RCoA Royal College of Anaesthetists | Association of Anaesthetists

# بەنجکردنت بۆ نەشتەرگەری گەورە

## لەگەڵ مانەوەت لە وابەستەیی بەرز یاخود چاودێری کردنی چڕ لە پاش بەنج کردنەکە

ئەم نامیلکەیە بۆت ڕووندەکاتەوە کە چاوەڕوانی چی بکەیت کاتێک بەنج وەردەگریت بۆ نەشتەرگەریەکی گشتی وە مانەوەت لە یەکەی وابەستەیی بەرز یاخود یەکەی چاودێڕی چڕ لە دوایدا. ئەم دەقە پزیشکانی بەنجکردن، بەیارمەتی نەخۆشەکان و نوێنەری نەخۆشەکان نوسیویانە.

ئەم نامیلکەیە باس لە جۆرە جیاوازەکانی بەنجکردن ناکات. بۆ زانینی ئەمە تکایە نامیلکەی **تۆ و بەنجەکەت** بخوێنەوە، کە لە ماڵپەڕەکەمان بەردەستە بە زمانی خۆت www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

## ناوەڕۆک

ئەم نامیلکەیە ڕوونکردنەوە دەدات لەسەر:

- مانەوەت لە یەکەی وابەستەیی بەرز یاخود یەکەی چاودێری چڕ لە پاش نەشتەرگەری
- پێش نەشتەرگەریەکە چی ڕوودەدات
- چۆن ئامادەکاری دەکەیت بۆ نەشتەرگەری
- لە ڕۆژی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە چی ڕوودەدات
- چی ڕوودەدات لە پاش نەشتەرگەریەکە
- چۆنیەتی تاوتوێکردنی مەترسییەکان و بژاردەکان لەگەڵ پزیشکی بێهۆشکردنەکەت
- لە کوێ زانیاری زیاتر دەدۆزیتەوە.

## نەشتەرگەری گەورە و چاودێری چڕ

یەکەکانی چاودێری چڕ و وابەستەیی بەرز قاوشی تایبەتن کە چاودێری ئەو نەخۆشانە دەکەن کە مەترسیدارانە ناساغن. لەپاش نەشتەرگەری گەورە، هەندێک نەخۆش دەبردرێنە یەکەی چاودێری چڕ یاخود یەکەی وابەستەیی بەرز، تا لەلایەن پەرستار و دکتۆری ڕاهێنراوی تایبەتەوە لە نزیکەوە چاودێری بکرێن. یەکەی چاودێری چڕ و یەکەی وابەستەیی بەرز هەندێک چارەسەر و ئامێر بەردەست دەکەن کە لە قاوشی ئاسایی بەردەست نییە. پزیشکی نەشتەرگەریەکەت یاخود سڕکەرەکەت ئەوەت لەگەڵ تاوتوێ دەکەن کە ئایا پێویست دەبێ پاش نەشتەرگەری لە یەکەی چاودێری چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز بمێنیەوە.

### نۆرینگەی پشکنینەکانی پێش نەشتەرگەری بۆ نەشتەرگەری گەورە (نۆرینگەی پشکنینی پێش وەختە)

بەزۆری داوات لێ دەکرێ کە چەند هەفتەیەک پێش نەشتەرگەریەکەت سەردانی نۆرینگەی پشکنینی پێش نەشتەرگەری بکەی. کارێکی باشە کە ئەندامێکی خێزان یان هاورێیەک لەگەڵ خۆت بەری بۆ پاڵپشتی تۆ.

تکایە ئەمانە لەگەڵ خۆتدا بێنە:

- لیستێک لەو دەرمانانەی کە بەکاریان دێنیت یاخود هەر پاکەتی دەرمانەکە خۆی
- هەر زانیارییەک کە لاتە دەربارەی پشکنین و چارەسەریەکان لە نەخۆشخانەکانی دیکە
- زانیاری سەبارەت بە هەر هەستیارییەک یاخود گرفتێک کە تۆ یاخود خێزانەکەت ڕەنگە هەی بووبێت لەگەڵ بەنجکردندا
- هەر پێوانێکی فشاری خوێن کە لەم دواییە کردبێتت.

پەرستارێک پرسیاریووردت لێدەکات سەبارەت بە تەندروستیت و ئاستەکانی چالاکیت.

