



(Somali)

Ku deeqida kelyahaaga

iyadoo la tixgelinayo inaad tahay deeq- bixiye kelyaha oo nool

For "Donating Your Kidney" in English, see [renal-ah-93499](tel:renal-ah-93499).



Allina Health



Hordhac

Isku-duwaha ku tallaalida deeq bixiyayaasha nool

Waxaad la wadaagi doontaa isku-duwaha ku talaalida ku deeqaha nool inta lagu jiro habka qiimaynta waxay ka jawaabi doonaan su'aalahaaga waxayna ku heli doonaan macluumaadka aad u baahan tahay.

Qofkan waxa loogu yeeri doonaa "iskuduwaha deeq bixiyayaasha" ee buug yarahaan.

Markaad ku fekereyso inaad ku deeqdo kelyaha waxa laga yaabaa inaad haysatid dareen isku dhafan. Go' aanku wuxuu noqon karaa mid sahlan ama adag iyadoo ku xiran xaaladdaada.

Go'aanka ah in aad keli deeq u bixiso waa mid shakhsi. Waxaa jira waxyaabo badan oo aad u baahan doonto inaad ka fikirto laakiin, waxa ugu muhiimsan, waa inaad doorataa waxa adiga kugu habboon. Waa inaad dareemin wax cadaadis ah ama aadan dareemin inaad ku degdegtay inaad go'aan gaarto.

Go'aanka ku deeqida keli adigaa iska leh oo adiga ayuu gooni kuu yahay. Waxaad si dhow ula shaqayn doontaa xubnaha kooxdaada caafimaadka daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah. kooxda ku-tallaalida ama kalyaha badalaysa ayaa ka jawaabi doona dhammaan su'aalahaaga oo waxay dhegeysan doonaan fikradaada.

Ku qor qoraalada iyo su'aalaha kooxdaada daryeelka caafimaadka buugan yar. La wadaag xubnaha qoyska ama saaxiibada kuwaas oo laga yaabo inay ku caawiyaan go'aankaaga. U soo qaado buugan yar balamahaaga.

Kali bixiyaha ama ku deeqaha

Talo

Inta ay qaadanayso in la qiimeeyo waxay ku xidhan tahay:

- Awoodaada inaad ku timaado isbitaalka abbott ee waqooyi galbeed si loo tijaabiyo.
- Hadii mid ka mid natiijooyinka baaritaankaagu ay yihiin kuwo aan caadi ahayn.

Talo

Qaataha barnaamijka keli galinta ayaa sidoo kale la qiimeyn doonaa ka hor intaysan helin kelyaha.

Waxa laga yaabaa inaad ugu deeqdo keli:

- Qaraabo dhiig (sida waalid, walaal ama ilmi adeer)
- Qof aan ehel ahayn (sida lamaane, saaxiibkaga shaqada, saaxiibkaaga ama qof aadan aqoon).

Hadii aad go'aansato inaad bilowdo deeq bixiyayaasha (kalyaha), waxaa jira baritaano badan oo aad u-baahantahay in aad dhamayso. Waxaa jira baaritaano dhiig oo muujinaya hadii dhiigaaga iyo unugaagu ay la shaqeyn doonaan qaataha. Tani waxay kuu sheegi doontaa hadii aad si toos ah ugu deeqi karto qaataha. Tijaabooyin kale oo dhiig ah ayaa sidoo kale muujin doona hadii aad qabto wax welwel caafimaad ah.

Waxaad go'aansan kartaa wakhti kasta ama sabab kasta oo aadan u yeelaynin inaad sii wado baaritaanka kalyaha adigoo deeq bixiye kelyaha ah Isku duwahaaga ayaa ixtiraami doona go'aankaaga oo kaa caawin doona inaad uga baxdo barnaamijka si qarsoodi ah oo ilaalinaysa sirtaada.

Hadii qaataha uusan heli karin deeq bixiye nool, waxa laga yaabaa inay keli ka helaan qof dhintay. Magaca qaataha waxa lagu darayaa liiska sugitaanka deeqaha dadka dhintay ee kalyaha

lagala baxayo. Helitaanka keli udhow taada waxay qaadan kartaa dhowr sano. Inta lagu jiro wakhtigan, qaataha waxaa laga yaabaa inuu u baahdo in la sifeeyo. Marka kelidii saxda ahayd la helo, qaliinku wuxuu u baahan yahay inuu ku dhaco 24 saacadood gudahood.

U qalmida deeq

Ma Ogtahay?

Waxa lagaa baadhi doonaa dhiig karka iyo sokorowga (macaanta) sababtoo ah waa sababaha ugu horeeya ee cudurada kelyaha keena.

Ma Ogtahay?

Inta badan, kelida bidix ayaa lagu deeqaa.

Talo

Ku deeqe ahaan, wxaa lagugu dhiirigelinayaa inaad caymis caafimaad kuu diyaarsan yahay **kahor** intaadan bilaabin qiimayta inkastoo qiimaynta iyo qaliinka laga rabin caymis kaaga.

Waxaa laga yaabaa in ay aad u adkato inaad u qalanto shuruudaha marka aad bilowdo nidaamka deeq bixiyayaasha.

Xubnaha kooxda talaalka ayaa dib u eegi doona natiijada qiimayntaada si ay u eegaan hadii aad u qalanto inaad noqoto ku deeqaha kelyaha.

Adiga **laga yaabaa** inaad u qalanto hadii aad:

- ka weyn tahay 18 sano oo waad garanaysaa qaatahaaga, ama hadii aad ka weyn tahay 25 oo aanad garanayn qaatahaaga
- caafimaadka guud ayaa wanaagsan
- haysta cadaadis dhiig oo caadi ah ama hadii aad ka weyn tahay da'da 50 oo cadaadiska dhiigaagu uu ku jiro heerka caadiga ah hadii aad qaadato wax aan ka badnayn 2 daawada dhiig karka oo qiyaas yar
- haysta laba kelyood oo cabir caadi ah
- haysta kaadi iyo dhiig caadi ah oo laga qaaday
- diyaar ma u yihiin in ay ku deeqaan kelyaha
- awood u leh in ay fahmaan khatarta iyo faa'iidooyinka ku deeqida
- awood u leh inaad saxiixdo ogolaansho la wargaliyay oo sheegaya inaad ogoshahay qaliinka.

Adigu **uma** qalmi doontid hadii aad:

- qabo cudurka kelyaha (kelyaha)
- qabo cudurka macaanka
- Da'doodu ka yar tahay 50 jir waxayna leeyihiin cadaadis dhiig oo sareeya (dhiig kar)
- qaba dhibaatooyin caafimaad oo waa waaweyn (sida kansarka tuubooyinka sanbabada, ama wadna xanuun)
- haysta dhibaato daroogo ama khamri
- haysta dareen ah in lagugu qasbay inaad wax ku tabarucdo.

