u dhaco.



Dhiig karka (hypertension)

Cadaadiska dhiigga waa in la xakameeyaa si loo yareeyo khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroorogga. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in hawlgallada dib loo dhigo haddii ay aad u sarreeyaan. Haddii aan cadaadiska dhiiggaaga la hubin sannadkii la soo dhaafay, ama aad ogtahay in cadaadiska dhiiggaaga aan si liidata loo koontaroolin, ka hor qalliinka ka hor weydii in lagu eego qalliinkaaga. Farmashiyeyaasha qaarkood waxay sidoo kale bixiyaan hubinta cadaadiska dhiigga.

Haddii aad haysato, ama amaahato, mashiinka cadaadiska dhiigga waxaad u sheegi kartaa dhakhtarkaaga GP-ga natiijada. Qaar ka mid ah GP-yada waxay leeyihiin mashiino iswada, waxaana laga yaabaa inaad ballan samaysato si aad kuwanu isticmaasho

Haddii ay sarreyso, GP-gaagu wuu baari karaa daawooyinkaaga wuxuuna sameyn karaa wixii isbeddel ah ee loo baahdo qalliinka ka hor.

Isbeddellada hab-nololeedku waxay kaa caawin karaan xakamaynta iyo dhimista dhiig karka. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah halkan:

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



Dhiigyarida (Heerarka birta ee dhiiga oo hooseeya)

Daawaynta dhiig-yaridaada qalliinka ka hor waxay yaraynaysaa fursadda aad ugu baahan tahay in dhiig lagugu shubo. Waxay kaloo kaa caawin doontaa soo kabashadaada waxayna kaa dhigi doontaa inaad dareento daal yar ka dib qalliinka.

Saddex meelood meel dadka qaangaarka ah ee qalliinka weyni waa dhiig-yaraan. Haddii aad dhiig baxaysay ama haddii aad leedahay xaalad wakhti dheer ah, ka codso GP-gaaga in lagaa baaro si loo hubiyo inaad dhiig-yar tahay iyo in kale.

Dhiig-yarida waa in la baaro sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah si daaweyntu u noqoto mid waxtar leh. Haddii aad ka walaacsan tahay inaad dhiig-yaraan qabto, waa inaad kala hadashaa GP-gaaga, farmashiistaha ama kooxda qalliinka wixii ku saabsan daawaynta si loo hagaajiyo tirada dhiiggaaga ka hor qalliinka.

Diyaarinta qaliinka | Si fiican iyo si deg-deg ah

Dad badan ayaa qaba dhiig yarida birta iyo cunto ka kooban cuntooyinka qani ku ah birta, sida khudaarta cagaaran, hilibka iyo lawska, ayaa ku caawin kara. Dadka qaar ayaa sidoo kale u baahan fitamiin B12 iyo folate badan:

- Birta waxaa laga helaa: hilibka cas, digirta iyo lawska
- fitamiin B12 waxaa laga helaa: hilibka, kalluunka, jiiska ama ukunta
- Folate waxaa laga helaa: khudaarta caleenta cagaaran, brokoli, sprouts brussel, asparagus, digir, digir, bariis bunni ah iyo beerka.

Haddii goor hore la soo qaado, dhiig-yarida waxaa badanaa lagu daaweeyaa kaniiniyada birta iyo cunto qani ku ah birta. Xaaladaha qaarkood waxa laga yaabaa in lagu siiyo qiyaas bir ah oo xididada laga qaato oo laga bixiyo faleebo toos ah xididadaada. Tani waxay u shaqeysaa si ka dhaqso badan kaniiniyada, laakiin waxaa jira khataro dheeraad ah. Faleebo ayaa badanaa la bixiyaa haddii qalliinka aan dib loo dhigi karin

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah halkan: <https://bit.ly/3OMo0DD>



Wadnaha, sambabada iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad

Haddii aad qabtid dhibaatooyin kale oo caafimaad oo wakhti dheer ah, ka fiirso inaad weydiiso dhakhtarkaaga GP-gaaga inuu dib u eego daawooyinkaaga, gaar ahaan haddii aad u malaynayso in caafimaadkaagu aanu u fiicnayn sida uu ahaan karo.

