



Suuxinta guud ee ilmahaaga

Buug-yarahaan waxa uu sharxayaa waxa la filayo marka ilmo ama qof yari u yimaad isbitaalka si loogu sameeyo qalliinka suuxinta guud. Waxaana qoray dhakhaatiirta suuxinta, iyagoo la shaqaynaya wakiillada bukaanka, waalidiinta iyo Daryeelayaasha.

Nuxurada

Buug-yarahaan waxa uu sharraxaad ka bixinayaa:

- Macluumaad guud oo ku saabsan suuxinta iyo kooxda daryeelaya canugaaga
- Sida canugaaga loogu diyaariyo qalliin
- Halka laga helo macluumaad carruurta iyo dhallinyarada
- Maxaa dhacaya qalliinka kahor
- Maxaa dhacaya maalinta qalliinka
- Maxaa dhacaya qalliinka kadib
- khataraha iyo go'aan gaarista la isla wadaago.

Ku saabsan suuxinta

Suuxinta guud waxay hubisaa in ilmahaagu uu ku jiro xaalad hurdo qoto dheer oo la mid ah hurdo dabiici ah, isla markaana aanu xanuun dareemeyn inta lagu jiro qalliin ama hawlgal.

Dawooyinka suuxinta waa dawooyin kuwaas oo loo isticmaalo in lagu bilaabo lana sii wado xaaladda suuxinta.

- Dawooyinka suuxinta qaar waxay ka bilaabataa dawo lagu durayo xididka arooraha iyadoo la adeegsanayo tubbo caag ah oo loo yaqaan kaanool.
- Dawooyinka suuxinta kale waxaa lagu billaabaa in hawo ahaan sanko looga qaato iyadoo la adeegsanayo maaskaro lagu daboolayo afka iyo sanko. Kaanool ayaa la gelin doonaa badanaa marka ilmahaagu hurdo.
- Dawooyinka suuxinta waa lagu joogteyn karaa iyadoo hawo ahaan loo siinayo ama kaanool laga siinayo, ama isku darka labadaas.

Dhakhaatiirta Suuxdinta waa dhakhaatiir takhasus u leh inay siiyaan daawada suuxinta ayna kor joogteeyaan xaaladda caafimaad ee ilmahaaga inta uu qalliinka uu ku jiro ilaa inta uu miyirkiisa usoo noqonoyo. Sidoo kale waxay gacanta ku hayaan dawooyinka ilmaha lasiiyo ee ah xanuun baabi'iyaha ah qalliinka kadib.

Xarunta qiimeynta ka hor qalliinka/tijaabinta taleefanka.

Kalkaaliso ka socota isbitaalka ayaa laga yaabaa inay kusoo wacdo si ay kuu waydiiso xaaladda caafimaad ee canugaaga iyo dawooyinka ka hor malinta qalliinka. Tani waxay sidoo kale u ogolaaneysaa iyaga waqti ay ku abaabulaan baaritaanno dheeraad ah ama qalab, haddii loo baahdo, ka hor maalinta qalliinka.

Isbitaallo badan ayaa carruurta xanuunnada muddada dheer qaba ama qalliinada adag galaya ku soo dhaweeya rugta qiimaynta qalliinka ka hor. Halkaan waxay wax kaaga weydiin doonaan xaaladda caafimaad ee canugaaga, dawooyinka iyo xasaasiyadaha. Waxay ka qaadi doonaan dheecaan maqaarka (maqaarka si tartiib ah ayaa loogu xoqay suuf jilicsan) si ay u hubiyaan wax kasta oo caabuq ah qalliinka ka hor oo ay sameeyaan baaritaannada dhiigga ee lagama maarmaanka u ah.

Waxaa laga yabaa inaad lakulanto dhakhtarka suuxinta kasoo kaala hadli doona kala doorashada dawada iyo khatarteeda. Dhakhtarka suuxiyaha ah ama kalkaaliyaha qaabilsan qiimeynta hordhaca ah ayaa badanaa waxuu ku waydiinayaa inuu ilmahaagu uu hadda kahor uu soo maray suuxdin iyo cirbado kale sida tallaalada. Badanaa waxaa jira sababo caafimaad oo nooc dawo suuxdin ah ay uga fiican tahay mid kale. Waxay kula wadaagi doonaan sida ay ku talinayaan inay suuxinta ku billaabaan iyo sababta ay u doorteen.

