

Dareemaha durugsan ee xididaha

Buug-yarahaan waxan uu sharxayaa waxa laga filayo marka lagugu sameynayo qalliinka ee xannibaadyada dareemayaasha. Waxaa qoray dhakhaatiirta uu xil saaran suxdinta, bukaanada iyo wakiilada bukaanada, wada shaqaynta.

Tusmada

Buug-yarahaan waxa uu sharaxayaa:

- Waxa ay tahay suuxinta neerfaha
- Sababta aad uga faa'iidayso suuxintaas loogu talagalay qalliinkaaga
- Sida ay u shaqaynayso
- Maxa xigi doona
- Halista iyo go'aan gaarista leysla wadaago.

Ku saabsan xannibaadyada dareemayaasha

Xannibaadyada dareemayaasha waa duris suuxin ah oo loo qaato siddii loo kabuubyayn lahaa neerfaha ku xidhiidhsan qeybo ka mida jidha, tusaale ahaan, gacanta, ama lugta ama cagta. Suuxinta goobtu waxay suuxisaa fariimaha xanuunka waxaanay kabuubyo bilaa dhaqdhaqaaq ku sameysa qeybta jidhka, inkasta oo aad weli dareemi karto dhaqdhaqaaq iyo jiiditaan inta lagu jiro qalliinka.

Xannibaadyada dareemayaasha ayaa loo isticmaali kara beddelka guud ee suuxinta xaaladaha qaarkood. Tani waxay si gaar ah faa'iido ugu leedahay bukaanada leh xaalado caafimaad oo halista ey ku keeni karto suuxinta guud. Faa'iidon yinka kale oo suuxinta neerfaha loogu qaato qalliinka waa inay leedahay halista yar oo ka iman karta dhibaata ay leedahay suuxinta guud.

Xannibaadyada dareemayaasha waxaa sidoo kale lagu dari karaa suuxinta guud si loo maareyo xanuunka qalliinka ka bacdi. Waxay ku siin kartaa xanuunka ilaa 24 saacadood qalliinka ka dib, inkastoo meelaha qaar laga yaabo inay dareemeen kabuubiyada ilaa 48 saacadood.

Hurdeynta waxaa badanaa loo isticmaalaa suuxinta neerfaha si ay kaaga dhigto mid deggan oo hurdaysan inta lagu jiro qalliinka. Hurdaynta waxay noqon kartaa mid fudud ama qoto-dheer waxaana laga yaabaa inad xasuusato wax kasta,

waxyaabaha qaar ama inaad xasuusan waxba hurdaynta kadib. Wax badan oo ku saabsan suuxinta waxaad ka akhrisan kartaa buug-yarahayaga suuxinta ayaa lagu sharraxay kaas oo lagu heli karo luqado kala duwan halkan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Dhakhtarkaaga suuxinta wuxuu kaa caawin karaa inaad go'aansato tan adiga kuugu haboonaan karta.

Defoyinka dareemaha durugsan ee xididaha

- Xanuun baabi'iyee wanaagsan qalliinka kadib.
- Baahida yar ee loo qabo xanuunka dilaaga ah ee ay ku jiraan opioids ee muddada ah isla markiiba qalliinka ka dib. Kuwani waxay kaa dhigi karaan xanuun waxayna keeni karaan calool istaag. Marar dhif ah ayay jirtaa khatarta qabatinka haddii aad muddo dheer qaadatid.
- Ka fogaanshaha suuxdinta guud, oo ay ku jiraan halisteeda iyo waxyeellooyinkeeda. Dhibaatooyinka caadiga ah ee suuxinta guud waxaa ka mid ah jirro, cune xanuun iyo lulmo.
- Awood u lahaanshaha inaad kacdo oo aad dhaqdhaqaaq sameyso goor hore islamarkaana aad dhakhso uga baxdo cisbitaalka.