- پشکنینەکانی خوێن و هێڵکاری دڵ و هەندێك جاریش پشکنینی دیکە دەکرێت یاخود داوات لێ دەکرێت کە بیکەیت. لەوانەیە داوات لێبکرێ کە پشکنینی ڕاهێنانی دڵ و سیەکان ئەنجام بدەی لەسەر پاسکیلێکی ڕاهێنان بۆ ئەوەی بزانرێ کە دڵ وسیەکانت چۆن کار دەکەن لەکاتی پشوودان وڕاهێناندا. ئەمە دەکرێت بەکاربهێنرێت تاوەکو یارمەتی پێشبینیکردنی ئەوە بدات کە تا چەندێک جەستەتەت بەرگەی نەشتەرگەری دەگرێت و چاکدەبێتەوە. ئەوە یارمەتی پزیشکەکان دەدات کە بڕیاربدەن لەسەر مەترسی نەشتەرگەریەکە بۆت، وە ئایا پێویست دەکات لە یەکەی چاودێری چڕ یاخود یەکەی وابەستەیی بەرز بێیتەوە هۆش خۆت.
- لەوانەیە پێویستت بە ڕاهێنان یان ڕژێمی خۆراکی بێت تا زەعیفتر ببیت پێش نەشتەرگەریەکە. ئەمە بە (ڕاهێنانی پێشینەیی) ناسراوە.
- پزیشکێکی بەنجکردن ڕەنگە لەگەڵتدا قسەبکات سەبارەت بە بەنجکردن و ئەو مەترسیانەی کەتایبەتن بە حاڵەتی تۆ. ئەگەر ئەمە پێشکەش نەکرا و تۆ بتەوێت لەگەڵ پزیشکی بەنجکردن قسە بکەی، دەبێ داوا بکەی تا بۆتی ڕێك بخەن.
- ئەگەر بارودۆخی تەندروستی دیکەت هەبێ (بۆ نموونە: شەکرە، ڕەبۆ، پەستانی بەرزی خوێن، کەمخوێنی یان پەرکەم) ستافی نۆرینگەکە پرسیارت لێدەکەن دەربارەیان. ئەگەر بکرێت ئەو بارودۆخە تەندروستیانە باشتر بکرێن، لەوانەیە داوات لێبکرێت کە پسپۆڕانی دیکە یان پزیشکی گشتی خۆت ببینی. ڕەنگە هەندێکجارگۆڕان لە چارەسەریەکانت پێویست بێت. هەندێکجار نەشتەرگەریەکەت دەبێ دوابخرێ تا تەندروستیت باشتر دەبێت.
- پەرستارەکە هەندێ زانیاریت پێدەدات سەبارەت بەوەی کە چی ڕوودەدات لە پێش و لەکاتی نەشتەرگەریەکە و لە پاش نەشتەرگەریەکە. ئەمە کاتێکی باشە بۆ پرسیار کردن و تاووتوێکردنی هەر نیگەرانیەک.
- ڕێنمایی روون دەکرێیت سەبارەت بەوەی کە کەی لە خواردن وخواردنەوە بوەستی پێش نەشتەرگەریەکەت. گرنگە گوێ لەم ئامۆژگاریە بگری. ئەگەر خواردن یان شلە لەناو گەدەت هەبێت لەماوەی بەنجەکەدا، دەکرێت بێتە دەر بۆ ناو قورگت و بچێتە ناو سیەکانتەوە.
- هەروەها دەبێ زانیاریت بدرێتێ لەبارەی هەر دەرمانێک کە بەکاری دەهێنیت، وە ئایا دەبێ تا ڕۆژی نەشتەرگەریەکە بەردەوام بیت لە بەکار هێنانیان.

زۆر شت هەیە دەتوانیت بیکەیت تا خۆت ئامادە بکەی بۆ نەشتەرگەری و ماوەی چاکبوونەوەی پاش نەشتەرگەری. ئەو نەخۆشانەی کە لەش ڕێکترن و دەتوانن ئاستی تەندروستی و چالاکیان بەرەو پێش ببەن خێراتر چاک دەبنەوە لەدوای نەشتەرگەری و سەختی کەمتریان دەبێت.

سەرچاوەکانمان لە **لەش ڕێکتر و باشتر و زووتر** زانیاری پێویست دەخەنە بەردەست بۆ ئەوەی لەبارتر و باشتر خۆت ئامادە بکەیت بۆ نەشتەرگەریەکەت. بۆ زانیاری زیاتر بە زمانی خۆت، سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

## لەڕۆژی نەشتەرگەرییەکە

### زۆر گرنگە کە بە ئاگاداریەوە ڕێنمایەکان جێبەجێ بکەی سەبارەت بە خواردن و خواردنەوە وخواردنی دەرمانەکانت.

### بینینی پزیشکی سڕکەری خۆت

لەوانەیە چاوت بە پزیشکی بێهۆشکردن بکەوێت لە نۆرینگەی هەڵسەنگاندنی-پێشوەختە. ئەگەرنا، لە نەخۆشخانە چاوت بە پزیشکی سڕکەر دەکەوێت لەڕۆژی نەشتەرگەریەکەت. پزیشکی بەنج ئەو پزیشکەیە کە ڕاهێنانی تایبەتی وەرگرتوە لەسەر بەنجکردن و چارەسەری ئازار، وە چاودێری نەخۆشەکان لە یەکەی چاودێری چڕ.

