

# Suuxintaada xangulaha

Buug-yarahaan waxa uu sharxayaa waxa la filayo marka lagugu qalayo Suuxinta laf-dhabarta.

Waxaa qoray dhakhaatiirta suuxinta u xil saaran, bukaanada iyo wakiilada bukaanada, iyadoo wada shaqeynaya.

## Tusmada

Buug-yarahaan ayaa sharaxaya:

- Waa maxay suuxinta laf dhabarta (xangulaha)
- marka la isticmaalo
- Sababta aad uga faa'iidayso karto inaad mid u haysato qaliinkaaga
- sida ay u shaqayso iyo waxa aad ka filan karto
- Khatarta iyo go'aan gaaris la isla wadaago.

## Waa maxay 'xangulaha'?

Qaliinnada badan, ayay caadi u tahay in bukaanku lagu sameeyo suuxinta guud. Si kastaba ha ahaatee, qaliinnada ka hooseeya dhexda, waxaa laga yabaa inay suurto gal tahay in lagugu sameeyo suuxdin laf dhabarta (xangulaha). Tani waa marka daawada suuxinta lagu duro qaybta hoose ee dhabartaakaaga (inta udhaxaysa lafaha dhabarkaaga). Tani waxay ku siinaysaa suuxinta dhexda ilaa hoos si aadan u dareemin wax xanuun ah inta lagu jiro qaliinka. Daaweynta daawada suuxinta laf dhabarta waxaad ku soo jeedi kartaa inta lagu jiro hawsha.

Caadi ahaan, saamaynta suuxinta lafdhabarta (xangulaha) waxay socotaa dhowr saacadood. Daawooyinka kale ayaa laga yaabaa in isku waqti lagugu duro si ay kaga caawiyaan Xanuun baabi'in saacado badan ka dib marka daawada suuxinta ay dhamaato.

Inta lagu jiro suuxinta lafdhabartaada waxaa laga yaabaa:

- inaad si buuxda u soo jeeddo
- La suuxiyay – daawooyin ku siinaya nasasho ama hurdo, laakiin si buuxda uma seexan doontid iyo waxaana laga yaabaa inaad ka warqabto agagaarkaaga.

Qaliinnada qaarkood suuxinta laf-dhabarta ayaa sidoo kale la siin karaa kahor suuxinta guud si wixi ka dnabeeya loo siiyo xanuun baabi'iye dheeraad ah qalliinka ka dib qalliinka.

Qaliinnada badan ee lagu sameeyo qaybaha hoose ee jirka ayaa ku habboon suuxinta lafdhabarta (xangulaha), gaar ahaan kuwa ku lug leh qalliinka daloolka yar.

Suuxinta laf-dhabarta (xangulaha) waxaa badanaa loo isticmaali karaa kali ahaanteeda ama lala isticmaali karaa suuxin guud:

- qalliinka guud, tusaale ahaan, dilaaca, qalliinka baabasiirka (buug-yaraha macluamadka bukaanka) iyo qalliinnada mindhicirka
- qalliinka lafaha ee kala-goysyada, sida beddalada misigta iyo jilibka, ama lafaha lugta
- qalliinka habdhiska dhiigga mareenada: qalliinka halbowlayaasha xididdada dhiigga ee lugta
- Caafimaadka habdhiska taranka haweenka: dayactirka isku furunka, egidda ilmo-galeenka iyo qaar ka mid ah qalliinka ilmo-galeenka
- Habdhiska kaadi mareenada: qalliinka qanjirka, qalliinka kaadi-heysta, qalliinka xubnaha taranka
- Qalliinka Kansarka ee uur ku jirta (tummy).

## Maxaa laf-dhabarta loo sameeynaayaa?

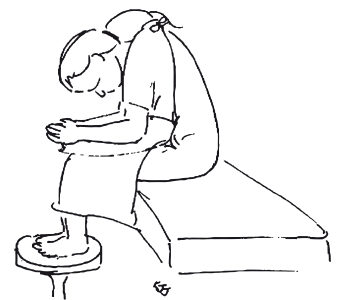
Iyadoo ku xiran caafimaadkaaga gaarka ah, waxaa laga yaabaa inay faa'ido kuu lahaato cirbada suuxinta laf-dhabarta. Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa tan kaala hadli doona oona kaa caawin doona inaad go'aan ka gaarto waxa adiga kuu fiican.