Walaaca iyo caafimaadka maskaxda

Dadka intooda badan waxay dareemaan xoogaa walaac ah oo ku saabsan qaliinka. Haddii fikradda ah inaad cisbitaalka gasho ay kugu keenayso werwer ama xanaaq, waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad kala hadasho welwelkaaga GP-gaaga. Meelaha qaarkood, GP-yadu waxay kuu diri karaan taageero gaar ah.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo maareeyo walaaca qalliin ka hor halkan: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Farsamo badan oo ay ka mid yihiin miyir-qabka, nasashada, jimicsiga neefsashada ama yoga ayaa kaa caawin kara inaad nasato ka hor iyo ka dib qalliinkaaga.

Haddii aad dawo u qaadanayso caafimaadkaaga dhimirka, waa muhiim inaad la socodsiiyo kooxda cusbitaalka joogta inta lagu jiro qiimayntaada qalliinka ka hor.

Caadi ahaan waxay ku weydiin doonaan inaad sii wadato dawadan inta aad isbitaalka ku jirto.

Waa muhiim inaad kula tagto isbitaalka. Waxay sidoo kale kaa caawin karaan abaabulka taageero kasta oo gaar ah oo aad u baahan karto wakhtigaaga isbitaalka ama ku laabashada gurigaaga.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah iyo taageero NHS Health Better - maskax kasta waa muhiim: <https://bit.ly/3ymSS8n>



Caafimaadka ilkaha

Haddii aad leedahay ilko dabacsan ama taajaj, booqashada dhakhtarka ilkuhu waxay yarayn kartaa halista dhaawaca ilkahaaga inta lagu jiro qaliinka.

Waxa kale oo muhiim ah in aad leedahay nadaafad ilko oo wanaagsan iyo in ilkahaaga iyo ciridkaagu ay xaalad fiican ku jiraan qalliinka ka hor, sababtoo ah tani waxay yaraynaysaa khatarta caabuqa.

Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa halkan: <https://bit.ly/3QPMTjA>

Diyaargarow wax ku ool ah oo loogu talagalay qalliinkaaga

Waxaan ognahay in imaatinka cusbitaalka qaliinka ay noqon karto wakhti walaac leh. Kala hadal qoyskaaga iyo saaxiibadaa sidii aad isbitaalka u geli lahayd una sheeg sida ay ku caawin karaan. Ha dhayalsan sida aad u daalan tahay ka dib.

Sii liiska hubinta qaar ka fikir si fiican ka hor qalliinka.