لەوانەیە:

- پرسیارت لێبکەنەوە دەربارەی تەندروستیت، پشت ڕاستکردنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لە کلینیکی هەڵسەنگاندن پێشوەختە کۆکراوەتەوە.
- چاوخشانەوە بە ئەنجامی پشکنینەکانت
- گوێ بگرن لە دڵ و هەناسەت
- سەیری مل و چەناگە و دەم وددانت بکەن.

پزیشکی بەنج قسەت لەگەڵ دەکا دەربارەی بەنجکردنەکەت و هەر ڕێنمایەکی زیاتر کە ڕەنگە داوابکرێ بۆ یارمەتی تۆ لە کاتێ نەشتەرگەری و پاش نەشتەرگەری، وە تاوتوێ کردنی ڕێگاکانی کەمکەرەوەی ئازار. ئەوان دەتوانن وەڵامی پرسیارکانت بدەنەوە وتاوتوێی هەر نیگەرانیەک بکەن کە هەتە دەربارەی بەنجەکە.

## ئامادەبوون بۆ نەشتەرگەریەکە

- داوات لێدەکرێت خۆت بگۆڕیت وجلی ژووری نەشتەرگەری لەبەر بکەی و ڕەنگە گۆرەوی پەستاوتن ئامادە بکرێ بۆت. پۆشینی ئەمانەدەکرێ ببێتە هۆی ڕێگرتن لە خوێن مەین لە قاچەکانتدا.
- لەوانەیە پشکنینی خوێنی زیاترت بۆ بکرێت.
- ئەندامێکی ستاف دوای تەواوکردنی چێککردنی لیست لەگەڵت دێت بۆ ژووری نەشتەرگەری تۆ یان بە پێ دەڕۆی بۆ ژووری نەشتەرگەری یان بە کورسی یان بە عەرەبانە.
- ئەگەر چاویلکە یان عەدەسە یان ئامێری بیستن و ددانی دەستکردت هەیە، دەتوانیت بۆ ژووری نەشتەرگەری بەکاریان بهێنیت. پێویستە پێش دەست پێکردنی بەنجەکە لایان بدەیت بۆ ئەوەی هیچ زیانێکیان پێنەگات.

## بەشی نەشتەرگەری (ژووری نەشتەرگەری)

کاتێک دەگەیتە ژووری نەشتەرگەریەکە، ئەندامانی ستافەکە دڵنیا دەکەنەوە لە ناوت و هەروەها لە نەشتەرگەریەکەت و هەر هەستیاریەک کە هەتبێت. ئەگەر پرسیار و نیگەرانیت هەیە، بە ئەندامێکی ستافەکە بڵێ.

- بزیشکی بەنج و ئەو ستافەی یارمەتی پزیشکی بەنج دەدات و پەرستارەکانی ژووری نەشتەرگەری لەوێن تا ئاگاداری تۆ بن. لەوانەشە بەنجکەرانی ژێر ڕاهێنان و خوێندکارانی پزیشکی لەوێ بن. ئەگەر بە ئامادەبوونی خوێندکارەکان ئاسوودە نەبویت دەتوانت پێیان بڵێیت.
- بەبەردەوامی شاشەی چاودێریەکە لێدانی دڵت و پەستانی خوێن و ئاستەکانی ئۆکسجینت پیشاندەدات. ئامێری چاودێریکردنی دڵت بە لەزگە بەسەر سنگتەوە دەبەسترێتەوە و جلگرەی بچووکی پزیشکی بەپەنجەتەوە یاخود نەرمی گوێکانتەوە دەبەسترێت تاوەکو ئاستی ئۆکسجین لەناو خوێنتا بپێون.
- پزیشکی بەنج دەرزیەک بەکاردێنێت تا کانولاکە دابنێت (بۆڕیەکی پلاستیکی بچوک) بۆ ناو دەمارێك لە پشتی دەستت یان قۆڵت. ئەمە بەکاردێت تا لە ماوەی نەشتەرگەریەکە دەرمان و موغەزیت پێ بدات (بە دڵۆپە). لەوانەیە بتوانیت کرێمی بەنجی ناوچەیی وەربگریت بۆ سڕکردنی شوێنەکە لە سەرەتادا.
- هەندێکجار لەوانەیە کانولایەکی دیکە بخرێتە ناو ملت کە پێی دەوترێت هێڵی ناوەندی بەمەبەستی پێدانی دەرمان و چاودێری کردنت لەماوەی نەشتەرگەرییەکەت و لە دواتریشدا. پزیشکی بەنجکردنەکەت باسی ئەم بابەتەت لەگەڵ دەکات.
- بەگوێرەی جۆری نەشتەرگەریەکەت، وە تەندروستی گشتیشت، لەوانەیە پزیشکی بەنج کانولایەکی دیکە لە خوێنبەری قۆڵت بدات، کە پێی دەوترێت هێڵی خوێنبەر. ئەوە زۆربەی جار لەو کاتە دەکرێت کە خەویندراویت. ئەوە ڕێگا دەدا فشاری خوێنت بە بەردەوامی پێوانە بکرێت و هەروەها دەتوانرێت لە ماوەی نەشتەرگەری بۆ پشکنینی خوێنی زیاتر بەکاربێت.
- ئەگەر لەڕێی بڕبڕەی پشت یاخود دڕکەپەتکەوە بەنجکرایت بۆ کەمکردنەوەی ئازار ئەوا ئەمە لەپێش بەنجکردنی گشتی دەکرێت.

