



# Suuxdinta Guud

Tilmaan kooban oo loogu talagalay dadka yar 12 jir ah

## Suuxdinta Guud

Suuxdinta Guud waa goorta uu dhakhtarkaaga uuxiyaha uu kuu adeegsado daawooyin (ama mararka qaar gaaska suuxdinta) si uu kaaga dhigo qof miyir daboolan. Tani waxay kaa dhigeysaa sida qof si qoto dheer u hurdeysan, waxayna ka dhigan tahay inaad waxba arki karin, waxba maqli karin ama waxba dareemi karin, inta lagu jiro qalliinka (aad mareysid)

Suuxdin guud waxay lama huraan u tahay habab badan oo ay ku jiraan qalliinada iyo baaritaanno caafimaad qaarkood.

## Kooxda suuxdinta

Dhakhaatiirta suuxdinta ayaa ah dhakhaatiir tababar takhasus u leh adeegsiga dawooyinka suuxdinta si ay dadka si nabdoon oo badbaado leh u maraan qalliinada iyo/ama baaritaanada.

Adiga iyo waalidkaa/daryeelahaaga waxaad la kulmi doontaan dhakhtarka suuxinta kahor qalliinka. Waxay ku weydiin doonaan wax ku saabsan caafimaadkaaga, waxayna kula gaari doonaan qorshaha suuxintaada iyo xanuun joojinta. Diyaar ayay u ahaan doonaan ka jawaabista su'aal kasta oo aad qabto.

Xubnaha kale ee shaqaalaha ayaa garab siin doona Dhakhtarka suuxiyaha oo ay ka mid yihiin gacan yare suuxiye, dhakhaatiirta waaxda qalliinka (mararka qaarkood loo yaqaan ODPs) iyo kalkaaliyayaasha waarka

## Oggolaanshaha

Dhakhtartka suuxiyahayaa kula shaqayn doona adiga iyo waalidkaa/daryeelahaaga si aad u gaartaan qorshaha daryeelkaaga. Waxba kugu dhici maayaan ilaa qorshaha laga wada hadlo oo la isku raaco. Waxaa laga yaabaa inaad waydiiso su'aalo badan intaad jeceshahay si aad u fahanto wax walba oo dhacaya oo aad 'oggoshahay' (ku raac) qorshaha. Haddii aad da'daas ka weyn tahay waxaad awood u yeelan doontaa inaad door weyn ka ciyaarto go'aan gaarista maadaama fahamkaaga ay u badan tahay inuu sii qoto dheeraado. Adiga ama waalidkaa/daryeelahaaga ayaa saxiixi doona dukumeentiga oggolaanshaha markaad ku qanacdid daryeelka suuxinta ee la soo jeediyay. Waxaad wax badan oo ku saabsan oggolaanshaha ka akhriin kartaa web-keenna ah hagaha dhalinyarada ([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)).