Waxay noqon doontaa muhiin inaad la hadasho kooxda kelhaya bedelka hadii aad leedahay hiwaayad ama aad ka shaqeyso shaqo khatar gelinaysa badbaadadaada jireed (sida sarkaalka booliiska, dabdemiska ama militariga).

Dhamaan macluumaadka adiga iyo kooxda bedelaysa kelyaha waala hayn doonaa. Adiga ayaa go'aaminaya inta macluumaadka lala wadaagayo qaataha.

Tijaabooyin iyo la tashiyo ayaa laga yaanaa inaad yeelato

Waxa laga yaabaa inaad yeelato mid ama dhowr kamid ah astaamaha soo socda:

- nooca dhiiga
- Baarista kaadida
- Baaritaanka kaadida 24-saacadood
- dhiig lagaa qaado adoo sooman
- Tijaabo lagu go' aaminayo iswaafajinta ka dhexeeya dhiiga ku deeqaha iyo kan qaataha
- Raajo laabta
- Wuxuu diiwangeliyaa signalka korantada ee wadnaha si uu u eego xaaladaha wadnaha ee kala duwan
- jeegareyn jidheed iyadoo dhakhtar kooxeed fiirinayaan
- nidaamka isticmaala kombuyuutar ku xidhan mishiinka raajada si loo sameeyo sawiro taxane ah oo tafatiran meelaha jidhka ku jira
- la tasho dhakhtarka qaliinka
- la tasho shaqaalaha bulshada
- la tasho cunto yaqaan.

Isku duwaha ku deeqaha ayaa jadwal u samayn doona tijaabooyinkan.

Tijaabo (imtaxaan) kasta ka bacdi, isuduwa deeq bixiyaha ayaa kula eegi doona natiijooyinka oo ku ogeysiin doona hadii aad u qalanto inaad sii wadato nidaamka. kooxda kelyaha bedelka ayaa dib u eegi doona dhamaan natiijooyinka. **Muhiim:** u sheeg isku duwahaaga hadii aad rabto inaad sii wado.

Tijaabooyinka dhiiga si loo go'aamiyo waafaqid

Talo

Waxaa jira 2 meelood oo ah inay waafaqdo qaataha:

- nooca dhiiga
- tijaabada dhiiga ee nooca unugyada.

Inta kale ee qiimayntu waxay eegaysaa caafimaadkaaga.

nooca dhiiga

Baaritaanka si loo eego inaad ku deeqi karto kelyaha waxay ku bilaabataa baaris dhiig. Baaritaanku wuxuu go'aamin doonaa nooca dhiigaaga iyo hadii uu lamid yahay dhiiga qaataha (is waafaqid). Hadii nooca dhiigaagu uu la jaanqaado qaataha, tijaabooyin badan oo dhiig ah ayaa lagu samayn doonaa nooca unugyada iyo iswaafajin dhiiga ah.

Tijaabo dhiig oo fudud ayaa sheegi karta nooca dhiigaaga. Afarta nooc ee dhiiga aasaasiga ah waa A, B, iyo O. (Nooca O waa nooca dhiiga ugu badan wuxuuna la jaan qaadayaa nooc kasta oo dhiig ah.)

Noocyada dhiigu waa inay iswaafaqaan.

hadii uu waafaqsanayn ama ku haboonayn qaatahaaga, ma awoodid inaad si toos ah ugu deeqdo. Barnaamijka isweydaarsiga kelyaha ayaa noqon lahayd ikhtiyaar. Kala hadal isuduwahaaga si aad wax badan u barato.

Nooca dhiiga	Noocyada dhiiga ee aqbali kara kelyahaaga
O	O, A, B, AB
A	A or AB
B	B or AB
AB	AB

O waa nooca dhiiga caalamiga ah. Hadii aad leedahay nooca dhiiga O, qof kasta waad ku deeqi kartaa. Cunsurka Rh (+ or -) ee dhiiga wax macno ah ma leh marka la badelayo kelida.

Nooca unugyada

Qorista unuga ama xubnaha waa baaritaan dhiig oo muujinaya hal abuurka hidaha. Kooxda bedelka kelyaha waxay arki karaan tirada walax kasta oo keenta in jidhku sameeyo jawaab celin difaac ah oo ay deeq bixiyaha iyo qaataha ay wadaagaan.

Qof kastaa wuxuu leeyahay 6 walax unugeed (ama calaamado). qofku waxa uu hooyadii ka dhaxlayaa 3 calaamadood aabahoodna 3 calaamadood. Waalidka iyo ilmaha waxay yeelan doonaan boqolkiiba 50 isku ee kaan halka walaalaha ay yeelan karaan boqolkiiba 0 ilaa 100 is ee kaan.

Sida ugu fiican ee qaatuhu ugu ee kaanayo waa in 6 ka mid ah 6 walax unageed is ku ee kaato. (Tan waxaa loo yaqaan "iswaafajin la'aanta eber.") ku talaalida guuleysata kuma xirna is waafajinta antigen-yada(walax kale oo ajnabi ah oo keenta jawaab celin difaac ee jirka).

Iswaafajinta

Iswaafajintu waa baadhis dhiig oo is waafajinaysa nooca nudaha deeqaha iyo habka difaaca ee qaataha. Adiga iyo qaataha waxa aad samayn doontaan baaritaanka ugu yaraan 2 jeer oo kala duwan si aad u ogaato in qaataha uu ka falcelin doono kelyahaaga.

- Iswaafajinta ugu horeeya wuxuu dhacaa isla marka nudaha la qorayo.
- Iswaafajinta labaad wuxuu dhacaa wax yar ka hor qaliinka talaalka.

Diidmada iswaafajintu waxay ka dhigan tahay inaad awoodid inaad ku tabarucdo qaataha loogu talagalay.

Nidaamka isticmaala kombuyuutar ku xidhan mishiinka raajada si loo sameeyo sawiro taxane ah oo tafatiran meelaha jidhka ku jira

Talo

Sawirku ma aha xanuun wuxuuna qaataa ilaa 15 daqiiqo. Waxaan filan kartaa in balanku qaato ilaa 60 daqiiqo wadarta guud.

Baaritaanka CT iskaanku wuxuu isticmaalaa raajo iyo kombiyuutar si uu si qoto dheer u eego kelyahaaga iyo unugaaga. Natiijadu waa sawiro isdhaafsan oo muujinaya sawir cad oo sax ah.

Sawirka ka hor

- Wax ha cunin 3 saacadood ka hor sawirka.
- Waxa laga yaabaa inaad sii wadato cabista biyaha iyo dareere cad ilaa wakhtiga sawirkaaga.
- Baabuur waad soo kaxay san kartaa balantaada.

