

# Wakiilashada kalkaaliyaha ee Loogu Talagalay Kaaliyaasha Kalkaalinta Tusmada Buugga

## **Bilaabista Adeegsiga**

<b>Horudhac</b> .....	<b>1</b>
Horudhaca iyo Yoolalka Kooraska .....	1
Shuruudaha Dhammeysashada.....	2
Kormarka Casharka iyo Sahaminta.....	3
Hanaanka Casharka.....	5
Calaamadeeyaha Casharka ama Summadaha. ....	6
Tabaha lagu Guuleysto.....	7

## **Sharciga Wakiilashada Kalkaaliyaha iyo Doorakaaga Wakiilashada Hawleed . 8**

Kormarka Casharka iyo Sahaminta.....	8
Waa Maxay Wakiilashada Kalkaaliyaha.....	9
Shanta Shuruudood ee Wakiilashada Kalkaaliyaha .....	9
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Macmiilka .....	15
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Kalkaaliyaha Sare ee Ka Wakiilka ah.....	15
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Kaaliyaha Kalkaalinta .....	17
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Maareeyaha Dacwadda .....	18
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Kormeeraha Hay'adda .....	19
Mas'uuliyadaha iyo Doorarka: Loo-shaqeeyaha/Maamulaha .....	19
Liis-hubineedka Wadahadalada Wakiilashada Kalkaaliyaha.....	21
Casharka oo Kooban .....	22
Layli Tababar-qaadasho.....	25
Jawaabaha Layliga Tababar-qaadashada .....	27

## **Daryeelka Macmiilka iyo Habdhisyada Jirka .....29**

Kormarka Casharka iyo Sahaminta.....	29
Haybsashada Macmiilka .....	30
Habdhisyada Jirka ee Ugu Waaweyn .....	32
Habdhiska La Xiriira Wadnaha.....	33
Habdhiska La Xiriira Neefsashada.....	35
Habdhiska La Xiriira Maqaarka.....	36
Daryeelka Maqaarka .....	37
Boogaha Cadaadiska .....	39
Caafimaad Darada Maqaarka .....	41
Habdhiska Xubnaha Galmada-kaadida .....	43
Habdhiska La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirada .....	45
Habdhiska La Xiriira Qanjirada Dheecaanka.....	47
Macluumaad Dheeraad ah oo Ku Saabsan Sonkorowga .....	48
Habdhiska Dareemeyaasha .....	51
Habdhiska La Xiriira Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha .....	53
Habdhiska Dareenka .....	55
Sahaminta Casharka.....	56
Layli Tababar-qaadasho.....	59
Jawaabta Layliga Tababar-qaadashada .....	61

### Cansharka 3

<b>Maamulidda daawada .....</b>	<b>65</b>
Kormarka Casharka iyo Sahaminta.....	65
Aasaaska daawada .....	66
Hababka Maamulidda Daawada .....	70
Baako gelinta iyo Calaamadeynta Daawada .....	72
Caawimaadda Daawada iyo Maamulidda daawada .....	73
Shanta Xeerar Saxda ah ee Maamulidda Daawada .....	74
Hanaanka Maamulidda daawada .....	75
Waxa la Sameeyo Marka ay Xaalado Gaar ah ay Dhashaan.....	78
Kaydinta iyo Qubidda Daawada .....	80
Casharka oo Kooban.....	81
Layli Tababar-qaadasho.....	85
Jawaabta Layliga Tababar-qaadashada .....	87

### Cansharka 4

<b>Daaweynta .....</b>	<b>89</b>
Kormarka Casharka iyo Sahaminta.....	89
Daawada Lagu Dhibciyo Dhegta .....	90
Daawada Lagu Dhibciyo Dhegta ama Boomaato .....	92
Daawada Lagu Dhibciyo Sanka ama lagu Buufiyo .....	94
Daawada Afka Laga Neefsado.....	96
Suboosada ama Kareemka Dabada laga Qaato .....	98
Suboosada ama Kareem Xubinka Dhalmada laga Qaato .....	100
Habka Faashad Bedelidda ee Aan Jeermis Lahayn.....	102
Baaritaanka Qalabka Lagu Cabbiro Sonkorta Dhiigga (Glucometer).....	104
Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy).....	105
Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy).....	109
Kateetarka Kaadida ee Toosan Nadiifkana ah .....	111

### Imtixaanka Tababar-qaadasho

Guudmarka Imtixaanka Kooraska Tababar-qaadashada.....	113
Imtixaanka Kooraska Tababar-qaadashada .....	114
Jawaabta Imtixaanka Kooraska Tababar-qaadashada .....	119

### Liiska Ereyada Cusub iyo Macnahooda .....

123

### Gargaarka Shaqada .....

132

Liis-hubineedka Wadahadalada Wakiilashada	
Kalkaaliyaha Ereyada Caafimaad ee La Soo	
Gaabiyay	
Maamulidda Daawada Lagu Dhibciyo	
Dhegta Maamulidda Daawada Lagu	
Dhibciyo Isha ama Boomaato Maamulidda	
Daawada Lagu Dhibciyo Sanka ama	
Buufiska ah Maamulidda Daawada Afka	
Laga Neefsado	
Maamulidda Suboosada ama Kareemka Dabadda Laga Qaato	
Maamulidda Suboosada ama Kareemka Xubinka Dhalmada	
Haweenka Laga Qaato Habka Faashad Bedelidda ee Aan Jeermis	
lahayn	
Baaritaanka Qalabka Lagu	
Cabbiro Sonkorta Dhiigga	
(Glucometer) Quudinta Qalliinka	
Dhinac ka Furka Caloosha	
(Gastrostomy) Daryeelka Qalliin	
jirka ah (Ostomy)	
Kateetarka Kaadida ee Toosan Nadiifkana ah	

Ku Soo Dhawoow **Wakiilashada Kalkaaliyaha ee Loogu Talagalay kaaliyaasha Kalkaalinta: Kooraska Iskaa Wax u Baro.**

Kooraskan waxaa loo qaabeeyay in uu kugu caawiyo u diyaargarowga oggolaanshaha hawlaha kalkaaliyaha ka wakiilka ah

Horudhaca iyo  
Yoolalka  
Kooraska

Tababarkaaga wuxuu ku dhacayaa labbo toddobaad gudahooda. Waxaad:

- Ku baranaysaa aasaaska wakiilashada, sida loo maamulo daawada, iyo sida loo qabto qaar ka mid ah habraacyada gaarka ah ee daryeelka caafimaad iskaa wax u barashadan.
- Ka heli kartaa tababar shaqo ah Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah (RN), wixii si gaar ah ugu saabsan sida loo daryeelo shakhsiga macmiilka ah.

### Yoolalka Kooraska Iskaaga Wax u Baro

Kooraskan wuxuu ku barayaa:

- Waxa uu sharciga ka doonayo Wakiilashada Kalkaaliyaha.
- Doorakaaga sida Kaaliyaha Kalkaaliyaha ahaan ee hanaanka wakiilashada.
- Muhiimada doorakaaga u leeyahay daryeelka macmiilka sida shiriiga Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah .
- Aasaaska sida loo maamulo daawada.
- Aqoonta caafimaadka ee aad u baahanaysid si aad u qabatid habraacyo ama daaweyn gaar ah.
- Sifooyinka aad u baahanaysid si aad u bixisid daryeelka macmiilka wixii xataa u leh.

### Tababarka Shaqada ah ee aad la qaadanaysid Kalkaaliyaha Sare ka Wakiilka ah

Waxaad ka helaysaa tilmaamo gaar ah oo loogu talagalay wakiilashada Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ee loogu talagalay shakhsi kastoo macmiil ah. Kalkaaliyaha Sare wuxuu ku barayaa macluumaadka aasaasiga ah ee ku saabsan macmiil kasta, hawlaha gaarka ah ee la wakiishanayo iyo sida dhabta ah ee loo fulinayo waxqabad kasta.

Tababarka aad ka qaadanaysid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waa qaybta ugu muhiimsan hanaankan. Tilmaantan waxay dhaceysaa wakhti kasta ee aad ka heshid hawl la wakiishanayo Kalkaaliyaha Sare. Kalkaaliyaha Sare wuxuu sidoo kale qiimaynayaa aqoonta xirfadeed ee aad ku fulinaysid hawsha la wakiishanayo.

**Wakiilashadan Kalkaaliyaha ee Loogu Talagalay Kaaliyaasha Kalkaalinta: Kooraska Iskaa Wax u Baro** waxaa loogu talagalay daryeel-bixiyaasha Gobolka Washington kuwaasi oo:

- Ka shaqeeya, ama ka shaqeyn doona, gundhigyada daryeelka mustaqbalka fog ee beesha ku dhisan, sida lagu qeexay bogga 14.
- Hadda la jooga ah Kaaliyaal Kalkaalin-Diiwaangashan (NA-Rs) ama Kaaliyaal Kalkaalin-Shahaado-haysta (NA-Cs) ama qaadan doono shahaadadan kahor inta aysan oggolaanin hawlo wakiilasho.
- Oggolaanaya kadibna qabanaya hawlo uu ka wakiil yahay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah .

Kumaa Ku Waajibta  
In uu Qaato  
Kooraskan?

---

## Waxyaabaha Adiga Lagu Siiyay

Kahor inta aadan bilaabin tababarka, fadlan hubso in aad haysatid waxyaabahan soo socda. Marka aad isku qortid kooraska, waa in aad heshid buugashaqada iyo fiidiyow ama DVD tababar ah.

### Buugashaqada ee Ardayga

Buugashaqada Ardayga adigaa ayaa haysanaya. Waxaa uu ka kooban yahay:

- Casharada Tababarka 1 ilaa 4
- Imtixaan Tababar-qaadasho (Casharka 5)
- Ereyo Cusub iyo Micnahooda
- Gargaarada Shaqada iyo Liis-hubineedka

### Fiidiyowga /TababarkaDVD

Fiidiyowga tababarka/DVD wuxuu la socdaa buugashaqada. Wuxuu ku siinayaa macluumaad dheeraad ah, sawiro, iyo sharaxaad tusaale leh ee ah fikradaha guud ee lagu qaadanayo casharada.

---

## Waxyaabaha iyo Agabka Lagaa Rabo in Aad Keentid

Waxaa siidheer, oo aad u baahanaysaa:

- Goob deggan oo aad ku shaqeynaysid, adigoo lagu carqaladeyn
- Telefisyoon iyo qalabka lagu shido DVD ama VCR
- Qalin qori ama qalin, iyo qalin leh khad muuqaal dheer
- Warqad banaan (oo loogu talagalay qoraalada iyo su'aalaha)

---

## Si Guul leh u Dhammeysashada Kooraskan Iskaaga Wax u Baro

Dhammeysashada kooraska iskaaga wax u baro wuxuu ka duwan yahay in fasal uu macalin wax kuugu dhigo. Qaybtan waxay kugu caawinaysaa in aad u diyaargarowdid in aad si guul leh u dhammeystiratid kooraska. Fadlan akhri dhammaan qaybtan kahor inta aadan bilaabin kooraska intiisa kale.

Si aad si lagu guuleyso ugu dhammeystiratid kooraskan, waxaad u baahanaysaa in aad sameysid waxyaabahan soo socda kadib marka aad dhammeysid kooraskan iskaaga wax u barada ah:

- Kaga gudub imtixaanka kooraska darajo boqolkiiba 80% ama in ka fiican.
- U gudbi Qiimeyntaada Ardayda Isuduwaha Tababarka.
- U soo celi fiidiyowga/DVD Isuduwaha Tababarka.
- Soo bandhig Buugashaqadaada, ee leh layliyada Tababar-qaadashada oo dhammeystiran, si uu dib-u eegis ugu sameeyo Isuduwaha Tababarka.

Casharada waxaa loo qaabeeyay si loo habsado in aad si buuxda ugu diyaargarowdo ka gudbidda imtixaanka koorsada. Haddii aad ka shaqeydid cashar kasta, ka jawaab su'aalaha tababar-qaadashada, kadibna dhammeystir Imtixaanka Tababar-qaadashada ee Casharka 5, waxaad u diyaargarobaysaa Imtixaanka Kooraska.

---

---

Kooraskan iskaaga wax u baro wuxuu u qaybsamaa shan cashar:

Casharka 1 – Sharciga wakiilashada Kalkaaliyaha iyo Doorakaaga Wakiilashada

Casharka 2 – Daryeelka Macmiilka iyo Habdhiska Jirka

Casharka 3 – Maamulidda Daawada

Casharka 4 – Daaweynta

Casharka 5 – Koorsada oo Kooban iyo Imtixaanka Tababar-qaadashada

---

Kormarka  
Casharka

## Sharciga Wakiilashada Kalkaaliyaha iyo Doorakaaga Wakiilashada

Casharkan wuxuu sharxayaa dhammaan aasaaska wakiilashada Kalkaaliyaha wuxuuna kaaga jawaabayaa xudunta su'aalaha “qofma, waa maxay, waa halkee, waa goorma, iyo waa sidee” adiga. Waxaad baranaysaa:

- Waxa ay tahay wakiilashada kalkaaliyaha iyo qofka ka qaybqaadanaya?
  - Sababta wakiilashada kalkaaliyaha loo adeegsado?
  - Halkee ayay wakiilashada ka dhici kartaa?
  - Qofma ii wakiishan kara hawl iyo qofka aanan ii wakiishan karin?
  - Goormee ayaan oggolaan karaa hawsha la wakiishanayo?
  - Waa maxay nooca hawlaha aan la ii wakiishan karo?
  - Waxa aanan la ii wakiishan karin?
  - Waxa uu yahay doorkeyga iyo waxa aan ka mas'uulka ahay?
  - Sidee ayuu u dhacayaa hanaanka wakiilashada?
- 

Casharka 1  
Sahaminta

## Daryeelka Macmiilka iyo Habdhiska Jirka

Casharkan, waxaan kaga hadlaynaa xiriirka aad la leedahay macaamiishaada. Waxaan ka hadlaynaa haybsashada macmiilka caadiga ah si lagaaga caawiyo u diyaagarowga daruufaha qaar ee laga yaabo in aad la kulantid.

Waxaad wax ka baranaysaa habdhisyada ugu waaweyn jirka, saameynta gaboobidda ee dhici karta, iyo cudurada caadiga ah qaarkood. Macluumaadkan waxay noqonaysaa aasaaska aan ku saleynayno marka aan ka hadlayno Maamulidda Daawada ee Casharka 3 iyo Daaweynta ee Casharka 4.

Aqoontan aasaaska ah waa in ay kugu caawiso in aad si kalsooni ku dheehan aad ku fulisid hawlaha aadna u siisid daryeel guud oo tayo sare leh macaamiisha.

---

Casharka 2  
Sahaminta



### Casharka 3 Sahaminta

---

#### Maamulidda Daawada

Casharkan wuxuu dib ugu celinayaa hadalka qaybta *Aasaasyada dib loo saxay ee daryeelidda* ee ka hadlaya gargaarka daawada iyo maamulidda daawada. Waxaad iska dhisaysaa fikradahaasi waxaadna baranaysaa shuruudaha oggolaanshaha wakiilashada hawleed ee maamulidda daawada.

Waxaad leedahay door aad u muhiimsan marka aad u maamulaysid daawada macaamiisha. Waxaad noqonaysaa qofka muhiimka ah ee eegaya waxyeellooyinka eena qaadaya tallaabo wakhti hore haddii aad aragtid waxyeellooyin dhacaya. Waxaad sidoo kale u baahan tahay in aad ogaatid waxa la sameynayo haddii macmiilkaaga uusan qaadatin daawada ama haddii aad oggaatid khalad.

---

### Casharka 4 Sahaminta

#### Daaweynta

Casharkan, waxaad ku baranaysaa hababka lagu taliyay ee loo qabanayo daaweynta inta badan caadiga ah ee laga yaabo in aad ka wakiil noqotid, sida habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn, baaritaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer), iyo quudinta qalliinka dhinac ka furka caloosha (gastrostomy).

Waxaad leedahay door aad muhiim u ah oo aad ku aqoonsanaysid dhibaatooyinka ka dhashan kara cuduro kala duwan iyo kala hadlidda xaaladda macaamiishaada Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

### Casharka 5 Sahaminta

#### Imtixaanka Tababar-qaadasho

Casharka ugu dambeeya, waxaad dib-u eegis ku sameynaysaa wax kasta ee kooraska ah waxaadna u diyaargarobaysaa Imtixaankaaga Kooraska ee ugu Dambeeya. Waxaad qaadanaaysaa imtixaan tababar-qaadasho ah si aad aqoon ugu yeelatid qaabka imtixaanka iyo mawduucyada.

Marka aad dhammeysid imtixaanka tababar-qaadashada, waxaad si fiican ugu diyaargarobaysaa in aad si guul leh u dhammeystirtid Imtixaanka Kooraska ee Ugu Dambeeya

---

Waxaad si wadajir ah u adeegsanaysaa Fiidiyowga Tilmaamaha Bixinaya/DVD iyo Buugashaqada oo wada jira cashar kasta. Cashar kasta, waxaad:

- **Akhrinaysaa** Casharka ku qoran Buugashaqada Ardayga. Buugashaqada wuxuu:
  - Soo bandhigayaa yoolalka loogu talagalay casharka.
  - Soo bandhigayaa mawduuca, wuxuuna kuu sharxayaa fikradaha guud.
  - Soo koob waxa aad baratay.
  - Ka jawaab su'aalaha sida caadiga la isku wayddiyo.
- **Dib-u eegis ku samee** tusaalooyinka su'aalaha imtixaanka suurtagalka ah ee laga yaabo in aad ku aragtid imtixaanka ugu dambeeya.
- **Daawo** casharka ku jira fiidiyowga ama DVD. Fiidiyowga/DVD wuxuu:
  - Dib-u eegis ku sameynayaa waxa aad ku soo baratay Buugashaqada.
  - Tusmaynayaa habraacyada.
  - Ka hadalayaa arrimaha ka dhalan kara marka aad dabakhaysid waxa aad ku baratay shaqada, wuxuuna ku tusayaa waxa la iska ilaalinayo.
  - Kuu soo bandhigayaa xaaladaha ka dhalan kara shaqada wuxuuna ka hadlayaa habka ugu fiican ee loo wajahi karo.
- **Dib-u eegis ku samee** Casharka ku qoran Buugashaqada.