## U diyaargarowga suuxintaada

### Caafimaadkaaga

- Waxaad u baahan tahay inaad caafimaad qabto intii suurtagal ah ka hor inta aanad marin suuxinta. Qaadashada hab nololeed caafimaad leh ka hor inta aanad qaadan daawada suuxinta waxay kaa caawin doontaa inaad si dhakhso ah u bogsato.
- Haddii aad awooddo, lixda toddobaad ee ka horreeya qalliinkaaga isku day inaad iska ilaaliso inaad ka neef qaadato qiiga sigaarka dadka kale cabayaan, adigana ha u cabin naftaada sigaar. Xasuusnoow inaad ku wargeliso qof kasta oo aad la nooshahay oo sigaar caba in uu ku cabba dibadda inta lagu jiro waqtigan.
- Carruurta iyo dhallinyarada waxa lagula talinayaa in aanay cabbin khamriga ka hor da'da 18 jir. Isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha madadaalada inta lagu jiro da'da qaan-gaarnimada waxay kuu horseedi karaan dhibaatooyin caafimaad iyo bulsho oo kala duwan. Wax badan oo ku saabsan arrintaas ka akhriiso bogga NHS (<http://bit.ly/3mo2QP0>).
- Haddii aad qabto wax dhibaato caafimaad oo muddo dheer ah oo aan si fiican loo koontaroolin, adiga ama waalidkaa/daryeelahaaga waa in aad la xiriirtaan dhakhtarkaaga guud ama dhakhtarka takhasuska leh, ka hor taariikhda qalliinka oo u sheeg in aad u baahan tahay suuxdin. Waxaad markaas kala hadli kartaa fillaabooyinka aad adiga iyo suuxinta u baahan tihii inaad qaaddaan si aad u badbaaddo intii suurtagal ah muddada aad isbitaalka ku jirto.
- Keen isbitaalka daawooyinka aad sida joogtada ah u qaadato.
- Badbaadadaada awgeed, dhakhtarka suuxinta wuxuu u baahan yahay inuu ogaado haddii aad qaadatay kaniiniga ka hortagga uurka ama aad isticmaashay wax maandooriye madadaalo ah.
- Haddii ay suurtagal tahay, raadi macluumaad ku saabsan xasaasiyad kasta ama xubin kasta oo qoyska ka mid ah oo dareen-celin (xasaasiyad) ka qaaday suuxinta, si aad ugu sheegto dhakhtarkaaga suuxinta.
- Waa arrin caadi ah in uur laga baaro gabadh kasta oo ka weyn 12 jir iyadoo laga qaadayo kaadi. Si aad u ogaato sababta loo sameynayo arrintan, akhri warqaddan (<http://bit.ly/31Qncab>). Waynu ognahay inay tahay arrin laga yaxyaxo, balse hawl-wadeenada ayaa ah kuwo ilaalinaya xogta iala inta karaankooda ah.

- Markay dhakhtarka suuxiyaha uu kuweydiyo inaad sigaar cabto, khamri cabto ama daroogo kale qaadato, fadlan si daacad ah uga jawaab. Waan ognahay in aysan habooneyn in laga hadlo arrimahan, sidaas darteed haddaad doorbideyso ineysan waalidkaaga ama daryeelahaagu aysan goob joog ahaanin waxaad codsan kartaa in aad la hadasho dhakhtarkaaga suuxiyaha kaligiis.
- Waalidkaaga ama daryeelahaagu waxay u baahanyihiin iney ogaadaan qalliimada ama khatar kasta oo ku lamaan si ay fasax u siiyaan qalliinkaaga haddaad ahayn qof da' ahaan ku filan inuu saxiixo foomka oggolaanshaha.
- Intaadan imaanin isbitaalka kahor, hadday macquul tahay, raadi xog kusaabsan xasaasiyadda ama qof qoyskaa kamid ah oo dhib ku qaba suuxdin si aad ugu sheegto dhakhtarka suuxiyaha.

## **Cunista iyo cabbida kahor suuxdintaada**

- Isbitaalka waa inuu ku siiyaa tilmaamo cadcad oo ku saabsan goorta aad joojineyso cunista iyo cabitaanka qalliinka ka hor.
- Waa muhiim in aad raacdid talooyinkan caafimaadkaaga dartiis. Haddii cunto ama dareere ku jiraan calooshaada inta lagu guda jiro suuxdinta, waxay ka soo bixi kartaa dhuuntaada kadibna geli kartaa sambabkaaga. Tani waxay sababi kartaa inaad ku margato (saxato) ama dhaawac soo gaara sambabkaaga. Waxaa lagugula talin doonaa in aad qaadato cabitaan yar oo nadiif ah (inta badan biyo ama dareere kale) - tan ayaa ah mid ammaan badan illaa aad uga dhawaaneyso wakhtiga qaadashada daawada suuxdinta.