- ☑ **Sideen uga gudbi doonaa wakhtiga?** - Hayso qaar ka mid ah taleefoonnada gacanta iyo muusiga, buugaagta, kumbuyuutarka tablet-ka ama xujooyinka. Ha iloobin jaajerka.
- ☑ **Maxaan samayn karaa si aan u nasto?** - baro qaar ka mid ah farsamooyinka neefsashada iyo miyir-qabka, isku day yoga ama dhegayso muusik nasasho leh iyo abka dejinaya.
- ☑ **Maxaan u baahanahay inaan guriga ku diyaariyo?** - Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad dhaqaaqdo markaad ka soo noqoto cisbitaalka - waxaa laga yaabaa inaad tixgeliso inaad ku seexato dabaqa hoose oo aad hesho qalabyada dhaqdhaqaaqa haddii aad u maleyneyso inaad u baahan doonto, laakiin guud ahaan si dhakhso leh ayaad u soo kabsan doontaa haddii aad sii socoto dhaq-dhaqaaqa ka dib qalliinka.
- ☑ **Yaa daryeeli kara qaraabadayda waayeelka ah?** - Haddii asxaabta iyo qoyskaagu aanay ku caawin karin, la xidhiidh golaha deegaankaaga iyo adeega daryeelkaaga deegaanka: [carers.org](https://www.carers.org).
- ☑ **Sideen ku tagi karaa oo aan uga bixi karaa isbitaalka?** – Qof ma ku wadi karaa? Haddii aad xaq u leedahay gaadiidka isbitaalka, waxaa laga yaabaa in isbitaalku kuu habeeyo gaadiid.
- ☑ **Ma haystaa cuntooyin fudud oo si fudud loo kariyo iyo cunto fudud oo caafimaad leh marka guriga imaado?**- Ka fikir yaa ka caawin kara diyaarinta cuntada ama ka caawin kara wax iibsigaaga ka dib. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad iska diiwaan geliso adeegga bixinta guriga oo leh dukaan weyn ama ku kaydi cuntooyinka qaar qaboojiyahaaga ka hor intaadan aadin isbitaalka.
- ☑ **Yaa ilaalin kara carruurtaada ama xayawaanka rabaayada ah?**- Weydiiso asxaabta iyo qoyska inay caawiyaan ama aad heegan u ahaato. Si ay kaaga caawiyaan daryeelka ilmaha, waxa laga yaabaa inay u baahdaan inay iyaguna diyaariyaan wakhtiga shaqada. Haddii aad dhibaato weyn kala kulanto daryeelka carruurtaada qalliinka ka dib, la hadal golaha deegaankaaga ama booqdahaaga caafimaadka.
- ☑ **Miyaan haystaa dawooyin iyo baytari igu filan oo gargaarka maqalka igu siiya cisbitaalka iyo marka aan guriga imaado?** - Sida caadiga ah waxaa lagu weydiin doonaa inaad daawayntaada caadiga ah u qaadato cisbitaalka adigoo ku jira baakaddii asalka ahayd. Xusuusnow inaad tan iyo dhammaan alaabtaada gaarka ah guriga ku soo qaadato marka lagaa saaro.

- ☑ **Guriga ma ku haystaa qaar ka mid ah xanuun baabi'iyaha aan farmashiyaha laga qorin?**- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad wax ka qaadato inta lagu jiro soo kabashadaada sida uu isbitaalku ku farayo.
- ☑ **Maxaan u Waa muhiim inaad baxdo inaan xidho?** waa inaad ka fikirtaa alaabta musqulaha, dharka habeenkii, dharka raaxada leh iyo kabaha kuwaas oo adag laakiin fudud in la gashado. sariirta , xidho oo bilow inaad dhaqaaqdo sidii ugu dhakhsaha badan oo ah sida Qalliin kuu ogolaado – Kuwa sidan sameeya si dhakhso ah ayey guriga u tagaan oo si dhakhso ah ayay u bogsadaan. Heerkulka Cisbitaalku way kala duwanaan karaan, markaa lakabyada dharka qaarkood ayaa faa'iido leh. Eeg NHSDoorashooyinka dheeraad ahxog: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Maxaa kale oo waxtar leh in la sameeyo?**- gurigaaga iyo beertaada qaadon siday u kala horreeyaan. La soco arrimahaaga guud iyo dhaqaalahaaga. Tani waxay la macno tahay inaad ka werwerin kuwaas inta aad ka bogsanayso.
- ☑ **Yaan u sheegi karaa inaan isbitaalka gelayo?**- saaxiibada iyo qoyska ayaa sida caadiga ah ku siin kara taageero wax ku ool ah. Sidoo kale way wanaagsan tahay inaad haysato dad aad la hadasho inta aad guriga joogto oo aad ka bogsanayso. Dad badan ayaa rabi doona inay caawiyaan soo kabashadaada, markaa u sheeg sida ay ku caawin karaan waqti badan.
- ☑ **Miyay tahay inaan qubeysto ka hor intaan isbitaalka tagin?** - tani waa muhiim si loo yareeyo khatarta caabuqa. Waxa kale oo laga yaabaa in lagu siiyo dhaqida jeermiska jeermiska dila si aad kaaga caawiso yaraynta khatarta.
- ☑ **Maxaa dhacaya haddii qalliinka uu dib u dhaco?** - Kooxda qiimaynta qalliinka ka hor ayaa kula soo xidhiidhi doonta haddii nidaamkaagu u baahan yahay in dib loo dhigo waxayna kugula talinayaan inaad dib u bilowdo wixii daawo ah oo laga yaabo in la joojiyay.



