

# بەنجەر دنت بۆ نەشتەرگەری دڵ

ئەم ناملىكىە زانیاریت پێدەدا سەبارەت بە بەنجەردنی كەسانی پێگەشتوو لە كاتی نەشتەرگەری دڵدا و ئەوەی كە دەكریت چاوەڕێی بكەیت بەر لە نەشتەرگەرییەكە و لە ماوەی نەشتەرگەری و لە پاش نەشتەرگەرییەكەدا.

پێویستە ئەم ناملىكىە لەگەڵ ناملىكىەى تۆ و بەنجەكەت بخویندەریتەرە، كە بە چەندین زمانی جیاواز بەر دەستە لێرە:

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

و هەموو ئەو زانیارییەى نەخۆشخانەكەت بەر دەستى خستون.

## ناوەڕۆك

ئەم ناملىكىە ئەمانە روون دەكاتەو:

- چۆن ئامادەكاری دەكەیت بۆ نەشتەرگەری دڵ
- پێش نەشتەرگەرییەكە چى پروودەدات
- لە روژی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەكە چى پروودەدات
- چى پروودەدات لە پاش نەشتەرگەرییەكە
- چۆن ئەتى تاتوئێكردنی مەترسییەكان و بژاردەكان لەگەڵ پزیشكى بێهۆشكردنەكەت
- لە كوێ زانیاری زیاتر دەدۆزیتەرە.

خۆ ئامادەكردن بۆ نەشتەرگەرییەكە

ئەو نەخۆشەى كە لەش رێكترن و دەتوانن ئاستى تەندروستى و شىوازی ژىانیان بەرەو پێش بێن خێراتر چاك دەبنەرە لەدوای نەشتەرگەری و ئالۆزى كەمتریان دەبێت.

زۆر شت هەیه كە دەتوانیت بیکەیت بۆ خۆ ئامادەكردن بۆ نەشتەرگەری. تەنانهت دەكرێ گۆرانكاری بچووكیش جیاوازی گەرە دروست بكات. لەوانەیه باشتر بێت ئاستى چالاكى جەستەى خۆت زیاد بكەیت و شىوازی خوار دنت پەرە پێ بدەیت. گەر مادده كەولییەكان دەخۆیتەرە یان جگەرە دەكیشیت، دەبێت كەمكردنەرەیان لەبەر چاوە بگریت یان بە تەواوى دەستبەردارىان ببیت.

ئەگەر كیشەیهكى تەندروستى درێژ خایەنت هەیه، پەيوەندى بە پزیشكى گشتى نەشتەرگەرییەكەت بكە بۆ دڵنیاوونەرە لەوەى ئایا هیچ شتێك هەیه بیکەیت بۆ پەرەدان بە تەندروستى پێش نەشتەرگەری.

سەرچاوەكانمان لە لەش رێكتر و باشتر و زووتر زانیاری پێویست دەخەنە بەر دەست بۆ ئەوەى لەبارتر و باشتر خۆت ئامادە بكەیت بۆ نەشتەرگەرییەكەت. تەكایە لێرە سەیری مألپەرەكەمان بكە بۆ دانەیهك لەم ناملىكىە كە بە زمانی جیاواز

بەر دەستە: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

## پیش نهشتهر گهر یه که چون هله دهسهنگیندریم؟

زوربهی نه خوشخانهکان نورینگهی هلهسهنگاندنی پیش نهشتهر گهر بیان ههیه (نورینگهی هلهسهنگاندنی پیشومخته). ئەم نورینگهیه یارمهتیت دهات بۆ خو نامادهکردن بۆ نهشتهر گهری دل و پشکنینی پیویست بۆ خوین و دل و سی و گورچیلهکانت ریکدهخات. لهوانهیه پیویست بکات له زیاتر له یهک واده ناماده بیت.