Inta lagu jiro sawirka

- Waxaad ku jiifsan doontaa miis.
- Mashiin weyn oo qaab donut ah oo furan oo kuyaal miiska wareegyada dhexe. miiska ayaa dhaqaaqi doona isagoo daloolku furanyahay marna aad galayso marna aad kasoo baxayso.
- Waxaa lagu weydiin doonaa inaad neefta qabato. Raajooyinka waxaa lagu qaadaa sawir qaado waxaana lagu muujiyaa shaashada kombuyuutarka.

- Qofka samaynaya sawirka waxa uu ku duri doonaa gacantaada midab ama walax caawisa inay muujiso meelaha aan caadiga ahayn ee jidhka dhexdiisa.
 - waxaa laga yaabaa inaad dareento diirimaad ama kaadi duritaanka ka dib.
 - Midabku wuxuu kaa caawinayaa in kelyahaagu si fiican ugu muuqdaan CT scan. Sawiro badan ayaa laga qaadi doonaa.

Sawirka ama iskaanka ka dib

- Waxa laga yaabaa inaad ku soo soo noqoto hawlahaagii caadiga ahaa iyo cuntada.
- Cab biyo dheeraad ah si ay kaaga caawiyaan inaad ka nadiifiso dawadii midabka ahayd ee sawirka muujinaysay jidhkaaga.

Kooxda kelyaha bedelka



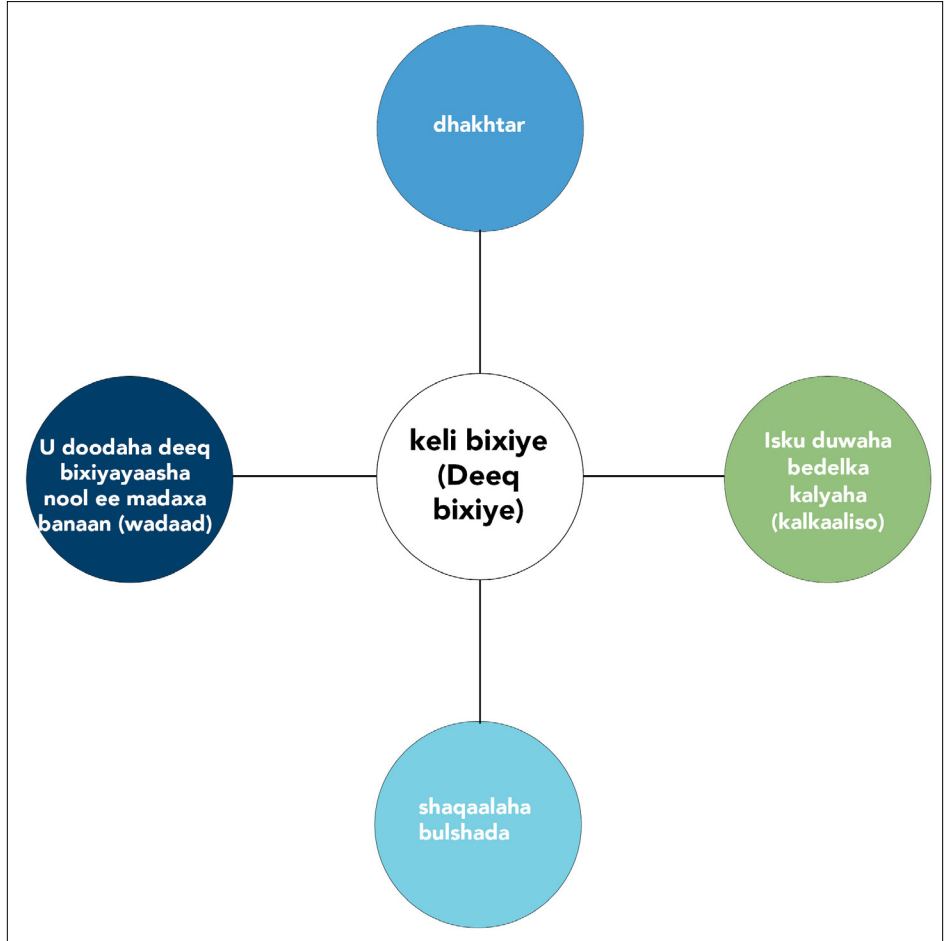
Xubnaha kooxda bedelka kelyaha waxay si wada jir ah ula shaqeeyaan ku deeqaha iyo qaataha labadaba.

Kooxda u doodaha deeq bixiyayaasha nool

Ma Ogtahay?

Kooxda u doodaha deeq bixiyayaasha nool waxay la shaqeeyaan deeq bixiyaha kaliya. Koox kale waxay la shaqeysaa qaataha kaliya.

Waxaad la shaqayn doontaa kooxda u doodaha deeq bixiyayaasha nool iyada oo loo marayo qiimayntaada, joogitaanka isbitaalka iyo soo kabashadaada.



Kooxdani waxay ka kooban tahay:

- **isku duwaha deeq bixiyayaasha(kalkaaliso):** abaabulaya habka deeq bixiyayaasha nool waana xidhiidhka ugu muhiimsan.
- **shaqaalaha bushada:** ayaa kaala hadlaysa sida ku deeqida kelyuhu u saamayn doonto shaqada iyo nolosha qoyska inta lagu jiro qalitaanka iyo soo kabashada.
- **dhakhtar:** wuxuu ku siinayaa hubin jireed, eegaa taariikhdaada caafimaad, oo tilmaamayaa khatar kasta oo saamayn karta qaliinka, soo kabashada ama caafimaadka mustaqbalka
- **U doodaha deeq bixiyayaasha nool ee madaxa banaan (loo yaqaan an ILDA)(wadaad):** wuu ku taageeraa, u doodaa xaquuqdaada ku deeqaha kelyaha ahaan, oo wuxuu kaala hadlayaa dareenkaaga iyo dhiirigelintaada inaad noqoto ku deeqaha kelyaha.

Koox dhakhtaro

Talo

The donor coordinator will schedule the appointments with the team providers.

Waxaad sidoo kale la kulmi doontaa:

- **cunto yaqaan:** wuxuu bixiyaa tilmaamo qoran oo ku saabsan nafaqada guud ee caafimaadka leh. Miisaankaaga, dherarkaaga iyo cuntadaada dib ayaa loo eegi doonaa. Khabiirka cuntada ayaa kaala hadli doona sababta ay muhiin u tahay in la ilaaliyo miisaanka caafimaadka leh ee dhererkaaga.
- **farmashiistaha:** deb u eegis ku sameeya daawooyinkaaga hada oo uu eego hadii aad qaadanayso wax daawo ah oo faragelin ku yeelan kara noqoshada ku deeqaha kelyaha.
- **dhakhtar:** ayaa kaala hadlaya jawaabihii shaybaadhkaaga, taariikhda qoyska iyo taariikhdiis hore ee caafimaadka iyo sida uu kuu gu dhawyahay deeq bixiyuhu.
- **dhakhtarka qaliina:** ayaa kaala hadlaya khatarta iyo faa iidooyinka qaliinka wuxuuna ka jawaabayaa su aalahaaga.