Kadib marka aad wada hadashaan, qorshe ayaa la isku raaci doonaa. Mararka qaar qorshaha la baddali doonaa, waxayna ku xiran tahay falcelinta iyo jawaabta canugaaga maalinka qalliinka.

Waxaad awoodi doontaa inaad soo jeediso wax kasta oo dhibaato ah oo aad qabto wakhti kasta maalinta qalliinka ama ka hor.

Soo diyaarinta ilmahaaga

Dhowr arrimood ayaa kuu bannaan si aad ugu diyaariso ilmahaaga imaanshaha isbitaalka. Haduusan ilmahaagu ahayn mid aad u yar, waxaad isku daydaa inaad sharraxaad ka siiso:

- Inaad isbitaalka aadaysaan
- In lagu samaynayo qalliin ama baaritaan caafimaad
- Waxaad kaloo siisaa warbixinaha asaasiga ah ee uu ku saabsan waxa ay la kulmi doonaan marka ay isbitaalka joogaan.

Waaqiga ugu fiican ee lagu bixiyo macluumaadkan wuu kala duwanaan doonaa caruurta dhexdooda. Ilmaha aan gaarin xilligii iskuulka kaliya waxay u baahan yihiin warbixintaas in loo sheego maalin kahor aadista isbitaalka. Carruurta waaweyn waxay u baahan karaan waqti badan.

Waxaa sidoo kale jira buug-yareyaal loogu talagalay carruurta da'dooda kala duwan kuwaas laga heli karo website-keenna iyaga oo afaf kala duwan ku qoran:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages. Waxaa sidoo kale macluumaad dheeri ah laga heli karaa Ururka Dhakhaatiirta Suuxinta Caruurta ee Eerland iyo Boqortooyada Ingiriiska: www.apagbi.org.uk/children-and-young-people

Isbitaallada qaar waxay carruurta u oggolaadaan qaybta qalliinka caruurta ama qolka qalliinka kahor maalinka qalliinka. Waana arrin aad ufiican in la sameeyo si looga yareeyo ilmaha walaacii uu ka qabay qalliinka. Isbitaallada qaar waxay sameeyaan tusmooyin khayaali ah iyagoo adeegsanayo muuqaallo iyo ablikeeshano.

Isbitaalo badan ayaa waxay leeyihiin kooxo uqaabilsan inay usharaxaan ilmaha qaabka suuxdinta iyagoo dhiiri galinaya isticmaalayana qaab ciyaaro ah.

Maxaad u sheegi kartaa ilmahaaga

- Usharax in qalliinka ama baaritaanka uu caawin doono ilmahaaga si uu u bogsado ama u wanaajiyo xaaladda caafimaad ee horey u jirtay.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga in uu kaala hadlo arrimaha qalliinka su'aalona uu kaa waydiiyo. Boogaagta aqaska, gaymka laciyaaro, sheeko-caruureedka, intuba waa wax kaalmeynaya ilmaha.
- U sheeg ilmahaaga xilliga. Goormee gali doonaan baaritaanka ama qalliinka? Muddo intee ah ayay joogayaan isbitaalka (hadii aad garanayso)?
- Hadii uu ilmuhu uu joogayo isbitaalka habiinka waa inaad u sheegtaa inaad la joogi karto. Hadii arintaa aadan hubin waxaad wici kartaa isbitaalka si aad u habsato.

Waxa aad isbitaalka usoo qaadanayso

Kalkaaliyahaaga ayaa talo kaa siin doona waxa aad soo qaadanayso, balse fadlan soo qaado:

- Daawoowooyinka joogtada ah ee canugaagu qaato, iyadoo ku jirta galkeedi asalka ahaa
- dharka hurdada, kabaha guriga, dhar beddel ah, baddelka nigisyada ama xafaayadaha
- Burushka afka, daawada lagu cadaydo, burushka timaha iyo agabka nadaafadda
- Boombale uu jecel yahay
- Buug ama agab wax lagu sawiro
- Moobeellada iyo qalabka kale ee elektarooniga ah waa in ay wataan dabeeyahooda iyo sameecadaha dhagaha.

Carruurta waxay jecel yihiin inay doortaan alaabaha ay sii qaadanayaan, laakiin waxaa wanaagsan in aysan soo qaadan boombaleyaal badan sababtoo ah waxaa jira boombaleyaal iyo maaweelo uu isbitaalku bixiyo.

