Ergay Kalkaalanimo

loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga

Koorso Tababar

loogu talagalay Caawiyayaasha Kalkaalinta iyo Kaaliyaasha Daryeelka Guriga ee Gobolka Washington

Nofembar 2023

Washington State
Department of Social & Health Services
Transforming lives
DSHS 22-1736 SM (Rev. 11/23) Somali

Mashruucan buugga-shaqada waa dadaalka wadajirka ah ee Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida ee Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada (DSHS) ee Gobolka Washington iyo Maamulka Naafonimada Koritaanka ee Gobolka Washington.

Waxaan doonaynaa in aynu uga mahad celino dadkaan iyo wakaaladaha soo socda caawimaada ay nagu caawiyeen:

Jo Lynn Abernathy, Madeline Alexander, Elaine Blum R.N.D., Bonnie Brian- Caldwell, Nancy Carter M.D., Colleen Erskine, Karen Fogarty R.N., Terry Gammage R.N., Saif Hakim, Joe Honda, Agnes Hubble R.N., Jacquie Luck, Paula Meyer R.N., Leann Riley, Catherine Rucker, Alice Santolla R.N.

Guryaha Qoyska Dadka Waaweyn ee Farmashiyaha Medicine Shoppe ee Gobolka Washington

Xarunta Hawlgablka ee Chalet AFH

Qaybta Naafonimada Koritaanka, DSHS Argentum - Northwest Chapter

Xarunta Xannaaneynta Waayeelka iyo Naafada ee Artesian Place

Kulliyada Bulshada Koonfurta Puget Sound

LeadingAge Washington

Ururka Daryeelka Caafimaadka ee Washington

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington

Guddiga Xaqiijinta Tayada Daryeelka Kalkaalinta ee Gobolka Washington Guddiga Farmashiyaha Gobolka Washington

Golaha Guriga Qoyska Qaangaarka ah

Dib-u-eegayaasha kale ee badan ee wax ku biirriyay Buug-shaqeedkan.

Tusmada Buugga

Bilaabida

Hordhac 1

Hordhaca iyo Yoolasha Koorsada 1

Shuruudaha Dhammeysashada 2

Guudmarka Casharka iyo Dib-u-eegista 3

Hab-socodka Casharka 4

Cashar Sameeyayaasha ama Astaamaha 5

Tallooyinka Guusha 6

Casharka 1aad

Sharciga Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka iyo Doorkaaga Xil -wareejinta 7

Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada 7

Waa Maxay Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka 8

Shanta Xaaladood ee Xil-Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka 8

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Macmiilka 15

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Kalkaaliyaha Caafimaadka Diiwaangashan ee Xilka-wareejinaya 15

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Caawiyaha Kalkaalin ta / Kaaliyaha Daryeelka Guriga 17

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Maareeyaha Kiiska 18

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Kormeeraha Hay'adda 19

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Loo- Shaqeeyaha/Maamulaha 19

Liisto-hubineedda War-isgaarsiinta Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimadka 20

Casharka oo Kooban 21

Layliga Gacan-ka-qabashada ah 24

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah 26

Casharka 2aad

Daryeelka Macmiilka iyo Habdhisyada Jirka 29

Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada 29

Warbixinta Kooban ee Macmiilka 30

Hab-dhisyada Jirka ee Waaweyn 32

Hab-dhiska Wadnaha iyo Dhiig Mareenka 33

Habdhiska neefsashada 35

Hab-dhiska Lakab Ugxaneedka 36

Daryeelka Maqaarka 37

Dhaawacyada Cadaadiska 39

Baaba'a Ku Dhaca Maqaarka 40

Hab-dhiska Xubnaha taranka iyo kaadida 41

Hab-dhiska Dheef-shiidka 43

Hab-dhiska Qanjirrada 45

Macluumaad Dheeraad ah Sonkorow 46

Hab-dhiska Neerfaha 48

Hab-dhiska Murqaha iyo Lafaha 50

Hab-dhiska Dareemayaasha 52

Guudmarka Casharka 53

Layliga Gacan-ka-qabashada ah 56

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah 58

Casharka 3aad

Maamulka Daawooyinka ... 63
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada ... 63
Aasaasiyaadka Daawooyinka ... 64
Dariiqyada Maamulka Daawooyinka ... 68
Baakadaynta iyo Calaamadeynta Daawooyinka ... 70
Gargaarka Daawooyinka iyo Maamulka Daawooyinka ... 71
Shanta Sax ee Maamulka Daawooyinka ... 72
Habka Maamulka Daawooyinka ... 73
Waxa La Sameeyo Marka ay Dhacaan Xaalado Gaar ah ... 76
Kaydinta iyo Ka-takhalusidda Daawooyinka ... 77
Casharka oo Kooban ... 78
Layliga Gacan-ka-qabashada ah ... 82
Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah ... 84

Casharka 4aad

Daaweynta ... 87
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada ... 87
Dhibcaha Dhegaha ... 88
Goojooyinka Indhaha ama Boomaatooyin ... 89
Goojooyinka Sanka ama Buufiska ... 91
Daaweynta Afka Laga Neefsado ... 92
Saboostada ama Kareemka Futada ... 93
Saboostada ama Kareemka Xubinta Taranka ee Dumarka ... 94
Baaritaanka Lagu Sameeyo Gulukoos-beegga ... 96
Quudinta Tuubbada ... 97
Daryeelka Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta ... 100
Kateetar-gelinta Kaadi-mareenka Farsamo Nadiif ah oo Toos ah ... 102

Imtixaan Gacan-ka-qabasho ah

Guudmarka Imtixaanka Koorsada ee Gacan-ka-qabashada ah ... 104
Imtixaanka Koorsada ee Gacan-ka-qabashada ah ... 105
Furaha Jawaabta Imtixaamka Koorsada ee Gacan-ka-qabashada ah ... 110

Erey-bixinta ... 117

Waxyaabaha Kaa Caawinaya Shaqada ... 125

Xiriirada Ergayga Kalkaalanimada Liiska
Magacyada Caafimaadka Lasoo Gaabiyay
Maareynta Dhibcaha Dhegta
Lagu Shubo Maareynta Dhibcaha Indhaha
Lagu Shubo ama Boomaatooyinka Maareynta Dhibcaha Sanka
Lagu Shubo ama Waxyaabaha Sanka
Lagu Buufiyo Maareynta Daaweynta Neefsashada Afka Ah
Maamulka Saboostada ama Kareemka Futada Maamulka
Saboostada ama Kareemka Xubinta Taranka ee Haweenka
Baaritaanka Lagu sameeyo Qalabka Glucometer Quudinta
Caloosha Daryeelka Tuubada Ostomy
Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Hordhac

Horudhaca iyo ujeeddooyinka koorsada

Kusoo dhow ***Ergayga Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga***. Koorsadaan waxaa loogu talogalay in ay kugu caawiso in aad u diyaar garoowdid aqbalida hawlaha ergayga-kalkaalanimada.

Tababarkaaga wuxuu u dhacayaa labbo tallaabo. Waxaad ku:

- Ka baran doontaa koorsadan aasaasiyaadka xil-wareejinta, sida loo maamulo daawada, iyo sida loo qabto qaar ka mid ah habraacyada daryeelka caafimaadka ee gaarka ah.
- Ka heli doontaa tababbar gaar u ah macmiilka oo goobta lagu qabanayo Kalkaaliyaha Caafimaad Diiwaangashan (RN) ee xil-wareejinta, oo ku saabsan sida loo daryeelo macmiilka gaarka ah.

Ujeeddooyinka Koorsada Tababarka

Koorsadaan waxay ku bari doontaa:

- Waxa uu sharcigu uga baahan yahay Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimadka.
- Doorkaaga sida Caawiyaha Kalkaalinta iyo Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga ee hannaanka xil-wareejinta.
- Muhiimada uu leeyahay doorkaaga ku saabsan daryeelka macmiilka sida la-hawlgalaha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya..
- Aasaasiyaadka sida loo maamulo daawooyinka.
- Aqoonta caafimaadka aad u baahan doonto si aad u qabato daaweynta ama habraacyada gaarka ah.
- Sifooyinka aad u baahan doonto si aad u bixiso daryeel macamiil oo wax ku ool ah.

Xarun Tababar oo ay la socoto Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Waxaad qaadan doontaa hagid ama barid gaar ah oo ku saabsan ergaynta midaas oo uu ku siiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaana loogu talogalay qofkasta oo macamiil ah. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku bari doonaa macluumaad muhiim ah oo ku saabsan macamiil kasta, hawlaha gaarka ah ee qofkale loo wareejiyo, iyo sida saxda ah ee loo qabto hawl kasta.

Tababarka aad ka qaadanaysid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waa qaybta ugu muhiimsan ee hawshaan. Hagidaan ama baridaan waxay dhici doontaa markasta oo aad ka qaadatid hawl adiga laguugu wareejiyay dhinaca Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) sidoo kale wuxuu qiimeyn ku samayn doonaa kartidaada aad ku qabanaysid hawsha laguugu wareejiyay.

Yay khasab tahay in uu qaato koorsadaan?

Ergayntan ***Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga: Koorsada Tababarka*** waxaa loogu talogalay daryeel bixiyayaasha Gobolka Washington midkaas oo:

- Ku shaqeeya gudaha, ama ka shaqeyn doonna gudaha, meelaha daryeelka muddada-dheer ee bulshada ku saleysan, sida lagu qeexay bogga 14aad.
- Ay hadda yihiin Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga oo hadda la aqoonsan yahay (HCAs) ama Caawiyayaal Kalkaalin oo La Aqoonsan Yahay (NA-Cs) ama Caawiyayaal Kalkaalin-Diiwaangashan (NA-Rs) ama waxay qaadan doonaan mid ka mid ah shahaadooyinkan ka hor inta aysan aqbalin hawlo lagu wareejiyay.
- Wuxuu aqbali doonaa oo uu qaban doonaa hawlaha uu kugu wareejiyay kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Qalabka lagu siiyay

Kahor inta aadan bilaabin tababarka, fadlan hubso in aad haysatid qalabkaan soo socda. Markaad koorsada isku qorto, waa in aad heshaa buug-shaqeed.

Buugga leyliska Ardayga

Buugga leyliska Ardayga waa mid aad iska leedahay hayso. Waxaana ku qoran:

- Casharada Tababbarka 1aad illaa 4aad
- Imtixaan Gacan-ka-qabasho ah (Casharka 5aad)
- Erey-Bixin
- Waxyaabaha Kaa Caawinaya Shaqada iyo Liisto-hubineedyada

Qalabka iyo xogaga ay khasab tahay in lagu siiyo

Waxaa intaa dheer, in aad u baahan doonto:

- Meel deggan oo aad ku shaqayso, meeshaan oo aan cidna kugu carqaladaynaynin
- In aad internetka gashid
- Qalin-qori ama qalin biire, iyo qalin aad wax ku calaamadaysid
- Warqad bannaan (midaas oo aad ku qorayso fikradahaaga iyo su'aalahaaga)

U dhammaynta si guul ah koorsadaan tababarka ah

Dhammaynta koorsadaan way ka duwantahay sidii adiga oo fasal ku jira oo macalin wax ku barayo. Qaybtan waxay kugu caawinaysaa in aad diyaar noqotid si aad koorsada ugu dhammaysid si guul ah. Fadlan akhri qaybtan oo dhan kahor inta aadan bilaabin inta ka harsan koorsada.

Si aad ugu dhammaysid koorsada si guul ah, waxaad u baahnaan doontaa in aad samaysid kuwaan soo socda kadib marka aad dhammaysid koorsadan:

- Ugu baastid imtixaanka koorsada darajo ah 80% ama ka fiican.
- In aad ku wareejiso Qiimeynta Ardaygaaga Tababbaraha.

Casharada waxaa loogu talogalay in lagu hubsado in aad si buuxda ugu diyaar garoowday in aad ku baastid imtixaanka koorsada. Haddii aad shaqaysid cashar kasta, ka jawaab su'aalaha leyliska ah, kadibna ka shaqee Imtixaanka Leyliska ku qoran Casharka 5, waxaadna diyaar u noqon doontaa in aad qaadatid Imtixaanka Koorsada.

Nidaamka Casharka

Dulmarka casharka

Koorsadaan tababarka ah waxaa loo qaybiyay shan cashar:

Casharka 1aad – Sharciga Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka iyo Doorkaaga Xil-wareejinta

Casharka 2aad – Daryeelka Macmiilka iyo Hab-dhisyada Jirka

Casharka 3aad – Maamulka Daawooyinka

Casharka 4aad – Daaweynta

Casharka 5aad – Koorsada oo Kooban iyo Imtixaanka Gacan-ka-qabashada ah

Sharciga Ergaynta (wareejinta hawsha) Kalkaalanimada iyo Doorkaaga aad ku leedahay Ergaynta

Casharka 1aad
Fiirmada guud

Casharkan wuxuu dulmarayaa dhammaan aasaasiyaadka Ergaynta Kalkaalanimada wuxuuna kaaga jawaabayaa su'aalaha asalka "qofka, waxa, halka, goorta, sababta, iyo sida". Waxaad baran doontaa:

- Waa maxay xil Wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka oo kumaa ku lug leh?
- Maxay tahay sababta loo isticmaalo xil-wareejinta kalkaaliyaha Caafimaadka?
- Halkee ka dhacaysaa ergaynta?
- Qofkee hawsha igu wareejin kara qofkeena igu wareejin karin?
- Goormeen aqbali karaa hawsha la igu wareejiyay?
- Maxay yihiin noocyada hawlaha la igu wareejin karo?
- Maxay yihiin waxyaabaha aanan la igu wareejin karin?
- Muxuu yahay doorkayga maxaana mas'uul ka ahay?
- Sidee u dhacaysaa hawsha ergaynta ama wareejinta?

Daryeelka Macmiilka iyo Nidaamyada Jirka

Casharka 2aad
Fiirmada guud

Casharkan, waxaynu ku sheegi doonaa xiriirkaaga aad la leedahay macaamiishaada. Waxaynu ka hadli doonaa muuqaalka caadiga ah ee macamiilka si uu kuugu caawiyo in aad u diyaar garoowdid qaar kamid ah duruufaha ay dhici karto in aad la kulantid.

Waxaad baran doontaa waxa ku saabsan nidaamyada waaweyn ee jirka, saameynta gaboobida midaas oo dhici karta, iyo qaar kamid ah cudurada guud. Macluumaadkan wuxuu noqon doonaa aasaaska aynu ku dul dhisi doono marka aynu ka hadlayno Maareynta Daawada ee ku qoran Casharka 3aad iyo Daaweynta ku qoran Casharka 4aad.

Aqoontaan asalka ah waxay kugu caawin doontaa in aad u qabatid hawlaha laguugu wareejiyay si kalsooni ah una siisid daryeel guud oo heer sare ah macaamiishaada.

Maareynta Daawada

Casharka 3aad
Fiirmada guud

Adigu waxaad leedahay door aad muhiim u ah marka aad u maareynaysid ama siinaysid daawada macaamiishaada. Waxaad noqon doontaa qofka ugu muhiimsan ee oggaanaya dhinacyada waxyeelada ay daawadu leedahay oona qaadanaya tallaabo xili hore haddii aad aragtid in ay daawadu samaynayso waxyeelooyin. Sidoo kale waxaad u baahnaan doontaa in aad oggaatid waxa la samaynayo haddii uusan macamiilkaagu qaadanin daawada ama haddii aad aragtid wax khalad ah.

Casharka 4aad
Fiirmada guud

Daaweynta

Casharkan, waxaad ku baran doontaa siyaabaha lagu taliyay ee lagu sameynayo daaweynta caamka ah ee lagugu wareejin karo, sida baaritaanka gulukoos-beegga, iyo quudinta tuubbada.

Waxaad door muhiim ah ka qaadanaysaa aqoonsashada dhibaatooyinka ka imaan kara cudurrada kala duwan oo kala hadalka xaaladaha macmiisha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya..

Casharka 5aad
Dib-u-eegis

Imtixaan Gacan-ka-qabasho ah

Casharka u dambeeya, waxaad dib-u eegis ku samayn doontaa wax walba oo aad ku baratay koorsada si aad ugu diyaar-garoowdo Imtixaankaaga Koorsada ee kama dambeysta ah. Waxaad qaadan doontaa imtixaanka gacan-ka-qabashada ah si aad u noqoto qof yaqaana qaabka imtixaanka iyo mowduucyada.

Marka aad dhammayso imtixaanka gacan-ka-qabashada ah, waxaad si fiican ugu diyaar-garoobaysaa sidii aad guul uga keeni lahayd Imtixaanka Koorsada ee kama dambeysta ah.

Hab-socodka Casharka

Cashar kasta, waxaad:

Akhri casharka ku qoran Buugga-shaqeedka Ardayga. Buugga-shaqeedka wuxuu:

- Kuu sheegayaa ujeeddooyinka casharka.
- Soo bandhigayaa mowduuca, kuu sharxayaa fikradaha, wuxuuna ku siinayaa tusaalooyin.
- Kuu soo koobi doonnaa wixii aad akhrisay.
- Ka jawaabi doontaa qaar ka mid ah su'aalaha inta badan la weydiiyo.

Dib-u-eegi doonnaa tusaalooyinka su'aalooyinka imtixaanka suurtagalka ah ee aad ku arki kartid imtixaanka ugu dambeeya.

Calaamadaha iyo Sumadaha Casharka

Buug-shaqeedka wuxuu isticmaalayaa calaamado iyo sumado kugu caawinaya in aad si fudud ugu dhex gudubto tababbarka. Halkan waxaa ku qoran liis ku saabsan calaamadaha la isticmaalay.

Calaamada/Sumada	Macnaha
	Jooji Jooji akhriska Buug-shaqeedka.
	Buug-shaqeed Akhri qaybta xigta ee Buug-shaqeedka.
	Sharciga ayaa u baahan Waxa halkan ku qoran waxaa si toos ah looga soo qaatay qaanuunada ama sharciyada la halmaala Xil-Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka.
	Habraac Hab-socod tallaabo-tallaabo ah midkaas oo aad raaci doontid si aad u dhammaysid hawl gaar ah. Habraacyo badan waxaa loogu dari doonnaa liis-hubineedyo aad dib ugu isticmaali kartid shaqada si uu kuu caawiyo.
	Talada Guusha Talo-soojeedin ku aadan in hab-socodka laga dhigo mid fudud ama in la bixiyo daryeel macmiil wanaagsan.
	Caawimaad Weyddiiso Kani waa mowduuca ama arrin ay tahay in aad kala hadashid kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.
	Ereyada Muhiimka ah Marka markii ugu horreysay ereyo cusub ee ay tahay in aad xusuusato la isticmaalo, waa laguu qeexi doonnaa. Ereyada Muhiimka ah ayaa sidoo kale ku jira Erey-bixinta.
	Soo sheegid Marka aad u baahato in aad wax u soo sheegtid kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya, kormeerahaaga, maamulahaaga kiiska, ama dhakhtarka macmiilka.

Talooyinka Guusha

- Haddii aad la kulanto erey aadan fahmaynin, eeg Liiska Erey-bixinta ee ku qoran gadaasha Buug-shaqeedka.
- Jadwaleyso waqti aad ku dhammayso cashar kasta marka aanan jirin waxyaabo badan oo ku carqaladeeya.
- Inta aad ku jirto cashar kasta, qoro qoraallada ku qoran Buug-shaqeedka, kadibna muuji fikradaha muhiimka ah. Tani waxay kugu caawinaysaa xusuusashada macluumaadka intiisa badan.
- Qor su'aalooyin kasta ee aad qabtid cashar kasta ka-dib.
- Haddii su'aalahaaga aanan loogu jawaabin Buug-shaqeedka, weyddii Isuduwaha Tababbarka.

Sharciga Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka iyo Doorkaaga Xil-Wareejinta

Dulmarid iyo fiirmo guud

Casharkan wuxuu tilmaamayaa aasaasiyaadka Xil-Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimadka, isaga oo kaaga jawaabaya su'aalaha muhiimka ah ee qofka, waa maxay, halkee, goormee, sababta, iyo sida. Waxaad baran doontaa:

- **Waa maxay** Xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka oo kumaa ku lug leh?
- **Halkee** ayay xil-wareejinta ka dhacaysaa?
- **Qofka** hawsha igu wareejin kara, iyo qofka aanan igu wareejin karin?
- **Goormee** ayaan aqbali karaa hawsha la igu wareejiyay?
- **Waa maxay** noocyada hawsha lagu wareejinayo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga ee la aqoonsan yaahy, Caawiyayaasha Kalkaalinta ee la Aqoonsan Yahay iyo Caawiyayaasha Kalkaalinta ee Diiwaangashan?
- **Waxa** aanan la igu wareejin karin?
- **Waxa** uu yahay doorkayga iyo waxa aan mas'uulka ka ahay?
- **Maxay tahay sababta** loo isticmaalo xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka?
- **Sida** uu u dhacayo hab-socodka xil-wareejinta?

Ujeeddooyinka waxbarashada

Marka aad dhammaysid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

- Qeex xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka.
- Qor meelaha gaarka ah halkaasi oo aad ku shaqayn kartid kuna qaadan kartid xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ee sharciga waafaqsan.
- Qor hawlaha gaarka ah kuwaasi oo aanan laguugu wareejin karin sida ku cad sharciga.
- Sharrax waxa aad u baahan tahay in aad samayso si aad ugu qalanto in aad aqbashid hawsha xil-wareejinta.
- Sharrax qofka ku lug leh xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka iyo waxa uu yahay doorka qof kasta oo hawsha ku lug leh.
- Sharrax xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaaga ku saabsan xil-wareejinta.
- Go'aami hannaanka wadahadalka lagu isticmaalo meesha aad ku shaqayso.

Qeexidda Xil-wareejinta: Shanta Xaaladood ee Xil-Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka

Waa maxay Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka?

Xil-Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka waxaa loola jeedaa **Kalkaaliye Caafimaad oo Diiwaangashan (RN)** oo shati-haysta oo qabashada **hawl gaar ah oo loo qabanayo macmiil gaar ah** ku wareejinaya **Caawiye Kalkaalin la aqoonsan yahay** ama **Kaaliye Daryeel Guri** oo ka shaqeynaya **goobo bulsho iyo/ama guri**.

Kalkaaliyaha Caafimaadka Diiwaangashan (RN) ee la aqoonsan yahay ee hawsha kugu wareejinaya ayaa mas'uul ah oo lagu la xisaabtamayaa daryeelka kalkaalinta macmiilka.

Aqbalaadda hawsha la wareejiyo waxaa loola jeedaa in:

- Aad doonaysid in aad qabatid tallaabo gaar ah oo lagu daryeelo macmiilka adiga oo matalaya booska Kalkaaliyaha Caafimaadka ee Diiwaangashan (RN).
- Lagu siiyay tilmaan qoran gaar ah oo cad oo ka socota Kalkaalisada diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejisay.
- Aad aaminsan tahay in aad hawsha u qaban karto si sax ah oo ammaan ah.

Xeerka Washington ee Dib-loo-eegay (RCW): (Sharciga)

RCW 18.88A.210: Xil-wareejinta—Shuruudaha tababarka xil-wareejinta kalkaaliyaha Caafimadka ee aasaasiga ah iyo kuwa takhasusiga ah.

RCW 18.88A.230: Xil-wareejinta—Mas'uuliyadda—Tallaabada anshax-marinta ama aargoosiga

RCW 18.79.260: Kalkaaliye caafimaad oo diiwaangashan—Hawlaha la oggol yahay—Xil-wareejinta hawlaha.

Xeerka Maamulka ee Washington (WAC): (Xeerarka)

WAC 246-840-910 ilaa 246-840-970

WAC 246-841-405

Shanta Xaaladood

Waxaa jirta shan xaaladood oo kuwa xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ah:

1. **Kalkaaliye Caafimaad oo Diiwaangashan** oo la aqoonsan yahay ayaa wareejinaysa qabashada hawl.
2. Hawsha waa la wareejin karaa. Waxaa jira afar **hawlood** oo mamnuuc ah kuwaas oo **aanan** la wareejin karin.
3. Xil-wareejintu waa in ay noqotaa **hawl gaar ah oo loo qabto hal macamiil**.
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaalinta la Aqoonsan yahay ee u qalma, Kaaliyayaasha Kalkaalinta ee Diiwaangashan iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga ee la aqoonsan yahay** ayaa aqbali kara wareejinta hawsha.
5. Wareejinta hawsha kaliya waxay ka dhici kartaa afa**r meelood oo bulshada ah**.

Mid kasta oo ka mid ah wareejintan hawsha waa in ay noqotaa meesha loogu talogalay wareejinta si ay u ahaato mid waafaqsan sharciga.

Maxaa laga wadaa Kaaliyaha Daryeelka Guriga?

OGOW: "Kaaliyaha daryeelka guriga/Home care aide" waxaa laga wadaa shaqaale daryeel muddo-dheer ah midkaas oo waaxda caafimaadka ka qaatay shahaado uu ku noqonayo kaaliye daryeel guri. [RCW 74.39A.009(14) iyo RCW 18.88B.010(3).] Fadlan xusuusnoow in daryeel bixiyayaasha aysan nafsadoodu ugu yeerin in ay yihiin "Kaaliyaha daryeelka guriga/home care aide" haddii ay shahaado ka qaateen waaxda caafimaadka mooyaane. Tixraac kasta oo buuggaan ku soo aroora ee ah "Kaaliyaha daryeelka guriga/home care aide" waxaa loola jeedaa in daryeel bixiyaha uu yahay mid la aqoonsan yahay oo shahaado haysta.

Xaaladda 1aad – Kalkaaliye Caafimaad oo Diiwaangashan oo La Aqoonsan Yahay (RN)

Xaaladda 1aad Qofkee wareejin kara?

Kaliya Kalkaaliye Diiwaangashan oo shati ka haysta Gobolka Washington ama Kalkaaliye Diiwaangashan oo Shati Ka Haysta Gobollo Badan ayaa kugu wareejin kara hawl kalklaalin iyadoo la raacayo xeerka RCW 18.79.260.

Waa kuma qofka aanan hawsha kugu wareejin karin?

- Maamulaha xarunta, haddii uusan ahayn kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya
- Kormeerahaaga ama qofka madaxa kuu ah, haddii uusan ahayn kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya
- Kalkaaliye Caafimaad oo Shati Xirfadeed Haysta (LPN)
- Kalkaaliyaha Daryeelka Caafimaad Guriga, haddii uusan ahayn kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya
- Kalkaaliye Diiwaangashan (RN) kale oo aanan ahayn mid qaadaya mas'uuliyadda xil-wareejinta rasmiga ah ee macmiilka

Xaaladda 2aad – Hawlo Gaar ah

Xaaladda 2aad Waxa la wareejin karo?

Kuwaan soo socda waa tusaalooyin ku saabsan noocyada hawlaha adiga laguugu wareejin karo:

- Maamulka **daawooyinka**.
- **Kateetar-gelinta kaadi-mareenka joogtada ah** iyadoo la adeegsanayo farsamo nadiif ah.
- **Daryeelka daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta** ee ah xaalad wanaagsan oo caafimaad leh.
- **La-socoshada guluukowsta dhiigga.**
- **Quudinta daloolka** ee ah xaalad wanaagsan oo caafimaad leh.

Waxaannu si aad u faahfaahsan ugaga hadli doonaa mid kasta oo ka mid ah arrimaha kor lagu sheegay casharada dambe ee koorsadan. Si aad u hesho qeexidda ereyada, fadlan fiiri Erey-bixinta.

Waxa aan aniga la igu wareejin karin?

Hawlahaan soo socda **ma ahan** kuwo adiga laguugu wareejin karo:

- Irbadaha, aan insulinta ahayn.
- Habraacyada nadaafadda.
- Hagaajnta khadadka dhexda.
- Wax kasta ee u baahan go'aan kalkaalineed.

Xaaladda 3aad Waa maxay baaxadda xil-wareejinta?

Xaaladda 3aad – Hawl Gaar ah oo la siiyo Hal Macamiil

Wareejintu waxay ku xaddidan tahay hawl gaar ah oo loogu talagalay hal macamiil oo kaliya. Tani waxaa si fiican loogu sharxayaa tusaale. Aynu dhahno in kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya uu kugu wareejiyay in aad goojada dhegaha lagu dhibciyo aad siiso Mary Jones. Wareejintan waxay ku saabsan tahay bixinta joogada dhegaha oo kaliya, oo loogu talogalay hal macamiil, Mary Jones.

Hal macmiil – Arthur Rodriguez waa macmiil kale. Sidoo kale wuxuu u baahan yahay isla goojada dhegta lagu shubo oo aad u siiso Mary Jones. Waloow aad mas'uul ka tahay goojada dhegta lagu shubo ee loogu talogalay Mary, adigu laguuma oggola in aad Arthur siiso ama ku shubto goojadiisa dhegta. Waxaad mas'uul ka noqon doontaa maareynta ama in aad ku shubto goojada dhegta ee lagu shubo Arthur kaliya haddii Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) uu kugu wareejiyo hawshaasi ayada oo ay la socoto hagid ama tilmaamooyin buuxa oo loogu talogalay daryeelka Arthur.

Xaalada 4aad Goormee ayaan aqbali karaa hawsha la igu wareejiyay?

Xaaladda 4aad – Caawiye Kalkaalanimo Aqoon leh ama Kalkaaliye Daryeel Guri

Aad ayay muhiim u tahay in aad fahamto goorta aad aqbali karto hawsha lagugu wareejiyay. Waxaa jira afar shuruudood oo ay khasab kugu tahay in aad ka soo baxdo ama buuxiso ka hor inta aadan aqbalin hawsha lagugu wareejiyay. Waa in aad:

1. In la aqoonsan yahay in aad tahay:
   i. Caawiye Kalkaalin Diiwaangashan (NA-R); ama
   ii. Kaaliye Daryeel Guri oo La Xaqiijiyey (HCA); ama
   iii. Caawiye Kalkaalin La Xaqiijiyey (NA-C); ama
   iv. Haddii lagaa reebay aqoonsiga shahaado-siinta kaaliyaha daryeelka guriga ee waafaqsan WAC 246-980-025, iyo WAC 388-829-0035 noqo Caawiye Kalkaalin Diiwaangashan (NA-R) iyo dhammeysashada aqoonta muhiimka ah ee tababbarka aasaasiga ah, haddii sideed-labaatan saacadood oo ah Aasaasiyaadka Daryeel-bixinta oo La-muraajaceeyay ama wax u dhigma aad horey u dhammeysatey mooyaane; WAC 388-112A-0550 (2) ama
   v. Haddii xil wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka loo baahan yahay si loo hirgeliyo qorshe daryeel ka hor inta aanan la qaadan shahaadada kaaliyaha daryeelka guriga, noqo caawiye kalkaalin diiwaangashan (NA-R) oo dhammeyso aqoonta muhiimka ah ee tababbarka aasaasiga ah. WAC 388-112A-0550 (3)
2. Dhammeysatay Koorsada Tababarka Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimadka ee loogu talagalay Caawiyayaasha Kalkaalinta iyo Kaaliyayaasha Daryeelka Gurigga oo aadna haysato dokumentiyada dhammeysashada.
3. Diyaar u tahay qabashada hawsha kalkaalinta gaarka ah ee ay tahay in la wareejiyo.
4. Tustid kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya kartida aad si sax ah ugu qabanaysid hawsha gaarka ah iyada oo aan jirin kormeer toos ah.

Xaalada 4aad Qaybta 1aad: NA-R La Aqoonsan Yahay

Si aad u codsato oo aad u noqoto **Caawiye Kalkaalin- Diiwaangashan (NAR),** waa in aad:

1. Bixisaa lacagta codsiga iyo
2. Dib-u-cusboonaysiisaa aqoonsigaaga NA-R sannadka kasta, adigoo u maraya Waaxda Caafimaadka

Tababbar rasmi ah looma baahna.

Foomamka iyo ujuurrooyinka waxaa laga heli karaa Mareegtada Waaxda Caafimaadka.

Caawiyaha Kalkaalinta iyo Macluumaadka Shati-siinta Kaaliyaha Caafimaadka | Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington

Xaalada 4aad Qaybta 1aad: HCA- C La Aqoonsan Yahay

Si aad u codsato oo aad u noqoto a **Kaaliyaha Daryeelka Guriga ee la aqoonsan yahay (HCA-C)**, waa in aad:

1. Dhammeysatay barnaamij tababbar oo ay ansaxiyeen Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington;
2. Ka codsataa Waaxda Caafimaadka shahaado;
3. Ka gudubtaa Baaritaanka Prometric; iyo
4. Dib-u-cusboonaysiisaa aqoonsigaaga HCA-C sannadka kasta, adigoo u maraya Waaxda Caafimaadka.

Foomamka iyo ujuurrooyinka waxaa laga heli karaa Mareegtada Waaxda Caafimaadka.

Kaaliyaha Daryeelka Guriga | Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo helo aqoonsi hore ayaa waxaa laga heli karaa WAC 246-12-020:

Xaalada 4aad Qaybta 1aad: La Aqoonsan Yahay NA-C

Si aad u codsato oo aad u noqoto **Caawiye Kalkaalin- La Xaqiijiyey**, waa in aad:

1. Dhammeysataa 85 saacadood oo ah tababbar loo marayo barnaamij ay dowladda ansaxiso. Ama ku qornaataa barnaamij kalkaalin (kalkaaliye caafimaad oo shati-xirfadeed haysta ama diiwaangashan), oo aadna ka soo baxday shuruudaha ugu yar;
2. Ka gudubtaa imtixaanka aqoonta;
3. Siisaa caddeynta tartanka ee barnaamijka tababbarka Waaxda Caafimaadka;
4. Bixisaa lacagta oo buuxisaa codsiga NA-C; iyo
5. Dib-u-cusboonaysiisaa aqoonsigaaga NA-C sannadka kasta; adigoo u maraya Waaxda Caafimaadka

Foomamka iyo ujuurrooyinka waxaa laga heli karaa Mareegtada Waaxda Caafimaadka. eeg

Caawiyaha Kalkaalinta iyo Macluumaadka Shati-siinta Kaaliyaha Caafimaadka | Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington

Xaalada 4aad Qaybta 2aad: Shuruudaha Waxbarashada

Si laguugu wareejiyo hawsha, waa in aad haysataa aqoonsi shaqeeya iyo tababbar la ansaxiyay.

Haddii aqoonsigaaga uu yahay:	Waa in aad ku guulaysataa buuxinta:
NA-R	1. Tababbarka aasaasiga ah ee ay DSHS ansaxisay 2. Xil-wareejinta kalkaaliyaha Caafimadka ee 9-saac ee CORE ah 3. Haddii insuulin lagugu wareejiyay, Diiradsaarid Gaar ah oo la saaro Cudurka Sonkorowga oo 3-saac ah
HCA-C	1. Xil-wareejinta kalkaaliyaha Caafimadka ee 9-saac ee CORE ah 2. Haddii insuulin lagugu wareejiyay, Diiradsaarid Gaar ah oo la saaro Cudurka Sonkorowga oo 3-saac ah
NA-C	1. Xil-wareejinta kalkaaliyaha Caafimadka ee 9-saac ee CORE ah 2. Haddii insuulin lagugu wareejiyay, Diiradsaarid Gaar ah oo la saaro Cudurka Sonkorowga oo 3-saac ah

Waxaa khasab kugu ah in aad diyaar u noqotid in aad u muujisid kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya in aad dhammaysay ama kasoo baxday shuruudaha kor ku qoran. Waxaa khasab kugu ah in aad diyaar u noqotid in aad u bandhigtid kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya:

Dokumentiyada

- Aqoonsigaaga Waaxda Caafimaadka (HCA-C, NA-C ama NA-R). Kani ayaa sidoo kale laga heli karaa barta internet-ka ee mareegtada Waaxda Caafimaadka.
- NA-R waa in ay sidoo kale bixisaa Shahaadadaada Dhammeysashada Tababbarka Aasaasga ah ee HCS AMA shahaaddada tababbarka aasaasiga ah ee aqoonta CORE DDA.
- Xil Wareejintaada Kalkaaliyaha Caafimaadka ee loogu talagalay Shahaaddada Dhammeysashada Tababbarka Caawiyayaasha Kalkaalinta iyo Kaaliyaha Daryeelka Guriga ama xaqiijinta dhammeysashada ee barnaamijka waa la aqbali karaa

Rabitaan ah in aad hawsha Qabatid

Xaalada 4aad Qaybta 3aad: Rabitaan ah in aad hawsha qabatid

Shuruuda seddexaad ee Xaaladda 4aad waxay tahay in aad doonaysid in aad qabatid hawsha la wareejiyay.

Haddii aad dareento in aadan karti u lahayn qabashada hawsha ama aaminsan taahy in amniga macmiilka uu halis ku jiro, waa in aadan hawsha qaban. Bedelkeeda, u sheeg wel-welkaaga kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya, maamulaha kiiska, iyo/ama qofka aad u shaqaysid ama kormeerahaaga. Ma jiro qof kugu khasbi kara in aad qabatid hawl aadan aaminsanayn in aad ku fiicantahay ama karti u leedahay qabashadeeda.

Haddii aad ku shaqaysid xarun, iska hubso in aad sheegtid nidaamka hawsha wareejinta kalkaalanimada iyo shuruudaha xiriirka la leh booskaaga wakhtiga shaqaalaynta. Guud ahaan, marka aad aqbashid booska Kaaliyaha Daryeelka Guriga/Caawiyaha Kalkaalanimada ee ay ku jirto wareejinta, waxaad sheegaysaa in aad doonaysid in aad qabatid hawlaha laguugu wareejiyo kuwaas oo ah sida qayb kamid ah mas'uuliyadahaaga shaqada.

Xirfadaha lagu Qabanayo

Xaalada 4aad Qaybta 4aad: Xirfadaha lagu qabanayo

Qaybta u dambaysa ee Xaalada 4aad waxay tahay in aad leedahay xirfadaha lagu qabto hawsha laguugu wareejiyay.. Ka hor inta aan hawsha laguugu wareejinin, Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee xilka kugu wareejinaya waa in uu hubsado in aad hawsha qaban kartid kaligaaga caawimaad la'aan.

Markasta oo hawl la wareejinayo, Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee xilka kugu wareejinaya wuxuu ku siin doonaa hagid ama tilmaamooyin qoran, oo xadidan oo ku saabsan sida loo qabto hawsha. Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee xilka kugu wareejinaya ayaa kadib kugu tababbaraya sida loo qabto hawsha, wuxuuna hubsanayaa in aad qaban kartid.

Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) wuxuu hawl kugu wareejinayaa oo keliya marka ay ku qancaan in aad si sax ah oo ammaan ah u qaban kartid hawsha.

Xaaladda 5aad Goobaha bulshada

Xaalada 5aad – Goobaha Bulshada

Xil wareejinta kalkaaliyaha caafimadka waxay ku dhacaysaa afar goob bulsho:

1. Barnaamijyada degaanka bulshada rukhsadaysan ee loogu talogalay dadka qaba naafada koritaanka.
2. Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadaysan.
3. Xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada ee rukhsadaysan.
4. Guriga macmiilka gudahiisa.

Qoraallo dheeraad ah

Halkan waxaa ku qoran fikrado dheeraad ah oo ku saabsan ergaynta kalkaalanimada kuwaas oo ku caawin doono.

- Xusuusnow, xil-wareejinta in keliya ay ku dabaqanto hawl gaar ah oo loo qabto hal macamiil. Haddii laguugu wareejiyo hawl la qabto hal macmiil, Mary Jones, uma qaban kartid hawlo badan Mary ayada oo aan jirin hawl dheeraad ah oo uu kugu wareejiyay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN). Si la mid ah, adigu uma qaban kartid hawsha laguugu wareejiyay in aad u samaysid Mary macaamiil kale.
- Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya waa in uu dib u qiimeeyaa macmiilka oo uu kormeeraa hawl wareejinta ugu yaraan 90 maalmood kasta.
- Macmiilka, ama wakiilka sharciga ah ee macmiilka, waa in ay ka warqabaan in hawsha lagugu wareejiyay, ka hor iyo in oggolaanshaha la diiwaangeliyay.
- Xil wareejinta waa in ay noqotaa mid qoraal ah.
- Xil-wareejintu waa heshiis seddex-geesood ah oo u dhaxeeya Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya, macmiilka, iyo adiga.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha

Doorarka

Hawsha wareejinta, waxaa jira shan doorar muhiim ah kuwaas oo ay khasabtahay in aad fahantid. Kuwan waxaa ka mid ah:

1. Macmiilka ama wakiilka macmiilka.
2. Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.
3. Caawiyaha Kalkaalinta/Kaaliyaha Daryeelka Guriga.
4. Maamulaha Kiiska (haddii macmiilka uu leeyahay maamulaha kiiska).
5. Kormeeraha Hay'adda Daryeelka Guriga ama Maamulaha/ Loo-shaqeeyaha Xarunta.

Macluumaadka soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad fahantid doorarka ku saabsan xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Macmiilka ama Wakiilka

Macmiilka ama wakiilka

Macmiilka ayaa qaadanaya doorashada ku saabsan haddii la helayo xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka. Macmiilka waa in lagu wargeliyaa ikhtiyaarada daryeelka ka-dibna waa in ay bixiyaan oggolaashaha qoraalka ah ee xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka.

Goobaha guriga gudahiisa ah, macmiilka, ama wakiilkooda, waxay mas'uul ka yihiin marka daryeele uu maqan yahay ama uu ka gaabiyo in uu qabto hawshii loo wakiishay in ay u soo sheegaan kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya, maamulaha kiiska, ama kormeeraha haddii daryeelaha uu u shaqeeyo hay'adda daryeelka guriga.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee Hawsha Kugu Wareejiyay

Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya

Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) wuxuu leeyahay shan meelood oo masuuliyad ah oo muhiim ah oo ku saabsan hawl wareejinta. Kuwani waxaa ka mid ah:

1. Qiimeynta macmiilka iyo qiimeynta habboonaanta xil-wareejinta.
2. In laga helo oggolaansho xog-ogaalka loo yahay oo qoraal ah macmiilka ama wakiilka idman ee kalkaaliyaha caafimaadka xilka wareejinaya.
3. Wareejinta hawsha.
4. Dib-u-qiimeynta macmiilka iyo kormeerka xil-wareejinta.
5. Burinta (joojinta) wareejinta.

Waa muhiim in aad fahantid shuruudaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN), si aad u oggaatid waxa looga filanayo hannaanka xil-wareejinta Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) hawsha wareejinaya.

Qiimeynta macmiilka iyo helidda oggolaansho

Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ayaa sameyanaya nidaamyada dhammeystiran ee qiimeynta kalkaalinta ee macmiilka si uu u go'aamiyo haddii xaaladda macmiilku ay tahay mid xassilan oo la saadaalin karo. Xaaladda macmiilka waa in ay noqotaa mid xasilloon oo la saadaalin karo si xil-wareejinta ay u dhacdo.

Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya waxaa laga doonayaa in xil-wareejinta uu kala hadlo macmiilka, ama wakiilkooda sharci, iyo in ay helaan oggolaanshahooda oo qoraal ah.

Wareejinta hawsha

Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) waa in uu sameeyaa kuwan soo socda ka hor inta uusan hawsha kugu wareejin.

- La hadal macmiilka ama wakiilkooda idman ka-dibna ka hel oggolaanshahooda qoran ee xil-wareejinta (haddii macmiilka ama wakiilka uu durba bixiyay oggolaanshahiisa qoraalka ah ee hawl horey loo wareejiyay).
- Hubso in dhammaan saddexda qof ee ku lug leh ay aqbaleen xil-wareejinta:
  - Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN).
  - Macmiilka iyo/ama wakiilka idman.
  - Adiga, oo ah NAC, NAR, ama HCA
- Xaqiijiyaa in aad ka soo baxday shuruudaha tababbarka.
- Ku baraa sida hawsha loo qabto.
- Xaqiijiyaa aqoonta iyo kartida aad u leedahay qabashada hawsha si loo xaqiijiyo in aad u sameyn karto si ammaan ah oo sax ah.
- Ku siiyaa tilmaamaha xil-wareejinta oo qoraal ah.