Haddii aad qabtid su'aalo kadib marka aad daawatid fiidiyowga/DVD, waxaad ku noqon kartaa aadna dib-u eegis ku sameyn kartaa go'aankaasi ee ku qoran Buugashaqada. Waxaad sidoo kale sameysan kartaa qoraal ah su'aasha si aad u wayddiisid macalinka.

---

Qaybaha fiidiyowga/DVD waa qayb aad muhiim u ah oo ka mid ah tababarkan. Waxaad daawan doontaa Kaaliye Kalkaalin iyo Kalkaaliyaha sare ka wakiilka ah oo si wadajir ah ugu wada hadlaya arrimaha caadiga ah ee aad kula kulmi kartid shaqada. Isdhexgaladan waa in ay kugu caawiyaan in aad ka fakartid su'aalo aad doonaysid in aad wayddiisid Kalkaaliyahaaga Sare ee ka wakiilka ah.

---

Dad ka  
sheekeeya

Labaduba Buugashaqada iyo Fiidiyowga/DVD waxay adeegsadaan calaamadeeye ama summado si ay kuugu caawiyaan in aad si fudud ula socotid tababarka. Halkan waxaa ku qoran liiska calaamadeyaasha la adeegsado.

	<b>Joogsi</b> Jooji akhrinta Buugashaqada ama daawashada fiidiyowga marka aad gaartid bartan.
	<b>Buugashaqada</b> Akhrin qaybta xigta ee Buugashaqada.
	<b>Fiidiyow/DVD</b> Daawo qaybta xigta ee fiidiyowga/DVD.
	<b>Sharciga u baahan</b> Qaybtan waxaa si toos ah looga soo qaataa qaanuunada ama sharciyada khuseeya Wakiilashada Kalkaaliyaha.
	<b>Habraac</b> Hanaan tallaabo-tallaabo ah ee aad raacaysid si aad u dhammeystirtid waxqabad gaar ah. Habraacyo badan waxaa lagu soo darayaa liisas-hubaneedka ee aad dib ugu adeegsan kartid shaqada ee ku caawinaya.
	<b>Tabaha lagu Guuleysto</b> Talo kuu fududeynaysa hanaanka ama lagu bixinayo daryeelka macmiilka oo wanaagsan.
	<b>Wayddiiso Caawimaad</b> Kani waa mawduuca ama arrinta ay tahay in aad kala hadashid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
	<b>Eray Muhiim ah</b> Marka ay noqoto in ereyo cusub aad xasuusanaysid la adeegsado marka ugu horeysa, waa in lagu micneeyaa adiga. Ereyada Muhiimka ah waxay sidoo kale ku jiraan Liiska Ereyada Cusub ee Micnaysan.
	<b>Warbixin</b> Marka aad u baahan tahay in aad warbixin aad siisid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, kormeerahaaga, ama takhtarka macmiilka.



- 
- Akhri qaybta Buugashaqada marka hore kadibna daawo fiidiyowga/DVD isla qaybtaasi. Haddii aad qabtid su'aalo kadib marka aad daawatid fiidiyowga/DVD, dib ugu noqo kadibna dib-u eegis ku samee qaybtaasi ee ku qoran Buugashaqada ilaa aad ka fahantid.
  - Haddii aad soo gaartid eray aadan fahansanayn, ka eeg **Liiska Ereyada Cusub ee Micnaysan** ee ku qoran dhabarka dambe ee Buugashada.
  - Waxaad joojin kartaa oo aad dib u soo celin kartaa fiidiyowga/DVD si aad dib-u eegtid wax kasta ee aadan fahmin.
  - Jadwaleyso wakhti aad ku dhammeystiraysid cashar kasta marka aad yeelanaysid gala go'a ugu tirada yar.
  - Inta aad qaadanaysid cashar kasta, qoraalo ku qoro Buugashaqada waxaadna muujisaa fikradaha ugu muhiimsan. Tani waxay kugu caawinaysaa in aad xasuusatid macluumaad badan.
  - Qor su'aal kasta ee aad qabtid cashar kasta kadib.
  - Haddii su'aalahaaga aanan looga jawaabin Buugashaqada ama fiidiyowga/DVD, wayddii Isuduwaha Tababarka.
- 



**Ku jooji** akhrinta Buugashaqada halkan.



**Daawo** qaybta fiidiyowga/DVD ee loogu talagalay **Bilaabista Adeegsiga**.

---









---

### Sharciga Wakiilashada Kalkaaliyaha iyo Doorkaaga Wakiilashada

Sahaminta

Casharkan wuxuu sharxayaa dhammaan aasaasyada Wakiilashada Kalkaaliyaha wuxuuna kaaga jawaabayaa xudunta su'aalaha qofma, waa maxay, waa halkee, waa goorma, waa maxay sababta iyo waa sidee adiga. Waxaad baranaysaa:

- **Waxa ay tahay** Wakiilashada Kalkaaliyaha iyo qofka ka qaybqaadanaya?
- **Halkee** ayay wakiilashada ka dhici kartaa?
- **Qofka** ii wakiishan kara hawl aniga iyo qofka aanan ii wakiishan karin?
- **Goormee** ayaan oggolaan karaa in la ii wakiisho hawl?
- **Waa maxay** noocyada hawlaha ee loo wakiisho kaaliyaasha kalkaalinta?
- **Waa maxay** waxa aanan la ii wakiishan karin?
- **Waxa** uu yahay doorkeyga iyo waxa aan ka mas'uulka ahay?
- **Waa maxay sababta** wakiilashada kalkaaliyaha loo adeegsado?
- **Sidee** ayuu u dhacaa hanaanka wakiilashada?

---

Marka aad dhammeystirtid casharkan waxaad awoodaysaa:

Ujeedooyinka  
Waxbarashada

- In aad qeexdid wakiilashada kalkaaliyaha.
- Aad qortid liiska goobaha gaarka ah ee aad ka shaqeyn kartid ee aadna ku qaban kartid wakiilashada kalkaaliyaha ee hoostagaysa sharciga.
- Liis ku qor hawlaha gaarka ah ee aanan lagu wakiishan karin ayadoo la hoostagaya sharciga.
- Sharaxaad ka bixi waxa aad u baahan tahay in aad sameysid si aad ugu qalantid in aad oggolaatid hawl lagu wakiishanayo.
- Sharaxaad ka bixi qofka ku lugta leh wakiilashada kalkaaliyaha iyo wax uu noqonayo doorka qofka kasta ee **hanaanka**.
- Sharaxaad ka bixi xuquuqahaaga iyo ma'uuliyadahaaga ee wakiilashada.
- Go'aami hanaanka wada-hadalka la adeegsanayo meesha aad ka shaqeysid.
- Sharaxaad ka bixi sifooyinka uu yeelanayo kaaliyaha kalkaalinta waxtarka leh.

# Qeexitaanka Wakiilashada: Shanta Shuruudood ee Wakiilashada Kalkaaliyaha

Waa Maxay  
Wakiilashada  
Macnaheedu ?

Wakiilashada macnaheedu waaa siinta ama ku wareejinta mas'uuliyad ama hawl qof kale.

Waa Maxay  
Wakiilashada  
Kalkaaliyaha?

**Wakiilashada Kalkaaliyaha** waxaa loola jeeda in **Kalkaaliye Sare (RN)** uu ku wareejinayo fulinta **hawl gaar ah ee loogu talagalay shakhsi macmiil ah** uu ku wareejinayo **kaaliye kalkaalinta aqoon u leh** oo ka shaqeynaya **bulshada dhexdeeda**.

Kalkaaliyaha Sare ee sharciyeysan ee qofka u wakiishanaya hawsha wuxuu mas'uul ka yahay lagalana xisaabtamayaa daryeelka kalkaalinta macmiilka.

Oggolaanshaha hawl lagu wakiishanayo macnaheedu waa in:

- Aad doonaysid in aad qabatid tallaabo gaar ah si aad u daryeeshid macmiil adigoo ka wakiil ah Kalkaaliyaha Sare.
- Uu ku siiyay tilmaan cad oo gaar ah Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah oo ku saabsan waxa aad sameynaysid iyo goorta aad sameynaysid.
- Aad aaminsan tahay in aad si sax ah oo badbaadsan u qaban kartid hawsha.

Xeerka Washington ee Dib Loo Saxay (RCW) 18.88A.210, RCW 18.88A.230 iyo RCW 18.79.260 (sharciga).

Xeerka Maamulka La Xiriira ee Washington (WAC) 246-840-910 ilaa iyo 246-840-970, WAC 246-841-405 (xeerarka).



Waxaa jira shan shuruudood ee wakiilashada kalkaaliye:

1. **Kalkaaliye Sare** ee sharciyeysan ayaa wareejinaya qabashada hawl.
2. Hawsha in la wakiishan karo. Waxaa jira **seddax hawlood oo gaar ah ee laga yaabo in aan** la wakiishan karin.
3. Wakiilashada waa in loogu talagalay **hawl gaar ah oo loogu talagalay hal macmiil**.
4. Kaliya **Kaaliyaasha Kalkaalinta aqoonta u leh** ayaa oggolaan kara wakiilashada.
5. Wakiilashada waxay kaliya ka dhici kartaa afar **goobood oo bulshada dhexdeeda ah**.

Mid kasta ee qaybahan wakiilashada ka mid ah waa in ay dhaqan galaan si wakiilashada u noqoto mid sharciga waafaqsan.

Shanta  
Shuruudood

---

## Shuruuda 1 – Kalkaaliyaha Sare ee Sharciyaysan (RN)

Kaliya Kalkaaliye Sare oo ka sharciyeysan Gobolka Washinton, ee ah Kalkaaliyaha Sare ee mas’uulka ka ah macmiilka ee aad la shaqeynaysid, ayaa kuu wakiishan kara hawl adiga.

Sidaas awgeed, kumaan **kuu** wakiishan karin hawl adiga?

- Maamulaha xarunta tasiilaadka , haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Kormeerahaaga ama hoggaankaaga, haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Kalkaaliye u Tababaran Hawsha ee Sharciyeysan (LPN)
- Kalkaaliyaha Daryeelka Caafimaad ee Guriga, haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Kalkaaliye Sare kale oo aanan si rasmi ah u qaadin mas’uuliyadda wakiilashada ee macmiilka

---

## Shuruuda 2 – Hawlaha Gaarka ah

Kuwan soo socda waa tusaalooyinka noocyada hawlaha aad wakiilka ka noqon kartid:

- Maamulidda **daawada**.
- **Habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilla lahayn.**
- **Kateetarka kaadida** ayadoo la adeegsanayo farsamo Nadiif ah.
- **Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy) ee xaalad bogsasho ama la aasaasay ah.**
- **Ilaalinta sonkorta dhiigga.**
- **Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy) ee xaalad bogsasho ama la aasaasay ah.**

Waxaan ugu hadli doonaa mid kasta ee hawlaha kor ayagoo faahfaahsan casharada dambe ee kooraskan. Hadaad rabtid qeexitaanada erayada, fadlan eeg Liiska Erayada Cusub iyo Macnahooda.

---

**Hawlahaan soo socda laguuma wakiishan karo adiga:**

- Cirbadaha, aan ka ahayn tan insuliinta
- Habraacyada nadiifsan ama jeermis dilidda
- Dayactiridda dhuumaha dhexe ee qaybta sare ee jirka ku suran

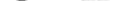
Waxaa siidheer, in hawlaha u baahan go’aan gaaridda kalkaalineed aysan ahayn in lagu wakiisho.

---

Shuruuda 1  
Kumaa Wakiil Noqon  
Kara?

Shuruuda 2  
Waa Maxay Waxa La  
Wakiishan  
Karo?

Keyword



Waa Maxay Waxa  
Aanan La ii  
Wakiishan Karin  
Aniga?





### Shuruuda 3 Waa maxay Baaxadda Wakiilashada?

---

#### Shuruuda 3 – Hawl Gaar ah oo loogu talagalay Hal Macmiil

Wakiilashada waxay ku xadeysan tahay hawsha gaarka ah ee loogu talagalay hal macmiil kaliya. Tani waxaa si fiican loogu sharxi karaa tusaale. Bal aan dhahno in Kalkaaliyaha Sare uu kuu wakiishay maamulidda daawada dhegaha lagu dhibciyo ee Mary Jones. Wakiilashadan waxay ku saabsan tahay maamuladda daawada lagu dhibciyo dhegaha, ee loogu talagalay hal macmiil, Mary Jones.

**Hawsha gaarka ah** - Mary waxay sidoo kale u baahan tahay in laga bedelo faashad loogu talagalay boog caddaadis ee kaga taala lugta. Inkastoo aad mas'uul ka tahay daawada lagu dhibciyo dhegaha ee Mary, laguuma oggolaan aad sameysid bedelka faashadda ilaa, Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah uu u sameeyo wakiilasho gooni ah mooyaane, oo leh tilmaamo dhammeystiran oo ku saabsan bedelidda faashadda ee Mary.

**Hal macmiil** – Arthur Rodriguez waa qof kale oo ka mid ah macmiishaada. Wuxuu sidoo kale u baahan yahay daawada lagu dhibciyo dhegaha oo la mid ah tan aad u maamushid Mary Jones. Inkastoo aad adigu mas'uul ka tahay daawada lagu dhibciyo ee Mary, laguuma oggolaan in aad maamushida daawada lagu dhibciyo dhegaha ee Arthur. Waxaad mas'uul ka noqonaysaa maamulidda daawada lagu dhibciyo dhegaha ee Arthur **kaliya haddii** Kalkaaliyaha Sare uu kuu wakiisho hawsha adiga oo wata tilmaamo dhameystiran ee loogu talagalay daryeelka Arthur.

---

### Shuruuda 4 Goormee Ayaan Oggolaan Karaa in la ii Wakiisho Hawl?

#### Shuruuda 4 – Kaaliyaha Kalkaalinta Aqoonta u leh

Aad ayay muhiim u tahay in aad fahantid marka aad oggolaan kartid hawsha lagu wakiishanayo. Waxaa jira afar shuruudood oo lagaa rabo in aad dhammeystirtid kahor inta aadan oggolaan hawl lagu wakiishay. Waa in aad:

1. Ahaatid Kaaliye Kalkaalin Diiwaangashan (NA-R) ama a Kaaliye Kalkaalin Shahaado-haysta (NA-C) oo jooga Gobolka Washington.
  2. Dhammeystay waxbarashada la isagaga baahan yahay wakiilashada.
  3. Doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah la wakiishanayo.
  4. U muujisid Kalkaaliyaha Sare ee wakiishanaya xirfadaada ee aad sida saxda ah ugu qabanayso hawsha gaarka ah kormeerid toos ah la'aan.
-

---

Si aad u noqotid **Kaaliye Kalkaalinta oo Diiwaangashadan (NA-R)**, waa in aad dhammeystiratid tababarka HIV/Aydhiska ee Waaxda Caafimaadka.\* Marka aad qaadatid tababarka HIV/Aydhiska, dhammeystir **Codsiga loogu talagalay isku Diiwaangelinta Kaaliye Kalkaalinta ahaan**(DOH 667-025[Rev. 2/08]) waxaadna boostada kula soo dirtaa \$30.00 oo ah lacagta codsiga iyo shahaadadaada HIV/Aydhiska:

Washington State Nursing Commission  
P. O. Box 1099  
Olympia, WA 98507-1099

\*Caddeynta tababarka HIV/Aydhiska ee laga helay kooraska *Aasaaska Daryeel-bixinta ee dib loo saxay* wuxuu buuxinayaa shuruudda shahaadada HIV/Aydhiska.

---

Si aad u codsatid in aad noqotid Kaaliye Kalkaalinta oo Shahaado-haysta (NA-C), waa in aad dhammeystirtid barnaamijka tababarka ee uu oggolaaday Guddiga Hubsashada Tayada Daryeelka Kalkaalinta Gobolka Washinton kadibna aad ugu gudabtid is guul leh imtixaamka OBRA ee loogu talagalay shahaado-qaadashada.

U soo dir Shahaadada Barnaamijka Tababarka, **Codsiga loogu talagalay Shahaado-qaadashada Kaaliye Kalkaalinta ahaan** (DOH 667-029 [Rev. 5/08]), iyo \$30.00 oo ah ujrada codsiga:

Washington State Nursing Commission  
P. O. Box 1099  
Olympia, WA 98507-1099

Haddii magacaaga uu ku qoran yahay diiwaanka gobol kale, waxaad u-qalmi kartaa oggolaanshaha ka dhaxeeya Gobolada sida Kaaliye Kalkaalinta oo Shahaada Haysta. Soo dir **Codsiga Shahaado-qaadashada ee sida Kaaliye Kalkaalinta ee haysa Oggolaasho ka Dhaxeeya Gobolka**(DOH 667-029 [Rev. 5/08]), ujrada \$30.00, iyo xaqiijin ah in aad ku jirtid diiwaanka gobol kale cinwaanka kor.

**Kaaliyaasha Kalkaalinta waxay mas'uul ka yihiin dib-u cusboonaysiinta shahaadadooda ama diiwaankooda sannad kasta.**

---

**Kahor** inta aadan qabanin hawl lagu wakiishanayo, waa in aad dhammeystirtid shuruudaha waxbarasho sida lagu qoray bogga 13.