کاتێک هەموو ئامادەکاریەکان کۆتاییان پێدێت، پزیشکی بەنج ئۆکسجینێکت پێدەدات تا هەناسەبدەیت لەڕێگای ماسکێکەوە، لەوکاتەشدا هێواش هێواش لەڕێگای کانیولەوە دەرمانی بەنجکردن دەچێتە ناو لەشتەوە. لەم خاڵەوە، تۆ ئاگاداری هیچ شتێک نابیت تاوەکو نەشتەرگەریەکە تەواو دەبێت.

دوای ئەوەی خەوت لێدەکەوێت، لە هەندێک نەشتەرگەریدا لەوانەیە ئامێری تریش بەکاربێت بۆت، بۆ هاوکاری کردنی تیمەکە لە چاودێری بارودۆخت لەماوەی نەشتەرگەرییەکە و پێدانی موغەزی.

## خوێن تێکردن

بەشێوەیەکی گشتی، لە ماوەی هەموو نەشتەرگەریەکی گەورە خوێن تێکردن ئەگەرێکە کە لەئارادایە. خوێن پێدان تەنها کاتێک دەکرێت کە تەواو پێویست بێت. ئەگەر حەزناکەیت خوێنت تێبکرێت، پێویستە زۆر پێش ڕۆژی نەشتەرگەریەکەت بە پزیشکەکان بڵێیت.

دەتوانیت لەباری خوێن تێکردنەوە یان هەر جێگرەوەیەکی خوێن تێکردن بزانیت بە پرسیارکردنی پێش وەختە لە پزیشکی بەنج. یاخود دەتوانیت سەردانی وێبسایتی (NHS) بکەیت:
www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion

## ئازار شکێن

ئازار شکێنی باش گرنگە. وادەکات هەست بکەیت باشتریت و یارمەتیت دەدا خێراتر چاک بیتەوە و لەوانەیە ئەگەری هەندێک گرفتی تەندروستی کەم بکاتەوە.

ئەگەر دوای نەشتەرگەریەکەت بتوانی هەناسەی قوڵ بدەیت و باش بکۆکیت، ئەوە مەترسییت کەمترە لە دووچاری ئینتیهاباتی سنگ.

ئەگەر بتوانێت قاچت بجوڵێنیت و بڕۆیت، ئەوا کەمتر دووچاری خوێن مەیین دەبیتەوە لە قاچەکانتدا (مەیینی خوێنی خوێنهێنەری ناوەوە یان لە جێگەی دیکە.

ئازار شکێنێکی گونجاوت لەڕێگای حەبەو یان شروب یاخود لە ڕێگای کانیولەوە پێدەدرێت. ڕەنگە شیاوبێت بۆت تاوەکو جۆرێک لە ئازار شکێن وەرگریت کە پزیشکی بەنج سەبارەت بەوە لەگەڵتا تاووتوێی دەکات

### بەنجکردن لەڕێی دڕکەپەتکەوە

پزیشکی بەنج دەرزیەک بەکاردەهێنێت تاوەکو بۆریەکی (سۆندەیەکی) پلاستیکی ناسک بخزێنێتە بەینی ئێسقانەکانی پشتت. بەشێوەیەکی گشتی پێش ئەوەی خەوت لێبکەوێت ئەمە ئەنجامدەدرێت. بەنجی مەوزوعی لەڕێی ئەم بۆریەوە دەدرێت لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا و پاش چەند ڕۆژێکی کەم لەدوای نەشAتەرگەریەکەش. ڕەنگە سنگ و سک و قاچەکانت هەست بە سڕ بوون بکەن کاتێک دەرزی بەنج لەدڕکە پەتکت دەدرێ، وە لەوانەیە قاچەکانت وەکو ئاسایی بەهێز نەبن. لەکاتێکدا بەنجی دڕکەپەتك ئیشی خۆی دەکات ئەم نیشانانە چاوەڕوانکراون و هەرکە سڕکردنە ناوچەییەکە کاریگەریی نەما، هەموو شتێک دەچێتەوە باری ئاسایی.

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر بەنجکردن لە ڕێگای بڕبڕەی پشت بە زمانی خۆت، تکایە سەردانی وێبسایتەکەمان بکە لە .www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

### بەنجکردنی دڕکەپەتکی

بەنجی ناوچەیی لەڕێگەی دەرزییەکەوە دەکرێتە نێوان ئێسکەکانی خوارەوەی پشتت بۆ سڕکردنی ئەو دەمارانەی دەکەونە ناوچەی کەمەر تا نووکی پێ. بەزۆری سڕبوونەکە دوو بۆ چوار سەعات دەخایەنێت. دەکرێت دەرمانێکی ئازارشکێنی کاریگەری درێژتریشت لەگەڵ دەرزییەکەدا بدرێتێ کە لەوانەیە بۆ هەشت سەعات یان زیاتر کاریگەرییەکەی بمێنێت.