Kormeeridda xil-wareejinta

Marka xil-wareejinta la sameeyo, Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) waxaa weli lagala xisaabtamayaa oo uu mas'uul ka yahay daryeelka kalkaalinta macmiilka. Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) wuxuu:

- Ka jawaabaya su'aal kasta oo aad qabtid ee ku saabsan xaaladda macmiilka ama hawsha lagugu wareejiyay.
- Dib-u-qiimeynayaa xaaladda macmiilka, natiijada hawsha aad qabanaysid, iyo wax kasta oo dhibaato ah ee dhacay.
- Go'aaminayaa inta jeer ee la kormeerayo xil-wareejinta si loo hubsado in adeegyo ammaanka iyo wax-ku-ool ah in la bixiyay.
- Ku wargelinayaa shakhsiyaadka muhiimka ah (daryeelaha, maamulaha xarunta/loo-shaqeeyaha, iyo/ama maamulaha kiiska) isbeddelada ku yimid xaaladda macmiilka.

Xaaladaha qaarkood, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee mas'uulka ka ah wareejinta ayaa la bedeli doonaa. Kalkaaliye Diiwaangashan (RN) oo cusub ayaa qaadi kara mas'uuliyadda kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya haddii ay garanayaan:

- Xaaladda macmiilka iyadoo loo marayo qiimeyntooda kalkaalinta.
- Heerka xirfadaada, sida NAC, NAR ama HCA qabanaya hawsha xil-wareejinta.
- Qorshaha daryeelka ee macmiilka.

Beddelida la bedelo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya waa in ay ahaato mid lagu qoro diiwaanka macmiilka. Adiga, macmiilka ama wakiilka macmiilka, iyo maamulaha kiiska (haddii uu mid jiro) waa in isbeddelka lagu wargeliyaa.

Joojinta wareejinta

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa dhici karta in uu buriyo (joojiyo) wareejinta hawsha ee kalkaalanimada haddii:

- Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) wuxuu aaminsan yahay in bedqabka macmiilka ay halis ku jirto.
- Xaaladda macmiilka aanay ahayn mid xasilloon oon la saadaalin karo.
- Shaqaalaha shaqada ka tagaya ka dhigaysa mid adag in xil wareejinta lagu sii wado gudaha goobta.
- Adigu aadan awoodin in aad hawsha u qabatid si ammaan ah.
- Aadan dib u cusboonaysiin aqoonsigaaga waqtigii loo baahnaa.
- Hawsha aanan si sax ah loo qaban.
- Macmiilka ama wakiilka idman uu codsado in wareejinta la buriyo ama la baajiyo.
- Macmiilka uu aado xarun lagu xannaaneynayo ama cusbitaal (Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) wuxuu hawl wareejinta dib u soo celin karaa marka macmiilka uu soo noqdo).
- Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) aanan lagu wargelinin xaalado soo noq-noqda mar xaaladda ama amarrada caafimaad ee macmiilku ay isbeddelaan.
- Goobaha daryeelka shatiyeysan, xarunta ama hay'adda daryeelka guriga gudahiisa (hadba sida ku dabaqma) waxay haysataa shati dhacay ama lala noqday (Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) wuxuu dib-u-soo-celin karaa xil wareejinta marka la tusiyo shati hadda ah).

Haddii Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejiyay uu buriyo ama joojiyo xil-wareejinta, Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) waxaa khasab ku ah in uu isku duwo qorshe kale si uu u hubsado in baahooyinka daryeelka macmiilka laga soo baxay.

Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya waxaa khasab ku ah in uu qoro sababta burinta ama joojinta wareejinta iyo qorshaha loogu talogalay daryeelka soconaya.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga

Caawiyaha kalkaalanimada/ Kaaliyaha daryeelka guriga

Adiga waxaad door muhiim ah ka qaadataa daryeelka iyo wanaagga macaamiisha. Marka hawsha laguugu wareejiyo, adiga waxaad mas'uul ka noqonaysaa shan tallaabo oo muhiim ah:

1. **U qabashada** hawsha lagugu wareejiyay si waafaqsan tilmaamaha qoraalka ee gaarka ah ee Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN). Midaan waxaa kamid noqon kara u qorida hawsha sida waafaqsan tilmaamaha ka ahaada dhinaca kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.
2. **La-socoshada** isbedellada ku dhaca macmiilka kuwaas oo sheegi kara:
   - Dhinac waxyeelo suurtogal ah oo ka dhalata daawooyinka.
   - Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlaha ah.
   - Dhibaatooyinka ka dhasha cudurka macmiilka.
3. **Soo-sheegidda** dhaqsaha ah ee isbeddellada ku yimaada xaaladda macmiilka.
   - Haddii aad ka shaqeyso xarun ama hay'adda daryeelka guriga gudahiisa ah bixisa, u sheeg kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya iyo kormeerahaaga iyadoo la raacayo siyaasadda loo-shaqeeyaha.
   - Haddii aad tahay Daryeel Bixiye Qofeed, u soo sheeg Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya iyo maamulaha kiiska.
4. **U soo sheegidda** Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya wax kasta oo cusub ama isbedelka ku yimaada daawada ama daaweynta.
5. **Dib-u-cusboonaysiinta** diiwaangelintaada oo waqtigeeda ku dhaca si aad sharci ahaan u qabato hawl lagugu wareejiyay.

Waxaad isbedel ku samayn kartaa tayada caafimaadka iyo nolosha macmiilkaaga adiga oo noqda qof ula socda ulana xiriira si dhakhso ah.

- Telefoonka amar kagama qaadan kartid dhakhtar ama qof kale oo daawada kuu qoro ama shaqaalaha xafiiskooda. Haddii lagaa codsado in telefoonka amar ku qaadatid, la xiriir Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya iyo/ama kormeerahaaga. Amarka ha qaadan. Waa in aad adeeg-bixiyaha u sheegtaa in aadan awoodin in aad amarka aqbasho iyo in aad la xiriiri doonto qof awooda, ama waxay soo diri karaan isagoo qoraal ah.
- Fakis ama amarka kale ee elektaroonig ahaanta loo soo gudbiyay ee uu saxiixay dhakhtarka ama qofka kale ee qoray ayaa waxaa loo adeegsan karaa xaqiijin degdeg ah. **Waa in aad weli la xiriirtaa Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya ka hor inta aadan wax isbeddelo ah sameyn.**

Waxaad haysataa doorasho haddii aad aqbali doonto hawsha kalkaalisada loo igmaday.

Marka aad aqbashid wareejinta, waxaa dhici karta in ay xaalado soo baxaan midaas oo aadan awoodin in aad ku qabatid hawsha gaarka ah. Sida waafaqsan sharciga, adiga laguuma gaysan doono wax argoosi ah (ciqaab) oo kaaga yimaada dhinaca qofka loo shaqeeyo ama tallaabo edbin ah oo ku saabsan diidista aad diidid in aad qabatid hawsha laguugu wareejiyay xaaladahaan soo socda:

- Ammaanka macmiilka oo khatar ku jira.
- Adigu ma qaadanin tababbar kugu filan si aad hawsha u qabatid.
- Macmiilku oo aan ahayn mid dad la shaqeynaya.
- Macmiilka wuxuu u muuqdaa in uu samaynayo ficil celin aan ficnayn.
- Qalabka lagama maarmaanka ahi ma ahan kuwo la helayo (gacmo-gashi, faashado, iwm.).
- Adiga waxaad u baahantahay tababbar dheeraad ah midaas oo ay sabab u tahay isbeddelada ku dhacay daawooyinka iyo daaweynta macmiilka.

Sida ugu dhaqsiyaha badan ee suuragalka ah u ogeysii Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya, maamulaha kiiska macmiilka (haddii macmiilka uu leeyahay maamule kiis) iyo kormeerahaaga haddii wax ka mid ah xaaladahan ay dhacaan. **Waa adiga mas'uuliyadaadu in aad hubsatid in daryeelka macmiilka aanan gaarin wax waxyeelo ama dhibaato ah**.

Maamulaha kiiska

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Maamulaha Kiiska

Maamulaha Kiiska ee macmiilka Medicaid ayaa buuxinaya qiimeynta CARE ee faahfaahinaysa baahiyada macmiilka. Waa mas'uuliyada Maamulaha Kiiska in uu:

- Aqoonado baahida loogu qabo xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaad ee ku qoran qorshaha daryeelka mcamiilka.
- Ku caawiyo macmiilka in uu helo daryeel bixiye u qalma xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaad.
- In uu sameeyo wareejin loo wareejiyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya oo qandaraas lala galay ama daryeel bixiye samaynaya xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaad.
- Oggolaado lacag bixinta loogu talogalay wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- Ku wargeliyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo/ama daryeel bixiyaha isbedelada ku dhaca xaalada macmiilka.

Loogu talogalay goobaha gudaha-guriga ah, waa mas'uuliyadda Maamulaha Kiiska in uu:

- Kala hadlo Shabakada Washington ee Daryeelka Tooska ah ee Macmiilka (CDWA) baahida loo qabo xil-wareejinta.
- Isku habbeeyo hawlaha kalkaalanimada xirfada leh in la sameeyo illaa Caawiyaha Kalkaalanimada/ Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga laga tababaro kana soo baxo shuruudaha lagu qabanayo hawsha lagu wareejiyay.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Hay’adda Daryeelka Guriga

Kormeeraha hay’adda

Macaamiisha guriga gudaha, waa mas’uuliyadda hay’adda daryeelka guriga gudahiisa in ay

- Go'aamiso haddii hay’adda ay bixin doonto xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaad.
- Jadwal u sameyso daryeel bixiyaha(daryeel bixiyayaasha) in ay ka soo baxaan baahooyinka macmiilka.
- Ku caawiso daryeel bixiyaha in uu qaato tababbarada loo baahan yahay.
- Ku caawiso daryeel bixiyaha in loo diiwaangeliyo ama loo qoro in uu noqdo NA-R, haddii loo baahdo.
- U sheegto Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha lagu wareejinayo iyo/ama maamulaha kiiska isbeddellada ku dhaca xaaladda macmiilka.
- Kormeer waajibaadyada daryeelka shakhsiyeed.
- Hubsato shaqaalaha keydka ah ee loogu talogalay daryeelka macmiilka.

Doorarka iyo Mas'uuliyada—Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha

Loo-shaqeeyaha/ Maamulaha

Meesha xarunta ah, Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha ayaa mas'uul ka ah in uu hubsado in wax kasta oo ergayn kalkaalanimo ah midaas oo ka dhacda xarunta loo sameeyo si waafaqsan xeerarka wareejinta. Midaan waxaa kamid ah hubsashada:

- In hawlaha la qabtay aanan ahayn kuwo mamnuuc u ah sharci ahaan.
- In Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga uu dhammeeyay dhammaan shuruudaha isdiiwaangelinta iyo tababarka kahor inta uusan qaadanin wareejinta hawlaha.
- In hab-socodka wareejinta loo dhammeeyay si sax ah.
- In hawlaha loo qabto sida loo tilmaamay.

Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha ayay saarantahay mas'uuliyada u dambaysa ee ku aadan waxyaabaha ka dhacaya xarunta nolosha la caawiyay ama guriga qoyska qofka weyn. Waxaa soo xigan kara sharci-dejiyayaasha haddii xil-wareejinta aanan si sax ah loo sameyn.

Dejinta siyaasada xarunta

Loo-shaqeeyaha/Maamulaha ayaa sidoo kale mas’uul ka ah dejinta iyo hirgelinta habraacyada ay tahay in xarunta lagu raaco. Maamulaha ayaa mas'uul ka ah dejinta siyaasadaha kuwaas oo siin doona daryeelka ugu fiican macmiilka, ayada oo ay ku xirantahay qiyaasta iyo baaxada xarunta, iyo heerka shaqaalaha.

Maadaama Maamulaha uu yahay mas'uulka ugu dambeeya ee daryeelka macmiilka, aad ayay muhiim u tahay in Maamulaha, wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), iyo Caawiyaha Kalkaalanimada/ Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga ay si fiican u fahmeen xeerarka wareejinta iyo siyaasadaha xarunta ama guriga.

Ka-dib markaad koorsadan dhammeyso, kala munaaqashoo siyaasadaha xarunta Loo-shaqeeyaha/ Maamulaha. Iska hubso in aad fahantay hawlaha xiriirka diyaarka ah. Tusaale ahaan, guriga/xarunta aad ka shaqeyso waxay leedahay siyaasad ah in Caawiyaha Kalkaalinta/Kaaliyaha Daryeelka Guriga ay had iyo jeer la xiriirraan maamulaha markay la xiriirayaan Kalkaaliyaha Diiwaangashan ee xilka wareejinaya.

Weydiiso caawimaad

Muhiim ma ahan meesha aad ku shaqaysid, waxaad u baahantahay in aad oggaatid qofka la wacayo marka ay wax dhacaan ama soo baxaan. Qaybta buug-shaqeedkan “Waxyaabaha Kaa Caawinaya Shaqada”, waxaad ka heli doontaa *Liis-hubineedda War-isgaarsiinta Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimadka* si uu kuugu caawiyo in aad oggaatid qofka la wacayo xaaladaha qaarkooda.

Isticmaal qalabkan si aad ula hadasho Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee xilka wareejinaya, kormeerahaaga/maamulaha xarunta, iyo/ama maamulaha kiiska ee la wacayo markay wax dhacaan. Tusaale ku saabsan foomka ayaa ku qoran bogga xiga.

Liiska Warbixinta Xiriirka Ergaynta Kalkaalanimada

Liis-hubineedka

Foomkan wuxuu kugu caawin doonaa in aad qortid oona ka hadashid siyaasadaha gaarka ah iyo waxyaabaha la filanayo kuwaas oo khuseeya qofka lala xiriirayo xaaladaha kala duwan.

Kadib marka la dhammeeyo koorsadan, la kulan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), kormeerahaaga, /maamulaha xarunta, ama, xaaladaha qaar, maamulaha kiiska si aad ugula hadashid waxyaabaha hoos ku qoran. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaan.

Qofkeen wacayaa haddii:

Waxaa jira xaalad degdeg ah oo ku timid macmiilka hawshiisa la wareejiyay

____

____

Waxaa loo baahan yahay sahay la xiriirta hawlaha la wareejiyay

____

____

Waxaa jira isbeddel ku yimid amarrada dhakhtarka/daawo qoraha

____

____

Anigu awoodin in aan shaqada aado maalin ay tahay in la sameeyo hawsha ergaynta kalkaalanimada

____

____

Kumaan la xiriirayaa haddii macmiilku:

Uu xanuunsado

____

____

Muujiyo calaamado isbedel xaalada ah

____

____

Diido daaweynta ama daawada

____

____

Macluumaad guud

____

____

Shanta xaaladood ee xil-wareejinta kalkaalayaha caafimaad

Waxaa jirta shan xaaladood oo loogu talogalay xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka:

1. Kalkaaliye **Diiwaangashan oona Rukhsadaysan** ayaa wareejinaya qabashada hawsha.
2. Waxaa jirta **afar hawl oo gaar ah** kuwaas **oo aan** la wareejin karin.
3. Wareejintu waxay daboolaysaa **hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil.**
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaalanimada/Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga u qalma** ayaa aqbali kara wareejinta.
5. Xil-wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa **afar goobo bulshadeed.**

Hawlaha AAN la wareejin karin

Afarta hawl ee soo socda ma AHAN kuwo adiga laguugu wareejinayo.

1. Irbid durida, aan ahayn insuliin.
2. Hawlaha nadaafada.
3. Hagaajinta khadadka dhexda ah.
4. Hawlaha u baahan tallo kalkaalin.

NA-ga U qalma

Waxaa jirta shan shuruudood oo loogu qalmayo in la qaato wareejinta. Waa in aad:

1. In aad ahaatid HCA, NA-R ama NA-C hadda ah oona ah xaalad wanaagsan oo gudaha Gobolka Washington.
2. In aad kasoo baxdid shuruudaha waxbarasho ee loogu talogalay wareejinta.
3. In aad doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee laguugu wareejinayo.
4. In aad muujisid ku ficnaanshahaaga aad ku fiicantahay in aad u qabatid hawlaha gaarka ah ee laguugu wareejiyo si sax ah iyo ayada oo aan lahayn kormeer toos ah oo uu sameeyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Goobaha bulshada

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaalanimada:

1. Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadaysan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka.
2. Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadaysan.
3. Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadaysan.
4. Gudaha guryaha macmiilka.

Casharka oo Kooban

Doorarka

Hawsha wareejinta, waxaa jira shan doorar muhiim ah kuwaas oo ay khasabtahay in aad fahantid. Doorka:

1. Macmiilka
2. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)
3. Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga
4. Maamulaha Kiiska (haddii macmiilka uu leeyahay maamule kiis)
5. Kormeeraha hay'adda daryeelka guriga gudahiisa ama xarunta/milkiilahaguriga/Maamulaha https://apps.leg.wa.gov/WAC/default.aspx?cite=246-335&full=true#246-335-445

Macamiilka ama wakiilka

Macmiilka ama wakiilka sharciga ah waa in uu bixiyaa oggolaanshaha xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka.

Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Kalkaaliyaha Qoran wuxuu leeyahay shan meelood oo masuuliyad ah oo ku aadan wareejinta:

1. Qiimeynta macmiilka iyo qiimeynta habboonaanta xil-wareejinta.
2. Ka helidda oggolaansho xog-ogaal loo yahay oo qoraal ah oo laga helayo macmiilka ama wakiilka idman ee hannaanka xil-wareejinta hore.
3. Wareejinta hawsha.
4. Kormeeridda xil-wareejinta.
5. Burinta (joojinta) wareejinta.

Caawiyaha kalkaalanimada kaaliyaha daryeelka guriga

Waxaa jira shan tallaabo aasaasi ah oo aad mas'uul kaga tahay gudaha xil-wareejinta:

1. **In aad u qabato** hawsha laguu wakiishay si waafaqsan tilmaamaha gaarka ah ee RN.
2. **Lasocoshada** macmiilka lagula socda:
   – Dhinac waxyeelo suurtogal ah oo ka dhalata daawooyinka.
   – Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlaha ah.
   – Dhibaatooyinka ka dhasha cudurrada.
3. **In aad si dhaqso ah ugu soo sheegto** isbeddellada ku yimaado xaaladda macmiilka Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya, maamulaha kiiska, iyo kormeerahaaga.
4. **In aad u soo sheegto** daawooyinka ama daaweynta cusub ama la beddelay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
5. **Dib-u-cusboonaysiinta** aqoonsigaaga waqtigii loo baahnaa sidaa daraadeed waxaad si sharci ah u qabanaysaa hawlaha lagugu wareejiyay.

Maamulaha kiiska

Macaamiisha daryeelkooda qayb ahaan ama si buuxda uu u bixiyo barnaamijka Medicaid, waa mas'uuliyadda Maamulaha Kiiska in uu:

1. Aqoonsado baahida loo qabo xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ee ku qoran qorshaha daryeelka macmiilka.
2. Ka caawiyo macmiilka in uu helo bixiyaha adeegga xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ee la aqoonsan yahay (haddii macmiilka uu ku nool yahay xarunta xannaaneynta waayeelka iyo bukaanka, halka xil-wareejiyaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ay shaqaaleyso xarunta).
3. Sameeyo gudbinta Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ama bixiyaha xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ee qandaraaslaha ah hadba sida loogu baahdo.
4. Oggolaado lacag-bixinta la siiyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ee loogu talagalay macaamiisha ku nool meelo daryeel gaar ah.

Kormeeraha hay'adda

Hay'adda daryeelka guriga gudahiisa waxay mas'uul ka tahay:

1. Go'aaminta haddii hay'adda ay bixin doonto xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka.
2. Qorsheynta daryeelaha la aqoonsan yahay si loo daboolo baahiyada macmiilka.
3. Kormeeridda waajibaadyada daryeelka shakhsiyeed.
4. Hubinta in uu jiro shaqaale gurmad ah oo loogu talagalay daryeelka macmiilka.

Maamulaha shaqaalaha

Waa mas'uuliyadda loo-shaqeeyaha/maamulaha in uu:

1. Xaqiijiyo in dhammaan shuruudaha sharciga ah laga soo baxay.
2. Dejiyo siyaasadaha iyo habraacyada xarunta.
3. Lagaama doonato in aad aqbasho hawlaha lagugu wareejiyay. Waad diidi kartaa haddii aad dareento in amniga macmiilka uu halis ku jiro ama aadan awood u lahayn in aad hawsha qabato.

Fikradaha muhiimka ah

4. Waxaa jira saddex qofood oo ku lug leh xil-wareejinta kuwaas oo ay tahay in ay oggolaadaan: Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN), macmiilka ama wakiilka idman, iyo adiga.
5. Irbadaha, aan insuliinta ahayn, habraacyada nadaafadda, hagaajinta khadka dhexe, iyo falalka u baahan go'aanka kalkaalinta adiga lagugu ma wareejin karo.
6. Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) waa in uu muddo kadibba mar qiimeeyaa xil-wareejinta.
7. Hawlaha Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka ayaa keliya loogu talagalay hal macmiil. Adigu uma qaban kartid hawsha laguugu wareejiyay macamiil kale aan ka ahayn haddii adiga si gaar ah laguugu wareejiyo in aad hawshaasi u samaysid macaamiilkaasi.

Layliga Gacan-ka-qabashada

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Kadibna ka fiiri jawaabaha kale buug-shaqeedka.

Marka aad dhammaysid leyliska, ka fiiri jawaabaha Furaha Jawaabta Tababarka Layliga Gacan-ka-qabashada midaas oo ku xigta layliga gacan-ka-qabashada.

Maxay yihiin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo wareejinta kalkaalanimada?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaalinimada. Maxay yihiin?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

Irbadaha insuulinta ayaa noqon karta hawl la wareejin kara.

☐ Run ☐ Been

Qor liiska laba ka mid ah shanta tallaabo ee aasaasiga ah ee Caawiyaha Kalkaalinta/Kaaliyaha Daryeelka Guriga ayaa ka mas'uul ah marka la sameynayo hawsha la wareejinayo.

1. ______________________________

2. ______________________________

Waxaa lagugu wareejiyay hawsha maamulka insuliinta ee Barbara Jones. Waxaad qabaneysay shaqadan waxaadna ku qabtay raaxo. Michael Delgado, macmiil cusub ayaa sidoo kale loo baahan yahay in insuulin la siiyo. Kormeerahaaga (oo aan ahayn kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya) ayaa ku weyddiinaya in aad Michael u maamusho insuliinta maadaama aad shaqo fiican u hayso Barbara. Maxaad sameyn lahayd?

____

____

____

____

____

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Dib-u eegis ugu samee hoos jawaabaha. Lambarka bogga soo socda ee ku xiga su'aasha waa meesha aad ka heli doontid macluumaadka ku saabsan su'aashaan ee ku qoran bug-shaqeedkaaga.

Maxay yihiin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo wareejinta kalkaalanimada? **(bogga 9)**

1. Kalkaaliye **Diiwaangashan oona Rukhsadaysan** ayaa wareejinaya qabashada hawsha.
2. Waxaa jirta **afar hawl oo gaar ah** kuwaas **oo aan** la wareejin karin.
3. Wareejintu waxay daboolaysaa **hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil**.
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaalanimada/Kalkaaliyayaasha u qalma** ayaa aqbali kara wareejinta.
5. Wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa afar **goobo bulshadeed**.

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaalinimada. Maxay yihiin? **(bogga 14)**

1. **Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadaysan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka.**
2. **Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadaysan.**
3. **Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadaysan.**
4. **Gudaha guryaha macmiilka.**

Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo **aanan** adigu laguugu wareejin karin. **(bogga 9)**

1. **Irbid durida, aan ahayn daawada insuliinta**
2. **Hawlaha nadaafada**
3. **Hagaajinta khadadka dhexe**
4. **Hawlaha u baahan tallo kalkaalin**

Irbid durida daawada insuliintu waa hawl la wareejiyo. **(bogga 9)**

Run. Irbid durida daawada insuliinta waa kaliya irbid durida la wareejin karo.

Qor labbo kamid ah shanta tallaabo ee muhiimka ah kuwaas oo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga uu mas'uul ka yahay marka uu samaynayo wareejinta. **(bogga 17)**

1. ______________________________

2. ______________________________

Mid kasta ee labbada ee kamid ah shantaan waa kuwo sax ah.

1. **In loo qabto hawsha la wareejiyay sida waafaqasan tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).**
2. **In la gala socodo macmiilka isbedelada ay dhici karto in ay sheegayaan:**
   - **Dhinac waxyeelo suurtogal ah oo ka dhalata daawooyinka.**
   - **Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlaha ah.**
   - **Dhibaatooyinka ka dhasha cudurrada.**
3. **In loo soo sheego sida ugu dhakhsiyaha badan isbeddellada ku dhaca xaalada macmiilka Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya, iyo kormeerahaaga ama maamulaha kiiska.**
4. **In loo soo sheego Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya daawooyinka ama daaweynta cusub ama la beddelay.**
5. **In waqtigii la rabay dib-loo-cusboonaysiiyo aqoonsigaaga.**

Waxaa lagugu wareejiyay hawsha maamulka insuliinta ee Barbara Jones. Waxaad qabaneysay shaqadan waxaadna ku qabtay raaxo. Michael Delgado, macmiil cusub ayaa sidoo kale loo baahan yahay in insuulin la siiyo. Kormeerahaaga (oo aan ahayn kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya) ayaa ku weyddiinaya in aad Michael u maamusho insuliinta maadaama aad shaqo fiican u hayso Barbara. Maxaad sameyn lahayd? **(Bogga 11)**

Jawaab: Kormeerahaaga kama aqbali karto in lagugu wareejiyo hawsha in aad insuliin siiso Michael sababta oo ah ma ahan Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay.

Weydii kormeerahaaga in uu waco wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) midkaas oo go'aamin doona haddii ay wareejintu tahay mid habboon oona la dhammaystirayo hawsha iyo haddi kale oo aan sidaasi ahayn sida waafaqsan shuruudaha sharciga.

Casharka 2aad

Daryeelka Macmiilka iyo Hab-dhisyada Jirka

Dulmarid iyo Fiirmo Guud

Casharkan, waxaan diiradda ku saari doonnaa xiriirka aad la leedahay macaamiisha. Waxaynu sharxi doonaa qaar kamid ah macaamiisha si aad fikrad uga qaadatid nooca xaaladaha ay dhici karto in aad la kulantid.

Waxaad baran doontaa wax ku saabsan nidaamyada waaweyn ee jirka, saameynta suurtogalka ah ee gaboobida, iyo qaar kamid ah cudurada guud ee nidaamyadaasi. Asal aqooneedkan wuxuu kugu caawin doonaa in aad noqotid Caawiye Kalkaalanimo/Kaaliye Daryeel Guri wanaagsan.

Ujeeddooyinka waxbarashada

Marka aad dhammaysid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

1. Qeexdid sagaal nidaamyada jirka ugu waaweyn ah, oona aqoonsatid ujeeddada mid kasta oo unugyada waaweyn kamid ah:
    1. Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (xididada dhiiga wadnaha)
    2. Neefsashada (sambabada)
    3. Lakab ugxaneedka (maqaarka)
    4. Habdhiska Xubnaha taranka iyo kaadida (kelyaha, kaadi haysta iyo xubnaha taranka)
    5. Dheef-shiidka (nidaamka dheef-shiidka iyo caloosha)
    6. Qanjirrada (Qanjirrada sameeya soonna saara hoormoonnada)
    7. Dareemayaasha (Maskax, laf dhabarta iyo neerfayaasha)
    8. Murqaha iyo lafaha (lafaha, murqaha, kala-goysyada, iyo taharo)
    9. Dareenka (indhaha/aragga, dhegaha/maqalka, dhadhanka, urta, dareenka/taabashada)

2. Sharaxdid saameynta gaboobida ay ku leedahay nidaam kasta oo jirka kamid ah.

3. Qor liiska laba cudur/xaalad in ka badan ee ka dhaca hab-dhis kasta

Hordhac

Warbixinta Macmiilka

Ma jiro macamiil "isku mid ah" sababtoo ah qofkasta qof gooni ah oona leh baahooyin gaar ah iyo qaababka uu wax u sameeyo. Labbada qof iyo xaaladaha hoos lagu sharxay waxaa dhici karta in ay lamid yihiin waxa aad la kulmi doontid marka aad samaynaysid hawlaha laguugu wareejiyay. Xusuusnoow, xaalad kasta waa mid gooni ah.

Tusaalaha 1aad: Macmiilka guriga qoyska qofka weyn

Sarah Goldstein waxay ku nooshahay guri qoys qofka weyn ah waxayna la nooshahay afar qof oo kale oo waaweyn. Ayada da'deedu waa 80 sanno waxayna qabtaa shaqo la'aan dareemaha ah oo baddan, guluukoma (cudur indhaha ah), dhiig kar, iyo cudur wadnaha ah. Ms. Goldstein waxaa loo soo qoray dhibcooyin indhaha lagu shubo midkaas oo daawo u ah cudurkeeda guluukomaha. Ayadu waxay u baahantahay in loo maareeyo qaadashada dhibcooyinka indhaheeda lagu shubo sababtoo ah cudurka shaqo la'aanta dareemaha ah ee ay qabto ayaa ka dhigay gacmaheeda in ay daciif noqdaan, midaas oo ka dhigaysa in ay ku adagtahay in ay wax ku samayso. Ayadu ma awoodo in ay tuujiso dhalada dhibicda ay ku jirto kadibna indhaheeda ku shubto dhibcooyinka.

Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), Jane, waxay haysataa oggolaansho qoran oo Marwo. Goldstein ah si ay u wareejiso maareynta dhibcooyinka indhaheeda lagu shubo. Jane waxay hadda u gudbi doontaa fulinta shuruudaha kale si ay u wareejiso hawsha. Jane sidoo kale waxay kuula soconaysaa si joogto ah si ay u habsato in aad u samaynaysid hawsha si sax ah iyo in dhammaan xaaladaha kale ee wareejinta ay ahaadaan sidooda.

Maamulka Naafonimada

Sidoo kale adiga waxaa dhici karta in aad la shaqaysid macaamiisha qabta naafooyinka koriinka. ***Naafonimada koritaanka*** inta badan waxay leedahay sifooyinkan soo socda ee seddaxda ah:

1. Soo bilaabataa ka hor inta aadan siddeed-iyo-toban gaarin,
2. Socotay ama la filayo in ay u sii socoto si aan xad lahayn, iyo
3. Keenayso xaddidaadyo baaxad leh

Tusaalooyinka naafooyinka koriinka waxay yihiin:

- Naafonimada garashada ah
- Cudurka Dabaysha
- Cudurka Qalalka
- Cudurka Maskaxda ku dhaca ee Ootisim
- Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome)

Waxaa jira wax ka baddan 200 oo la garanayo oo sababa naafooyinka koriinka ay kujirto cuduro hido, mushkilado gaar ah oo dhaca inta lagu guda jiro uurka, cunsuro deegaan liita ah oo dhaca xili hore oo nolosha ah, iyo dhaawac maskaxda ah.

Qeexida naafooyinka

Naafonimo Garashada ah—waa xaalad lagu sifeeyo xadidaado weyn oo ku yimaada shaqeynta caqliga iyo habdhaqanka la qabsiga

Cudurka Dabaysha—waxay saamaynaysaa awooda qofka uu ku xakameeyo dhaq-dhaqaaqa maadaama ay murquhu noqdeen kuwo daciif ah, qalal lixaadka ah, ama gariir. Cudurka Dabaysha waxaa sababa dhaawaca ku dhaca maskaxda. Dhakhtar ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka ah ku samaynaya cudurka dabaysha.

Qofka qaba cudurka dabaysha waxaa dhici karta in uu leeyahay caqli caadi ah amaba ka sareeya dadka caadiga ah.

Qalal—waa hawl-gabka neerfaha maskaxda ah midkaas oo sababaya qalal. Kuwaan sidoo kale waxaa lagu xakayn karaa daawo. Dhakhtar ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka qalalka ah samaynaya.

Cudurka Maskaxda ku dhaca ee Ootisim—waxaa kamid ah dhibaato xiriirka ah, dhibaato xaaladaha bulshada ah, iyo xannibaad hawlaha nolol maalmeedka ah. Dhakhtar miyirka ah ama dhakhtar cilmi nafsi ah ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka ootisim ah samaynaya.

Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome)—waa xaalad uu qofku ku dhasho midaas oo sababaysa daciifnimo ku dhacda mid kamid ah koromosoomyada. Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome) wuxuu sababayaa muuqaal weji duwan, naafo garashada ah, dib u dhac koritaanka ah, waxaana dhici karta in uu xiriir la leeyahay qanjidhka ama cudurka wadnaha.

Tusaalaha 2aad: Macmiilka qabba naafada koriinka

Warbixintan soo socota waa warbixinta macmiil qaban naafonimo koritaan kaas oo hela hawlo ay kalkaaliso ku wareejisay.

Belinda Greer waa 38 sano jir waxayna leedahay qalal, naafonimo garasho, iyo cudurka naaska ku dhaca ee naaso-balaqsanaanta ee loo yaqaanno fibrocystic breast disease. Ayadu waxay qaadataa daawo loogu talogalay qalalka, laakiin waxaa marmar ku dhaca qalalka. Ayadu waxay ku qaadataa adeegaha taageerada nolosha 24-saacadood gudaha guri ay la wadaagto haweenay kale.

Marwo. Greer waxay awoodaa in ay qaadato kiniiniyaasha afka ah, laakiin waxay u baahantahay qof u maareeya dhibcooyinka dhegaha lagu shubo midaas oo ay sabab u tahay gariirkeeda una hubsada in ay qaadanayso qiyaasta daawada saxda ah. Dhibcooyinka dhegaha lagu shubo waxaa loo soo qoray shumac-kusamaysan.

Ms. Greer way oggoshay in hawshaan lagu wareejiyo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga. Xubnaha shaqaalaha ee jooga guriga waa kuwo lasoo tababaray oona hadda lagu wareejiyay maareynta dhibcooyinka dhegaha lagu shubo ee Marwo. Greer.

Hordhac

Hab-dhisyada Jirka Waaweyn

Macaamiisha waxay la kulmi karaan caqabado kala duwan oo ka dhalan kara cudurro, saameynta gaboobidda, naafonimada koritaanka, ama shirl keenay naafonimo.

Dulmarkaan ee nidaamyada jirka waxay kusiin doontaa asal aqooneed muhiim ah midkaas oo aad isticmaali doontid marka aad maareynaysid daawooyinka ama qabanaysid hawsha daaweynta.

Dhammaadka casharkan waxaad ku arki doontaa Jadwal Khulaasad ah midkaas oo aad ku samayn kartid dib-u eegis si aad aqoontaada uga dhigtid mid cusub.

Liiska Hab-dhisyada jirka

Waxaynu sharxi doonaa sagaal nidaamyo jirka oo waaweyn.

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka – wadnaha, xididada dhiiga iyo dhiiga

Neefsashada – sanka, dhuunta (cunaha), sanduukha codka (qurqurka), hunguriga-cad, hawomareen, iyo sambabada

Lakab ugxaneedka (maqaarka) – daboolka dabiiciga ah ee jirka – maqaarka iyo qanjidhada daboolayada, timaha, iyo cidiyaha.

Xubnaha taranka iyo kaadida – unugyada khuseeya soo saarida iyo qubida kaadida – kelyaha, lise, kaadi-haysta, kaadi mareenka iyo xubnaha taranka

Dheef-shiidka – habdhiska dheef-shiidka -- caloosha, mindhiciir yaraha, mindhiciir weynaha (xiidmaha), beerka, xamaytida, ganaca

Qanjirrada – qanjirrada soo saara ee hoormoonnada dhiigga ku shuba

Dareemayaasha – maskaxda, lafta dhabarta, iyo neerfayaasha

Murqaha iyo Lafaha – lafaha, murqaha, kala-goysyada, iyo taharo

Dareenka – indhaha, dhegaha, sanka, carabka, iyo dareemayaasha taabashada

Dulmarka hab-dhiska

Nidaam kasta oo jirka kamid ah, waxaynu ka hadli doonaa arimahaan soo socda:

- Qaybaha waaweyn ee nidaamka iyo waxa ay qabtaan
- Isbedelada caadiga ah ee gaboobida
- Xaaladaha/cudurrada caamka ah

Macluumaadkan waxaa lagu khulaaseeyay Jadwalka Khulaasada ee ku yaala dhammaadka casharkan.

Hab-dhiska Wadnaha iyo Dhiig-mareenka

Hab-dhiska ***wadnaha iyo dhiig mareenka*** wuxuu ka koobanyahay ***wadnaha***, ***xididada dhiiga***, iyo ***dhiigga***. Ujeeddada ugu weyn ee hab-dhiskan waa in uu socodsiiyaa dhiigga si uu u geeyo ogsijiin ugana soo qaado kaarbon laba ogsaydh qaybaha kala duwan ee jirka. Dhiigga ayaa sidoo kale geeya nafaqooyinka iyo hoormoonnada unugyada jirka oo dhan.

Wadnaha waa xubinka bixiya inbaddan oo kamid ah awooda uu dhiiga ugu shubo jirka kale oo dhan.

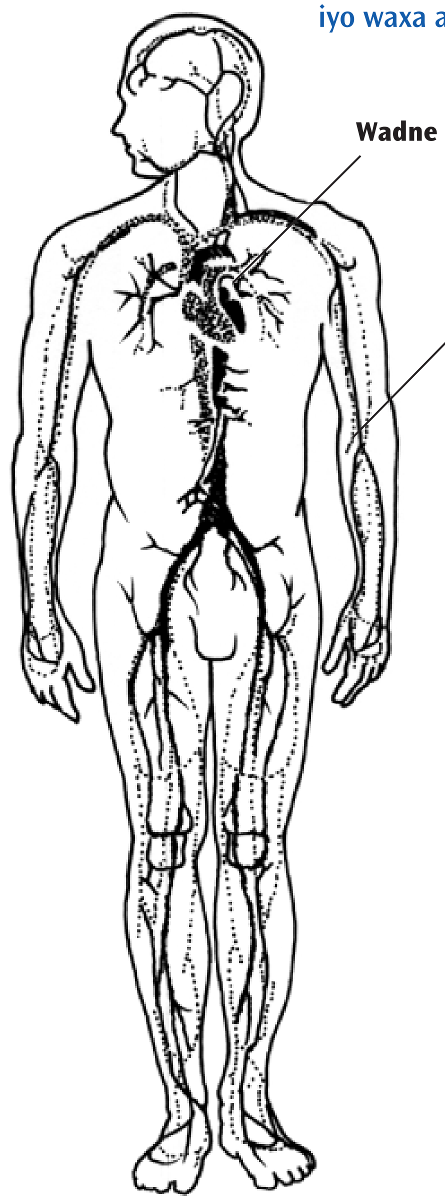
Wadnuhu waa muruq godan oo leh afar qolal oo leh xididdo dhiig waaweyn oo tagaya midkood gudaha ama bannaanka qolalka.

Xididdada dhiigga waa shabakadda tuubbooyin jilicsan, debecsan oo cabbir kala duwan leh oo ku jira qayb kasta oo jirka ka mid ah.

Xididada waxay qaadaan dhiiga, ka buuxa oksijiin, waxayna geeyaan meel ka fog wadnaha waxayna ku shubaan unugyada jirka. Xididada yar-yar ee dhiiga waa kuwa ugu yar ee dhiiga qaada oona isku xira halbowlayaasha iyo xididada waaweyn. Xididada waaweyn waxay qaadaan dhiiga wata karbon dioxide waxayna ku celiyaan dhinaca wadnaha.

Dhiigga wuxuu qaadaa ogsijiin, kaarboon laba ogsaydh, nafaqooyin, hoormoonno, iyo lidka jir galayaasha, wuxuunna geeyaa unugyada kadibna wuxuu waxyaabaha wasakhda ah ka bixiyaa unugyada.

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan



Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba aynu sii weynaano, xididada dhiiga waxay waayaan isbedelkooda dabiiciga ah. Derbiyada xididada yar-yar sidoo kale waxay muujinayaan isbedelo xiriir-la leh gaboobida midaas oo sababaysa isdhaasi hooseeya oo u dhaxeeya dhiiga iyo unugyada. Wadnuhu uma shubaan dhiiga si wax ku ool ah. Midaana waxay keentaa in dhiig yar loo riixey tooska wadnaha isku ururid kasta iyo nasasho.

Waxaa jira lix cudur ama xaaladood oo waaweyn oo aad u baahan tahay in aad fahamto. Haddii macmiil uu qabo mid ka mid ah xanuunnadan soo socda, kala hadal astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan ee hawsha lagu wareejiyay.

Xanuun	Qeexid	Dhibaatooyinka
1. Dhiig kar (Cadaadiska dhiiga oo sareeya)	Cadaadis aad u baddan oo dhiiga ah midaas oo ku dhacda derbiyada halbowlayaasha.	Dhiig-karka joogtada ah wuxuu keeni karaa hawl-gabidda xubin iyo/ama istaroog.
Hoos u dhaca cadaadiska dhiigga (cadaadiska dhiigga oo hooseeya)	Cadaadiska dhiiga ma ahan mid ku filan socodka dhiiga caadiga ah iyo in uu soo geliyo unugyada jirka oksijiin ku filan.	Cadaadiska dhiigga ee sarreeya wuxuu keeni karaa dawakhaad, aragga oo caad gala, dhicitaan, iyo dhaawacyo la xiriira dhicitaannada.
2. Wadne Istaag Cabbudhideed (CHF)	Wadnaha ma ahan kuwo leh awood ku filan oo uu ugu shubo dhiiga tooska jirka. Wadnaha wuxuu dhiiga u shubaa si daciif ah midaas oo ka dhigaysa in dhiiga uu taageero xididada iyo unugyada jirka.	Astaamaha waxaa ka mid ah qufac, neefsashada oo dhig kugu noqota, kororka degdegga ah ee miisaanka jirka, iyo bararka lugaha iyo cagaha. Haddii aan la daaweyn, CHF waxay keeni kartaa hawlgabka xubin, oof-wareen, iyo/ama istaroog.
3. Wadne Xanuun (Wadne Wareen)	Xidid dhiiga qaada oo ku yaala gudaha muruqa wadnaha ayaa xirmaya ama xanibaad ku dhacaysa si muruqa wadnaha laftiisu uu dhaawac u gaaro midaas oo ay sabab u tahay in uusan helin oksijiin ku filan.	Asaamaha waxaa ka mid ah xabad xanuun, daciifnimo, xanuun ku yimaada cududda gacanta, garabka, dhabarka, qoorta, iyo daanka.
4. Xanuun Kedis ah oo Maskaxda ku dhaca ama Shil Qalal Maskaxda ah (CVA)	Dilaac ama xanibaad xididada dhiiga ee maskaxda ah, ayaa ka celinaysa qaybo kamid ah maskaxda in ay dhiiga bixiso.	Astaamaha waxaa ka mid ah isbeddel kedis ah oo ku yimaada xusuusta (jahwareer), isbeddel ku yimaada awoodda hadalka, kabuubyada ama baraleyska hal dhinac oo jirka ah (wejiga, gacanta, lugta) iyo madax-xanuun lama filaan ah.
5. In aysan U dhicin si Nidaamsan Garaaca Wadnaha	Garaaca wadnaha (garaaca) wuxuu leeyahay garaac aan caadi ahayn.	Wadne gariirka guud waxaa loo yaqaannaa atrial fibrillation ("a-fib"). Wadne gariirka waxaa uu keeni karaa dareenka "lulmidda" xabadka, wadne garaar degdeg ama tartiib ah, neefsashada oo kugu yaraato, dawakhaad, dhidid, iyo/ama suuxid.

Habdhiska Neefsashada

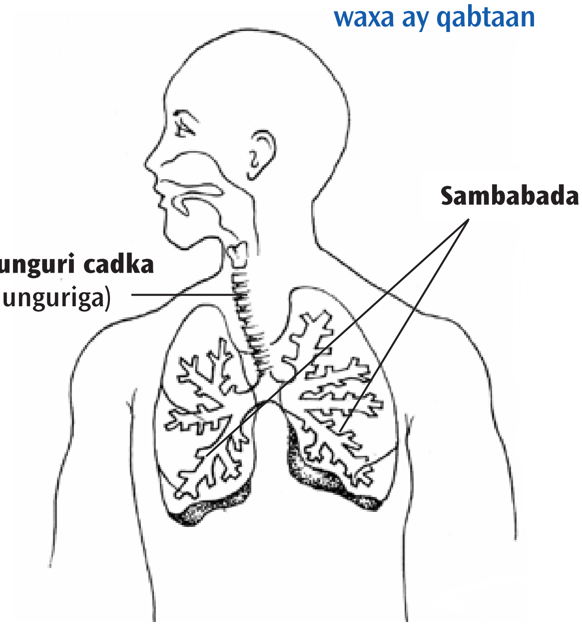
Habdhiska ***neefsashada*** waa koox unugyo ah kuwaas oo maamula gudbinta oksijiinta kasoo qaadaya hawada una gudbinaya dhiiga kana saaraya karbon dioxide dhiiga si uu ugu wareejiyo hawada.