Isku duwaha deeq bixiyaha

Talo

Isku duwaha deeq bixiyaha ayaa laga yaabaa inuu u baahdo inuu fariimaha kaga tago cod duuban telefoonka. U sheeg hadii aysan wanaagsanayn in teleefankaaga lagu gu dhafo fariimahaaga gaarka ah ee ku saabsan daryeelka caafimaadkaaga.

Waxaad si dhow ula shaqayn doontaa isku duwaha deeqaha. Hubi in isku duwaha ku deeqaha uu haysto macluumaadkaaga ugu badan mar walba.

Wac iskuduwaha deeq bixiyaha wakhti kasta oo aad:

- wax su,aalo ah ma waydiinaysaa kooxda kelyaha bedelaysa
- ma jeclaan lahayd inaad dib u eegto natiijadaada baaritaanka
- ma jeclaan lahayd in lagu qorsheeyo baaritaano badan
- ma jeclaan lahayd in lagu qorsheeyo inaad ku deeqdo kelyahaaga
- wax su'aalo ah ama walaac ah ma qabtaa.

Isku duwaha deeq bixiyaha kuma cadaadin doono inaad wax ku tabarucdo. Go'aanka ku deeqida adigaa leh.

Isku duwaha deeq bixiyaha

Magaca: _____

Taleefanka: _____

Faa'idooyinka deeqaha ee qaataha

Talo

Faa'idooyinka ayaa laga yaabaa inay adiga gaar kuu yihiin Guud ahaan deeq bixiyayaashu waxay dareemaan qanacsanaan iyagoo ka caawinaya qof inuu helo fursad caafimaad oo wanaagsan.

Ku deeqida kelyahu waxay si quman u saamaysaa nolosha qaataha. Keli galintu waxay siisaa faa'idooyin dhowr ah qaataha (loogeliyaha) oo ay ku jiraan:

- tayo nololeed soo hagaagtay
- caqabado caafimaad oo yar
- mar dambe ma jiro sifeyn kelyaha ah
- awood lagu jadwaleeyo qaliinka keli galinta
- dhibaatooyin ka yar kuwa dhintay
- deeq bixiyayaasha kelyaha
- caadiyan kelyuhu waxay u shaqeeyaan si ka dhakhso badan mid ka mid ah kelyaha deeq bixiyaha ee dhintay
- waqti dheeraad ah oo ay ku sameeyaan waxay jecel yihiin
- ma jirto xayiraad cunto ama cabitaan
- fursad weyn oo cimri dheer.

Khatarta deeqda (keli bixinta)

Xubnaha kooxda kelyaha ayaa sharxi doona dhamaan khataraha mustaqbalka dhow iyo kuwa fog ee suurtagalka ah. Weydii hadii aadan wax fahmin.

Sida qaliin kasta, khataraha suurtagalka ah waxaa ka mid ah:

- falcelinta suuxdinta
- caabuq
- dhiig bax.

Hadii mustaqbalka kugu dhaco cudur kelyo ah, waxa laga yaabaa in kelyuhu hawlgab noqdaan si ka dhakhso badan hadii aad weli labadii kelyoodba lahaydeen.

Hagaajinta dareenka oo ah xaalada ama habka aqbalaaada shakhsi ahaaneed iyo laqabsiga xaaladaha qofka

Markaad ka fekereyso inaad ku deeqdo kelyaha, waxa laga yaabaa inaad qabto su'aalo badan. Waxa ugu cad waa sida adiga iyo qaatahaagu aad dareemi doontaad qaliinka ka hor iyo ka dib. Laakiin waxaa jira meelo kale oo aad u baahan tahay inaad tixgeliso: xiriirka aad la leedahay qaataha, qoyskaaga intiisa kale maxay ka qabaan deeqda, iyo saamaynta qaliinku ku leeyahay gurigaaga hada, iyo masuuliyadaha shaqada.

Talo

Ururka Aasaaska Kelyaha waxay kaa caawin kartaa inaad la hadasho qof horey ugu deeqay kelyaha.

Tag kidney.org/patients/peers ama wac 1-855-653-7337 (855-NKF-PEER) si aad waxbadan u barato.

Su'aalaha laga yaabo inaad qabtid waxaa ka mid ah:

- “Runtii waxaan rabaa inaan caawiyo, laakiin runtii tan ma sameyn karaa?”
- “Dhakhtarku ma heli doonaa wax khalad ah inta lagu jiro baadhitaanada?”
- “Sida aanay raaxo u lahayn ama u xanuun badan yahay baadhitaanku?”
- “Sidee ayay noqon doontaa in qaliin lagu sameeyo oo isbitaalka la joogo?”
- “Sidee u xanuun badan tahay ka soo kabashada qaliinka iyo sida aan u maareeyo?”
- “Ka waran hadii habdhiska difaaca jidhka ee qaataha uu diido kelyaha aan ku deeqay?”
- “Sideen dareemi doonaa hadii qaatuhu bukoodo ka dib keli gelintiisa?”
- “Sidee deeqdu ii saamaynaysaa aniga iyo qoyskayga?”
- “Ma awoodi karaa inaan shaqada ka qaato fasax 2 ilaa 6 toddobaad ?”

Dareenkaaga iyo welwelkaaga waa dhab. Waxaad u baahan doontaa inaad waqti ku qaadato inaad daacad ka noqoto dareenkaaga iyo inaad hesho macluumaad aad uga jawaabo su'aalahaaga.

Talo

Qaataha kelida waa inuu tuso inay awoodaan inay la socdaan daryeelka caafimaadka ka hor inta aan la gelin kelida.

Ma Ogtahay?

Suurtagal maaha inaad kelyahaaga dib u hesho hadii habka difaaca ee qaataha uu diido. habka diidmadu (jidhkaaga oo la shaqayn waaya) waxa ay burburisaa kelida cusub oo ma sii shaqayn doonto.

Soo kabashada qaataha kelyaha

Kahor intaadan ku deeqin, waa muhiim inaad sahamiso dareenkaaga ku saabsan arimaha soo socda.

- Kelyo qaatayaal badan ayaa la kulma dhibaatooyin qaliinka kadib.
- Dhibaatooyinka intooda badani waa kuwo fudud oo si fudud loo daaweeyo.
- Dhibaatooyinka qaarkood waa halis waxayna xitaa keeni karaan diidmo kelyaha.
- Waxaa laga yaabaa inaad ka welwesho sida qaatuhu u daryeelo naftiisa ama nafteeda qaliinka ka dib.
- Waxaa laga yaaba in aad dareento qaataha uu kugu leeyahay deeqdaada.
- Waxaad ogaan kartaa inaad cadaadis dheeri ah saarto iyaga si aad u caafimaad qabtid inaan ku niyad jabin.