Dhibaato miyaa jirta qalliinka kahor?

Waa inaad soo wacdaa isbitaalka haddii ilmuhu uu yeesho qufac ama hargab daran laba toddobaad gudahood kahor qalliinka, ama shuban iyo matag maalmo yar gudahood kahor maalinta qalliinka. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in dib loo dhigo qalliinka ilaa ilmahaagu caafimaadkiisa dib u soo hagaagayo.

Qufaca iyo hargabka waxay caruurta, gaar ahaan kuwa da'da yar, ka dhigaan kuwo u nugul inay dhibaato kala kulmaan neefsashada inta lagu jiro suuxinta. Sidoo kale waxay carruurta gelin karaan khatar sare oo ah inay qaadaan caabuqa xabadka. Sidaas darteed waa muhiim inaad shaqaalaha isbitaalka ogeysiiso haddii ilmahaagu xanuunsanayay.

Sidoo kale waa inaa usheegtaa shaqaalaha isbitaalka hadii dhawaanahan canugaagu la kulmay dad qaba xanuunnada busbuska, jadeecada iyo caabuqyada kale ba.

Talaalkii dhawaanahan wax dhib ah umalahayn caruurta hadii lasiiyo daawada suuxinta waxase laga yabaa inay ku abuurto heerkul sareeya ka hor intaan lagaarin waqtiga qalliinka, xaaladan oo kale waxa fiican in qalliinka dib loo dhigo. Tani waa wax aan caadi ahayn, sidaas darteed waxaan kula talineynaa waalidiinta inay sii wadaan talaalada la qorsheeyay oo aan dib u dhigin sababo la xiriira qalliinka la qorsheeyay.

Halista iyo go'aan gaarista la isla wadaago

Dhibaatooyinka halista ah kuma badna suuxinta casriga ah. Inta badan caruurta si dhakhso leh ayay uga soo bogsadaan isla markiina caadi ayay kusoo noqdaan kadib qalliinkooda iyo suuxintooda. Caruur badan ayaa xanuun dareema ama yeesha dhuun xanuun. Tani waxay badanaa qaadataa waqti gaaban. Dawooyin lagu daweeyo matagga iyo xanuunka ayaa badanaana la heli karaa oo la lasiiya.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan dhacdooyinka iyo khataraha caadiga ah ee **suuxinta** ee carruurta iyo dhallinyarada qaadanaya suuxinta guud waxaa laga heli karaa boggayaga internetka, waxaana lagu heli karaa luqado kala duwan halkan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Go'aan gaaris la isla wadaago

Go'aan gaarista la isla wadaago waxay hubisaa in shakhsiyaadka la taageero si ay u gaaraan go'aamo iyaga ku habboon. Waa hab wada shaqeyneed oo uu dhakhtarku ku taageero bukaanka si uu go'aan oga gaaro daawaynta.

Wada sheekeysigu wuxuu isku keenaa:

- khibradda dhakhtarka, sida kala doorashada daawaynta, caddaynta, khataraha iyo faaiidooyinka
- waxa uu bukaanku si fiican u garanayo: dookhooda, duruufahooda shaqsi, yoolalkooda, dhaqankooda iyo waxa ay aaminsan yihiin.

Wax badan ka ogow halkaan: 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 dhakhtarta suuxiyaha ah ama shaqaalaha qiimeynta qalliinka ka hor:

Doorashada caqliyaysan ee habka BRAN ee UK

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

https://bit.ly/CWUK_leaflet

waydii waaxda caafimaadka ee NHS seddex su'aalood

Waxaa jiri kara xulashooyin ku saabsan daryeelkaaga caafimaad.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

Xarunta Daryeelka Qalliinka ka hor (CPOC)

CPOC waxay soo saartay muuqaal garaafyo ah si ay kuugu sharaxdo go'aan qaadashada la isla wadaago.

www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Maalinta qalliinka canugaaga

Isbitaalku waxa uu kusiin donaa hab-raacyo cad oo ku saabsan xilliga cunugaagu uu joojinayo cunidda iyo cabidda. Muhiim ayay idiin tahay adiga iyo canugaaga inaad raacdaan hab-raacyadaan.

Hadii cunto ama cabitaan uu cunugaaga calooshisa kujiro xilliga suuxinta, dhuunta ayay kusoo laaban kartaa kadibna waxay aadi kartaa sambabada. Hadii cunugaagu cunto mardhaw cunay qalliinka dib ayaa loo dhigaa ama dib ayuu u dhacaa maalin kale.