پزیشکیکی بهنج یان پهستاریکی پیش نهشتهر گهری دهیوتیت دهر باره ی تهنروسنی گشتیت و ناستی چالاکی بزانیت. دهر باره ی ئەو دهرمانانه ی که دهیوتیت و ههر ههستیار یهک که ههته و کیشه ی دل و ههر بهنجیک که لهوانهیه له رابردودا و مرتگرتیبت پرسیار دهکهن. بیروکهیهکی باشه لیستی ئەو دهرمانانه ی که به شیوهیهکی ناسایی دهیانخویت لهگهل خوتدا بهینیت (دهتوانی کۆپیهکی ئەم لیسته له دهرمانسازمهکت یان پزیشکی گشتیهکت و مرگرت).

ههروهه پرسیار لهباره ی ددانهکانت یان کیفکی ددان یان تاقمی ددانت دهکهن و لهوش نایا هیچ کیشهیهکت ههیه له کردنهوه ی دهمت یان جولاندنی ملت.

پهستاریک یاخود پزیشکیکی سرکردن پیت دهلتیت که پیش نهشتهر گهر یه که له چ کاتیکهوه پیویسته واز له خواردن و خواردنهوه بهینیت. زوربه ی جار، دهتوانی تا شهش سهعات پیش نهشتهر گهر یه که خوادن بخویت و تا دوو سهعات پیش نهشتهر گهر یه که ناو بخویتهوه، وه له ههندیک حالتهدا کهمتر.

پزیشکیکی سرکردن یاخود پهستاریک رینماییت دهتانی دهر باره ی ئەو دهرمانانه کهوا پیویسته بیانخویت له رۆژی نهشتهر گهر یه که. ئەگهر پیویست بکات دهتوانریت دهرمانهکان لهگهل قومیک ناودا بخوریت ههتا کاتی نهشتهر گهر یه که.

له نورینگهی هلهسهنگاندنی پیش نهشتهر گهر یه ههلی ئەوت دهیت که ههر پرسیاریک بکهیت و تاوتوی ههر نیگهر انیهک بکهیت که لهوانهیه دهر باره ی نهشتهر گهر یه که و بهجهکه ههتیت.

## مهترسی و بریاردانی هاوبهش

بهجه سهردهمیهکان زور سهلامهتن. ههندیک کاریگهری لاوهکی باو ههتن له دهرمانی بهنجکردن یان ئەو کهل و پهلانه ی بهکار دین بۆ نهشتهر گهری دل، که به گشتی مهترسی جددی نین و درێزخایهن نین. مهترسیهکانیش بهپی کهسهکه دهگورین.

پزیشکی سرکردنهکت باسی ئەو مهترسیه تهنروسنیانته لهگهلدهکات که پنی وایه گرنگن بۆت. تهنها له حالهتیکدا باسی مهترسییه ناباو مهکت بۆ دهکات ئەگهر پهیهندیاردن پینهوه. ئەگهر دهتهویت ووردهکاری زیاتر دهر باره ی مهترسییهکانی پهیهوست به سرکردن بخوینتهوه، نکایه سهیری مألپهر کهمان بکه بۆ زانیاری زیاتر که لیرهدا به زمانه جیاوازهکان بهردهسته:

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

## بریاردانی هاوبهش

بریاردانی هاوبهش دلنایایی دهدات که تاکهکان پشتگیری دهکرتین بو ههلبژاردنی نهو بریارانهی گونجاون بویان. نهمه پرۆسهیهکی هاوکارانهیه که تییدا شارهزایهکی نۆرینگه پشتگیری نهخۆشیک دهکات تا بگاته بریاریک دهربارهی چارسهسهکهی. گفتوگرکه نهمانه لهخۆ دهگرت:

- شارهزایی پزیشهکهه، وهک ههلبژاردنهکانی چارسهسر، بهلگه، مهترسییهکان و سوودهکان
- نهوهی که نهخۆشهکه له ههمووان باشتر دهیزانیت: خواستی خۆی، حالتهی کهسی، ئامانجهکان، بههاکان و باوههرهکان.