Ogow in waxa ku dhacaya soo kabashada qaataha qaliinka ka dib aysan gacantaada ku jirin.

Dareen lumis, niyad jab ama labadaba

Waxaa laga yaabaa inaad dareento murugo ama niyad jab qaliinka ka dib. Dareen luminta iyo murugada ka dib deeqda badanaa waa kuwo fudud waxayna tagaan inta lagu jiro soo kabashada.

Wac iskuduwahaaga ku deeqaha hadii aad leedahay:

- dareen murugo leh oo soconaya in ka badan 2 toddobaad
- luminta xiisaha hawl maalmeedka
- cunista cuntada oo is beddala
- dhibaatooyin hudo (hurdo aad ubadan ama u yar), waxaad dareemeysaa daal iyo tamar dari
- dareen rajo la'aan.

Hagaajin jireed

Ku deeqida kelyaha waa inaysan saameyn xun ku yeelan nolashaada.

- Kelidaada hartay ayaa qaban doonta shaqadii labada, kasaarida alaabta wasakhda ah iyo dareeraha dheeraadka ah ee dhiigaaga. Ma tihid Khatarta sii kordheysa ee cudurada kelyaha ama dhibaatooyinka.
- Ka dib markaad ka soo kabsato qaliinka waxaad awoodi doontaa inaad ku laabato qaab nololeedkaaga caadiga ah.
- Caafimaadkaaga mudada dheer ma saamayso.
- Marka laga reebo qaadashada daawada xanuunka mudo gaaban qaliinka ka dib, uma baahnid inaad qaadato daawooyin kale ama raacdo cunto gaar ah.
- La hadal kooxda keli gelinta hadii aad leedahay qorshayaal aad ku bilaabayso ama ku darayso qoyskaaga.
 - Ragu waxay dhali karaan caruur ka dib markay bogsadaan.
 - Dumarku waxay halis dheeraad ah ugu jiraan dhibaatooyinka uurka la xiriira ka dib markay ku deeqaan kelyaha.

Ku deeqida kelyaha ka dib:

- Isku duwaha ku deeqahaaga ayaa ku soo wici doona si aad balansato shaybaadhka dabagalka 6 bilood, 1 sano iyo 2 sano.
- Biyo badan cab.
- Ku joog miisaan caafimaad leh dhererkaaga (miisaanka iyo dhererku ha iswaafaqaan).
- Si joogto ah u hubi cadaadiska dhiigaaga. Lahadal dhakhtarkaaga aasaasiga ah hadii aad aragto koror.

- Isticmaalka joogtada ah ee daawooyinka caabuqa ee aan steroid ahayn (NSAIDs) waxay keeni kartaa dhaawac kelyaha ah. Caadi ahaan NSAIDs waxaa ka mid ah aspirin and ibuprofen (Advil®, Motrin® and Aleve®). ka fogow isticmaalka joogtada ah ee daawooyinkan inta noloshaada ka hadhay.
 - Weydii farmasiistahaaga hadii aad wax su,aalo ah ka qabtid mid kasta oo dawooyinka laga iibsado farmashiyaha oo aad rabto inaad qaadato. (Waxa laga yaabaa inay ku jiraan NSAIDs.)
- Xusuusi mid kasta oo ka mid ah bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inaad ku deeqday kelyaha.
- La kulan sanadkii dhakhtarkaaga si loo baadho caafimaadkaaga.

Oggolaanshaha Kooxda kelyaha gelinaysa

Kadib markaad dhamayso tijaabada deeq bixiyayaasha, kooxda dhakhaatiirta bedelaysa kelyaha ayaa si wadajir ah u eegi doona dhamaan macluumaadkaaga. waxay go'aamin doonaan hadii aad u baahan tahay baaritaan dheeraad ah ama hadii lagu ogolaaday inaad ku deeqdo.

Oggolaanshahaaga

Hadii lagu ogolaado, waxaad gaadhaysaa go'aanka kama dambaysta ah ee ku saabsan hadii aad hore u socoto iyo hadii kale inaad ku tabarucdo kelyaha.

- **haday haa tahay:** kala hadal isku duwahaaga ku deeqaha si aad u balansato qaliin.
- **haday maya tahay:** go'aankaaga waala ixtiraami doonaa oo wax macluumaad ah lama wadaagi doono qaataha.

Hadaad isbedesho

Hadii wakhti kasta sabab kastaba ha ahaatee aad go'aansato ku deeqida kelyuhu inaanay kugu haboonayn, waxaad joojin kartaa habka. Kala hadal xiriiriyaha ku deeqaha dareenkaaga.

Qiimaha

Tilmaamo

waxaa laga yaabaa inaad u qalanto naafanimada mudada gaaban, fasaxa caafimaadka qoyska ama faa,iidooyinka kale marka laga soo kabanayo qaliinka. Kala hadal loo shaqeeyahaaga (meeshaad ka shaqayso) wixii macluumaad dheeraad ah.

Waxaa jira deeq federaali ah oo soo marta xarunta gargaarka ku deeqaha nolosha ee qaranka si ay uga caawiso kharashyada la xiriira safarka Abbot Northwestern Hospital kuwa u qalma. Weydii isku duwaha ku deeqaha wixii faahfaahin ah.

Kharashyada la daboolay ama la bixiyay

Dhamaan kharashyada la xiriira ku deeqida kelyaha waxaa daboolaya barnaamijka talaalka kelyaha ama caymiska qaataha.

Waa inaad helin biil kharash kasta oo la xidhiidha ku deeqida kelyahaaga. hadii aad hesho biil, la xidhiidh isuduwaha ku deeqaha **sida ugu dhaqsaha badan.**

Kharashyada aan la daboolin ama la bixinin

Kharashyada aad u baahan tahay inaad bixiso waxaa ka mid ah:

- daryeela ka hortaga ah ee daryeel bixiyahaaga aasaasiga (sida talaalka hargabka, baaritaanka miskaha, baaritaanka naasaha ama mindhicirka)
- Kharashka safarka tagita iyo ka imaanshaha isbitaalka Abbott Northwestern Hospital ee baadhitaanka
- hoyga (sida hoteel)
- lacagta baarkinka
- cunto
- xanaanada caruurta
- luminta wakhtiga shaqada.

Way fiicantahay inaad haysato caymis caafimaad iyo nololeed ka hor inta aanad bilaabin qiimaynta ku deeqaha. Kadib markaad bilowdo qiimaynta ama ku deeqida kelyahaaga, waxa laga yaabaa inay aad u adagtahay inaad u qalanto siyaasada caymiska caafimaadka ama nolosha.