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر بەنجی دڕکەپەتك بە زمانی خۆت، تکایە سەردانی وێبسایتەکەمان بکە لە .www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

### سڕکردنی کۆنترۆڵکراو لە لایەن نەخۆشەوە (پی سی ئەی)

ئەمە جۆرێکی ئازارشکاندنە کە خۆت کۆنترۆڵی دەکەیت. پەمپێک کە ئازارشکێنێکی بەهێزی تێدایە پەیوەست دەکرێت بە کانولاکەتەوە. ئامێرێکی دەستیت دەدرێتێ کە دوگمەیەکی پێوەیە بۆ چالاککردنی پەمپەکە. کاتێک دوگمەکە دادەگریت، ژەمێکی بچووک دەرمان وەردەگریت. پەمپەکە ڕێکبەندیی سەلامەتی لەگەڵدایە کە دەتپارێزێت لەوەی بە هەڵە زیاد لە پێویست وەبگریت.

### قەستەری برین

بەنجی مەوزوعی لەڕێگەی بۆرییەک یان چەند بۆرییەکی پلاستیکی بچووکەوە دەکرێتە ناوچەی چواردەوری برینەکە. مەبەست لێی دروستکردنی ناوچەیەکی سڕە بەدەوری برینەکەدا. نەشتەگەر یان پزیشکی بەنج ئەم بۆرییانە لەماوەی نەشتەرگەرییەکەدا دەخاتە شوێنی خۆیان. بۆرییەکان بە پەمپێکەوە بەستراون کە بەبەردەوامی سڕکردنی بابەتی دەنێرن. دەکرێت قەستەرەکان بۆ چەند ڕۆژێک لە شوێنی خۆیان بمێننەوە.

بۆ هەندێک کەس، لەوانەیە پێویست بکات پاش نەشتەرگەرییەکە شێوازی ئازارشکاندنەکەی بۆ بگۆڕدرێت.

- هەندێک کەس پێویستیان بە ئازارشکێنی زیاتر هەیە یاخود وەڵامدانەوەیان جیاوازە بۆ دەرمانە ئازارشکێنەکان. هەستکردن بە دڵەڕاوکێ دەکرێ ئازارە زیاد بکات کە هەستی پێ دەکرێ.
- گەر ئازارت هەبێت، ئەوا دەکرێت بڕی ژەمەکانی ئازارشکێنەکە زیاد بکرێت، یان لەماوەی کورتتر پێت دەدرێت، یان بە تێکەڵەی جیاواز پێت دەدرێ.

# پاش نەشتەرگەرییەکە

زۆربەی خەڵکی دوای نەشتەرگەرییەکە لە قاوشەکاندا دێنەوە هۆش خۆیان. پەرستارێکی بەشی چاکبوونەوە بەردەوام لەگەڵتدا دەبێت. هەندێک کەسیش لەوانەیە ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەرییەکە بڕۆنە یەکەی چاودێریی چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز.

پەرستاری بەشی چاکبوونەوە:

- چاودێری پەستانی خوێن و ئاستی ئۆکسجین و تێکڕایی لێدانی دڵت دەکات
- لەرێگەی دەمامکێك یان دوو بۆری پلاستیکیی نەرمەوە کە دەخرێتە ناو لووتەوە ئۆکسجینت دەداتێ
- ئاستی ئازارەکەت هەڵدەسەنگێنێ و گەر پێویستی کرد ئازارشکێنی زیاترت دەداتێ
- ئەگەر دڵت تێکهەڵات ئەو کاتە دژە-ڕشانەوەت پێ دەدات
- گەر سەرمات بێ، بە بەتانیەکی گەرمکەرەوە دادەپۆشێ
- تاقمی ددان و ئامێری یارمەتیدانی بیستن و چاویلکەت بۆ دەگەڕێنێتەوە کاتێك بەهۆش خۆت هاتیەوە.

ئەگەر لەرێی دڕکەپەتکەوە ئازارشکێنت پێبدرێت، ئەوا پەرستاری بەشی چاکبوونەوە ئاستی کاریگەرییەکەی دەپشکنێت. ئەگەر هەستت بە نائاسوودەیی کرد، پزیشکی بەنج دەستکاری ناردنی ئازارشکێن لەرێی دڕکەپەتکەوە دەکات یان ئازارشکێنی زیاترت دەداتێ.

## بەشی چاودێری چڕ ICU, HDU

کاتێک بەخەبەردێیتەوە و ئاسوودەیت، دەگوازرێیتەوە بۆ بەشی چاودێریی چڕ یان بەشی HDU بۆ وەرگرتنی چاودێریکردن لە نزیکەوە و چارەسەری تایبەت گەر پێویستی کرد.