Habdhiska neefsashada wuxuu ka koobanyahay sanka, dhuunta (cunaha), sanduukha codka (qurqurka), hunguriga-cad, hawomareen, iyo sambabada.

Hawo nadiif ah ayaa loo dhuuqayaa jirka gudihiisa kadibna loo sii gudbinayaa sambabada. Oksijiinta ka ahaata hawada waxaa loo qaadaa dhammaan qaybaha jirka waxaana sidaasi sameeya nidaamka wadnaha iyo dhiig mareenka.

Inta oksijiinku la keenayo unugyada jirka, gaasaska labeerdareeyay waxaa loo soo qaadayaa lana keenayaa gadaasha sambabada halkaas oo loo saarayo jirka dibadiisa. Ayada oo kooban, oksijiinka ayaa gudaha loo dhuuqayaa kadibna waxaa dibada loo saarayaa karbon dioxide.

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan



Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba aynu sii weynaano, sambabada waxay waayaan isbedelkooda dabiiciga ah. Ayada oo ah natiijada isbedelkan ka dhalata, waxaa jiraysa awood yar oo neefsasho ah. Qofka da'da weyn uma neefsado sida uu u neefsado qof da' yar.

Xanuunnada guud

Waa in aad ogtahay afar xanuuno neefsasho aasaasi ah. Haddii client has one of the following disorders, discuss the symptoms, treatment plan, and your specific responsibilities with the delegating RN.

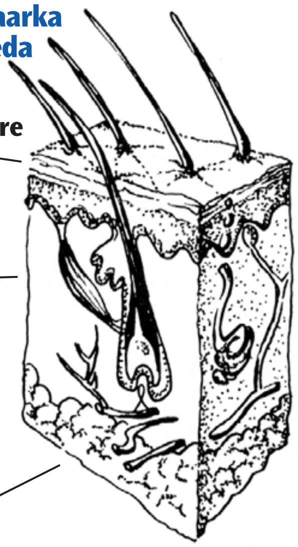
Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Caabuqyada Neefsashada Kore (URI)	URIs waxaa kamid ah hargabka caadiga ah, mushkilado sanka ah, qufac daba dheeraada, dhuun xanuun, diif sanka soconaya, caabuq sanka ah, iyo qumanka. Bakteeriya ama fayras midkood ayaa keeni kara caabuqyadan.
2. Cudurka sambabka	Bararka sambabbada oo ay keenaan bakteeriya, fayrasyo ama fangas. Calaamadaha waxaa ka mid ah qandho, qar-qaryo, iyo qufac.
3. Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD)	Xaalad joogto ah oona laga laaban karin halka uu qofku dhib ku qabo u neefsashada gudaha iyo banaanka midaas oo ay sabab u tahay muhskilad ku dhacda sambabada ama gubasho hawomareenka ah. Gubashada Hawomareenka iyo Bibararka Sambabka ayaa kamid ah tusaalooyinka COPD. Sababta ugu baddan ee keenta cudurkan waa sigaar cabida.
4. Cudurka neefta	Cudur daba dheeraada midkaas oo ka dhigaya in nidaamka neefsashada ku ficil celiyo waxyaabaha deegaanka ama jawiga sida boorka, bololka, fayras ka dhasha ubaxa, qiiq, iyo mararka qaar cuntooyinka. Cudurka neefta inta baddan wuxuu u dhacaa "weerarka neefta" halka qofka uu dhib ku qabo neefsashada oona hinraagayo.

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

Habdhiska Lakab Ugxaneedka

Maqaarka wuxuu ka koobanyahay sedex dhabaqo oo kala duwan: maqaarka kore, maqaarka hoose, iyo lakabka maqaarka hoostiisa ah.

Lakabka maqaarka ee sare waa lakabka sare, oo ka sameysan unugyo fidsan, adag oo si joogto ah loo daadsho lana beddelo. Dhabaqadan waxay samaynaysaa xanibaad lid ku ah bakteeriyada gudaha gelaysa iyo dheecaanka in ay banaanka usoo saarto (ayada oo ka dhigaysa biyaha in ay gudaha ku hayso si uu jirku u noqdo mid aanan unugyadiisu dhimanin.) Haddii ay dhabaqadan dhimato, bakteeriyada waxay weerar ku qaadi kartaa unugyada hoose.



Maqaarka dadka waa hoosta lakabka maqaarka ee sare. Waxay ka samaysantahay unug isku xiran oo leh xidido dhiig aad u yar-yar iyo dareeme dhammaadkiisa. Sidoo kale waxay ka kooban tahay qaab dhismeedyaal kale oo baddan:

- Kasoo baxa timaha, halkaas oo ay ku koraan timaha yar-yar ee jirkeena daboola.
- Qanjidhada saliida soo saara (qanjidhada saliida) kuwaas oo qoya timaha.
- Qanjidhada dhididka kuwaas oo ku caawinaya heer kulka jirka in uu nidaamiyo.
- Nidaamka qaabila dareenka midkaas oo u dira fariimaha maskaxda marka uu dhaco xanuun, cadaadis, kuleyl, qaboow, ama taabasho.

Lakabka ***maqaarka hoostiisa*** waxay ka kooban tahay isku dhaf unugyo dufan leh isku xiran oona adag. Unuga adag wuxuu ku xiranyahay dhabaqada maqaarka kore illaa murqaha lafta. Unuga dufanta leh wuxuu celinayaa kuleylka jirka, wuxuuna u shaqaynayaa sida celiye qaboobaha ah, waana qaab awood dheeraad ah.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid dhuuban, midab barax ah, oona sii daciifooba intiiba aynu weynaano. Dhiiga wuxuu ku shubayaa dhabaqada hoose unuga maqaarka hoosena wuxuu noqonayaa mid hoos u dhaca.

Sidoo kale waxaa hoos u dhaca ku imaanayaa dufanta maqaarka hoose, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha, si ay u noqdaan kuwo dhuuban. Maqaarka wuxuu noqonayaa duubma, diilaamo yeesha, oona duuduubma, wuxuuna yeelanayaa awood yar oo uu ku ilaaliyo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqon karaan kuwo liita, jajaban, adag, oona dhumuc weyn. Inbaddan oo kamid ah isbedelada ku dhaca cidida waxaa sabab u ah hoos u dhac ku yimaada gudbinta dhiiga uu u gudbo godka cidida.

Daryeelka maqaarka

In jirka laga dhigo mid nadiif ah oona la qalajiyo, (laakiin aanan aad loo qalajinin) ayaa ku caawin kara in uu caafimaad ahaado.

Waa in aad si joogto ah u baartaa maqaarka macmiilka. Fiiri meelaha guduudka noqda kadib marka uu qofku bedelo qaabka uu u fadhiyo ama u jiifo oona cadaadisku daayo.

Maqaarka waa in loo nadiifiyaa isla marka uu wasakh noqdaba. Marka loo qubeynayo, daryeel dheeraad ah waa in la siiyaa si loo yareeyo cun-cunka loogana hortago maqaarka in uu aad u qalalo. Isticmaal biyo qandac ah, oo aan ahayn kuleyl, iyo saabuun khafiif ah. Si aad uga hortagtid qalaylka jirka, isticmaal kareem iyo saliid, kana fogoow jawiga qaboow ama qalaylka ah.

Haddii macmiilka uusan kaadida ceshan karin, isticmaal xafaayad ama suuf nuuga kaadida oo qoraanka ka ilaaliya maqaarka. Kareem ama boomaato ayaa loo isticmaali karaa sida celiye maqaar ahaan.

Ka ilaalinta maqaarka dhaawaca

Hab kale oo muhiim ah oo lagu ilaalinayo maqaarka macmiilka waa in lagu caawiyo in uu si joogto ah u boos bedesho. Haddii macmiilka uu miisaankiisa qaadi karo, waa in uu 15 daqiiqo kasta dhaqaaqo.

Markaad macmiilka ka caawinayso in uu boos beddesho, yaree isliska maqaarkooda

adiga oo qaadaya, beddelkii aad jiidi lahayd.

Ha duugin maqaarka dusha qaybaha lafta ah ee jirka. Ka fogoow in aad isticmaashid barkimaha wareegsan (fargashiga) oo kale ah maadaama ay midaan u sababayso cadaadis adag iyo dhaawac meelaha jilcan.

Tallada cuntada caafimaadka leh

Cuntada isku-dheellitiran aad ayay muhiim ugu tahay caafimaadqabka maqaarka iyo bogsashada boogta/dhaawaca.

Haddii macmiilka uusan awoodin in uu cunto isku-dheellitiran cuno. Kala hadal cuntada macmiilka iyo qaadashadeeda kormeerahaaga iyo/ama Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay si aad uga hesho soojeedomo gaar ah.

Xanuunada guud

Waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid siddeed xanuuno maqaarka ah. Haddii macmiilka uu leeyahay mid ka mid ah xanuunnadan soo socda, kala hadal astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay.

Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Dhaawacyada Cadaadiska (Boogta Jiifka ama Boogta Sariirta)	Meesha maqaarla halkaas oo ay ku yartahay socodka dhiiga midaas oo ay sabab u tahay cadaadis joogto ah oo sababay dhaawac unuga gaaray. Dhaawacyada cadaadiska ayaa loo kala qaybiyaa si ku saleysan inta ay le'eg tahay inta ay gudaha u galaan nudayaasha jirka. Dhaawacyada cadaadiska ah waa kuwo laga hortagi karo.
2. Boogaha Arooriyaha/ Dhaqaaq La'aanta	Meel furan oo dheecaan ka imaanayo oo daba dheeraata, midaas oo ay sabab u tahay in xididada dhiiga aanan dib ugu shubmaynin wadnaha sida ugu dhakhsiyaha baddan. Maqaarka ah dhinaca boogta wuxuu noqonayaa mid midab bedelma una ekaada midabka kafeyga. Tani waxay inta badan ka dhacaa qaybaha hoose ee lugaha iyo cagaha.
3. Boogaagta Halbowlaha (Boogaagta Sonkoroowga)	Goobo furan oo wareegsan oo cagaha iyo qaybaha hoose ee lugta oo sabab u ah qulqul la'aanta dhiigga lugaha.
4. Cun-cun iyo Caabuqyo	Waxaa soo baxa cun-cun, guduudan, meelaha adag ee maqaarka ah meeshaas oo inta baddan cun-cun noqota. Caabuqyada maqaarka waxaa sababa jabid maqaarka gudihiisa ah sida xoqida halkaas oo bakteeriyada lagu hayo.
5. Gubasho	Dhaawac maqaarka ah midkaas oo sababa dab, qoraxda, waxyaabo kiimiko ah, waxyaabo kuleyl ama dareere ah, ama koronto. Gubashooyinka waxaa loo kala-soocaa sida qoto-dheer ee ay maqaarku dhibaato u soo gaartey. Gubashooyinka darajada 1aad, maqaarka ayaa guduuta waxaanna laga yaabaa in uu noqdo mid bararsan oo damqanaya. Gubashooyinka darajada 2aad inta baddan waxay leedahay nabar biyo galeen ah, guduud aad u daran, xanuun, iyo barar. Gubashooyinka darajada 3aad waa kuwa ugu daran waxayna ku lug leeyihiin dhammaan lakabyada maqaarka.
6. Kansarka Maqaarka/Nabar	Koritaan aan caadi ahayn oo maqaarka ah. Inta baddan waa kuwo yar, kuus-kuus adag ama nabaro dhiigaya, dusha sare ka leh qolof, laakiin aanan bogsanin. Kuwaan badanaa ma ahan kuwo faafa waana kuwo ladaaweyn karo. Nooc aad halis u ah oo kaansarka maqaarka ku dhaca ah waa kaansarka maqaarka beddela (melanoma). Kansarada loo yaqaanno melanomas waa kuwo aanan qaab lahayn waxaanna lagu tilmaami karaa "buro qalaad" ama buro isbeddelaysa.
7. Boogaha dil-dilaaca	Jeex qaliin aanan caafimaadin oona iska furan. Kuwaan waxay u baahanyihiin in ay si tar-tiib ah uga caafimaadaan gudaha.
8. Xubnaha lammaansan	Dalool kasta oo aan caadi ahayn oo ku xiraya qaybaha jirka kuwaas oo aan caadi ahaan isku xirin. Mararka qaar waxaa jira dheecaan kayimaada godka xagiisa sida waxyaabah kujira caloosha ama dheecaano jir oo kale.

Macluumaadka dheeraadka ah

Macluumaadkan soo socdo wuxuu ku siin doonnaa raadraac dheeri ah oo ku saabsan dhaawacyada cadaadiska (boogta sariirta) iyo dhaawacyo kale ee laga yaabo in aad aragto. Haddii aad qabtid su'aalooyin ku saabsan macluumaadkan, kala hadal wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Dhaawacyo cadaadis ah (boogaha sariirta)

Dhaawaca cadaadiska waa meel kamid ah maqaarka meeshaas oo aan ku shubmin dhiiga oona sababtay in uu unuga dilaaco. Maqaarka wuxuu noqonayaa mid daciif ah marka uu jiro:

- Qoyaan badan oo gaara maqaarka
- Qallal iyo dildillaac
- Cuncunka meelaha laga kaadsho
- Xoq-xoq ama dil-dilaac (waa isku jir cadaadis iyo xoq-xoqasho ah)

Meelaha khatarta ah

Dhaawacyada cadaadiska ka dhasha ayaa ku sameysma halka laftu ay keenayso cadaadiska ugu badan ee soo fuula lakabyada maqaarka oo ayna ku riixayso dusha sare. Midaana waxay noqon kartaa meesha qaybaha jirka ee lafta ahi ay cadaadinayso qaybaha kale ee jirka, joodari, ama kursi. Loogu talogalay macaamiisha ku jiifa sariirta, dhaawacyada cadaadiska ugu baddan wuxuu kaga dhacaa:

- Dhabarka hoose meesha ka hooseysa dhexda (meesha lafta saynta ah)
- Lafta misigta
- Cirbaha

Macaamiisha kuwaas oo khatar ugu jira

Loogu talogalay macaamiisha ku fadhiista kuraasta ama kursiga dadka curyaanka ah, meesha uu kaga dhaco dhaawacyada cadaadisku waa mid ay ku xirantahay qaabka uu qofku u fadhiisto. Dhaawacyada cadaadiska ayaa ku sameysmi kara jilbaha, canqowyada, saxannada garabka, xusulada, madaxa gadaashiisa, dhegaha, iyo laf-dhabarta.

Macaamiisha sariirta ku jiifa, kuwaas oo aan awoodin in ay dhaqaaqaan, wuxuu uga dhici karaa dhaawacyada cadaadiska kadib waxyar 1–2 saacadood. Macaamiisha ku fadhiista kuraasta, oona dhaqaaqi karin, wuxuu uga dhacayaa dhaawacyada cadaadiska wakhti xitaa intaas kayar sababtoo ah awooda ku dhacaysa maqaarka waa mid weyn. Bedelid booska oo joogto ah ayaa ku caawin karta in laga hortago dhaawacyada cadaadiska ah.

Neerfayaasha maqaarka ah caadi ahaan waxay “u sheegaan” jirka marka la dhaqaaqayo si loo yareeyo cadaadiska ku dhacaya maqaarka. Qaar kamid ah xanuunada daba dheeraada, sida sonkoroowga, waxay yarayn karaan awooda qofka uu ku dareemo cadaadiska. Heerka garashada ee yaraadey ayaa sidoo kale hoos u dhigi kara awoodda loogu hadlaayo baahida loo qabo guurista.

Loogu talogalay macaamiisha ku eg sariirta

Haddii macmiilka sariirta fuul yahay, joodariyaal gaar ah oo ku jira foom, hawo, jeel, ama biyo ayaa gacan ka geysanaya ka hortagga dhaawacyada cadaadiska.

Madaxa sariirta waa in uu ahaado mid xoogaa kor loo qaado, iyo muddo gaaban, intiiba ay suurtogal tahay. Barkimo ama cufayo ayay khasab tahay in la isticmaalo si looga dhigo jilbaha ama canqowyada in ay is-taabtaan.

Ka fogaaw in aad macmiilka si toos ah ugu seexiso lafta sinta marka ay dhinac dhinac u jiifanayaan. Boos u faafinaya culeyska iyo cadaadiska si weyn ayay khasab tahay in la doorto. Barkimaha la geliyo gadaasha dhabarka qofka ayaa sidoo kale caawin kara.

Macamiilku ma ahan mid gebi ahaanba dhaqaaqi kara, barkimaha waxaa khasab ah in la geliyo hoosta lugaha laga bilaabo bartamaha kubka illaa canqowga si looga dhigo cirbaha kuwo kor looga qaado sariirta. Weligaada ha u dhigin barkimaha si toos ah jilibka gadaashiisa.

Loogu talogalay macaamiisha ku eg kursiga

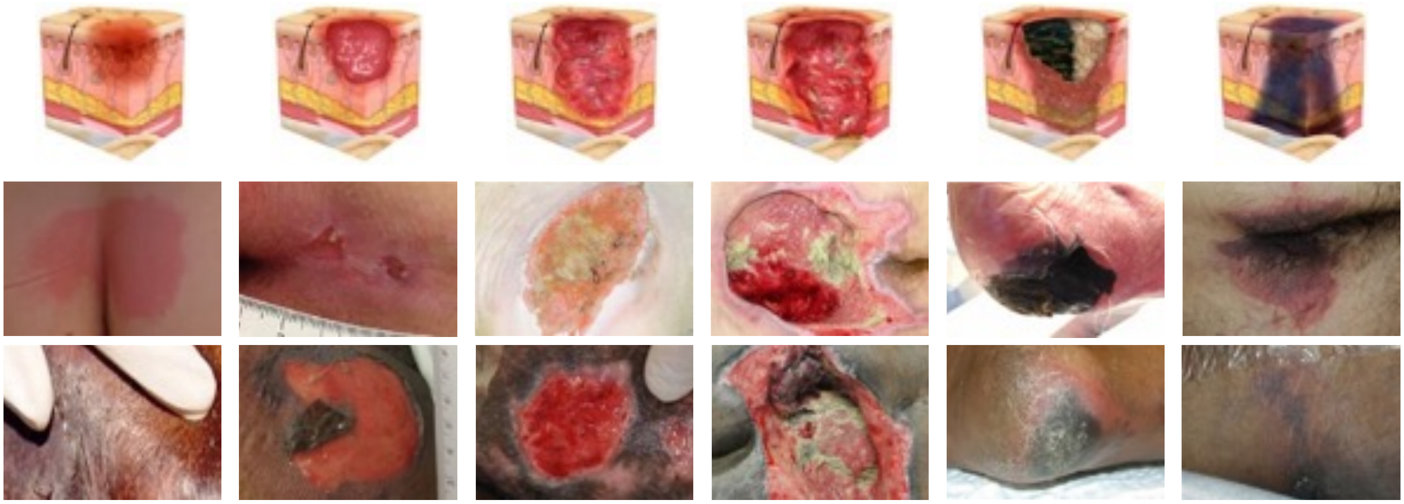
Haddii macmiilka uu kursi fuul yahay ama kursiga naafada, barkimo xumbo, jeel, ama hawo waa in la adeegsadaa si cadaadiska loo yareeyo.

Ka fogoow barkimaha u samaysan sida qaabka-rootiga ama wareegsan sababtoo ah waxay yaraynayaan socodka dhiiga waxayna sababayaan unuga in uu bararo, midaas oo kordhinaysa khatarta ah in uu dhaco dhaawaca cadaadiska.

Ka fogoow in aad ka dhigtid macmiilka in uu fadhiisto asaga oo aan dhaqaaqin. Xitaa inyar oo dhaq-dhaqaajin ah waxay dad kucaawisaa in laga fogaado cadaadiska meelaha.

Bur-burka maqaarka

Darnaanta bur-burka maqaarka waxaa inta baddan lagu sharxaa in ay tahay marxalado. Sawirkan soo socda wuxuu muujinayaa afarta marxaladood ee dhaawacyada cadaadiska sida uu qeexay Guddiga Qaran ee Ka Talobixinta Dhaawaca Cadaadiska (NPIAP).



DHAAWACA CADAADISKA EE MARXALADDA 1AAD: MIDAB-DOORSANKA MAQAARKA DHAWRSAN EE AAN CADAAN ISU-BEDDELIN MARKA LA RIIXO (NON-BLANCHABLE ERYTHEMA OF INTACT SKIN)

Maqaar dhawrsan oo leh midab doorsan aan cadaan isu-beddelin marka al riixo, kaas oo laga yaabo in uu ka duwanaado midabka madow ee maqaarka. Jiritaanka maqaarka guduud oo isu-beddela cadaan marka la riixo ama isbeddelka dareenka, heerkulka, ama adkaanta ayaa laga yaabaa in ay ka tan badiso isbeddellada muuqda. Isbeddellada maqaarka ka mid ma ahan midab-doorsan buluug-guduud ama bunni; kuwani waxay tilmaami karaan dhaawaca cadaadiska nudaha qoto-dheer.

DHAAWACA CADAADISKA EE MARXALADDA 2AAD: LUMINTA MAQAARKA QAYB AHAAN ADAG OO LEH MAQAAR FAYDAN

Luminta maqaarka qayb ahaan adag oo leh maqaar faydan. Salka boogta waa mid macquul ah, basali ama guduud ah, qooyan, wuxuunna noqon karaa mid dhawrsan ama dillaacsan oo dareeraha serum uu ka buuxo. Dufan ma muuqdo, nudayaasha qoto dheerna lama arki karo. Nude koraya, nude dhintay iyo nude qalalan ma jiraan. Dhaawacyadan waxay caadi ahaan ka dhashaan cimilada meel yar oo xun iyo dillaaca maqaarka miskaha iyo dillaaca ciribta.

DHAAWACA CADAADISKA EE MARXALADDA 3AAD: LUMINTA DHUMUCA-BUUXA EE MAQAARKA

Luminta dhumuca-buuxa ee maqaarka, ee laga arki karo dufanka ee boogta iyo nude koraya iyo geesaha boogta ee duuban ayaa badanaa jira. Nude dhintay iyo/ ama nude qalalan ayaa la arki karaa. Qoto-dheeriga dhaawaca nudaha ayaa ku kala duwan goobta anatomi; goobaha cayilma mugga leh ayaa waxaa ka dhallan kara boogo qoto-dheer. Hoos u dhac iyo hoos u qodid ayaa dhici kara. Lakabka nudaha, muruqa, seedda, carjaw, isha jilibka ama laf lama soo bandhigo. Haddii nudaha dhintay ama kan qalalan aan caddeyn ilaa xadka luminta nudaha kani waa Dhaawaca Cadaadiska ee Aan Caddeyn.

DHAAWACA CADAADISKA EE MARXALADDA 4AAD: LUMINTA DHUMUCA-BUUXA EE MAQAARKA IYO NUDAHA

Luminta dhumuca-buuxa ee maqaarka iyo nudaha ee leh lakabka nudaha, muruqa, tahar, seedda, carjaw ama laf si toos ah looga arki karo nabarka. Nude dhintay iyo/ ama nude qalalan ayaa la arki karaa. Geesas duuban, hoos u dhac iyo hoos u qodid ayaa badanaa dhaca. Qoto-dheerida waxay ku kala duwan yihiin goobta anatomi. Haddii nudaha dhintay ama kan qalalan aan caddeyn ilaa xadka luminta nudaha kani waa Dhaawaca Cadaadiska ee Aan Caddeyn.

DHAAWACA CADAADISKA EE AAN MARXALADDA LAHAYN: LUMINTA DHUMUCA-BUUXA EE MAQAARKA IYO NUDAHA EE QARSOON

Luminta dhumuca-buuxa ee maqaarka iyo nudaha taas oo baaxadda dhaawaca nudaha ee gudaha boogta aan la xaqiijin karin iyadoo ay sababtu tahay in ay qariyeen nude dhintay ama nude qalalay. Haddii nudaha dhintay ama kan qalalan laga saaro, dhaawaca cadaadiska Marxaladda 3aad ama Marxaladda 4aad ayaa la muujin doonnaa. Maqaarka qalalan ee xasillan (oo ah, maqaar dhawrsan, isku dheggan oo qalalan oo aan lahayn guduudasho aan caadi ahayn ama isbeddel) ee ku yaalla addinka xididdada xiran ama ciribta waa in aanan la jilcin ama laga qaadin.

DHAAWACA CADAADISKA NUDAHA QOTO-DHEER: MIDAB-DOORSANKA BULUUG-GUDUUD, BUNIGA AMA GUDUUDAN EE QOTO-DHEER OO AAN CADAAN ISU-BEDDELIN MARKA LA TAABTO

Maqaarka dhawrsan ama aan dhawrsanayn ee meel gaar ah ka qaba midab-doorsana buluug-guduud-buni, guduudan ama kala go'a maqaarka sare oo muujinaya salka boog madow ama nabarro dhiig ka buuxa. Xanuun iyo isbeddel heerkul ayaa badanaa ka horreeya isbeddellada midabka maqaarka. Midab-doorsanka ayaa si kale ugu muuqan kara maqaarka midabka madow. Dhaawacan wuxuu ka dhashaa cadaadiska muddada dheer iyo/ama xooggan iyo xooggaga dillaaca ee halka ay iska galaan lafaha-murqaha.

Dhaawaca cadaadiska waa dhaawac gaara goob gaar ah oo maqaarka ah iyo nudaha jilicsan ee ka hooseeya caadi ahaan ka koreeya lafo ama la xiriira aalad caafimaad ama mid kale. Dhaawaca wuxuu noqon karaa maqaar dhawrsan ama boog furan wuxuunna noqon karaa mid xanuun badan. Dhaawacan wuxuu ka dhashaa cadaadiska muddada dheer iyo/ama xooggan ama cadaadis la socda dillaac. Dulqaadka nudaha jilicsan ee cadaadiska iyo dillaaca ayaa waxaa kale oo saameyn kara cilimada meel weyn, nafaqo, qulqulka dhiigga, qabista cudurro badan iyo xaaladda nudaha jilicsan.

Bogsashadu waxay dhacdaa iyadoo mareysa seddax hannaan oo waaweyn:

Hawl caafimaad boog

1. **Barar**. Jirka wuxuu ku ficil celinayaa in uu kordhiyo socodka dhiiga (guduudka) wuxuuna u dirayaa noocyo unugyo gaar ah si uu meesha u ilaaliyo.
2. **Koridda nudaha (Granulation)**. Unug cusub ayaa bilaabanaya in uu koro si uu u bedelo unuga dhaawaca gaaray ama dhintay.
3. **Soo fuulidda dabool ibitiiliyam ah (Epithelialization)**. Maqaarka dib ayuu u korayaa si uu u daboolo boogta furan.

Dhaawaca waxaa khasab ku ah in uu ahaado mid qoyan halka dhaawaca agagaarka maqaarka ahi ay tahay in uu ahaado mid qalalan.

Nadiifinta dhaawacyada

Mararka qaar, faashada in la saaro waxay saaraysaa unuga dhintay. Haddii ay jirto baahi loo qabo in la saaro wax kale oo unug dhintay ah, kalkaaliyaha daryeelka caafimaadka ayay khasab ku tahay in uu sidaas sameeyo.

In la nadiifiyo dhaawaca macnaheedu waxay tahay in laga takhaluso unugyada iyo dheecaanka, iyo qalabka faashada dheeraadka ah kuwaas oo ay dhici karto in ay ahaadaan goobta dhaawaca.

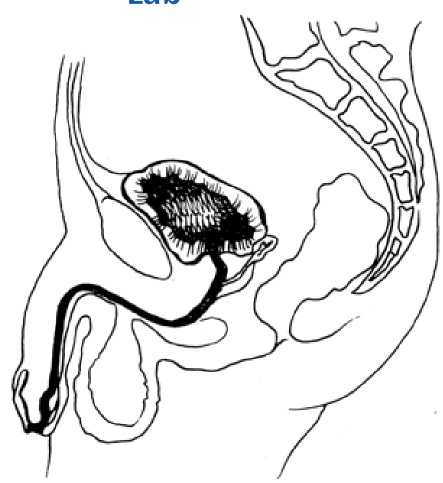
Nadiifinta (Debriding) in laga takhaluso unuga dhintay (dhintay) sidoo kale in laga saaro qaar kamid ah unugyada caafimaadka qaba goobta dhaawaca ah. **Ma ahan mas'uuliyada Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kaaliyaha Daryeelka Guriga si loo nadiifiyo dhaawacyada.**

Hab-dhiska Xubnaha taranka iyo kaadida

Habdhiska ***Xubnaha taranka iyo kaadida*** wuxuu ka koobanyahay:

- Labbo ***kelyo*** midkaas oo soo saara kaadida asaga oo nadiifinaya dhiiga
- Labo ***lise***, tuubado ka qaadaya kaadida kelyaha oona gaynaya kaadi haysta
- Kaadi ***haysta***, midaas oo haynaysa kaadida illaa laga kaadiyo
- Kaadi ***mareenka***, tuubada ka qaadaysa kaadida kaadi haysta oona u saaraysa dibada jirka
- Unugyada taranka ee dumarka iyo raga.

Lab



Habdhiskan wuxuu qabtaa afar hawlood oo waaweyn:

1. In uu dhiiga ka nadiifiyo waxyaabaha qashinka ah (kelyaha waxay qabtaan daawooyin baddan)
2. Nidaaminta tirada biyaha jirka ku jira
3. Nidaaminta isku dheelitirka aashitada iyo macdanta jirka
4. Taranka

Dheddig

"Genito" waxaa laga wadaa unugyada taranka "kaadida" waxaa laga wadaa unugyada ku lug leh samaynta iyo saarida kaadida.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba ay weynaano, isbedeladaan soo socda ayaa ku dhacaya habdhiska xubnaha taranka iyo kaadida:

- Qaabdhismeedka kelida ayaa isbeddelaya, waxayna noqdnaan kuwo wax sifeyntoodu aaney taabogal ahayn
- Waxaa jiraya socod dhiig hooseeya midkaas oo ku shubmaya kelyaha
- Kaadi haysta waxay yeelanaysaa muruq daciif ah
- Kaadi haysta waxay haynaysaa kaadi yar
- Dadka qaar way ku adkaanaysaa in ay gebi ahaanba eber ka dhigaan kaadi haysta
- Nimanku waxay yeelanayaan qanjidh xaniinyo waaweyn, ayada oo ka dhigaysa mid ku adag in ay eber ka dhigaan kaadi haystooda ama bilaabaan kaadida
- Kelyaha waxay u baahnaan karaan wakhti baddan si ay u sameeyaan daaweynta

Dhammaan isbeddelladan waa kuwo ay ku kala duwan yihiin qofba qofka kale.

Xanuunada guud

Waxaad u baahan tahay in aad ogsoonaato saddex xanuun ee ku dhaca habdhiska kaadida. Haddii macmiilka uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan soo socda, kala hadal astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah ee loo-shaqeeyaha/maamulaha iyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee Hawsha Kugu Wareejiyay.

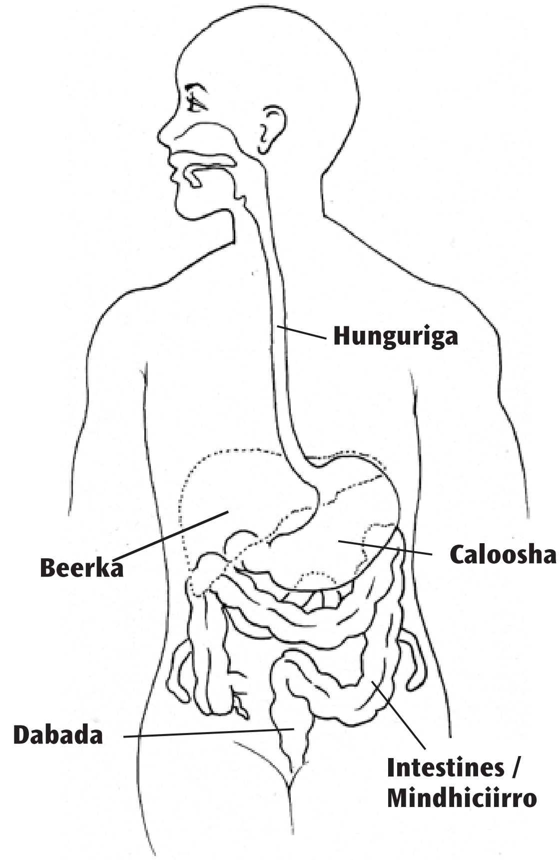
Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Caabuqa Ku Dhaca Waddada Kaadida (UTI)	Caabuq ku dhaca mid ama ka baddan oo qaybaha jirka ee waddada kaadida ah. Xaaladu waxay ku badantahay dumarka marka loo eego nimanka waxaana dhici karta in aysan lahaanin wax calaamado cudur ah. Macaamiisha waaweyn, astaamaha waxaa ka mid noqon kara heerka jahwareerka oo isbeddelay ama cusub.
2. Celin La'aanta Kaadida	Xakamayn la'aanta kaadida.
3. Borostayt-ka Weyn	Qanjidhka borostayt-ka ee nimanka, midkaas oo ku yaala inta u dhaxaysa hoosta kaadi haysta iyo dusha sare ee xubinka taranka, wuxuu noqonayaa mid weyn. Marka ay midaan dhacdo waxay xiraysaa socodka kaadida. Midaana waxay kadhigaysaa mid nimanka ku adag in ay kaadida bilaabaan kadibna si buuxda u faaruqiyaan kaadi haystooda.

Habdhiska Dheef-shiidka

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

Habdhiska ***dheef-shiidka*** (mararka qaar lagu magacaabo waddada GI) wuxuuna ka koobanyahay caloosha ***aasaasiga ah*** iyo ***caloosha yar***, waxaana caawinaya tiro unugyo kale ah. Nidaamkan wuxuu shiidayaa cuntada si dhammaan unugyada jirka u isticmaalaan. Qaybaha cuntada kamid ah kuwaas oo aanan loo isticmaali karin sida shidaal oo kale oona loo tuuro sida waxyaabo qashin ah.

Hawsha dheef-shiidka waxay bilaabanaysaa isla wakhtiga cuntada la geliyo **afka**. Cuntada waxaa lagu ruugaa afka waxaana ruugaya **ilkaha** iyo **carabka** ayaga oo ka dhigaya qaybo yar-yar waxaana lagu dhexdarayaa candhuuf si loogu liqo si fudud. Wuxuu hoos ugu dhacayaa ***hunguriga*** kadibna wuxuu usii gudbayaa caloosha. Maado kiimiko ah (Enzymes) oo ku jirta candhuufta ayaa bilaabaysa in ay cuntada u jejebiso hoos ayada oo ah qaab looga isticmaali karo dhinaca jirka kale.



Caloosha ayaa haynaysa cuntada waxayna ku daraysaa maadada kiimikada ah ee (Enzymes) si ay ugu sii bur-buriso wax lamid ah-dareere oo la dhuuqi karo. Kadibna, cuntada waxay usii gudbaysaa **caloosha *yar***.

Caloosha yar iyo maadada kiimikada ah (Enzymes) ee beerka ayaa weli sii jejebinaysa cuntada. Beerka ***wuxuu soo saarayaa*** maado dareere ah, midaas oo lagama maarmaan u ah in la shiido dufanka. Maadada dareeraha ah waxaa lagu keydiyaa ***xamaytida***. Maadada dareeraha ah waxay galaysaa caloosha yar, ayada oo dheef-shiidaysa oona dhuuqaysa dufanta. Caloosha yar waa ku dhowaadkii 19-20 cag dherer ahaan. ***Ganaca*** ayaa sidoo kale ku sii daynaya dheecaanka dheef-shiidka gudaha caloosha yar.

Dheecaanka dheef-shiidka wuxuu u shaqaynayaa si wada jir ah si uu ugu jejebiyo cuntada maadooyinka lagu magacaabo nafaqooyinka kuwaas oo lagu dhuuqo tooska derbiyada caloosha yar. Cuntada aanan la dhuuqin waxay kusii jiraysaa caloosha yar, waxayna usii gudbaysaa dhinaca **caloosha weyn** ayada oo ah xaalad qaab-dareere ah.

Caloosha weyn ama ***xiidmaha***, waa ku dhowaadkii 5 cag dherer ahaan. Gudaha caloosha weyn, inbaddan oo kamid ah dareeraha ee ah maadada ah qaab-dareere waxaa dib loogu dhuuqayaa gudaha jirka. ***Dhaqaajin (Peristalsis)*** (dhaqaaq u eg-mawjada ee caloosha yar) waxay u dhaqaajinaysaa waxyaabaha adag ee haray (lagu magacaabo saxarada ama xaarka) gudaha qaybta hoose ee xiidmaha. Marka la aruuriyo saxaro baddan, waxaa loo tuurayaa tooska dabada ayada oo ay la socoto gaasas lagu saaro caloosha yar. Midaan waxaa lagu magacaabaa calool dhaqaaq.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba aynu weynaano, waxaa jiri kara isbedelo baddan oo ku dhacaya gudaha nidaamka dheef-shiidka. Isbedeladu way ku kaladuwanyihiin dadka, waxaana kamid noqon kara:

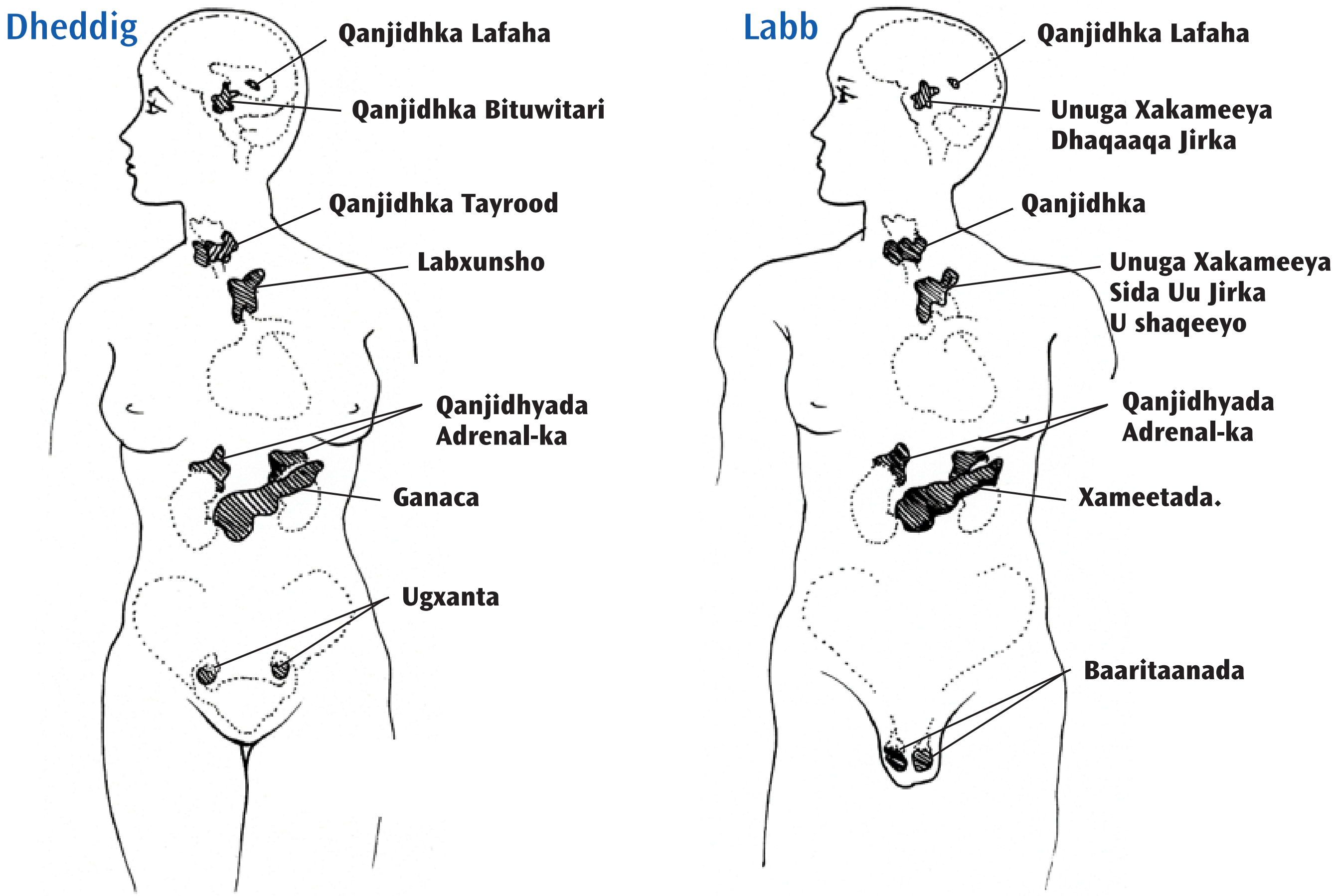
- Yaraansho tirada dareemayaasha dhadhanka
- Yaraansho awooda ruugida ah (midaas oo ay sabab u tahay ilkaha oo halaaba ama daata)
- Yaraansho tirada maadada dareeraha (enzymes) ee dheef-shiidka ah
- Yaraansho muruqa caloosha ah iyo murqaha dabada (murqaha ku yaala afka dabada kuwaas oo xakameeya sii deynta saxarada iyo gaaska)
- Yaraansho dhaqaaqa ah (talaabada muruqa ee caloosha yar midkaas oo cuntada dhaqaajiya)
- Yaraansho dhuuqida nafaqada ah

Xanuunada guud

Waa in aad ka warqabtaa xaaladahan/cudurradan soo socda. Kala hadal calaamadaha cudurka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Disorder / Xanuun	Qeexitaanka
Calool-fadhi	In la waayo dhaqaaqa caloosha joogtada ah. Saxarro adag oo qalalan oo sabab u ah dhawr arrimood. Tani waxaa ka mid noqon kara fuuq-bax, dhaqdhaqaaq la'aan, iyo daawo.
Saxarro Ku Dhegid	Saxarro ku dhegidu waa isku urur muddo dheer ah iyo ku celinta saxarada (waxyaabaha qashinka ah) xiidmaha hoose. Waxyaabaha keena saxarro ku dhegidda waxay noqon karaan: Calool fadhi aan la xalin Fuuqbax Sariir jiifid muddo dheer ah Daawo leh dhinac waxyeelo calool fadhi ah Macmiilka waa mid aan nafaqo qabin.
Baabasiirta	Kuwaan waxay yihiin xididada ku yaala dabada. Waxay noqon karaan kuwo dibada ama banaanka ah. Baabasiirtu waxay u dhacdaa sababo: Awood lagu sameeyo dhaqaaqa caloosha Calool-fadhi Fadhi muddo dheer ah Ilmo dhalid
Boogta Dheef-shiidka	Boogta dheefshiidka (GI) waa xanuunka ama burburka nudaha qayb kastoo ka mid ah marinka GI.
Gubasho (Cun-cun Caloosha ah)	Caloosha waa mid si fudud u cun-cunta waxayna u shaqeeyaan si aan caadi ahayn ayada oo sababaysa shuban.
Fuuqbax	Fuuqbaxa waa in uu unuga jirku waayo biyo baddan, ama in uusan jirku qaadanin dareere ku filan.
GERD (Gastro-Esophageal Reflux) (Gaastariiga Caloosha ah)	Dareemida "gubasho wadnaha ah" midaas oo sababaysa isku daranka cuntada/aashitada qayb ahaan loo shiido ayada oo gelinaysa qaybta hoose ee hunguriga.

Habdhiska Qanjirrada



Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

Habdhiska ***qanjidhka hormoonada soo saara*** waxaa laga sameeyaa qanjidhyada usoo saara ***hormoonada*** gudaha socodka dhiiga. Hormoonada waa kiimiko nidaamisa oona xakameysa hawlaha jirka ama koritaanka. Hormoon kasta wuxuu qaadayaa fariin gaar ah intiiba uu ka wareegayo tooska jirka. Nidaam jawaab celin adag ayaa xakamaynaya soo saarista hormoonada. Dadka caafimaadka qaba, hormoonada gaarka ah kaliya waxaa lasoo saarayaa marka loo baahdo.