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

نهمانه چهند کهرستهیهکن که دهوانیت بهکاریان بهینیت تاکو زۆرتین سوود له گفتوگوکانت وهربگریته لهگهله پزیشهکی سرکردنهکهت یان ستافی ههلسهنگاندنی پیش نهشتهرگهری:

ههلبژاردنی پزیشهتهی وایسلئ یوکهی بران

نهمه وهک وهبیر هینهروهیهکه بهکاربهینه بو پرسبارکردن دهربارهی چارسهسر.

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

خزمهتگوزاری تهندرستی نیشتمانی سئ پرسبار دهکات

لهوانهیه چهند ههلبژاردیهکه ههینیت دهربارهی چاودیری تهندروستیت.

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

ناومندی چاودیری پیش نهشتهرگهری (CPOC)

ناومندی چاودیری پیش نهشتهرگهری وینهی جولای بهر ههمهیناوه بو روونکردنهوهی بریاردانی هاوبهش.

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

نهو پرسبارانهی که رهنگه ههزبکهیت بیانپرسیت

نهگهر پرسبارت ههبوو دهربارهی بهنجهکهت، بیاننوسه (دهوانیت نهو نمونهی خوارموه بهکاربهینیت و تیپینی خۆتی بو زیاد بکهیت له بۆشاییهکانی ژیربانهوه). بو نهشتهرگهری دل، عادهتهن رۆژیک پیش نهشتهرگهری پزیشهکی سرکردن دهینیت. دهشتوانیت پهیمندی به تیمی ههلسهنگاندنی پیش نهشتهرگهری بکهیت، تا کاتیکت بو ریکبخهن به تلهفۆن قسه لهگهله پزیشهکی سرکه بکهیت یان له نۆرینگهیهکه چاوت پنی بکهویت.

1. نایا بهنجهکه ههچ مهترسییهکی دیاریکراوی بۆم ههیه؟

2. چاکبونهوهکهم چهند دهخایهینیت؟

3. له یهکهی وابهستهی بهرز HDU یان یهکهی چاودیری چر ICU چهند دهمینمهوه؟

4. کهی دهوانم بگهریمهوه مالهوه؟

5.

6.

## له کاتی نهشتهر گمر بیهکه چی رووهدات؟

ئو پزشکی سر کهری که چاودیریت دهکات پیش نهشتهر گمر بیهکه له نهخوشخانه سهر دانت دهکات. له هندیک نهخوشخانه، پزشکی سر کهرت لهوانیه هندیک دهرمانی بیهوشیت پییدات پیش بهنجر دنت بو ئو هی نارام بییتهوه.

پیش نهشتهر گمر بیهکه، داوات لی دهکرت که جلی نهشتهر گمری لهبر بکهیت. په رستار مکمت دهسته ندیکت له دست دهکات که ناسنامه دیاری دهکات لهگهل همر ههستیار یهک گمر پیویست بییت. بو هندیک نهشتهر گمری، گورهوی گوشهر له پی دهکرت بو ئو هی تووشی خوین مهین نهییت له قاچهکانندا.

کاتیک دهگهیه ژووری نهشتهر گمری، یاریده دهری پزشکی بهنج دهنییت بو ئو هی دلناییت له زانیار بیهکانند. داوتر چهند نامیریکت (چاودیریکه) پیوه دههستن. نامیرهکان بریتین له نامیری هیلکاری کارهایی دل (ئی سی جی) بو پیوانی لیدانی دلت، وه نامیری پیوانی پهستانی خوین و ههروه هاگیر مبهک له پنجهت یان گویت ددهن بو پیوانه کردنی ریژهی ئوکسجین له خوینندا. لهوانیه هندیک لهزگت له نیوچهوان بدن بو ئو هی بزائن که چهند به قولی دهخوویت له ماوهی بهنجر دنهکمت و پیوانه کردنی ناستی ئوکسجینی میشتکت.