Xarunta caafimaad ee qiimeynta qalliinka ka hor (qiimaynta hore)

Haddii aad leedahay qalliin qorshaysan waxa laga yaabaa in lagugu martiqaado xarunta qiimaynta qalliinka ka hor dhawr toddobaad ama maalmo ka hor qalliinkaga. Mararka qaar qalliinka fudud, waxaa kusoo wici doona kalkaalisada caafimaadka si ay kuu waydiiso su'aalo dheeraad ah.

Fadlan soo qaado (ama diyaar u ahow wicitaanka taleefanka):

- soo qaado dhamaan dawooyinka aad hada qaadato iyagoo ku jira galkooda oo dhamaystiran
- haddii aad qaadato wax daawo ah si loo khafiifiyo dhiiggaaga, waa muhiim in qiimayn hore la sameeyo kooxdu way ogyihiin arrintan si ay ugala hadlaan inaad u baahan tahay inaad joojiso qaadashada dawooyinkan ka hor qalliinkaga
- macluumaad kasta oo aad ka haysato baaritaannadaada iyo daaweynta aad ka samaysay isbitaallada kale
- macluumaadka ku saabsan dhibaato kasta oo adiga ama qoyskaaga laga yaabo inaad kala kulanteen suuxintas
- cabirka dhiiggaaga ee aad dhowaan iska qaadday.

Waxaad la kulmi kartaa dhakhtarka suuxinta ee cisbitaalka. Haddii kale waxaad kula kulmi doontaa dhakhtarkaaga suuxinta ee cisbitaalka maalinta qalliinkaaga.

Maalinta qalliinka

Cisbitaalka waa inuu ku siiyaa tilmaamo cad oo kusaabsan cunida iyo cabitaanka iyo qaadashada daawooyinkaaga. Waa muhiim inaad raacdo tilmaamahan.

Bilaabida suuxinta neerfaha

Caadi ahaan waxaa lagu geynayaa qol u dhow qolka qalliinka si xididdada neerfayaasha loo suuxiyo. Qalabka kormeerka ayaa la xidhiidhin doona si ay kooxda kormeerku ula socdaan xaaladaada inta lagu jiro qalliinka.

Maqaarka ku hareeraysan goobta duritaanka waa la nadiifin doonaa waxaana cirbad yar oo suuxdinta maxalliga ah loo isticmaali doonaa in lagu kabuubiyo maqaarkaaga - xoogaa yar ayay ku gubanaysa inta cirbadu dhex marayso maqaarka.

Kadib marka maqaarkua la kabuubyo, cirbado kala duwan ayaa loo isticmaalaa si loo sameeyo xannibaadda dareemayaasha. Dhakhtarka suuxinta ayaa sidoo kale isticmaali doona mashiinka uurku jirta si u arko halka neerfuhu ku jiraan kadibna ugu mudo daawada suuxinta meesha saxda ah.

Dadka intooda badani waxay durista u arkaan mid aan ka xanuun badnayn gelinta kaanoolaha (tuunbo jilicsan oo balaastig ah oo la geliyo xididka dhiiga).

Gacantaadu waxay bilaabi doontaa inay dareento diirimaad iyo xadanto ka hor inta ugu dambeyn ay dareento culeys iyo kabuubyo. Cirbadu caadi ahaan waxay qaadataa inta u dhexeysa 20 iyo 40 daqiiqo inay shaqeyso. Dhakhtarka suuxinta wuxuu hubin doonaa dareenka aad ka dareemi karto qeybaha kala duwan. Laguma geyn doono tiyaatarka illaa dhakhtarka suuxinta uu ku farxo in suuxintu ay si fiican u shaqeynayso.

Haddii xannibaadda aysan si buuxda u shaqeyn, waxaa lagu siin doonaa suuxin badan oo maxalli ah, xanuun baabi'in dheeraad ah, ama suuxin guud.

Inta lagu jiro qalliinka

Shaashad ayaa la dhigi doonaa si aanad u arkin qalliinka la sameynayo..

Waxaad awoodi kartaa inaad aaladaada sameecada dhagaha kaga dhageysato heeso inta lagu jiro qalliinka - waa inaad weydiisaa haddii ay taasi suurogal tahay.