Daryeeyaasha ka shaqeynaya adeegyada Taageeridda Nololeed ee ay Sharciyeysay DDD, wakiilashada kalkaaliyaha waxay kaliya dhici karyaa kadib tababarka aasaasiga ah ee DDD **yo** tababarka adeegga-gudaha ah ee loo baaban yahay in la dhammeystirto. Shaqaalaha ka shaqeynaya adeegyada taageeridda nololeed ee ay sharciyeysay DDD uma baahna in ay qaataan tababarka aasaasiga ah.

Shuruuda 4  
Qeybta 1:  
Cayimaadda Kaaliyaha  
Kalkaalinta  
Kaaliyaha Kalkaalinta ee  
Diiwaangashan

Shuruuda 4  
Qeybta 1: Cayimaadda  
Kaaliyaha Kalkaalinta  
Kaaliyaha Kalkaalinta  
ee Shahaadada-haysta

Shuruuda 4  
Qeybta 2:  
Shuruudaha  
Waxbarashada

Shuruuda 4  
Qeybta 2:  
Shuruudaha  
Waxbarashada  
(sii socota)

Haddii aad tahay...	Waa in aad si guul leh u soo dhammeysatay...
Kaaliyaha Kalkaalinta ee Diiwaangashan	Tababarka Aasaasiga ah ( <i>Aasaaska Dib loo Saxay ee Daryeel bixinta</i> ama tababarada kale aasaasiga ah ee DSHS ay ansixisay) <b>IYO</b> <i>Wakaalishada Kalkaaliyaha ee Loogu Talogalay Kaaliyaasha Kalkaalinta*</i>
Kaaliyaha Kalkaalinta ee Diiwaangashan — U Shaqeynaya Hay'ad Teegeero Nololeed	Tababarka Aasasiga ah ee DD (32-saacadood, lagama wareejin karo hal hay'ad si loogu wareejiyo hay'ad kale) <b>IYO</b> <i>Wakaalishada Kalkaaliyaha ee Loogu Talogalay Kaaliyaasha Kalkaalinta*</i>
Kaaliyaha Kalkaalinta ee Diiwaangashan — Waalidka koriineed hore ee macmiil hadda qaadana wakiilashada kalkaaliya	Tababarka PRIDE (43-saacadood) (looma wareejin karo macmiil wakiilasho kale) <b>IYO</b> <i>Wakaalishada Kalkaaliyaha ee Loogu Talogalay Kaaliyaasha Kalkaalinta*</i>
Kaaliyaha Kalkaalinta ee Shahaadada-haysta	<i>Wakaalishada Kalkaaliyaha ee Loogu Talogalay Kaaliyaasha Kalkaalinta*</i>

\* Haddii lagu wakiisho hawsha cirbadaha insuliinta, waa in aad sidoo kale si dhammeystiran u dhammeystiratid *Wakiilashada Kalkaaliyaha ee Loogu Talogalay Kaaliyaasha Kalkaalinta: Tababarka Sida Gaarka Ah Diiradda Loogu Saarayo Cudurka Sonkorowga.*

Dukumeentiyo

Waa in aad u diyaargarowdid in aad tustid Kalkaaliyaha Sare ee ku wakiilanaya in aad soo dhammeystirtay shuruudaha kor. Waa in aad u diyaargarowdid in aad u soo bandhigtid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

- Shahaadadaada NA-C ama dukumeentiyada diiwaangelinta NA-R ee ka socda Waaxda Caafimaadka.
- Shahaadadaada Tababar Dhammeysashada ee *Aasaaska Dib loo Saxay ee Daryeel bixinta* (kaliya NA-R) **AMA** shahaadada aasaasiga ah ee DDD.
- Shahaadadaada Dhammeysashada tababarka *Wakiilashada Kaaliyaasha Kalkaalinta*.

Waxaad helaysaa Shahaadadaada Dhammeysashada tababarka Wakiilashada Kalkaalinta kadib marka aad ka gudabtid imtixaanka ugu dambeeya. Ka eeg bogga 113 wixii macaluumaad dheeraad ah.

Shuruuda 4  
Qeybta 3:  
Rabitaanka in La Qabto

Rabitaanka in La Qabto

Waxa seddaxaad ee la isaga baahan yahay Shuruuda 4 waa in aad **rabtid qabashada** hawsha wakiilashada

Haddii aadan dareemaynin in aad xirfad iyo karti u leedahay qabashada hawsha ama aad aaminsan tahay in ammaanka macmiilka ay halis ku jirto, waa in aadan qabanin hawsha. Bedelkii, kala hadal walaacgaaga Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah, maamulaha dacwada, iyo/ama loo-shaqeeyaahaaga ama kormeeraha. Qofna kuguma qasbi karo in aad qabatid hawl aadan aaminsanayn in aad xirfada u leedahay in aad qaban kartid.



---

Haddii aad ka shaqeytid xarun tasiilaad, hubso in aad ka hadashid hanaanka wakiilashada kalkaaliyaha iyo shuruudaha la xiriira jagadaada wakhtiga shaqaaleynta. Guud ahaan, marka aad oggolaatid jagada kaaliyaha kalkaalinta ee ka midka ah wakiilashada, waxaa cadeynaysaa in aad rabtid qabashada hawlaha lagu wakiishanayao sida qayb ka mid ah mas'uuliyadahaaga ahaan.

---

### Xirfadaha la Qabanayo

Qaybta ugu dambeysa ee Shuruuda 4 waa in aad yeelatid **xirfadaha lagu qabanayo** hawsha lagu wakiishay. Kahor inta aadan hawl lagu wakiishan, Kalkaaliyaha Sare waa in uu habsadaa in aad qaban kartid hawsha adiga kaligaaga caawimaad la'aan.

Hawl wakiishad kasta, Kalkaaliyaha Sare wuxuu ku siinayaa tilmaamo qoran oo gaar ah oo ku saabsan sida loo qabanayo hawsha. Kalkaaliyaha Sare wuxuu markaasi kadib kuu tababarayaa shaqada, wuxuu ku tusinayaa sida loo qabanayo hawsha, wuxuuna habsanayaa in aad qaban kartid.

Kalkaaliyaha Sare wuxuu kaliya kuu wakiishanayaa hawl marka asaga ama ayada ay ku qancaan in aad si sax ah oo badbaadsan u qaban kartid hawsha.

---

### Shuruuda 5 – Goob Bulshada Dhexdeeda ah

Wakiilashada kalkaaliyaha waxay ka dhici kartaa afar goobood oo bulshada dhexdeeda ah:

1. Barnaamijyada deggenaansho bulsho ee ruqsad leh ee loogu talagalay dadka naafonimada koriinka leh.
  2. Guryaha qoysaska qaangaar ah oo u ruqsad haysta.
  3. Guryaha hoyga ah ee ruqsad u haysta.
  4. Guriga macmiilka.
- 

Halkan waxaa ku qoran xoogaa qoraalo dheeraad ah oo ku saabsan wakiilashada kalkaalinta oo ku caawin kara

- Xasuusnow, wakiilashada in kaliya loo adeegsan karo hawlo gaar ah oo loogu talagalay hal macmiil. Haddii lagu wakiishay hawl hal macmiil, Mary Jones, ma qaban kartid hawlo badan oo loogu talagalay Mary adigoo wakiilasho dheeraad ah aadan ka helin Kalkaaliyaha Sare. Sidoo kale, uma qaban kartid hawsha laguugu soo wakiishay Mary macaamiisha kale.
- Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waa in uu dib u qiimeeyo macmiilka uuna si marmar ah u kormeero wakiilashada.
- Macmiilka, ama wakiilka sharciga ah ee macmiilka, waa in ay ka warhayaan in hawsha adiga lagu soo wakiishay, waa in aad oggolaatid, aadna bixisid oggolaansho qoran.
- Wakiilashada waa in ay noqoto mid qoraal ahaan ah.
- Wakiilashada waa heshiis seddax-geesood ah oo u dhaxeeya Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, macmiilka iyo adiga.

Shuruuda 4  
Qeybta 4:  
Xirfadaha la  
Qabanayo

Shuruuda 5  
Goobta  
Bulshada  
Dhexdeeda  
ah

Qoraalo  
Dheeraad

## Doorarka iyo Mas'uuliyadaha

---

### Doorarka

Hanaanka wakiilashada, waxaa jira shan door oo muhiimka ee lagaa rabo in aad fahantid. Kuwani waxaa ka mid ah:

1. Macmiilka ama wakiilka macmiilka.
2. Kalkaaliyaha Sare ee Ka Wakiilka ah.
3. Kaaliyaha Kalkaalinta
4. Maamulaha Dacwadda.
5. Kormeeraha Hay'adda Daryeelka Guri ama Loo-shaqeeyaha /Maamulaha Xarunta Tasiilaadka.

Macluumaadkan soo socda wuxuu kugu caawinayaa in aad fahantid doorarka wakiilashada kalkaalinta.

---

### Macmiilka ama Wakiilka

#### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Macmiilka ama Wakiilka

Macmiilka wuxuu sameynayaa ikhtiyaarka ah haddii aad qabanaysid wakiilashada kalkaaliyaha iyo haddii kale. Macmiilka waa in lagu wargeliyo ikhtiyaaraadka daryeelka waana in uu bixiyo oggolaansho qoran ee wakiilashada kalkaalinta.

Goobta guriga gudahiisa ah, macmiilka, ama wakiilkiisa ama wakiilkeeda, waxay mas'uul ka yihiin in ay so sheegaan marka uu daryeelaha maqan yahay ama uu ku guuldareysto in uu u qabto hawl Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, maamulaha dacwada, ama kormeeraha haddii daryeelaha uu u shaqeeyo hay'ad daryeel guri.

---

### Kalkaaliyaha Sare ka Wakiilka ah

#### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Kalkaaliyaha Sare ee ka Wakiilka ah

Kalkaaliyaha Sare wuxuu leeyahay shan qaybbood waaweyn oo mas'uuliyadda wakiilashada ah. Kuwani waxaa ka mid ah:

1. Qiimeynta macmiilka iyo qiimeynta habboonnaanta wakiilashada.
2. In uu ka helo oggolaansho ka warqabid qoran macmiilka ama wakiilka idman ee loogu talagalay wakiilashada kalkaalinta
3. In uu wakiisho hawsha.
4. Dib-u qiimeynta macmiilka iyo kormeeridda wakiilashada.
5. Ka noqoshada (baajinta) wakiilashada

Muhiim ayay kuu tahay in aad fahantid shuruudaha Kalkaaliyaha Sare sidaas awgeed waxaad garanaysaa waxa lagaga filayo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah hanaanka wakiilashada.

---

### Qiimeynta Macmiilka

Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wuxuu qabanayaa nidaam qiimeyn oo dhammeystiran ee macmiilka ah si uu u go'aamiyo haddii xaaladda macmiilku ay tahay mid xasillan oo la saadaalin karo. Xaaladda macmiilka waa in ay xasilloonaataa ayna ahaataa mid la saadaalin karo si ay wakiilashada u dhacdo.

---

Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxaa laga doonayaa in uu kala hadlo wakiilashada macmiilka, ama wakiilkiisa ama wakiilkeeda sharciga ah, uuna helo oggolaanshiisa ama oggolaanshaheeda oo qoran.

---

**Wakiilashada  
Hawsha**

Kalkaaliyaha Sare waa in uu sameeyo waxyaabahan soo socda inta uusan kuu wakiishan hawl.

- In uu la hadlo macmiilka ama wakiilkiisa ama wakiilkeeda idman kadibna uu ka soo qaado oggolaansha wakiilashada oo qoran.
- Hubsado in dhammaan seddaxda qof ee ku lugta leh ay oggolaadeen wakiilashada:
  - Kalkaaliyaha Sare.
  - Macmiilka ama wakiilka idman.
  - Adiga, sida Kaaliyaha Kalkaalinta ahaan.
- Xaqiijiyo in aad ka soo baxday shuruudaha tababarka.
- In uu ku baro sida loo qabto hawsha.
- Xaqiijiyo xirfadda aad ku qabanaysid hawsha si uu u hubsado in aad si badbaadsan oo sax ah u qaban kartid.
- In uu ku siiyo tilmaamaha wakiilashada oo qoran.

---

Marka wakiilashada la isla meel dhigo, Kalkaaliyaha Sare waxaa wali lagala xisaabtamayaa uuna mas'uul ka yahay daryeelka macmiilka. Kalkaaliyaha Sare wuxuu:

**Kormeeridda  
Wakiilashada**

- Kaaga jawaabayaa su'aalo kasta ee aad ka qabtid xaaladda macmiilka ama hawsha lagu wakiishay.
- Dib-u qiimeynayaa xaaladda macmiilka, natiijada hawsha aad qabanaysid, iyo dhibaatooyin kasta ee dhacay.
- Go'aaminayaa sida soo noqnoqota ee loo kormeeraya wakiilashada si loo hubsado in adeegyo waxtar leh oo badbaadsan la bixiyo.
- Ku wargelinayaa daryeelaha iyo ama shaqaalaha dacwadda isbedelada ku yimaada xaaladda macmiilka.

Mararka qaarkood, Kalkaaliyaha Sare ee ka mas'uulka ah wakiilashada waa la bedelayaa. Kalkaaliye Sare oo cusub ayaa la wareegaya mas'uuliyadda Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah haddii asaga ama ayada ay garanayaan:

- Xaaladda macmiilka iyadoo loo marayo qiimeyntiisa ama qiimeyteda.
- Heerka xirfadaada, sida Kaaliyaha Kalkaalinta ee fulinaya wakiilashada ahaan.
- Qorshaha daryeelka ee macmiilka.

Isbedalada Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waa in lagu diiwaangeliyo diiwaanka macmiilka. Adiga, macmiilka, iyo maamulaha dacwada waa in lagu wargeliyo isbedelka.

---

## Ka noqoshada Wakiilashada

Kalkaaliyaha Sare wuxuu ka noqon karaa (baajin karaa) wakiilashada hawsha kalkaalinta haddii:

- Kalkaaliyaha uu aamino in ammaanka macmiilka uu halis ku jiro.
- Xaaladda macmiilka aysan ahayn mid xassilan ama la saadaalin karo.
- Wareejinta mas'uuliyadda shaqaalaha ay adkaynayso in lagu sii-wado hawsha wakiilashada goobta.
- Aadan u awoodin in aad u fulisid hawsha si ammaan ah.
- Aadan dib-u cusboonaysiin in diiwaangelintaada aama shahaadadaada wakhtigii la rabay.
- Hawsha aanan loo qabanin si sax ah.
- Macmiilka ama wakiilka idman uu codsado in wakiilashada la baajiyo.
- Macmiilka uu aado guriga waayeelada lagu xannaaneeyo (Kalkaaliyaha Sare waxaa laga yaabaa in uu dib hawsha wakiilashada u soo celiyo marka macmiilka oo soo noqdo).
- Kalkaaliyaha Sare aanan lagu soo wargelinin munaasabado soo noqnoqonaya goorta amarada caafimaadka macmiilka ama xaalada ay isbedesho.
- Goobaha daryeelka ruqsada haysta, hay'adda daryeelka xarunta tasiilaadka ama gurigga (sida ku habboon) ay hastaan shati dhacay ama lagala noqday ( Kalkaaliyaha Sare waxaa laga yaabaa in uu dib hawsha wakiilashada u soo celiyo marka la tusiyo shati hadda la joogo ah).

Haddii Kalkaaliyaha Sare uu baajiyo ama ka noqdo wakiilashada, Kalkaaliyaha Sare waa in uu isku duwo qorshe duwan si uu u habsado in baahiyada daryeelka macmiilka la qanciyay.

Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waa in uu diiwaangeliyo sababta ka noqoshada wakiilashada iyo qorshada daryeelka sii-socda.

## Kaaliyaha Kalkaalinta

### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Kaaliyaha Kalkaalinta

**Adiga** waxaad ka ciyaaraysaa door aad muhiim u ah daryeelka iyo ladnaanta macmiilkaaga. Marka aad heshid hawsha lagu wakiishay, waxaad ka mas'uul katahay shan tallaabo oo aasaasi ah:

1. **Qabashada** hawsha lagu wakiishay ayadoo la raacayo tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha Sare Tani waxaa ka mid noqon kara diiwaangelinta hawsha marka loo fiiriyo tilmaamaha laga helayo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
2. **Ka eegidda** macmiilka isbedelada laga yaabo in ay muujiyaan:
  - Waxyeellooyinka suurtagalka ah ee ka dhalanaya daawada.
  - Ficiil-celinada taban ee habraacyada.
  - Dhibaatooyinka ka dhalan kara cudurka macmiilka.
3. **Uga warbixinta** isbedelada xaaladda macmiilka si dhakhso ah.
  - Haddii aad ka shaqeysid hay'ad daryeel guri ama xarun tasiilaad, ugu warbixi Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah iyo kormeeraaga ayadoo la eegayo sida ay dhigayso siyaasadda loo-shaqeyahaaga.
  - Haddii aad tahay Bixiye Daryeel Shakhsi ah, ugu warbixi Kalkaaliyaha ka wakiilka ah iyo maamulaha dacwadda.



4. **Ugu warbixinta** Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wixii daawooyin ama daaweyn ah ee cusub ama la badelay.

5. **Dib u cusboonaysiinta** diiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtiga la rabo sidaas awgeed, waxaad adiga sharci ahaan u fulin kartaa hawl lagu wakiishay.

Doorka Kaaliyaha  
Kalkaalinta  
(Sii socota)

Waxaad sameyn kartaa kala duwanaanshaha tayada caafimaadka iyo nolosha macmiilka adigoo eegaya kadiba si dhakhso ah uga hadlaya.

- Amar kagama qaadan kartid takhtarka ama shaqaalaha xafiiskiisa ama xafiiskeeda taleefoonka. Haddii aad amar ku heshid taleefoonka, la xiriir Kalkaaliyaha ka wakiilka ah iyo/ama kormeerahaaga.
- Amar fakis lagu soo diray ee uu saxiixay takhtarka ayaa loo adeegsan karaa xaqiijinta degdega ah. Waa in aad wali la sii xariirtid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah kahor inta aadan sameynin wax isbedelo ah.