## **Dhar xidhasho**

- Xiro dhar dabacsan oo waasac ah oo aadan dhib ku qabin lana dhaqi karo marka dambe.
- Codso haddaad u baahantahay dharka hurdada , dacas iyo/ama go'.
- Soo qaado dhar aad guriga ku aaddo hadhow.
- Waxaa lagaa codsan karaa inaad gashato goonnada isbitaalka.
- Badanaa waad xirnaan kartaa kastuumadda ama hoos gashiyadaada markaad hoolka qaliinka galeyso, oo ay kujiraan keeshaliga haddii uusan lahayn biro, laakiin waydii kal-kaaliyahaaga. Kastuumada waxaa loo baahan karaa in lagaa siibo mararka qaar inta lagu jiro qaliinka.
- waxaa dhacda in dhakhtarka qaliinka uu ka xiiro timaha goobta la qalayo, laakiin wuu kuu sheegi doonaa inteysan galin kahor.
- waxaa lagaa codsan karaa inaad xirato sharaabaad dhadheer oo jilicsan intaadan qalliinka galin kahor. Tani waxay kaa caawin kartaa in qul-qulka dhiigaaga ee lugaha si aysan xinjiro dhiig ka sameysmin.

## **Dhago-dhagaha iyo waxyaabaha laysku qurxiyo (meekap ka)**

- Fadlan guriga kagasoo tag alaabtaada isku-qurxinta, dhago-dhagaha , sida dahabka iyo kuwa kale. Haddii aadan iska bixin karin alaabtaada dhago-dhagaha , waxaa macquula iney ku daboolaan Koolo si aysan dhaawac usoo gaarin jirkaaga.
- Fadlan iska ilaali inaad xirato cidayaha isku-qurxinta iyo alaabaha kale Kuwan waxaa kaa bixin doona Hawl-wadeenada isbitaalka si ay kuu kormeeraan qalliinkaaga inta lagu jiro.

## Isdhaafinta waqtiga

- Waxaa dhici karta inaad waxbadan sugto
- Horay u soo qaado waxyaalo aad waqtiga isku dhaafiso (tusaale , buug, ama joornaal, ama moobilkaaga gacanta) Fadlan hasoo iloobin eerfoonkaaga iyo jaarjarkaaga.
- Fadlan iska ilaali inaad sigaar cabto ama xanjo calaliso inta aad sugayso qalliinka, iyo inaad si degan shuruucda wax cunnida iyo cabbida raacdo.

## Qaadashada suuxisada

- Dhakhtarka suuxiyaha ah wuxuu inta badan kubilaabi doonaa suuxisada qol kuxiga masraxa qalliinka, oo lagu magacaabo qolka suuxisada. Waqtiyada qaar waxey kadhici kartaa qolka lagu qabanayo qalliinka/baaritaanka.
- Dhaqtarkaaga suuxiyaha ah wuxuu inta badan ka bilaabi doonaa suuxsiintaada isagoo xoogaha dawo kaa siinaya kaanoolka (Hoos ka fiiri macluumaad badan oo tan kusaabsan) Sida aan badneyn waxey ku weydiin doonaan inaad neefsatto naqas u uraya xoogaha sida biiraha qalinka ah Xiliyada qaar waxaad dooran kartaa midka aad qaadaneyso
- In dawada lagaa siiyo kaanool ka dhexdiisa waa wadada ugu dagdagga badan oo lagugu suuxinayo. Haddii aad neefsato naqaska, waxaad lahaan doontaa kaanool lagu xiri doona marka aad miyir beesho, si uu dhakhtarka suuxiyaha ah kaa kusiin daawo suuxiso dheeraad ah, xanuun baabi'iyeyaal ama dawooyin kale iyo dareerayaal inta lagu guda jiro qalliinkaaga. Labada qaab midkoodba wuxuu kaayeeli karaa inaad dareento wareer (dawakhad) kahor inta aadan miyir beelin.
- Haddii aad rabto, waalidkaaga/daryeelahaga laga yaabe inuu kula joogi karo illaa aad ka miyir beeleyso. Taas kadib, waxey kugu sugi karaan qolka sugitaanka ama waarka. Taa badalkeed, kalkaaliso ayaa kula joogi doonta marka ey suuxisadu bilaabeyso howsheeda.