Caruurta waxaa u fiican in aysan sugin muddo dheer oo ka badan inta loo baahdo iyaga oo aan cunto iyo cabitaan helin. Isbitaallada qaar waxay u oggolaadaan carruurta ama ku dhiiri galiyaan inay wax cabaan markay yimaadaan.

Kuwaan soo socda waa xilliyada laysku waafaqsanyahay inaad cunugaaga wuxuu cuno ama cabo siin karto kahor qalliimada aan degdegga ahayn laakin fadlan raac hab-raacyada ay kusiiyaan isbitaalku, waxa laga yabaa in ay hab gooni leeyihiin.

- Carruurta waa la siin karaa cunto fudud iyo/ama galaas caano ah lix saac kahor qalliinka. Intaas kaddib waa in aysan waxba cunin, xitaa macmacaan, waa in ayna iska ilaaliyaan xanjo cunis.
- Ilmaha naaska la nuujiyo waxay cabi karaan caanaha naaska illaa afar saacadood ka hor qalliinkooda.
- Carruurta masaasadda lagu quudiyo waa a lasiin karaa caana booraha daaweysan ka hor lix saac qalliinka (fadlan hubi isbitaalka haddii ay jiraan nidaamyo u gaar carruurta aadka u yar ama carurta aan bilo dhamaysan).

- Carruurto waa inay sii wadaan cabista biyaha ama sharaabka aadka loo qasiiyey ilaa hal saac ka hor qalliinkooda. Tani waxay ku caawinaysaa inuu jirkoodu qoyo oo ay raaxo dareemaan.

Canugaagu waa in uu u qaataa dawooyinka sidii loogu tala galay maalinta qalliinka.

Markaad isbitaalka timaadid, miisaan ayaa la saarayaa cunugaaga waana la cabiraa (hadaan middan horay loo samayn). Kalkaaliye ayaa hubin doona heerkulka, garaaca wadnaha, iyo heerka neefsashada, sidoo kale waxay cabbiri doonaan heerka ogsijiinta iyo cadaadiska dhiigga.

Waa hab caadi ah in uur laga baaro gabdhaha ka wayn 12 sano iyadoo kaadi laga qaadayo. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa halkaan:

<https://bit.ly/NHS-Leaflet>

Kalkaaliyaha ayaa waydiin doona wax ku saabsan daawooyinka iyo xasaasiyadda waxayna ku xidhi doonaan laba jijimo aqoonsi ah curcurka ama anqowga ilmahaaga. Isbitaalada qaarkood, waxay ku dari doonaan jijin dheeraad ah, ama mid midab kala duwan leh, haddii ilmuhu leeyahay xasaasiyad.

Dhakhtarka suuxinta ayaa ku soo booqan doona kahor habraaca si uu kaala hadlo suuxinta ilmahaaga.

Dhakhtarka suuxinta wuxuu rabaa inuu helo xaaladda guud ee caafimaadka cunugga oo ay ku jiraan:

- wixii aad horay ugala kulanteen suuxdinta
- daawooyinka uu ilmuhu qaadanayo
- haddii uu leeyahay wax xasaasiyado ah
- qufac, hargab ama shuban iyo matagid dhowaan dhacay.

Hadii cunugaaga ama qof qoyskaaga ka mid ah uu horay ula kulmay xaalad adag oo ku saabsan daawada suuxinta, waa muhim inaad usheekto dhakhtarka suuxinta siina wixii warbixin ah oo qoysku haayo.

Kani waa waqtiga ugu fiican oo looga hadli karo wixii su'aalo ah oo adiga iyo cunugaagu aad ka qabtaan daawada suuxinta. Waxa laga yaabaa inay ku caawiso inaad samayso liis su'aalo ah oo aad rabto inaad waydiiso.

Iyadoo ku xiran nooca qalliinka uu ilmuhu marayo, dhakhtarka suuxdintu waxa uu sidoo kale awoodi karaa in uu suuxiyo neerfayaasha isagoo isticmaalaya suuxiye maxalli ah inta ilmuhu hurdo si looga caawiyo yaraynta xanuunka qalliinka kadib.