Qaar ka mid ah qanjirrada hormoonada waa bituwitari, qanjirrada barayaayrooydh iyo tayrood, qanjirrada adrenal-ka, ganaca, ugxanta, iyo xiniinyaha.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Isbeddellada ka dhaca gudaha habdhiska qanjirada ayaa dadka ku kala duwan. Heerarka dheecaan soo saaridda hormoonta waxay noqon karaan kuwo yaraada markuu qofku weynaado. Tusaalaha guud ee midaani waxay tahay soo saarida hoosaysa ee hormoonada labka iyo dheddiga ah taas oo dhacda bartamaha nolosha (istaaga caadada dhiiga ee dumarka).

Xanuunada guud

Waa in aad ogsoon tahay laba xaaladood/cudurro aasaasi ah. Haddii macmiilka uu qabo mid ka mid ah xanuunnadan soo socda, kala hadal astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarla ah ee loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo kalkaalida diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejisay.

Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Sonkoroowga Mellitus	Ganaca ma soo saaro wax hormoonta loo yaqaanno insulin ama ku filan. Insuliin la'aan, jirku ma awoodo in uu si sax ah u isticmaalo sonkorta si uu shidaal ugu shubo unugyada jirka. Ayada oo ay sabab u tahay sonkorta (guluukooska) wuxuu ku jirayaa socodka dhiiga waxaana lagu shubayaa gudaha kaadida.
2. Hypothyroidism (Qanjidhka Hunguriga ee Hoose)	Qanjidhka hunguriga masoo saarto hormoon qanjidh hunguri ku filan. Tani waa xaalad guud oo ay qabaan dadka waayeellada ah waxaanna si fudud loogu daaweyn karaa daawooyinka tayroodka ee la sameeyo.

Sonkoroow – macluumaad dheeraad ah

Sonkoroowgu waa mushkilad caafimaad aad halis u ah wuxuuna sababi karaa mushkilado baddan haddii aanan loo daaweynin si sax ah. Daaweynta waxay ku xiran tahay darnaanta iyo nooca cudurrada sonkowoga ee uu macmiilku qabo. Qaar ka mid ah mushkiladaha caafimaadka waxaa kamid ah kuwaan soo socda:

- . Cadaadiska dhiigga oo sarreeya
- Wadne qabad
- Stroke / Istaroog
- Mushkilado indhaha ah kuwaas oo horseedaya indhoolanimo
- Cudur kelyo ama hawl-gab ah
- Wareeg dhiig oo daciif ah iyo bogsashada
- Xanuun
- Mushkilado ilkaha ah
- Caabuqyo joogto ah
- Dareen la'aanta iyo daciifnimo muruqa ah, gaar ahaan cagaha, lugaha iyo gacmaha.

Dareen la'aanta, oo ay la jirto awood yar oo ah la dagaalanka caabuqa, ayaa ah sababta ugu weyn ee loo gooyo farta cagta, cagta, iyo lugta.

Sonkoroowga Nooca I

Nooca I waxaa inta badan lagu magacaabaa sonkoroowga dhalinyarada sababtoo ah inta baddan wuxuu kubiloowdaa da'a yar. Jirka masoo saarayo wax ama insuliin ku filan. Macmiilka qaba sonkoroowga nooca I wuxuu u baahanyahay in lagu duro irbada insuliinta.

Sababaha keena Nooca I waa kuwo aanan la oggayn laakiin waxaa kamid noqon karta sabab hido, wel-wel, dhaawac, ama xanuun.

Sonkoroowga Nooca II

Nooca labbaad ee Sonkoroowga Mellitus waa Nooca II, midkaas oo inta baddan ku dhaca dadka ka weyn da'da 40 kuwaas oo miisaankoodu aad u badanyahay oona leh caadooyin wax cunid aad u xun. Sababaha kale waxay yihiin hido iyo wel-wel. Nooca II guud ahaan wuxuu ka dhibaato yar yahay Nooca I. Ku dhowaan 90-95 % ee dadka qaba cudurka sonkorowga waxay qabaan Nooca II.

Ganacu wuxuu soo saaraa insuliin, laakiin waxay noqon kartaa in aanan la soo saarin insuliin ku filan ama in aanan jirku u isticmaalin si sax ah. Arintaas darteedana, guluukoos ka yimaada cuntada ayaa ku dhisma gudaha dhiiga.

Dadka qaba sonkoroowga Nooca II ayaa inta baddan maamulaya cudurkooda in mudo ah ayada oo ay la jirto cunto caafimaad leh oo la bedelay, baaritaano dhiiga ah oo joogto ah, jimicsi, iyo daawooyin. Intiiba uu cudurku sii weynaanayo, waxay u baahnaan karaan in ay isticmaalaan insuliin.

Isbed-bedelka sonkorta dhiiga

Sonkorta dhiiga waa mid ay dadku ku kaladuwanyihiin. Midaan ma ahan mushkilad aan ka ahayn haddii sonkorta dhiiga ku jirta ay hoos uga dhacdo 70 (hypoglycemia) (ku yaraanta sonkorta dhiiga) ama ka saro marto 200 (hyperglycemia) (ku badnaanta sonkorta dhiiga). Labbadaan dhinac ee kaladuwan waxaa lagu oggaan karaa macluumaadkan soo socda.

Heerarka sonkorta dhiigga ee caadiga ah ayaa waxaa loo arkaa in ay u dhaxeeyaan 80 iyo 130. Heerarka sonkorta dhiiga ee u dhaxeeya 130 iyo 180 waa kuwo ka sareeya heerka caadiga ah laakiin waxaa lagu xakamayn karaa in la cuno cunto caafimaad leh iyo jimicsi.

Hypoglycemia / Macaanka oo aad ugu yar dhiigga (Sonkorta dhiiga ku yar - ka yar 70mg/dl)	**Hyperglycemia (Sonkorta dhiiga ku baddan)** (Sonkorta dhiiga ku baddan - ka baddan 200mg/dl)
CALAAMADAHA CUDURKA	**CALAAMADAHA CUDURKA**
Wareer (inta baddan la oggaado marka horeba)	Daciifnimo
Dawakhid, gariirid	Arag waadax ahayn
Gaajo	Haraad xoogan
Daciifnimo ama daal	Lulmo
Madax xanuun	Kaadi soo noq-noqota
Xanaaqid	Daal
Qaboow, maqaarka jirka oo dhidida	Maqaarka jirka iyo afka oo qalalan
Isbedel shakhsiyada ah	Madax xanuun
Hadal aan waadax ahayn	Lalabo
Arag mugdi kujiro ama arag labbo ah	Dhidid/neef leh ur khudaar
Waayida miyirka	Neefsasho dhakhso ah

Ogow: Haddii macamiilku uu yahay mid aan jawaabin ama aanan samaynin wax ficil ahayn, u wac 911 sida ugu dhakhsiyaha baddan!

Mabaadi'ada daryeel bixinta

Macmiilka qaba sonkoroowga wuxuu samayn karaa waxyaabo baddan si looga dhigo cudurkooda mid la xakamayn karo loona yareeyo dhibaatooyinka kale ee ay suurtogalka tahay in ay dhacaan. Adiga maadaama aad tahay daryeel bixiye waxaad caawin kartaa macmiilka adiga oo garta oona fahma qaar kamid ah waxyaabahaan.

- Cuntooyinka waa in loo cunaa si joogto ah ayaga oo ah tiro dhexdhexaad ah. Cuntooyinku waa in aanan laga boodin kadib marka la isku duro insuliinta.
- Dhakhtar ku takhasusay cuntada caafimaadka leh waxay inta baddan ku caawinaysaa in la samaysto qaab cunto cunid munaasab ah oo kusalaysan waxa uu qofku jecelyahay ama necebyahay. Dhakhtar ku takhasusay cuntada ayaa sidoo kale macmiilka kula talin kara sida ay wax uga beddeli karaan raashiinkooda markay xanuunsan yihiin.
- Sii ihtimaam buuxa xaalada maqaarka macmiilka, gaar ahaan lugaha iyo cagaha. Waxaa ugu wanaagsan in laga fogaado dharka xaddida wareegga dhiigga, sida iskaalsjooyinka lastiigga ciriiriga ah leh.
- Oggoow in hawsha jireed ay saamaynayso sonkorta dhiiga. Marka lasamaynayo hawl jireed aan caadi ahayn ama cusub, ka dhig macmiilka in uu sito qaab sonkorta-u shaqaysa si dhakhso ah.
- Jijinta ama silsilada Caafimaadka ee ka Digaya Sonkorowga ayaa caawimaad degdeg ah siin kara macmiilka ku sugan xaaladda degdegga ah haddii aysan awoodin in ay naftooda u hadlaan.
- U samee ilaalinta guluukooska sida uu kuugu wareejiyay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee xil-wareejinta. U qor heerka guluukooska dhiiga si sax ah.
- Sonkorta dhiigga oo hooseysa waxay noqon kartaa xaalad degdeg ah oo khatar ah. Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), adiga, iyo macmiilka waxaa khasab idin ku ah in aad haysatiin qorshe lagu qoro waxa lasamaynayo marka uu macamiilku qabo sonkor dhiiga ku yar.

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

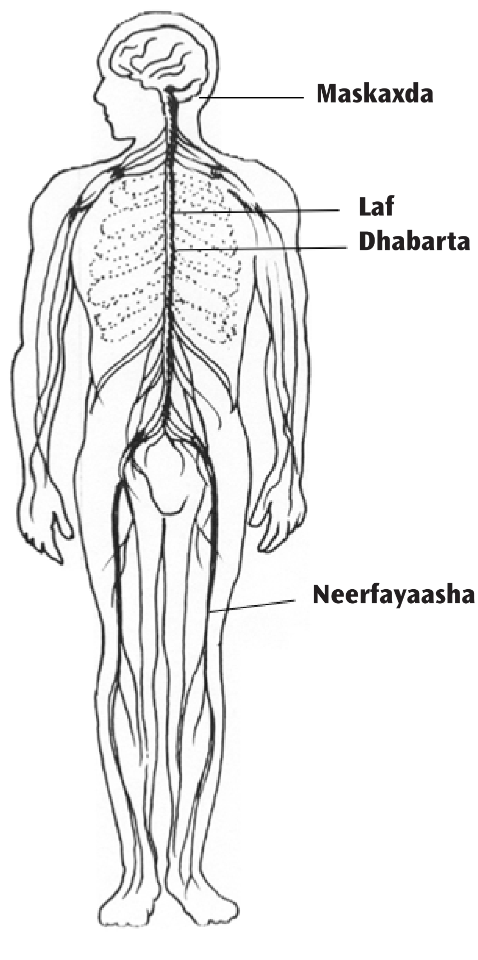
Habdhiska Neerfayaasha

Habdhiska dareemaha wuxuu iskuduwayaa shaqooyinka jirka, isagoo ilaalinaya isbeddellada ku dhaca jirka, iyo deegaanka. Habdhiskan wuxuu jirka u suuragelinayaa in uu wax arko, maqlo, uriyo, dhadhamiyo, ama in uu taabto.

Maskaxdu waa macalinka xakameeya nidaamka dareemaha.

Laf-dhabarta waxay gudbinaysaa dareenka iyo garaaca dareenka ka ahaada maskaxda.

Maskaxdu waxay u turjumaysaa garaaca dareenkaan oona go'aaminaysaa tallaabooyin munaasab ah, ayada oo u gadaal ugu diraysa fariimo neerfayaasha jirka oo dhan.



Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Gaboobida caadiga ah waxaa jiraya hoos u dhac ku yimaada tirada unugyada dareenka. Waayida tirada unuga waa mid ku kaladuwanyihiin qaybaha jirka ee maskaxda. Qaar kamid ah meelaha waa kuwo diidaya in ay la waayo unuga, halka meelo kalena ay u waayi karaan unugyo baddan si dhakhso ah.

Neerfayaasha waxay u gudbiyaan calaamado tar-tiib ah jirka oo dhan, oo ay ku jirto gudaha maskaxda.

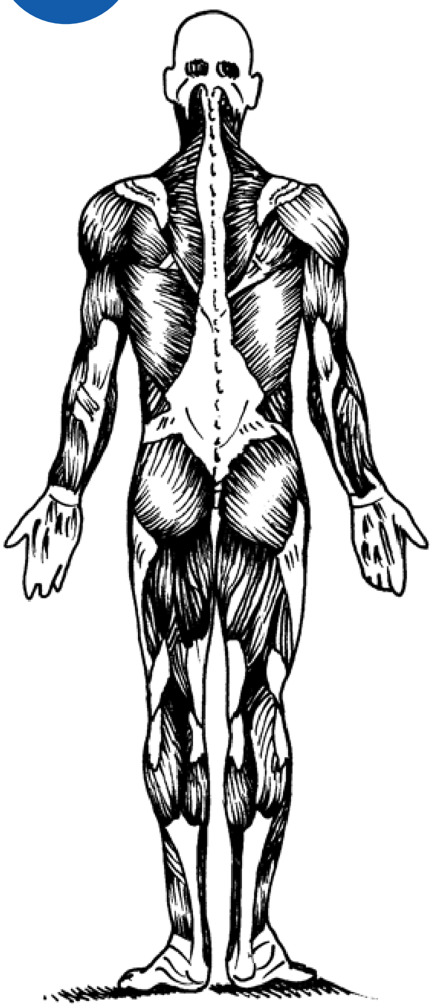
Xanuunada guud

Waa in aad ka warqabtaa afar xaaladood/cudurro oo ku dhaca habdhiska dareemaha. Haddii macmiilka uu leeyahay mid ka mid ah xaaladahan soo socda, ka munaaqashoo astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah ee loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo kalkaalisada diiwaangashan ee hawsha kugu wareejisay.

Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Suuxdin iyo Qalal	**Qalalku** waa kordhid kedis ah oo kudhacda hawsha korontada hal qayb oo maskaxda kamid ah. Qalalku wuxuu ku dhici karaa hal meel oo xadidan iyo calaamado kooban ama wuxuu ku faafi karaa maskaxda oo dhan, midaas oo ka dhalanaysa in la waayo miyirka iyo gariirka jirka. Hawshaan sii deynta korontada ah waxay yeelan kartaa sababo baddan, ayaga oo u kala baxaya suuxdin illaa dhaawac madaxa ah. Waxaa jira noocyo baddan oo qalal ah. **Suuxdin** waa xanuun ku dhaca nidaamka dareemaha bartamaha ah midkaas oo sababa qalalka.
2. Cudurka Parkinson iyo Gariiryo kale	Cudur si tar-tiib ah ugu weynaada nidaamka dareemaha bartamaha ah. Gariirka sidoo kale wuxuu yeelan karaa sababo kale sida shoog maskaxda ah ama dhinac waxyeelayn daawo ah.
3. Cudurka Hilmaanka (Alzheimer) iyo cuduro kale oo Waalinimo ah	Cudurka weynaanaya waxaa sababay bur-burka ku dhacay unugyada maskaxda. Waxaa jira sababo baddan oo keena cudurka waalida. Cudurka hilmaamida waa midka ugu caansan.
4. Dhaawac Shoog Maskaxda ah	Dhaawac ku dhaca maskaxda midkaas oo ka ahaada shil, weerar, dhicid, ama in uu dhiiga soo gaari waayo iyo oksijiinka sida kudhowaansho-qarqid ah ama wadnaha oo istaaga.

Hab-dhiska Murqaha iyo Lafaha

Muuqaalka gadaal ee muruqyada



Habdhiska murqaha iyo lafaha wuxuu ka kooban yahay **lafaha, murqaha, kala-goysyada, seedaha, taharo, iyo carjaw**.

Nidaamkan wuxuu ilaaliyaa unugyada jirka ee hoose, asaga oo siinaya qaab shaqo jirka, asaga oo ilaalinaya habdhismeedka jirka, kana dhigaaya dhaqdhaqaaqa jirka mid macquul ah. Lafaha waa kuwo isugu xiran ***kala-goysyada***.

Qaar kamid ah **lafaha,** sida lafaha dhaadheer ee gacmaha iyo lugaha, ayaa oggolaanaya dhaqdhaqaaqa weyn. Lafaha yar-yar ee gacmaha, cur-curka, canqowga, iyo faraha cagta ayaa oggolaanaya dhaqdhaqaaqa yar-yar. Lafaha fidsan, sida madaxa ama dhakada iyo miskaxa, ayaa ilaalinaya. Lafaha dhabarka ah waxay oggolaanayaa qaloocashada waxayna ilaalinayaa lafta-dhabarta.

Murqaha qaarkood waxay ku xiran yihiin lafaha waxay suurageliyaan in dhaqdhaqaaq la sameeyo. Lafaha kale, sida wadnaha iyo xiniinyaha, waxay u shaqeeyaan si ootaamaatik ah.

Seedaha waxay yihiin duubab adag oo kala-goysyada isku celiya. ***Taharo*** sidoo kale waa duubab adag oo laastiig ah oona ku xira muruqyada lafaha. ***Carjaw*** waa unug kale oo adag midkaas oo ku yaala dhammaadka lafaha si ay u oggolaado in uu dhaco dhaqdhaqaaqa tar-tiibta ah.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba aynu weynaano, kala-goysyadu waxay noqonayaan kuwo adag muruqyada waxay noqonayaan kuwo daciif ah. Lafuhu waxay waayayaan kalshiyamka, taas oo kadhigta in ay daciif noqdaan kana dhigta in ay jabaan.

Si tar-tiib ah, tiirka laf-dhabarta wuu gaabanayaa qofkana wuxuu noqonayaa mid gaaban.

Waxaa jira saddex xaaladood/cudurro waaweyn oo loo baahan yahay in aad oggaato. Haddii macmiilka uu leeyahay mid ka mid ah xaaladahan soo socda, ka munaaqashoo astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah ee loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo kalkaalisada diiwaangashan ee hawsha kugu wareejisay.

Disorder / Xanuun	Qeexid
1. Jilicsanaanta lafaha	Marka ay dhacdo jilicsanaanta lafaha, lafaha waxay si tar-tiib ah u bilaabayaan in ay noqdaan kuwo aad daciif ah midaas oo ka dhigaysa in ay ka jabaan (jab) wax aad u yar sida in uu qofka hindhiso. Jilicsanaanta lafaha ayaa sidoo kale keeni kara xanuunka dhabarka hoose, garbo foorarsan iyo dherer lumin degdeg ah. Inta baddan waxay saameynaysaa dumarka kadib marka ay ka istaagaan-caadada, waloow nimanku uu ku dhaco jilicsanaanta lafaha.
2. Bararka kala-goysyada jirka	Bararka kala-goysyada jirka (Arthritis) waa gubashada ama bararka ku dhaca kala-goysyada, wuxuuna noqon karaa mid kasta oo kamid ah noocyada baddan. Noocyada ugu waaweyn ee bararka kala-goysyada jirka waxay yihiin jilicsanaanta lafaha, roomaatisim ama cudur ka dhiga kala-goysyadu in ay adayg noqdaan, iyo turqo.
3. Jajabka	Jajabku waa laf jabta. Jajabka waxaa lagu daaweeyaa in qaybaha lafaha la isku aadiyo laguna celiyo booskoodii caadiga ahaa meeshana laga dhigo meel sugan oo lagu xiro kab, ama in lagu xiro mus-maaro, biimam, ama bir lafta. Bogsashada lafaha waxay qaadan kartaa dhowr todobaad. Dadka waaweyn waxay u baahanyihiin muddo dheer si ay u bogsadaan.

Habdhiska Dareenka

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

Indhaha iyo dhegaha waa labbo kamid ah shanta dareemayaal ee banii'aadamka. Waxay noo oggolaanayaan in aynu wax aragno waxna maqalno. Waxaa jira unugyo dareen oo kale oo uu jirku leeyahay sida sanka si uu wax loogu uriyo, maqaarka si wax loogu taabto, iyo carabka si wax loogu dhadhamiyo, laakiin casharkan waxaynu diirada ku saari doonaa kaliya indhaha iyo dhegaha.

Isbedelada caadiga ah ee gaboobida

Intiiba aynu sii weynaano, birta madow ee isha waxaa si tar-tiib ah u saameynaya isbedelada aftiinka, daboolka isha wuxuu noqon karaa mid daala una xirmin si adag, ishana waxay soo saaraysaa ilin yar.

Dhegaheena sidoo kale waxaa isbedelaya awoodooda ay ku maqlaan codka iyo hawsha unugyada timaha yar-yarka ah ee kusoo baxa godka dhegta.

Xanuunka guud

Waxaa jira shan xaaladood/cudurro waaweyn oo ku dhaca indhaha iyo saddex xaaladood/cudurro oo ku dhaca dhegaha ee ay tahay in aad oggaato. Haddii macmiilka uu qabo mid ka mid ah xanuunnadan soo socda, kala hadal astaamaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarla ah ee loo-shaqeeyahaaga/maamulahaaga iyo kalkaalida diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejisay.

Xanuunka - Indhaha	Qeexid
1. Xuubka cad ee isha fuula	Muraayadda aragga indhaha oo noqota mid aan wax laga dhex arkin waxayna ku adkeyn kartaa in uu macmiilka si cad wax u arko. Muraayadaha indhaha waxay noqonayaan kuwo aan waadax ahayn.
2. Qalayl Indhaha ah	Indhaha masoo saaraan ilin ku filan si ay qoyan ugu sameeyaan meesha banaanka ah ee isha, sidaas darteeda inta baddan waxay dareemaysaa in ay ishu wax ku jiraan sida wasakh ama tin. Midaana waxay horseedaysaa cun-cun meesha kore ee isha ah.
3. Xumaanshaha Bu'da Isha	Sil-silado isbedel ah oo ku dhaca gudaha isha ayaa sababaya in uu aragu daciif noqdo iyo xitaa indhoolanimo. Midaan waa hawl aanan dib loo soo celin karin.
4. Guluukoma	Dareere cadaadis kusamaysma gudaha isha midkaas oo horseedaya indhoolanimo. Guluukomada waxaa lagu maareyn karaa daawo.
5. Sonkoroowga Birta isha	Dhibaato cudurka sonkorowga ah oo ku lug leh ratiinaha isha gudaheeda ah. Tani waxay horseedi kartaa hoos-u-dhaca aragga iyo xitaa indhoolenimo.
Xanuunka - DHEGAHA	**Qeexid**
1. Maqal Waayid	In la waayo awooda lagu maqlo codadka qaar midaas oo sababi karta waxyaabo baddan ay ku jirto in muddo-dheer dhegta lagu dhagaysto cod aad u dheer.
2. Cod ka yeera dhegta	Cod laga maqlo dhegaha midkaas oo leh sababo baddan ay ku jirto in la dhagaysto cod aad u dheer, caabuqyo, ama dhinac waxyeelo daawooyinka qaar ah.
3. Dawakhaad ama Waayida isku dheelitirnaanta	Xaalad ay ku badantahay dadka waaweyn waxaana dhici karta in ay sabab u tahay qaar kamid ah isbedelada gudaha ee ku dhaca dhegta sidoo kale sababo kale oo baddan.

Habdhiska Jirka	Waxa uu qabto	Qaybaha habdhiska	Isbeddelada caadiga ah ee gaboobida	Cudurrada/xaaladaha
Wadnaha iyo Xididdada Dhiigga	Waxay qaadaan dhiigga si ay ogsijiinta u geeyaan iyo si ay kaarbon laba ogsaydh-ka uga bixiyaan qaybaha kala duwan ee jirka	• Wadnaha • Xididada dhiiga • Halbowlayaasha, xididada yar-yar, iyo xididada • Dhiiga	• Xididada dhiiga oo waaya jilicsanaanta • Qalbigu uguma shubo dhiiga si fiican	• Dhiig kar • Cadaadis dhiiga ah oo hooseeya • Cudurka Wadnaha Dheef-shiidka ah (CHF) • Wadne qabad • Maskax istaagid ama CVA • Wadne gariir
Neefsashada	Waxay maareysaa wareejinta oksijiinka laga soo qaado hawada kuna shubta dhiiga, waxayna ka saartaa karbon dioxide dhiiga si ay ugu gudbiso hawada	• Sanka • Dhuunta (cunaha) • Sanduukha codka (qurqurka) • Hunguriga-cad • Hawomareenka • Sambabada	• Awood neefsasho hooseysa • Sambabyadu waa kuwo aanan laastiig ahayn • Gudbinta oksijiinta iyo karbon dioxide uu u gudbiyo sambabyada waa mid aan wax qabad fiican lahayn	• Caabuqyada Neefsashada Kore (URI) • Wareento • Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD) • Cudurka neefta
Lakab ugxaneedka (Maqaarka)	**Maqaarka kore** – celiyaha bakteeriyada iyo qoyanka. Celinaysaa qoyanka si ay uga dhigto unugyada jirka in uusan qalalin **Maqaarka hoose** – wuxuu ka koobanyahay qoyan timaha ah, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka midkaas oo nidaamiya heer kulka jirka, iyo soo dhoweeyayaasha dareenka kuwaas oo aqoonsanaya xanuunka, cadaadiska, kuleylka, qaboowga, iwm. **Unuga maqaarka hoose** – unuga dunta wuxuu ku xirayaa dhabaqada maqaarka kore muruqyada lafaha. Unuga dufanka wuxuu jirka ka dhigayaa mid kulul, wuxuuna siinayaa dahaar ama dabool, wuxuuna bixinayaa il tamar ama awood.	3-da dhabaq ee maqaarka • Maqaarka kore • Maqaarka hoose - Qoyanka timaha - Qanjidhada saliida - Qanjidhada dhididka - Soo dhoweeyaasha dareenka • Unuga maqaarka hoose - Unuga dunta - Unuga dufanka	• Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid adag oona midabkiisa bedelmo • Maqaarka hoose iyo unuga maqaarka hoose waxay soo gudbiyaan dhiig yar • Dufunta maqaarka hoose way isdhimaysaa, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha • Maqaarka wuxuu noqonayaa mid isku duubma, daliimo iyo duubmid leh, oona awoodid in uu nidaamiyo heer kulka jirka • Cidiyaha waxay noqonayaan kuwo liita oo aanan dhalaalin, jaban, adag, oona dhumuc weyn Daryeelka cidiyaha waa in kaliya lagu sameeyaa suufaha cidiyaha. Macaamiisha qabta cudurka sonkorowga, cudur keenaya wareegga dhiigga oo liita, ama qaadashada daawada khafiifisa dhiigga waa in leeyahay qof shahaado haysta oo loo soo tababbaray daryeelka cidiyaha.	• Dhaawacyo cadaadis ah (boogaha sariirta) • Boogaha Arooriyaha/ Dhaqaaq La'aanta • Boogaha halbowlaha (Sonkoroow) • Cun-cun iyo caabuqyo • Gubasho • Kansarka maqaarka/ dhaawacyo • Boogaha dil-dilaaca • God qaliin ah
Habdhiska xubnaha taranka iyo kaadida	• Wuxuu banaanka u saaraa waxyaabaha qashinka ee jirka asaga oo ku bixiya tooska kaadida • Wuxuu nidaaminayaa tirada biyaha ee jirka ku jira • Wuxuu nidaaminayaa isku dheelitirka kiimikada ku jirta gudaha jirka • Dhallida	• Labbada kelyo • Laba lise • Kaadi haysta • Kaadi mareenka • Xubinada taranka raga iyo dumarka	• Ku shubmida dhiiga ku shubmo kelida waa mid yar • Muruq yar oo kaadi haysta ah • Kaadi haysta waxay celinaysaa kaadi yar • Qaar waxaa ku adkaanaysa in ay gebi ahaanba eber ka dhigaan kaadi haysta	• Caabuqa Wadada Kaadida (UTI) • Aan lahayn karin (kaadi) • (Deg-deg, Wel-wel iyo Xad-dhaaf ah) • Borostayt-ka weyn

Dib-u eegista Casharka

Nidaamka Jirka	Waxa ay qabato	Qaybo kamid ah nidaamka	Isbedelada caadiga ah ee gaboobida	Cudurrada/xaaladaha
Dheef shiidka	• Waxay u bedeshaa cuntada waxyaabo ay isticmaali karaan dhammaan unugyada jirka • Waxay banaanka ugu saartaa waxyaabaha qashinka ah tooska saxarada	• Afka • Hunguriga • Caloosha • Mindhiciir yaraha • Mindhiciir weynaha (xiidmaha) • Beerka • Xamaytida • Ganaca	• Tiro hoosaysa oo dareemayaasha wax dhadhaminta ah • Yaraansho wax ruugista ah (midaas oo ay sabab u tahay ilkaha oo halaaba ama daata) • Yaraansho tirada maadada kiimikida (enzymes) ee dheef shiidka ah • Yaraansho muruqa caloosha ah • Yaraansho dhaqaaqa caloosha yar ah • Yaraansho dhuuqida nafaqada ah	• Calool-fadhi • Saxarada oo Ku dhegta • Baabasiirta • Boogta gaastariiga-caloosha • Gubashada (Kacsanaanta Caloosha) • Fuuq-bax • GERD
Qanjirrada hormoonada soo saara	Waxay soo saartaa kiimiko lagu magacaabo hormoono kuwaas oo nidaamiya oona xakameeya hawlaha jirka iyo koritaanka	• Qanjidhada usoo saara hormoonada dhinaca socodka dhiiga. Qanjidhada waxaa kamid ah: • Qanjirka Bituuwitari • Qanjirka Tayroodh • Qanjirrada barayaayrooydh • Qanjirka Adrenal-ka • Ganaca • Ugxanta • Xiniinyaha	• Yaraansho tirada hormoonka lasoo saaro ah	• Sonkoroowga Mellitus – Nooca I iyo II • Qanjidhka Hunguriga ee Hoose
Dareemayaasha	Waxay iskuduwaysaa shaqada jirka waxayan ilaalinaysaa isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka	• Maskaxda • Laf-dhabarta • Neerfayaasha	• Yaraansho tirada unugyada dareemaha ah • Hoos u dhac dareemaha dhammaadka gudbiyaasha tooska jirka ah	• Qalal iyo Suuxdin • Cudurka Parkinson iyo gariir kale • Cudurka Hilmaanka (Alzheimer) iyo cudur kale oo Waali ah • Dhaawaca Maskaxda Shooga ah (TBI)
Muruqyada-Lafaha	Waxay ilaalisaa unugyada gudaha ah ee jirka, waxay bixisaa shaqo guud oo jirka ah, waxay ilaalisaa qaabka jirka, waxayna ka dhigaysaa dhaqdhaqaaqa jirka mid suurtogal ah	• Lafaha • Murqaha • Seedaha • Taharo • Carjaw	• Kal-goysyada oo adkaada • Murquha waxay noqonayaan kuwo daciif ah • Lafaha waxay waynayaan kalsiyoomka waxayna noqonayaan kuwo aad daciif u ah in ay jabaan • Gaabashada tiirka lafta dhabarka	• Jilicsanaanta lafaha • Tuf • Jajabka

Dib-u eegista Casharka

Nidaamka Jirka	Waxa ay qabato	Qaybo kamid ah nidaamka	Isbedelada caadiga ah ee gaboobida	Cudurrada/xaaladaha
Dareenka	Waxay siisaa jirka macluumaad ku saabsan adduunka agagaarkiisa ah waxayan sidaasi kusamaysaa tooska araga, urinta, maqlida, taabashada, iyo dhadhaminta.	• Indhaha • Dhegaha • Sanka • Maqaarka • Carabka	**Indhaha:** • Birta madow ee indhaha ah waxay ugu ficil celinaysaa si tar-tiib ah isbedelada ku dhaca aftiinka • Isha baalkeeda wuxuu noqon karaa mid hoos u liica una xiran si adag • Tirada ilinta oo yaraata **Dhegaha:** • isbedel ku dhaca awooda codka lagu maqlo • isbedel ku dhaca shaqada unugyada timaha yar-yar ee gudaha dhegta	**Indhaha:** • Xuub cad oo isha dusha ka fuula • Guluukoma • Xumaanshaha Bu'da Isha • Sonkoroowga Birta isha • Qalayl Indhaha ah **Dhegaha:** • Maqal waayid • Cod ka yeera dhegta • Dawakhaad ama Waayida isku dheelitirnaanta

Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Ka-dibna jawaabaha ka raadi qoraalka buug-shaqeedka. Marka aad dhammaysid leyliska, ku bar-bardhig jawaabahaaga furaha jawaabta ee ku qoran qaybta Furaha Jawaabta ee Buug-shaqeedka.

Nidaamyada Jirka

Wadnaha	Neefsashada	Lakab Ugxaneedka	Xubnaha taranka iyo kaadida
Dareemaha Dhiig Mareenka			
Dheef-shiidka	Qanjidhka Hormoonada Soo Saara	Dareemaha	Murqaha iyo Lafaha

1. Loogu talogalay qayb kasta oo jirka kamid ah ee hoose, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay. Waxaa jira qaybo jireed oo lagu qoray kuwaas oo ka baddan nidaamyada, sidaas darteeda waxaad isticmaali kartaa nidaamyada wax ka baddan hal mar haddii loo baahdo.

Qaybta Jirka	Nidaamka Jirka
Maskaxda	
Ganac	
Xiidmaha	
Sanka	
Afka	
Qanjidhada dhididka	
Lafaha	
Xididada dhiiga	
Laf-dhabarta	
Kelyaha	

2. Dooro seddex ka mid ah nidaamyada jirka ee kor ku qoran kadibna sharaxaad ka bixi shaqadooda.

Qaybta Jirka	Nidaamka Jirka

3. Dooro mid kamid ah nidaamyada jirka kadibna sheeg magaca qaybaha aasaasiga ah ee sameeya nidaankaasi.

Magaca nidaamka: ______________________________

Qaybaha waaweyn: ______________________________

____

____

4. Cudur/xaaladd kasta, qor liiska habdhiska jirka ee uu ka dhaco.

Disorder / Xanuun	Nidaamka Jirka
Cudurka sambabka	
Caabuqa Wadada Kaadida	
Cudur Wadnaha Dheef shiidka ah	
Calool-fadhi	
Dhaawacyo Cadaadis ah	
Sonkoroow	
Suuxdin	
Dhiig kar (Cadaadiska dhiiga oo sareeya)	
Boogaha Degan	
Celin La'aanta Kaadida	
Weerar Maskaxda ah (istaaga shaqada maskaxda)	
Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD)	

5. Maxay yihiin qaar kamid ah saameynta ay gaboobidu ku leedahay jirka.

____

____

____

____

____

____

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Lambarada bogga halkaas oo jawaabaha laga heli karo ayaa la qoray.

1. Loogu talogalay qayb kasta oo jirka kamid ah ee hoose, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay. Waxaa jira qaybo jireed oo lagu qoray kuwaas oo ka baddan nidaamyada, sidaas darteeda waxaad isticmaali kartaa nidaamyada wax ka baddan hal mar haddii loo baahdo.

Qaybta Jirka	Nidaamka Jirka
Maskaxda	**Dareemaha** (bogga 48)
Ganac	**Dheef-shiidka iyo Qanjidhka Hormoonada Soo Saara - unugaan waa qayb kamid ah nidaamyada** (boggaga 43 - 45)
Xiidmaha	**Dheef-shiidka** (bogga 43)
Sanka	**Neefsashada** (bogga 35)
Afka	**Dheef-shiidka** (bogga 43)
Qanjidhada dhididka	**Lakab ugxaneedka/maqaarka** (bogga 36)
Lafaha	**Murqaha iyo Lafaha** (bogga 50)
Xididada dhiiga	**Wadnaha iyo Dhiig Mareenka** (bogga 33)
Laf-dhabarta	**Dareemaha** (bogga 48)
Kelyaha	**Xubnaha taranka iyo kaadida** (bogga 41)

2. Dooro seddex ka mid ah nidaamyada jirka ee kor ku qoran kadibna sharaxaad ka bixi shaqadooda.

Isticmaal Dib-u eegista Casharka ee ku qoran boggaga 53-55 si aad u samaysid tixraac deg-deg ah una aragtid sida ay jawaabahaagu u yihiin kuwo dhammaystiran oona sax ah

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka: Waxay qaadaan dhiigga si ay ogsijiinta u geeyaan iyo si ay kaarbon laba ogsaydh-ka uga bixiyaan qaybaha kala duwan ee jirka

Qanjidhka Hormoonada Soo Saara: Waxay soo saartaa kiimiko lagu magacaabo hormoono kuwaas oo nidaamiya oona xakameeya hawlaha jirka iyo koritaanka

Neefsashada: Waxay maareysaa wareejinta oksijiinka laga soo qaado hawada kuna shubta dhiiga, waxayna ka saartaa karbon dioxide dhiiga si ay ugu gudbiso hawada

Dareemaha: Waxay iskuduwaysaa shaqada jirka waxayan ilaalinaysaa isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka

Lakab ugxaneedka (maqaarka): ***Maqaarka kore*** – celiyaha ka celiya bakteeriyada iyo qoyanka. Waxay ku celinaysaa qoyanka si uusan jirku u noqonin mid qalala. ***Maqaarka hoose*** – wuxuu ka koobanyahay qoyaan timaha ah, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka midaas oo nidaaminaysa heer kulka jirka, iyo dareenka soo dhoweeyaha ah midkaas oo aqoonsanaya xanuunka, cadaadiska, kuleylka, qabowga, imw. ***Unuga maqaarka hoose*** – dunta unuga ku xira dhabaqada maqaarka kore muruqyada lafta. Unuga dufanka wuxuu jirka ka dhigayaa mid kulul, wuxuuna siinayaa dahaar ama dabool, wuxuuna bixinayaa il tamar ama awood.

Murqaha iyo Lafaha: Waxay ilaalinaysaa unugyada jirka ee dusha sare ah, waxay siinaysaa qaab shaqo jirka ah, waxay ilaalinaysaa qaabka jirka, waxayna ka dhigaysaa dhaqaaqa jirka mid suurtogalka ah.

Xubnaha taranka iyo kaadida: Waxay dibada u saaraysaa waxyaabaha qashinka ah ee jirka soo saaro ayada oo sidaasi ku samaynaysa tooska kaadida, waxay nidaaminaysaa tirada biyaha jirka ku jira, waxayna nidaaminaysaa iskudheelitirka dhiiga. Dhallida.

Dareenka: Waxay siisaa jirka macluumaad ku saabsan adduunka agagaarkiisa ah waxayan sidaasi kusamaysaa tooska araga, urinta, maqlida, taabashada, iyo dhadhaminta.

Dheef-shiidka: Wuxuu u bedelayaa cuntada waxyaabo ay isticmaali karaan dhammaan unugyada jirka wuxuuna banaanka ugu saarayaa waxyaabahah qashinka ah ee jirka sameeyo tooska saxarada.

3. Dooro mid kamid ah nidaamyada jirka kadibna sheeg magaca qaybaha aasaasiga ah ee sameeya nidaankaasi.

Magaca Habdhiska Jirka	Qaybaha Waaweyn
Wadnaha iyo Dhiig Mareenka	Xididada dhiiga Wadnaha Halbowlayaasha, xididada yar-yar, iyo xididada Dhiiga
Neefsashada	Sanka Dhuunta (cunaha) Sanduukha codka (qurqurka) Hunguriga-cad Hawomareen iyo Sambabada
Maqaarka Kore ee Jirka (Maqaarka)	3 dhabaq ee maqaarka ah Maqaarka kore Maqaarka hoose: • Qoyanka timaha • Qanjidhka saliida • Qanjidhada dhididka • Soo dhoweeyaasha dareenka Unuga maqaarka hoose Unuga dunta Unuga dufanka
Xubnaha taranka iyo kaadida	Labo kelyo Labo Lise Kaadi haysta Kaadi mareenka Xubinada taranka ee raga iyo dumarka
Dheef-shiidka	Afka Hunguriga Caloosha Mindhiciir yaraha Mindhiciir weynaha (xiidmaha) Beerka Xamaytida Ganaca

(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Magaca Nidaamka Jirka	Qaybaha Waaweyn
Hormoonada soo saara	**Qanjrika bituwitari** **Qanjirrada Tayrood iyo** **Baratayroodh** **Ganaca** **Qanjirrada Adrenals** **Ugxanta** **Xiniinyaha**
Dareemayaasha	**Maskaxda** **Laf-dhabarta** **Neerfayaasha**
Muruqyada iyo Lafaha	**Lafaha** **Seedaha** **Carjaw** **Muruqyada** **Taharo**
Dareenka	**Indhaha** **Sanka** **Carabka** **Dhegaha** **Maqaarka**

4. Cudur/xaaladd kasta, qor liiska habdhiska jirka ee uu ka dhaco. Tixraacyada lambarka bogga waa kuwo ku qoarn gudaha koobaabka dhexdooda.

Xaaladda/Cudurka	Nidaamka Jirka
Cudurka sambabka	**Neefsashada** (bogga 35)
Caabuqa Wadada Kaadida	**Xubnaha taranka iyo kaadida** (bogga 41)
Cudur Wadnaha Dheef shiidka ah	**Wadnaha iyo Dhiig Mareenka** (bogga 33)
Calool-fadhi	**Dheef-shiidka** (bogga 41)
Dhaawacyo Cadaadis ah	**Lakab ugxaneed** (bogga 36)
Sonkorow	**Qanjidhka Hormoonada Soo Saara** (bogga 45)
Suuxdin	**Dareemaha** (bogga 48)
Dhiig kar (cadaadis dhiig sareeya)	**Wadnaha iyo Dhiig Mareenka** (bogga 33)
Boogaha Degan	**Lakab ugxaneed** (bogga 36)
Celin La'aanta Kaadida	**Xubnaha taranka iyo kaadida** (bogga 41)
Istaaga shaqada maskaxda ama CVA	**Wadnaha iyo Dhiig Mareenka** (bogga 41)
Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD)	**Neefsashada** (bogga 35)

5. Maxay yihiin qaar kamid ah saameynta ay gaboobidu ku leedahay jirka. (bogga 36)

Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid dhuuban, midab barax ah, oona sii daciifooba intiiba aynu weynaano. Dhiiga wuxuu ku shubayaa dhabaqada hoose unuga maqaarka hoosena wuxuu noqonayaa mid hoos u dhaca.

Sidoo kale waxaa hoos u dhaca ku imaanayaa dufanta maqaarka hoose, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha, si ay u noqdaan kuwo dhuuban. Maqaarka wuxuu noqonayaa duubma, diilaamo yeesha, oona duuduubma, wuxuuna yeelanayaa awood yar oo uu ku ilaaliyo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqon karaan kuwo liita, jajaban, adag, oona dhumuc weyn. Inbaddan oo kamid ah isbedelada ku dhaca cidida waxaa sabab u ah hoos u dhac ku yimaada gudbinta dhiiga uu u gudbo godka cidida.

Casharka 3aad

Maamulka Daawooyinka

Dulmarid iyo Fiirmo Guud

Casharkan wuxuu dib-u-eegi doonnaa aasaaska la shaqeynta daawooyinka ee laga soo qaatay koorsada *Aasaasiyaadka Daryeel-bixinta*. Waxaan ku dhisi doontaa fikradahaasi, adigoo baranaya shuruudaha aqbaladda in lagugu wareejiyo bixinta ama maamulka daawooyinka.

Adigu waxaad leedahay door aad muhiim u ah marka aad u maareynaysid ama siinaysid daawada macaamiishaada. Waxaad noqon doontaa qofka ugu muhiimsan ee eegaya waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka iyo in aad waqti hore wax ka qabato haddii aad aragto waxyeellooyinka soo raaca doowooyinka oo dhacaya. Waxaad sidoo kale u baahan doontaa in aad oggaato waxa la sameeyo haddii macmiil uusan qaadanayn daawo ama haddii aad khalad aragto.

Ujeeddooyinka waxbarashada

Marka aad dhammaysid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

- Soo koob aasaasiyaadka la shaqeynta daawooyinka si aad u:
  - Qeexdo **daawada**.
  - Qorto dariiqyada daawada loo qaato ee kala duwan.
  - Fahantid farqiga u dhaxeeya **caawimaada daawada** iyo **maamulka daawooyinka**.
  - Magacoowdid xuquuqaha maareynta daawada ee lixda ah.

- Sharaxdid hawsha maareynta daawada, ay ku jirto:
  - Xuquuqaha macmiilka ku saabsan maareynta daawada.
  - Wax qabadka wanaagsan ee la isticmaalo marka aad maareynaysid daawada.
  - Sida loo aqoonsado dhinacyada waxyeelo, marka la oggaanayo dhinacyada waxyeelada, iyo waxa lasameeyo marka ay dhacdo dhinacyo waxyeelayn ah.
  - Sida loo diiwaangeliyo maamulka iyo diidmada daawooyinka.
  - Hawlaha sida adag aan loo oggolayn.

- Sharaxdid waxa lasameynayo marka:
  - Ay jirto ka tegid.
  - Macmiilka wuxuu dooranayaa in uusan daawooyinka qaadan.
  - Aad samaysid ama oggaatid khalad.