## Kaanool

- Kaanoolku waa tuubo dhuuban, dabacsan oo balaastig ah kaasoo lagaliyo xidid, inta badan gacantaada dhabarkeeda kore.
- Waxaa dhici karta in lagu siiyo kareem kabuubiye ah ama buufin qaboow oo gaar ah gacantaada dhabarkeeda si loo yareeyo xanuun kasta marka kaanoolka la galinayo.
- Irbad dhuuban ayaa loogu talagalay in kaanoolka la dhexdhigo, kadib irbadda ayaa la saarayaa isla markiiba.
- Isla marka kaanoolka laguugu xiro, dawadaada waa lagaa dhex siin karaa adigoon isticmaaleyn wax irbado ah Xiliyada qaar tani waxey sababi kartaa dareen yar oo qabow ah, xanta xanto ama xanuun iska dhexdhexaad ah
- Kaanoolkaaga ayaa inta badan meesha looga tagaa qalliinka kadib haddii aad lacalla u baahato xanuun baaba'iye, dareerayaal ama dawooyin kale hadhow.

## Inta lagu guda jiro suuxdinta

- Dhakhtarka suuxiyaha ayaa kula joogi doona markasta.
- Shaqada suuxiyuhu waa inuu si amaan ah kuu ilaaliyo oo uu kusiiyo suuxiso kugu filan iyo xanuun baab'in si uu kugu hayo miyir la'aan illaa qalliinku dhamaado.
- Inaad kusoo dhex toosto suuxsanaanta aad ayey uyardahay maxaa yeelay dhakhtarka suuxiyaha ayaa si aad udhow kuula socda (oo ey ku jirto cadaadiska dhiigga, heerka wadnaha iyo neefsashada) si loo hubiyo inaad heshay heerka saxda ah ee suuxisada.

## Toosidda markaas kadib

- Qalliimada/baaritaanada ayaa dhamaan qaadanaya dhererka waqti kala duwan, laakiin marka uu dhamaado hab-raaca, Dhakhtarka suuxiyaha wuxuu joojin doonaa inuu kusiiyo dawooyinka suuxdinta. Tani waxey kuu ogolaan doontaa inaad toosto shan daqiiqo kadib meelahaas.
- Laga yaabe inaad kusoo dhex toosto qolka kabashada laakiin waxaa laga yaabaa inaad xasuusanin dhowrka daqiiqo ee ugu horreeya ama aad si sax ah ugaran weyso meesha aad joogto. Xubin tababaran ee kooxda masraxa, inta badan kalaalisada kabashada, ayaa ku xanaaneyn doonta.
- Sida aad dareemeyso markaas kadib waxey kuxirnaandontaa nooca hab-raaca ama suuxisada aad qaadatay. Dadka qaar waxey yeelan karaan cuno qalleyl xanuun leh, madax xanuun, dareemid qarqaryo ama xoogaa jirro, Dhakhtarkaaga suuxiyaha wuxuu inta badan kusiin doonaa dawo uu kaaga hortagayo inaad dareento ama aad xanuunsatto. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad dareento qabow ama qarqar - haddii ay sidaas tahay waxaa lagu siin doonaa buste kulul si uu si dhakhso ah kuugu diiriyo.

## Daawaynta xanuunka

- Waa muhiim in laga hortago oo la daweeyo xanuunka, dadka qaar (iyo noocyada qalliinka qaarkood) waxay u baahan yihiin Xanuun baabi'iyaha ka badan kuwa kale.
- Way fududahay in la daweeyo xanuunka ka hor inta aanu xumaynin, markaa waa inaad weydiisataa kalkaalisada soo kabsashada ama suuxiyahaaga caawin mar kasta oo aad bilowdo inaad dareento raaxo darro, halkii aad sugi lahayd ilaa uu ka sii darayo.

## Dib ugu noqo Hadalkii hore

- Waxaa laga yaabaa inaad marka hore dareento daal badan.
- Haddii aad wax dhibaato ad qabto, kuwan kale ha ogaan sifo ay u caawiyaan. Waxaa laga yaabaa in aad qeeylo-dhaansato ama ad weydiiso waalidkaa/ ad hesho daryeel kalkaaliso.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee aad wax u cuni karto ama aad u cabbi karto mar labaad waxay kuxirantahay nooca nidaamka iyo xanuun baabi'iyaha ee aad qaadatay. Kalkaalisadaada ama Dhakhtarka suuxiyaha ayaa ad kugula talin donan.