Waxaa laga yaabaa inay sidoo kale u baahdaan inay isticmaalaan faleebo ama kaanool dheeraad ah. Waxay kala hadli doonaan sababaha arrintan loo samaynayo iyo muhiimada uu qalabkani uleeyahay nabdoonida cunuga intuu hurdo iyo firfircoonida markuu hurdada kasoo kaco.

Dib u dhigidda qalliinka ama baaritaanka

Mararka qaarkood inta lagu jiro qiimeynta ilmahaaga, dhakhtarka suuxdintu waxa uu baran karaa wax ku saabsan ilmahaaga oo macnaheedu yahay in ay badbaado badan tahay in aan habkaas la samayn maalintaas. Haddii tani dhacdo, waxay ku siin

doonaan talo ku saabsan haddii iyo goorta ay filayaan in ay badbaado noqon doonto in habka la sii wado.

Ka hor daawada (daawo ka hor)

Tani waa magaca wixii daawo la siiyay suuxdinta kahor.

Dhakhtarka suuxinta wuxuu kula wadaagayaa daawooyinka dajineed eed cungaaga ku caawin kartid si uu ugu dago. Si kastaba ha ahaatee, daawooyinkan looma bixiyo si joogto ah sababtoo ah waxay caruurta ka dhigi karaan wax dawaqsaan qaliinka kadib. Dawooyinka xanuunka baabi 'iya ayaa sidoo kale daawo-hor dhac ahaan loo siin karaa, ama dhaqtarka suuxdinta ayaa soo jeedin kara daaweyn dheeraad ah sida xaaladaha neefta.

Daawooyinka hor dhaca ahi intooda badan waxaa afka looga qaataa si dareere ah, laakiinse cisbitaalada qaarkood waxay adeegsadaan qaabab kale.

Kareemka suuxinta gudaha ah

Ku dhowaad dhammaan carruurta waxaa gacmahooda dambe la mariyaa kareem suuxin ah ka dibna waxaa lagu daboolaa faashad hufan. Waa kareem suuxin gudaha ah kaasoo qaata 30-60 daqiiqo si uu u shaqeeyo.

Kareemkan wuxuu yareeyaa xanuunka marka kaanoolka lagu xiro gacanta ama cududa canugaaga.

Haddii aan kareemka la isticmaali karin, intii mee kaliya dareen laga qaadi lahaa kabuubyo ahaan waxaa beddelkeeda la isticmaali karaa buufiska qabow ee suuxinta kooban ah.

Aadidda qolka qaliinka

Inta badan isbitaallada waxay bixiyaan dhar midabbo leh oo ilmahaaga loo geliyo marka uu u socdo qolka qalliinka. Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu xirto dharkiisa ama dharka hurdada. Waxay xiran karaan xafaayad ama hoos gashi sida loogu baahdo. Kalkaaliyahaaga ayaa kaala talin doona hoos gashiga la xiran karo.

Canugaaga waxaa laga yaabaa inuu socod ku tago qolka qaliinka, ama ku soo safro sariir, kursi curyaan ama bareelaha isbitaalka, ama loo xambaaro. Waaxyaha qaar ayaa bixiya noocyo xiiso leh oo gaadiid ah. Isbitaalada qaar ayaa laga yaabaa inay bixiyaan gaari koronto kushaqeeya.

Qolka suuxdinta

Kalkaaliyaha ama dhakhtar daryelka caafimaadka kasoo taqasusna u leh inuu sii mada daaliyo ilmaha kana socda qeybta aad joogtaan ayaa adiga iyo canugaaga kuu wehlin qolka suuxinta. canugaaga wuxuu awoodi karaa inuu qaato qalabka caruurta ku ciyaaraan ama wax farxad geliya. Taleefannada gacanta ama tablet-yada waxay si gaar ah faa'iido u yeelan karaan marka carruurta lala jeedinayo ciyaaraha ama barnaamijyadooda ay jecel yihiin.

Haddii aad dooneysid , waa laguugu soo dhoweynayaa inad la joogto canugaaga si aad u farxad geliso inta la siinaayo daawada suuxdinta. Waxaa jira daruufo qaar oo aynan arintani suuroobi karin.

Haddii aad si daran u walaacsantahay, ma ahan inaad ku wehliso canugaaga qolka suuxdinta. Xubin kaloo qoyska kamid ah oo qaangaar ah ama kalkaaliye qeybtaas ah ama dhakhtarka ilmaha madaxa udajiya ayaa raaci kara adiga beddelkaaga. Daryeelayaashada qaar ayaa neceb daawashada cunugooda oo la suuxinayo. naftaada udiyaar garee inay unixi doonto cunugaaga haddii aad la joogaysid.