Faa'iidooyinka laf dhabarta marka la barbar dhigo cirbada suuxinta guud waxay noqon kartaa:

- khatarta hoose ee caabuqa feeraha qalliinka ka dib
- khatarta hoose ee xinjirowga dhiigga lugaha
- Saamaynta xun ee sambabada iyo neefsashada oo yar
- xanuun baabi'in wanaagsan isla markiiba qalliinka ka dib
- baahi yar oo loo qabo dawooyinka xanuunka yareeya ee xooggan kuwaas oo yeelan kara waxyeelooyin
- xanuun yar iyo matag
- soo noqoshada dhaqsada ah ee cabitaanka iyo cunista qalliinka ka dib.

## Sidee laf-dhabarka loo sameeyaa?

- Waxaa laga yaabaa inaad kujirto qolka suuxinta laf-dhabarta ama qolka qalliinka. Waxaad la kulmi doontaa



caawiyaha dhaqtarka suuxinta kaas ka mid ah kooxda adiga ku ilaalin doonta.

- Dhakhtarka suuxinta ama caawiyaha ayaa kugu xiri doona kormeerayaasha Si loo cabbiro garaaca wadnahaaga, cadaadiska dhiigga iyo ogsijiintaba heerarka iyo qalab kasta oo kale waa loo baahan yahay.
- Dhakhtarka suuxinta ayaa marka hore isticmaali doona cirbada si uu si taxadar leh ugu galiyo dhuubkeeda tuubo caag ah ('cannula') oo galaysa xididka gacantaada ama cududda. Tani waxay u oggolaaneysaa dhaqtarkaaga suuxinta inuu ku siiyo dareeraha iyo wax kasta oo daawooyin ah oo laga yaabo inad u baahato.
- Waxaa lagaa caawin doonaa booska saxda ah ee cirbadda laf-dhabarta.
- Waxaad fadhiisan doontaa geeska sariirta iyadoo cagahaagu ay gambar hoose saaran yihiin ama dhinac ayad u seexan doontaa, ayadoo laso laabay jilbahaaga oo ku dhajinaya laabtaada.
- Kooxda suuxinta ayaa kuu sharixi doonta waxa dhacaya, si aad ula socoto waxa dhacaya.
- Suuxinta maxaliga ah ayaa marka hore lagu duri si ay u kabuubiyeeyso maqaarka oo ay durista laf-dhabarta uga dhigto mid raaxo leh. Dhaqtarkaaga suuxinta ayaa ku siin doona cirbadda laf-dhabarta; waxaadna u baahan doontaa weli in lagu sii duro. Kalkaaliye ama caawiyaha dareelka-caafimaad ayaa inta badan ku caawini doona kaana hubin doona inta lagu jiro durista.
- Mararka qaarkood waxaa loo baahan karaa tuubada kaadi mareenka (waa tuubo dabacsan oo kaadida ka soo saarta kaadiheysta) ayaa laga yaabaa in loo baahdo. Haddii aad mid u baahato, waxaa la gelin doonaa ka bacdi markay suuxinta laf-dhabartu shaqayso.

## Maxaan dareemi doonaa?

Durista laf-dhabarta badanaa kama xanuun badna baaritaanka dhiigga ama gelinta kaanoolaha. Waxaa laga yaabaa inay fulintu qaadatao daqiiqado yar, gaar ahaan waxaa laga yaabaa in ay qadatao wax badan haddii wax dhibaatooyin aad ka qabtid dhabarkaaga ama aad leedahay cayilnaan xad dhaaf ah. Dhawr isku day ayaa loo baahan karaa xaaladaha qaar.