- Sharaxdid sida habboon ee loo kaydiyo, diyaariyo, oo looga takhaluso daawooyinka.

Aasaasiyaadka Daawooyinka

Maxaa laga wadaa daawada?

Daawado waa wax kasta oo isku jira waxaas oo ku bedelaya hawsha kiimikada gudaha jirka aadanaha.

Taasi macnaheedu waa in daawadu ay saameyn ku leedahay jirka iyadoo la sameynayo waxyaabo kala duwan sida daaweynta san duuf ka socda, dejinta ama xasillinta finanka, yareynta qandhada, ama dilista jeermiska.

Noocyada daawooyinka

Waxaa jira labbo nooc oo daawooyin ah:

- **Daawooyinka waaweyn** – sharci ahaan, daawooyinkan kaliya waxaa lagu bixin karaa qoraal dhakhtar.
- **Daawooyinka aan-waaweynka ahayn** – kuwaan waxay yihiin kuwo lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC) daawooyinka ama lasoo gadan karo ayaga oo aan u baahnayn qoraal dhakhtar. Waxaa loo adeegsadaa in lagu daaweeyo xaaladaha sida xanuunka yar, dhuun xanuun, calool-xanuun, qufac, hargab, iyo calool-fadhi.

Qoraalka daawada

Warqad **qoraal** waa amar lagu soo gato daawo ama daaweyn midaas oo uu oggolaansho u siiyo xirfadle daryeel caafimaad waxaana ku qoran tilmaamooyin gaar ah oo loo isticmaalo. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee bixin kara daawooyinka la isu qoro waxaa ka mid ah dhakhaatiirta, kalkaaliyaal caafimaad oo xirfadle ah, caawiyayaasha dhakhtarka, iyo dhakhaatiirta ilkaha.

Koox muhiim ah oo ka kooban daawooyinka waaweyn waa daawooyin la xakameeyo. **Maadooyinka la kantaroolo, oo sidoo kale loo yaqaanno daawooyinka jadwaleysan,** waa daawo ay aad suuragal u tahay in si khaldan loo adeegsado ama lala qabatimo.

Daawada la xakameeyay

Ayada oo ay sabab u tahay halis xad gudub ah, waxaa jirta xakamayn la dulsaaro inta jeer ee qoraalada daawooyinka la xakameeyay la buuxin karo. Tusaalooyinka waa:

- Daawooyinka maandooriyayaalka ah.
- Daawada Muraaljabka.
- Daawooyinka kiciyayaasha ah.
- Qaar ka mid ah daawooyinka Maskaxda-dejiya.

Daawooyinka la xakameeyay waxaa loo qaybiyay shan khaanadood ama jadwal, jadwal kastana wuxuu leeyahay xeerar gaar ah kuwaas oo qeexaya xadadka loogu talogalay buuxinta qoraalka daawada. Qaanuunka Xakamaynta iyo Kahortaga Ku xad-gudubka Daawada ee 1970 wuxuu sameeyay xeerarka loogu talogalay daawooyink la xakameeyay.

Fitamiinada, waxyaabaha dhammaystirayaalka ah, iyo daawooyinka

Fadlan xusuusnoow: fiitamiinada, daawooyinka la dhuuqo, daawooyinka geedaha ah, daawooyinka dabiiciga ah, iyo daawooyinka guriga lagu sameeyo kuwaan dhammaan waxay yihiin daawooyin.

Daawooyinka lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC) waxay u baahnaan karaan in la wareejiyo marka la isticmaalayo si loogu daaweeyo xaalad gaar ah. Si kastaba ha ahaatee, marka ka hortag ahaan loo isticmaalo, tusaale ahaan "ilinta macmalka ah" ee loo isticmaalo ka hortagga in ay indhaha qalallaan, looma baahna in cid kale lagu wareejiyo iyadoo aan la eegayn sida uu macmiilka ugu qaadanayo daawada halka loo baahan yahay in ay aado.

Goob la oggolaaday, haddii macmiilka uu qaadanayo nooc kastoo daawo ah, legend (daawooyinka dhakhtarka dad u qoro) ama kuwan aan legend ahayn (daawooyinka la iska soo iibsado) **oo** cuusanna awoodin in uu daawooyinka afkiisa gashto ama uu jirkiisa marsado, AMA uusan ka warqabin in ay daawooyinka qaadanayaan, **waxaad keliya maamuli karaa daawooyinka uu kugu wareejiyay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN)**. Haddii ay tahay gudaha Xarun Lagu Xanaaneeyo Waayeelka iyo Bukaanka qofka deggan ee aanan jir ahaan awoodin in uu daawo gaarsiiyo halka loo baahan yahay in la gaarsiiyo laakiinse uu si sax ah ugu hagi karo hawlwadeennada uma baahna xil wareejin.

Magacyada daawada

Dhammaan doowooyinku waxay leeyihiin wax kabadan hal magac. Xaaladaha badankooda waa in aad ogtahay ***magaca guud*** iyo ***magaca badeecada***.

- Magaca guud – midkaan waa magaca loogu yeero warshada kahor Maareynta Cuntada iyo Daawada (FDA) oggolaado daawada. Waxay siinaysaa qaar macluumaad ah oo ku saabsan kiimikada laga sameeyay daawada. Tusaalooyinka qaar waa:
  1. Daawo loo isticmaalo Madax xanuunka (Acetaminophen)
  2. Daawada Ibuprofen
  3. Daawada Furosemide
- Magaca badeecada– oo sidoo kale loo yaqaanna magaca ganacsi ama magaca sumadda. Midkaan waa magaca ay isticmaalaan warshado gaar ah marka ay ku iibinayaan daawada suuqa. Magaca waxaa iska leh warshada daawada samaysay loomana isticmaali karo shirkad kale.

Kuwan waa magacyada daawooyinka ee adiga iyo dadweynaha ay si fiican u yaqaaniin:

1. Tylenol (acetaminophen)
2. Motrin ama Advil (ibuprofen)
3. Lasix (furosemide)

Daawooyinka waxay badanaa leeyihiin dhowr magacyo badeecadeed (magacyo summadeed ama kuwo ganacsi) laakiinse waxay keliya leeyihiin hal magac guud(generic).

- Aad ayay u muhiim u tahay in marka wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kugu wareejiyo maareynta daawada, dhammaantiina oggolaataan waxa uu yahay magaca (magaca guud ama ganacsi) midkaas oo aad ugu yeeri doontid daawada. Waa in uu noqdo mid qoraal ah. Midaan waxay daawada ka ilaalinaysaa khaladaadka.
- Waa muhiim in magaca daawadu ee ku qoran diiwaanka daawooyinka in uu la mid yahay kan ku qoran weelka daawooyinka.

Maxay daawooyinku qabtaan?

Daawooyinku waxay sameeyaan seddex arimood oo waaweyn:

1. Daaweeyo, daaweyn, ama xakamaynta xanuunka.
2. Baabi'inta calaamadaha cudurka sida xanuunka.
3. Ka hortaga cudurka.

Cunsurada saameynaya ficilka daawada

Daawooyinku waxay dhex-galaan unugyada jirka waxayna bedelaan qaabka ay unugyadu u shaqeeyaan. Daawooyinku waxay dadku u saameeyaan qaabab kaladuwan.

Waxaa jirta lix sifooyin shakhsiyeed oo u sababi kara natiijooyin waxyar kaladuwan dadka qaata isla daawada. Sifooyinkan waxay yihiin:

1. Da'da
2. Qiyaasta ama cabirka
3. Nooca
4. Hiddaha La dhaxlo
5. Xaalada Jireed
6. Xaalada Dareen

Cunsurada kale ee saameyn kara ficil celinta ay sameyso daawada waxay yihiin:

- Dariiqa maamulka
- Waqtiga maalintii ee daawooyinka la siiyo Tirada daawooyinka la siiyo
- Qiyaasta cabbirka daawada/kuurada
- Xaaladaha deegaan sida heerkulka bannaanka ama deegaanka qaylada badan (tusaale ahaan xaaladda madax-xanuunka

Dhinacyada saameynta waxyeelada daawada

Daawooyinka waxaa la siiyaa macmiilka si ay usoo saaraan dheef wanaagsan oo loogu talogalay, kor ugu qaadaan caafimaadka, u yareeyaan xanuunka, u xakameeyaan cudurka ama xanuunka, ama u yareeyaan calaamadaha xiriirka la leh xanuunka.

Daawooyinku sidoo kale waxay ku yeelan karaan saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada. Kuwaan waxaa lagu magacaabaa **waxyeellooyinka soo raaca daawada**.

Xirfadle daryeel caafimaad ayay khasab tahay in uu tixgeliyo dhinacyada saameynta waxyeelada suurtogalka ah marka la qorayo daawada.

- Macaamiisha da'da weyn, ama qaba xaaladaha/cudurrada qaarkood, waxay u badan tahay in ay leeyihiin waxyeellooyin soo raaca daawada.

- Falgallada daawooyinka ayaa sidoo kale keeni kara waxyeellooyin daawada soo raaca oo aan loo baahnayn (eeg bogga 67aad).

Xirfadlaha daawada qoraya wuxuu u baahanyahay in uu garto dhammaan daawooyinka macmiilka uu qaadanayo, ay ku jirto daawooyinka lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC), fitamiinada, iyo geedaha dhammaystirayaalka ah, si loo yareeyo dhinacyada saameynta waxyeelada ah.

Liis ku saabsan qaar kamid ah dhinacyada saameynta waxyeelada ugu baddan ayaa hoos lagu qoray. Qaar kamid ah dhinacyadaan saameynta waxyeelada ah waxay noqon karaan kuwo halis ah. Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya waa in uu diiwaangeliyaa waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka si aad u eego oo aad u soo sheego waxaandna la eego kartaa Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) haddii aysan caddeyn.

Dhinacyada saameynta waxyeelada guud

Dhinacyada Saameynta Waxyeelada ugu Baddan ee Daawada	
Wel-wel ama xasilooni la'aan	Xanaaqid
Saxarad (saxaro) madoow	Cun-cun
Arag waadax ahayn	Dawakhaad
Danqasho naaska ah	Waayida rabitaanka cuntada
Dhibaatooyin neefsashada ah	Cadaadis dhiig hooseeya
Nabar	Dhiiga caadada oo aan nidaamsanayn
Dareen gubasho	Sanka oo xirma
Xanuuno xabadka ah	Lalabo
Wareer	Xasilooni la'aan
Calool-fadhi	Wadno garaac dhakhso ah (aan caadi
Qab-qabasho xanuun	ahayn/wadno garaac dhakhso ah garaacid)
Murug	Finan yar-yar
Shubban	Deganaan la'aan
Dawakhid	Cod dhegaha ka yeera
Lulmo	Dhididid
Qalayl afka, sanka, maqaarka ah	Jidhiidhico
Barar (barar)	Gariir
Daal ama daal aan caadi ahayn	Gariir kedis ah
Qandho	Calool Xanuun
Gubasho ama in uu maqaarka noqdo	Kaadi joogto ah
mid guduudan ama kulayl ah	Isbedelka midabka kaadida
Madax xanuun	Kaadi celinta
Wadno gubasho	Dheecaan ka yimaada xubinka taranka dumarka
Hingooyin	Daciifnimo
Nabaro ama finan maqaarka ah	Miisaan yeelasho
Awood galmo daciif ah	

Fal-galka daawada

Marka labbo ama wax ka baddan oo daawooyin ah la bixiyo, waxaa jirta suurtagalnimo ah in **fal-galka daawada** uu dhaco.

Fal-galka daawada wuxuu dhacayaa marka hal daawo, la bixiyo kahor, isla wakhti, ama kadib daawo kale, bedelaya saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada. Labbada daawooyin sidoo kale waxay ku fal-gali karaan mid kasta oo kale oo sababaya dhinacyo saameyn waxyeelo aan loo baahnayn.

Sida ay u badan yihiin tirada daawooyinka aad qaadatay, waa sida ay u badan tahay in ay jiri doonnaan falgallo daawo.

Ficil-celinta xasaasiyadda

Falcelinta xasaasiyada ah waxay dhacaysaa marka nidaamka difaaca jirka uu ku ficil celiyo daawada ayada oo u sababaysa jirka in uu soo saaro kiimiko sababaysa cun-cun, barar, dubaaxid muruqa ah, waxayna horseedi kartaa in dhuunta iyo hawomareenka uu cariiri noqdo. Falnaqa wuxuu u dhaxeyn karaa mid fudud ilaa mid nolosha halis-gelinaya.

Dariiqyada Maamulka Daawooyinka

Todobada dariiqyo

Daawada waxaa loogu maareyn karaa ama loo siin karaa macaamiisha qaabab ama wadooyin kaladuwan. Qaababkan waxaa lagu magacaabaa wadooyin. Kuwaan waa todobo wadooyin oo daawada loo maareeyo.

1. Afka	laga qaato oona la liqo
2. La geliyo	carabka hoostiisa
3. Daawada	sida tooska ah loo mariyo maqaarka ama xuub xabeedka (oo ay ka mid yihiin indhaha, sanka, ama dhegaha)
4. Dabada	la geliyo gudaha dabada
5. Xubinka taranka dumarka	la geliyo gudaha xubinka taranka
6. Dhuuqid	lagu neefsado ama lagu buufiyo sanka ama dhuunta
7. Durid	laga qaato maqaarka hoostiisa, muruqa gudahiisa, ama xididka gudahiisa iyadoo la adeegsanayo irbad
8. Tuubbo	La siiyo iyadoo la adeegsanayo tuubbada Quudinta (Gastronomy) ama tuubbada Nafaqo-siinta (Jejunostomy) oo la gelyo maqaarka uusleyda.

Shaxda hoose wuxuu qeexayaa dariiq maamul kasta.

Qeexitaanno

Dariiqa	Qeexid
Afka	Daawooyinka afka ah waxaa laga qaataa afka waana la liqaa, ha noqdaan keligeeda ama galaas biyo ah. Daawooyinka afka waxay ku yimaadaan qaab dareere, sharoobo, bude, kaniini, ama kaabsoole ah. Daawada waxaa lagu dhuuqaa socodka dhiiga tooska dahaarka caloosha weyn iyo caloosha yar. Midaan waa qaabka ugu tar-tiibsan ee daawadu u gaarto unugyada jirka.
Carabka hoostiisa	Maareynta carabka hoostiisa waxaa loola jeedaa in daawada la geliyo hoosta carabka halkaas oo ay ku dhalaalayso candhuufta macmiilka. Daawada waxaa looga dhuuqaa tooska xuubka xaakada midaas oo samaynaysa dahaarka afka. Macmiilka waa in uusan laqin kiniiniga, ama uusan cabbin ama cunin, ilaa daawooyinka oo dhan ay ka milmaan. Daawooyinka laga maareeyo dariiqa carabka hoostiisa ah waxaa loo dhuuqaa si deg-deg ah marka lala bar-bardhigo dariiqa afka ah.
Daawada jirka la mariyo	Maamulka daawada jirka la mariyo waa in daawada si toos ah loo mariyaa maqaarka ama xuub xabeedka (oo ay ka mid yihiin indhaha, sanka, ama dhegaha). Daawooyinka loo adeegsado marinta waa daaweyn uu jirku daawada nuugayo. Daawooyinka maqaarka la mariyo waxay ku yimaadaan qaab kareem, looshin, boomaato, dareere, bude, jaan-saarid, iyo dhibcooyinka isha iyo dhegta ah.
Dabada	Maareynta daawada dabada ah waxaa la gelinayaa daawada gudaha dabada ayada oo ah qaab waxyaabaha dabada la geliyo ah ama qalabka dabada lagu duro. Dhuuqida laga dhuuqo tooska dahaarka dabada uu yahay mid tar-tiib ah oona ah mid aan caadi ahayn. Dariiqan waxaa la isticmaalaa mararka qaar marka macmiilka aanan daawooyinku u qaadan karin qaab afka ah.
Xubinka taranka dumarka	Maamulida xubinta taranka dumarka waxay tahay gelinta daawada xubinka lageliyo sida qaab kareem, suuf, kaniini, ama subooso oo kale ah. Daawooyinka xubinka taranka dumarka ah waa kuwo inta baddan lagu bixiyo gudaha meelaha saameynta leh, ayada oo ah daaweynta caabuqyada xubinka taranka dumarka.
Dhuuqid	Maamulida daawada tooska gudaha loogu neefsado waxaa lagu buufinayaa ama laga jiidayaa sanka, dhuunta iyo sambabada. Dhuuqida daawada waxay u dhacaysaa tooska xuubka xaakada ee ah sanka iyo dhuunta, ama tooska kiishka yar ee hawada laga qaato midkaas oo buuxinaya sambabada.
Durid	Daawooyinka ayaa lagu duri karaa iyadoo maqaarka lagu daloolinayo irbad ka-dibna daawooyinka lagu shubayo maqaarka hoostiisa, muruqa gudahiisa, ama xididka gudahiisa.
Tuubbo	La siiyo iyadoo la adeegsanayo tuubbada Quudinta (Gastronomy) ama tuubbada Nafaqo-siinta (Jejunostomy) oo la gelyo maqaarka uusleyda.

Baakadaynta Daawada iyo Calaamadaynta

Baakadaynta daawada

Daawooyinka waxaa loo baakadeeyaa qaabab kaladuwan. Kuwa ugu baddan waa:

- **Dhalooyinka ama weelasha** – waxay noqon karaan dhalooyin kaniini galaas ama balaastik ah, ama dhalooyin dhibcooyin dhegaha ah.
- **Xirmooyinka xumbada** – Oo sidoo kale loo yaqaanno kaararka bingo, kaararkan kartoonka ah waxay u egyihiin kaararka bingo waxayna leeyihiin safaf xunbooyin bac ah ee loogu talagalay kuuro kastoo daawo ah.
- **Daawooyin habeeyayaal** – waa sanduuqyo kiniiniyada toddobaadkii la adeegsanayo ku jira waxaanna keliya soo buuxin kara farmashiyaha ama Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN). Waa in ay leeyahiin calaamadeynta loo baahan yahay.
- **Baakadaynta qiyaasta daawada** – qiyaas kasta oo daawada ah waxaa loo baakadeeyaa si gooni ah.

Calaamada daawada

Iyadoon la eegayn nooca baakadaynta la isticmaalay, waxaa jira xoogaa macluumaad muhiim ah oo ay tahay in uu had iyo jeer ku qornaado weelasha daawooyinka uu dhakhtarka qoro. Waa kuwo:

- **Magaca macmiilka** – waa in uu kamid noqdo magaca koowaad iyo kan u dambeeya.
- **Magaca daawada iyo xoogga** – waxay noqon karaan midkood magac guud ama mid shirkadeed. Xoogga guud ahaan waa miligaraam (mg), maykrogaraam (mcg) ama garaam (g).
- **Qiyaasta daawada** – tirada kaniiniyada, dhibcooyinka dhegaha, iwm. ee la isticmaalayo.
- **Dariiqa** – sida daawada loo maareeyo (afka, daawada maqaarka la mariyo, iwm.). Haddii daawada ay tahay in afka laga qaato, tani caadi ahaan laguma sheego summadda. Eeg Waxyaabaha Kaa Caawinaya Shaqada ee loogu talogalay ereyada la isku soo gaabiyay ee loogu talogalay dariiqyada kala duwan ee ku qoran gadaasha Buug-shaqeedka.
- **Jadwalka** – inta jeer ee la bixiyo daawada (sida labbo jeer maalintii, ama afar saac kasta).

  Haddii uu macamiilku u baahanyahay in uu qaato daawada halmar maalintii, waxaa inta baddan la qaadan karaa wakhti kasta maalintaas ah aan ka ahayn haddii ay xadidayso wakhtiga, sida wakhtiga jiifka.

  Daawada maalintii hal mar la qaato waa in macmiilka la siiyaa qiyaastii waqti isku mid ah maalintii, maalin kasta.

  Haddii macmiilka uu seego qiyaas, ha siinin laba qiyaasood waqtiga xiga haddii in sidaa la sameeyo uu faro xirfadle caafimaad mooyaane.
- **Taariikhda dhicitaanka**

Gargaarka Daawooyinka iyo Maamulka Daawooyinka

Waxaa jira kala-duwanaansho sharci oo u dhaxeeya caawimaadda daawooyinka iyo maamulka daawooyinka ee waafaqsan Xil-wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka. Waa muhiim in la fahmo farqiga iyaga u dhaxeeya.

Qeexidda caawimaada iyo maareynta

Caawimaadda daawooyinka, waxaad macmiilka ka caawinaysaa in uu daawooyinkiisa maamusho. Macmiilka waa in uu awoodaa in uu hawshiisa qabsado. Macmiilka waa in uu awoodaa in uu daawada ka qaato afka ama maqaarka oo waa in uu ka warqabaa in ay daawo qaadanayaan.

Siyaabaha qaarkood oo aad u qaban kartid caawimaada daawooyinka waa:

- In aad furtid weelka daawada ay ku jirto.
- In aad gacanta ka saartid weelka macmiilka ama aad isticmaashid wax u suurtogaliya in uu isticmaalo, sida koob ama baaquli, si aad gacanta ugu asartid daawada macmiilka.
- In aad ka shubtid qiyaasta daawada oo kaliya ee dareeraha ah dhallada kuna shubtid qaadada daawada, koobka daawada, ama qalab kale oo gaar ah oo daawada lagu qiyaaso, si wakhtigaasi loo qaato.
- In aad soo xasuusisid macmiilka in uu daawada qaato.
- Jajebinta iyo milidda daawooyinka iyadoo la raacayo hagidda xirfadlaha ama farmashiyaha.

Sharci ahaan, waxaa jira la shuruudood oo ay tahay in laga soo baxo si loo tixgeliyo caawimaadda daawooyinka. * Macmiilka:

1. Waa in uu awoodaa in uu qabto "tallaabada ugu dambeysa" naftiisa, iyo
2. Waa in uu ka warqabaa in uu daawooyinka qaadanayo.

   *Xarumaha xanaaneynta waayeelka iyo bukaanka ee shatiyeysan, macmiilka wuxuu si sax ah ugu hagi karaa daryeelaha in uu daawo siiyo, marka laga soo tago daawooyinka la isku duro, marka macmiilka uu ka warqabo in uu daawo qaadanayo laakiinse uusan jir ahaan awoodin in uu daawada gaarsiiyo halka la rabo in la gaarsiiyo. In si sax ah loo hago xaaladahan uma baahna xil-wareejinta kalkaaliyaha caafimaadka ee xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo bukaanka ee shatiyeysan.

Haddii aan macamiilku kasoo bixin dhammaan "xaaladahaan" loogu talogalay caawimaada daawada, daawadu waa in lagu maareeyo hoosta Ergaynta Kalkaalanimada.

In lagu maareeyo daawada hoosta Ergaynta Kalkaalanimada macnaheedu waxay tahay in aad u siinaysid daawooyinka macmiilka qaabka uu kuu sheegay in aad u samaysid Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya. Xaaladdan, macmiilka waxaa laga yaabaa in uu jahwareero, oo uusan ka warqabin in ay qaadanayaan daawooyin ama waxaa laga yaabaa in uusan jir ahaan awoodin in uu qabto "tallaabada ugu dambeysa."

Qaar kamid ah tallaabooyinka kuwaas oo aad ku qaban kartid maareynta daawada hoosta Ergaynta Kalkaalanimo waxay yihiin:

- Geli daawada afka macmiilka.
- Daawada mari maqaarka macmiika.
- Daawada sii adiga oo u marinaya tuubbada dhinaca ka furka caloosha (gastrostomy tube).
- Irbada insuliinta kaga dur maqaarka hoostiisa.

Boggaga soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad fahantid doorkaaga Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya iyo macmiilka marka lagu maareynayo daawada hoosta Xil Wareejinta Kalkaaliyaha Caafimaadka.

Shanta Sax ee Maareynta Daawada

Iska hubso in aad ugu jawaabi kartid “Haa” midkasta oo kamid ah Shanta Sax ee Maareynta Daawada:

Shanta Sax

- Macmiilka saxda ah
- Daawada saxda ah
- Qiyaasta daawada saxda ah
- Dariiqa saxda ah
- Wakhtiga saxda ah

1 Macmiilka saxda ah

Aad ayay muhiim u tahay in aad marwalba u aqoonsatid macmiilka qaab uun. Waa adiga mas'uuliyadaadu in aad si fiican u ogtahay qofka uu macamiilku yahay kahor inta aadan siinin daawada.

Adiga kaliya waxaad u maareyn kartaa daawada macaamiisha aad u heshid wareejinta gaarka ah ee kaaga timid Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Macmiilka la joog ilaa ay ka qaataan daawada, sidaa daraadeed waxaad hubtaa in macmiilka saxda ah uu qaata daawada.

2 Daawada saxda ah

Hubso in aad bixinaysid keliya daawooyinka kujira weelasha calaamadaysan. Ka dhig baakadaha kujira-qiyaasta daawada kuwo xiran illaa aad diyaar uga noqotid in aad isticmaashid si ay calaamadu u ahaato dusha daawada. Marwalba diyaari daawooyinka kaliya marka aad diyaar noqotid in aad ayaga siisid ma ahan wakhti ka horeeya. Akhri calaamada seddex jeer marka aad diyaarinaysid daawada marka aad:

1. Kasoo qaadaysid daawada iskafaalada ama armaajada meesha lagu keydiyay.
2. Shubaysid ama qiyaasaysid daawada.
3. Bedelaysid dhallada ama baakada midaas oo aad ku qiyaastay ama ku shubtay daawada.

3 Qiyaasta daawada saxda ah

Waa muhiim in aad ogtahay calaamadaha qiyaasta daawada saxda ah iyo xuruufaha lasoo gaabiyay (eeg qaybta Waxa Kaa Caawinaya Shaqada ee ku qoran xagga dambe ee Buug-shaqeedkan). Sidoo kale, iska hubso in aad u isticmaashid si sax ah weelka qiyaasta ku calaamadaysan. Iska hubso in tirada uu qaadanayo macmiilka ay lamid tahay tirada lagu amray. Macmiilka kastaba la joog ilaa uu daawadiisa ka qaato.

4 Wadada saxda ah

Sidoo kale waxaa khasab kugu ah in aad hubsatid oo aad fiirisid dariiqa dhallada daawada, baakada, ama qoraalka daawada, oona ogtahay xarfaha la isku soo gaabiyay. Daawada kaliya ka sii dariiqa uu amrey xirfadlaha daryeelka caafimaadka.

5 Wakhtiga saxda ah

Ogtahay xarfaha la isku soo gaabiyay ee saxda ah ee loogu talogalay wakhtiyada maareynta daawada. Ka fiiri dhallada, baakada, ama qoraalka daawada wakhtiga saxda ah ee la bixiyo daawada. U bixi daawada sida ugu dhow ee ugu suurtogalka ah wakhtiga la sheegay.

Hawsha Maamulida Daawada

Waxaa jira waxyaabo baddan oo aad u baahnaan doontid in aad xasuusatid in aad samaysid kahor, inta lagu guda jiro, iyo kadib maareynta daawada. Mas'uuliyadahaagu waxay dhaafaysaa kaliya in aad siisid macmiilka daawada. Adiga:

- Waxaad noqonaysaa qofka ugu muhiimsan in uu ilaaliyo xaalada macmiilka kahor iyo kadib marka daawada la bixiyo.
- Waxaad tahay qofka ugu wanaagsan ee eegaya waxyeellooyinka soo raaca iyo in aad waqti hore wax ka qabato haddii aad aragto waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka.
- Waxaad u baahan tahay in aad oggaato waxa la sameeyo haddii macmiilka uu doorto in uusan daawo qaadan ama haddii aad khalad oggaato.

Tallaabo tallaabo

Way kuu fududahay in aad xusuusatid in aad samaysid dhammaan qaybaha muhiimka ah ee maareynta daawada haddii aad raacdid tallaabooyinkan shanta ah ee fudud:

Tallaabada 1	Qiimee macmiilka
Tallaabada 2	Diyaari daawada
Tallaabada 3	Maaree daawada
Tallaabada 4	Qor maareynta daawada
Tallaabada 5	Ka fiiri macmiilka dhinacyo saameyn waxyeelo ah

Tallaabada 1aad: Qiimeyn

Tallaabada koowaad waxay tahay in aad qiimeyn kusamaysid macmiilka kahor inta aadan siinin daawada. Waa muhiim in aad la xiriirtid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) haddii aadan dareemaynin raaxo ama qabtid wax shaki ah oo ku saabsan maareynta daawada.

Wac wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) hana **SAMAYNIN** maareynta daawada haddii:

- Aad ku aragtid isbedel weyn caafimaadka macmiilka.
- Qabtid wax shaki ah oo ku saabsan shanta xuquuq ee maareynta daawada ah.
- Adigu ma fahmaysid sida loo maareeyo daawada.
- Daawada (wadata qoraal dhakhtar ama OTC) ee aanan laga soo wareejinin dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee mas'uulka ka ah macmiilka.

Tallaabada 2aad: Diyaari

Diyaarinta daawooyinka macnaheedu waxay tahay akhrinta macluumaadka lagu qoray qoraalka daawada iyo diyaarinta qiyaasta daawada saxda ah ee la siiyo macmiilka. Tilmaamaha soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad u diyaarisid daawooyinka si sax ah oona wanaagsan:

- **Diyaari nafsadaada.**
  - Ka saar maskaxdaada dhammaan fikradaha ku mashquulinaya ihtimaamkaagana saar u maareynta daawada macmiilka. Jooji dhammaan wada sheekaysyada. Way fududahay in khalad la sameeyo haddii aad la hadlayso qof kale oo aadanna siinin feejignaantaada oo dhan hawshaada.
  - Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, si fiican u qalaji oo isticmaal daawada gacanta la marsado oo aalkulu leh ka hor inta aadan bilaabin in aad daawooyinka diyaariso.
- **Diyaari daawada.**
  - Ka dhig meesha aad ku shaqaysid meel nadiif ah oona si fiican u habbeysan.
  - Diyaari daawooyinka loogu talagalay hal macmiil waqtigiiba, oo diyaari markaad diyaar u tahay in aad daawada siiso oo keliya.
  - Aruurso wax walba oo qalab ama alaab ah kuwaas oo aad u baahnaan doontid in aad u maareysid daawada.
  - U isticmaal Shanta Xuquuq si aad diyaar ugu noqotid daawada: macmiilka saxda ah, daawada saxda ah, qiyaasta daawada saxda ah, wadada saxda ah, iyo wkahtiga saxda ah.
  - Ka fogoow in aad taabatid daawada.
  - Kaliya bixi daawooyinka ku jira weelalka calaamadaysan.
  - Ka dhig qiyaasta daawada mid xiran illaa aad diyaar uga noqotid in aad bixisid.
  - Jebi, goy, ama ku dar daawada kaliya cunto haddii Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya uu ku siiyo tilmaamo ah in aad sidaasi samaysid.
  - Ha calaajin ama ha jejebinin daawooyinka ku calaamadeysan xarfahan soo socda, ee laga heli ka-dib magaca daawada ee ku qoran weelka daawada. Midaan waxay jebinaysaa daboolka daawada dusheeda ah waxayna bedelaysaa sida ay daawadu u shaqayso.

    LA = Muddo dheer Shaqaysa

    SR = Siideynta Joogtada ah

    ER = Siideyn-La-dheereeyay

    EC = Daboolka Xiran
- Markaad ka soo shubto daawada dareeraha ah dhaladeeda, u shub dhinaca calaamadda. Kadibna, haddii ay jirto dhibic kasoo dhacda afka dhallada, mana wasakhayn doonto calaamada.
- Marka dhalada laga soo bixinayo kiniini ama kaabsol, waxaa caawimaad leh in lagu shubo tirada saxda ah ee kiniiniyada furka dhalada, ka-dibna kiniiniyada ku rid koobka daawada. Kiniiniyada gacmahaaga oo maran haku taaban.
- Marka kiniiniga ama kaabsolka laga soo bixinayo bacaha hawada ku jirta ee daawooyinka, si adag u saar koobka daawada dhinaca dambe ee bacda, ee kuurada aad dooneyso in aad isticmaasho ka-dibna si taxaddar leh ugu riix kiniiniyada koobka daawada.
- Kadib marka aad kasoo saartid qiyaasta daawada dhallada, dib afka uga xir dhallada si xoogan, kadibna ku celi dhallada ama weelka meeshii ay ku jirtay.
- Haddii aad aragtid wax aan caadi ahayn oo ku saabsan daawada, ha siinin macmiilka. Bedelkeeda, wac Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Haddii daawo habeeye, ay tahay in la isticmaalo farmashiilaha ama Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ayaa buuxin kara habeeyaha ee maamulka daawooyinka ee la wareejiyay. Sumadda waa in ay si xad u sheegtaa magaca daawada, kuurada, dariiqa, iyo waqtiga.

  Ogow: Qalabka Medisets waxaa khasab ah in lagu calaamadeeyo magaca macmiilka, magaca daawada(daawooyinka), qiyaasta daawada, wadada, iyo wakhtiga la maareeyo daawada.

Tallaabada 3aad: Maaree

Tallaabada sedexaad waxay tahay in la maamulo daawada. Hubso in aad raacdo tilmaamaha qoran ee macmiilka ee uu bixiyay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejiyay. Waxyaabaha soo socda waa tilmaamo guud oo aad u yar oo ay tahay in la tixgeliyo:

- Weydii macmiilka in uu fadhiisto marka aad siinaysid daawooyinka afka ah. Haddii macmiilka uusan fadhiisan karin oo uu sariir jiifo, dhinac dhinac ha isu rogo inta aadan daawada siinin ka hor.
- Waxaa caadi ahaan wanaagsan in daawada afka laga qaato lagu cabo 4-8 wiqiyadood oo biyo ah, haddii macmiilka dareere laga xadidayna, raac tilmaamaha qorshaha.
- Hubso in macmiilku uu laqo daawooyinka oo dhan inta uusan bixin.

Tallaabada 4aad: Qor

Tallaabada afaraad waa in la qoro maareynta daawada. Waa mas'uuliyada Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya in uu ku siiyo tilmaamooyin qoran, oo gaar ah, sidoo kale nuqul ah diiwaanka macmiilka. Tilmaamaha waxaa khasab ah in ay kamid noqdaan sida aad u qoraysid qabashadaada hawsha laguugu wareejiyay. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee soo socda kuwaas oo ka ahaada Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Qaar ka mid ah tilmaamaha guud waa:

- Qor wakhti kasta oo daawada la maareeyo isla marka la maareeyo ama sida ugu dhakhsiyaha baddan.
- Waxaad isticmaali kartaa xarfaha hore ee ku qoran diiwaanka maareynta daawada, laakiin marwalba ku sixiix magacaaga oo buuxa meel kamid ah diiwaanka.
- Diiwaangeli diidmooyinka maamulka daawooyinka iyo cidda aad diidmada u sheegtay.
- Qor khaladaadka daawada, sida daawada khaladka ah, qofka khaldan, qiyaasta daawada khaldan, wadada khaldan, qiyaasta daawada la seegay, ama marka la bixiyo qiyaas daawo dheeraad ah.
- Kala hadal Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya waxa la samaynayo haddii uu dhaco khalad maareynta daawada ah. Tani waxaa sidoo kale diiwaangelinaya Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN).
- Diiwaangeli sababta aad u siinayso daawada PRN (loo qaato si ku saleysan "hadba sida loogu baahdo") iyo sida ama haddii daawada ay taabogal tahay.

Tallaabada 5aad: La soco

Tallaabada ugu dambeysa ee hawsha maareynta daawada waa in lala socdo macmiilka kadib marka aad maareysid daawada. Waa muhiim in la fiiriyo dhinacyada saameynta waxyeelada iyo fal-galka daawada.

Sida qayb kamid ah tilmaamaha wareejinta ee qoran, Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya wuxuu aqoonsan doonaa nooca dhinacyada saameynta waxyeelada la fiirinayo iyo waxa lasameeyo haddii aad aragtid dhinacyadaan saameynta waxyeelada ah.

Xuquuqaha macmiilka

Dadku waxay leeyihiin **xaq ay ku diidaan** daawooyinka ama daaweynta. Dib dambe ee casharkan ah, waxaad baran doontaa wax baddan oo ku saabsan sababta qofka uusan u doonaynin in uu qaato daawada.

Dadku waxay leeyihiin **xaq khusuusiyad** marka la maareynayo daawooyinka. Ka taxadir in aad iska hubsatid khusuusiyadooda. Midaana waxaa kamid ah khusuusiyada diiwaanada caafimaadka iyo macluumaadka caafimaadka.

Waxa Lasameeyo Marka Ay Soo Baxaan Xaalado Gaar Ah

Horudhac

Waa in aad diyaar u noqotid xaaladahaan labbada gaarka ah marka laguugu wareejiyo maareynta daawada. Waxaad u baahantahay in aad oggaatid waxa lasameeyo marka:

- Macmiilka wuxuu dooranayaa in uusan daawooyinka qaadan.
- Aad samaysid ama oggaatid khalad daawo.

Marka uu macamiilku diido in uu qaato daawada

Mararka qaar macamiilku ma doonayo in uu qaato daawada. Waxa ugu horeeya ee khasabka kugu ah waxay tahay in aad si fudud u weydiisid sababta aynaan u qaadanaynin daawada.

Macaamiisha waxaa dhici karta in aysan doonaynin in ay qaataan daawooyinka sababo baddan darteeda, ay ku jirto kuwa lagu qoray jadwalka hoose. Mararka qaarkood macmiilka waxaa laga yaabaa in uusan kuu sheegin in uusan doonaynin daawada in uu qaato laakiinse waxay keliya "ku qarinayaan" dhabannadooda, carabkooda hoostiisa, ama way soo tufayaan ka-dib marka aad qolka ka baxdo.

Dib-u-eeg shaxdan soo socota ee qaar ka mid ah sababaha guud ee macmiilka uu u diido karoin uu qaato daawooyinkiisa iyo siyaabaha suuragalka ah ee looga hadli karo diidmada.

Ogow: Waa in aad la shaqeysaa Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya si uu u yeesho qorshaha waxa ay tahay in aad sameyso haddii macmiilka uu diido in uu daawada qaato. Xarunta/guriga halka aad ka shaqeyso ayaa sidoo kale yeellan kara siyaasad ku saabsan tallaabooyinka la qaadayo haddii macmiilka uu doorto in uusan daawooyinka qaadan. Sidoo kale siyaasadaas raac. Midaan waxay si gaar ah u tahay lagama maarmaan daawooyinka muhiimka ah.

Sababta/Qiilka	Xalka
Farxad la'aan ama neceyb dhadhamin	• Ka-dibna macmiilka sii cunto ama cabbitaan si aad uga caawiso in uu isaga bi'iyo dhadhanka xun. •Isticmaal baraf si aad ugu dhigto dareen la'aan unugyada dhadhanka dhowr daqiiqado kahor inta uusan macamiilku qaadanin daawada. • Arrinta kala hadal Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
Farxad la'aan ama neceyb waxyeellooyinka soo raaca	Tusaalaha farxad la'aanta ama neceybka ee dhinaca saameynta waxyeelada waxay noqon karaan lulmo ama afka oo qalal noqda. Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya weyddii haddii daawo kale ay suuragal tahay ama haddii daawooyinka la qaadan karo waqti kale oo maalintii ah. Haddii isbedel daawada ah aanan lasamayn karin, kala hadal sida loo daaweeyo dhinacyada saameynta waxyeelada daawada.
Fahan la'aan	Bixi xusuusayaal fudud sida "Barkintan waxay hoos u dhigaysaa dhiig karkaaga."
Diidis baahida daawada ah	Waxaad kala hadli kartaa baahida loo qaadanayo daawada macmiilka, laakiin hala murmin. Waxaa wanaagsan in aad tustid macmiilka bayaanka qoran ee uu qoray dhakhtarka. Macmiilka wuxuu xaq u leeyahay in uu diido daawada. Tani waa in looga soo warbixiyaa sida uu faray Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) iyo xarunta.

Maareynta khaladaadka

Waxaa loo tixgeliyaa khalad marka daawooyinka aanan loo siin sida ku cad tilmaamaha. Midaan waxaa kamid ah khalad kasta oo xiriir la leh "Shanta Xuquuq." Kuwan waxaa ka mid ah:

- Wakhti khaldan
- Daawo khaldan
- Macmiil khaldan
- Qiyaasta daawada oo khaldan
- Wadada loo maray oo khaldan

Waxaad u baahan tahay in aad oggaato waxa la sameeyo markaad oggaato khalad ay ka mid tahay in daawada la siin. Qofka loo shaqeeyo wuxuu qabi karaa hawlo gaar ah Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ayaa ku siin doona tilmaamaha.

Waa muhiim in aad usoo sheegtid wax kasta oo khalad ah oo aad aragtid sida ugu dhakhsiyaha baddan.

Halka aynu isku dayayno in aynaan samaynin khaladaad, haddana mararka qaar way dhacaan. Waxaa kasii xun in aanan lasoo sheegin khaladaadka aad aragtay ayada oo aan la eegaynin qofka sameeyay khaladka.

Keydinta iyo Tuurida Daawooyinka

Keydinta

Waxaa jira dhabbetuseyaal dhowr ah oo loo baahan yahay in aad ka taqaano kaydinta daawooyinka:

- Daawooyinka waa in la kaydiyaa iyaga oo ku jira weelasha asalka ah oo ku dhegan warqad yar asal ah, oo la akhrin karo.
- Daawooyinka aan filintijeerka la gelinin waa in la dhigaa meel qalalan, oo leh heerkul u dhaxeeya 59 iyo 86 digrii °F.
- Daawooyinka firinjeerka la geliyo waa in lagu kaydiyaa heerkul dhan 36-46°F. Waxaa ugu ammaan badan in daawooyinka firinjeerka la geliyo in lagu xiro bacaha daawada ee siibka leh ama weel kale oo aanan daadin.
- Hubso in aad kala saarto kaydka daawooyinka iyo kaydka cuntada iyo waxyaabaha sunta ah.
- Haddii aad ka shaqeyso meel ay bulsho deggan tahay, raac siyaasadda xarunta ee ku saabsan kaydka daawooyinka.

Tuurida

Daawooyinka ayaa loo baahan yahay in laga takhaluso marka qaadashadeeda la joojiyo, ay dhacdo, ama marka macmiilka uu geeriyoodo. Haddii aad ku shaqaysid xarun, fiiri siyaasada meesha aad ku shaqaysid si aad u fahantid waxa ay yihiin mas'uuliyadahaaga ku aadan daawada la tuurayo.

Haddii aad mas'uul ka tahay ka takhalusidda daawooyinka, haka shaqeynin meel ay bulsho deggan tahay:

- Weydii macmiilka, ama wakiilkooda, sida ay u jeclaan lahaayeen in aad u tuurtid daawada.
- Haddii macmiilka, ama wakiiladooda, aysan doonayn daawada, markaa adiga iyo macmiilka, ama wakiilkiisa, waa in ay uga takhalusaan sida ku cad talo-soo-jeedinta Waaxda Caafimaadka. Soo-celinta Daawooyinka ee Ammaanka ah | Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington

Casharka oo Kooban

Daawooyin

- **Daawada** waa wax asta oo isku jira waxaas oo ku bedelaya hawsha kiimikada gudaha jirka aadanaha.
- Waxaa jira labbo nooc oo daawooyin ah:
  - Daawooyinka waaweyn – kaliya waxaa lagu bixinayaa qoraal dhakhtar
  - Daawooyinka aanan-ahayn kuwa waaweyn – waxaa lasoo gadan karaa qoraal dhakhtar la'aan, sidoo kale loo yaqaano daawooyinka OTC.
- Qoraalka **daawada** waa amar loogu talogalay daawada ama daaweynta midaas oo uu bixiyo xirfadle daryeel caafimaad la oggolaaday oona ku qoranyihiin tilmaamo gaar ah. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka kuwaas oo qori kara warqadaha daawada waxaa kamid ah dhakhtarada, kalkaaliyayaasha wax qabta, caawiyayaasha dhakhtarka, ama dhakhtarada ilkaha.
- Daawooyinku waxay leeyihiin labbo magac oo aad u baahantahay in aad oggaatid:
  - Magac guud
  - Magac ganacsi
- **Daawooyinka jadwalka loo sameeyay** ayaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay. Daawooyinkan waxay noqon karaan kuwo halis ah ama leh suurtogalnimo saraysa oo ah ku xad-gudub iyo laqabatin. Tusaalooyinku waxay yihiin daawooyinka maandooriyayaalka ah, daawooyinka muraaljabka, daawooyinka kiciyayaasha ah iyo daawooyinka nafsiga ah.