Waxaad kala dooran kartaa haddii aad oggolaanaysid hawsha kalkaaliyaha kuu wakiishanayo iyo haddii kale.

Marka aad oggolaatid wakiilasho, daruufo ayaa imaan kara ee aadan awood ugu yeelan karin in aad qabatid hawsha gaarka ah. Sida uu qabo sharciga, kuma khasbanaan doontid wax aarsiga (ciqaabta) loo shaqeeyaha ah ama tallaabo anshax barid ee loogu talagalay diididda in aad qabatid hawl lagu wakiishay xaaladahan soo socda:

Xuquuqda aad  
Ku  
Diidayso  
Wakiilashada

- Ammaanka macmiilka oo halis ku jirta.
- Haddii aadan qaadanin tababar ku filan in la qabto hawsha.
- Macmiilka uusan kula shaqeynaynin.
- Macmiilka uu u muuqdo in uu leeyahay ficil-celin ka hor imaansho ah.
- Sahayda loo baahan yahay aanan la heli karin (gacmo-gashi, faashado, iwm).
- Waxaad u baahan tahay tababar dheeraad ah sabab ah in isbedelo ay ku yimaadeen daawooyinka ama daaweynta macmiilka.

Ogeysii sida ugu dhakhsaha badan Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah iyo cidda aad u shaqayso, haddii mid ka mid ah xaaladahan ay dhacaan. **Waa masuuliyadaada in aad hubiso in daryeelka macmiilka aanan xal -dhexdhexaad ah laga gaarin ama la joojinin.**



### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Maamulaha Dacwadda

Maamulaha Dacwadda wuxuu dhammeystirayaa qiimeynta daryeelka ee faahfaahinaya baahiyada macmiilka. Waa mas'uuliyadda Maamulaha Dacwadda in uu:

Maamulaha  
Dacwadda

- Ku muujiyo baahida loo qabo wakiilashada kalkaaliyaha qorshaha daryeelka macmiilka.
- Ku caawiyo macmiilka in uu helo bixiye daryeelka wakiilashada kalkaaliyaha oo aqoon u leh.
- U sameeyo u gudbin Kalkaaliye Sare ee ka wakiilka ah oo qandaraas leh ah ama bixiye sameeya wakiilashada kalkaaliyaha



Maamulaha  
Dacwadda  
(Sii socota)

- 
- Idmo lacag-bixinta Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah.
  - Ku wargeliyo Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah iyo/ama daryeelaha isbedelada ku yimaada xaaladda macmiilka.

Goobaha guriga dhexdiisa ah, waa mas'uuliyadda Maamulaha Dacwadda in uu:

- U gudbiyo daryeelaha macalinka tababarka Wakiilashada Kalkaalinta.
- Idmo lacag-bixinta daryeelaha ee loogu talagalay dhammeysashada tababarka *Wakiilashada Kalkaalinta ee Kaaliyaasha Kalkaalinta*.
- Bixiyo warqadda lacag-bixinta uuna u fududeeyo Bixiyaha Shakhsiyeed in loo diiwaangeliyo sida Kaaliye Kalkaalin Diiwaangashan ahaan, haddii loo baahdo.
- Diyaarsho in hawlaha kalkaalinta xirfadda u baahan la sameeyo ilaa kaaliyaha kalkaalinta loogu tababarayo uuna kaga soo baxayo shuruudaha lagu qabanayo hawsha wakiilashada.

Kormeeraha  
Hay'adda

---

### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Hay'adda Daryeelka Gurigga

Macaamiisha guriga dhexdiisa ah, waa mas'uuliyadda hay'adda daryeelka gurigga in ay:

- Go'aamiso haddii hay'adda ay bixinayso wakiilashada kalkaaliyaha.
- U jadwaleynayso daryeele(yaal) aqoon u leh in ay buuxiyaan baahiyada macmiilka.
- Ku caawiyaan daryeelaha in uu qaato tababarada loo baahan yahay.
- Ku caawiyaan daryeelaha in loo diiwaangeliyo sida Kaaliye Kalkaalin Diiwaangashan ahaan, haddii loo baahdo.
- Ku wargeliyaan Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah iyo/ama shaqaalaha dacwadda isbedelada ku yimaada xaaladda macmiilka.
- Kormeeraan waajibaadyada daryeelka shakhsiyeed.
- Hubsadaan in uu jiro shaqaale gurmada ah ee loogu talagalay daryeelka macmiilka.

Maamulaha  
Loo-  
shaqeeyaha

---

### Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Loo-shaqeeyaha/Maamulaha

Xarunta tasiilaadka dhexdeeda, Loo-shaqeeyaha/Maamulaha wuxuu mas'uul ka yahay in uu hudsado in wakiilasho kalkaaliye kasta ee ka dhacdo xarunta in loo sameeyay sida ay qabaan xeerarka wakiilashada kalkaaliye. Tani waxaa ka mid ah hubsashada in:

- Hawlaha la qabtey in uusan mamnuucaynin sharciga.
- Kaaliyaha kalkaalinta uu dhammeystay dhammaan shuruudaha diiwaangelinta iyo tababarka kahor inta aanan hawlo loo wakiishan.
- Hanaanka wakiilashada si sax ah loo dhammeystiray.
- Hawlaha loo qabtey sida la faray.

Loo-shaqeeyaha/maamulaha wuxuu ugu dambeyntii mas'uul ka yahay waxa ka dhacaya guriga hoyga ah ama guriga qoyska qaangaarka. Waxaa ku amraya in ay tagaan maxkamadda hawladeenada haddii wakiilashada si sax ah aanan loo qaban.

---

Dejinta  
Siyaasadda  
Xarunta  
Tasiilaadka

Loo-shaqeeyaha/Maamulaha wuxuu sidoo kale mas’uul ka yahay dejinta iyo ka hadlidda habraacayada loogu dhaqmayo xarunta tasiilaadka. Maamulaha wuxuu mas’uul ka yahay dejinta siyaasadaha bixinaya daryeelka macmiilka ee ugu fiican, ayadoo la qeexayo xajmiga xarunta tasiilaadka, iyo heerka shaqaalaha.

Maadaama Maamulaha uu ugu dambeyn mas’uul ka yahay daryeelka macmiilka, aad ayay muhiim u tahay in Maamulaha, Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, iyo kaaliyaha kalkaalinta ay ka qabaan fahan aad u cad ee ah xeerarka wakiilashada iyo siyaasadaha xarunta tasiilaadka ama guriga.

Kadib marka aad dhammeysatid kooraskan, kala hadal siyaasadaha xarunta tasiilaadka Maamulaha. Hubso in aad fahansan tahay hanaanada wada hadalka ee jira. Tusaale ahaan, xaruntaada tasiilaadka waxaa laga yaaba in ay leedahay siyaasad ah in kaaliyaha kalkaalinta ay tahay in mar kasta uu la soo xiriiro maamulaha marka Uu la xiriiraya Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah.

---

Meel kastoo aad ka shaqeysidba, waxaad u baahan tahay in aad ogaatid qofka aad wacaysid marka ay wax soo idlaadaan. Qaybta “Gargaarka Shaqo” ee buuganshaqada, waxaad ka helaysaa *Liis-hubineedka Wadahadalka Wakiilashada Kalkaaliyaha* si uu kugu caawiyo in aad cadeeyso qofka aad ugu wacaysid xaaladaha kala duwan.

U isticmaal qalabkan si aad ugala hadashid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, kormeerahaaga/maamulaha xarunta tasiilaadka qofka la wacayo marka ay wax dhacaan. Tusaale ah foomka wuxuu ku qoran yahay bogga xigga.

---

Wayddiiso  
Caawimaad



# Liis-hubineedka Wada-hadalka Wakiilashada Kalkaaliyaha

## Tilmaamo

Foomkan wuxuu kugu caawinayaa in aad diiwaangelisid aadna ka hadashid siyaasado gaar ah iyo rajooyinka khuseeya qofka loola xiriirayo xaaladaha kala duwan.

Kadib marka aad dhammeystiratid kooraskan, la kulan Kaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, kormeerahaaga, maamulaha xarunta tasiilaadka, ama maamulaha dacwadda si aad uga wada hadashiin waxyaabaha hoos ku qoran. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaana ee lagu siiyay.

### Kumaan wacayaa haddii:

Ay jirto xaalad degdeg ah

---

---

Sahay loo baahan yahay

---

---

Uu jiro isbedel ku yimid amarada takhtarka

---

---

Aanan awoodin in aan shaqo tago ayna tahay in hawl wakiilasha kalkaaliye ay tahay in la sameeyo

---

---

### Kumaa la xiriirayaa haddii macmiilkayga:

Bilaabo in uu xanuunsado

---

---

Muujiyo calaamado xaalad isbedelaysa

---

---

Diido daaweynta ama daawada

---

---

Macluumaad guud

---

---

Waxaa jira shan shuruudood loogu talagalay wakiilashada kalkaaliyaha:

1. **Kalkaaliye Sare** oo sharciyeysan ayaa wareejinaya qabashada hawleed.
2. Waxaa jira **seddax hawlood oo gaar ah** ee **laga yaabo in aan** la wakiishan karin.
3. Wakiilashada waa in loogu talagalay **hawl gaar ah oo loogu talagalay hal macmiil**.
4. Kaliya **Kaaliyaasha Kalkaalinta aqoongta u leh** ayaa oggolaan kara wakiilashada.
5. Wakiilashada waxay kaliya ka dhici kartaa afar **goobood oo bulshada dhexdeeda ah**.

Shanta  
Shuruudood ee  
Wakiilashada  
da  
Kalkaaliyaha

Afartan hawlood ee soo socda LAGUUMA wakiishan karo adiga.

1. Cirbadaha, aan ka ahayn tan insuliinta.
2. Habraacyada nadiifsan ama jeermis dilidda.
3. Dayactiridda dhuumaha dhexe ee qaybta sare ee jirka ku suran.
4. Hawlaha u baahan go'aan gaarid kalkaalineed.

Hawlaha Laga Yaabo  
In Aan  
Wakiil Laga  
Noqon karin

Waxaa jira shan shuruudood si aad ugu qalantid in aad heshid wakiilashada. Waa in aad:

1. Noqotid Kaaliye Kalkaalin Diiwaangashan ama Kaaliye Kalkaalin Shahaado-haysta hadda aadna heer wanaagsan kaga jirtid gobolka Washington.
2. Dhammeystay waxbarashada la isagaga baahan yahay wakiilashada.
3. Doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee la wakiishanayo ah.
4. U muujisid Kalkaaliyaha Sare ee ku wakiishanaya xirfadda aad sida saxda ah ugu qabanayso hawsha gaarka ee lagu wakiishanayo iyo kormeeridda tooska ah la'aan ee Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Kaaliye Kalkaalin  
Aqoon u leh

Waxaa jira afar goobood oo ay wakiilashada ka dhici karto:

1. Barnaamijyo deggenaansho bulsho oo ruqsad leh ee loogu talagalay dadka naafonimada koriimeedka leh
2. Guryo qoys gaangaarka oo ruqsad haysta.
3. Guryo hoy ah oo ruqsad haysta.
4. Guryaha macmiilka.

Goobta Bulshada

# Casharka oo Kooban

## Doorarka

Hanaanka wakiilashada, waxaa jira shan door oo muhiimka ee lagaa rabo in aad fahantid. Doorarka:

1. Macmiilka
2. Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
3. Kaaliyaha Kalkaalinta.
4. Maamulaha Dacwadda.
5. Kormeeraha hay'adda daryeelka guriga ama Maamulaha xarunta tasiilaadka.

## Macmiilka ama Wakiilka

Macmiilka ama wakiilkiisa/wakiilkeeda waa in ay bixiyaan oggolaanshaha wakiilashada kalkaaliyaha.

## Kalkaaliyaha Sare ee ka Wakiilka ah

Kalkaaliyaha Sare wuxuu leeyahay shan qaybood waaweyn oo ah mas'uuliyadda wakiilashada:

1. Qiimeynta macmiilka iyo qiimeyna habboonnaanta wakiilashada.
2. In uu ka helo oggolaansho ka warqabid qoran macmiilka ama wakiilka idman ee loogu talagalay hanaanka wakiilashada.
3. In uu wakiisho hawsha.
4. Kormeeridda wakiilashada.
5. Ka noqoshada (baajinta) wakiilashada.

## Kaaliyaha Kalkaalinta

Waxaa jira afar tallaabo aasaasi ah ee aad mas'uul kaga tahay wakiilashada:

1. **Qabashada** hawsha wakiilashada ayadoo la raacayo tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha Sare.
2. **Ka eegidda** macmiilka:
  - Waxyeellooyinka suurtagalka ah ee ka dhalanaya daawooyinka.
  - Ficil-celinada taban ee habraacyada.
  - Dhibaatooyinka ka dhalan kara cudurada.
3. **Uga warbixinta** isbedelada xaaladda macmiilkaaga si dhakhso ah Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
4. **Ka warbixinta** daaweynta ama daawooyinka cusub ama la badelay.
5. **Dib u cusboonaysiinta** diiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtigiin la rabay sidaas awgeed waxaad adiga sharci ahaan u fulin kartaa hawl lagu wakiishay.



---

Waa mas'uuliyadda Maamulaha Dacwadda in uu:

Maamulaha  
Dacwadda

- Ku muujiyo baahida loo qabo wakiilashada kalkaaliyaha qorshaha daryeelka macmiilka.
- Ku caawiyo macmiilka in uu helo bixiye daryeelka wakiilashada kalkaaliyaha oo aqoon u leh.
- U diris in ugu sameeyo Kalkaaliyaha Sare ama bixiyaha wakiilashada kalkaaliyaha ee heshiiska lala soo galey.
- Idmo lacag-bixinta Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

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

Kormeeraha  
Hay'adda

- Go'aaminta haddii ay hay'adda bixinayso wakiilashada kalkaaliyaha.
- U jadwaleynta daryeele(yaal) aqoon u leh in ay buuxiyaan baahiyada macmiilka.
- Kormeeridda waajibaadyada daryeelka shakhsiyeed.
- Hubsashada in uu jiro shaqaale gurmada ah ee loogu talagalay daryeelka macmiilka.

---

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

Maamulaha  
Loo-shaqeeyaha

- Hubsado in dhammaan shuruudaha sharciga ah laga soo baxay.
- Dejiyo siyaasadaha iyo habraacyada xarunta tasiilaadka.

- 
- Lagaama doonayo in aad oggolaatid hawlaha lagu wakiishanayo. Waad diidi kartaa haddii aad dareentid in ammaanka macmiilka uu halis ku jiro ama in aadan xirfad u la hayn qabashada hawsha.
  - Waxaa jira seddax qofood oo ka qaybqaadanaya wakiilashada oo ay tahay in ay oggolaadaan: Kalkaaliyaha Sare, macmiilka ama wakiilka idman, iyo adiga.
  - Cirbadaha, oo aan ka ahayn tan insuliinta, habraacyada nadiifsan ama jeermis dilidda, iyo dayactirka dhumada dhexe ee jirka sare **laguuma** wakiishan karin.
  - Kalkaaliyaha Sare waa in uu u qiimeeyo si marmar ah.
  - Hawlaha wakiilashada kalkaaliyaha waxaa kaliya loogu talagalay hal macmiil. Uma qaban kartid hawl wakiilasho macmiil kale haddii si gaar ah laguugu wakiisho mooyaane in aad u qabatid hawshan macmiilkasi.

Oodobada  
Muhiimka ah

## Layli Tababar-qaadasho

**Tilmaamo:** Kaga jawaab inta ugu badan ee aad ka awoodid su'aalaha xasuustaada. Kadibna ka raadi inta kale ee jawaabaha ah qoraalada buugashaqada.

Marka aad dhammeystirtid layliga, ka eeg jawaabahaaga tan ku qoran Jawaabta Layliga Tababar-qaadashada ee raacsan layligan tababar-qaadashada.

1. Waa maxay shanta shuruudood ee loo baahan yahay in laga soo baxo ee loogu talagalay wakiilashada kalkaaliyaha?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
2. Waxaa jira afar goobood oo ay wakiilashadu ka dhici karto. Maxay kala yihiin?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
3. Qor liiska seddex hawlo gaar ah ee aanan lagu wakiishan karin adiga.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
4. Cirbadaha insuliinta waa hawl la wakiishan karo.  
D Run D Been
5. Qor liiska labo ka mid ah shanta tallaabo ee aasaasiga ah ee kaaliyaha kalkaalinta uu mas'uulka kaga yahay wakiilashada.
  - 1.
  - 2.

Laga sii wadayo bogga xigga

6. Waxaa lagu wakiishay hawsha faashad ka badelidda Barbara Jones. Waxaad qabanaysay hawshan 30 maalmood aad ayaana ugu nafis qabtey. Michael Delgado, oo ah macmiil kale, ayaa yeeshay boogaha cadaadiska wuxuuna hadda sidoo kale u baahan yahay faashad bedelaad. Kormeerahaaga (oo aan ahayn Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah) ayaa ku wayddiistay in aad sii qabatid bedelaada faashada ee Michael maadaama aad shaqo wax ku ool leh oo noocaas ah u qabanaysid Barbara. Maxaad sameynaysaa?

---

---

---

---



## Jawaabaha Layliga Tababar-qaadashada

Dib-u eegis ku samee jawaabaha hoos. Lambarka bogga ee raacsan waa meesha aad kaga helaysid macluumaadka ku saabsan su'aashan buugaagashaqada.