- inta lagu jiro durista waxaa laga yaabaa inaad mid ka mid ah lugahaaga ka dareento kaabuubiyo iyo cirbad ama dareen aan caadi ahayn – haddii aad dareento, isku day inaad dhaqdhaqaaq la'aan ku sii nagaato, una sheeg dhakhtarkaaga suuxiyaha.
- Marka duristu dhammaato, waxaa badanaa lagaa codsan doonaa inaad jiifsato haddii aad fadhiday. Laf dhabartu waxay badanaa bilowdaa inay saameyn ku yeelato daqiiqado yar gudahood.
- Bilowga, lugahaaga iyo calooshaada ayaa dareemi kara diirimaad, kadibna taabashada ma dareemi doonaan. Marba wakhtiga ka dambeeya waxaad dareemi doontaa in lugahaagu culays soo noqonayaan oo ay adag tahay inaad dhaqaajiso. Tani waa mid gebi ahaanba caadi ah waxaanay muujinaysaa in suuxintu ay shaqaynayso.

- Marka suuxintu si buuxda u shaqeynayso, ma awoodi doontid inaad lugahaaga kor u qaadid ama aad ka dareento wax xanuun ah qeybta hoose ee jirka.

## Tijaabinta in lafdhabartu ay shaqeysay

Dhakhtarkaaga suuxinta wuxuu isticmaali doonaa noocyo tijaabo ah si ay u arkaan haddii daawada suuxintu si sax ah u shaqeyneyso, taas oo ay ka mid noqon karaan:

- Ku buufinta dareere qabow kadibna lagu weydiyo haddii aad ka dareentay lugahaaga iyo calooshaada
- Si fudud u taabashada lugahaaga iyo calooshaada walax af dhuuban
- In lagu weydiyo inaad lugahaaga kor u qaaddo.

Waa muhiim inaad xooga saarto inta lagu guda jiro baaritaanadan si adiga iyo dhakhtarkaaga suuxinta aad habsiimo ugu heshaan in daawada suuxintu ay shaqeyneyso. Dhakhtarka suuxinta wuxuu oggolaan doonaa oo keliya in qalliinka la bilaabo marku ku qanco in daawada suuxintu ay shaqeyneyso.

## Inta lagu guda jiro qalliinka (suuxdinta laf-dhabarta oo kaliya)

- Gudaha qolka qalinka, koox dhameystiran oo shaqaale ah ayaa ku daryeeli doonto. Haddii aad soo jeedo, way iskaa bari doonaan qalbigana way kuu dejin doonaan.
- Dhakhtarka suuxinta iyo kaaliyaha suuxinta ayaa badqabkaaga iyo badbaadada ka shaqayn doona inta lagu jiro qalliinka odhan.
- Waxaa lagu diyaarin doonaa qalliinka. Waa inaad u sheegtaa dhakhtarkaaga suuxinta haddii ay jiraan wax aad ku istareexi karto, sida barkin dheeraad ah ama gacmo-saar.
- Waxa laga yaabaa in lagu siiyo ogsajiin si aad u neefsato oo lagugu siiyo af-dabool balaastic ah oo cad oo khafiif ah, si loo wanaajiyo heerarka ogsajiinta dhiiggaaga.
- Waad la socon doontaa 'howsha iyo wax qabadka' qolka qalliinka, laakiin waxaad awoodi doontaa inaad nasato, iyadoo uu dhakhtarkaaga suuxinta ku daryeelaayo.
- Waxaad awoodi kartaa inaad dhageysato heeso inta qalliinka lagu jiro. Haddii lagu oggolaado, soo qaado heesahaaga, oo ay la socdaan sameecadaha dhegaha. Qeybaha qaar ayaa bixiya sameecadaha dhagaha ama heesaha ku dhax shida qolka qalliinka.
- Waxaad la hadli kartaa dhakhtarka suuxinta iyo kalkaaliyaha suuxinta inta qalliinka lagu jiro. Tani waxay ku xidhaan doontaa haddi lagu siiyay ama aan lagu siinin daawada hurdaysiinta.
- Haddii lagu siiyay daawada hurdaynsiinta inta lagu jiro qalliinka, waad xasilnaan doontaa waxaana laga yaabaa inaad hurdeysnaato. Waxaa laga yaabaa inaad ku gama'do qalliinka, ama waxaa laga yaabaa inaad soo jeedo inta lagu gudo jiro qeyb ama dhammaanteed. waxaa laga yaabaa inaad xasuusato qeyb, midnaba ama dhamaan waqtigaaga qolka qalliinka.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan xaalada daawada hurdaysiinta, fadlan eeg buug-yaraheenna **Daawada hurdaysiinta oo la sharraxayoo** laga heli karo boggeena:

[www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages)

Waa muhiim inaad oggaato, xataa haddii durista laf-dhabarta lagu qorsheeyo, waxaad weli u baahnaan kartaa suuxin guud haddii:

- Dhakhtarkaaga suuxinta uu sameyn karin durista laf-dhabarta
- Durista laf-dhabarta aysan si fiican ugu shaqeyn agagaarka aagga qalliinka
- Qalliinku aad u dhib badan yahay ama uu qaato waqti ka dheer inti la filayay.

## Qalliinka ka dib

- Waxay qaadataa ilaa afar saacadood in dareenku (dareen) inuu si buuxda u soo noqdo. Waa inaad u sheegtaa shaqaalaha qolka buukaan jifka wax kastoo ku saabsan walwal ama tabashooyin ah oo laga yaabo in aad qabto.
- Marka uu dareenku soo noqonaayo, waxaad caadiyan dareemi doontaa xoogaa jariirico ah. Sidoo kale waxaa laga yaabaa inaad dareento waaxoogaa istareex la'aan ah oo qalliinku sababay, waxaanad codsan kartaa xanuun baabi'iye haddii aad u baahan tahay.
- Waxaa laga yaabaa inaad si toos ah ugu istaagi kari waydo cagahaaga marka hore ee ay suuxinta laf-dhabartu kaa baxdo waxaana laga yaaba inaad yeelato waaxooga dawakhaad yar haddii dhiig karkaagu hooseeyo. Fadlan ka codso caawimaad shaqaalaha ku daryeelaayo marka ugu horreysa ee aad sariirta kasoo kacdo.
- Sida caadiga ah cuntada waad cuni kartaa waxna waad cabi kartaa isla markiiba kadib suuxinta laf-dhabarta marka loo eego suuxinta guud.

## Rugta caafimaad ee qiimeynta caafimaadka qalliinka ka hor

### (Qiimaynta qalliinka Kahor )

Haddii aad u balansantahay qaliin, waxaa laga yaabaa in laguugu yeero rugta caafimaadka dhowr isbuuc kahor intaadan qalliinka lagu gu samayn. Mararka qaar qalliinka fudud, waxaa kusoo wici doona kalkaalisada caafimaadka si ay uu kuu waydiiso su,aalo dheeraad ah.

Fadlan soo qaado:

- Soo qaado dhamaan dawooyinka aad hada qaadato iyo galka ay ku jiraan
- sidoo kale haday jiraan warbixin kusaabsan haddii aad hada kahor samaysay baaritaano ama daaweyn aad ka qaadatay isbitaallada kale

- macluumaadka ku saabsan wax kastoo dhibaato ah oo adiga ama qoyskaaga laga yaabo inay ka qabsatay suuxdinta
- cabirrada dhiig karka ee aad dhowaan iska qaadday.

Haddii aad qaadato wax daawo ah si aad ukhafiifiso dhiiggaaga, waxaa muhiim ah in kooxda qaabilsan qiimeynta caafimaadka aad usheegto in dawadaa aad sii wadan karto iyo inkale ka hor qalliinkaaga

Waxaad la kulmi kartaa dhakhtarka suuxinta ee cisbitaalka. Haddii kale, waxaad la kulmi doontaa dhakhtarka qaabilsan suuxdinta ee isbitaalka maalinta qalliinkaaga.

## **Khataha ka imaan kara suuxinta**

Suuxinta casriga ah aad bay ammaan u tahay. Waxaa jira waxyeelooyin yar oo ka oo ka imaada dawooyinka suuxinta ama qalabka loo adeegsado, kuwaas oo badanaa ahayn wax aad u daran ama u waara. Shaqsiyaadku way ku kala duwanaan doonaan khatarahu waxayna ku xirnaan doontaa qaabka iyo farsamada loo isticmaalo.

Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa kaala hadli doona khataraha ay rumeysan yihiin inay aad kuugu muhiimsan yihiin. Waxay kaala hadli doonaan oo kaliya khataraha aan badanaa dhicin dhif iyo naadir mooyaane. haddii ay dhaqaatiir u arkaan in ay adiga kugu khuseeyaan.

waxaa jira khatar qaar kuwaasoo la xiriir la leh cirbada suuxdinta ee dhabarka laga qaadanayo, tusaale waxay leedahay madax xanuun badan neerfaha oo wax noqda. Haddii aad rabto inaad hesho warbixin dheeraada kuna saabsan Halista fadlan waxaad booqataa:

[www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages)

## **Go'aan gaaris leysla wadaago**

Go'aan gaarista leysla wadaago waxay hubisaa in shakhsiyaadka la taageero si ay u gaaraan go'aamo iyaga ku habboon. Waa hab wada shaqayneed oo uu takhtarku ku taageero bukaanka si uu go'aan uga gaadho daawaynta.

Wada sheekeysigu waxa uu isku keenaa:

- khibrada dhakhtarka, sida fursadaha daawaynta, caddaynta, khatarta iyo faa'iidooyinka
- waxa uu bukaanku si fiican u garanayo: dookhooda, duruufahooda gaarka ah, yoolalka, qiyamka iyo waxa ay aaminsan yihiin.

Wixii dheeraad ah ka hel:

[www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making](http://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making)

Waa kuwan qaar ka mid ah qalabyada aad isticmaali karto si aad sida ugu fiican uga faa'iidaysto wada-hadalladaada aad la yeelato takhtarkaaga suuxinta ama qiimaynta qalliinka ka hor:

### **Doorashada Wisely UK BRAN framework**

U isticmaal tan xasusin ahaan si aad u weydiiso su'aalo ku saabsan daaweynta.

[https://bit.ly/CWUK\\_leaflet](https://bit.ly/CWUK_leaflet)

### **NHS waxa ay weydiisaa seddex su'aal**

Waxaa laga yaabaa in ay jiraan doorashooyin ku saabsan daryeelkaaga caafimaad.

[https://bit.ly/NHS\\_A3Qs](https://bit.ly/NHS_A3Qs)

### **Xarunta Daryeelka Qalliinka Ka Hor (CPOC)**

CPOC waxay soo saartay animation si ay u sharaxdo go'aan qaadashada la wadaago.

[www.cpoc.org.uk/shared-decision-making](http://www.cpoc.org.uk/shared-decision-making)

## **Su'aallaha aad jeclaan laheyd in aad weydiiso**

Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan suuxintaada, qor (waxaad isticmaali kartaa tusaalooyinka hoose oo ku dar kaaga meesha bannaan ee hoose). Haddii aad rabto inaad la hadasho takhtarkaaga suuxinta kahor maalinta qalliinkaaga, la xiriir kooxda qiimaynta ka hor inta aan la gaarin qalliinka ku wa soo kuu diyaarin doona inaad taleefanka kula hadasho suuxiyaha ama aad ku aragtid xarunta caafimaadka.

1. **Waa maxay faa'iidooyinka iyo khasaaraha ay aniga ahaan ii leedahay cirbada suuxdinta ee dhabarka laga qaato?**
2. **Majiraa meel kale oon aan ka ahayn lafdhabarta ?**

## Afeefasho

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 hagge ahaan. Buug-yarahaan keligiis looma tixgalin doono talo ahaan. looma isticmaali karo ganacsi ahaan ujeedo. Qiimayn buuxda, fadlan halkaan riix ([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.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 sida aay kula tahay

Haddii aad hayso wax faallooyin ah, fadlan iimayl ugu soo dir:

[patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### Kulliyadda Royal ee dhakhaatiirta suuxinta

Guriga Churchill, 35 fagaaraha libaaxa cas, london WC1R 4SG  
020 7092 1500

[www.rcoa.ac.uk](http://www.rcoa.ac.uk)

### Daabacaadii lixaad, Abriil 2023

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

© 2023 Kulliyadda Royal ee Dhakhaatiirta Suuxinta

Xaashidan waxa laga yaabaa in loo koobiyeeyo ujeedada soo saarista agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan xigo isha asalka ah . 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 nala soo xiriir.