- Waxaad joogi doontaa cusbitaalka ilaa ad kabogsaneeso oo ad guriga ka'adeeso. Qaliinyo badan kadib waxaad aadi kartaa guriga isla maalintaas haddii ad caafimaad qabtid oo qaliinku uu yahay mid toos ah.

## Halista ay leedahay Suuxdinta

Dhibaatooyinka halista ah ee Suuxdinta ka dib aad ayey uu yar yihiin. Waxaad wax badan oo ku saabsan halista Suuxinta ka heli kartaa:

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Suuxinta goboleed iyo mid deegaan

- Mararka qaarkood waxaad dooran kartaa inaad soo jeeddo inta lagu jiro qaliinka. Haddii ay taasi suurto gal tahay, dhakhtarkaaga qalliinka iyo/ama Dhakhtarka suuxiyaha ayaa kaala hadli doona adiga iyo waalidkaa/daryeelahaaga. Xaaladdaas, waxaa lagugu duri karaa cirbad suuxdineed si loo kabuubiyo qaybta ka mid ah jirkaaga si aadan xanuun ad dareemin.
- Haddii aad u malaynayso inaad jeclaan lahayd inaad soo jeeddo, waxaad tan kala hadli kartaa kulanka qiimaynta Dhakhtarka suuxiyaha ama wax badan ayaad ka akhrin kartaa: [www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato

- Warqadaha lagu magacaabo Adiga iyo suuxintaada iyo Suuxinta ayaa lagu sharaxay websaydka RCoA waxaana laga yaabaa in laga helo isbitaalka deegaankaaga.
- Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa: [www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

Waxaan aad ugu dadaalaynaa in macluumaadka ku jira qoraalkan yar ay noqdaan kuwo sax ah oo ilaa hadda, laakiin annagu ma ballan qaadi karno tan. Uma fileynno macluumaadkan guud inuu daboolayo dhammaan su'aalaha aad qabtid ama waxkasta oo aad kuugu muhiim kuu ah. Waa inaad kala hadasho xulashooyinkaaga iyo wixii walwal ah ee aad ka qabto kooxda caafimaadkaaga, adoo u isticmaalaya buug-yarahaan sidii hagge ahaan. Buug-yarahaan keligiis looma tixgalin doono talo ahaan. looma isticmaali karo ganacsi ahaan ujeedo. Qiimayn buuxda, fadlan halkaan riix ([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)).

Dhamaan tarjumaadahan waxaa bixiya Translators without Borders' (Turjubaanada bilaa xuduudaah') bulshada turjubaanka. fTayada tarjumaadahaan waxaa loo hubiyaa inay ka dhigayaan tarjumaadaha sida ugu macquulsan, laakiin waxaa jirta halis ah khaladaad iyo marin habaabinta macluumaadka qaar.

## Noo sheeg waxay kula tahay

Waxaan ku soo dhawaynaynaa talooyinka lagu hagaajinayo buug-yarahanta.

Haddii aad haysid wax faalin ah oo aad jeceshahay Inaad nala waadaagto fadlan ku soo hagaaji: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### **Kulliyadda Boqortooyada(Royal) ee dhakhaatiirta suuxinta**

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

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

Daabacaadki saddexaad, ee Abriil 2021

Warqadan waxaa dib loo eegi doonaa saddex sano gudahood laga bilaabo taariikhda la daabacay.

© 2021 Kulliyadda Royal ee Dawooyinka suuxinta iyo Ururka Dhakhtarka suuxdinta ee Carruurta ee Boqortooyada Britain iyo Ireland

Xaashidan waxa laga yaabaa in la koobiyo doono ujeedada soo saarista agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan dhowr xuquuqda oo xus halka aad ka soo xigatay. Haddii aad dooneysid in aad ku isticmaasho qayb ka mid ah buugyarahan daabacaad kale, waa in aad ku muujisaa qaybta horudhaca astaamaha, sumadaha iyo sawirrada aad ka reebtay. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nagala soo xiriir.