Balan qabashada qaliinka

Kooxda ku talaalida waxay dib u eegi doonaan dhamaan natiijooyinka qiimaynta ku deeqahaaga. Hadii kooxdu ogolaato oo aad dareen ahaan diyaar u tahay, qaliin ayaa la balansan karaa.

hal usbuuc ka hor qaliinka waxaad aadi doontaa Abbott Northwestern Hospital si loogu sameeyo baadhitaan jireed oo qaliin ka hor ah, tijaabooyinka shaybaadhka ugu dambeeya, helida tilmaamaha qaliinka iyo saxiixa ogolaanshaha qaliinka. Tan waxa lagu samay doonaa 3 saacadood oo booqasho ah. Isku duwaha deeq bixiyayaasha ayaa jadwaleynaya booqashadan.

Isla maalintaas, adiga iyo qaataha waxa aad yeelan doontaan iswaafajinta ugu dan baysa.

- Hadii iswaafajinta kudeeqaha is noqdaan, qaliinku wuxuu u socon karaa sidii la qorsheeyay.
- Hadii iswaafajinta is noqon waa yaan waala joojinayaa qalintaanka. Tani waxay ka dhigan tahay nidaamka difaaca ee qaataha ma aqbali doono kelyaha.

Diyaarinta qaliinka

U diyaar garow ku noqoshada guriga

- Tixgeli in xubin qoyska ka mid ah ama saaxiibkaa ku caawiyo dhawr maalmood markaad ka soo noqoto isbitaalka.
- hadii aad leedahay caruur yaryar, ka fiirso inaad u diyaarsato daryeelkooda 1 ilaa 2 todobaad inta aad ka bogsanayso.

Waxa aad u soo qaadaneyso isbitaalka

- Keen liiska daawooyinkaaga hada, oo ay ku jiraan qiyaasta iyo waqtiyada aad qaadato.
- Keen koobiga dardaranka daryeelka caafimaadkaaga, hadii aad mid leedahay.
- Keen alaabta daryeelka shakhsi ahaaneed ee aad doorbidayso inaad isticmaasho.
- Keen muraayadahaaga.
- Waxaad soo qaadan kartaa dharkaaga jiifka.
- Soo qaado taleefankaaga iyo jaajarkiisa.
- Soo qaado dharka aad ku xidhato guriga oo aan kaa qabanayn dhexdaada.
- kaga tag alaabta qiimaha leh guriga ama xubin ka mid ah goobada daryeelkaaga.

Suuxinta

Suuxinta guud way ku seexinaysaa si aadan u dareemin qaliinka. Waxaad ku jiri doontaa daryeelka dhakhtarka suuxinta iyo kalkaalisada oo haysta shahaado diiwaangashan.

suuxdintu waxay saamaysaa jirkaaga oo dhan. Waxa la gaa siin doonaa suuxdinta khadka xididka (IV) ama adigoo neefsanaya. Tuumbada neefsashada ayaa kaa caawinaysa inaad neefsato markaad hurdo. Dhakhtarka suuxinta ama kalkaalisada haysta shahaado diiwaangashan ayaa kula joogi doona inta lagu jiro qaliinka oo dhan.

Qalitaanka ka dib, waxa laga yaabaa inaad yeelato dhowr waxyeelooyin oo ka yimaada suuxinta ilaa 24 saacadood. Waxa ay kala yihiin:

- af qalalan
- cune xanuun
- madax xanuun
- xabeeb
- yalaalugo
- lulmo ama hurdo hurdo.

Tilmaamaha cuntada iyo cabitaanka qalliinka ka hor

Tilmaamahani waxay ku salaysan yihiin wakhtiga imaatinka ee jadwalkaaga ah. Adiga oo raacin tilmaamahan waxay la macno tahay in qalitaankaaga dib loo dhigi doono ama la joojin doono.

Maalinta ka horeysa qaliinka

Khamriga iyo tubaakada

- Ha cabin wax khamri ah 24 saacadood kahor wakhtiga lagu qorsheeyay inaad timaadid.
- Ha cabin sigaar, qalab loo qorsheeyay in lacabo oo nikotiin leh, ama ha isticmaalin tubaakada la calaliyo ama ha isticmaalin wax tubaako kale ah ilaa 24 saacadood kahor wakhtiga lagu qorsheeyay inaad timaadid.

❑ Cunto

- ❑ Cun cuntooyinka fudud sida rootiga, garanoola bar, barootiin bar ama boorash.
- ❑ Cab cabitaano ay ku jiraan waxyaabaha caanaha laga sameeyo sida caanaha, caano fadhi, qaxwada kareemka leh ama qaybaha adag sida casiirka midhaha leh.
- ❑ Ka fogow cuntooyinka adag ee dufanku ku badan yahay sida hilibka, waxa la shiilay ama cuntooyinka dufanka leh.

laga bilaabo 11 p.m. habeenka ka horeeya qaliinka

- ❑ Jooji cunista cuntada.
- ❑ waxaa laga yaabaa inaad cabto cabitaano saafi ah.
 - Tusaale waxa kamid ah biyaha, casiirka khudrada oo aan lahayn saxar (midho buur buuran) ama qaxwo madow ama shaah (kareem la'aan).
- ❑ Ha ruugin xanjo.

laga bilaabo 3:30 a.m. subaxa qaliinka

- ❑ Jooji cabitaanka dareeraha saafiga ah.
- ❑ Ku qaado daawooyinkaaga sida lagu tilmaamay adiga oo raacinaya kabasho yar oo biyo ah.

Maxaa la sameeyaa maalinta ka horeysa qaliinka

- U sheeg isku duwaha ku deeqahaaga hadii aad wax isbedel ah ku dhacay caafimaadkaaga. Qaliinka waxa laga yaabaa in dib loo dhigo.
 - hadii aad wacdo waaxda talaalka kelyaha 612-863-5638 saacadaha shaqada laga baxo ama maalmaha sabtida iyo axada, waxaa lagugu xidhi doonaa adeega jawaabta. Weydii kalkaalisada talaalka kelyaha oo wac. waa lagu soo wici doonaa 20 daqiiqo gudahood.
 - hadii lagu soo wici waayo 20 daqiiqo gudahood, dib u wac waaxda.
- Ku qubeyso saabuunta gaarka ah (Betasept®).
- Qaado dawooyin midhicirka nadiifiya sida ay kuu sheegeen kooxda dhakhaatiirtu.

Maxaa la sameeyaa subaxda qaliinka

- Qaado qubays labaad oo leh Betasept (jidhkaa lagu dhaqaa)
- Imow isbitaalka 2 saacadood ka hor qaliinka.

