

گرنگیدان به کسپک که تازه لهدوای سپرکردنی گشتی یان خهواندن دپتهوه سهر خوی

دهکریټ نهخوش تاكو ۲۴ کاتر میټر دواى سپرکردن یان خهواندن نه توانیټ بهروونی بیربکاتهوه و کاربکاته سهر بریارهکانی.

لهم ماوهیټدا پیویسته:

- بهر سپر ساریټی گرنگیدان به مندال یان کسانى چواردهور نهدر یته نهخوش
- نابیت توتومیل یان پاسکیل لئیخوریت
- نابیت چیشتلینینت یان هر نامیریکی دیکه بهکار بهینیت
- نابیت هیچ بریاریکی گرنگ بدات، تهنامت گهر ههست به باشیش بکات
- نابیت له توره کومه لایهټیهکان/سهکو گشتیهکان چالاکی ههټیت؛ پوست بکات
- نابیت لهکحول بخواتهوه.

داوات لیکراوه خزمهکت یان هاوریکهت لهگهل خوت بیهیتهوه مالهوه و گرنگیان پی بدیهیت پاش نهوهی خهواندن یان سپرکردنی گشتی بو دهکریټ. هم نامیلکویه زانیاری گشتیت دهټایټی دهر بارهی نهوهی نهخوش پاش بههوشهاتنهوه پیویسته چی بکات و چی نهکات و ههروهها تویش پیویسته چاوهټی چی بیټ. پیویسته هم نامیلکویه یارمهټیت بدات له خونامادهکردن بو یارمهټیدانی نهخوشهکه.

چاوهټی چی دهکریټ؟

دهکریټ دهرمانی خهونیه و سپرکردن وا له ههندیټک نهخوش بکات کهمینک بشلهټین و باریان ناچگیټر بیټ پاش چارهسهریهکیان. وه گرنگتر لهوانهش بو هییه کاربکاته سهر بریارهکانیان و لهبهر نهوهی ناتوانن بهروونی بیربکانهوه. دهکریټ هم حالته تا ۲۴ کاتر میټر بهردوام بیټ، کهواته تاكو روژی دواتر بهردوامده بیټ. لهم ماوهیټدا پیویسته زور باش ناگاداریان بیټ. شتیکی چاکه گهر بزانیټ چون ناسوده دهین پاش نهوهی له نهخوشخانه دپنهوه مالهوه. بو نمونه، ههندیټک کس پییان باشه جیگی خهوتنی نهخوشهکه بگواز نهوه بو نهومی زهمینی.

کهی دهتوانم هاوریکهت یان خزمهکم بیههوه مالهوه؟

ستافی نهخوشخانهکه تنها نهو کاته ریگه به نهخوشهکه ددهن پرواتهوه که بهتهواوی هاتینتهوه سهر خوی و کهسیکی ههټیت ناگاداری بیټ. بههوی نهوهی که نهخوشهکه نابیت تا ۲۴ کاتر میټر دواى سپرکردنی گشتی و خهواندن شوفیری بکات، پیویسته تو کهسیکی پیگهشئووی سهروو ۱۸ سالان بیټ و به توتومیل یان تاکسی بییهیتهوه مالهوه نهک به پاس.

ستافی نهخوشخانهکه ناتوانن کاتیکی دیاریکراوت پی بلین بو دهرچوون له نهخوشخانه چونکه ههندیټک نهخوش کاتیکی زیاتریان پیویست بیټ بو نهوهی بینهوه سهر خویان پاش سپرکردن، خهواندن یان نهشتهر گهری. لهگهل نهوشدا، بهنزیکیه کاتیکی پی دهلین یان ژمارهټی ددهن بو پیوه ندیکردن. په سترهکه ژمارهټی موبایله کهشت لی و مردهگریټ تا پیوه ندیټ پیوه بکات. گهر نهخوشهکه نهټوانی لهسهر پیی خوی پروات، پیویسته کورسیهکی پیچکدار پهټدابگریټ تا به سهلامهټی نهخوشخانهکه جیټهیلن.

نایا رینماییم دهرریټی لهسهر نهوهی پیویسته چی بکه؟

پزیشکهکان رینماییمگهلی تاییهت به هاوریکهت یان خزمهکت بو دهنوسن، که نهمانه دهگریټهخو:

- دهټیت چاوهټی چی بکهن که رووبهرووی بینهوه له مالهوه
- رینماییم دهر بارهی خواردن، خواردنهوه و وهرگریټی دهرمانهکانی لهدواى نهشتهر گهریهکه

- هر شتيك كه مايه‌ي پيروشي بيت و ژماره‌يكشت ددهني تا هر كات تو يان نه‌خوشه‌كه پرسيار يكتان هه‌بوو يان هه‌ستي به‌باشي نه‌كرد په‌يوه‌نديان پيوه بكن.
- نهو شتانه‌ي ده‌توانن و نهوانه‌شي ناتوانن بيكن پاش نه‌شته‌ر گه‌رييه‌كه
- زانياري ده‌باره‌ي هر ده‌مانكي تر كه پيوست بكات و هريگر يت، و هك نازار شكين
- زانياري ده‌باره‌ي شوشتن و گرنگيدان به برينه‌كان. پيوسته نه‌م رينماييانه له‌گه‌ل نه‌خوشه‌كه‌دا بخوينته‌وه و دلنبايته‌وه له‌وه‌ي به‌جواني لني تيگه‌شتوه.