دوو یان سنی کانوله (سوندهی ئووی موغزی) له خوینبر یان خوینهنه رکهانت دادهنن له دستت یان باسکتدا. بهنجی ناوچهی پیستت سر دهکات بویه نازار مکهی همر نهوندهی خوین وهرگر تنی ناسایی دهییت بو پشکین. لهم کاتهدا لهوانیه پشنیاری هیور کهر موهت بو بکرت یان بو حسانه موهت لهگهل ئوکسجینی زیاده تا ههلیمژیت. بو زانیاری زیاتر لهبار هی هیور کهر موه، تکایه سهیری نامیلکهی لهبار هی هیور کهر موه بکه که به زمانی جیاواز بهر دهسته لیره: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

## له کاتی نهشتهر گمر بیهکه چی رووهدات؟

دهرمانی بهنجهکه به دهرزیهک دهکرت ناو یهکی لهو سوندهی قهتر انموه که له قولت داندرون. کاتیک به تهووی بیهوشکراویت پزشکی سر کهر له پیی دهمتهوه بورییهکی ههناسهدان دادهنیت. نامیریک که پی دلنن نامیری ههناسهدان ئوکسجین و گازی بهنجر بوی سیهکانند دهبات بو بهر دوامدانی بیهوشکرت دنت.

ههروه ها دوی ئو هی بیهوشکراویت سوندهیهکی نهرم (سوندهی میز) به میز لدانتهوه دههسترت بو ئو هی بزانیرت که گور چیلهکانند چهنده میز دهر دهن. کاتیک بیهوشکراویت بورییهکی سونه کردن (بو هیلکاری دهنگدانوهی دل، یان TOE) له ریگهی دهمتهوه دهبن بهر موه گهدت بو نیشاندانی وینهی دلت لهماوهی نهشتهر گمر بیهکه. پیش ئو هی بهخهبر بییتهوه ئو بورییه دهر دههینریت. مهترسی تیکچوونی سورینچک (بوری خواردن) بههوی بوری سونه بو TOE دهگمهنه - کهمتره له 1 له 2,000 حالتهدا.

کانولهیهکی تری گهورتر له ملت دهنن دوی ئو هی که بیهوشکراویت (بههوی بهنجر دنهکمهوه دهنویت). ئو هیان بو ئو هیه که هندیک دهرمانی دیاریکراوت پی بدن که یار مهتیده ره بو ئو هی بزائن دلت چهنده بهباشی کار دهکات. ئو ه زور بهی جار لهو کاته دهکرت که نوستوویت. ئهگهر پزشکی سر کهرت وای به پیویست زانی پیش بیهوشکرت دنت بوت دابنن (به بهکار هیانانی بهنجی ناوچهی بو سر کردنی پیستت) ئو لهو بار میوه قسهت لهگهل دهکات.

بو زور بهی نهشتهر گمر بیهکانی دل، ناتواندرت نهشتهر گمری نهجام بدرئ نهگهر دلت لی بدات. نهگهر ئو هی حالتهی نهشتهر گمر بیهکهی تو بییت، تیمهکمت به په میکی تاییهتهوه دهنهستن که پیی دهلنن نامیری لاریی دل و سییهکان (نامیری دل و سی). ئو نامیره کاری دل دهکات و خوین دهبات بو لهش. ههروه ها ئوکسجینیش بو خوینت زیاد دهکات. نهمه واتای ئو هیه که تیمهکه دهنانن به سهلامهتی لیدانی دلت بومستینن بو بهشیکی نهشتهر گمر بیهکه. زور بهی نهشتهر گمر بیهکانی دل سنی بو پینچ کاتر میتر دهخایهنن. پزشکی سر کهرت و ئو تهکنیککاری که چاودیری نامیری خوین ناراستهکمر که دهکن، لهو ماوهیدا له نزیکهوه چاودیریت دهکن.