1. Waa maxay shanta shuruudood ee loo baahan yahay in laga soo baxo ee loogu talagalay wakiilashada kalkaaliyaha? (**bogga 9**)

1. **Kalkaaliye Sare** ee sharciyeysan ayaa wareejinaya qabashada.
2. Waxaa jira **seddax hawlood oo gaar ah ee laga yaabo in aan** la wakiishan karin.
3. Wakiilashada waxay dabooshaa **hawl gaar ah oo loogu talagalay hal macmiil**.
4. Kaliya **Kaaliyaasha Kalkaalinta aqoonta u leh** ayaa oggolaan kara wakiilashada.
5. Wakiilashada waxay kaliya ka dhici kartaa afar **goobood oo bulshada dhexdeeda ah**.

2. Waxaa jira afar goobood oo ay wakiilashadu ka dhici karto. Maxay kala yihiin? (**bogga 14**)

1. **BBarnaamijyo deggenaansho** bulsho oo ruqsad leh ee loogu talagalay dadka naafonimada koriimeedka leh.
2. Guryo qoys gaangaarka oo ruqsad u haysta
3. Guryo hoy ah oo ruqsad u haysta
4. Guryaha macaamiisha.

3. Qor liiska seddax hawlo gaar ah ee **aanan** lagu wakiishan karin adiga. (**bogga 10**)

1. Cirbadaha, aan ka ahayn tan insuliinta
2. Habraacyada nadiifsan ama jeermis dilidda
3. Dayactiridda dhuumaha dhexe ee qaybta sare ee jirka ku suran

4. Cirbadaha insuliinta waa hawl la wakiishan karo. (**bogga 10**)

Run. Cirbadaha insulin waa cirbadaha kaliya ee la wakiishan karo.

5. Qor liiska labo ka mid ah shanta tallaabo ee aasaasiga ah ee kaaliyaha kalkaalinta uu mas'uulka kaga yahay wakiilashada. (**bogga 17**)

Labo kastoo ka mid ah shantan waa sax.

1. **Qabashada** hawsha lagu wakiishay ayadoo la fiirinayo tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha Sare.
2. **Ka eegista** macmiilka isbedelo laga yaabo in ay muujinayaan:
  - Waxyeellooyinka suurtagalka ah ee ka dhalanaya daawooyinka.
  - Ficil-celinada taban ee habraacyada.
  - Dhibaatooyinka ka dhalan kara cudurada.
3. **Uga warbixinta** isbedelada xaaladda macmiilkaaga si dhakhso ah Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, iyo kormeerahaaga ama maamulaha dacwadda.
4. **Ugu warbixinta** Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wixii daawooyin ama daaweyn ah ee cusub ama la badelay.
5. **Dib-u cusboonaysiinta** diiwaangelintaada ama shahaado-qaadashada wakhtigii la rabay.

6. Waxaa lagu wakiishay hawsha faashad ka bedelidda Barbara Jones. Waxaad qabanaysay hawshan 30 maalmood aad ayaana ugu nafis qabtey. Michael Delgado, oo ah macmiil kale, ayaa yeeshay boogaha cadaadiska wuxuuna hadda sidoo kale u baahan yahay faashad bedelaad. Kormeerahaaga (oo aan ahayn Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah) ayaa ku wayddiistay in aad sii qabatid bedelaada faashada ee Michael, maadaama aad shaqo wax ku ool leh oo noocaas ah u qabanaysid Barbara. Maxaad sameynaysaa? **(Bogga 11)**

**Jawaab:** Kama oggolaan kartid wakiilashada bedelaadda faashadda Michael, kormeerahaaga, sababta oo ah ayada ama asaga ma aha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Wayddiiso kormeerahaaga in uu waco Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah kaasi oo go'aaminaya haddii wakiilashada ay habboon tahay kadibna dhammeystir hanaanka ayagoo la eegaya shuruudaha sharciga.



Ku jooji akhrinta Buugashaqada halkan.



Daawo qabta fiidiyowga/DVD ee **Sharciga Wakiilashada Kalkaaliyaha Iyo Doorqaaga Wakiilashada**









---

#### Daryeelka Macmiilka iyo Habdhiska Jirka

Sahaminta

Casharkan, waxaaan diiradda ku saareynaa xiriirka aad la leedahay macaamiishaada. Waxaan sharaxaad ka bixinaynaa macaamiisha qaar si aan fikrad kaaga siino nooca kaaladaha ee aad la kulmi kartid.

Waxaad wax ka baranaysaa habdhisyada ugu waaweyn jirka, saameynyada suurtagalka ah ee gaboobidda, iyo cudurada caadiga ah qaarkood ee habdhisyadaasi. Aqoontaan aasaaska ah waxay kugu caawinaysaa in aad noqotid kaaliye kalkaalin wanaagsan.

---

Marka aad dhammeystirtid casharkan waxaad awoodaysaa:

Ujeedooyinka  
Waxbarashada

1. In aad qeexdid sagaal habdhisyada jirka ah oo waaweyn, iyo in aad muujisid ujeedada xubnaha ugu waaweyn mid kasta:
    1. Dhiig mareenka (wadnaha iyo marinada dhiigga)
    2. Hawomareenka (sambabada)
    3. Habdhiska la xiriira maqaarka
    4. Habdhiska Xubnaha Galmada-kaadida (kelliyaha, kaadi-hayska iyo xubnaha taranka)
    5. Habdhiska La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirida (dheef-shiidka iyo xiidmaha )
    6. Habdhiska Qanjirada
    7. Habdhiska Dareemeyaasha (Maskaxda, laf dhabarta iyo dareemeyaasha)
    8. Habdhiska La Xiriira (lafaha iyo murqaha)
    9. Habdhiska Dareenka (indhaha iyo dheggaha)
  2. Sharaxaad ka bixi saameynta gaboobidda ay ku yeelanayso habdhis kasta ee jirka.
  3. Qor liiska labo ama in ka badanbee ah xanuunada ku dhaca habdhis kasta.
-

# Haybsashada Macmiilka

---

## Horudhac

Ma jiro macmiil “la mid ah” sababta oo ah shakhsi kasta waa shakhsi leh baahiyo gaar ah iyo hababka loo sameynayo waxyaabaha. Labada qof iyo xaaladaha hoos lagu sharxay waxay la mid noqon karaan waxa aad la kulmi kartid marka aad qabanaysid hawlaha la wakiishay. Xasuusnow, xaalad kasta waa gooni.

---

## Tusaalaha 1: Macmiilka Guriga Qoyska Qaangaarka

Sarah Goldstein waxay guri qoys qaangaar ah kula nooshahay afar qof oo waayeel ah kale. Waa 80 sano jir waxayna qabtaa cudur maskaxda iyo laf-dhabarka saameeye, cudurka gulukooma, cadaadis dhiigga oo sareeya, iyo cudurka wadnaha. Murwo Goldstein waxay haysataa daawada lagu dhibciyo indhaha ee loogu talagalay gulukoomadeeda. Waxay u baahan tahay in loo maamulo daawadeeda lagu dhibciyo indhaha sababta oo ah cudurkeeda maskaxda iyo laf-dhabarka wuxuu daciifiyay gacmaheeda, taasi oo ku adkaynaysa in ay ku qabato waxyaabo sax ah oo hufan ayaga. Ma awoodo in ay tuujiso masaasadda dhibicleeyaha ayna ku shubto dhibicda indhaheeda.

Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, Jane, waxay haysataa oggolaanshaha qoran ee Murwo Goldstein si ay wakiil uga noqato maamulidda daawada dhibcaha indhaheeda. Jane waxay hadda hore u sii wadeysaa in ay fuliso shuruudaha kale si ay u wakiishato hawsha. Jane waxay sidoo kale kuula eegaysa si marmar ah si ay u habsato in aad u qabanaysid habraaca si sax ah iyo in dhammaan xaaladaha kale ee wakiilashada ay isku mid yihiin.

---

## Naafonimada Koriinka

Waxaad sidoo kale la shaqayn kartaa macaamiisha leh naafonimada koriinka. A **Naafonimada koriinka** sida badan waxay leedahay seddaxdaan sifo ee soo socda:

1. Wuxuu biloowdaa kahor da’da 18.
2. Waxaa la filayaa in uu u sii socdo si weligeeda ah.
3. Wuxuu sababayaa curyaanimo mug leh.



Tusaalooyinka naafonimada koriinka waa:

- Caqli dhimmanaan
- Maskax Suux
- Qallal
- Xaalada Ootismka (Autism)
- Xanuunka Iinta

Waxaa jira in ka badan 200 sabab oo la garanayo ee keena naafonimada koriinka oo ayna ka mid yihiin xanuunada hidosiidaha, dhibaatooyinka qaar xilliga uurka, arrimaha deegaana ee liita ee nolasha wakhtiga hore, iyo waxyeello maskaxda soo gaara.

---



---

**Caqli Dhimanaanta**—waxaa lagu qeexaa darajada laga keeno imtixaanka Caqliga Lagu Tijaabiyo (caadi ahaandarajo ah 69 ama ka yar). Qofka wuxuu dhibaabto ku qabaa waxbarashada. Takhtar cilmi-nafso shati haysta ayaa go'aamin kara haddii qofka uu qabo dhimanaansho.

**Maskax Suux**—waxay saameysaa awoodda qofka uu ku xakameynayo dhaqdhaqaaqiisa sababo ah adkaanta murqaha, qallal, ama gariir. Maskax suuxa waxaa keena dhaawac ku yimaada maskaxda. Takhtar ayaa sameynaya baaritaanka oggaanshaha maskax suuxa.

Qofka qaba maskax suuxa wuxuu yeelan karaa cagliga caadiga ah ama mid ka badan.

**Qallalka**—waa shaqeyn waayidda dareenka wadaha maskaxda taasi oo keenaysa qallal. Kani waxaa badanaa lagu xakameyn karaa daawo. Takhtar ayaa sameynaya baaritaanka oggaanshaha qallalka.

**Xaaladda Ootisimka**—waxaa ka mid ah adkaanshaha hadalka, adkaanshaha xaaladda bulshada, iyo xannibaadyada waxqabadyada nolol maalmeedka. Takhtar dhimirka ama cilmi-nafsi bukaanka eega ayaa sameynaya baaritaanka oggaanshaha xaaladda ootisimka.

**Xanuunka Iinta**—waa xaalad ee uu qofka ku dhasho ee sababa iinta ku timaada mid ka mid ah koromosoomyada hiddo-wadeyaasha. Xanuunka Iinta inta badan waxaa ka mid ah caqli dhimanaan, indho leexsan, laf madax balaaran oo gaaban, iyo gacmo bal-balaaran oo leh faro gaagaaban.

---

Kan soosocda waa haybsashada macmiilka leh naafonimo koriin kaasi oo helaya hawlaha wakiilashada-kalkaaliyaha.

Belinda Greer waa 38 sano jir waxaana laga helay cudurka qallalka, caqli dhimanaan qoto-dheer, iyo cudurka naaso-balaqsanaanta. Waxay qaadataa daawo loogu talagalay qallalka, balse waxay sii-wadaa in ay yeelato qallal mararka qaarkood. Waxay ku qaadataa adeegyada nolosha lagu taageero oo 24-saacadood ah guriga gudahiisa waxayna la wadaagtaa naag kale.

Marwo Greer waxay awoodaa in ay qaadato kiniiniyada afka laga qaato, balse waxay u baahan tahay qof u maamula daawada lagu dhibciyo dheggaha ayadoo ay sabab u tahay gariirideeda iyo in la habsado in ay qaadato qiyaasta daawada saxda ah. Daawada dheggaha lagu dhibciyo waxaa loogu soo qoray dhukay ururay.

Marwo Greer waxay oggolaatay in hawshan loo wakiisho kaaliye kalkaalin. Xubnaha shaqaalaha ee guriga waa la tababaray waxayna hadda wakiisheen in ay maamulaan daawada dheggaha lagu dhibciyo ee loogu talagalay Marwo Greer.

Tusaalaha 2:  
Macmiilka Koriin  
ahaan Naafada ah



## Habdhisyada Jirka Ugu Waaweyn

---

### Horudhac

Macmiilkaaga waxaa laga yaabaa in uu dareemo dhibaatooyin kala duwan oo ka dhalanaya cudurada, saameynada gaboobidda, naafonimada koriinka, ama shilka sababay naafonimada.

Muuqaalka guud ee habdhisyada jirka waxay ku siinayaan aqoon aasaas ah oo waxtar leh oo aad adeegsanaysid marka aad maamulaysid daawooyinka ama aad qabanaysid daaweynta.

Dhammaadka casharkan waxaa ku yaala Jaantus Kooban oo aad dib-u eegis ku sameyn kartid si aad u cusboonaysiisid aqoontaada.

---

### Liiska Habdhisyada Jirka

Waxaan sharxaynaa sagaal habdhisyada jirka ah oo waaweyn.

**Dhiig-mareenka** wadnaha, marinada dhiigga iyo dhiigga

**Hawomareenka** sanko, cunaha (dhuunta), sanduuqa codka (hunguri-cade), marinka-neefta (hunguri-cad), hawo-dhuumeed, iyo sambabada

**Habdhiska maqaarka** daboolka dabiiciga ah ee jirka – maqaarka iyo qanjirada ee ku malaasan, timaha, iyo cidiyaha.

**Xubnaha Galmada-Kaadida** unogyada khuseeya taranka iyo habka qashin saarka ee kaadida – keliyaha, labada-lise, kaadi hayska, kaadi-mareenka iyo xubnaha taranka

**Habdhiska la xiriira caloosha iyo mindhiciirada**

habdhiska dheerfshiidka -- caloosha, mindhiciir yaraha, mindhiciir weynaha (xiidmada), beerka, beer-kutaalka, xameetida

**Habdhiska** qanjirada ee ku soo deeya hormmoonta dhiigga soconaya

**Habdhiska Dareemeyaasha** maskaxda, laf dhabarta, iyo dareemeyaasha

**Habdhiska la xiriira** lafaha iyo murqaha

**Habdhiska dareenka** indhaha, dhegaha, sanko, carabka, iyo dareemeyaasha taabashada

---

### Muuqaalka Guud ee Habdhiska

Habdhis kasta ee jirka ah, waxaan kaga hadlaynaa waxyaabahan soo socda:

- Qaybaha waaweyn ee habdhiska iyo waxa ay qabtaan
- Isbedelada caadiga ah ee gaboobidda
- Xannuunada caadiga ah

Macluumaadkan waxaa lagu soo koobay Jaantuska Kooban ee ku yaala dhammaadka casharka.

---

**Habdhiska dhiig mareenka** wuxuu ka kooban yahay **wadnaha xididada dhiiga**, iyo **dhiigga**. Ujeeddada ugu muhiimsan ee habdhiskan waa socodsiinta dhiigga si uu u gaarsiiyo oksijiinta jirka ugana saarto kaarboonka hal ogsijiinlaha ah qaybaha kala duwan ee jirka.



Qaybaha Ugu Waaweyn ee Habdhiska iyo

Waxa Ay Qabtaan

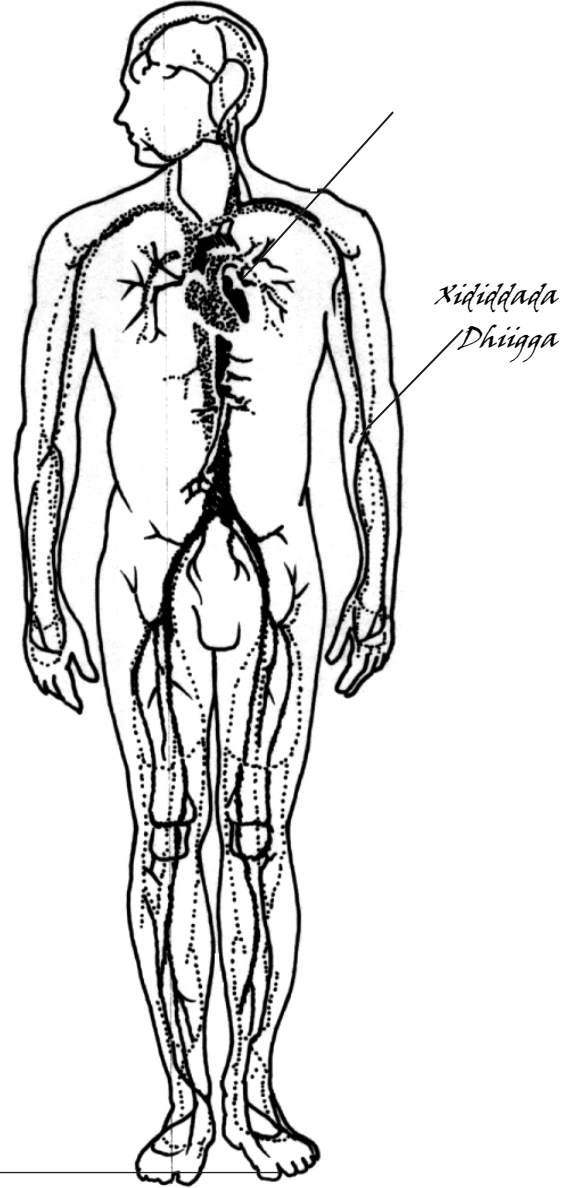
Wadnaha waa unuga bixiya quwada ugu badan ee ku shubaya dhiigga jirka oo dhan.

Wadnaha waa muruq dhex banaan oo leh afar qol (ama baaldiyo) oo wata xididada dhiigga waaweyn ee taga midkood gudaha ama dibadda qolalka wadnaha.

Xididada dhiigga waa shabako tuubbooyin laabmi kara, jilicsan oo ah cabbiryo kala duwan ee ku yaala qayb kasta oo ka mid ah jirka.

Halbowleyaasha (xididdada dhiiga ka qaada wadnaha) waxay dhiigga, hodanka ku ah oksijiinta, ka qaadaan wadnaha waxayna geeyaan unugyada jirka. Xididdada yaryar waa xididdo aad u yaryar iskuna xira halbowleyaasha iyo xididdada dhiigga geeya wadnaha. Xididdada dhiiga geeya wadnaha waxay qaadaan dhiigga ee leh kaarboonka hal oksijiinlaha waxayna geeyaan wadnaha.