Su'aalo wax ku ool ah oo lagu weydiyo kooxdaada qalliinka ee ku saabsan qalliinkaaga

Xubnaha kooxda qalliinka ee isbitaalka ayaa ka wada hadli doona suuxintaada, qalliinka iyo muddada soo kabashada. Waxay ka hadli doonaan khatar kasta oo gaar ah oo aad ka yeelan karto labadaba suuxintaada iyo qalliinkaaga iyo xulasho kasta oo aad leedahay. Waxay ku siin doonaan macluumaad aad ku akhrido guriga. Waxaa jiri doona lambar xiriir oo aad wacdo haddii aad u baahan tahay inaad waydiiso su'aalo dheeraad ah.

Sida ugu wanaagsan ee aad u diyaargarowdo, way fududaanaysaa hawshu waxay u badan tahay inay noqoto.

Diyaarinta qaliinka | Si fiican iyo si deg-deg ah

Hoos waxaa ah su'aalo laga yaabo inaad rabto inaad waydiiso kooxda qalliinka.

- Waqti intee le'eg ayaan u baahanahay si aan u joojiyo cunista iyo cabbitaanka ka hor qaliinka?
- Ma jiraan wax isbeddel ah oo loo baahan yahay daawadayda ka hor iyo maalinta qalliinka?
- Maxaan u baahanahay si aan ugu xidho cusbitaalka?
- Ma waxaan u baahanahay inaan ka saaro varnish ciddiyaha, jel ama daloolin?
- Ma heli karaa dad isoo booqda? Goorma ayay booqashooyinku yihiin waqtiyo?
- Qof isbitaalka jooga ma i xiiri doonaa haddii loo baahdo qalliinka ka hor?
- Goorma ayaan cabbi karaa, wax cuni karaa oo aan abaabuli karaa (kac oo wareegaya) qalliinka kadib (DrEaMing)? Waxaan maqlay in tani ay iga caawin karto in aan dhaqso guriga ii keeno?
- Goorma ayaan filan karaa inaan guriga aado?
- Maxaa caawimaad ah oo aan filan karaa inaan guriga uga baahdo ka dib?
- Intee in le'eg ayay noqon doontaa ka hor intaan mar labaad qubaysan karin?
- Ma jiraan wax 'samayn' iyo 'ma samayn' oo muhiim u ah soo kabashadayda?
- Ma heli doonaa tolmo ama saxaro u baahan in la soo saaro?
- Waqti intee le'eg ayaan u baahan doonaa si aan u habeeyo shaqada?
- Yaa isiin doona warqad taam ah/jiro oo loogu talagalay loo-shaqeeyahayga?
- Miyaa la ii baari doonaa ka dib?
- Intee in le'eg ayay noqon kartaa ka hor intaan socon karin, dabbaalan, ciyaari karin golf / ordi mar kale?
- Goorma ayaan wadi karaa ka dib?
- Ilaa intee ayay ahaan doontaa ka hor inta aan noloshaydu si qiyaasi ah caadi ugu soo noqon?

Waxa kale oo aad akhrin kartaa FAQ-yadayada ku saabsan suuxinta: rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



“Waqti intee le'eg ayaan u baahanahay si aan u joojiyo cunista iyo cabbitaanka Qalliinka kahor”

Maxaan filan karaa inta aan bogsanayo?

Soo kabashadaadu waxay bilaabmaysaa isla markiiba ka dib qaliinka markaad weli ku jirto cisbitaalka. Nidaamyo badan oo qalliin hadda looma baahna in lagu nasto sariirta muddo dheer qalliinka ka dib ama baahida loo qabo in 'af laga waayo' qalliin ka dib. Isbitaalo badan ayaa higsan doona inay ku helaan Cabbid, Cunto iyo Abaabul 24 saacadood gudahood ee qaliinka, oo loo yaqaan DEaMing. Bukaanaada sidaas sameeya waxay leeyihiin joogitaan isbitaal oo gaaban waxayna yareeyaan dhibaatooyinka. Weydii kooxda daryeelka caafimaadka marka aad cabi karto, wax cuni karto ama aad abaabuli karto qalliinka ka dib.