شتیکی ناساییه که هندیک خوینت لی بروات له ماوهی نهشتهر گمری دل. تیمهکمت له ریگهی کانولهوه خوینت تیدهکن بو جیگر تنهوهی خوینه له دست چوهکه. همر کاتیک ریی تی بچی، به بهکار هیانانی نامیریکی تاییهت (پاریز مری خانه) خوینی خوت کو دهکنهوه و دهیکه نهوه لهشت. لهگهل ئو ههدا، لهوانیه له کاتی نهشتهر گمری یان دوی نهشتهر گمری پیویستیت به گواستهوهی خوین ههییت. ئو خوینهی بو تیکردن بهکار دیت به وور یاییهوه پشکینی بو کراوه و گواستهوهی خوین به شیوهی مؤدیرن یهکجار سهلامهته. خوینی زیاد له پیویستیت تی ناکن له پیناوا چاکبونهوهت بهسهلامهتی. دهکرت پیویستیت به پیکهاتهی دیکهی خوین بییت و مکو پلازمای خاوین و بهستوو یان په رکهانی خوین. پزشکی سر کهرت باسی ههموو نهمانت بو دهکات و لهوانیه داوات لی بکات فور میکی رهماندی نیمزا بکهیت.

## چی پرووددات له پاش نهشتهر گهر بیهکه؟

دوای نهشتهر گهر بیت دهر نیتته یهکهی چاودیری چر (ICU) یاخود یهکهی وابهستهیی بهرز (HDU). نهمش له بهر نهوهی پئویستیت به ناستیکی بهرزی چاودیری پهرستاری و چاودیری تندرستی و کمل و پملی تایهتتر ههیه که ناتوانریت له قاوشهکانی تر دابین بکرتیت. تیمی یهکهی چاودیری چر به ووردی چاودیری لیدانی دل و پهستانی خوین و همناسهدان و کاری گورچیلهکانت دهکن. پهرستار هکته به گویره ی پئویستیهکان شله و دهرمان ریکدهخات.

به سرکراوی دهنهیلنهوه و نامیری همناسهدانهکته پئوه ده بیت ههتا کاتهکه گونجاو ده بیت بو به خه بهر هینانهومت له بهنجهکه.

پاشان تیمی یهکهی چاودیری چر بوری همناسهدانی دستکرد لادهبن و ئوکسیجینت پی دهن له ریگهی دهمامکهوه له سهر دم و لووتت. به شیوهی ناسایی نهمه چوار بو شهش سه عات دوای کوتایی نهشتهر گهری دهکرتیت. دهکرتیت له ممش درهنگتر بیت (تهنانهت چند روژیک بخایه نیت) له حالتهی نالوز یان نهگهر کیشهی همناسهدانت هه بوو. پزیشکی نهشتهر گهر و پزیشکی سرکردنهکته گتوگوی نهم بابهتت له گهل دهکن پئیش نهشتهر گهر بیهکته، گهر پنیان و ابیت له پاش نهشتهر گهر بیهکه همناسهدانت پئویستی به پشنگیری زیاده ده بیت.

کاتیک به هوش دیتتهوه، هیشتا موغزی و شاشهکانت پیوه په یوهست ده بیت. یهک یان دوو بوری پیوه ده بیت بو هلمژینی ههر شله یهک له سنگندا. رهنکه هندیک و ایهری باریک به ستر او به دلتهوه هه بیت (وایهری لیدانی دل) که گهر پئویست بکات پزیشکی سرکردن دهتوانی بهکاری به نیتت بو کونترول کردنی پلهی لیدانی دلته. نهمانه بهگشتی تنهنا بو چند روژیک کی کم دهمیننهوه. لهوانیه هیشتا پئویستت به سوندهی ناو میز لدان هه بیت بو یار مهتیدانی میز کردن.

له کاتی نهشتهر گهری و دوای نهشتهر گهریت، پزیشکی سرکردن نازار شکینی به هیزت پی ددهات له ریگهی موغز بیهکهوه بو نهوهی به ناسوودهی بمینیتتهوه. کاتیک پاشماو مکانی ناو سنگتیان دهر هینا، که متر پئویستیت به دهرمانی نازار شکینی به هیز ده بیت و دهتوانی له جیاتی نهمه له ریگهی دهموه حهب بخویت.