هەندێک جار وا پێویست دەکات پاش نەشتەرگەرییەکە بۆ چەند کاژێرێکی کەم بەنجکردنەکە بەردەوامبێت، یان تا ئەو کاتەی بارودۆخت جێگیردەبێت. ئەگەر پێویستت بەم گرنگی پێدانە هەبوو، پزیشکە سرکەرەکەت ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەرییەکە دەتگوازێتەوە بۆ یەکەی چاودێریی چڕ. بەنجکردنەکە بەردەوام دەبێت و ئامێرێکی هەناسەدان بەکاردەهێنرێت بۆ یارمەتیدانی هەناسەدانت. کاتێك بارودۆخت گونجاو دەبێت، دەستەی یەکەی چاودێریی چڕ وازت لێ دەهێنن خۆت هەناسە بدەیت و وردە وردە بەخەبەر دێیتەوە.

لە بەشی چاودێریی چڕ یان یەکەی پاڵپشتی باڵا لەلایەن پزیشک و پەرستار و دەروونچارەگەر و خۆراکزانەکانەوە کە پسپۆرییان لە چاودێریی چڕدا هەیە گرنگیت پێ دەدرێت. لەنزیکەوە لەگەڵ دەستەی نەشتەرگەرییەکەت ئیشدەکەن تا دڵنیاببنەوە لەوەی پرۆسەی چاکبوونەوەکەت بەباشی دەڕوات. کە چاکبوونەوەت بەردەوام دەبێ، لەوانەیە بگوازرێیتەوە بۆ یەکەی وابەستەیی بەرز.

دەکرێت پەرستاری تایبەت بە خۆت لەگەڵ بێت، یان بە دوو نەخۆشەوە یەك پەرستارتان لەگەڵ بێت. پەرستارەکان دڵنیایی دەکەنەوە لەوەی کە ئاسوودەیت و دەرمانی پێویستت دەدەنێ بۆ ڕێگریکردن لە دڵ تێکهەڵاتن و خوێن مەیین. بۆی هەیە هەندێك لەو دەرمانانەی لە ماڵەوە وەرت دەگرتن بوەستێندرێن یان بگۆڕدرێن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە چاکبوونەوەت. لە سەرەتادا لەوانەیە پێویستت بە موغەزی هەبێت تا شلەمەنی بخرێتە ناو دەمارەکانتەوە، بەڵام هەر کە توانات هاتەوە بەر، پەرستارەکەت هانت دەدات کە بخۆیت و بخۆیتەوە چونکە ئەمە وا دەکات خێراتر چاکبیتەوە.

لە هەردوو یەکەی چاودێریی چڕ و یەکەی وابەستەیی بەرزدا، تێکڕایی لێدانی دڵ و هەناسەدان و چالاکی گورچیلەت لەنزیکەوە چاودێری دەکرێت. هەروەها لەوانەیە پشکنینی خوێن و تیشك یان سۆنەرت بۆ بکرێت بۆ پشکنینی بەرەوپێشچوونی تەندروستیت یان دەستنیشانکردنی هەر کێشەیەك. کە چاکبوونەوەکەت بەرەوە باشتردەچێت، پێویستیت بە چاودێری کەمتر دەبێت و هەندێك بوتڵی موغەزی و سۆندە و ئامێری چاودێری کردنت لێ دەکرێتەوە.

پەرستار و پزیشکی چارەسەری سروشتی ڕاهێنانی چۆنیەتی هەناسەدانت فێردەکەن تا بە ڕێکوپێکی ئەنجامی بدەیت. زۆر گرنگە کە بتوانیت هەناسەی قول هەڵبکێشیت و بە تەواوی بکۆخیت لە ماوەی مانەوەت لە یەکەی چاودێری چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز. ئەوە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی تۆشی هەوکردنی سینگ نەبیت.

پزیشکی چارەسەری سروشتی یارمەتیت دەدات کە لە جێگە بێیتە دەرەوە و بجوڵێیت بە زوترین کات کە بکرێت. ئەوە یارمەتی ڕاهێنان بە هەناسەدانیشت دەدات. جوڵە و پیاسە کردن زۆر گرینگن بۆ بە باش مانەوەی هێزی ماسولکەکانت و باشتر کردنی سوڕی خوێن لە قاچەکان و باشترکردنی تەندروستیت.

دەتوانیت سەردانی بکرێیت لە ماوەی مانەوەت لە یەکەی چاودێری چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز. پەرستارەکەت ڕێنماییت دەکات کە چەند کەس دەتوانن سەردانت بکەن لە گەڵ کاتی سەردانی کردن. لەوانەیە لە شوێنێک چاودێری بکرێیت کە نەخۆشی تری لێ یە کە زۆر نەخۆشن. لەوانەیە بۆ منداڵ باش نەبێت سەردانی تۆ بکات، وە ئەگەر قەرەباڵغی دروست بوو، لەوانەیە پێویست بکات سەردانیکردن بوەستێندرێ و سنوردار بکرێ بۆ ماوەیەکی کاتی.