Kahor intaadan ka bixin isbitaalka, kalkaalisadaadu waxay ku siin doontaa macluumaad qoran oo ku saabsan waxa laga filayo inta lagu jiro soo kabashadaada guriga iyo sida loo maareeyo xanuun kasta oo aad la kulmi karto. Tan waxa kale oo ku jiri doona wax kasta oo aad raadinayso iyo nambar aad wacdo haddii aad ka welwelsan tahay.

Waraaqaheena xaqiiqda ah ee ku saabsan qaar ka mid ah qalliinnada ugu caansan ayaa bixiya macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan sida loogu diyaargarooobo noocyada kala duwan ee qalliinka iyo waxa la filayo ka dib.

Caawimo wax ku ool ah si ay kugu dhiirigeliso muddada yannagasoo kabasho

Iyadoo ku xiran nooca qaliinka aad samaynayso, soo kabashada waxay qaadan kartaa toddoba Waxay noqon kartaa mid waxtar leh inaad haysato xusuus-qorka soo kabashada kaas oo aad sii wadi karto markaad guriga tagto ka dib. adyo badan. Ha ka welwelin haddii maalmaha qaar ay ka fiicnaadaan kuwa kale, maadaama tani ay tahay mid caadi ah. Waxay noqon kartaa mid waxtar leh inaad haysato xusuus-qorka soo kabashada kaas oo aad sii wadi karto markaad guriga tagto ka dibsku day inaad gasho hab nololeed oo kac subaxda wakhti caadi ah. Waxay noqon kartaa mid waxtar leh inaad haysato xusuus-qorka soo kabashada kaas oo aad sii wadi karto markaad guriga tagto ka dib. Isku day inaad gasho hab nololeed oo kac subaxda wakhti caadi ah.

Booqashooyinka iyo wicitaanada taleefanka ee qoyska iyo asxaabta ayaa ku farxi kara oo kugu dhiirgelin kara inaad gaarto yoolalkaaga. Haddii aad leedahay tignoolajiyada, isticmaal WhatsApp, Facetime iyo aaladaha khadka tooska ah sida Zoom si aad ula xiriirto dadka. Iska jir in kastoo aanad daalin naftaada.





Ilaha dheeraadka ah ayaa laga heli karaa onlayn

Royal College of Anaesthetists (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

- Diyaarinta qaliinka: Fitter Si ka fiican sida dhaqsaha badan animation iyo habraac waraaqo gaar ah.
- Daryeelida qof lagu sameeyay suuxin guud ama suuxdin.
- Khatarta la xiriirta suuxintaada.
- Taxanaha macluumaadka bukaanka.
- Macluumaadka carruurta, daryeelayaasha iyo waalidiinta.

Xarunta daryeelka qalliinka

- Khayraadka go'aan qaadashada la wadaago: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Hagaha bukaanada qaangaarka ah ee qaliinka lagu sameeyo inta lagu jiro COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS oo dhakhso u soo fiicnaanaysa

- Doorkeyga iyo mas'uuliyadayda si aan u hagaajiyoo soo kabashadayda: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Ururka Cuntada ee Ingiriiska

- Macluumaadka ku saabsan cuntada iyo nafaqada: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Kulliyadda Royal ee Dhakhaatiirta Qalliinka ee England

- Ka soo kabashada qaliinka: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Waa maxay macnaha erayga 'kabashada la xoojiyey'?

Soo kabashada la xoojiyey waa magaca loo bixiyey barnaamij ujeedadiisu tahay in lagugu soo celiyo caafimaadkaagii caadiga ahaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah ka dib qaliin weyn. Shaqaalaha isbitaalku waxay eegaan dhammaan caddaynta waxa adiga iyo ay samayn karaan ka hor, inta lagu jiro iyo ka dib qalitaankaaga si ay kaaga caawiyaan inay ku siiyaan fursadaha ugu fiican ee soo kabasho degdeg ah oo buuxa. Tani waa inay si dhakhso leh guriga kuugu keentaa.