پهرستار هکته بهر دوام پشکنینی ناستی نازارت بو دهکات. زور گرنکه دهرمانی پئویستی نازار شکین بخویت بو نهوهی بتوانی همناسهی قول هملکیشی و به باشی بکوکیت. گرنکه دهر چته هه بیت (به لغهم) له کاتی کۆکه بو نهوهی سیبهکانت بهر دوام بی له نیشکردن و ریگری بکات له ئیلتههباتی سنگ. پزیشکی چاره سهری سرووشتی راهینانی همناسهدانت بو روون دهکاتهوه و چۆنیهتی کۆکینت به شیوهی گونجاو نیشان ددهات.

رهنکه بتوانی سهردانی بکرتیت له ماوهی مانهومت له یهکهی چاودیری چر یان یهکهی وابهستهیی بهرز. پهرستار هکته رینمای تو و نهمانانی خیزانهکته دهکات له بهارهی کاتهکانی سهردانیکردن و ژمارهی سهردانیکه رانی ریگه پندراو. له بهر نهوهی رهنکه تو له شوینیک چاودیری بکرتیت که کهسی زور نهخوشی تیدایه، لهوانیه گونجاو نه بیت بو سهردانیکردنی مندال.

کاتیک پئویستیت به چاودیریکردن و چاره سهر نهما له ژووری چاودیری چر، دهگوازریتتهوه بو قاوشی نهخوش. بهگشتی نهمه دوو یاخود سی روژ پاش نهشتهر گهر بیهکه ده بیت.

دهتوانیت نهمه تاوتوئ بکهیت له گهل پزیشکی نهشتهر گهر بیهکته که پشینی دهکات چاکبو نهموت چند بخایه نیت و کهیش دهتوانیت بگهر یتتهوه مالهوه.

چاکبو نهوه له نهشتهر گهری دل دهکرتیت نالوز تر بیت له نهشتهر گهر بیهکانی دیکه. له سهر بنهمای تایهتت به حالتهکته رهنکه پئویستت به چاره سهری زیاتر بیت. نهمانهی خوار موه چند نمونیهکن:

■ لهوانیه سیبهکانت پئویستیان به یارمتهی هه بیت بو گورینی ههوا بو ماوهیهکی زیاتر له کاتی ناسایی خوی و به شیوهیهکی گشتی سردهکرتیت لهم کاتهدا. نهمه زور باوه - له نزیکهی 1 کهس له 10 حالته.

■ نهگهر پئویستت به نامیری همناسهدان هه بوو بو زیاتر له چند روژیک، نهما پئویسته بوری همناسهدان له ناو دم بگوردری بو 'سوندهی ناو بوری ههوا'. نهمه بوریهکه که به بهشی پشوهی ملندا راستهوخو بو ناو بوری ههوات دهچیت. نهمه ناساییه - له 1 حالته له ههر 100 حالتهکدا. سوندهی ناو بوری ههوا دهتوانریتت به ناسانی لا ببرتت هه کات پئویست پی نهما.

■ ناساییه دوای نهشتهر گهر یهکه همدیک خوین بهر بوونی ناوهوه هه بیت، پزیشک و پهرستار مکانیش به ووردی چاودیری نهمه دهکن. نهگهر خوین بهر بوونه که زور بوو، لهوانیه پزیشکی سرکردن و پزیشکی نهشتهر گهر بریار بدن بتگهر یتنهوه ژووری نهشتهر گهری و نهشتهر گهری زیاتر بکهن بو وهستاندنی خوینهکه. نهمه بهشیکه له هوکاری نهمه که چند کاتر متریک دوای تهواو بوونی نهشتهر گهری به بیهوشی دهنهیلنهوه.