Suuxinta ayaa laga yaabaa inay bilaabato inta canugaaga uu ku jiifo gaari bukaanka. Caruurta yar waxaa laga yaabaa ina la suuxiyo iyaga oo dhabtaada ku fadhiya. Shaqaalaha ayaa kadib kuqaadaya gaari bukaanka, lagana yaabo inaad caawiso hadaad awoodo.

Haddii kaanool loo isticmaalo in lagu bilaabo suuxinta, ilmahaagu sida caadiga ah wuu suuxi doonaa oo si degdeg ah ayuu u dabacsanaan doonaa. Mararka qaar cirbadda qabow ama jiriiraco ayaa gacanta looga dareemaa. Dhakhtarka suuxinta ayaa markaa isticmaali doona maaskaro si uu u sii wado suuxinta oo uu siiyo ogsijiin dheeraad ah oo badbaado ah.

Haddii suuxdinta lagu bilaabo gaas, dhakhtarta suuxiyaha guud ahaan wuxuu isticmaalaa maaskaro si uu gaaska u siiyo, ama waxay ku gudbin karaan gaaska iyagoo gacanta koobaysan si tartiib ah ugu dhejinaya sanko iyo afka ilmahaaga. Gaaska suuxinta wuxuu u shiiraa sida qalimaanta midabada badan usoo uraan.

Marka canugaaga la suuxiyo, dhakhtarta suuxiyaha wuxuu ku xiri doonaa kaanool si markaasi loo siiyo dawada xanuun baabi'iyaha iyo dawooyinka suuxinta ee loo baahanyahay.

Sida caadiga waxay qaadataa in yar(laga bilaabo ilbiriqsiyo gudohoodhood ilaa dhowr daqiiqo) inay suuxinta falgasho. Waa wax iska caadi ah inuu canuga noqdo mid aan degganeen inta lagu jiro waqtigan ama ay neefshadu u shanqarto si kale.

Maxaa xigi doona?

Marka ilmuhu seexo, qof shaqaalaha kamid ah ayaa kuu kaxeyn doona meel ka baxsan aagga qolka qalliinka si kooxda suuxinta ay u sii wadaan qalliinka.

Ma awoodi doontid inaad la gasho ilmahaaga qolka qalliinka, laakiin dhakhtarta suuxiyaha ayaa la joogaya ilmahaaga inta hawlgalka socdo wuxuuna si dhow ula soconayaa cadaadiska dhiigga, garaaca wadnaha, neefsashada iyo heerarka ogsijiinta ilmahaaga, isaga oo hubinaya inay badqabaan oo si buuxda u suuxsan yihiin.

Hadda waa waqti ku fiican inaad baxdo oo aad wax soo cunto soona cabto, una sheeg shaqaalaha isbitaalka inaad saa samaynayso una dhaaf shaqaalaha nambarkaaga si ay kaagala soo xiriiraan.

Qalliinka ka dib

Qolka soo kabashada

Inta badan caruurta waxay kusoo kacaan qolka soo kabashada. Waxaa jiri doona faashad ka sarreysa kaanoolka si loo ilaaliyo, loona qariyo inta ay soo toosayaan.

Inta lagu jiro soo kabashada, ilma kasta waxaa daryeela kalkaaliye khaas ah ama xirfadle kale oo si habboon u tababaran, kaasoo hubinaya in ilmahaagu raaxo ku jiro. Waxay siin doonaan xanuun joojiye dheeraad ah iyo dawooyinka ka hortagga jirrada haddii loo baahdo. Waxaa lagu yeeri doonaa inaad lajoogto ilmahaaga markuu soo tooso oo uu raaxo helo. Dhakhtarka suuxinta ayaa meesha ka dhow oo ku caawin kara haddii loo baahdo.

Walbahaarka soo kicidda

Caruurta qaarkood ayaa lagu arkaa astaamo jahawareer iyo/ama walbahaar marka ay soo kacaan. Tani waxay ku badantahay caruurta aadka u yar oo aan dugsi gaarin.