Marka aad Timaado Isbitaalka

- Waxaa laga yaabaa inaad soo kaxeysato xubnaha daryeelkaaga.
- Si aad u hesho xarunta daryeelka qaliinka ka hor, waxaad tagtaa Virginia Piper Building. Waxay ku taal geesta wadada 26th iyo 10th Avenue. Waxaa jira baarkin bilaash ah oo xadidan. waxaa jira baarkino aad dhiganayso iyo kuwa lagu dhigayo oo lacag ah.
- Ka soo gal miiska qaabilaada, oo ku yaal dabaqa koowaad ee Virginia Piper Building.

Qalliinkaaga

Tilmaamo

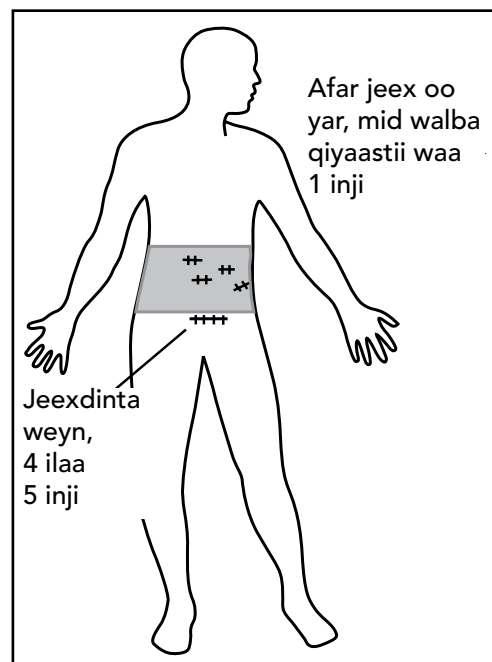
- Waxaad joogi doontaa isbitaalka 2 ilaa 3 maalmood.
- Kala hadal dhalhtarkaaga qaliinka iyo iskuduwahaaga ku deeqaha si aad u hesho tilmaamo hadii gurigaagu fog yahay oo aad ku safrayso baabuur ama diyaarad, ama hadii aad qorsheyneyso inaad duusho inta lagu jiro kabashadaada qaliinka ka dib.

Qalliinka kahor

- Adiga iyo xubnaha daryeelka waxa la geyn doonaa xarunta daryeelka qaliinka ka hor.
- Qalliinka waxaad u xiran doontaa dharka isbitaalka.
- Waxaad la kulmi doontaa xubnaha caafimaadka ee kooxdaada talaalka, oo ay ku jiraan dhakhtarkaaga qaliinka, kalkaaliyayaasha caafimaadka, kalkaalisada suuxinta, dhakhtarka suuxinta, iyo isku duwaha deeq bixiyaha.
- khadka Faleebaha ayaa lagu xidhi doonaa gacantaada.
- Marka lagu geeyo qolka qaliinka, xubanaha kula socda ee daryeelkaaga waxaa la geynayaa qolka martida.

Inta lagu jiro qaliinka

- Dhakhtarka suuxinta ayaa ku siin doona suuxin guud si uu kuu seexiyo.
- Kateetarka Foley waxaa la gelin doonaa kaadiheystaada si ay kaadida uga qaado markaad hurudo.
- Dhakhtarka qaliinka ayaa 4 jeexitaan (dalool) oo yar yar ku samayn doona calooshaada. Jeexitaanka ayaa dhererkeedu yahay ilaa 1 inji. Jeexitaan dheer ayaa lagu samayn doonaa halka ka hoosaysa jeexitaanada yar yar.



© Allina Health System

Qalliinka laparoskopik wuxuu sameeyaa 4 jeex oo yaryar si looga saaro kelida.

- Waxay gelin doonaan qalab la geliyo gidaarka caloosha iyo kamarad meelaha jeexitaanka.
- Kamaradu waxay ku tusi doontaa sawirada kelyahaaga iyo xididada dhiigaaga oo laga arkayo muraayada kombuyuutarka.
- Dhakhtarka qaliinka ayaa ka soo saaraya kelida jeexitaanka dheer.
- Kelida ayaa loo qaadi doonaa qaataha. Waxaa lagu qali doonaa qol qaliin oo u dhow qolkaaga.
- Qaliinkaagu wuxuu qaadanayaa ilaa 3 saacadood. Qaliinka qaataha kelidaada wuxuu qaadanayaa ilaa 3 saacadood.

Qalliinka kadib

- Waxaa lagu geyn doonaa aaga bogsashada si aad uga soo kacdo qaliinka.
- Kadib waxaa lagu geynayaa qolkaaga.
- Xubanaha kula socday ee daryeelkaaga ayaa kuugu iman qolkaaga.

Dib usoo kabashadaada

Isbitaalka dhexdiisa

- Waxaad dareemi doontaa daal. Tani waa falcelinta jidhkaaga ee qaliinka iyo suuxinta.
- Waxaa lagu weydiin doonaa inaad qufacdo oo aad si qoto dheer u neefsato marar badan si ay kaaga caawiso inay sambabadaadu nadiif noqdaan.
- Waad kacaysaa oo socon doontaasida ugu dhakhsaha badan si aad u caawiso wareega dhiigaaga. Waxa kale oo lugahaaga hoose lagu xidhi doonaa qalab gaar ah oo kaa caawinaya ka hortaga xinjiowga dhiiga.
- Kalkaalisada ayaa ka saari doonta tuubada foley maalinta qalitaanka ka dib.
- Kalkaalisada ayaa joojin doonta dareerayaasha faleebaha marka aad cabeyso dareere kugu filan.
- Waxaa laga yaabaa inaad xoogaa raaxo daro ah kala kulanto goobta lagaa qalay.
- Waxaa laga yaabaa inaad qabtid xoogaa raaxo daro garabka ah sababtoo ah gaaska loo isticmaalay qalitaankaaga.
- Daawooyin ayaa diyaar u ah inay kaa caawiyaan inaad dareento raaxo.

Talo

Waxaad guriga ku soo kaban doontaa ilaa 2 todobaad qaliinka ka dib.

- Ha qaadin wax ka culus 10 rodol (sida bacaha cuntada ama caaga dharka lagu dhaqo) ilaa 6 todobaad qaliinka ka dib.
- Ha isticmaalin dhaqdhaqaaq qaloocan ama lulid (sida la is ku lulo kubada goolafta) ilaa 6 todobaad qaliinka ka dib.
- Si tartiib tartiib ah u kordhi dhaqdhaqaaqa.