■ سڼ کس له هر ده کسټیک که نهشتهر گمري دلان بو دمکريت همدئ ناسايي بوون له ترپه دليان روودهدات له ماوه چاکوونو مياندا. زوربه جار له کاتي نهشتهر گمريدا و اهری ليدانی دل به شيوه يه کاتي له لايمن پزيشکی نهشتهر گمري داده نريت بو يارمئيدانی ليدانی دل نهگم پيوست بکات. چعد نهخوشیکی کم پيوستيان به نامزری ریکخهری دل ليدانی هميشه يی دهبيت دواي نهشتهر گمري.

■ همدئ کات گورچيله کانت پيوستيان به يارمته زيتر هه به بو کارکردن به شيوه يه کاتي گونجاو و دمکري نامزری شوشتنی گورچيله به کار بهينري بو پاککردنهوی خوین له پيسي له کاتي چاکوونو هوی گورچيله کانداندا. نهمه ناساييه - له نزيکهی 1 نهخوش له هر 50 نهخوشدا. نهگم پيوستت بهمه بي پيوسته پزيشکی سرکردن مو غمزيه کاتي تری گموره دابنيت بو ناو يه کاتي له خوینبهر مکانت.

■ لهوانه دلت پيوستی به يارمته هه بی بو ناردن خوین به باشی له ماوه چاکوونو مياندا. نهمه ناساييه - له نزيکهی 1 نهخوش له هر 100 نهخوشيداندا. له زوربهی کيسه کانداندا پزيشکی سرکردن دهرمانت دداتی بو نجامدانی نهمه، به لام همدئ کات په مپی دروستکراو به کار دهينريت تا نهم کاتهی دو باره دل به تهنيا کاری خوی دکات.

تیمی نهشتهر گمريه که نهم مهنرسيانه له گهلت تاوتوئ دکمن پيش نجامدانی نهشتهر گمري نهگم پنيان و ابي پيوستيت پنيان دهی.

### چاکوونو له قاوشدا و چوونو بو مالمه

کاتیک که نهم تیمه چاوديريت دکمن له يه کهی چاوديري چر يان يه کهی و ابهسته يی بهرز دهگنه نهم بروا بهی که بهسه لامته چاک دهبيتوه، نهم کات دهگم یندر نيتهوه بو بهشی برينکاری.

دریزي مانهوت له يه کهی چاوديري چر يان يه کهی و ابهسته يی بهرز، وه کهی دتوانی بگم نيتهوه مالمه دهوستيته سهر نهمه چ جور نهشتهر گمريه کراوی، هيچ جوره نالوزيه که ههيه، وه هر کيشه يه کاتي تری تهنروستی که لهوانه ههتيت.

همديک نهخوشخانه پروگرامی شيانندنهوه دمخه بهر دهستت و مک چاکوونو هوی پيشکوهوتوو. دتوانيت زيتر له سهر نهمه بزانيت له مالمه يی NHS:

[www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery](http://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery)

تاوانيت شو فیری بکهيت له دواي نهشتهر گمري، بويه پيوسته هه ماهنگی بکهيت بو نهمه تهکسيه که بهکري بگريت يا خود کسټیک بيت بهدواتدا. نهخوشخانه کان به شيوه يه کاتي ناسايي داوا دکمن کسيکی پيگهيشتوو بيت بو بردنهمه تو کاتیک دهر دهجيت، تهنانت نهگم به تهکسيش بچيتهوه مالمه.

پيش دهر چوونت زانياريت پي دهر دريت له سهر هر را هينانتيک که پيوسته نجامی بهدیت تا يارمهتيت بدات چاکيتهوه و زانياريت دهر ديتي له سهر چونه تي ناگدار بوونی برينه کهت.

پيوسته په مهندي بکهيت به پزيشکی گشتی يان نهم نهخوشخانه يی نهشتهر گمريه که يان بو نجام داويت نهگم:

■ نازاری زور سهختت هه يان نازار کهت له زيادبوون دابه

■ له شوينی نهشتهر گمريه که ههست به نازار و ناوسان بکهيت

■ برينه کهت دهر دراوی هه بيت

■ ههست بکهيت نيسي سنگت دمجو ليت

■ ههست به نازاری سنگ يان سهختی له هه ناسه دان بکهيت

■ هر دلهر او کتيه که هه به که له نيو زانياريه کانی دهرکردن له نهخوشخانه ناماژی پي نهر او که له لايمن نهخوشخانه کهوه بيت دراوه.