Dhiigga wuxuu qaadaa oksijiinta, karboonka hal ogsijiinlaha, nafaqadada, unugyada difaaca jirka, iyo waxyaabaha wasakhda ah ee ay soosaaraan unugyada.



Inta aan weynaanayno, xididdada dhiigga waxay luminayaan qaar ka mid ah dabacsanaanta. Derbiyada xididka yar wuxuu sidoo kale muujinayaa isbedelada la xiriira-da'da ee keenaya isweydaarsiga gaabinaya ee u dhaxeeya dhiigga iyo unugyada. Wadnaha uma soo shubaya dhiigga sidii la rabay. Tani waxay keenaysaa in dhiig yar in loo soo shubo dhanka wadnaha soo-gaabasho ama dabacsanaan kasta.

Gaboobidda Caadiga ah Isbedelada



## Xannuunada Caadiga ah

Waxaa jira lix xanuuno waaweyn ee lagaa rabo in aad fahantid. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulada iyo Wakiilashada ka wakiilka ah.

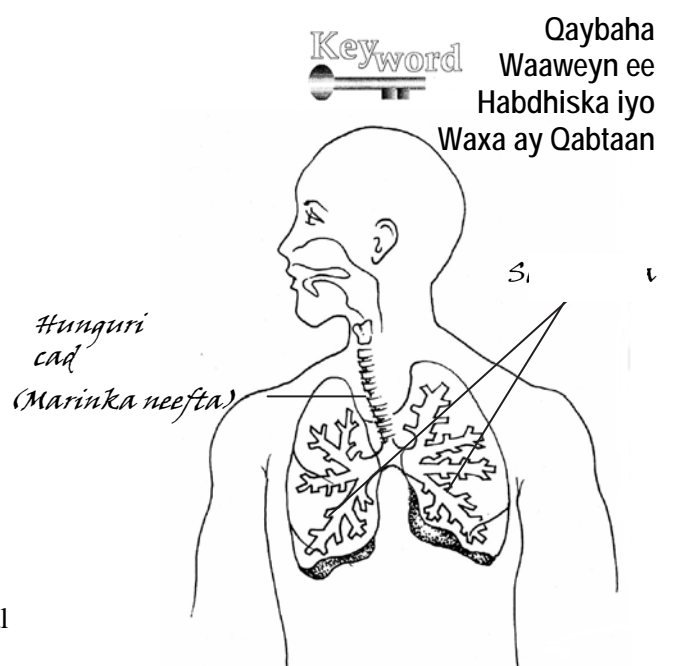
Xanuunka	Qeexitaanka
1. Dhiig kacsaan (Cadaadiska dhiigga oo sarreeya)	Cadaadiska badan ee dhiigga oo saaran derbiyada xididada dhiigga ka qaada wadnaha.
Kacsanaanta dhiigga oo hooseysa (Cadaadiska dhiigga oo hooseysa)	Cadaadiska dhiigga kuma filna socodka dhiigga ee caadiga ah iyo helitaanka ogsijiin ku filan unugyada jirka
2. Wadne Istaag Cabbureed (CHF)	Wadnaha aad awood uguma laha in uu ku shubo dhiigga jirka oo dhami. Wadnaha si aad daciif u ah ayuu dhiigga u shubaa taasi oo keenaysa in dhiigga uu dib ugu soo noqdo xididada iyo xubnaha jirka.
3. Wadne Qabad Wadne Wareen (MI)	Marinka dhiigga ee murqaha wadnaha ah ayaa xirmaya ama xannibmaya sidaas awgeed murqaha wadnaha ayaa laftigooda waxyeello gaareysa sababta oo ah ma helayso oksijiin ku filan.
4. Faalig ama Shilka Xididdada Maskaxda (CVA)	Dillaacidada ama xirmidda xididka dhiigga ee maskaxda, oo u diidaya qaybo ka mid ah maskaxda sahayda dhiigga.
6. Wadne Giriirka	Garaaca wadnaha wuxuu leeyahay garaacid aan joogto ahayn.

**Habdhiska neefsashada** waa koox unugyo ah ee maareeya u wareejinta oksijiinta hawada dhiigga iyo ka saaraddi kaarboonka hal ogsijiinlaha dhiigga si ay ugu wareejiyaan hawada.

**Habdhiska neefashadu** wuxuu ka kooban yahay sanko, cunaha (dhuunta), sanduuqa codka (hunguri-cade), marinka-neefta (hunguri-cad), hawo-dhuumeed, iyo sambabada

Hawo cusub ayaa loo soo neefsadaa jirka waxaana la geeyaa sambabada. Ogsijiinta hawada ayaa waxaa geeyaa dhammaan qaybaha jirka habdhiska dhiig mareenka.

Marka ogsijiinta la gaarsiiyo unugyada jirka, hawada wasakhda ah ayaa la qaataa waxaana dib loo geeyaa sambabada halkaasi oo laga neefsado jirka. Haddii la soo gaabiyo, ogsijiinta gudaha ayaa loo neefsadaa kaarboonka hal ogsijiinlahana dibadda ayaa loo neefsadaa.



Inta aan sii gaboobayno, sambabada waxay luminayaan xoogaa dabacsanaantooda ah. Sababta isbedelkan awgiisa, waxaa jira awood neefsi oo yar. Qofka da'da ah uma neefsan karo si qoto-dheer sida qofka da'yarta ah.

Gaboobidda Caadiga ah Isbedelada

Waa in aad ogsoonaatid afar xanuuno kuwa neefsiga ah ee ugu waaweyn. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah Kalkaalayaha ee ka wakiilka ah.

Xannuunada Caadiga ah

Xanuunka	Qeexitaanka
1. Caabuqyada Neefsashada ee Sare (URI)	URI-yada waxaa ka mid ah hergabka, dhibaatooyinka sanqada, qunfaca daran, cune xanuun, sanko oo dareera, caabuqa sanqada, iyo xanuunka qumanka Midkood bakteeriya ama fayrus ayaa keeni kara caabuqyadan.
2. Wareento	Caabuq ku dhaca sambabada ee keena bakteeriya, fayrusyada ama fangaska. Calaamadaha waxaa ka mid ah qandho, qarqaryo, iyo qufac.
3. Cudurka Xanuunka Laabta Cufan (COPD)	Xaalad horusocod oo aan laga noqon karin halkaasi oo uu qofka dhibaato ku qabo in uu u neefsado gudaha iyo dibadda ayna sabab u tahay dhibaataada ka jirta sambabada ama hawo-mareenka. Boronkiitada Daran iyo Xanuunka laamaha sambabbada waa tusaalooyin ka mid ah COPD. Waxa ugu badan ee sababa waa sigaar cabidda.
4. Cudurka neefta	Cudur raaga kaasi oo habdhiska neefsashada la falgelayo waxyaabaha deegaanka ka jira sida boorka, caaryada, budada ubaxa, qiiqa, iyo mararka qaar cuntooyinka. Cudurka neefta sida caadiga ah wuxuu u dhacaa sida "neef qabasho" markaasi oo uu qofku dhib ku qabo neefsaada uuna xiiqleynayo.

## Habdhiska La Xiriira Maqaarka

Qaybaha Waaweyn ee Habdhiska iyo Waxa ay Qabtaan



Muuqaalka dhinaceed ee maqaarka

Maqaarka sare (Epidermis)

Lakabka ka hooseeya maqaarka sare (Dermis)

Maqaar hoosaadka (Subcutaneous)



Maqaarka wuxuu ka kooban yahay saddex lakab oo kala duwan: Maqaarka sare, lakabka ka hooseeya maqaarka sare, iyo maqaar hoosaadka.

**Maqaarka sare** waa lakabka kore, ee ka sameeyan unugyo adag, oo fidsan si joogto ahna loo daadiyo loona bedelo. Lakabkan wuxuu sameyaa difaac ka dhan ah bakteeriyada soo gelaya iyo qooyaanka ka baxaya (asagoo ku celinaya biyo gudaha si uu uga ilaaliyo unugyada jirka in ay dhintaan.) Haddii lakabkan uu dilaaco, bakteeriyada ayaa laga yaabaa in ay weerarto unugyada gudaha ah.

**Lakabka ka hooseeya maqaarka sare** wuxuu ka hooseeyaa lakabka maqaarka sare. Wuxuu ka sameeyan yahay waxyaabaha jirka isku xira oo leh xididdada dhiigga oo aad u yaryar iyo dhammaadyada dareemeyaasha. Waxaa sidoo kale ku jira dhawr dhismo kale:

- Unugyada soosaara timaha (Hair follicles) kuwaasi oo ay timaha jirkeena ku yaala ka soo baxaan.
- Qanjirada dufanta (qanjirada saliidda) ee dhaya timaha.
- Qanjirada dhididka ee caawimaad ka geysta caadi ka dhigidda heer-kulka jirka.
- Dareemeyaasha dareenka u dira fariimaha maskaxda marka xanuun, cadaadis, kulayl, qabow, ama taabasho ay dhacaan.



Lakabka **maqaar hoosaadka** wuxuu ka kooban yahay unugyada isku xirka dufanka iyo liilka leh. Unugyada liilka leh waxay ku xirayaan lakabyada maqaarka kore muruqyada qolfoofka lafaha. Unugyada dufanka leh waxay celiyaan kulaylka jirka, waxayna wax u qabtaan sida magudbiye ka dhan ah qabowga, waana tamar dheeraad ah.

Isbedelada Gaboobidda Caadiga ah

Maqaarka sare wuxuu noqdaa mid khafiif ah, midab dilan, oona aad if-gudbiye u noqonaya inta aan sii gaboobayno. Dhiigga taga lakabka ka hooseeya maqaarka sare iyo unuga maqaar hoosaadka wuu yaraadaa.

Caddadka dufanta maqaar hoosaadka sidoo kale way yaraataa, gaar ahaan gacamaha iyo lugaha, sidaas awgeed way khafiifayaan. Maqaarka wuxuu noqonayaa mid laalaaban, canyayuuban, ama duuduuban, eena leh awood yar uu ku ilaalinayo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqon karaan kuwo aan dhalaalayn, jabi og, adag, oona dhumuc-weyn. Isbedelada cidiyaha badankooda waxaa sabab u ah hoos u dhaca tegidda dhiigga salka cidiyaha.

---

Nadiifinta iyo qalajinta maqaarka (balse si fiican ha u qalajinin ) waxay ku caawinaysaa caafimaad-qab.

Daryeelka  
Maqaarka

Waa in aad si joogto ah u kormeerta maqaarka macmiilkaaga. Ka eeg goobo gaduutay kadib marka qofka uu iska badello boosaska oona cadaadiska laga qaado.

Maqaarka waa in la nadiifiyaa isla marka raashiin lagu haleeyo. Marka aad qabeysanaysid, daryeel dheeraad ah waa in la sameeyaa si lo yareeyo kor cuncun loogana hortago maqaar aad u qalalan. Adeegso biyo diiran, ma aha biyo kulul iyo saabuun khafiif ah. Si aad uga hortagtid maqaar qalalan, adeegso kareemo iyo saliid, waxaadna iska ilaalisaa hawada qawooban ee qalalan.

Haddii macmiilkaaga uu leeyahay kaadi-hays aan kaadida celin Karin, adeegso faashado iyo kastuumooyinka dhooqa kaadida kana fogeeya qooyaanka maqaarka. Kareemo ama boomaato ayaa loo adeegsan karaa sida difaaca maqaarka.

---

Hab kaloo muhiim ah ee aad ku ilaalinaysid maqaarka macmiilkaaga waa in aad ku caawisid asaga ama ayada in si joogto ah boosaska looga kala bedelo. Haddii macmiilkaaga uu awooda in uu qaado culeyskiisa ama ay qaato culeyskeeda, ayada ama asaga waa in ay dhaqaaqaan 15 daqiiqadood kasta.

Ka Ilaalinta  
Maqaarka  
Dhaawac

Marka aad ku caawisid macmiilka in uu boosaska kala badesho, yarey is-xoqidda maqaarkiisa ama maqaarkeeda adigoo **qaadaya** ayaga, bedelkii aad jiidi lahayd.

Haku daliigin maqaarka qaybaha lafaha ah ee jirka. Iska ilaali adeegsiga barkimaha yaryar ee qaabka wareega ah ayagoo u keeni kara waxyeello cadaadis badan goobaha jabi kara.

---

Cunto isku dheeli-tiran oo leh caddad borotiin badan, kalori iyo dheecaad ayaa muhiim ah si uu u caafimaad-qabo maqaarka iyo bogsoshada boogaha.

Talo Cunto

Haddii uu macmiilka uusan awoodin in uu cuno cunto isku dheeli-tiran, nafaqado dheeraadka ayaa laga yaabaa in loo baahdo. Kala hadal cuntada macmiilkaaga Kalkaaliyaha sar ee ka wakiilka ah talooyinka gaarka ah.

---

## Xanuunada Caadiga ah

Waa in aad ka warhaysid sideed xanuun oo maqaarka ku dhaca. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulada iyo Kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah.



Xanuunka	Qeexitaanka
1. <i>Boogaha Cadaadiska</i> (Boogta Decubitus, ama Hambur Cadaadis)	Meel ka mid ah maqaarka meeshaasi oo aan lahayn socodka dhiigga ayadoo ay sabab u tahay cadaadiska joogtada ah ee uu u keenay dhaawac jirka. Boogaha cadaadiska waa laga hortagi karaa.
2. <i>Boogaha Stasis/Venous</i>	Meel tifqaysa oo furan mudda badana soo jirtay, ayna sabab u tahay in dhiigga xididka uusan dib si dhakhso ah oo ku filan ugu shubmaynin wadnaha. Maqaarka ku hareersan boogta oo midabkiisa u badelmay midab kafee. Tani waxay inta badan ku dhacaysaa lugaha ama cagaha hoos.
3. <i>Boogaha Halbowlaha Dhiigga Boogaha Sonkorowga)</i>	Goobo wareegsan oo furan ee ku yaala cagta iyo lugta hoos oo ay sabab u tahay socodka dhiigga ee lugaha.
4. Firiirica iyo Caabuqyada	Firiirica waa goobo cas, kor u buuran oo ku yaala maqaarka inta badan cuncun leh. Caabuqyada maqaarka waxaa keena dillaaca maqaarka sida xoqdin meel ay bakteeriya qabsatey.
5. <i>Gubasho</i>	Dhaawaca maqaarka ee sababa dabka, qoraxda, kiimiko, waxyaabo ama dareere kulul, ama koronto. Gubashadu waxaa loo kala qaybiyaa ayadoo la eegayo sida qoto-dheer ee uu maqaarka waxyeelada u gaartay. Gubashada heerka 1aad, maqaarka wuu gaduudan yahay waxaana laga yaabaa in uu bararsan yahay ama uu danqanaya. Gubashada heerka 2aad sida badan waxay leedahay nabar biyo galeen ah, gaduudisho aad u daran, xanuun, iyo barar. Gubashada heerka 3aad waa kan ugu daran wuxuuna ku lug leeyahay dhammaan lakabyada maqaarka.
6. Kaansarka Maqaarka/Dhaawacyo	Koritaan aan caadi ahayn ee maqaarka. Badankooda waa kuuskuus yaryar oo buruqyo ah, ama xanuuno dhiiggaya, qolfoof leh, balse waligooda aan bogsoonayn. Kuwani sida badan ma faafaan waana la daaweyn karaa. Nooca ugu halisisan ee kaansarka maqaarka waa melanoma. Melanomada waa kuwo aanan u qaabeysnayn si joogto ah, waxaana loo sharxi karaa sida "bar yaab leh" ama bar isbedelaysa.
7. <i>Nabarada Dehisced</i>	Jeexitaanada qalliinka ee aanan bogsanin kadibna furmay. Kuwani waxay u baahan yihiin in si tartiib ah ay u bogsoodaan ayagoo gedisan.
8. <i>Isku xirka ka dhaxeeya unugyada ee aan caadiga ahayn (Fistulas)</i>	Dallool kasta ee aan caadi ahayn ee isku xira qaybaha jirka ee aan sida caadiga ah isugu xirnayn. Mararka qaarkood waxaa jira dheecaan ka imaanaya fitsula sida waxyaabaha uurku jirka ah ama dheecaanada jirka.



---

Macluumaadka soo socda wuxuu ku siin doonaa macluumaad aasaasi ah badan oo ku saabsan boogta cadaadiska (hambur cadaadis) iyo dhaawacyada kale ee aad arki kartid haddii aad qabanayso habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn. Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan macluumaadkan, kala hadal Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

Macluumaad  
Dheeraadka ah

Boogta cadaadiska waa goob maqaarka ah halkaasii oo socoshada dhiigga la'aan ay u keentay burburka nudaha. Maqaarka wuu daciifaa marka uu ka jiro:

Boogaha  
Cadaadiska  
(Hambur  
Cadaadis)

- Qoyaan badan maqaarka
- Qaleel iyo tarrar
- Cuncun kaadida ama saxarada ah
- Is-xoqis iyo isgooyid (isku jirka cadaadis iyo si-xoqis)

Haddii macmiilkaaga uu hore u lahaa boogaha cadaadiska, asaga ama ayada waxay halis weyn ugu jiraan in ay wax badan yeeshaan.