Maxay daawooyinku qabtaan?

Daawooyinku waxay sameeyaan seddex arimood oo waaweyn:

1. Daaweeyo, daaweyn, ama xakamaynta xanuunka.
2. Baabi'inta calaamadaha cudurka sida xanuunka.
3. Ka hortaga cudurka.

Cunsurada saameynaya ficilka daawada

Lix sifooyin shakhsiyeed ayaa saameyn kara tallaabada daawada:

1. Da'da
2. Qiyaasta ama cabirka
3. Nooca
4. Hiddaha La dhaxlo
5. Xaalada Jireed
6. Xaalada Dareen

Cunsuro kale oo ay dhici karto in ay saameeyaan ficil celinta lagu ficil cleiyo daawada waxay yihiin:

- Dariiqa maamulka
- Wakhtiga maalinta ah ee daawada la bixiyo
- Tirada daawooyinka qofka uu qaadanayo iyo qiyaasta daawada
- Xaaladaha deegaan

Casharka oo Kooban

Dhinacyada saameynta waxyeelada daawada

Dhinacyada saameynta waxyeelada daawada waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada. Tusaalooyinka waxaa kamid ah dawakhaad, madax xanuun, hurdo la'aan, lalabo, iyo calool xanuun.

Fal-galka daawada

Fal-galka daawada wuxuu dhacayaa marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada.

Ficil celinta xasaasiyada

Ficil celinta xasaasiyada ah waxay dhacaysaa marka nidaamka difaaca jirka uu ku ficil celiyo daawada ayada oo u sababaysa jirka in uu soo saaro kiimiko sababaysa cun-cun, barar, dubaaxid muruqa ah, waxayna horseedi kartaa in dhuunta iyo hawomareenka uu cariiri noqdo. Ficil celinta waxay u kaladuwanaan kartaa mid dhex-dhexaad ah illaa mid nolosha halis gelisa.

Wadooyinka todobada ah

Todobada wadooyin ee maareynta daawada ah waxay yihiin:

Afka	Afka laga qaato oona la liqo
Carabka hoostiisa	La geliyo carabka hoostiisa
Daawada maqaarka la mariyo	Si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuubka xaakada
Dabada	La geliyo gudaha dabada
Xubinka taranka dumarka	La geliyo gudaha xubinka taranka dumarka
Dhuuqid	Lagu buufiyo ama lagu neefsado gudaha sanka, dhuunta iyo sambabada
Durid	In lagu duro maqaarka irbad oona daawada la mariyo muruqa, hoosta maqaarka, ama gudaha xididka

Baakadaynta daawada

Noocyada ugu baddan ee baakadaynta daawooyinka waxay yihiin:

- Weelasha ama dhallooyinka
- Xirmooyinka xumbada
- Nidaamiyaha daawada
- Baakadaynta qiyaasta daawada

Ogow: Buuxinta daawo habeeyayaasha ma ahan shaqada daryeelaha ama shaqo lagu wareejin karo. Waxaa keliya sameyn kara qoyska ama qof loo idman/shati u haysta. Sida ku cad hagidda DOH

Casharka oo Kooban

Calaamada daawada

Dhammaan calaamadaha waa in ay ku qoranyihiin macluumaadka soo socda:

- Macaga macmiilka
- Magaca daawada iyo xoogeedda
- Qiyaasta daawada
- Wadada
- Jadwalka
- Taariikhda dhicitaanka

Caawimaada vs. maamulka hoosta wareejinta kalkaalanimada

Waxaa jira farqi u dhaxeeya caawimaada daawada iyo maareynta daawada midaas oo ah hoosta Ergaynta Kalkaalanimada.

Caawimaada daawada, waxaad ku caawinaysaa macmiilka in uu laftiisu-maareeyo daawadiisa kaliya intiiba ay u baahanyihiin in ay dhammeeyaan hawsha ayaga laftooda. Macamiilku wuxuu ogyahay in uu daawadu qaadanayo.

Maareynta daawada ah hoosta Ergaynta Kalkaalanimada, adiga waxaad u maareynaysaa daawada sida laguugu soo wareejiyay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Kaliya HCAs, NACs iyo NARs oo hoos imaanaya xil-wareejinta ayaa qaban kara maamulka daawada.

Haddii macmiilka uusan daawada afkiisa gashan karin ama uusan marsan karin jirkooda AMA uusan ka warqabin in uu daawo qaadanayo, maamulka daawada waa in la wareejiyaa.

Ogow: U noqo xeerarka Xarunta Xannaaneynta Waayeelka iyo Bukaanka si aad u hesho qeexitaanka si sax ah hagidda, si waafaqsan caawimaadda daawada.

Shanta sax

Daawooyinka waxaa la bixiyaa ayada oo la isticmaalayo Shanta Sax ee Maareynta Daawada.

- Macmiilka saxda ah
- Daawada saxda ah
- Qiyaasta daawada saxda ah
- Dariiqa saxda ah
- Wakhtiga saxda ah

Hawsha maamulida daawada

Waxaa jira shan tallaabooyin oo ku saabsan hawsha maareynta daawada:

Tallaabada 1	Qiimee macmiilka.
Tallaabada 2	Diyaari daawada.
Tallaabada 3	Maaree daawada.
Tallaabada 4	Qor maareynta daawada.
Tallaabada 5	Macmiilka ka eeg natiijooyinka la filayo ama kuwa aan la filayn.

Casharka oo Kooban

Xuquuqaha macamiilka

Dadka waxay xaq u leeyihiin in ay diidaan daawooyinka ama daaweynta.

Dadka waxay xaq u leeyihiin khusuusiyad marka la maareeyo daawada. Marwalba ka taxadir in aad hubsatid khusuusiyada qofka. Midaana waxaa kamid ah khusuusiyada diiwaanada caafimaadka iyo macluumaadka caafimaadka.

Xaalado gaar ah

Kala hadal xaaladahaan gaarka ah ee soo socda Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya si aad ugu diyaar garoowdo in aad maareyso mid kasta:

- Macmiilka wuxuu dooranayaa in uusan daawooyinka qaadan.
- Aad samaysid ama oggaatid khalad daawo.

Keydinta daawada

- Daawooyinku waa in ay ahaadaan kuwo lagu keydiyo weelal asal ah, oo ku qoran qoraal waadax ah, calaamad asal ah.
- Daawooyinka aan talaajada la gelin waa in la dhigaa meel qalalan, oo heerkulkeeda u dhaxeysa 59- 86 °F.
- Daawooyinka talaajada la geliyo waa in lagu kaydiyaa heerkul 36-46°F. Waxaa ammaan ah in daawooyinka tallaajada la geliyo bac siibka leh ama weel kale oo aan biyo soo galin sida sanduuq bir ah oo xirma.
- Hubso in aad kala saarto kaydka daawooyinka talaajada la geliyo iyo kaydka cuntada iyo waxyaabaha sunta ah.
- Haddii aad ku shaqaysid xarun, raac siyaasada meesha aad ku shaqaysid waxyaabaha khuseeya keydinta daawada.

Tuurida

Marka daawada la joojiyo, waxay u baahantahay in la tuuro.

- Macmiilka, ama wakiilka weyddii, sida ay jeclaan lahaayeen in aad uga takhalusto daawooyinka.
- Haddii aad ku shaqaysid xarun, marwalba qor natiijada marka aad tuuraysid daawooyinka. Adiga iyo markhaati ayay khasab tahay in uu sixiixo Foomka Tuurida Daawada.

Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Kadibna ka fiiri jawaabaha kale buugga leyliska. Marka aad dhammaysid leyliska, u bar-bardhig jawaabahaaga Furaha Jawaabta ee ku qoran boggaga 84-85 ee buug-shaqeedka.

Maxay yihiin labbada nooc ee daawooyinka maxayna tahay mid kasta qeexitaankeeda?

1. ______________________________

2. ______________________________

Maxay tahay dhinaca saameynta waxyeelada daawada? Qor afar tusaalooyin.

Dhinaca saameynta waxyeelada daawadu waa i: ______________________________

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

Muxuu yahay fal-galka daawada?

____

____

Maxay yihiin Shanta Xuquuq ee maareynta daawada?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

Qor seddexda wado ee maareynta daawada.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

Maxay yihiin shanta talalabo ee ay khasabka tahay in aad raacdid marka aad maareynaysid daawooyinka?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

Carl Green waa macamiil jooga xaruntaada. Waxaa laguugu wareejiyay hawsha maareynta dhibcooyinka isha ee lagu shubo Carl.

Carl wuxuu dhibaato ku qabaa qaadashada daawooyinka iyo fitamiinada dheeraadka ah. Xaaskiisa ayaa teleefoon kuugu sheegaysa in ay si caadi ah u jebiso daawooyinka Carl iyo fitamiinada kuna darta cuntadiisa. Midaan waxay uga dhigaysaa mid fudud in uu daawooyinkiisa u qaato si joogto ah.

Xaaskiisa waxay ku weydiisanaysaa haddii aadan wax ka qabin in aad daawooyinkiisa jebisid kadibna ugu dartid cuntadiisa. Carl wuxuu u sheegay xaaskiisa marar baddan in uu adiga kugu kalsoonyahay oona ku faraxsanyahay caawimaadaada aad ku caawinaysid dhibcooyinka ishiisa lagu shubo. Maxaad sameyn lahayd?

____

____

____

____

____

Cynthia Brown waa macamiil. Waxaa laguugu soo wareejiyay maareynta hawsha daawooyinkeeda ee loogu talogalay boogaha dheef-shiidka.

Maanta, Cynthia waxay kuugu cabanaysaa in ay daawada ka dhigto in ay caloosheeda xanuunto, waxayna diidaysaa in ay qaadato daawada. Maxaad sameyn lahayd?

____

____

____

____

____

Furaha Jawaabta Layliga Gacan-ka-qabashada ah

Jawaabaha su'aalaha waxaa lagu qoray hoos. Lambarka boggaan meeshaas oo aad ka raadin kartid macluumaadka kore waxay ku jiraan koobaabka dhexdooda.

1. Maxay yihiin labbada nooc ee daawooyinka muxuuna yahay qeexitaanka mid kasta? **(Bogga 64)**

   Daawooyinka waaweyn – daawooyinka sharci ahaan lagu bixiyo ama lagu gato qoraal dhakhtar.

   Daawooyinka aanan-ahayn kuwo waaweyn – kuwaan waa daawooyinka OTC, ama daawooyinka la iibsan karo ayada oo aan-loo baahnayn qoraal dhakhtar. Waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweeyo xaalado ah sida mushkilado dhabarka ah, xanuun dhuunta ah, xanuuno caloosha ah, qufac, calool-fadhi, iyo xanuun guud iyo xanuuno.

2. Muxuu yahay dhinaca saameynta waxyeelada daawada? Qor afar tusaalooyin. **(Bogga 66-67)**

   Dhinaca saameynta waxyeelada daawada waa saameynta jirka kana duwan waxa daawada loo bixiyay. Tusaale ahaan, daawada loo qaato lalabo waxay sidoo kale ka dhigaysaa qofka in uu hurdo. Hurdo la'aantu waa dhinac saameyn waxyeelo ah.

3. Muxuu yahay fal-galka daawada? **(Bogga 67)**

   Fal-galka daawadu waa marka labbo ama in kabaddan oo daawooyinka ah bedelaan saameynta hal ama mida kale. Tusaalaha wuxuu yahay fal-galka daawooyinka dhiig karka ah ee ay la jirto daawooyinka hargabka.

4. Maxay yihiin Shanta Sax ee maareynta daawada? **(Bogga 72)**

   Macmiilka saxda ah

   Daawada saxda ah

   Qiyaasta daawada saxda ah

   Wadada saxda ah

   Wakhtiga saxda ah

5. Qor seddexda wadooyin ee maareynta daawada. **(Bogga 70)**

   Mid kasta oo seddex oo kamid ah kuwaan ayaa ah jawaabta saxda ah:

   Afka, Carabka hoostiisa, Daawada maqaarka la mariyo, Dabada, Xubinka taranka dumarka, Dhuuqid, ama Irbid ku durid

6. Maxay yihiin shanta tallaabo ee ay khasabka tahay in aad raacdid marka aad maareynaysid daawooyinka? **(Bogga 73)**

   Qiimee macmiilka

   Diyaari daawada

   Maaree daawada

   Qor maareynta

   Ka eeg macmiilka natiijooyinka la filayay ama kuwa aan la filaynin

7. Carl Green waa macamiil ku nool xaruntaada. Waxaa laguugu wareejiyay hawlaha maareynta dhibcooyinka isha ee lagu shubo Carl.

   Carl wuxuu dhib ku qabaa in uu qaato daawooyinkiisa iyo fitamiinada dheeraadka ah. Xaaskiisa ayaa teleefoon kuugu sheegaysa in ay si caadi ah u jebiso daawooyinka Carl iyo fitamiinada kuna darta cuntadiisa. Midaan waxay uga dhigaysaa mid fudud in uu daawooyinkiisa u qaato si joogto ah. Xaaskiisa waxay ku weydiisanaysaa haddii aadan wax ka qabin in aad daawooyinkiisa jebisid kadibna ugu dartid cuntadiisa.

   Carl wuxuu u sheegay xaaskiisa marar baddan in uu adiga kugu kalsoonyahay oona ku faraxsanyahay caawimaadaada aad ku caawinaysid dhibcooyinka ishiisa lagu shubo. Maxaad sameyn lahayd? Waxaad ka heli doontaa jawaabta midaan hoosta Ergaynta Kalkaalanimada iyo casharka Sharciga, **bogga 10.**

   Jawaab: Waxaa khasab kugu ah in aad usii wadid maareynta dhibcooyinkeeda indhaha lagu shubo sida laguugu soo wareejiyay. Waxaa khasab kugu ah in aad u sheegtid Carl xaaskiisa in aadan maareyn karin wax kale oo daawooyin Carl ah aan ka ahayn haddii wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu arintan kugu wareejiyo. Waa in aad kala hadasho kormeerahaaga iyo ama Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya walaacyada xaaska Carl iyo haddii xil wareejinta daawooyinka uu afka ka qaato ay habboon tahay.

8. Cynthia Brown waa macamiil Waxaa laguugu soo wareejiyay maareynta hawsha daawooyinkeeda ee loogu talogalay boogaha dheef-shiidka.

   Maanta Cynthia waxay kuugu cabanaysaa in daawada ka dhigayso caloosheeda mid xanuunta, waxayna diidaysaa in ay qaadato daawada. Maxaa kula gudboon in aad meeshaan samaysid? **(Bogga 76)**

   Jawaab: Waxaa khasab kugu ah in aad fiirisid haddii aad ka heli kartid macluumaad dheeraad ah Cynthia ee ku saabsan sababta aysan u doonaynin in ay daawada qaadato. Ma tahay daawada mida ka dhigaysa in ay caloosheeda xanuunto ama ma tahay caloosheeda mid xanuunta wakhtiyada kale? Waxaad ugu noqon kartaa Cynthia sababta ay u qaadanayso daawadan.

   Waxaa khasab kugu ah in aad ku wargeliso Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya in caloosha Cynthia ay xanuunayso oona ayadu rabin in ay qaadato daawada boogteeda caloosha.

   Waxaa khasab kugu ah in aad qortid in Cynthia aysan qaadanin daawadan.

   Macmiilka wuxuu xaq u leeyahay in uu diido daawo qaadashada tanina in loo soo sheegaa sida uu faray Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ama siyaasadaha xarunta.

Daaweynta

Dulmarid iyo fiirmo guud

Casharkan, waxaad ku baran doontaa qaababka lasoo jeediyay ee loo qabto qaar kamid ah daaweynta ugu baddan ee adiga laguugu wareejin doono (hoos ayaa lagu qoray).

Waxaad leedahay door aad muhiim u ah oo lagu aqoonsanayo dhibaatooyinka ka dhalan kara cudurrada kala duwan iyo kala hadalka xaaladda macaamiisha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Ujeeddooyinka waxbarashada

Marka aad dhammaysid casharkan, waxaad awoodi doontaa in aad sharaxdid hawl qabad wanaagsan oo loogu talogalay daaweynta soo socota:

- Goojooyinka Dhegaha
- Boomaatooyinka iyo Goojooyinka Indhaha
- Buufiska iyo Goojooyinka Sanka
- Daaweynta Dhuuqida Afka ah
- Waxyaabaha Dabada La geliyo ama Kareem
- Waxyaabaha Xubinka taranka dumarka la geliyo ama Kareem
- Baaritaanka Gulukoos-beegga
- Quudinta Caloosha
- Daryeelka Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta
- Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Goojooyinka Dhegaha

Hordhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta dhibcooyinka dhegaha.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macmiil kasta oo adiga uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka dhegaha

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macmiilka sida asaga ama ayada uu samaynayo, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada la kulmayso sida isbedel maqalka ah, dheecaan dhegta ah, ama xanuun. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala dhibicda dhegta lagu shubo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Kulayl qandac ah ka dhig daawada heer kul u dhow midka jirka adiga oo ku qabta calaacasha gacantaada dhowr daqiiqado kahor inta aadan irbida ku durin.
- Ruux dhallada haddii ay sidaasi ku qorantahay.
- Qayb ahaan ugu buuxi dhibicda dhegta daawo.
- Ku caawi macmiilka in uu u seexdo-dhinaciisa asaga oo kor u qaadaya dhegta wax lagu shubayo. Ama haddii macmiilka uu doonayo, waxay fadhiisan karaan iyada oo uu madaxoodu leexsan yahay si dhegta la daaweeyay ay kor u eegto.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Toosi godka dhegta si ay daawadu ugu socoto godka oo dhan adiga oo si tar-tiib ah u jiidaya xuubka dhegta kor iyo gadaal.
- Ku shubo tirada dhibcooyinka saxda ah godka dhegta. Hoos u gelinta daawada bartamaha godka dhegta ayaa ka dhigi karta daawada in ay si fiican u gasho gudaha dhegta, midaas oo culeys ah mararka qaarna xanuun leh. Ha u oggolaanin in qalabka dhibicda daadiya uu taabto qayb kamid ah dhegta ama godka dhegta.
- Macmiilka weyddii in uu dhinac dhinac u jiifo, ama in uu fadhiisto madaxiisa oo leexan, ku dhowaad 5 daqiiqo ka-dib markaad daawada ku shubto.
- Waxaad gelin kartaa dhegta suuf khafiif ah si aad goojada u gaarsiiso meesha la rabo haddii uu sidaasi tilmaamo dhakhtarka daawada qoray ama Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Samee nadaafadda gacmaha.

Tallaabada 4: Qor maareynta daawada

Tallaabada 5: Ka fiiri macmiilka wax ficil celin ah oo ku saabsan daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah

Boomaatooyinka iyo Goojooyinka Indhaha

Hordhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee ku saabsan maareynta dhibcooyinka isha lagu shubo ama boomaatooyinka.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka isha ama boomaatooyinka

Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Macmiilka weyddii sida ay yihiin, go'aami isbeddelo kasta ee ay dareemayaan oo ay ku jiraan isbeddelka aragga, guduudashada indhaha, barar, dheecaan, ama xanuun kasta. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Maareynta daawada isha inta baddan ma ahan mid xanuun leh. Boomaatooyinka waxay inta baddan dejinayaan isha, laakiin diyaarinta qaar kamid ah dareeraha waxaa dhici karta in biloowga ku xanuujiso.
- Haddii macmiilka uu haysto wax ka baddan hal daawo oo isha ah, u sharax macmiilka in labbo ama ka baddan oo daawooyinka isha ah ayaa lagu shubayaa ugu yaraan shan daqiiqo kasta. Haddii uu macamiilku haysto boomaato isha ah iyo dhibcooyin lagu shubayo, sharaxaad ka bixi in dhibcooyinka isha marka hore lagu shubo sababtoo ah boomaatadu waxay samaynaysaa caqabad celinaysa dhibcooyinka in lagu shubo kadib boomaatada.

Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada calaamada boomaatada/dhibicda isha.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macmiilka in uu ahaado boos raaxo leh, in uu fadhiisto ama jiifto. Haku shubin daawada ayada oo macamiilku uu taaganyahay.
- Nadiifi daboolka isha iyo baalasha isha kahor inta aadan ku shubin dhibcooyinka ama boomaatada. Isticmaal maro diirran, nadiif ah, oo qooyan si aad ugu nadiifiso indhaha. U isticmaal marada meel kale oo nadiif ah haddii aad isha kale isticmaalaysid. Haddii macmiilka uu hawshan qaban karo, ha nadiifiyaan daboolka ishooda.
- Marka aad nadiifinaysid isha, ka tir dhinaca isha (meesha u dhow sanka) ee ah dhinaca banaanka isha (meesha ka fog sanka).
- Haddii boomaatada la isticmaalo, iska tuur dareeraha hore. Dareeraha hore ee boomaatada ee aad ka yimid tuubada waxaa loo tixgelinayaa in uu wasakhoobay.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Sii macmiilka mandiil qalalan oo qoyanka dhuuqa. Ka codso macmiilka in uu fiiriyo saqafka. Macmiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto marka uu kor fiirinayo.
- Fayd kiishka daafka hoose adiga oo suul ama faro saaraya gacanta aadan hawsha ku hayn lafta dhabanka ee macmiilka ee ka hooseysa isha oo si tartiib ah hoos ugu jiid maqaarka dhabanka.
- Ku boori macmiilka in uu ku caawiyo haddii ay suurtogal tahay, u ogolow in ay hoos u jiidaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararo, gubto, ama u qabo si taxadar leh si aad uga fogaatid in aad dhaawac gaarsiisid.
- Adiga oo faraha saara lafta dhabanka waxay yaraynaysaa suurtogalnimada in la taabto wiilasha isha, kana fogaatid in aad cadaadis saartid bu'da isha, kana ilaalisid qofka in uu isha isku qabto ama isku daboolo.
- Ka biloow isha dhinaca kadibna ku shub tirada dhibcooyinka saxda ah qaybta kore ee hoosta lafta. Ku qabo qalabka dhibcooyinka daadiya 1 illaa 2 cm dusha lafta. Macamiilku waxaa yaraanaysa in uu isha isku qabto haddii dhinaca laga isticmaalayo. Marka looga shubayo dhinaca daboolka isha, dhibcooyinku ma ahaanayaan kuwo cun-cun ku sameeya bu'ada isha. Qalabka dhibcooyinka daadiya waa in aysan taabanin meesha daboolka isha ama bu'da.
- Haddii aad isticmaalaysid boomaato, ku qabo tuubada dusha hoose ee meesha daboolka isha, ka tuuji illaa 3/4 inji oo boomaato ah tuubada adiga oo ku shubada daboolka hoose ee isha ee ah dhinaca gudaha banaanka isha.
- U tilmaan macmiilka in uu isku xiro ishooda laakiin aanan aad isugu qabanin. Isha oo la daboolo waxay ku faafinaysaa daawada bu'ada isha oo dhan. Tuujinta waxay dhaawici kartaa isha waxayna banaanka usoo saaraysaa daawada.
- Loogu talogalay daawada dareeraha ah, ugu riix si xoogan ama ka dhig macmiilka in uu si xoogan ugu riixo godka ilinta kasoo baxdo ugu yaraan 30 ilbiriqsi. In la riixo godka ilinta waxay ka celinaysaa daawadu in ay isha uga soo baxdo oona timaado banaanka godka.
- Nadiifi baalasha isha haddii loo baahdo. U tir-tir daboolka isha si tartiib ah adiga ka tir-tiraya hoosta illaa dusha kore ee isha si aad u aruurisid daawada dheeraadka ah.
- Qiimee jawaabta macmiilka uu ka bixinayo daawada isla-markiiba ka-dib qaadashada iyo mar kale ka-dib markay daawadu hawl qabato.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor maareynta daawada

Tallaabada 5: Fiiri macmiilka

- U fiirso oo soo sheeg guduudashada, dheecaan, xanuun, cun-cun, barar, ama waxyaabo kale oo aan ficnayn ama dhibaato araga ah.
- U fiiri waxyeellooyinka soo raaca sida uu kuu tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.

Buufiska iyo Goojooyinka Sanka

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta dhibcooyinka sanka ama waxyaabaha lagu buufiyo. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macmiil kasta sida uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka sankda ama waxyaabaha sanka lagu buufiyo

Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto adayg, dheecaan, neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala buufinta ama dhibcooyinka sanka.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ka dhig macmiilka in uu sanka u afuufo si tar-tiib ah si uu baneeyo oo nadiif ugu dhigo mareenka sanka.
- Ku shubida dhibcooyinka sanka waxay u baahantahay in macmiilka uu jiifo ama fadhiyo asaga oo madaxiisana gadaal u janjeero.
- Haddii uu macamiilku jiifo waxaad barkin gelisaa garabkiisa hoostiisa, adiga oo ka dhigaya madaxa in uu saarmo dhinaca barkinta. Qaar kamid ah waxyaabaha sanka lagu buufiyo waxay u baahanyihiin in macmiilka madaxiisa uu kor u qaado.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Kor ugu qaado duleelka sanka si tar-tiib ah adiga suulkaaga ku riixaya caarada hore ee sanka.
- Ku qabo qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo dusha sare ee duleelka sanka macmiilka kuna aadi daawada dhinaca bartamaha duleelka sanka. Haddii daawada lagu aadiyo dhinaca hoosta duleelka sanka, waxay ku cararaysaa tuubada godka maqalka (Eustachian).
- Haku taabanin caarada hore ee qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo xuubka diifka ee duleelka sanka si aad uga hortagtid in uu weelka wasakhoobo.
- Ka codso macmiilka in uu:
– Gadaal u neefsado si tar-tiib ah iyo si qoto dheer tooska sanka
– Neefta dhowr daqiiqo isku-celi
– Banaanka u soo neefsado
– Uu ahaado booskiisa uu u jiifo-gadaal 1 daqiiqo si daawadu ay u gaarto dhammaan meesha godka sanka ah.
- Daadi wax kasta oo daawo ah oo ku haray qalabka dhibcooyinka kahor inta aadan qalabka ku celinin dhallada. Biyo raaci caaradda dhibciyaha biyo kulul, xaashi ku qalaji, ka-dibna si degdeg ah furka ugu celi.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulka daawooyinka.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macmiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Daaweynta Dhuuqida Afka ah

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta daaweynta dhuuqida afka ah.**

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Daaweynta dhuuqida afka ah

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala qalabka la neefsado ama wax lagu buufiyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U rux si dhakhso ah qalabka la neefsado kahor inta aadan isticmaalin. Ka saar daboolka qalabka afka.
- Ka codso macmiilka in uu nadiifiyo dhuuntiisa.
- Ka codso macmiilka in uu si tar-tiib ah banaanka ugu neefsado illaa aanan ku harinba wax neef ah sambabka kadibna celiyo neeftiisa.
- Dhig qalabka afka gudaha afka macmiilka adiga oo kor u haynaya qalabka neefsashada. Macmiilka weyddii in uu faruuraha si adag ugu qabto hareeraha qalabka afkiisa.
- Tuuji qalabka neefsashada ayada oo macamiilkuna uga neefsanayo si xoogan afka. Midaan inta baddan way adagtahay in la sameeyo.
- Macmiilka u sheeg in uu neefta isku celiyo ilaa 5 il-biriqsi.
- Kahor inta aan macamiilku u neefsanin banaanka, ka saar qalabka neefsashada afka. Sug ugu yaraan 2 daqiiqo inta u dhaxaysa afuufida, aan ka ahayn haddii ay jiraan tlmaamooyin kale.
- Ku celi isla qaabkaasi haddii 2 afuufid lagu amray.
- Haddii aad haysatid labbo ama ka baddan oo qalabka neefsashada ah, marwalba ka dhig daawada kiciyayaasha ah mida ugu dambeysa. Kadibna ku dhaq afka macmiilka biyo.
- U nadiifi qalabka afka ee qalabka neefsashada si joogto ah una qalaji isla markiiba.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Qalabka Dabada La geliyo ama Kareem

Hordhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta qalabka dabada la geliyo ama kareemka**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Saboostada ama kareemka futada la geliyo

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto xanuun, cun-cun, gubasho, ama calool-fadhi. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah kadibna sii khusuusiyad.
- Saar duubka kadibna mari saliid meesha wareegsan ee jileeca ah ee dhammaadka ku taala, ama fiiri oo akhri tilmaamaha warshada samaysay qalabka. Afka wareegsan ayaa marka hore la geliyaa. Isticmaalida saliida waxay yaraynaysaa in ay qabato ama cun-cun ku samayso afka dabada. Haddii saboosttada ay tahay mid aad jilicsan, geli talaajada ka hor inta aadan ka saarin duubka.
- Haddii dhakhtarka uu amro saboosto nus ah, saboostada dherer dherer u jar.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.
- U oggoloow macmiilka in uu doorto booska uu raaxada ku dareemayo. Waxaa waxtar leh in saboostada in la geliyo marka uu macamiilku uu u jiifo dhinaca bidixda ah. Si kastaba, saboostada waxaa la gelin karaa boos kasta oo jiif ama fadhi ah oo uu yahay qofka.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Saliid mari farta dhexe ee gacmo gacashiga ku jira ee gacantaada aad wax ku qabatid.
- U geli qalabka si tar-tiib ah godka dabada, wareega dhammaadka ah marka hore, ama u samee sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabka samaysay, tooska derbiga dabada adiga oo isticmaalaya farta dhexe ee gacmo gashiga ku jira.
- U geli qalabka ku dhowaadkii 4 inji gudaha dabada.
- Ka fogow in saboostada ay dhexgasho ama taabto saxarrada.
- Si wadajir ah bariyaha macmiilka u riix dhowr daqiiqo.
- Ka codso macmiilka in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiiqo si uu u xajisto qalabka dabada ku jira.
- Qalabka dabada la geliyo waa in uu ku jiraa ugu yaraan 30 illaa 40 daqiiqo ama sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabaka samaysay.
- Kareemka futada la geliyo, caaradda qalabka lagu adeegsado kareemka geli saliideeye ka-dibna geli malawadka oo si tartiib u tuuji tuubbada si aad kareemka u gaarsiiso halka loogu talagalay.
- Soo saar qalabka kareemka lagu adeegsado. Ku dhaq biyo saabuun leh oo diirran ka-dibna si fiican qalaji intaadan kaydin ka hor ama, haddii la tuuri karo, tuur.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Qalabka Xubinka Taranka Dumarka La Geliyo am Kareemka

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta qalabka xubinka taranka dumarka la geliyo ama kareemka.**

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Qalabka xubinka taranka dumarka la gelinayo ama kareemka

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayso ay ku jirto cun-cun, gubasho, ama dheecaan. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan nidaamka hawsha una sharax in ay caadi ahaan tahay mid aan xanuun lahayn.

(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si tartiib ah u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Daboolka ka qaad qalabka kadibna geli daboolka furan ama ku buuxi qalabka kareemka loogu talogalay in meesha lagu shubo, jeelka, ama xumbo. Tilmaamaha waxay ku qoranyihiin qalabka warshada.
- Sii khusuusiyad kadibna ka codso macmiilka in ay eber ka dhigto kaadi haysteeda kahor inta aadan hawsha bilaabin. Marka ay kaadi haystu eber noqoto, macmiilka wuxuu noqonayaa mid aan dareemin wax cadaadis ah inta lagu guda jiro daaweynta, weliba sidoo kale waxaa yaraanaysa suurtagalnimada ah in xubinka taranka uu dhaawac gaaro.
- Ku caawi macmiilka in ay u jiifato-gadaal ayada oo jilibkeedana uu qaloocanyahay miskahana banaanka u wareegsanyihiin.
- Maro saar macmiilka si ay usoo muuqato kaliya meesha futada ah.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

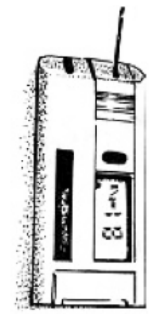
- Saliid mari meesha wareegsan ee dhammaadka ah (jilicsan) ee qalabka, meeshaas oo marka hore la geliyo.
- Saliid mari fartaada dhexe ee gacmo gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- Soo muuji godka xubinka taranka adiga oo ku kala qaadaya bishimaha gacantaada aadan-hawsha ku qabanaynin.
- U geli qalabka gudaha ku dhowaadkii 3-4 inji dhinaca derbiga gadaal ee xubinka taranka.
- Haddii aad kareem gelinayso, saliidey oo si tartiib ah u geli qalabka ilaa ku dhowaan 2 inji. U riix si tar-tiib ah cabbeeyaha illaa qalabka kareemka uu ka noqdo mid eber ah. Kasoo saar qalabka kareemka kadibna dul saar shukumaan. Tuur qalabka kareemka haddii la tuurayo ama u nadiifi sida waafaqsan tilmaanta shirkada samaysay.
- Iska saar gacmo gashiga, oo samee nadaafadda gacanta...
- Ka codso macmiilka in uu ku jiifo sariirta 5 illaa 10 daqiiqo kadib marka daawada lagu shubo.
- Gasho gacmo gashi.
- Ku qalaji dhinaca dabada mandiilo sida lagaaga baahanyahay. Saar saxanka musqul ahaan loo isticmaalo, haddii la isticmaalo.
- Saar suufka-celinaya qoyanka iyo daaha. Isticmaal suuf nadiif ah oo aad ku tir-tirtid dabada agteeda haddii uu jiro dheecaan dheeraad ah.
- Iska saar gacmo gashiga, and samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Korjoogteynta Qalabka Gulukoos-beegga

Horudhac



Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee **korjoogteynta gulukowsta.** Qalabka gulukoos-beegga waa mashiin lagu qiyaaso sonkorta ku jirta dhiiga qofka. Dib-u eegis ku samee qaybta ku saabsan sonkoroowga ee ku qoran bogga 46 si aad u oggaatid macluumaad baddan oo ku saabsan daryeelka la siiyo macaamiisha qabta sonkoroowga.

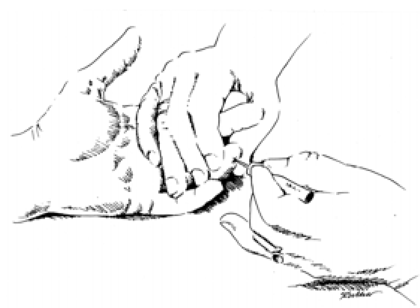
Habraacan korjoogteynta gulukowsta waa macluumaad guud oo keliya. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Haddii macmiilka uu isticmaalayo nidaamka korjoogteynta gulukowsta ee joogtada ah, raac tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya

Hab-socodka hawsha: Baaritaanka lagu sameeyo qalabka gulukumeter

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Macmiilka kala hadal korjoogteynta kulukowsta.
- Weydii macmiilka sida ay xaaladiisu tahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo.
- Macmiilka weyddii halka aad jeclaan lahayd in dhibic dhiig ah laga soo jiido. Inta baddan far ayaa la isticmaalaya si loo qaado dhiiga. Ha isticmaalin meel dhaawacan ama bararan. Waxaa fiican haddii meeshu ay tahay meel qandac ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.



- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Nadiifi farta macmiilka ka-dib tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya
- U dur qaybta jirka ah sida uu kuugu soo tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya. Tababarka ugu fiican waa in labedelo meesha durida tijaabo kasta. Caarada: caarada faraha ayaa ka xasaasiyad yar marka loo eego dhinacyada farta.
- Baaritaan ugu samee sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabka samaysay iyo tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Samee cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiiga, haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor qoraalka taariikhda iyo wakhtiga, iyo wax kasta oo macluumaad ah oo looga baahan yahay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

- Marka faashada la furo, ka fiiri faashada dheecaan.

Tallaabada 5: Ka fiiri macmiilka cun-cun ku dhaca meesha la duray.

Quudinta Caloosha

Hordhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **quudinta** caloosha, ay la socoto macluumaad faah-faahsan oo ku saabsan **daryeelka** daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta (ee la xiriirta hab-dhiska dheef-shiidka).

Ostomy waa dalool lagu sameeyo derbiga caloosha midkaas oo ka ahaada inta baddan caloosha yar ama kaadi haysta una furan banaanka. Waxaa loo sameeyaa maadaama ay wax ku dhaceen qaybaha jirka ee caloosha yar ama nidaamka kaadida.

Quudinta caloosha waa meel furan oo caloosha banaankeeda ah waana tooska derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha, ama daawooyinka in laga qaato tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Quudinta caloosha

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macmiilka si aad u oggaatid haddii uu fiicanyahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo uu la kulmayo.
- U sharax macmiilka waxa aad samayn doontid. Weydii macmiilka in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Fur faashada - weligaaga ha isticmaalin manqas si aad u goysid.
- U geli tuubbada sida uu kuu tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Ku boori macmiilka in uu ahaado boos fadhi ama jiif-ahaan ah.
- U maaree maadada ama daawada sida uu kuugu soo tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Ku firdhi tuubada quudinta biyo ah 30-60 ml kahor iyo kadib quudin kasta iyo kahor iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka oo dhan.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

*Ogow: *Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya wuxuu ku weyddiin karaa in uu eego waxyaabaha caloosha ku jira iyadoo la adeegsanayo saliingo weyn.*

Tallaabada 4: U qor quudinta s waafaqsan tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Tallaabada 5: Uga fiiri macmiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida uu kuu tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Tuubada quudinta

Tuubbo quudin waa tuubbo la geliyo caloosha macmiilka aanan wax cuni karin ama cabi karin kaligiisa isagoo aysan ku mergan. Awoodid la'aantan in wax la cuno waxaa suuragal ah in ay sabab u tahay istaroog, kaansar, bu'e (Multiple Sclerosis), ama kooma.

Waxaa jira labbo nooc oo tuubooyinka quudinta ah:

- Tuubada caloosha sanka ah (nasogastric) (NG) waxaa laga geliyaa tooska sanka, hoosta hunguriga iyo gudaha caloosha. Midaan inta baddan waa mid kumeel gaar ah, ayada oo sabab u ah istaaga shaqada maskaxda ama isbedel kale oo kedis ah oo xaalada ah.
- Tuubada quudinta caloosha waxaa looga geliyaa qaab qaliin ah tooska derbiga caloosha kadibna tooska caloosha. Qaar kamid ah kuwaan waxay leeyihiin magacyo kaladuwan. Hal nooc oo kamid ah tuubada quudinta caloosha waxaa lagu magacaabaa tuubada PEG.
- Ugu dambaysta tuubada waxaa dhici karta in lagu bedelo tuubada "Nooca Foley" ama badhan. Way wanaagsantahay in aad oggaatid nooca tuubada uu macamiilku haysto iyo sida jirka loogu qabto.

Marka aad ku bixisid nafaqada tooska tuubada quudinta xusuusnoow macluumaadkan soo socda:

Waxqabadka ugu fiican ee loogu talogalay quudinta dareeraha

- Ku lug lahaaw macmiilka sida ugu baddan ee ugu suurtogalka ah. Waqtiyada cuntada iyo cunista waa waqtiyada bulshada ee dad badan. Waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid waxyaabaha uu macamiilku jecelyahay ee ah in uu dadka kale la joogo lid ku ah rabitaanka loogu talogalay khusuusiyada marka uu qaadanayo cuntada.
- Qoraal ku xaqiiji iyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawl wareejinta hannaanka quudinta, qaddarka quudinta, qaddarka biyaha, heerka socodka, iyo booska ay macmiilku tahay in uu joogo marka uu qaadanayo quudinta dareeraha ah. Tani waa in ay noqotaa mid ku qoran tilmaamaha xaashida hawsha kalkaalinta.
- Ka taxadir marka aad dhaqaajinaysid, u qubeynaysid, una lebisaysid si aad uga hortagtid in aad soo jiidid tuubada.
- Soo sheeg wax kasta oo aan raaxo ahayn.
- Ka fiiri wax cun-cun, guduudasho, barar, ama dheecaan ah oo ku dhaca agagaarka jeexa caloosha.
- Mararka qaarkood macaamiisha waxay cunto gashan karaan afka si ay ugu raaxaystaan dhadhanka laakiinse looma oggola in ay cuntada laqaan. Haddii midaan la oggolaado, weydii macmiilka nooca cuntooyinka ay jecelyihiin in ay dhadhamiyaan.

- Ogeysii Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya haddii matag ama daaco ay yimaadaan.
- Macmiilka si toosan ha u fadhiisto, ama xagal 30–45-digrii ah, inta ay qaadanayaan quudintooda tuubbada, oo istoosi ilaa hal saac ka-dib marka quudinta la dhammeeyo.
- Ka fiiri macmiilka afkiisa wax kasta oo calaamado qalayl ama jajab maqaarka ah.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu caddeysto oona isticmaalo waxyaabaha afka lagu dhaqo ama waxyaabo kale oo afka nadiifiya, sida biyaha saline. Macmiilka u sheeg in ay muhiim tahay in aysan biyo laqin markay cadeysanayaan maadaama ay ku mergan karaan.
- Macmiilka waxaa khasab ku ah in uu u fadhiisto xagal 90-darajo ah marka uu caddeynayo ilkihiisa ama ilkaheeda ama isticmaalayo waxyaabaha afka lagu dhaqo si looga hortago in ay dhacdo liqid dareere kedis ah.
- Shuban ayaa inta baddan u dhacaya sabab "dumping syndrome" (si dhakhso ah loogu baneeyo waxyaabaha caloosha ku jira dhinaca caloosha yar). Haddii ay midaan dhacdo, la xiriir Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ama bixiyaha caafimaadka meesha jooga.
- U nadiifi qalabka sida laguugu sheegay.

Dhibaatooyinka

Kuwaan soo socda waa liis ku saabsan dhibaatooyinka ay dhici karto in ay dhacaan. Adiga iyo Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya waa in aad go'aamisaan cidda la wacayo haddii mid ka mid ah dhibaatooyinkan ay dhacaan.

- In tuubada ay soo baxdo.
- Cun-cun maqaarka ah ayaa ku dhici kara agagaarka goobta maadaama dheecaan caloosha ahi soo daadan karo kadibna ka dhigaya in uu maqaarka cun-cuno.
- Tuubada waxaa dhici karta in ay celiso daawada ama in tuubada aanan biyo la raacinin.
- Wax kastoo kale oo saameyn ah ee Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya uu si gaar ah kuugu sheegay.

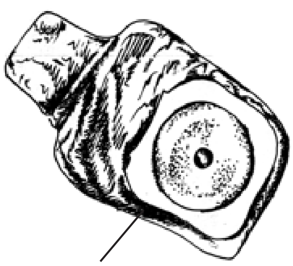
Daryeelka Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta (Ostomy)

Hordhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **daryeelka daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah daryeelkana wuxuu noqonayaa mid qofba qofka kale ku kaladuwanyihiin. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tixgelinada



Bacda Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta (Ostomy Bag)

Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta waa dalool qalliin oo laga sameeyo derbiga caloosha kaas oo la gaarsiinayo mid ka mid ah xubnaha gudaha. Midaan waxaa lasameeyaa marka qaybaha kale ee jirka ay dhibaato qabaan. Tusaale ahaan, haddii qofku mandhiciiradiisu ay xirmaan oo sabab u ah burada, dakhtar qaliin ayaa keeni kara qayb ka mid ah caloosha daloolka derbiga caloosha. Tani waxaa lagu magacaabaa saxarro-weecin/colostomy.

Waxaa sidoo kale suuragal ah in la abuuro dalool caloosha, ee loo yaqaanno quudinta caloosha, gaar ahaan marka uu qofku uu dhib ku qabo wax liqidda. Sidoo kale, dalool qalliin oo laga sameeyo kaadi-haysta sababta oo ah qofku wuxuu leeyahay xaalad ama cudur saameeya kaadinta; tani waxaa loo yaqaannaa, kaadi weecin. Daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta (ostomy) ayaa noqon kara mid ku meelgaar ah ama joogto ah.

Meesha duleelka lagu sameeyo waxaa lagu magacaabaa "stoma." Waxyaabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda. Waxaa dhici karta laguugu wareejiyo hawsha aad ku caawinaysid macmiilka qaar kamid ah ama dhammaan daryeelkooda stoma.

Macmiilka wuxuu ka xishoon karaa daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta, gaar ahaan haddii uu cusub yahay. Waa muhiim in daryeel bixiyaha uusan ka bixinin wax faalo ah haddii kale waxay ka dhigaysaa macmiilka in uu u maleeyo in aysan ficnayn in lagu caawiyo daryeelkooda ostomy.