Barnaamijyadu way kala duwanaan doonaan waxayna ku xidhan tahay qaliinka lagugu samaynayo iyo cisbitaalka lagugu dawaynayo, laakiin waxa ku jiri kara:

- hagaajinta heerarka jir dhiska ka hor qaliinkaaga haddii ay jirto waqti ku filan
- daaweynta xaalad kasta oo kale oo caafimaad oo waqti dheer ah

Diyaarinta qaliinka | Si fiican iyo si deg-deg ah

- yaraynta wakhtiga aad soomayso adiga oo ku siinaya cabitaano biyo iyo karbohaydrayt ka hor qaliinka
- ku siinaya daawo si aad uga hortagto jirro qalliinka ka dib
- iyadoo la tixgelinayo ku siinaya xanuunka ugu fiican ka dib si aad dhaqso ugu dhaqaaqdougu fiican ee xanuunka dhimista inta lagu jiro qaliinka
- iyadoo la isticmaalayo blocks suuxinta maxaliga ah ama suuxinta gobolka halka ay suurtagal tahay
- ku siinaya daawada ugu fiican ka dib si aad dhaqso ugu dhaqaaqdo
- kugu dhiirigelinaya inaad Cabto, Cunto oo aad Abaabusho 24 saacadood gudahood ee qaliinka (DrEaMing)
- yaraynta wakhtiga aad leedahay kateetarka iyo dhibicyada
- ku barida jimicsiyo kaa caawinaya inaad bogsato qaliinka kadib.

Marka la raaco barnaamijka dib u soo kabashada ee la xoojiyey, badanaa waxaa jira dhibaatooyin yar ka dib qaliinka. Waxa kale oo jirta fursad yar oo aad ugu baahan tahay inaad cusbitaalka dib ugu noqoto.

Afeef

Waxaan aad ugu dadaalaynaa in macluumaadka ku jira qoraalkan yar ay noqdaan kuwo sax ah oo ilaa hadda, laakiin annagu ma ballan qaadi karno tan. Uma fileynno macluumaadkan guud inuu daboolayo dhammaan su'aalaha aad qabtid ama waxkasta oo aad kuugu muhiim kuu ah. Waa inaad kala hadasho xulashooyinkaaga iyo wixii walwal ah ee aad ka qabto kooxda caafimaadkaaga, adoo u isticmaalaya buug-yarahaan sidii hage ahaan. Buug-yarahaan keligiis looma tixgalin doono talo ahaan. looma isticmaali karo ganacsi ahaan ujeedo. Qiimayn buuxda, fadlan halkaan riix (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

Dhamaan turjumaadahan waxaa bixiya Translators without Borders' (Turjubaanada bilaa xuduudaah') bulshada turjubaanka. fTayada tarjumaadahaan waxaa loo hubiyaa inay ka dhigayaan tarjumaadaha sida ugu macquulsan, laakiin waxaa jirta halis ah khaladaad iyo marin habaabinta macluumaadka qaar.

Noo sheeg siday kula tahay

Waxaan soo dhawaynaynaa talooyinka lagu hagaajinayo buug-yarahaan. Haddii aad hayso wax faallooyin ah, fadlan iimayl ugu soo dir: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

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

rcoa.ac.uk



Daabacaadda Labaad, Juun 2022

Warqadan waxaa dib loo eegi doonaa saddex sano gudahood laga bilaabo taariikhda la daabacay.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Xaashidan waxa laga yaabaa in la koobiyeeyi doono ujeedada soo saarista agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan xus halka aad ka soo xigatay. Haddii aad rabto inaad qayb ka mid ah buug-yarahaan ku isticmaasho daabacaad kale, waa in la bixiyaa qirasho ku habboon oo laga saaro calaamadaha, astaanta iyo sawirrada. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nagala soo xiriir.