---

Boogaha cadaadiska ee meelaha ay lafta u keento cadaadiska ugu badan maqaarka iyo nudaha, ayna ku ciriirinayso oggada dibadda ah. Tani waxay noqon kartaa halka qaybaha lafaha ah ee jirka ay riixayso qaybaha kale ee jirka, joodariga, ama korsi. Macaamiisha ay tahay in aad sariirta jiifaan, boogaha cadaadiska badankooda waxay kaga yaalaan:

Goobaha Halista ah

- Dhabarka hoose ee ka hooseeya sinaha (aagga laf-saynta)
  - Lafta misigta
  - Cirbaha
- 

Macaamiisha saaran kursiyada ama kuriga curyaamiinta, barta dhabta ah ee kaga yaalaan boogaha cadaadiska waxay ku xiran yihiin booska fadhiga. Boogaha cadaadiska waxay ku sameysmi karaa jilbaha, kuraamaha, labada lafood ee garbaha, suxulada dhabarka dambe ee madaxa, iyo laf-dhabarta.

Macaamiisha  
Halista Ku  
Jirta

Macaamiisha saaran sariirta, ee aanan awoodin in ay dhaqaaqaan, waxay yeelan karaan boogaha cadaadiska waxyar kadib 1 – 2 saacadood. Macaamiisha fadhiisata kursiyada, eena dhaqaaqi karin, waxay ku yeelan karaan boogaha cadaadiska xataa wakhti yar sababta oo ah xooga saaran maqaarka wuu badan yahay. Isbedelada badan ee boosaska waxay caawimaad ka geysan karaan ka hortaga boogaha cadaadiska.

Dareemayaasha ku yaala maqaarka sida caadiga ah waxay “ u sheegaan” jirka marka la dhaqaaqayo si loo yareeyo cadaadiska saaran maqaarka. Jirrooyinka dabadheeraada qaarkood, sida sonkorowga, waxay dhimi karaan awoodda qofka ee uu ku dareemi karo cadaadis.

---



Loogu  
Talagalay  
Macaamiisha  
Ku Xadiddan  
Sariirta

---

Haddii macaamiilkaaga uu ku xadiddan yahay sariirta, joodari gaar ah ee ku jirta xumbo, hawo, jeel, ama biyo ayaa caawimaad ka geysan kara ka hortaga boogaha cadaadiska.

Madaxa sariirta waa in sare loo qaado sida ugu suurtagalsan waxyar, muddo wakhti gaaban. Barkimo ama cufyo waa in la adeegsado si looga ilaaliyo jilbaha iyo canqawiyada in ay istaabtaan.

Ka fogaaw in aad ku meelaysid macmiilka si toos ah laf misigta marka asaga ama ayada ay u jiifaan dhanaciisa ama dhanaceeda. Boos u faafiya culeyska iyo cadaadiska si isle'eg waa in la doortaa. Barkimaha la geliyo gadaasha dhabarka qofka sidoo kale way ku caawin karaan.

Haddii macmiilka uusan gebi ahaan dhaqaaqi karin, barkimo waa in la geliyo lugaha hoostooda ayadoo laga soo bilaabayo kubka dhexe ilaa canqawga si looga qaado cirbaha sariirta. Waligaa ha u dhigin barkimaha si toos ah jilibka gadaashiisa.

Loogu  
Talagalay  
Macaamiisha  
Ku Xadiddan  
Kursiga

---

Haddii macmiilkaaga uu ku xadiddan yahay kursi ama kursiyada curyaamiinta, barkimo yaryar oo xumbo, jeel, ama hawo ah waa in la adeegsado si loo yareeyo cadaadiska.

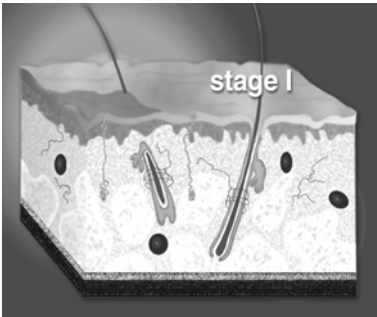
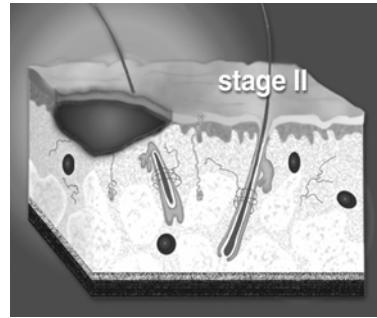
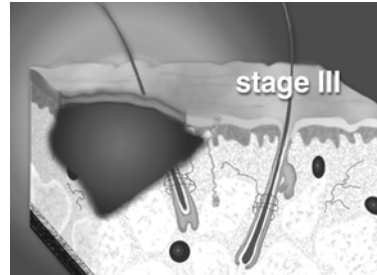
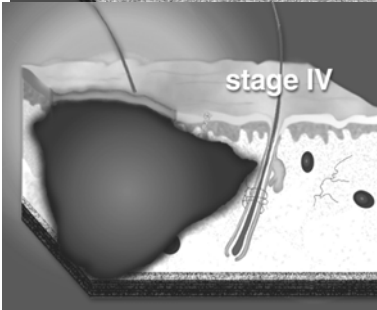
Ka fogaaw barkimaha yaryayr ee kuukuusan sababta oo ah waxay dhimaan socodka dhiigga waxayna keenaan in nudaha uu bararo, taasi oo kordhin karta halista ah in uu yeesho boogta cadaadiska.

Iska ilaali in aad u oggolaatid macmiilka in uu fadhiyo asagoon dhaqaaqin. Xataa cadad yar oo ruxruxid ah waxay caawimaad ka geysanayaa in laga fogaado baraha cadaadiska.

---

Darnaanta caafimaad darada maqaarka waxaa sida caadiga ah loogu sharxaa marxalado. Shaxda soo socota waxay muujinaysaa afarta marxaladood ee boogta cadaadiska sida ay u sharxeen Guddiga La-talinta Cadaadiska Boogta ee Qaranka (NPUAP).

## Caafimaad Darada Maqaarka

	<p><b>Sharaxaadda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaduudashada maqaarka dhawrsan; oo sii jirta 15-30 daqiiqadood ama in ka badan.</li> <li>• Gaduudashada iyo kulaylka ee barta cadaadiska.</li> <li>• Waxyeelada waa la baabi'in karaa marxaladdan ayadoo laga yareynayo cadaadiska.</li> </ul> <p><b>Daaweynta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ka yarey cadaadiska ayadoo qofka lagu caawinayo in uu bedesho booska. Ha daliigin maqaarka gaduudan gaar ahaan meelaha lafleysa ah.</li> <li>• Adeegso wax sida barkinka, maqaarka idaha, sariir caruurka, difaacyayaasha ciribta iyo xusulka, ama fayodhwrka saabeeya si looga qaado cadaadiska.</li> </ul>
	<p><b>Sharaxaadda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caafimaad darada maqaarka ee dhumucdiisu qayb ahaan weyn tahay.</li> <li>• Boogta waa maqaar kore, waxayna u egtahay murux/xoqid, nabar biyo ku jira, ama dalool gun-dhow.</li> </ul> <p><b>Daaweynta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marka marxaladdan la aqoonsado, ku wargeli mid ka mid ah dhammaan dadkan soo socda: Qoyska, Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, takhtarka, ama kormeeraha ee gargaarka daryeelidda boogtan.</li> <li>• Daaweynta waa in uu ka wakiil noqdo Kalkaaliye Sare.</li> <li>• Boogaha waxay u baahan yihiin in la nadiifiyo kahor inta faashadda la saarin. Raac habraacyada guud ee nadiifinta boogaha ee ah sida uu ku faray Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah.</li> </ul>
	<p><b>Sharaxaadda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caafimaad darada maqaarka dhumucdiisu gebi ahaan weyn tahay.</li> <li>• Dhammaan lakabyada maqaarka la baabi'iyay.</li> <li>• Waxay yeelan karaan eschar oo ah (shay qolof-oo kale ah, qolof adag, dhumuc-weyn),</li> </ul> <p><b>Daaweynta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daaweynta waa in uu ka wakiil noqdo Kalkaaliye Sare.</li> <li>• Raac tilmaamaha la midka ah sida kuwa marxaladda 2.</li> </ul>
	<p><b>Sharaxaadda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waayidda dhumucda maqaarka dhammeystiran oo wadata baabi'id ballaaran</li> <li>• Nudaha wuu dhintay (mayd), ama waxaa jira waxyeello soo gaartey muruq, laf, ama dhisme caawinaya (tusaale ahaan, seed ama kuuska kala-goyska).</li> </ul> <p><b>Daaweynta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daaweynta waa in uu ka wakiil noqdo Kalkaaliye Sare.</li> <li>• Raac tilmaamaha la midka ah sida kuwa marxaladda 2.</li> </ul>

---

Hanaanka  
Bogsoshada  
Boogta

Bogsashada waxay u dhacdaa ayadoo mareysa seddax hanaan oo waaweyn:

1. **Barar.** Jirka wuxuu dareen diidmo ka keenaa socodka dhiigga kordha (gaduudashada) wuxuuna u diraa noocyo unugyo gaar ah si ay u difaacaan meesha.
2. **Xanafid.** Nudo cusub ayaa bilaabaya in uu soo baxo si uu u badelo nudaha waxyeelaysan.
3. **Soo Fuulidda Qolof ama Xuub.** Maqaarka ayaa dib u soo baxaya si uu u daboolo boogta furan.

Boogta waa in laga dhigo mid qoyan ayadoo maqaarka ku hareersan boogta la rabo in uu qalalsanaado.

Mararka qaarkood, faashad saaridda waxay qaadaysa nudaha dhintay. Haddii ay jirto baahi lagu saarayo wax nudo ah ee dhintay, takhtar daryeel caafimaad waa in uu sameeyo.

Nadiifinta  
Boogaha

---

Nadiifinta boog waxaa loola jeedaa in laga saaro unugyada dhintay iyo qooyaanka, iyo waxyaabaha faashada ee dheeraadka ah ee laga yaabo in ay saaran yihiin goobta dhaawaca.

**Nadiifin** waa saaridda nudaha dhintay (maydka) ah sidoo kale ka saaridda nudo caafimaad-qaba qaarkood goobta boogta ah. **Ma aha mas'uuliyadda kaaliyaha kalkaalinta in uu nadiifiyo boogaha.**

---

# Habdhiska Xubnaha Kaadida-Galmada

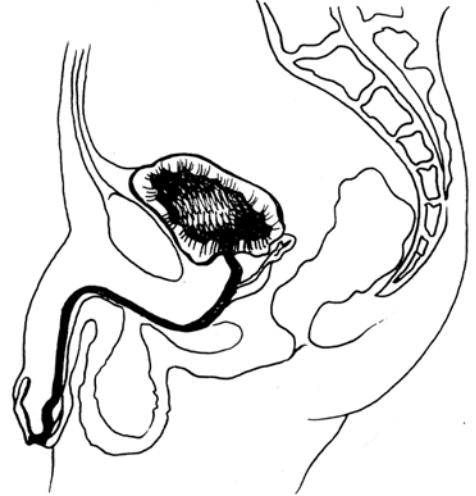
**Habdhiska xubnaha kaadida-galmada** wuxuu ka kooban yahay:

- Labada **kelliyood** ee soosara kaadida ayagoo nadiifinaya dhiigga
- Labada **lise**, oo ah tuubooyinka ka soo qaada kaadida keliyaha kadibna geeya kaadi-hayska
- **Kaadi hayska**, kaasi oo haya kaadida ilaa laga kaadsho
- **Kaadi mareenka**, tuubada ka qaada kaadida kaadi hayska kadibna geysa dibadda jirka
- Xubnaha taranka ee labka iyo dheddiga.

Keyword

Qaybaha  
Waaweyn ee  
Habdhiska iyo  
Waxa ay Qabtaan

Lab



**Habdhiska wuxuu leeyahay afar hawlood oo waaweyn:**

1. Ka nadiifinta dhiigga waxyaabaha wasakhda ah (keliyaha waxay qabtaan hawlo badan oo daawo ah)
2. Nidaaminta caddadka biyaha ee ku jira jirka
3. Didaaminta aashitada iyo isku dheelitirnaanta macdanta ee jirka
4. Taranka

“Unuga Galmada” waxaa loola jeedaa xubnaha taranka iyo “unuga kaadida” waxaa loola jeedaa xubnaha ku lugta leh sameynta iyo saaridda kaadida.

Dheddig



## Isbedelada Gaboobidda ee Caadiga ah

Inta aan sii gaboobayno, isbedeladan soo socda ayaa ku dhaca habdhiska la xiriira galmada iyo kaadida:

- Dhismaha keliyaha way isbedelaan, waxayna noqdaan kuwo waxtar nadiifin yar leh.
- Waxaa jira dhiig socosho yar oo aadaya keliyaha
- Kaadi-hayska wuxuu leeyahay dabcid muruqa ah oo yar
- Kaadi-hayska wuxuu celin karaa kaadi yar
- Dadka qaarkood waxaa ku adag in ay si buuxda u faarujiyaan kaadi-hayskooda
- Ragga waxay yeelan karaan qanjirada borostaytka oo weyn, ayadoo ku adkaan karta in ay faarujiyaan kaadi-haysyadooda ama ay bilaabaan kaadinta
- Keliyaha waxay u baahan karaan wakhti badan si ay u qabtaan hawsha daawooyinka

**Dhammaan isbedeladan way u kala duwan yihiin shakhsi kasta.**

## Xannuunada Caadiga ah

Waa in aad ogsoonaatid seddax xanuuno ee ku dhaca xubnaha kaadida. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulada iyo Wakiilashada Kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah.

Xanuunka	Qeexitaanka
1. Caabuqa Marinka Kaadida (UTI)	Caabuq ku yimaada mid ka mid ah ama qaybo badan oo ka mid ah marinka kaadida. Xaaladda waxay ku badan tahay haweenka marka loo eego ragga badanaana malaha calaamado.
2. Xubinka Kaadida oo aan Kaadida Celinta Karin	Awood darada aan lagu xakameyn karin kaadinta.
3. Qanjirka Borostarytka oo Weynaada	Qanjirka borostaraytka ragga, oo ku yaala inta u dhaxeysa hoosta kaadi-hayska iyo xagga sare ee guska, wuu weynaan karaa. Marka ay tani dhacdo wuxuu xiri karaa socodka kaadida. Tani waxay ku adkayn kartaa ragga in ay bilaabaan kaadinta iyo in ay si dhammeystiran u faarujiyaan kaadi-hayskooda.

**Habdhiska la xiriira caloosha iyo mindhiciirada** (mararka qaar loo yaqaano marinka GI) wuxuu ka kooban yahay ugu horreyntii **caloosha** iyo **mindhiciirka**, waxaana taageera tiro xubno ah oo kale. Habdhiska wuxuu shiidaa cuntada sidaas awgeed dhammaan unugyada jirka way adeegsan karaan. Qaybaha cuntada ee aanan loo adeegsan karin sida tamarta cuntada waxaa loo soosaaraa sida waxyaabo qashin ah ahaan.



Qaybaha  
Waaweyn ee  
Habdhiska iyo  
Waxa ay Qabtaan

Hanaanka dheefshiidka wuxuu biloowdaa daqiiqada cuntada la geliyo **afka**. Cuntada afka waxaa ku calaaliyaa **ilkaha** iyo **carabka** wuxuuna noqdaa gabalo yaryar waxaana ku darsama candhuuf sidaas awgeed waxaa loo laqi karaa si fudud. Wuxuu hoos ugu sii dhaadhacaa **hunguriga** kadibna caloosha. Falgal-dedejiyaha candhuufta ayaa bilaabaysa in ay jejebiso cuntada ayna ka dhigto qaab ay adeegsan karaan qaybaha kale ee jirka.

Caloosha waxay haysaa cuntada waxayna ku dartaa falgal-dedejiye badan si ay ugu jejebiso dareere nus ah oo jirka uu nuugi karo. Markaasi kadib, cuntada waxay ka tagtaa caloosha waxayna aadaa **mindhiciir yaraha**.

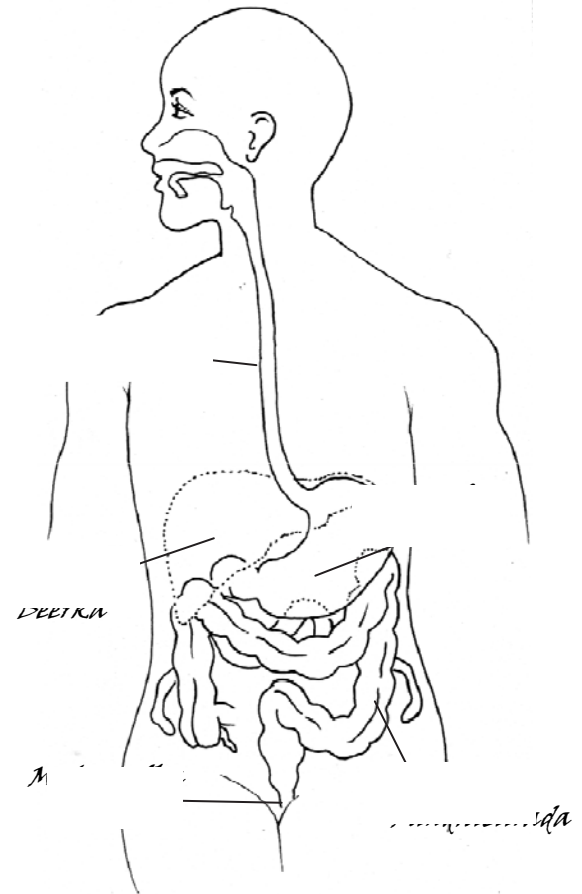
Falgaleyasha beerka iyo mindhiciirada waxay sii jejebinayaan cuntada. Beerka wuxuu soo saarayaa xammeeti, taasi oo loogu baahan yahay dheefshiidida dufunta. Xammeetida waxay ku keedsan tahay **xammeetida**. Xammeetida waxay gashaa mindhiciirka yar, ayadoo dheefshiideysa kadibna dhuuqeysa dufunta. Mindhiciir yaraha dhererkiisu ku dhowaad waa 19-20 cagood. **Beer-kutaalku** wuxuu sidoo kale ku sii deyaa dheecaan dheefshiid mindhiciir yaraha.