Masraxa qalliinka waa meel mashquul badan - caadi ahaan waxaa jiri doona inta u dhexeysa shan ilaa sideed qof oo ku sugan tiyaatarka, mid walbana wuxuu leeyahay doorkiisa u gaarka ah ee kaa caawinaya inuu ku daryeelo. Xubin ka mid ah kooxdaada suuxinta ayaa kula joogi doonta qalliinka oo dhan mararka qaarkood na xubnaha kale ee kooxda ayaa waliba kula hadli kara oo kaa caawin kara daryeelkaaga.

Haddii lagu hurdaysiinayo, waxaad noqon doonta mid degan oo hurdaysan. Waxaa laga yaabaa in lagaa siiyo ogsijiin iyadoo lagaa siinayo maaskarada wajjiga oo khafiifa. Waxaa laga yaabaa inaad xasuusato inaad ku jirtay tiyaatarka qalliinka, in kasta oo kuwani ay noqon karaan kuwo dhaylo ah.

Wax badan oo ku saabsan suuxinta waxaad ka akhrisan kartaa buug-yaraheena Sharaxaada suuxinta kaas oo halkan lagaga heli karo luuqado kala duwan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Qalliinka ka dib

Saamaynta xannibaadda neerfaha waxay socon kartaa ilaa 48 saacadood. Inta lagu jiro wakhtigan qaybta jidhka ee la suuxiyay waxay dareemi doonta culays badan waxaanay u baahan doonta in la taageero ilaa muruqyadu ay dib u bilaaban inay shaqeeyaan. Waxaad u baahan kartaa qof kaa caawiya inaad fuliso hawlaha maalinlaha ah intaad kasoo ladnaanayso qalliinka.

markay suuxinta neerfaha si dhamaaneyso waxaad farahaaga iyo suulasha ka dareemi kartaa mudis iyo cirbado. taasina waa mid caadi ah.

Daryeelka dambe ee guriga

Ka hor intaan cisbitaalka lagaa saarin waxaa lagu siin doonaa macluumaad kaa caawinaya inaad guriga ku ladnaato. Waa inaad isticmaasho taageero kasta oo lagu siiyo islamarkaad guriga tagto. Tan sababteedu waa inaanad dareen buuxa ku lahaan doonin goobta qalliinka, waanay fududaan kartaa inaad dhaawacanto. Kabuubyadani waxay caadi ahaan socon karaan ilaa 48 saacadood.

- Si gaar ah uga taxadar ilaha kulaylka, sida dabka ama hiitarka. Ma dareemi doontid kulaylka inta qaybta jidhka ka mid ahi ay kabuubyaysan tahay oo waxaa laga yaaba inaad gubato.
- Ka fogow isticmaalka mashiin ama qalab kasta, sida kildhiyaasha, qalabka feereynta iyo cunto karinta.
- Bilow inaad qaadato dawooyinka xanuunka kaa baabi'iyaa ka hor inta aanay xannibaadda kaa dhammaanin iyo sida uu cusbitaalku ku farayo. Tani waa muhiim maadama saamaynta suuxinta neerfuhu ay si lama filaana u istaagi karto.

Goorta ay tahay inaad caawimo waydiisato

Waxaad u baahan doontaa inaad caawimaad ka raadsato adeegyada caafimaadka degdegga ah haddii:

- aad dareento neefsasho la'aan la sharxi karin
- aad la kulanto xanuun daran oo aanay kiniinkaagu xakameyn karin.

Haddii xannibaadda aysan si buuxda u dhammaanin laba maalmood ka dib qalliinka, waa inaad la xiriirtaa waaxda suuxinta adigoo wacaya lambarka ku qoran warqadahaaga sii deynta.