### له کوئ زانياری زيترم دهستبکهوی؟

زور له نهخوشخانه کان ناميلکهی تاييهت به خوین هه به دهر باره ي نهشتهر گمري دل و زوریک لهوانه زانياری له سهر سرکردن تيدايه. ههروه ها رنگه ناميلکه کان له بهشی سرکردن يا خود نورينگه هه ناسنگاندنی پيشومخته له نهخوشخانه کهت بهر دهست بيت.

دەكرى زانیاری ووردتر لەسەر نەشتەرگەری دڵ و ئالۆزییە چاوەڕوانكراوەكان لە مائپەری كۆمەڵەى نەشتەرگەری دڵ و سنگ (SCTS) و دەزگای دلى بەریتانی (BHF) دەستكەوى:

■ نەخۆشەكان ([www.scts.org/patients](http://www.scts.org/patients))

■ چارەسەر یەكانی نەخۆشیەكانی دڵ و سووری خوین: ([www.bhf.org.uk/information/support/treatments](http://www.bhf.org.uk/information/support/treatments)).

#### راگەیاندنی یاسایی

بارەپووە بدەین. نێمە پێشبینی ئەوە ناکەین ئەم زانیارییە گشتیانە و لամدەرەوێی هەموو پرسیار یەكێتان بن و هەلگەری هەموو ئەو شتەنەى بۆ ئێوە گرینگن. باشتەر وایە بریارەكانتان و هەر جۆرە نیکەرانییەكەتان بە تیمی پزیشکیی خۆتان رابگەیهێنن و ئەم بروشورە وەك رینۆینیك بەكار بێنن. ئەم بروشورە باشتەرە وەك تاكە سەرچاوەى ئامۆژگاری لەبەر چاوە نەگیریت. نابیت بۆ مەبەستی تیجاری و پیشەیی بەكار بهێنریت. بۆ ئاشكر کردنی ئەواوەتی، تەكایە كرتەیهك لێرە بکەن ([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani)).

هەموو وەرگێرانەكان لە لایەن گرووپی «وەرگێرانی بێسنوور» (نامادەدەكرێن و تیکستەكان لە رووی كوالیتییهوه پێداچوونەوهیان بۆ دەكریت بۆ ئەوەى تا ئەو جێیهى بكریت بى هەله بن، بەلام دیسان ئەگەری ئەوە هەیه هەندیکیان هەلهیان تیدا بێت یان زانیارییهكان بە درووستی وەر نەگیر.

#### پیمان بلى رای تۆ چیه

ئەگەر هەر توانجیکی گشتیت هەیه تەكایە بە ئیمیل بۆمان بنێرە بۆ: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

#### كۆلیژی شاهانەى پزیشكانى سركەر

چەرچل ھاوس، 35 گۆرەپانى رید لایەن، لەندن WC1R 4SG  
02070921500

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

#### چاپی سێیهەم، ئەیلوولى 2023

ئەم نامیلکەیه لە ماوهى سێ سالی پاش بەرواری چاپکردنی پێداچوونەوهى بۆ دەكریت.

#### © Royal College of Anaesthetists 2023

دەكریت ئەم نامیلکەیه لەبەر بگيریتەوه بۆ مەبەستی دروستکردنی بلاوكر او هەى زانیاریی نەخۆش. تەكایە ئاماژە بەم سەرچاوە رەسەنە بدە. ئەگەر دەتەویت بەشیک لەم نامیلکەیه لە بلاوكر او مەكى تر دا بەكار بهێنیت، پێویستە دانپێدانانی گونجاو بدریت، وە لوگۆ و براند و وێنە و وێنۆچكەكان لا بێرین. بۆ زانیاری زیاتر، تەكایە پەيوەندیمان پێوه بکەن.