Guriga

- Raac tilmaamahaaga kooxdaada talaalka.
- Qaado dawooyinka xanuunka iyo jilciyaha saxarada sida lagu farayo.
- Waxa laga yaabaa in aad baabuur kaxayso marka aanad qaadan dawo xanuunka lagu gu qoray.
- Dheelitir nasashada oo si tartiib tartiib ah u kordhi dhaqdhaqaaqa.
- Waxaa laga yaabaa inaad qubeysato laakiin ha fadhiisan biyaha dhexdooda ilaa ka dib booqashadaada dabagalka ah ee dhakhtarkaaga qaliinka.
- Ku soo noqo cuntadaada caadiga ah.
- Ka fogow qaadista waxa culus (wax kasta oo ka culus 10 rodol) 6 toddobaad qaliinka ka dib.
- Booqashadaada dabagalka ah ee dhakhtarkaaga qaliinka, waxaad kala hadli doontaa goorta aad ku noqon karto hawlahaaga caadiga ah.
- Waxaa laga yaabaa inaad xoogaa cuncun ah yeelato marka meesha la jeexay bogsanayso.
- Jooji dhaqdhaqaaq kasta oo xanuun keena.
- Ka wac isku duwaha ku deeqaha 612-863-5638 hadii aad qabtid wax su'aalo ah, walaac ama calaamadaha caabuqa:
 - qandho kasta
 - qarqaryo
 - guduudasho, casaan ama dheecaan ka soo baxa jeexitaanka.

Booqashooyinka Dabagalka ah

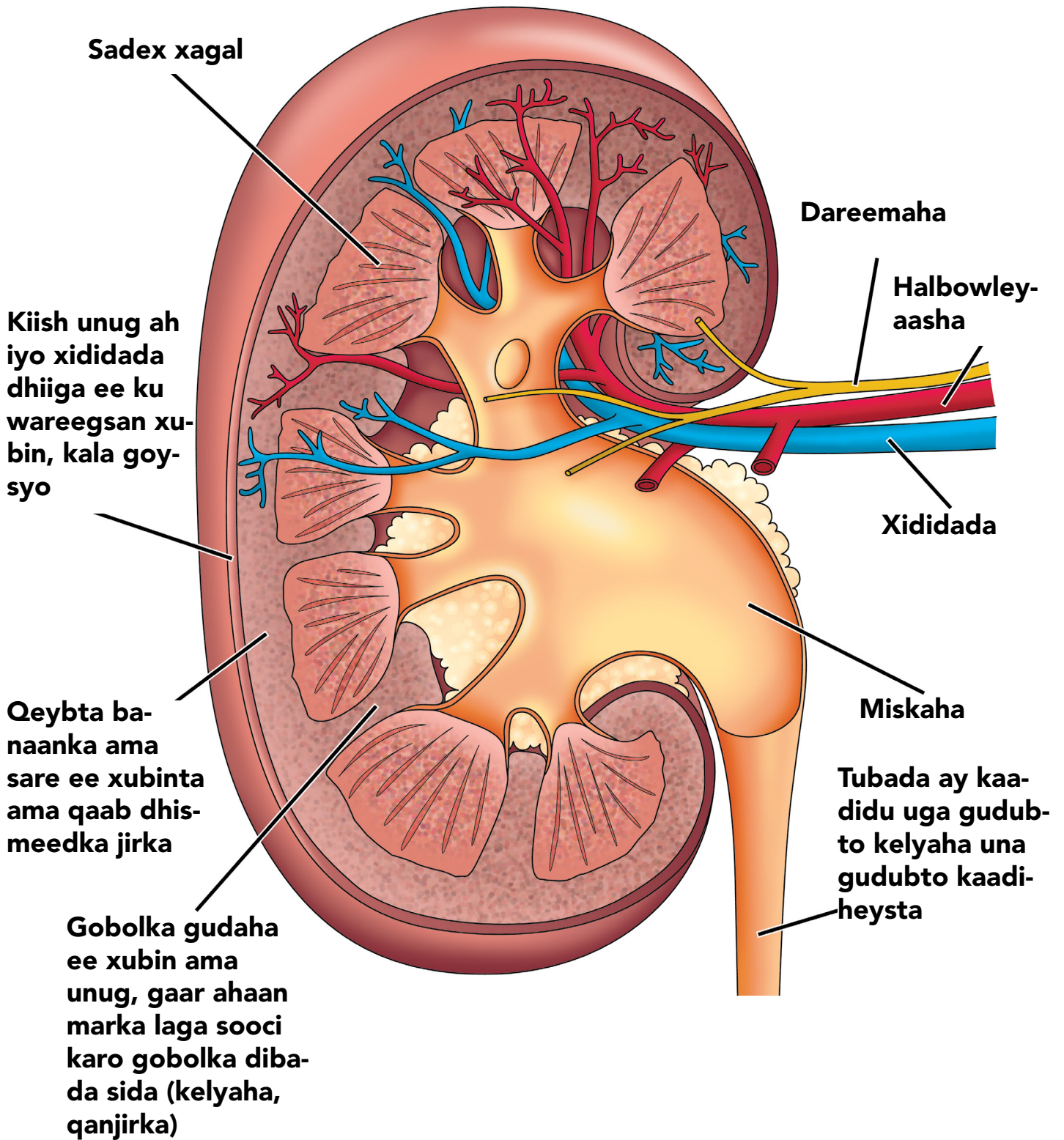
Talo

Kooxda ku deeqaha daba galka ahi ma qaadanayso booska daryeelkaaga caafimaad ee caadiga ah iyo daryeelka caafimaadka ee ka hortaga ah ee dhakhtaradaada caadiga ah.

U sheeg dhamaan bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inaad ku deeqday keli.

- Waxaa lagu balaminayaa inaad aragto dhakhtarkaaga qaliinka 2 todobaad ka dib qalitaanka.
- Isku duwaha ku deeqahaaga ayaa kusoo wici doona 6 bilood, 1 sano iyo 2 sano kadib qaliinka si loo eego miisaankaaga iyo dhiigana loo cabiro, iyo si loo diyaariyo dhiig qaadid (waa shay wasakh ah oo ku jira dhiigaaga oo kasoo baxa murqahaaga) iyo baaritaan kaadi.
- U sheeg isku duwaha ku deeqaha hadii aad leedahay nambar telefoon ama aad badashay ciwaanka.
- wac iskuduwaha ku deeqaha hadii aad wax su'aalo ama walaac ah qabtid wakhti kasta.

Ku saabsan kelyaha



Nondiscrimination in Health Programs and Activities

Affordable Care Act – Section 1557

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex. Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health:

- provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - ◊ qualified sign language interpreters, and
 - ◊ written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - ◊ qualified interpreters, and
 - ◊ information written in other languages.

If you need these services, ask a member of your care team.

If you believe that Allina Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex, you can file a grievance with:

Allina Health Grievance Coordinator
P.O. Box 43
Minneapolis, MN 55440-0043
Phone: 612-262-0900
Fax: 612-262-4370
GrievanceCoordinator@allina.com

You can file a grievance in person or by mail, fax or email. If you need help filing a grievance, the Allina Health Grievance Coordinator can help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



allinahealth.org