Qaybtan waxay qeexi doontaa hawlaha la qaban kar iyadoon cid lagu wareejin iyo hawlaha ay tahay in cid kale lagu wareejiya ee la xiriira daryeelka daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta. **Haddii macmiilka uu u baahan yahay in laga caawiyo faarujinta bacda saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta (ostomy) si looga daadiyo wasakhda ama beddelidda bacda, markaa tani waxaa loo tixgeliyaa in ay tahay daryeel shakhsiyeed oo xil wareejin looma baahna.**

Macaamiisha qaarkood waxay u baahan karaan bacdooda daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta in marar badan wasakhda laga faarujiyo, laakiinse waa in la faarujiyaa marka bacda saddex-meelood meel ama laba meelood meel ay buuxdo si looga hortaggo bacda in lagu jiido maqaarka daloolka ku hareersan.

Hawl kasta ee la xiriirta daryeelidda maqaarka ku hareersan daloolka ama beddelka daboolka/wafer (dabool difaacaya hareeraha daloolka) ama qaybta kale ee dhammeystiran ee ku dheggan maqaarka ku hareersan daloolka waa in hawshiisa la wareejiyo.

Qalabka eliktarooniga ah ama qalab kale waa in la bedelaa marka aanan daboolku ahayn mid si fiican wax u xira midaas oo sababta in ay waxyaabaha soo daataan ama intiiba uu amar ku bixiyo dhakhtarka in sidaasi lasameeyo; tusaale ahaan, seddexdii maalmood mar. Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya ayaa wuxuu bixin doonnaa tilmaan la xiriirta hawlahan marka la wareejinayo hawsha macmiil gaar ah.

Hab-socodka hawsha: Daryeelka Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta (ostomy)

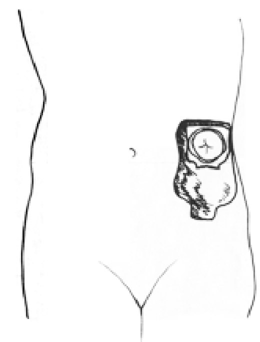
Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Fiiri meesha ay jecelyihiin in lagu sameeyo daryeelka ostomy. Inta baddan waxaa fudud in lagu sameeyo gudaha musqusha.
- Iska hubso in aad siisid macmiilka khusuusiyad marka daryeelka la sameeyo.
- Macmiilka weyddii sida ay xaaladoodu tahay oo diiwaangeli isbeddelo kasta ee ay dareemayaan.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

Haddii xil-wareejin loo baahan yahay iyadoo macmiilka uusan kaligii wax qabsan karin, raac tilmaamaha xil wareejinta.

- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.



Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ka qaad bacda daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta iyo dahaarka, daloolka.
- U tuur bacda si waafaqsan tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ama bacda aan waxba ka daadan.
- Hadday tahay saxarro-weecin, si tartiib ah uga bixi saxarro kasta daloolka iyo hareerahiisaba adigoo adeegsanaya warqadda musqusha ee lagu tirtirto. Kadibna ku nadiifi maqaarka agagaarka stoma ah biyo iyo saabuun khafiif ah. Ka tag illaa ay qalayl ka noqoto.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta. Gasho gacmo-gashiyo cusub
- Uga fiiri agagaarka maqaarka iyo stoma meelo furan, cun-cun, guduudasho ama waxyaabo kale sida uu kuu sheegay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- U mari wax kasta oo baamaato ah sida laguugu amray.
- U adeegso dahaarka iyo bacda cusubi sida uu tilmamay kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay ama kuu wakiishay. Waxaa jira dhowr nooc oo baco kala duwan ah oo la heli karo. Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku siin doonaa tilmaamaha ku saabsan bacda uu macamiilku isticmaalo.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: U qor daryeelka ostomy sida lagaaga amray dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista

Hordhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista.

Nadiifinta **tooska ah ee qalabka kaadi saarista** waa tuubad la geliyo kaadi haysta si loogu shubo kaadida kadibna loo soo saaro. Midaan waxaa lasameeyaa marka uusan qofku awoodin in uu eber ka dhigo kaadi haystiisa ayada oo aan la isticmaalin qalabka kaadi haysta.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

Macmiilka kala hadal si aad u oggaato sida ay yihiin ka-dibna go'aami isbeddelo kasta ee ay dareemayaan.

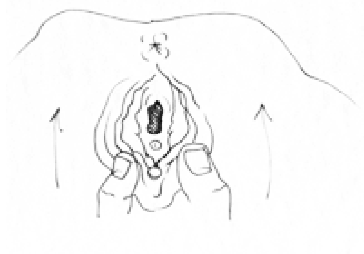
U sharax macmiilka waxa aad samayn doontid. Ka codso macamiilka in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah ama haddii ay jiraan waxyaabo uu jecelyahay oo ku saabsan sida aad hawsha u samaysid.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Sii macmiilka khusuusiyad.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan..
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ku caawi macmiilka in uu u fadhiisto ama u seexdo boos raaxo leh.
- U nadiifi goobta u dhaxeysa futada iyo xubnaha taranka ama dhammaadka xubinta taranka ee ragga sida uu ku faray Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay.
- Ogsoonow meesha daloolka ah ee kaadi mareenka.
- Kateetarka ku saliidee saliid biyaha ku milanta sida KY jelly.
- Geli qalabka kaadi saarita daloolka kaadi mareenka iyo gudaha kaadi haysta. Midaan waxay noqon kartaa ku dhowaadkii 9 inji oo nimanka ah iyo 2½ illaa 3 inji oo dumarka ah. Waxaad oggaan doontaa in aad ku jirtid kaadi haysta marka ay kaadidu biloowdo in ay kasoo baxdo dhammaadka qalabka kaadi saarista.
- Ka codso macmiilka in uu u neefsado si tar-tiib ah oona qoto dheer. Midaan waxay ku caawinaysaa in kaadi haysta ay u furanto si raaxo leh. Waxaa khasab kugu ah in aad isticmaashid cadaadis taabasho khafiif ah marka aad gelinaysid qalabka kaadi saarista.
- Ku hay qalabka kaadi saarista meesha illaa ay kaadidu ka istaagto oo aysan soo bixin.
- Soo saar qalabka kaadi saarista
- Nadiifi oona qalaji meesha dabada.



Tallaabada 4: U qor hawsha kaadi saarista sida waafaqsan tilmaamaha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay.

Tallaabada 5: Uga fiiri macmiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida uu kuugu sheegay kalkaaliyaha wareejinta.

Dulmarka Tababarka Koorsada

Guudmar

Qaybtan, waxaad dib-u eegis kusamayn doontaa macluumaadka lagu sheegay Buug-shaqeedka adiga oo sameeya imtixaanka tababarka.

U isticmaal imtixaanka sida hagge waxbarasho. Wuxuu kugu caawin doonaa in aad fahantid sida loo qoro su'aalaha imtixaanka iyo meelaha aad u baahantahay in aad dib-u eegis kusamaysid.

Imtixaankan tababarka ah wuu ka dheeryahay xoogaana wuu ka adagyahay Imtixaanka U dambeeya. Haddaba, marka aad dhammaysid imtixaanka tababarka ah, waxaad si fiican ugu diyaar garoobaysaa sidii aad guul uga keeni lahayd imtixaanka ugu dambeeya.

Dhammaynta koorsada

Kadib marka aad dhammaysid Imtixaankan Tababarka Koorsada ah, waxaad diyaar u noqonaysaa tallaabooyinka u dambeeya si aad u dhammaysid tababarka una qaadatid shahaadadaada.

Si aad u dhammaysid koorsada, waxaad u baahnaan doontaa in aad samaysid waxyaabahaan soo socda:

- In aad la xiriirtid macalinka ku siiyay qalabka koorsada si aad ballan ugu samaysatid imtixaankaaga.
- In aad ugu baastid imtixaanka darajo ah 80% ama ka fiican.
- In aad ugu laabatid qiimeyntaada ardaynimada macalinka.
- In aad ugu laabatid Buug-shaqeedkaaga si ku meel gaar ah dib-u eegis (midaan waxay tahay si aad dib-u eegis ugu samaysid shaqadaada aad ugu shaqaysay Layliyada Gacan-ka-qabashada ah).

Siduu u egyahay imtixaanka u dambeeya?

Waxaa jira 20 su'aalood oo ku yimaada imtixaanka u dambeeya. Waxay isugu jiraan kuwo run iyo been ah, doorashooyin baddan, isku aadin, iyo buuxi meelaha banaan.

U diyaar garoowga imtixaanka

Si aad ugu diyaar garoowdid imtixaanka u dambeeya:

- Dib-u eegis ku samee casharada ku qoran Buug-shaqeedka.
- Barro Khulaasada Casharka ee ku qoran dhammaadka cashar kasta. Macluumaadka aad u baahantahay in aad maskaxda ku qabatid waxay ku qoranyihiin Khulaasadaha Casharka.
- Samee Imtixaanka Tababarka ah ee casharkan.
- Dib-u eegis ku samee jawaabaha ku qoran qaybta Furaha Jawaabta ee Buug-shaqeedka.
- Dib ugu soo noqo meel kasta oo kugu adkayd.

Kadib marka aad samaysid tallaabooyinkan, waxaad noqon doontaa qof si wanaagsan ugu diyaar garoobay imtixaanka ugu dambeeya.

Marka aad diyaar noqotid, sii wad akhriska Imtixaanak Tababarka Koorsada ee ku qoran bogga xiga. Buuxi Imtixaanka Tababarka Koorsada adiga oo aan isticmaalin Buug-shaqeedkaaga.

Imtixaan Gacan-ka-qabasho ah

1. Maxay yihiin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo kalkaaliyaha wareejinta?

   1. ____
   2. ____
   3. ____
   4. ____
   5. ____

2. Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin.

   1. ____
   2. ____
   3. ____
   4. ____

3. Maxay yihiin afarta shuruudood ee lagama maarmaanka ah si loo noqdo qof u qalma in aad qaadatid xil wareejinta?

   1. ____
   2. ____
   3. ____
   4. ____

4. Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta. Maxay yihiin?

   1. ____
   2. ____
   3. ____
   4. ____

5. Hagaajinta khadka bartamaha ah waxaa loo wareejin karaa Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kaaliyaha Daryeelka Guriga.

   ☐ Run ☐ Been

6. Kalkaaliye Waxqabta oo Rukhsadaysan (LPN) ayaa u wareejin kara hawlaha Kaaliye Daryeel Guri ama Caawiye Kalkaalanimo.

   ☐ Run ☐ Been

7. Qor mid ka mid ah waxyaabaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya uu mas'uulka ka yahay marka la eego hannaanka hawl wareejinta.

   1. ______________________________

8. Markaad aqbasho hawsha lagugu wareejiyay, waa maxay labada waxyaabood ee aad ka mas'uulka tahay?

   1. ______________________________
   2. ______________________________

9. Kaaliyaha Daryeelka Guriga ama Caawiyaha Kalkaalinta ay khasab ku tahay in uu u soo sheego sida ugu dhakhsiyaha baddan isbeddellada ku dhaca xaalada macmiilka Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

   ☐ Run ☐ Been

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl laguugu wareejiyay sabab kasta oo ay tahay, maxaa kula gudboon in aad samaysid?

   ____

   ____

11. Qor afar kamid ah nidaamyada jirka ee lagu sharxay Buug-shaqeedka.

   1. ______________________________
   2. ______________________________
   3. ______________________________
   4. ______________________________

12. Mid kastoo ka mid ah afarta habdhis ee jirka ee aad kor ku muujisay, qor hal xaalad/cudur oo guud.

   1. ______________________________
   2. ______________________________
   3. ______________________________
   4. ______________________________

13. Sonkoroowga Mellitus nidaamkee jirka kamid ayuu sameeyaa?

____

14. Maxaa laga wadaa daawo?

____

15. Waa maxay labada kala-soocid ee daawooyinka? Qor kadibna sheeg qeexitaanka ama macnaha mid kasta.

1. ______________________________

____

2. ______________________________

____

16. Daawooyinka ballanta loo sameeyay waxaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay.. Waa in ay yihiin kuwo halis ah ama leh suurtogalnimo saraysa oo ah in lagu xad gudbo. Hal tusaale oo noocaan daawada ah wuxuu yahay:

____

17. Maxay yihiin seddexda cunsuro ee saameyn kara ficil samaynta daawada?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

18. ______________ waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada.

19. ______________ Waxay dhacdaa marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada.

20. Marka laguugu wareejiyay maareynta daawada afka ah, waxaa laguu oggolyahay in aad kiniiniga gelisid afka macmiilka.

☐ Run ☐ Been

Imtixaamka Koorsada ee Gacan-ka-qabashada ah

21. Dariiqa maamulka daawada waa habka daawada loo siiyo bukaanka.

☐ Run ☐ Been

22. Ku aaddi mid kastoo ka mid ah dariiqooyinka hoose qeexidda saxda ah adiga oo ku qoraya lambarka qoraalka qeexidda dariiqa saxda

Qeexidda	**Dariiqa**
Malawadka la geliyo	**1.** Afka laga qaato kadibna la laqo
Carabka hoostiisa la geliyo	**2.** In lagu duro maqaarka irbad kadibna lageliyo daawo muruqa, maqaarka hoostiisa, ama gudaha xididka
Irbad	**3.** Lagu buufiyo ama neef ahaan looga qaato, dhuunta iyo sambabada
Afka	**4.** Futada la geliyo
Neef qaadasho	**5.** La dhigo carabka hoostiisa
Xubinka taranka dumarka	**6.** Si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuub xabeedka
Waxyaabaha jirka lamariyo	**7.** Siilka la geliyo

23. Qor labbo kamid ah waxyaabaha marwalba lagu qoro calaamada daawada

1. ______________________________

2. ______________________________

24. Qor shanta sax ee maareynta daawada.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

25. Ku qor shantaan tallaabo ee ku saabsan hawsha maareynta daawada sida saxda ah ee ay isugu aadan yihiin lambarada boosaska hoose. (Lambarka1 waa tallaabada ugu horaysa, Lambarka2 waa tallaabada labbaad, iwm.)

Qor maareynta daawada

Maaree daawada

Qiimee macmiilka

Ka fiiri macmiilka dhinaca saameynta waxyeelada daawada

Diyaari daawada

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

26. Waxaa jira labbo xuquuqo oo macaamiishu qabaaan kuwaas oo khuseeya maareynta daawada.

Macmiishu waxay xaq u leeyihiin ____________________ daawooyin ama daaweyn.

Macmiisha waxay xaq u leeyihiin ____________________ marka daawooyinka lamaamuley.

27. Daawada thalaajada lagu keydiyo waa in laga fogeeyaa ____________________ .

28. Baaritaanka gulukoos-beegga wuxuu cabbiraa ____________________ ku jirta dhiigga qofka.

Furaha Jawaabta wuxuu kujiraa gudaha bogga soo socda. U isticmaal si aad muraajaco ugu sameyso jawaabahaada kadibna baratid meelaha aad u baahantahay.

Ku dheh nafsadaada awguuriyo. Waxaad qabatay shaqo adag!

Furaha Jawaabta Imtixaanka Koorsada ee Gacan-ka-qabashada ah

U isticmaal furahaan su'aasha si aad u hubsato jawaabahaada. Lambarka(lambarada) bogga soo socda ee ku xiga su'aasha waa meesha aad ka heli doontid macluumaadka ku qoran buug-shaqeedka.

1. Maxay yihiin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo kalkaaliyaha wareejinta? **(Bogga 9)**

    1. **Kalkaaliye Diiwaangashan oo Rukhsadaysan ayaa wareejinaya qabashada hawsha.**
    2. **Waxaa jira seddax hawlood oo gaar ah kuwaas oo aan la wareejin karin.**
    3. **Wareejintu waxay daboolaysaa hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil.**
    4. **Kaliya Caawiyayaasha Kalkaalinta ama Kaaliyayaasha Daryeelka Guriga ayaa aqbali kara wareejinta**
    5. **Wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa afar goobo bulshadeed**.

2. Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin. **(Bogga 9)**

    1. **Irbid durida, aan ahayn daawada insuliinta**
    2. **Hawlaha nadaafada**
    3. **Hagaajinta khadka dhexe**
    4. **Hawlaha u baahan tallo kalkaalin**

3. Maxay yihiin afarta shuruudood ee lagama maarmaanka ah si loo noqdo qof u qalma in aad qaadatid wareejinta? **(Bogga 10)**

    1. **In aad ku tahay HCA, NA-R ama NA-C gudaha gobolka Washington.**
    2. **In aad kasoo baxdid shuruudaha waxbarasho ee loogu talogalay wareejinta.**
    3. **In aad doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee laguugu wareejinayo.**
    4. **Tustid Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya kartida aad u leedahay in aad si sax ah u qabato hawsha gaarka ah iyada oo aan jirin kormeer toos ah.**

4. Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta. Maxay yihiin? **(Bogga 14)**

    1. **Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadaysan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka.**
    2. **Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadaysan.**
    3. **Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadaysan.**
    4. **Gudaha Guriga.**

5. Hawsha hagaajinta khadka dhexe waxaa lagu wareejin karaa Caawiyaha Kalkaalinta/Daryeelka Guriga. **(Bogga 9)**

    Been

6. Kalkaaliye Waxqabta oo Rukhsadaysan (LPN) ayaa u wareejin kara hawlaha Kaaliye Daryeel Guri ama Caawiye Kalkaalin. **(Bogga 9)**

   Been

7. Qor mid ka mid ah waxyaabaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya uu mas'uulka ka yahay ee ku saabsan hawsha wareejinta. **(Bogga 15)**

   Midkee kuwaan kamid ah ayaa ah jawaab sax ah:

   In laga helo oggolaansho qoran macmiilka ama wakiilka la oggolaaday si loo sameeyo wareejinta.

   Wareejinta hawsha. Kormeeridda xil-wareejinta.

   Joojinta ama burinta wareejinta.

8. Marka aad qaadatid wareejin maxay yihiin labbada shay ee aad mas'uulka ka tahay? **(Bogga 17)**

   Midkee kuwaan soo socda kamid ah ayaa sax ah:

   In loo qabto hawsha laguugu wareejiyay sida waafaqsan tilmaamaha.

   In laga fiiryo macmiilka dhinacyada saameynta waxyeelada daawada, ficil celino lagu sameeyo daaweynta, ama dhibaatooyin ka ahaad cuduro.

   In loo soo sheego isbedelada ku dhaca xaalada macmiilka sida ugu dhakhsiyaha baddan.

   In loo soo sheego Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya, ama kormeerahaaga, daawooyinka cusub ama la beddelay, ama daaweynta ugu baahnaan karta in la beddelo gudaha tilmaamaha wareejinta.

9. Kaaliyaha Daryeelka Guriga ama Caawiyaha Kalkaalanimada ay khasab ku tahay in uu usoo sheego sida ugu dhakhsiyaha baddan isbedelada ku dhaca xaalada macmiilka Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya. **(Bogga 17)**

   Run

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl laguugu wareejiyay sabab kasta oo ay tahay, maxaa kula gudboon in aad samaysid? **(Bogga 18)**

    Ugu wargelisid Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya iyo qofka aad u shaqaysid sida ugu dhakhsaha baddan marka aadan awoodin in aad dhammaysid hawsha laguugu wareejiyay.

11. Qor afar ka mid ah nidaamyada jirka ee lagu sharxay Buug-shaqeedka. **(Bogga 32)**

    Midkee afartaan soo socda kamid ah ayaa ah jawaabaha saxda ah:

    Wadnaha iyo Xididdada Dhiigga (Cardiovascular)

    Neefsashada

    Lakab ugxaneedka ama maqaarka

    Xubinta kaadida ama xubnaha taranka iyo kaadida

    Qanjidhka Hormoonada Soo Saara

    Dareemaha

    Murqaha iyo lafaha

    Dareenka

12. Mid kasta oo kamid ah afarta nidaam ee jirka kuwaas oo aad kor kusoo sheegtay, qof hal xanuun oo guud.

    Isticmaal jadwalka Dib-u eegista Casharka ee ku qoran **boggaga 53-55** si aad u hubusid jawaabahaaga. Midkee kamid ah xanuunada ee lagu qoray nidaamyada jirka ee aad doorotay ayaa sax ah.

13. Sonkoroowga Mellitus nidaamkee jirka kamid ayuu sameeyaa? **(Bogga 46)**

    Qanjidhka Hormoonada Soo Saara

14. Maxaa laga wadaa daawo? **(Bogga 64)**

    Maxay yihiin waxyaabaha bedela hawsha kiimikada ay ku samayso gudaha jirka banii'aadamka.

15. Maxay yihiin labada nooc ee daawooyinka? Qor kadibna sheeg qeexitaanka ama macnaha mid kasta. **(Bogga 64)**

    Daawooyinka waaweyn waa daawooyinka kaliya lasoo iibsan karo ama la bixiyo qoraal dhakhtar la'aan. Daawooyinka aan-ahayn kuwo waaweyn waa daawooyinka lasoo gadan karo qoraal dhakhtar la'aan.

16. Daawooyinka ballanta loo sameeyay waxaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay. Waa in ay yihiin kuwo halis ah ama leh suurtogalnimo saraysa oo ah in lagu xad gudbo. Tusaalooyinka nooca daawooyinkan waxay yihiin: **(Bogga 64)**

    Midkee kuwaan kamid ah ayaa sax ah: daawooyinka maandooriyayaalka ah, daawooyinka muraaljabka, daawooyinka kiciyayaasha ah iyo daawooyinka nafsiga ah.

17. Maxay yihiin seddexda cunsuro ee saameyn kara ficilka daawada? **(Bogga 66)**

    Midkee seddex kuwaan kamid ah ayaa sax ah: da', nooc, qiyaas, Hiddaha la dhaxlo, xaalad jireed, iyo xaalad dareen.

18. **Dhinacyada saameynta waxyeelada** waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada. **(Bogga 66)**

19. Fal-galka **daawada wuxuu dhacayaa** marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada. **(Bogga 67)**

20. Marka laguugu wareejiyay maareynta daawada afka ah, waxaa laguu oggolyahay in aad kiniiniga gelisid afka macmiilka. **(Bogga 71)**

    Run

21. Wadada maareynta daawada waa wadada daawada loo bixiyo. **(Bogga 68 iyo 69)**

    Run

22. Mid kasta oo ka mid ah qeexidda hoose, ku aaddi magaca saxda ah ee dariiqa maamulka. **(Bogga 68)**

Dariiqa	**Qeexidda**
Dabada **(4)**	**1)** Afka laga qaato kadibna la laqo
Carabka hoostiisa **(5)**	**2)** In lagu duro maqaarka irbad kadibna lageliyo daawo muruqa, maqaarka hoostiisa, ama gudaha xididka
Durid **(2)**	**3)** Lagu buufiyo ama laga dhuuqo sanka, dhuunta iyo sambabada
Afka **(1)**	**4)** Futad la geliyo
Neef-qaadasho **(3)**	**5)** Carrabka hoostiisa la geliyo
Xubinka taranka dumarka **(7)**	**6)** Sitoos ah loo mariyo maqaarka ama xuub axaleedka
Waxyaabaha jirka lamariyo **(6)**	**7)** Siilka la geliyo

23. Qor labbo kamid ah waxyaabaha marwalba lagu qoro calaamada daawada **(Bogga 70)**

Midkee labbadaan ee kamid ah kuwaan soo socda ayaa sax ah:

Magaca macmiilka, magaca daawada, qiyaasta daawada, wadada, jadwalka, iyo taariikhda dhicitaanka.

24. Qor shanta sax ee maareynta daawada. **(Bogga 72)**

1. Macmiilka saxda ah

2. Daawada saxda ah

3. Qiyaasta daawada saxda ah

4. Wadada saxda ah

5. Wakhtiga saxda ah

25. Ku qor shantaan tallaabo ee ku saabsan hawsha maareynta daawada sida saxda ah ee ay isugu aadanyihiin adiga oo isticmaalaya lambarada boosaska hoose. **(Bogga 73)**

1. Qiimee macmiilka

2. Diyaari daawada

3. Maaree daawada

4. Qor maareynta daawada

5. Ka fiiri macmiilka dhinaca saameynta waxyeelada daawada.

26. Waxaa jira labbo xuquuqo oo macaamiishu qabaaan kuwaas oo khuseeya maareynta daawada. **(Bogga 75)**

    Macaamiishu waxay xaq u leeyihiin in ay diidaan daawooyinka ama daaweynta.

    Macaamiishu waxay xaq u leeyihiin khusuusiyad in la siiyo marka la maareynayo daawada

27. Daawada thalaajada lagu keydiyo waa in laga fogeeyaa **meesha cuntada lagu keydiyo**. **(Bogga 77)**

28. Baaritaanka gulukoos-beegga wuxuu cabiraa **sonkorta ama guluukooska** ku jira dhiiga qofka. **(Bogga 98)**

Hadda maadaama aad dib-u eegis ku samaysay oona u bar-bardhigtay jawaabahaaga furaha jawaabta imtixaan gacan-ka-qabasho ah, baro meel walba oo aad khalad ku samaysay iyo meel kasta oo kale oo aad su'aalo ka qabtid.

Marka aad u bogtid heerka aqoontaada, waxaad diyaar u noqonaysaa in aad ballan u dhigatid Imtixaankaaga Koorsada Ugu dambeeya.

Awguuriyo shaqada adag ee aad qabatay!

Ereyga	Qeexid
Alzheimer's Disease / Cudurka Dhimir Beelidda ee Alzheimer	Jirro hore-u-socota, sii xumaanaysa oo keenaysa xusuus lumen iyo awood la'aanta dhimirka. Calaamada cudurka ee hore waxay tahay hilmaamid.
Aragga	Wuxuu la xiriiraa wax aragga.
Aroorayaal	Xididdada dhiigga ee dib ugu celiya wadnaha dhiigga uu ku jiro kaarbon laba ogsaydh.
Astaan (Symptom)	Astaan cudur ama xaaladeed.
Baabasiirta	Baabasiirtu waa xididdo aroorayaal ah oo ku yaalla malawadka. Mararka qaarna waxaa loo arki karaa sida nabaro yar oo ku yaala agagaarka godka dabada.
Baakadaynta qiyaasta unugga	Kuuro kastoo daawo ah si gaar ah ayaa loo baakadeeyaa.
Barar (Inflammation)	Sida uu jirka uga falnaqo dhaawaca. Jirka wuxuu dirayaa difaaciisa si uu u daaweeyo dhaawaca.
Beerka	Xubin u dhow caloosha oo qabata waxyaabo badan oo ay ka mid yihiin sameynta dheecaanka xamaytida ee loogu talagalay shiidista dufanka iyo sifeynta wasakhda dhiigga.
Boogaha Arooriyaha/ Dhaqaaq La'aanta	Nabar furan, caadi ahaan laga helo qaybaha hoose ee lugaha iyo cagaha, waxaanna sababa wareegga liita ee dhiigga aroorayaasha.
Boogaha Halbowlaha (Boogaha Sonkoroowga)	Dhaawacyada afkooda furan ee ku yaalla cagaha iyo qaybta hoose ee lugaha ee sababta u ah qulqul la'aanta dhiigga ee ka miaanaya hawlbolayaasha ka-dibna tagaya lugaha.
Boogta Dheef-shiidka	Goob bararsan ama nabar furan oo ku yaalla marinka dheefshiidka.
Boogta jiifka	Meelaha maqaarka iyo nudaha hoostooda ay dhinteen oo ay sabab u tahay wareegga dhiigga ee liita ee uu sababey cadaadiska. Wuxuu la mid yahay boogta cadaadiska ama sariirta.
Boomaato	Nooc daawo ah oo loo adeegsado maqaarka, indhaha ama dhegaha.
Caabuq (Infection)	Xaalad bakteeriyada, fayrasyada ama fangiga ay soo weerareen ka-dibna ay qabsadeen jirka.
Caabuqa Ku Dhaca Waddada Kaadida (UTI)	Caabuq ku dhaca mid ama ka baddan oo qaybaha jirka ee waddada kaadida ah. Xaaladu waxay ku badantahay dumarka marka loo eego nimanka waxaana dhici karta in aysan lahaanin wax calaamado cudur ah.
Caabuqyada Neefsashada Kore (URI)	Waxaa ka mid ah hargabka, dhibaatooyinka sanqada, qufac daran, cune xanuun, san duuf ka socda, caabuqas sanqada, iyo qumanka. Bakteeriya ama fayras ayaa sababi kara caabuqyadaan.
Calool-fadhi	In la waayo dhaqaaqa caloosha joogtada ah.
Carabka hoostiisa la geliyo Sida Loo Maamulayo Koorsada	Daawooyinka waxaa la hoos geliyaa carrabka waxayna ku milmaan candhuufta. Daawooyinka waxaa laga nuugaa xuub xabeedka ee waafaqsan afka.
Carjaw	Nude adag oo laga helo kala-goysyada ku yaalla dhammaadka lafaha si uu u suuragalo dhaqdhaqaaq habsami la'aan ah.
Cerebral Vascular Accident (CVA) / Shilka Xididdada Dhiiga ee Maskaxda	Midkaan waa dilaac ama xanibaad xididada dhiiga ee maskaxda ah, ayaa ka celinaysa qaybo kamid ah maskaxda in ay dhiiga bixiso. Sidoo kale loo yaqaano sida istaaga maskaxda.

Erey-Bixin

Contagious / La isku daarto	Contagious / La isku daarto
Cudurka neefta	Xanuun ku dhaca hab-dhiska neefta ayaa ka falceliya waxyaabaha laga helo deegaanka sida wasakhowga, faxalka, ama busta. Calaamadaha waxaa kamid ah dhibaato neefsashada ah, hinraagid iyo qufacid.
Cudurka Parkinson	Cudur si tartiib ah u socda oo ku dhaca hab-dhiska neerfaha dhexe oo uu qofku leeyahay gariir, adkaanshaha kala-goysyada jirka iyo dhaqdhaqaaq yar.
Cudurka Qalalka	Unugyada maskaxda "ayaa shaqadooda gaba," waxayna keenaan suuxdin.
Cudurka Qalalka	Xanuun aan bixin oo uu qofku u keeni kara suuxdin.
Cudurka Xamaytida	Bararka ama xirmidda daloolka xamaytida, sidaa daraadeed dheecaanka xamaytida ayaan ka soo bixin.
Daawada jirka la mariyo (maamulka daawooyinka)	In la waayo dhaqaaqa caloosha joogtada ah.
Contagious / La isku daarto	Xaalad uu caabuq ka gudbi karo qof una gudbi karo qof kale.
Daawooyinka La Xakameeyo	In daawooyinka si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuub xabeedka, caadi ahaan loogu talagalay saameyn degaanka ah.
Daawooyinka (Medication)	Waa waxyaabo kasta ee iskudhisan ee beddela hawsha kiimikada ay ku samayso gudaha jirka banii'aadamka.
Daawooyinka aan ahayn kuwa legend	Daawooyinka sida tooska ah loo soo iibsado ama daawooyinka la iska soo iibsan karo warqad dhakhtar la'aan.
Daawooyinka afka laga qaato	Daawooyinka sida kiniiniyada ama dareerayaasha ee afka la geyo ka-dibna la laqo, midkood kaligooda ama lagu laqo galaas dareere ah.
Daawooyinka La Xakameeyo	Daawooyin leh xeerar gaar ah iyadoo sababtu tahay in lala qabsan karo ama si fudud loogu xadgudbi karo. Tusaalooyinku waxay yihiin maandooriyayaalka ah iyo kiniiniyo hurdo.
Daawooyinka legend	Daawooyinka uu dhakhtarka dad u qoro.
Daba-dheeraada	Waqti dheer socoda ama aan bixin
Daloolka saxarro-weecinta	Meel dalool gacan ku sameys ah. Waxyaabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda.
Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta	Daloolka derbiga caloosha, caadi ahaan ka soo baxa mindhiciirrada ama kaadi-haysta, una soo baxa dibedda. Waxaa lagu sameeyaa si loogu gudbiyo qaybaha caloosha ama nidaamka kaadida.
Dareemaha	Qayb ka mid ah habdhiska neerfaha. Waxay yihiin dun dheer midaas oo u diraysa fariimo eliktaroonig ah qaybaha jirka wuxuuna kasoo dirayaa maskaxda kadibna gadaal ayuu gu celinayaa.
Dermis / Maqaarka hoose	Lakabka gudaha ee maqaarka ee isla-markaanna ka hooseeya lakabka maqaarka sare. Waxay ka samaysantahay unug isku xiran oo leh xidido dhiig aad u yar-yar iyo dareeme dhammaadkiisa. Sidoo kale waxay ka koobantahay qoyanka timaha, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka iyo soo dhoweeyaasha dareenka.
Dhaawaca Cadaadiska	Goob maqaarka ka mid ah halkaasi oo qulqulka dhiigga uu sababo dhimashada nude. Sidoo kale lagu magacaabo boogta decubitus ama boogta sariirta.
Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan	Dhaawac maskaxda ka soo gaara kufid, shil, weerar ama xaalad kale markaasi oo maskaxda laf ahaanteeda ay dhibaato soo gaartey.

Dhaawacyada Silingada	Dhaawaca qalliinka ee aan sida saxda ah u bogsan ee furmay. Kuwaan waxay si tar-tiib ah uga caafimaadi doonaan gudaha.
Dheecaan	Maado ka timaada boogta ama qaybta dhaawacan ama caabuqa qabta ee jirka.
Dheecaan (Exudate)	Dheecaan ka yimaada boogta ama goobta caabuqa leh sida indhaha.
Dhiiga	Dheecaanka jirka ee qaada ogsijiinta, kaarbon laba ogsaydh, nafaqooyin, lidh-jidhgale, iyo waxyaabaha wasakhda ah ee gala ama ka soo baxa unugyada. Dhiiga wuxuu ka koobanyahay unugyo dhiig casaan ah, unugyo dhiig cadaan ah, suxuunta dhiiga iyo waxyaabaha jirka lidka ku ah.
Dhiig-kar (Cadaadiska dhiiga oo sarreeya)	Cadaadis aad u baddan oo dhiiga ah midaas oo ku dhacda derbiyada halbowlayaasha.
Diiwaanka Daawooyinka	Hawsha xaashida ee muujinaysa daawooyinka uu qofku qaadanayo, kuurada, jadwalka iyo halka uu ka qaato. Sidoo kale waxay tusinaysaa qofka lagu caawiyay ama maareeyay daawooyinka.
Dokumenti	Diiwaanka qoran ee waxa la sameeyay.
Dul ama daloolka sanka	Daloolka sanka, sidoo kale loo yaqaanno san.
Falgalka daawooyinka (Medication interaction)	Marka laba daawo ama in ka badan ay beddelaan saameynta mid ama daawooyinka kale.
Faruur (Labia)	Dibino nude ah oo ku yaalla afka xubinta taranka ee haweenka.
Ficil-celinta Xasaasiyadda	Sida uu jirka ugu ficil-celiyo daawooyin, bus, caaryo, faxal, ama waxyaabaha kale ee deegaanka. Ficil-celinta waxaa kamid noqon kara cun-sanka oo xirma, guduudasho, iyo cun, hindhisid, hinraagid sidoo kale calaamado kale.
Finan yar-yar	Xaalad maqaar oo badanaaba ah meelo kacsan, guduudan, oo kuuskuusan waxayna yeellan karaan cuncun.
Futada	Dalool ku yaalla malawadaka oo ay saxaradu ka soo baxdo.
Fuuqbax	Xaaladda marka jirka uusan haysan biyo ku filan Midaan waxay u dhacaysaa marka la waayo biyo aad u baddan oo ka ahaada dhinaca dhididka, shuban ama mataqid, ama in aanan la cabin dareere ku filan.
Gacanta xoogga badan	Gacanta aad caadi ahaan u isticmaasho in aad wax ku qorto, wax ku cunto, ama waxyaabaha intooda badan ku sameyso.
Gargaarka Degdegga ah ee Dib Loogu Soo Celiyo Wadnaha iyo Neefsashada Istaagey (CPR)	Hab dib loogu bilaabayo hawsha bamb-gareynta wadnaha; tababbar gaar ah ayaa loo baahan yahay si loo sameeyo CPR.
Gariir	Dhaqdhaqaaqyo gariiraya, gaar ahaan ku yimaada gacmaha, oo ay qofku kua dag tahay in uu xakameeyo.
GERD	Cudurka Gaddoonka Calool-hunguriga; "laab-jeex." Midaan waxay dhacaysaa marka waxyaabaha caloosha ku jira ay galaan hoosta hunguriga.
Gubasho	Waxyeello soo gaarta maqaarka oo ay sababaan dab, qorraxda, kiimikooyin, walxo kulul, dareerayaal kulul, ama koronto. Gubashada waxaa loo sharxaa in ay u kala baxdo sida waafaqsan sida qotada dheer ee uu maqaarka u dhaawacmay.
Gubasho (Cun-cun Caloosha ah)	Bararka iyo xanfafka mindhiciir weynaha.
Gulukoos-beeg (Glucometer)	Makiinad loogu talagalay cabbirka qaddarka sonkorta ku jirta dhiigga qofka.

Erey-Bixin

Guluukows (Glucose)	Nooca sonkorta dhiigga ku jirta.
Hababka daawooyinka loo qaato	Sida daawada qofka loo siiyo. Waxaa kamid ah afka (dhinaca afka ah), durid, daawo maqaarka la mariyo (la mariyo maqaarka), dhuuqid (gudaha loogu neefsado), xubinka taranka dumarka, dabada, iyo hoosta carabka (hoosta carabka).
Hab-dhaca murqaha dheefshiidka (Peristalsis)	Ficil muruq oo sida hirka otomaatiga ah ee hab-dhiska dheefshiidka ah oo cuntada ka qaada afka ka-dibna geeya malawadka.
Habdhiska dheefshiidka (GI)	Afka, hunguriga, caloosha, mindhaciirrada, beerka, xamaytida iyo ganaca. Xubnahan waxay cuntada aan cunno u beddelaan nafaqooyin la adeegsan karo waxayna wasakhda ka saaraan caloosha.
Habdhiska lakab ugxaneedka	Wuxuu ka kooban yahay maqaarka, timaha, cidiyaha iyo qanjirrada maqaarka. Wuxuu siinayaa jirka dahaar difaac ah.
Habdhiska Qanjirrada	Waxaa ka mid ah qanjirrada soosaara hoormoonnada nidaamiya shaqooyinka jirka. Qanjidhadaan waxaa ka mid ah ganaca, qanjirrada bituwitari, qanjirrada barayaayrooydh iyo tayrood, qanjirrada adrenal-ka, ugxanta, iyo xiniinyaha.
Habdhiska Xubnaha Taranka iyo Kaadida	Wuxuu ka kooban yahay kelyaha, lise, kaadi-hays, kaadi-mareen iyo xubnaha taranka. Unugyadaan waxay ka nadiifinayaan waxyaabaha qashinka ah dhiiga, nidaaminayaa isku dheelitirka biyaha ku jira jirka, nidaaminayaa isku dheelitirka kiimikada gudaha dhiiga, wuxuuna na siinayaa sifooyin labb ama dhedig, ay ku jirto taranka.
Habeeyayaasha daawooyinka	Sanduuqyo kiniiniyada toddobaadkii la adeegsanayo ku jira.
Halbowlayaasha	Xididdada dhiigga ee ka qaada dhiigga hodanka ku ah ogsijiinta wadnaha ka-dibna geeya unugyada jirka.
Hoormoonno	Maadooyin kiimiko ah oo maareeya ama xakameeya hawlaha ama koboca jirka.
Hunguriga	Cunaha, halka ay cuntadu tagto markaad laqdo.
Ilxaydh	Daboolka bannaanka yaalla ee daboola isha kuuskeeda.
In aysan U dhicin si Nidaamsan Garaaca Wadnaha	Wadne-garaac aan joogto ahayn.
Insaym, insaymta dheefshiidka	Kiimikada habdhiska dheefshiidka soosaara ee burburiya cuntada si ay u noqoto nafaqooyin.
Insuulin (Insulin)	Hoormoon laga sameeyay ganaca ee jirka u oggolaanaya jirka in uu sonkor isticmaalo. In badan oo ka mid ah cuntada waa loo jajabinayaa sonkor dheef-shiidka una baahdo in insuliin lagu duro jirka si uu u awoodo in uu isticmaalo.
Irbad	Marka bukaanka daawooyinka laga siiyo maqaarka iyadoo irbad la adeegsanayo.
Istaroog (Stroke)	Ereyga caafimaadka waa **Shilka Xididdada Maskaxda (CVA)**. Midkaan waa dilaac ama xanibaad xididada dhiiga ee maskaxda ah, ayaa ka celinaysa qaybo kamid ah maskaxda in ay dhiiga bixiso.
Jab	Laf jaban.
Kaadi (Urine)	Dareere ay kelyuhu sameeyaan. Kaadidu waxay oggolaanaysaa in uu jirka iska saaro biyaha dheeriga ku ah iyo wax kamid ah waxyaabaha qashinka ah.
Kaadi ceshasho la'aan (Incontinence)	Kaadi ceshasho la'aanta waa awoodid la'aanta xakameynta kaadida ama saxarada
Kaadi-haysta	Waxay haysaa kaadida ilaa laga saaro.
Kaadi-mareen (Urethra)	Tuubbo kaadida ka qaada kaadi-haysta ka-dibna jirka dibeddiisa geysa.

Kaadi-weecin (Urostomy)	Dalool gacan ku sameys ah oo ka soo bilaabanaya kaadi-haysta una soo baxaya bannaanka isaga oo ka soo dhex baxaya derbiga caloosha.
Kacsanaanta dhiiigga oo hooseeya (Cadaadiska dhiigga oo hooseeya)	Cadaadiska dhiigga kuma filna qulqulka dhiigga caadiga ah iyo in nudayaasha jirka ay helaan ogsijiin ku filan.
Kala-goysyada	Goobaha ay lafaha iska galaan. Tusaalooyinka waxay yihiin jilibka, seedaha iyo cur-curka.
Kelyaha	Xubnaha soosaara kaadida iyagoo isfeynaya dhiigga.
Kiishka daafka	Goob isha ka mid ah oo ku taalla gudaha isha daboolkeeda ee hooseeya.
Koridda nudaha (Granulation)	Marxalad ka mid ah bogsashada dhaawaca markaasi oo ay unugyo cusubi ay soo korayaan.
Lafa-beel	Cudur ay lafuhu si tartiib ah u noqdaan kuwo daciif ah oo ku jabi kara wax yar sida hindhiso. Sidoo kale wuxuu sababayaa xanuun dhabarka hoose ah, hoos u dhac garbaha ah, iyo in si dhakhso ah loo waayo dhererka. Inta baddan wuxuu saameynayaa dumarka kadib marka ay ka istaagaan-caadada, waloow nimanku uu ku dhici karo jilicsanaanta lafaha.
Lakabka maqaarka hoostiisa	Lakabka nudaha ee ka hooseeya maqaarka oo ah iskujir ka sameysan faybar iyo dufan.
Lise (Ureters)	Tuubbooyin kaadida ka soo qaado kelyaha ka-dibna geeya kaadi-haysta.
Maamulka daawooyinka futada laga adeegsado	Gelinta malawadka daawooyin ah sabooso ama ineema.
Magac guud	Magaca daawada ee wax ka sheegaya kiimikooyinka ay daawadu ka sameysan tahay. Tusaalooyinku waa Acetaminophen, Ibuprofen, iyo Furosemide.
Magaca badeecada	Astaanta daawada sida Tylenol, Motrin, iyo Lasix.
Malawadka, Malawadka la geliyo	Malawadku waa qaybta ugu dambeysa ee mindhiciir weynaha halkaasi oo ay saxaradu ku kaydsanto ilaa ay kas oo baxdo.
Maqaarka kore	Lakabka ugu sarreeya ee maqaarka.
Mindhiciirka	Mindhiciirrada. Waxaa kamid ah caloosha yar iyo caloosha weyn (xiidmaha).
Muruqa	Nudaha jirka ee dhaqdhaqaaqa suurageliya. Waxaa jira labbo nooc, 1) in si iskaada ah qofku u xakameeyo sida gacmahiisa iyo lugihiisa iyo 2) iskaada u ah ootamaatiik, sida wadnaha iyo caloosha.
Naafonimada Koritaanka	Xaalad bilaabata ka hor da'da 18aad, oo si joogto ah u socota, waxayna qofka ku dhaaftaa naafonimo mug leh. Waxaa kamid ah waxyaabo ah sida naafada garashada, cudurka dabaysha, cudurka ootisim, iyo Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down syndrome).
Nabarrada sariirta	Meelaha maqaarka iyo nudaha hoostooda ay dhinteen oo ay sabab u tahay wareegga dhiigga ee liita ee uu sababey cadaadiska. Oo sidoo kale loo yaqaanna dhaawaca cadaadiska.
Nadiifinta nabarka/ dhaawaca	Ka saaridda nudayaasha/unugyada dhintay nabarka/dhaawaca.
Nafaqooyin (Nutrients)	Cuntada ayaa la burburiyaa oo noqota nafaqooyin (borotiinno, dufan, kaarbohaydrayt, faytamiinno, macdan iyo biyo) uu jirku adeegsado.
Neef ahaan u qaadasho	Marka daawooyinka neef ahaan looga qaato sanka, cunaha, iyo sambabada.
Nidaamka Dareemaha	Maskaxda, laf-dhabarta iyo neerfayaasha. Waxay iskuduwaysaa shaqooyinka jirka, ayada oo ilaalinaysa isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka. Nidaamkan wuxuu u oggolaanayaa jirka in uu arko, maqlo, uriyo, dhadhamiy, oona taabto.