## چاکبوونەوە و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە

کاتێک کە ئەو تیمەی چاودێریت دەکەن لە یەکەی چاودێری چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز قەناعەتیان دێت کە بەسەلامەتی چاك دەبیتەوە، دەگەڕێندرێیتەوە بۆقاوشی برینکاری.

درێژی مانەوەت لە یەکەی چاودێری چڕ یان یەکەی وابەستەیی بەرز وە کەی دەتوانی بگەڕێیتەوە ماڵەوە دەوەستێتە سەر ئەوەی چ جۆرە نەشتەرگەریەك کراوی، هیچ جۆرە ئاڵۆزیەکت هەیە، وە هەر کێشەیەکی تری تەندروستی کە لەوانەیە هەتبێت.

هەندێک نەخۆشخانە پرۆگرامی شیاندنەوە دەخەنە بەردەست وەک چاکبوونەوەی پێشکەوتوو. دەتوانیت زیاتر لەسەر ئەم بابەتە بزانیت لەسەر: www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery

ناتوانیت شۆفێری بکەیت لەدوای نەشتەرگەری، بۆیە پێویستە هەماهەنگی بکەیت بۆ ئەوەی تەکسیەك بەکرێ بگریت یاخود کەسێک بێت بەدواتدا.

پێش دەرچوونت زانیاریت پێدەدرێت لەسەر هەر مەشقێک کە پێویستە ئەنجامی بدەیت تا یارمەتیت بدات چاکبببیتەوە و زانیاری لەسەر چۆنیەتی ئاگاداربوونی برینەکەت.

پێویستە پەیوەندی بکەیت بە پزیشکی گشتی یان ئەو نەخۆشخانەیەی نەشتەرگەرییەکەیان بۆ ئەنجام داویت ئەگەر:

- ئازاری زۆر سەختت هەیە یان ئازارەکەت لە زیادبوون دایە
- لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە هەست بە ئازار و ئاوسان دەکەیت
- هەست بە ئازاری سنگ دەکەیت یان سەختی لە هەناسەدان
- هەر دڵەڕاوکێیەکت هەیە و لە نێو زانیارییەکانی کاتی دەرچوون ئاماژەی پێ نەدراوە کە لەلایەن نەخۆشخانەکەوە پێت دراوە.

گەر هەست بە ناڕەحەتی زۆر دەکەیت، پێویستە بچیتە نزیکترین بنکەی فریاکەوتنی خێرا بەزووترین کات.

## مەترسی و بڕیاردانی هاوبەش

بەنجە نوێیەکان زۆر سەلامەتن. هەندێک کاریگەری لاوەکی باو هەن لە دەرمانە سڕکەرەکان و ئەو کەل و پەلانەی بەکاردێن، کە بەشێوەیەکی گشتی مەترسیدار نین و درێژخایەن نین. مەترسییەکان بەپێی کەسەکان دەگۆڕێن و بەندن لەسەر شێواز و تەکنیکی بەکارهێنراوی بەنجکردنەکە.

پزیشکی بێهۆشکردنەکە گفتوگۆ و باسی ئەو مەترسییە تەندروستیانەت لەگەڵدا دەکات کە پێیوایە گرنگن بۆ بارودۆخت. تەنها لەحاڵەتێکدا باسی مەترسییە ناباوەکانت بۆ دەکەن کە پەیوەندیدار بن پێتەوە.

### بڕیاردانی هاوبەش

بڕیاردانی-هاوبەش دڵنیایی دەدات کە تاکەکان پشتیوانی دەکرێن لە هەڵبژاردنی ئەو بڕیارانەی گونجاون بۆیان. پرۆسەیەکی هاوبەشانەیە کە تێیدا شارەزایەکی تەندروستی پشتیوانی بۆ نەخۆشێک دەکات تا بگەنە بڕیارێک دەربارەی چارەسەرەکەی.

گفتوگۆکە ئەم بابەتانە لەخۆ دەگرێت:

- شارەزایی پزیشکەکە، وەک هەڵبژاردەی چارەسەر، بەڵگە، مەترسییەکان و سوودەکان
- ئەوەی کە نەخۆشەکە لە هەمووان باشتر دەزانێت: خواستی خۆیان، حاڵەتی کەسی، ئامانجەکان، بەهاکان و باوەڕەکان.