پيوسته هاور يكه‌م يان خزمه‌كه‌م چي بكن له ماله‌وه؟

نهمه پشت به جوړي نه‌شته‌ر گه‌رييه‌كه و رينماييانه‌ي نه‌خوشخانه ده‌به‌ستيت. به‌گشتي پيوسته:

- پشوو به‌كي دريژي ده‌ني بو چاكبوونه‌وه
- به پي نه‌روات گه‌ر هاوره‌نگي ته‌واوي نه‌بوو، هه‌روه‌ها به هه‌موو شيوه‌به‌كه له پليكانه دوور بكه‌ويته‌وه
- به‌ور بايه‌وه رينماييانه‌كان په‌ير موبكه ده‌باره‌ي و هر گرتي ده‌مانه‌كاني بو يان نوسراوه و هر نازار شكينكي ديكه.
- شوين رينماييانه‌كاني نه‌خوشخانه بكه‌ون ده‌باره‌ي خواردن، خوار دنه‌وه و شوشتن.

پيوسته چي نه‌كات؟

ده‌كر يت تاكي نه‌خوش تاكو ۲۴ كاژير دواي سر كردن يان خه‌واندن نه‌توانيت به‌روني بير بكات هه‌وه و كار بكات هه‌ر بر ياره‌كاني. له‌م ماوه‌يه‌دا پيوسته:

- به‌ر پرسيار يتي گرنگيدان به مندال يان كه‌ساني چوار ده‌ور نه‌در يته نه‌خوش
- نابيت نوتومييل يان پاسكيل لنيخور يت
- نابيت چيشتالينيت يان هر ناميريكي ديكه به‌كار به‌ينيت
- نابيت نه‌لكحول بخواته‌وه.
- نابيت هيج بر ياريكي گرنگ بدات، ته‌نانه‌ت گه‌ر هه‌ست به باشي بكات
- نابيت له توره كومه‌لايه‌تبه‌كان/سه‌كو گشتيه‌كان چالاكي هه‌بيت؛ پوست بكات

ھەموو ھەولە ئىمە ئەمە زانىار بېھكەنى ناو ئەم بروشورە بى ھەلە و نوئ بن، بەلام ناتوانين دلنبايى لەم بارەبەرە بەمىن. ئىمە پىشېبىنى ئەمە ناکەين ئەم زانىار بېھ گىشتىانە و لامدەرەمە ھەموو پىرسىار يىکتان بن و ھەلگىرى ھەموو ئەم شتانەى بۇ ئىوہ گرىنگن. باشتىر واپە بىر پارەکانتان و ھەر جۆرە نىگەر انبىھکەتان بە تىمى پىشكى خۇتان رابگەمەن و ئەم بروشورە وەك رىنوئىننىك بەکار بىنن. ئەم بروشورە باشتىرە وەك تاکە سەر چاوەى نامۆزگارى لەبەر چاوە نەگىر ئىت. نابىت بۇ مەبەستى تىجارى و پىشەى بەکار بەنن ئىت. بۇ ناشکر اکردنى تەواوتى، تکاپە کرتەپەك لىرە (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بەکن.

ھەموو وەرگىرانەکان لەلایەن گروپى «وەرگىرانى بىسنور» نامادەدەکرىن و تىکستەکان لە رووى کوالىتەى پىداچوونەمەیان بۇ دەکرىت بۇ ئەمەى تا ئەم جىھەى بکرىت بى ھەلە بن، بەلام دىسان ئەگەرى ئەمە ھەبە ھەندىکىان ھەلەیان تىدا بىت يان زانىار بېھکان بە درووستى وەر نەگىر درىنەو.

پراى خۆتمان پى بلى

ئىمە خۆش حالىن کە ئەم نامىلکەى بەرەو پىش بىمىن.

ئەگەر ھەر تىبىبىھکەت ھەبە ھەز دەکەىت بىگەمەنىت، تکاپە ئىمەل بننرە بۇ: patientinformation@rcoa.ac.uk

کولتورى شاھانەى سىرکردن

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

چاپى دووہم، تشرىنى دووہم ۲۰۲۱

ئەم نامىلکەى پاش رۆزى دەرچوونى، لە ماوہى سى سألدا پىداچوونەمەى بۇ دەکرىت.

©2021 کولتورى شاھانەى سىرکردن

دەکرىت ئەم نامىلکەى بۇ مەبەستى بەر ھەمەننەى زانىارى نەخۆش کۆپى بکرىت. تکاپە نامازە بەم سەر چاوە سەر مکیبە بەدە. ئەگەر ھەز دەکەىت بەشنىک لەم نامىلکەى بەکار بەننیت لە بلاوکرەمەكى دىکەدا، دەبىت دانپىدانانى گونجاو بکرىت و لوگو، جۆرى براند و وینەکان بسرىنەو. بۇ زانىارى زىاتر پەمەندى مان پىوہ بەکن.