Erey-Bixin

Nidaamka Dareenka	Dhegaha, indhaha, sanka, carabka iyo dareemayaasha taabashada. Waxay la shaqeeyaa nidaamka dareemaha si ay noogu oggolaadaan in aynu aragno, maqalno, urino, dhadhamino oona dareeno taabashada.
Nidaamka Muruqyada	Habdhiska jirka wuxuu ka kooban yahay lafaha, murqaha, seedaha, taharo iyo carjaw. Nidaamkan wuxuu ilaaliyaa unugyada jirka ee hoose, asaga oo siinaya qaab shaqo jirka, oona ilaalinaya habdhismeedka jirka kana dhigaaya dhaqdhaqaaqa jirka mid suurtogal ah.
Nidaamka Neefsashada	Waxay ka kooban tahay sanka, dhuunta (cunaha), sanduukha codka (qurqurka), hunguriga-cad, hawomareen, iyo sambabada. Unugyadaan waxay oksijiinka kasoo qaadaan hawada kuna shubaan dhiiga, waxayna ka saartaa karbon dioxide dhiiga si ay ugu gudbiso hawada.
Nidaamka Wadnaha iyo Dhiig Mareenka	Wuxuu ka kooban yahay wadne, xididdada dhiigga, iyo dhiig. Ujeeddada ugu weyn waxay tahay in la dhaqaajiyo dhiiga si uu u keeno oksijiin ugana saaro karbon dioxide qaybaha kala duwan ee jirka.
PRN	Daawooyinka PRN (oo laga soo gaabshey ereyga laatiinta ah ee Pro Re Nata) waa daawooyinka loo qaato si ku saleysan "hadba sida loogu baahdo"
Psychotropic	Waxaa loola jeedaa daawo saameyn ku leh maskaxda.
Qanjirka borostayt	Qanjir ay raggu leeyihiin oo ku yaalla xubinta taranka ee ragga (guska). Wuxuu noqon karaa mid weyn oona xirma socodka kaadida kasoo baxdo kaadi haysta.
Qiyaasta daawada	Qaddarka daawooyinka ay tahay in la qaato.
Qoraalka daawada	Qoraalka daawada waa dalab daawo ama daaweyn ay bixiyaan dhakhaatiirka, kalkaaliyaal xirfadlayaal ah, kaaliyayaasha dhakhtarka, dhakhtarka ilkaha, iyo xirfadlayaasha kale ee ka shaqeeya daryeelka caafimaadka.
Quudinta Caloosha	Dalool ku yaalla caloosha bannaankeeda oo laga dalooliyay derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha ama daawooyinka in la geliyo tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.
Saboosto	Daawo la geliyo malawadka ama siilka. Inta baddan waxaa laga sameeyaa maado adag oo ah sida wax dhalaali doona marka ay kulayl noqoto.
Saxaaxa	Goob ka mid ah jirka haweenka oo u dhow xubinta taranka haweenka.
Saxarro Isku-cadaadsan	Saxarro ku xirantay malawadka oo aan dhaqdhaqaaqa caloosha ka soo bixin. Midaan waxay dhici kartaa marka uu qofku caloosha ka istaagto muddo aad u dheer.
Saxarro-weecinta	Dalool gacan ku sameys ah oo laga dalooliyo derbiga caloosha kana soo bilaabanayo xiidanka oo dibedda u soo baxaya.
Seedaha	Xargo adag oo isku haya kala-goysyada.
Socod/Ambulate	In la socdo.
Sonkoroowga Mellitus	Cudur ganaca uusan soosaarin wax insuuliin ah ama insuulin ku filan. Insuliin la'aan, jirku ma awoodo in uu si sax ah u isticmaalo sonkorta si uu shidaal ugu shubo unugyada jirka.
Sonkorta dhiiga oo sarreysa (Hyperglycemia)	Gulukows badan oo dhiigga ku jirta
Sonkorta dhiigga oo hooseysa (Hypoglycemia)	Gulukowska dhiigga o aad u yar
Soo fuulidda dabool ibitiiliyam ah (Epithelialization)	Marxaladda bogsashada boogta markaasi oo maqaarka dib u soo baxo.

Suuxdin (Seizure)	Neerfayaasha maskaxda oo si xun u shaqeeya. Suuxdintu waxay u kala baxaysaa mid dhexdhexaad ah ama in si kedis loo gariiro iyo dhaq-dhaqaaqyada muruqa aan la xakameyn karin ee ku lug leh jirka oo dhan.
Taharo (Tendons)	Xadhgo adag oo jiidjiidmaysa oo murqaha ku xira lafaha.
Tayroodhka Macduunka ah (Hypothyroidism)	Xaaladda qanjirka tayroodhka uusan sameyn hoormoon ku filan. Calaamadaha waxaa kamid ah daal, qalayl maqaarka iyo timaha ah, cidiyaha oo debcaan.
Tuf (Arthritis)	Bararka iyo xanfafka kala-goysyada. Noocyada ugu waaweyn ee bararka kala-goysyada jirka waxay yihiin jilicsanaanta lafaha, roomaatisim ama cudur ka dhiga kala-goysyadu in ay adayg noqdaan, iyo turqo.
Wadnaha	Wuxuu dhiig ku shubaa jirka oo dhami. Waa muruq leh afar qolal oo ku yaala xidido dhiig waaweyn kuwaas oo ku shuba gudaha ama banaanka qolalka.
Wadne Istaag Cabbudhideed (CHF)	Wadnaha ma ahan kuwo leh awood ku filan oo uu ugu shubo dhiiga tooska jirka. Wadnaha wuxuu dhiiga u shubaa si daciif ah midaas oo ka dhigaysa in dhiiga uu taageero xididada iyo unugyada jirka.
Wadne Xanuun (Wadne Wareen)	Wuxuu dhacaa marka xididka dhiigga ee gudaha muruqa wadnaha uu xirmo ama xannibmo sidaa daraadeed muruqa wadnaha ayaan helin ogsiijiin ku filan.
Wareento	Gubasho ku dhacda sambabada ayaa sababaysa bakteeriyada, fayrasyo ama fangas. Calaamadaha waxaa kamid ah qandho, qar-qaryo, iyo qufac.
Waxyeellooyinka soo raaca daawada	Waxaa ay ka dhashaan daawada aan loo baahnayn.
Xadhigga malawadka (Sphincters)	Murqo qaabka faraantiga ah leh oo ku yaalla daloolka malawadka iyo kaad-haysta kuwaas oo xakameeyo siideynta saxarada, dhuusta iyo kaadida.
Xamaytida	Kiish yar oo u dhow beerka kaas oo kaydiya dheecaanka xamaytida ee uu beerka soosaaro.
Xameetada	Xubin caloosha u dhow oo sameysa insaymyada shiida cuntada iyo insuuliinta ee loogu talagalay ka shaqeynta sonkorta.
Xanuunka Laabta oo Cufan (COPD)	Xaalad horey u sii socota oo aan la soo celin karin iyadoo sambabada ay si liidata u shaqeeyaan. Xaaladda waxay ka dhalan kartaa cudurradan soo socda: burunkiito daba-dheeraatay, xanuunka laamaha sambabbada, iyo cudurka neefta. Sababta ugu baddan ee keenta cudurkan waa sigaar cabida.
Xididdada dhiiga	Shabakadda tuubbooyin jilicsan, debecsan oo cabbirkoodu kala duwan yahay, kuna yaalla qayb kastoo jirka ah
Xididdada yaryar	Xididdada dhiigga ee ugu yar ee isku xira halbowlayaasha iyo aroorayaasha.
Xiidmaha	Mindhiciir weynaha
Xil-wareejin	Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ayaa wareejinaya xilka qabashada hal haw loo loo qabto hal macmiil wuxuunna ku wareejiyaa Caawiyaha Kalkaalinta ee la aqoonsan yahay ama Kaaliya Daryeel Guri ee goob la cayimay.
Xirmooyinka xumbada	Oo sidoo kale loo yaqaanno kaararka bingo, kaararkan kartoonka ah waxay u egyihiin kaararka bingo waxayna leeyihiin safaf xunbooyin bac ah ee loogu talagalay kuuro kastoo daawo ah.
Xubinka taranka dumarka Sida Loo Maamulayo Koorsada	Gelinta daawooyin xubinta taranka ee haweenka oo ah qaaab kareen, xumbo, kiniini, ama saboosto.
Xusuus dhumin (Dementia)	Cudurka weynaanaya waxaa sababay bur-burka ku dhacay unugyada maskaxda. Awooda lagu fahamo, xusuusto, ama loogu fikiro qaabab caadi ah ayaa la weynayaa. Cudurka Hilmaanka "Alzheimer" waa sababta ugu baddan ee waalida.

Liiska Warbixinta Xiriirka Ergaynta Kalkaalanimada

Tilmaamaha

Foomkan wuxuu kugu caawin doonaa in aad qortid oona ka hadashid siyaasadaha gaarka ah iyo waxyaabaha la filanayo kuwaas oo khuseeya qofka lala xiriirayo xaaladaha kala duwan.

Kadib marka la dhammeeyo koorsadan, la kulan Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya, kormeerahaaga, maamulaha xarunta, ama maamulaha kiiska si aad ugula hadashid waxyaabaha hoos ku qoran. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaan.

Qofkeen wacayaa haddii:

Waxaa jira xaalad degdeg ah oo ku timid macmiilka helaya xil-wareejinta ______________________

____

Sahayda xil-wareejinta ayaa loo baahan yahay ______________________

____

Waxaa jira isbeddel ku yimid amarrada dhakhtarka ee loogu talagalay macmiilka xil-wareejinta loo sameynayo

____

Anigu awoodin in aan shaqada aado maalin ay tahay in la sameeyo hawsha ergaynta kalkaalanimada ________

____

____

Kumaan la xiriiraa haddii macmiil hawshiisa la wareejiyay:

Uu bilaabo in uu xanuunsado ______________________

____

Muujiyo calaamado isbedel xaalada ah ______________________

____

Diido daaweynta ama daawada ______________________

____

Macluumaad guud: ______________________

____

____

Ereyo Caafimaad La Isku Soo Gaabiyay oo Inta baddan La isticmaalo

Ereyo Caafimaad Lasoo Gaabiyay oo Inta baddan La isticmaalo			
a	ka hor	**mg**	miligaraam
ac	raashiinka ka hor	**ml**	mililitar
@	oo ah	**mm**	milimitir
bid	laba jeer maalintii	**noc, noct**	habeenkii
BM	dhaqdhaqaaqa mindhiciirada	**NPO**	afka waxba lagama qaadanayo
BP	dhiig kar	**OD**	isha midig
C	Sentigareed	**OS**	isha bidix
c	la socda	**OU**	labada indhood
cc	kubik sentimitir	**P**	ka-dib
cm	sintimitir	**pc**	raashiinka ka-dib
dc	jooji	**po**	afka laga qaato
elix	elixir	**prn**	sida loo baahdo
F	Fahranayt	**q**	kasta
gm	garaam	**qd**	maalin kasta
gtt	dhibic	**qid**	afar jeer maalintii
gtts	dhibcooyin	**qod**	maalin dhaaf
hs	waqtiga jiifka	**q4h**	4 saacadood kasta
IM	murqaha gudahooda laga qaato	**qhs**	waqti jiif kasta
IU	halbeegyo caalami ah	**s**	aan la socon
IV	xididdada laga qaato	**SQ ama SC**	maqaarka hoostiisa
Kg	kilogaraam	**TID**	saddex jeer maalintii
L	litir	**TPR**	heerkul, garaaca halbawlaha dhiigga iyo neefsasho
Mcg	maykrogaraam		
mEg	milliequivalent	**VS**	astaamaha muhiimka ah, la mid ah TPR

Maareynta Goojooyinka Dhegaha

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Habraaca goojooyinka dhegta

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macmiilka sida ay yihiin, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan sida isbedel maqalka ah, dheecaan dhegta ah, ama xanuun. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala dhibicda dhegta lagu shubo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Kulayl qandac ah ka dhig daawada heer kul u dhow midka jirka adiga oo ku qabta calaacasha gacantaada dhowr daqiiqado kahor inta aadan irbida ku durin.
- Ruux dhallada haddii ay sidaasi ku qorantahay.
- Qayb ahaan ugu buuxi dhibicda dhegta daawo.
- Ku caawi macmiilka in uu u seexdo-dhinaciisa asaga oo kor u qaadaya dhegta wax lagu shubayo. Ama haddii uu macamiilku jecelyahay, waxay fadhiisan karaan ayada oo madaxooda qaloocinaya si dhegta wax lagu shubayo kor loogu qaado.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Toosi godka dhegta si ay daawadu ugu socoto godka oo dhan adiga oo si tar-tiib ah u jiidaya xuubka dhegta kor iyo gadaal.
- Ku shubo tirada dhibcooyinka saxda ah godka dhegta. Hoos u gelinta daawada bartamaha godka dhegta ayaa ka dhigi karta daawada in ay si fiican u gasho gudaha dhegta, midaas oo culeys ah mararka qaarna xanuun leh. Ha u oggolaanin in qalabka dhibicda daadiya uu taabto qayb kamid ah dhegta ama godka dhegta.
- Weydii macmiilka in uu dhinaciisa u jiifo, ama u fadhiyo asaga oo madaxiisa qaloocsanyahay ku dhowaadkii 5 daqiiqo kadib marka aad ku shubtid daawada.
- Waxaad gelin kartaa dhegta suul khafiif ah si aad dhibcooyinka meesha ugu hayso haddii sidaasi lagaaga amro dhinaca dhakhtarka.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Samee nadaafadda gacmaha.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Boomaatooyinka iyo Goojooyinka Isha

Hordhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee ku saabsan maareynta dhibcooyinka isha lagu shubo ama boomaatooyinka.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka isha ama boomaatooyinka

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Macmiilka weyddii sida ay yihiin, go'aami isbeddelo kasta ee ay dareemayaan oo ay ku jiraan isbeddelka aragga, guduudashada indhaha, barar, dheecaan, ama xanuun kasta. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Maareynta daawada isha inta baddan ma ahan mid xanuun leh. Boomaatooyinka waxay inta baddan dejinayaan isha, laakiin diyaarinta qaar kamid ah dareeraha waxaa dhici karta in biloowga ku xanuujiso.
- Haddii macmiilka uu haysto wax ka baddan hal daawo oo isha ah, u sharax macmiilka in labbo ama ka baddan oo daawooyinka isha ah ayaa lagu shubayaa ugu yaraan shan daqiiqo kasta. Haddii uu macamiilku haysto boomaato isha ah iyo dhibcooyin lagu shubayo, sharaxaad ka bixi in dhibcooyinka isha marka hore lagu shubo sababtoo ah boomaatadu waxay samaynaysaa caqabad celinaysa dhibcooyinka in lagu shubo kadib boomaatada.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada calaamada boomaatada/goojooyinka isha.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macmiilka in uu ahaado boos raaxo leh, in uu fadhiisto ama jiifto. Haku shubin daawada ayada oo macamiilku uu taaganyahay.
- Nadiifi daboolka isha iyo baalasha isha kahor inta aadan ku shubin goojooyinka ama boomaatada. Isticmaal maro diirran, nadiif ah, oo qooyan si aad ugu nadiifiso indhaha. U isticmaal marada meel kale oo nadiif ah haddii aad isha kale isticmaalaysid. Haddii macmiika uu hawshan qaban karo, ha nadiifiyaan xirribahooda.
- Marka aad nadiifinaysid isha, ka tir dhinaca isha (meesha u dhow sanka) ee ah dhinaca banaanka isha (meesha ka fog sanka).
- Haddii boomaatada la isticmaalo, iska tuur dareeraha hore. Dareeraha hore ee boomaatada ee aad ka yimid tuubada waxaa loo tixgelinayaa in uu wasakhoobay.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Sii macmiilka mandiil qalalan oo qoyanka dhuuqa. Ka codso macamiilka in uu fiiriyo saqafka. Macamiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto marka uu kor fiirinayo.
- U bandhig qaybta hoose ee lafta adiga oo saara suulka ama faraha oo aanan-ahayn gacantaada aadan waxba ku qabanin ee ah lafta dhabanka hoosta isha kadib si tar-tiib ah ugu dhowee maqaarka dhabanka.
- Ku boori macmiilka in uu ku caawiyo haddii ay suurtogal tahay, u oggoloow in ay hoos u jiidaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararo, gubto ama jileec noqdo u qabo si taxadar leh si aad uga fogaatid in aad dhaawac gaarsiisid.
- Adiga oo faraha saara lafta dhabanka waxay yaraynaysaa suurtogalnimada in la taabto wiilasha isha, kana fogaatid in aad cadaadis saartid bu'da isha, kana ilaalisid qofka in uu isha isku qabto ama isku daboolo.
- Ka biloow isha dhinaca kadibna ku shub tirada dhibcooyinka saxda ah qaybta kore ee hoosta lafta. Ku qabo qalabka dhibcooyinka daadiya 1 illaa 2 cm dusha lafta. Macamiilku waxaa yaraanaysa in uu isha isku qabto haddii dhinaca laga isticmaalayo. Marka looga shubayo dhinaca daboolka isha, dhibcooyinku ma ahaanayaan kuwo cun-cun ku sameeya bu'ada isha. Qalabka dhibcooyinka daadiya waa in aysan taabanin meesha daboolka isha ama bu'da.
- Haddii aad isticmaalaysid boomaato, ku qabo tuubada dusha hoose ee meesha daboolka isha, ka tuuji illaa 3/4 inji oo boomaato ah tuubada adiga oo ku shubada daboolka hoose ee isha ee ah dhinaca gudaha banaanka isha.
- U tilmaan macmiilka in uu isku xiro ishooda laakiin aanan aad isugu qabanin. Isha oo la daboolo waxay ku faafinaysaa daawada bu'ada isha oo dhan. Tuujinta waxay dhaawici kartaa isha waxayna banaanka usoo saaraysaa daawada.
- Loogu talogalay daawada dareeraha ah, ugu riix si xoogan ama ka dhig macmiilka in uu si xoogan ugu riixo godka ilinta kasoo baxdo ugu yaraan 30 ilbiriqsi. In la riixo godka ilinta waxay ka celinaysaa daawadu in ay isha uga soo baxdo oona timaado banaanka godka.
- Nadiifi baalasha isha haddii loo baahdo. U tir-tir daboolka isha si tartiib ah adiga ka tir-tiraya hoosta illaa dusha kore ee isha si aad u aruurisid daawada dheeraadka ah.
- Qiimee jawaabta macmiilka uu ka bixinayo daawada isla-markiiba ka-dib qaadashada iyo mar kale ka-dib markay daawadu hawl qabato.
- Iska saar gacmo gashiga iskana dhaq gacmahaaga.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri macmiilka.

- U fiirso oo soo sheeg guduudashada, dheecaan, xanuun, cun-cun, barar, ama waxyaabo kale oo aan ficnayn ama dhibaato araga ah.
- U fiiri dhinacyada saameynta waxyeelada sida uu kuugu tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.

Maareynta Dhibcooyinka Sanka ama Waxyaabaha Lagu Buufiyo

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta dhibcooyinka sanka ama waxyaabaha lagu buufiyo. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka sankda ama waxyaabaha sanka lagu buufiyo

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto adayg, dheecaan, neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala buufinta ama dhibcooyinka sanka.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ka dhig macmiilka in uu sanka u afuufo si tar-tiib ah si uu baneeyo oo nadiif ugu dhigo mareenka sanka.
- Ku shubida dhibcooyinka sanka waxay u baahantahay in macmiilka uu jiifo ama fadhiyo asaga oo madaxiisana gadaal u janjeero.
- Haddii uu macamiilku jiifo, waxaad barkin gelisaa garabkiisa hoostiisa, adiga oo ka dhigaya madaxa in uu saarmo dhinaca barkinta. Qaar kamid ah waxyaabaha sanka lagu buufiyo waxay u baahanyihiin in macamiilka madaxiisa uu kor u qaado.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Kor ugu qaado duleelka sanka si tar-tiib ah adiga suulkaaga ku riixaya caarada hore ee sanka.
- Ku qabo qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo dusha sare ee duleelka sanka macmiilka kuna aadi daawada dhinaca bartamaha duleelka sanka. Haddii daawada lagu aadiyo dhinaca hoosta duleelka sanka, waxay ku cararaysaa tuubada godka maqalka (Eustachian).
- Haku taabanin caarada hore ee qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo xuubka diifka ee duleelka sanka si aad uga hortagtid in uu weelka wasakhoobo.
- Ka codso macmiilka in uu:
  - Gadaal u neefsado si tar-tiib ah iyo si qoto dheer tooska sanka
  - Neefta ha isku celiyaan dhowr ilbiriqsi.
  - Banaan usoo neefsado
  - Uu ahaado booskiisa uu u jiifo-gadaal 1 daqiiqo si daawadu ay u gaarto dhammaan meesha godka sanka ah.
- Daadi wax kasta oo daawo ah oo ku haray qalabka dhibcooyinka kahor inta aadan qalabka ku celinin dhallada. Biyo raaci caaradda dhibciyaha biyo kulul, xaashi ku qalaji, ka-dibna si degdeg ah furka ugu celi.
- Ku dhaq biyo kuleyl ah caarada hore ee qalabka dhibcooyinka, ku qalaji mandiil isla markiibana daboolkiisa ku celi.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Iska saar gacmo gashiga oo samee nadaafadda gacanta

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Daaweynta Dhuuqida Afka ah

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta daaweynta dhuuqida afka ah. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Daaweynta dhuuqida afka ah

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala qalabka la neefsado ama wax lagu buufiyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U rux si dhakhso ah qalabka la neefsado kahor inta aadan isticmaalin. Ka saar daboolka qalabka afka.
- Ka codso macmiilka in uu nadiifiyo dhuuntiisa.
- Ka codso macmiilka in uu si tar-tiib ah banaanka ugu neefsado illaa aanan ku harinba wax neef ah sambabka kadibna celiyo neeftiisa.
- Dhig qalabka afka gudaha afka macmiilka adiga oo kor u haynaya qalabka neefsashada. Macmiilka weyddii in uu faruuraha si adag ugu qabto hareeraha qalabka afkiisa.
- Tuuji qalabka neefsashada ayada oo macamiilkuna uga neefsanayo si xoogan afka. Midaan inta baddan way adagtahay in la sameeyo.
- U sheeg macmiilka in uu celiyo neefta tiro ah shan ilbiriqsi.
- Kahor inta aan macamiilku u neefsanin banaanka, ka saar qalabka neefsashada afka. Sug ugu yaraan 2 daqiiqo inta u dhaxaysa afuufida, aan ka ahayn haddii ay jiraan tlmaamooyin kale.
- Ku celi isla qaabkaasi haddii 2 afuufid lagu amray.
- Haddii aad haysatid labbo ama ka baddan oo qalabka neefsashada ah, marwalba ka dhig daawada kiciyayaasha ah mida ugu dambeysa. Kadibna ku dhaq afka macamiilka biyo.
- U nadiifi qalabka afka ee qalabka neefsashada si joogto ah una qalaji isla markiiba.
- Iska saar gacmo gashiga oo samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 3: Dhammee hawsha (sii socota)

- Haddii aad haysatid labbo ama ka baddan oo qalabka neefsashada ah marwalba ka dhig daawada kiciyayaasha ah mida ugu dambeysa. Kadibna ku dhaq afka biyo.
- U nadiifi qalabka afka ee qalabka neefsashada si joogto ah una qalaji isla markiiba.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Qalabka Dabada La geliyo ama Kareemka

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta qalabka dabada la geliyo ama kareemka. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Qalabka dabada la geliyo ama kareemka

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto xanuun, cun-cun, gubasho, ama calool-fadhi. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah kadibna sii khusuusiyad.
- Saar duubka kadibna mari saliid meesha wareegsan ee jileeca ah ee dhammaadka ku taala, ama fiiri oo akhri tilmaamaha warshada samaysay qalabka. Afka wareegsan ayaa marka hore la geliyaa. Isticmaalida saliida waxay yaraynaysaa in ay qabato ama cun-cun ku samayso afka dabada. Haddii qalabka dabada la geliyo uu yahay mid aad jileec u ah, geli thalaajada kahor inta aadan ka saarin duubka.
- Haddii dhakhtarka uu amro saboosto nus ah, saboostada dherer dherer u jar.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.
- U oggoloow macmiilka in uu doorto booska uu raaxada ku dareemayo. Waxaa aad u wanaagsan in qalabka la geliyo marka uu macamiilku u jiifo dhinaca bidixda ah. Si kastaba, qalabka dabada waxaa la gelin karaa boos kasta oo jiif ama fadhi ah oo uu yahay qofka.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Saliid mari farta dhexe ee gacmo gacashiga ku jira ee gacantaada aad wax ku qabatid.
- U geli qalabka si tar-tiib ah godka dabada, wareega dhammaadka ah marka hore, ama u samee sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabka samaysay, tooska derbiga dabada adiga oo isticmaalaya farta dhexe ee gacmo gashiga ku jira.
- U geli qalabka ku dhowaadkii 4 inji gudaha dabada.
- Ka fogow in saboostada ay dhexgasho ama taabto saxarrada.
- Si wadajir ah bariyaha macmiilka u riix dhowr daqiiqo.
- Ka codso macmiilka in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiiqo si uu u xajisto qalabka dabada ku jira.
- Qalabka dabada la geliyo waa in uu ku jiraa ugu yaraan 30 illaa 40 daqiiqo ama sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabaka samaysay.
- Kareemka futada la geliyo, caaradda qalabka lagu adeegsado kareemka geli saliideeye ka-dibna geli malawadka oo si tartiib u tuuji tuubbada si aad kareemka u gaarsiiso halka loogu talagalay.
- Soo saar qalabka kareemka lagu adeegsado. Ku dhaq biyo saabuun leh oo diirran ka-dibna si fiican qalaji intaadan kaydin ka hor ama, haddii la tuuri karo, tuur.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macmiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Qalabka Xubinka Taranka Dumarka La geliyo ama Kareemka

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta qalabka xubinka taranka dumarka la geliyo ama kareemka. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Qalabka xubinka taranka dumarka la gelinayo ama kareemka

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayso ay ku jirto cun-cun, gubasho, ama dheecaan. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan nidaamka hawsha una sharax in ay caadi ahaan tahay mid aan xanuun lahayn.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada alkulada leh ee gacmaha lagu nadiifiyo.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Daboolka ka qaad qalabka kadibna geli daboolka furan ama ku buuxi qalabka kareemka loogu talogalay in meesha lagu shubo, jeelka, ama xumbo. Tilmaamaha waxay ku qoranyihiin qalabka warshada.
- Sii khusuusiyad kadibna ka codso macmiilka in ay eber ka dhigto kaadi haysteeda kahor inta aadan hawsha bilaabin. Marka ay kaadi haystu eber noqoto, macamiilka wuxuu noqonayaa mid aan dareemin wax cadaadis ah inta lagu guda jiro daaweynta, weliba sidoo kale waxaa yaraanaysa suurtagalnimada ah in xubinka taranka uu dhaawac gaaro.
- Ku caawi macmiilka in ay u jiifato-gadaal ayada oo jilibkeedana uu qaloocanyahay miskahana banaanka u wareegsanyihiin.
- Maro saar macmiilka si ay usoo muuqato kaliya meesha futada ah.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Saliid mari meesha wareegsan ee dhammaadka ah (jilicsan) ee qalabka, meeshaas oo marka hore la geliyo.
- Saliid mari fartaada dhexe ee gacmo gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- Soo muuji godka xubinka taranka adiga oo ku kala qaadaya bishimaha gacantaada aadan-hawsha ku qabanaynin.
- U geli qalabka gudaha ku dhowaadkii 3-4 inji dhinaca derbiga gadaal ee xubinka taranka.
- Haddii aad kareem gelinayso, saliidey oo si tartiib ah u geli qalabka ilaa ku dhowaan 2 inji. U riix si tar-tiib ah cabbeeyaha illaa qalabka kareemka uu ka noqdo mid eber ah. Kasoo saar qalabka kareemka kadibna dul saar shukumaan. Tuur qalabka kareemka haddii la tuurayo ama u nadiifi sida waafaqsan tilmaanta shirkada samaysay.
- Iska saar gacmo gashiga, oo samee nadaafadda gacanta...
- Ka codso macmiilka in uu ku jiifo sariirta 5 illaa 10 daqiiqo kadib marka daawada lagu shubo.
- Gasho gacmo gashi.
- Ku qalaji dhinaca dabada mandiilo sida lagaaga baahanyahay. Saar saxanka musqul ahaan loo isticmaalo, haddii la isticmaalo.
- Saar suufka-celinaya qoyanka iyo daaha. Isticmaal suuf nadiif ah oo aad ku tir-tirtid dabada agteeda haddii uu jiro dheecaan dheeraad ah.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilka uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Baaritaanka Lagu Sameeyo Gulukoos-beegga

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadli doontaa habraaca aasaasiga ah ee korjoogteynta gulukoosta. Qalabka gulukumeter waa mashiin lagu qiyaaso sonkorta ku jirta dhiiga qofka. Dib-u eegis ku samee qaybta ku saabsan sonkoroowga ee ku qoran bogga 46 si aad u oggaatid macluumaad baddan oo ku saabsan daryeelka la siiyo macaamiisha qabta sonkoroowga.

Habraacan korjoogteynta gulukowsta waa macluumaad guud oo keliya. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Haddii macmiilku uu adeegsanayo nidaamka korjoogteynta joogtada ah ee gulukoosta, raaca tilmaamaha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.

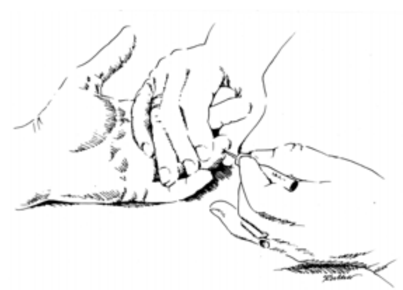
Hab-socodka hawsha: Baaritaanka lagu sameeyo qalabka gulukumeter

Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Macmiilka kala hadal korjoogteynta kulukowsta.
- Weydii macmiilka sida ay xaaladiisu tahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo.
- Macmiilka weyddii halka aad jeclaan lahayd in dhibic dhiig ah laga soo jiido. Inta baddan far ayaa la isticmaalaya si loo qaado dhiiga. Ha isticmaalin meel dhaawacan ama bararan. Waxaa fiican haddii meeshu ay tahay meel qandac ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.



Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Nadiifi farta macmiilka adiga oo raacaya tilmaamaha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.
- U dur qaybta jirka ah sida uu kuugu soo tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya. Tababarka ugu fiican waa in labedelo meesha durida tijaabo kasta.

Talo: faraha foodooda ayaa ka xasaasiyad yar dhinacyada farta.

- Baaritaan ugu samee sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabka samaysay iyo tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Samee cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiiga, haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: Qor qoraalka taariikhda iyo wakhtiga, iyo wax kasta oo macluumaad ah oo looga baahanyahay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

- Ugu jawaab qoraalka sida ay kuu sheegayaan tilmaamaha kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya.

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka cun-cun ku dhaca meesha la duray.

Quudinta Caloosha

Hordhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay quudinta caloosha, ay la socoto macluumaad faah-faahsan oo ku saabsan daryeelka saxarro-weecinta iyo Kkaadi-weecinta (la xiriirta nidaamka dheef-shiidka).

Ostomy waa dalool lagu sameeyo derbiga caloosha midkaas oo ka ahaada inta baddan caloosha yar ama kaadi haysta una furan banaanka. Waxaa loo sameeyaa maadaama ay wax ku dhaceen qaybaha jirka ee caloosha yar ama nidaamka kaadida.

Quudinta caloosha waa meel furan oo caloosha banaankeeda ah waana tooska derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha, ama daawooyinka in laga qaato tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Quudinta Caloosha

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macmiilka si aad u oggaatid haddii uu fiicanyahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo uu la kulmayo.
- U sharax macmiilka waxa aad samayn doontid. Weydii macamiilka in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Fur faashada - weligaaga ha isticmaalin manqas si aad u goysid.
- U geli tuubbada sida uu kuu tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Ku boori macmiilka in uu ahaado boos fadhi ama jiif-ahaan ah.
- U maaree maadada ama daawada sida uu kuugu soo tilmaamay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- Ku firdhi tuubada quudinta biyo ah 30-60 ml kahor iyo kadib quudin kasta iyo kahor iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka oo dhan.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

*Ogow: *Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya ayaa ku weyddiin kara in aad eegto waxyaabaha caloosha ku jira iyo adigoo ku soo nuugaya qaar ka mid ah waxyaabaha caloosha ku jira saliingo weyn.*

Tallaabada 4: U qor quudinta sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga fiiri macamiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Waxqabadyada ugu fiican ee loogu talogalay quudinta dareeraha

Marka aad ku bixisid nafaqada tooska tuubada quudinta xusuusnoow macluumaadkan soo socda:

- Ku lug lahaaw macmiilka sida ugu baddan ee ugu suurtogalka ah. Waqtiyada raashiinka iyo wax cunista waa waqtiyada ay ku kulmaan dad badan, oo waa in aad oggaataa in uu macmiilka doorbidayo in uu dad kale la joogo marka loo eego sida ay u doonayaan asturnaanta markay cuntadooda qaadanayaan.
- Ugu xaqiiji qaab qoraal ah kalkaaliyaha wareejinta hawsha ku saabsan quudinta, qiyaasta waxyaabaha la cunayo, qiyaasta biyaha, heerka socodka, iyo booska uu macamiilku ahaanayo marka uu qaadanayo quudinta.
- Ka taxadir marka aad dhaqaajinaysid, u qubeynaysid, una lebisaysid si aad uga hortagtid in aad soo jiidid tuubada.
- Soo sheeg wax kasta oo aan raaxo ahayn.
- Ka fiiri wax cun-cun, guduudasho, barar, ama dheecaan ah oo ku dhaca agagaarka jeexa caloosha.
- Mararka qaar macaamiisha waxay cuntada ka qaadan karaan afkooda si ay ugu raaxaystaan dhadhanka cuntada laakiin looma oggola in ay liqaan. Haddii midaan la oggolaado, weydii macamiilka nooca cuntooyinka ay jecelyihiin in ay dhadhamiyaan.
- Ku wargeli kalkaaliyaha haddii uu dhaco mataq ama deec-quran.
- Macmiilka ha u fadhiisto si toos ah, ama xagal 30–45-digrii ah, marka tuubbada lagu quudinayo iyo in uu is-toosiyo hal saac kadib marka quudinta la dhammeeyo.
- Ka fiiri macmiilka afkiisa wax kasta oo calaamado qalayl ama jajab.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu caddeysto oona isticmaalo waxyaabaha afka lagu dhaqo ama waxyaabo kale oo afka nadiifiya, sida biyaha saline. Macmiilka u sheeg in ay muhiim tahay in aysan biyo laqin markay cadeysanayaan maadaama ay ku mergan karaan.
- Macmiilka waxaa khasab ku ah in uu u fadhiisto xagal 90-darajo ah marka uu caddeynayo ilkihiisa ama ilkaheeda ama isticmaalayo waxyaabaha afka lagu dhaqo si looga hortago in ay dhacdo liqid dareere kedis ah.
- Shuban ayaa inta baddan u dhacaya sabab “dumping syndrome” (si dhakhso ah loogu baneeyo waxyaabaha caloosha ku jira dhinaca caloosha yar). Haddii ay midaan dhacdo, laxiriir wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) ama bixiyaha caafimaadka meesha jooga.
- U nadiifi qalabka sida laguugu sheegay.

Daryeelka Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta (Ostomy)

Hordhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **daryeelka ostomy**. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah daryeelkana wuxuu noqonayaa mid qofba qofka kale ku kaladuwanyihiin. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tixgelinada

Daloolka Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta waa dalool qalliin oo laga sameeyo derbiga caloosha kaas oo la gaarsiinayo mid ka mid ah xubnaha gudaha. Midaan waxaa lasameeyaa marka qaybaha kale ee jirka ay dhibaato qabaan. Tusaale ahaan, haddii qofku mandhiciiradiisu ay xirmaan oo sabab u ah burada, dakhtar qaliin ayaa keeni kara qayb ka mid ah caloosha daloolka derbiga caloosha. Tani waxaa lagu magacaabaa **saxarro-weecin/colostomy**.

Bacda Saxarro-weecinta iyo Kaadi-weecinta (Ostomy bag)

Meesha duleelka lagu sameeyo waxaa lagu magacaabaa **"stoma"**. Waxyaabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda. Waxaa dhici karta laguugu wareejiyo hawsha aad ku caawinaysid macamiilka qaar kamid ah ama dhammaan daryeelkooda stoma.

Macmiilka wuxuu ka xishoon karaa daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta, gaar ahaan haddii uu cusub yahay. Waa muhiim in daryeel bixiyaha uusan ka bixinin wax faalo ah haddii kale waxay ka dhigaysaa macamiilka in uu u maleeyo in aysan ficnayn in lagu caawiyo daryeelkooda ostomy.

Macmiilka wuxuu noqon karaa mid xasaasiyad ku qaba ama ka xishooda arinta ku saabsan ostomy, gaar ahaan haddii ay tahay mid illaa iyo xad cusub. Waa muhiim in daryeel bixiyaha uusan ka bixinin wax faalo ah haddii kale waxay ka dhigaysaa macamiilka in uu u maleeyo in aysan ficnayn in lagu caawiyo daryeelkooda ostomy.

Qaybtan waxay qeexi doontaa hawlaha la qaban kar iyadoon cid lagu wareejin iyo hawlaha ay tahay in cid kale lagu wareejiya ee la xiriira daryeelka daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta. **Haddii macmiilka uu u baahan yahay in laga caawiyo faarujinta bacda saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta si looga takhaluso wasakhda ama si loo beddelo bacda, markaa tani waxaa loo tixgeliyaa in ay tahay daryeel shakhsiyeed, wax hawl wareejin ahna looma baahna.**

Macaamiisha qaarkood waxay u baahan karaan bacdooda daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta in marar badan wasakhda laga faarujiyo, laakiinse waa in la faarujiyaa marka bacda saddex-meelood meel ama laba meelood meel ay buuxdo si looga hortaggo bacda in lagu jiido maqaarka daloolka ku hareersan.

Hab-socodka hawsha: Quudinta Caloosha

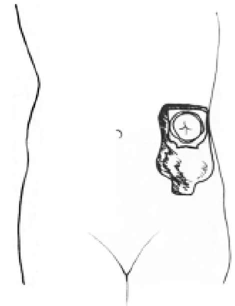
Hawl kasta ee la xiriirta daryeelidda maqaarka ku hareersan daloolka ama beddelka daboolka/wafer (dabool difaacaya hareeraha daloolka) ama qaybta kale ee dhammeystiran ee ku dheggan maqaarka ku hareersan daloolka waa in hawshiisa la wareejiyo.

Qalabka eliktarooniga ah ama qalab kale waa in la bedelaa marka aanan daboolku ahayn mid si fiican wax u xira midaas oo sababta in ay waxyaabaha soo daataan ama intiiba uu amar ku bixiyo dhakhtarka in sidaasi lasameeyo; tusaale ahaan, seddexdii maalmood mar. Kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya ayaa wuxuu bixin doonnaa tilmaan la xiriirta hawlahan marka la wareejinayo hawsha macmiil gaar ah.

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Fiiri meesha ay jecelyihiin in lagu sameeyo daryeelka ostomy. Inta baddan waxaa fudud in lagu sameeyo gudaha musqusha.
- Iska hubso in aad siisid macmiilka khusuusiyad marka daryeelka la sameeyo.
- Weydii macmiilka sida ay xaaladiisu tahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.



- Haddii wareejin loo baahanyahay, raac tilmaamaha wareejinta.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun oo si fiican u qalaji.
- Gasho gacmo gashi.

(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ka qaad bacda daloolka saxarro-weecinta iyo kaadi-weecinta iyo dahaarka, daloolka.
- U tuur bacda si waafaqsan tilmaamaha Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya ama bacda aan waxba ka daadan.
- Hadday tahay saxarro-weecin, si tartiib ah uga bixi saxarro kasta daloolka iyo hareerahiisaba adigoo adeegsanaya warqadda musqusha ee lagu tirtirto. Kadibna ku nadiifi maqaarka agagaarka stoma ah biyo iyo saabuun khafiif ah. Ka tag illaa ay qalayl ka noqoto.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta. Gasho gacmo-gashiyo cusub
- Uga fiiri agagaarka maqaarka iyo stoma meelo furan, cun-cun, guduudasho ama waxyaabo kale sida uu kuu sheegay Kalkaaliyaha Diiwaangashan (RN) ee hawsha wareejinaya.
- U mari wax kasta oo baamaato ah sida laguugu amray.
- U adeegso dahaarka iyo bacda cusubi sida uu tilmamay kalkaaliyaha diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejiyay ama kuu wakiishay. Waxaa jira dhowr nooc oo baco kala duwan ah oo la heli karo. Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku siin doonaa tilmaamaha ku saabsan bacda uu macamiilku isticmaalo.
- Iska saar gacmo gashiga ka-dibna samee nadaafadda gacanta.

Tallaabada 4: U qor daryeelka ostomy sida lagaaga amray dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Hordhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista.

Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista waa tuubad la geliyo kaadi haysta si loogu shubo kaadida kadibna loo soo saaro. Midaan waxaa lasameeyaa marka uusan qofku awoodin in uu eber ka dhigo kaadi haystiisa ayada oo aan la isticmaalin qalabka kaadi haysta.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macmiilka si aad u oggaatid haddii uu fiicanyahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo uu la kulmayo.
- U sharax macmiilka waxa aad samayn doontid. Ka codso macamiilka in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah ama haddii ay jiraan waxyaabo uu jecelyahay oo ku saabsan sida aad hawsha u samaysid.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Sii macmiilka khusuusiyad.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun, oo si fiican u qalaji, ama isticmaal daawada gacanta la marsado ee aalkulada ku saleysan..
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ku caawi macmiilka in uu u fadhiisto ama u seexdo boos raaxo leh.
- U nadiifi meesha dabada ah ama dhammaadka xubinka taranka raga sida lagaaga soo sheegay dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.
- Ogsoonow meesha daloolka ah ee kaadi mareenka.
- Kateetarka ku saliidee saliid biyaha ku milanta sida KY jelly.
- Geli qalabka kaadi saarita daloolka kaadi mareenka iyo gudaha kaadi haysta. Midaan waxay noqon kartaa ku dhowaadkii 9 inji oo nimanka ah iyo 2½ illaa 3 inji oo dumarka ah. Waxaad oggaan doontaa in aad ku jirtid kaadi haysta marka ay kaadidu biloowdo in ay kasoo baxdo dhammaadka qalabka kaadi saarista.
- Ka codso macmiilka in uu u neefsado si tar-tiib ah oona qoto dheer. Midaan waxay ku caawinaysaa in kaadi haysta ay u furanto si raaxo leh. Waa in aad adeegsataa cadaadis cadaadis adag oo tartiib ah marka la gelinayo kateetarka Ku hay kateetarka meel ilaa kaadida ay ka joogsato.
- Soo saar qalabka kaadi saarista
- Nadiifi oona qalaji meesha dabada.

Tallaabada 4: U qor hawsha kaadi saarista sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga fiiri macamiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida uu kuugu sheegay kalkaaliyaha wareejinta.