Macluumaad dheeraada oo ku saabsan suuxinta neerfaha

RA-UK, oo ah bulshada takhasuska leh ee suuxinta gobolka, ayaa soo saartay muuqaal macluumaad ah oo loogu talagalay bukaannada ku jira xannibaadyada dareemayaasha: Suuxinta neerfaha: muuqaal macluumaad ah oo loogu talagalay bukaanka: www.ra-uk.org/index.php/patient-info-video

Halista iyo go'aan gaaris la isla wadaago

Suuxinta casriga ah, oo ay ku jiraan xannibaadaha neerfaha, aad aye uu ammaan yihiin. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira qaar ka mid ah waxyeellooyin caadi ah oo la xidhiidha xannibaadyada dareemayaasha, kuwaas oo aan caadi ahayn kuwo halis ah ama aan sii soconayn. Marar dhif ah oo badan suuxinta neerfaha waxay neerfaha ku sababi karaan dhaawac.

Macluumaad dheeraad ah oo badan oo ku saabsan halista waxaa laga heli karaa buugyaraheena halista ah Dhaawaca neerfaha ee la xidhiidha xannibaadda neerfaha ee durugsan.

Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa kaala hadli doona halistu ay rumeysan yihiin inay aad kuugu muhiimsan yihiin. Waxay ka hadli doonaan oo kaliya halisaha aan caadiga ahayn haddii ay adiga kugu khuseeyaan.

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 shaqeyneed oo uu takhtarku ku taageero bukanka si uu go'aan oga gaadho daawaynta.

Wada sheekeysigu wuu isku keenaa:

- khibrada dhakhtarka, sida fursadaha daawaynta, caddaynta, halista iyo defooyinka
- waxa uu bukaanku si fiican u garanayo: dokhooda, durufahooda gaarka ah, yolalka, dhaqankooda iyo waxa ay aaminsan yihiin.

Wax badan ka ogow: 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'iidayso wada-hadalladaada aad la yeelato dhakhtarkaa suuxinta ama qiimaynta qalliinka ka hor:

Doorashada qaab dhismeedka BUUNSHA caqli galka ah UK

U isticmaal tan xasuusin ahaan si aad u weydiiso su'aalo ku saabsan daweynta.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

waydii waxda caafimaadka ee NHS seddex su'aalood

Waxay siindoontaa xolashooyin badan oo ku saabsan daryeelkaga caafimaad.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

Xarunta Daryeelka Qalliinka Ka Hor (CPOC)

CPOC waxay soo saartay filman si ay kuugu sharaxdo waxa ay tahay go'aan qaadashada la isla wadaago.

www.cpod.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 kadibna ku darso kuwaaga meesha bannaan ee hoose). Haddii aad rabto inaad la hadasho dhakhtarkaaga suuxinta kahor maalinta qalliinkaaga, la xiriir kooxda qiimaynta qalliinka ka hor kuwaas oo kuu diyaarin doona inaad taleefanka kula hadasho dhakhtarka suuxiyaha ama inaad ku aragtid xarunta caafimaadka.

- 1. Aniga ma leeyahay halis gaar ah oo iga iman kara suuxinta noocaan ah?**
- 2. Aniga ma leeyahay halis kordhaysa oo iga imaneeso suuxinta guud?**
- 3. Maxaa dhacaya haddii suuxintu ay shaqeyn weydo?**

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).

Dhamaan turjumaadahan waxaa bixiya Translators without Borders' (Turjubaanada bilaa xuduudaah') bulshada turjubaanka. tTayada 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 talooyin ah, fadlan imaylka ku soo dir:

patientinformation@rcoa.ac.uk

Kulliyadda Royal ee Dhakhaatiirta Suuxinta

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

rcoa.ac.uk

Daabacadda saddexaad, Juun 2023

Buug-yarahan waxaa dib u eegis lagu samayn doonaa saddex sano kadib laga bilaabo taariikhda la daabacay.

© 2023 Kulliyadda Royal ee Dhakhaatiirta Suuxinta

Xaashidan waxa laga yaabaa in la koobiyeeyo si loo soo saaro agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan tixraac ishan asalka ah. Haddii aad rabto inaad qayb ka mid ah buug-yarahaan aad ku dabacato qoraal kale, waa inaad heshaa ogolaansho waana inaad kasaartaa qoraalkaaga waxii magaca ama calaamado, astaanta iyo sawirro ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nala soo xiriir.