Caruurta qaarkood way kacsanaan karaan, gaar ahaan kuwa yaryar. Waxaa laga yaabaa in ay ooyaan oo ay rogaan ama lulaan gacmaha iyo lugaha. Dhaqanka noocan ah wuxuu socon karaa qiyaastii 30 daqiiqo waxaana mararka qaarkood uu sii jiri karaa in ka badan. Shaqaalaha qolka soo bogsashada waxay qibrad u leeyahiin xanaaneynta caruurta waqtigan. Waxay tixgelin doonaan haddii daawo xanuun joojin dheeraad ah ay caawin karto. Waxay kaala talinayaan sida ugu wanaagsan ee loo daji karo dareenka iyo badqabka canugaaga.

Haddii canuga la soo kaco walbahaar tani waa wax caadi ah in uu waalidku u keeno walaac. Waxaa mudan inaad dhakhtarka suuxiyahaaga u sheegto haddii ilmahaagu uu horey ula kulmay walbahaarka noocan oo kale ah, si aad uga wada hadashaan siyaabaha looga fogaado mustaqbalka.

Xanuun baabi'iyey

Daawooyinka xanuun joojinta, iyo mararka qaarkood suuxdinta maxalliga ah ayaa la siiyaa inta lagu jiro suuxinta si loo hubiyo in ilmahaagu u soo tooso sida ugu raaxada badan ee suurtoogalka ah. Nooca xanuun joojinta waxay ku xirnaan doontaa habka qalliinka.

Dhakhtarka suuxiyaha, kan qalliinka ama shaqaalaha qeybtaas waxay kaala hadlayaan nooca ugu wanaagsan xanuun baabi'iyey ee ilmahaaga lasiinayo.

Aadista guriga

Inta badan waa suuragal in ilmahaagu guriga ku noqdo isla maalinta qalliinkaba haddii dhaqtarka qalliinku iyo kan suuxiyaha ay ku qancaan arintaa inay tahay talaabo badqab ah ilmuhuna si fiican u soo bogsanayo.

Waxaa lagu siin doonaa talooyinka ku saabsan sidii aad ugu siin lahayd guriga dawooyinka xanuun baabi'iyaha ah. Waxaa sidoo kale faa'iido leh in aad soo qaadato paracetamolka iyo ibuprofen-ka carruurta si aad diyaar ugu haysato marka ilmuhu guriga ku soo kabanayo. Waa inaad si taxadar leh u raacdaa talada lagu siiyay ee ku saabsan xanuun baabi'inta ilmahaaga.

Carruurta qaarkood waxay dareemaan xanuun ama waxay ku xanuunsan karaan inta ay kusii jiraan safarka guriga. Waxaa wanaagsan inaad diyaar ahaato!

Haddii aad ilmahaaga u qaadeyso guriga maalinta qaliinka, waxaa lagu siin doonaa nambarka aad lasoo xiriiri karto haddii aad markaad guriga ku noqoto aad dareento wax walaac keeni kara.

Su'aalaha aad jeclaan laheyd in aad weydiiso

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan suuxinta ilmahaaga, qor (waxaad isticmaali kartaa tuusalooyinka hoose kadibna ku darso kuwaaga meesha bannaan ee ayaga ka hooseeya). Haddii aad rabto inaad la hadasho dhakhtarka suuxinta kahor maalinta qalliinkaaga, la xiriir kooxda qiimaynta ka hor inta aan la gaarin qaliinka kuwas oo kuu diyaarin doona inaad taleefanka kula hadasho dhakhtarka suuxinta ama aad ku aragtid xarunta caafimaadka.

1 Ma jiraan khataro gaar ah oo ilmahaygu leeyahay?

2 Goorma ayaan bilaabi karaa inaan ilmahayga kala hadlo suuxinta?

3 Sideen ku maareyn karaa walwalka ilmahayga?

4 Gormee cunugeyga kusoo noqon karaa schoolka?

5 ...

6 ...

7 ...

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 maxay kula tahay

Haddii aad hayso faallooyin guud, fadlan iimayl kusoo dir: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

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

www.rcoa.ac.uk

Daabacaadda Labaad, Oktoobar 2023

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

© 2023 Royal College of Anaesthetists

Buug-yarahan waxaa lagu nuqulan karaa ujeedada soo saarista agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan tixraac ishan asalka ah. Haddii aad rabto inaad qayb ka mid ah buug-yarahaan ku isticmaasho daabacaad kale, waa in la bixiyaa mahadnaq ku habboon waxaana laga saarayaa calaamadaha, sumadaha, sawirada iyo astaamaha. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nala soo xiriir.