زانیاری زیاتر بدۆزەوە لە: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

ئەمانە چەند کەرستەیەکن کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت تاکو زۆرترین سوود لە گفتوگۆکان وەربگریت لەگەڵ پزیشکی بێهۆشکردن یان ستافی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری:

### هەڵبژاردنی پێکهاتەی ویسلی یوکەی بران

ئەمە وەک وەبیرهێنانەوەیەک بەکاربهێنە بۆ پرسیارکردن دەربارەی چارەسەر.
https://bit.ly/CWUK_leaflet

### خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتمانی سێ پرسیار دەکات

لەوانەیە چەند هەڵبژاردەیەک هەبێت دەربارەی خزمەتگوزاری تەندروستی.
https://bit.ly/NHS_A3Qs

### ناوەندی چاودێری پێش نەشتەرگەری (**CPOC**)

CPOC وێنەی جوڵاوی بەرهەمهێناوە بۆ ڕوونکردنەوەی بڕیاردانی-هاوبەش.
www.cpoc.org.uk/shared-decision-making)

## ئەو پرسیارانەی کە ڕەنگە حەزبکەیت بیانپرسیت

ئەگەر پرسیارت هەبوو دەربارەی دەرمانی بێهۆشکەردنەکەت، بینووسەرەوە (دەتوانیت ئەم نمونانەی خوارەوە بەکاربهێنیت و تێبینی خۆتی بۆ زیاد بکەیت لە بۆشاییەکانی خوارەوە). ئەگەر بتەوێ قسە لەگەڵ پزیشکی بەنج بکەی بەر لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەت، ئەوا پەیوەندی بە تیمی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری بکە کە دەکرێت بتوانن پەیوەندی تەلەفۆنیت بۆ ڕێکبخەن لەگەڵ پزیشکێکی بەنجکردن یان بتوانی چاوت پێی بکەوێت لە نۆرینگە.

1. **ئەو مەترسییانەی تایبەتن بە من چین؟**
2. **بەڕای تۆ کام جۆری ئازارشکێن باشترینە بۆ من؟**
3. **بۆچی بە دیاریکراوی من پێویستم بە بەشی چاودێری چڕ یان بەشی وابەستەیی بەرز دەبێت؟**

## سەرچاوەی زانیاری زیاتر

بۆ نامیلکەی زانیاری زیاتر بە زمانی خۆت، تکایە سەردانی ئەم وێبسایتە بکە:
.www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

هەروەها ڕەنگە نامیلکەکان لە بەشی بەنجکردن یاخود نۆرینگەی هەڵسەنگاندنی پێشتر لە نەخۆشخانەکەت بەردەست بێت.

فاکەڵتی دەرمانی چاودێری چڕ سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ نەخۆشان و هاوەڵانیان لەسەر چاودێری چڕ:
www.ficm.ac.uk/for-patients

### پاکانە

بارەیەوە بدەین .ئێمە پێشبینی ئەوە ناکەین ئەم زانیارییە گشتیانە وەڵامدەرەوەی هەموو پرسیارێکتان بن و هەڵگری هەموو ئەو شتانەی بۆ ئێوە گرینگن .باشتر وایە بڕیارەکانتان و هەر جۆرە نیگەرانییەکتان بە تیمی پزیشکیی خۆتان ڕابگەیەنن و ئەم بروشورە وەك ڕێنوێنێك بەکار بێنن .ئەم بروشورە باشترە وەك تاکە سەرچاوەی ئامۆژگاری لەبەر چاو نەگیرێت .نابێت بۆ مەبەستی تیجاری و پیشەیی بەکار بهێنرێت .بۆ ئاشکراکردنی تەواوەتی، تکایە کرتەیەك لێرە (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بکەن.

هەموو وەرگێڕانەکان لەلایەن گرووپی ›وەرگێرانی بێسنوور« ئامادەدەکرێن و تێکستەکان لە رووی کوالیتییەوە پێداچوونەوەیان بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی تا ئەو جێیەی بکرێت بێ هەڵە بن، بەڵام دیسان ئەگەری ئەوە هەیە هەندێکیان هەڵەیان تێدا بێت یان زانیارییەکان بە درووستی وەرنەگێڕ

## پێمان بڵێ کە ڕای تۆ چیە

ئەگەر هەر سەرنجێکتان هەیە تکایە بە ئیمێڵ بۆمان بنێرن بۆ: patientinformation@rcoa.ac.uk

**Royal College of Anaesthetists**
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
02070921500

## www.rcoa.ac.uk

### چاپی سێیەم، نیسانی 2023

ئەم نامیلکەیە پاش بەرواری چاپکردن و دەرچوونی، لە ماوەی سێ ساڵدا پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت.

**Royal College of Anaesthetists 2023 ©**
دەکرێت ئەم نامیلکەیە وێنەی لێوەربگیرێت بۆ دروستکردنی بڵاوکراوەی زانیاریی نەخۆش. تکایە ئاماژە بەم سەرچاوە ڕەسەنە بدە. ئەگەر دەتەوێت بەشێک لەم نامیلکەیە لە بڵاوکراوەیەکی تردا بەکاربهێنیت، پێویستە سوپاسنامەی گونجاو بدرێت و لۆگۆ و براند و وێنە و وێنۆچکەکان لاببرێن. بۆ زانیاری زیاتر، تکایە پەیوەندیمان پێوە بکەن.