Dheecaanada dheefshiidka waxay wadajir uga wada-shaqeyaan jejebinta cuntada ayagoo ka dhigaya waxyaabo loo yaqaano nafaqo oo laga nuugo derbiyada mindhiciir yaraha. Cuntada aanan la nuugi Karin waxay ku sii jirayaan mindhiciir yaraha, wuxuuna u sii gudbayaa **mindhiciir weynaha** asaga oo ah xaalad dareere nus ah

Mindhiciir weynaha ama **xiidanka**, ku dhowaad dhererkiisu waa 5 cagood. Mindhiciir weynaha, dheecaanada badankooda ee waxyaabaha dareeraha nuska ah waxaa dib u nuuga jirka.

### **Docosho (Peristalsis)**

(dhaqdhaqaaqa sida hirka oo kale ah ee mindhiciirka) wuxuu u qaadaa shayga adag harsan ee kale ee (loo yaqaano saxarada ama xaarka ) qaybta hoose ee mindhiciir weynaha ama xiidanka. Marka saxaro badan ay isku ururto, waxaa laga saaraa jirka ayadoo la marsiinaya futada afkeeda oona la socota dhuuso ka timaada mindhiciirada. Tani waa saxaroodid.



**Isbedelada  
Gaboobidda  
Caadiga ah**

Inta aan soo gaboobayno, waxaa jiri kara isbedelo dhawr ah oo ka dhici kara gudaha habdhiska dheefshiidka. Isbedelada waxay u kala duwan yihiin shakhsiyaadka, waxaana ka mid noqon kara:

- Yaraanshaha tirada ubooyinka dhadhanka
- Yaraanshaha awooda calaajinta (sabab ah xumaanshaha ama daadashada ilkaha)
- Yaraanshaha caddadka la falgelayaasha dheefshiidka
- Yaraanshaha giigsanaanta muruqa mindhiciirka iyo duubka muruqa ah (sphincters) ( murqada ku yaala afka malawadka ee xakameeya sii-deynta saxarada iyo dhuusada)
- Docosada oo yaraata (tallaabada muruqa ee mindhiciirka qaada cuntada)
- Nuugista nafaqada oo yaraata
- Kororka aashitada caloosha

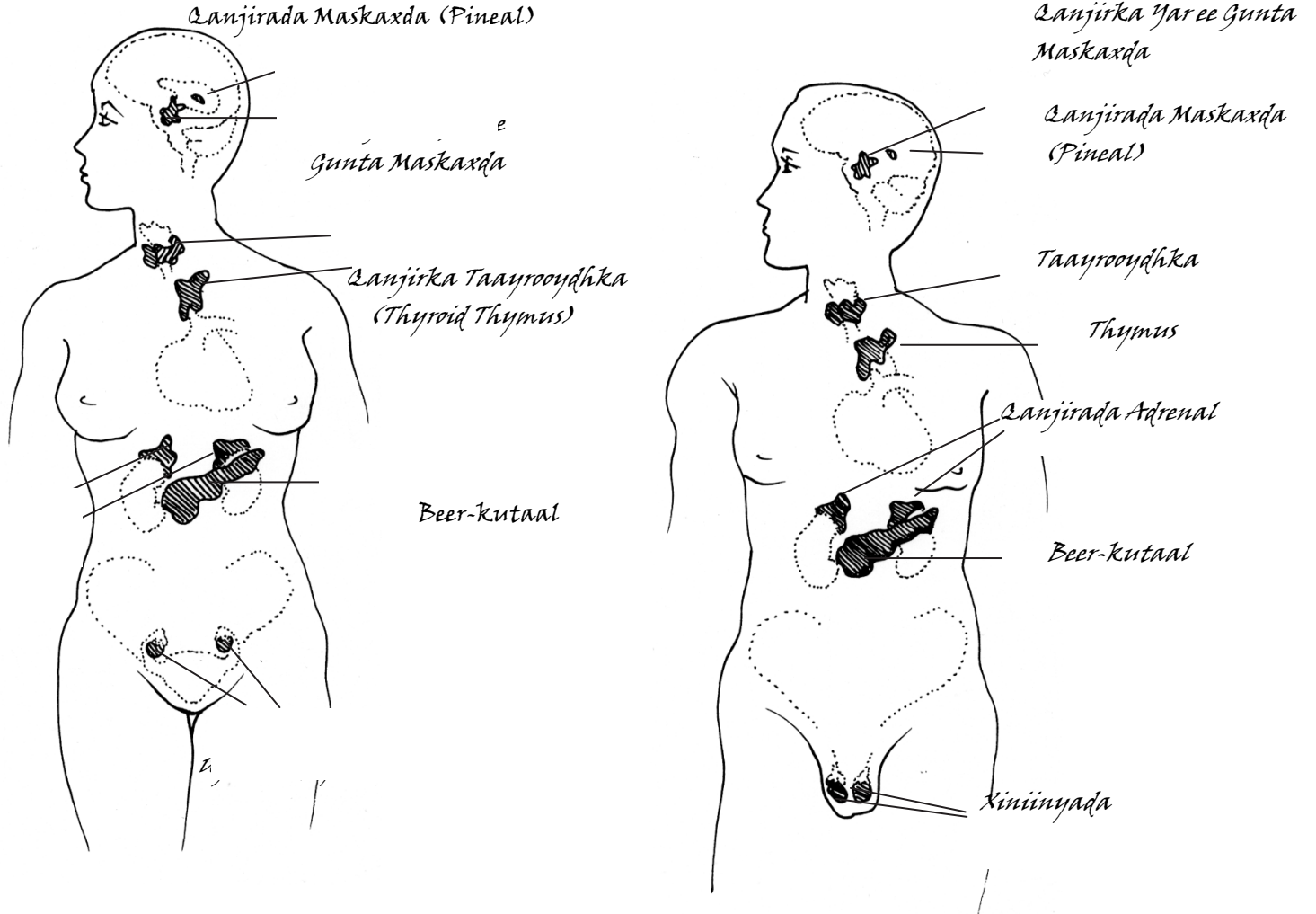
**Xannuunada  
Caadiga ah**

Waa in aad ogsoonaatid xanuunadan soo socda. Kala hadal calaamadaha, qorshahaaga daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyahaaga/ maamulahaaga iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Xanuunka	Qeexitaanka
<i>Calool-fadhi</i>	Ku guul dareysiga in si joogto ah loo saxaroodo. Saxarada oo noqota kuwo adag oo qalalan.
<i>Isugu ururka Saxarada Malawadka (Fecal Impaction)</i>	Isugu ururka saxarada Malawadka waa is ururka dheeraada iyo celiska saxarada (wasakhda adag) lagu haynayo gudaha qaybta hoos ee mindhiciir weynaha. Waxyaabaha keena isugu ururka saxarada Malawadka waa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhibaato calool-fadhi oo aanan la xalilin</li> <li>• Fuuqbaxa</li> <li>• Nasashada sariirta lagu nasto oo dheeraata awgeed</li> <li>• Daawada leh waxyeellooyinka calool-fadhiga</li> <li>• Macmiilka oo nafaqada ka dhammaatey.</li> </ul>
<i>Baabasiir</i>	Waa xidido dhiig oo bararsan kuna yaala malwadka. Waxay noqon karaan kuwa gudaha ah ama dibadda ah. Baabasiirta waxay ka dhalataa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xoog badan is-saaridda si loo saxroodo</li> <li>• Calool-fadhi</li> <li>• Fadhiga badan</li> <li>• Dhalashada cunug</li> </ul>
<i>Boogta Caloosha iyo mindhiciirada la xiriirta</i>	Boogta caloosha iyo mindhiciirada la xiriirta waa xanuunka iyo caafimaad darada nudaha ee qayb kastoo ka mid ah marinka caloosha iyo mindhiciirada.
<i>Boogoobidda xiidmaha waaweyn (Colitis)</i>	Saxarada aad ayay unuglaanaysaa si caadi aan ahayn ayayna u firficon tahay waxayna sababaysaa shuban.
<i>Fuuqbaxa</i>	Fuuqbaxa waa luminta xad-dhaafka ah ee biyaha nudaha jirka, ama jirka oo aanan qaadanayn dheecaad ku filan.
<i>GERD (Cudurka Gaddoonka Calool-hunguriga)</i>	Dareemidda “laab-olol” oo keena cuntada qayb ahaan la dheefshiiday/isku dar aashito oo lagu xoojinaya hunguriga hoose.



# Habdhiska La Xiriira Qanjirada Dheecaadka



**Habdhiska la xiriira qanjirada dheecaanka** wuxuu ka sameysan yahay qanjiro ku soo shubo **hormmoono** dhiigga socda. Hormmoonada waa kiimiko nidaamisa oona xakameysa waxqabadyada iyo koriinka jirka. Hormmoon kasta waxay qaadaa fariin gooni ah ayadoo ku wareeganaysa jirka oo dhan. Habdhiska jawaab-celinta qalafsan wuxuu xukumaa soo deynta hormmoonada. Dadka caafimaad-qaba, hormmoon gaar ah ayuu sii deeyaa jirkooda marka loo baahdo.

Qanjirada gudaha ee dheecaanka waxay kala yihiin qanjira yar ee ku yaala gunta maskaxdao (pituitary), tayroodhka iyo parathyroid, adrenals, Beer-kutaal, unxan-sidayaasha, iyo xiniinyadaha.

Isbedelada gudaha habdhiska la xiriira dheecaanka way u kala duwan yihiin shakhsi kasta. Heerarka siideynta hormmoonta way yaraan karaan. Tusaale caadi ah ee tani waa yaraanshaha siideynta hormmoonada labka iyo dheddiga ee da' dhexaadka (joogsiga caadada haweenka).

Qaybaha  
Waaweyn ee  
Habdhiska iyo  
Waxa ay Qabtaan

Keyword

Gaboobidda  
Caadiga ah  
Isbedelada

Xanuunada  
Caadiga ah

Waa in aad ka warhaysid labbo xanuun oo aasaasi ah. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulaha iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.



Xanuunka	Qeexitaanka
1. Sonkorowga Mellitus	Beer-kutaalka ma soo saarayo wax ah ama hormmoon ku filan ee hormmoonta loo yaqaano <b>insuliinta</b> . Insuliin la'aanteeda, jirka si habboon uma adeegsan karo sonkorta si uu tamar u siiyo unugyada jirka. Sababtaas awgeed sonkorta (sonkorta dhiigga) waxay ku sii jiraysaa dhiigga waxaana lala sii daayaa kaadida.
2. <i>Tayroodh Macduun ah</i> (Tayroodh Hooseysa)	Qanjira tayroodhka ma soo saarayo hormmoonta tayroodhka oo kaafi ah. Tani waa xaalad ilaa heer caadi ku ah waayeelada waxaana si fudud loogu daaweyn karaa tayroodh la sameeyo.

Sonkorowga-  
Macluumaad  
dheeraad ah

Sonkorowga waa dhibaato caafimaad oo aad halis u ah wuxuuna keeni karaa dhibaatooyin kale haddii aanan si habboon loo daaweyn. Dhibaatooyinka caafimaadka qaarkood waxaa ka mid ah kuwan soo socda:

- Cadaadiska dhiigga oo sarreeya
- Wadne qabad
- Faalig
- Dhibaatooyin indhaha ah ee keeni kara indho la'aan
- Cudurka kellida ama hawlgabka kellida
- Wareega dhiigga iyo bogsasho liidata
- Xanuun
- Dhibaatooyinka ilkaha
- Caabuqyo joogto ah
- Dareen la'aan iyo daciifnimada muruqa, gaar ahaan cagaha, lugaha iyo gacmaha.

Dareen la'aanta, oo la socda awooda la dagaalanka caabuqa oo yar, waa waxa ugu weyn ee keena in la gooyo suulka, cagta ama lugta.

Nooca I ee  
Sonkorowga

Nooca I waxaa inta badan loogu yeeraa sonkorowga dhalanyarta ah sababta oo ah wuxuu badanaa ku bilowdaa da'da yar. Jirka ma soosaarayo wax insulin ah ama ku filan. Macmiilka qaba cudurka sonkorta Nooca I wuxuu u baahan yahay in uu insuliinta ku qaato cirbad.

Waxa keena Nooca I sida badan lama aqaano balse waxaa ka mid noqon kara dhaxal, walaaca, dhaawaca ama jirro.

Nooca labaad ee Sonkorowga Mellitus waa Nooca II, kaasi oo badanaa ku dhaca dadka ka weyn da'da 40 kuwaasi oo cayilan ama leh dabeecada wax cunis liidata.

Waxyaabaha kale ee keena waa dhaxalka iyo walaaca. Nooca II guud ahaan waa uu ka dhibaato yar yahay marka loo eego Nooca I. Ku dhowaad boqolkiiba 90 dadka qaba sonkorowga waxay qabaan Nooca II.

Beer-kutaalka wuxuu soosaaraa insulin, balse waa midkood in insulin ku filan la soosaarin ama aan jirka si habboon u adeegsanin. Sidaas awgeeda, sonkorta gulukoosta dhiigga ayaa ku ururaysa dhiigga.

Dadka qaba Nooca II ee sonkorowga inta badan waxay awoodaan in ay ku maareeyaan cudurkooda muddo cunto wax laga badelay, baaritaano dhiigga ah oo joogto ah, jimicsi, iyo daawooyin. Inta cudurka uu sii horumarayo waxay u baahan karaan in ay adeegsadaan insulin.

Sonkorta dhiigga way u kala duwan tahay midkastaa anaga naga mid ah. Tani dhibaato ma aha haddii sonkorta dhiigga ay ka hoos marto 70 (macaanka sonkorta oo ku yaraadaa dhiigga) ama wuxuu ka kormari karaa 200 (macaanka sonkorta ku bata dhiigga). Labadan dhinacyo waxaa lagu oggaan karaa macluumaadkan soo socda.

Heerarka sonkorta dhiigga ee caadiga ah waxaa loo tixgelyaa in ay u dhaxeeyaan 105 ilaa iyo 110. Heerarka sonkorta dhiigga ee u dhaxeeya 110 ilaa iyo 200 waxay ka sareeyaan kuwa caadiga ah balse waxaa lagu xakameyn karaa cunto iyo jimicsi.

<b>Macaanka sonkorta oo ku yaraadaa dhiigga</b>	<b>Macaanka sonkorta ku bata dhiigga</b>
<b>Calaamado</b>	<b>Calaamado</b>
Wareer (inta badan marka hore ayaa la dareemaa)	Tabar daro
Dawakhaad, gariirid	Aragga oo caad ama mugdi ku jira
Gaajo	Haraad xad-dhaaf ah
Tabar-daro ama dhacsaal	lulmo
Madax-xanuun	Kaadin soo noqnoqota
Xanaaq fudud	Dhacsaal
Hergab, maqaar dhidida	Af iyo maqaar qalalan
Isbedel shakhsiyadeed	Madax-xanuun
Hadal tarsiis ah	Lallabo
Aragga oo caad ama mugdi ku jira ama laban laabma	Urka neef miro/macaan
Miyir beelidda	Neef tuur degdeg ah

**FIIRO GAAR AH: Haddii macmiilka aan jawaabayn, si degdeg ah u wac 911!**

---

Macmiilka qaba sonkorowga wuxuu qaban karaa waxyaabo badan si ay u xakameeyaan cuduradooda ayna u yareeyaan dhibaatooyinka kale ee dhici kara. Adiga daryeele ahaan waxaan caawin kartaa macmiilka adigoo garanaya ama fahmaya waxyaabahan qaarkood.

- Cuntooyinka waa in loo cunaa si joogto ah oona ah qaddar dhexdhexaad ah. Cuntooyinka yaanan laga boodin kadib marka la qaato insuliinta.
- Cunto qore ayaa inta badan kugu caawinaya in uu qaabeeyo cunto habboon oo ku saleysan waxa qofka uu jecel yahay ama uu neceb yahay. Cunto qore ayaa sidoo kale kula talin kara macmiil sida uu wax ugu badeli karo cuntadiisa ama cuntadeeda marka asaga ama yada ay jiran yihiin.
- Waxaad siisaa feejignaan dhow xaaladda maqaarka macmiilka, gaar ahaan lugaha iyo cagta. Waxaa fiican in la iska ilaaliyo dharka xanniba wareegga dhiigga, sida sharabaadyada leh laastiig dhuujisan ama dhudhunxir.
- La soco in waxqabadka jireed uu saameynayo sonkorta dhiigga. Marka la qabanayo waxqabad jireed oo aan caadi ahayn ama cusub, macmiilka ha qaato nooc sonkorta sida dhakhsaha ah wax u qabata.
- Jijinta ama katiinada Sonkorowga ee Feejignaanta Caafimaadka bixisa waxay ugu heli karaan caafimaad si dhakhso ah macmiilka xaaladaha degdega ah haddii asaga ama ayada aysan awoodin in uu asaga isku hadlo ama ayada ay isu hadasho.
- U qabo ilaalinta sonkorta dhiigga sida uu kuugu wakiishay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Sida saxda ah u diiwaangeli heerka sonkorta dhiigga.
- Sonkorta dhiigga oo hooseysa waxay noqon kartaa xaalad aad halis u ah oo degdeg ah. Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, adiga, iyo macmiilka waxaad meel dhigatiin qorshe loogu talagalay waxa la qabanayo marka macmiilka uu yeesha sonkorta dhiigga oo hooseysa.

**Habdhiska dareemeyaasha** wuxuu isku duwaa hawlaha jirka, ilaaliyaa isbedelada jirka, iyo deegaanka. Habdhiskan wuxuu awood u siiyaa jirka in uu wax arko, maqlo, uriyo, dhadhamiyo, ama uu taabto.

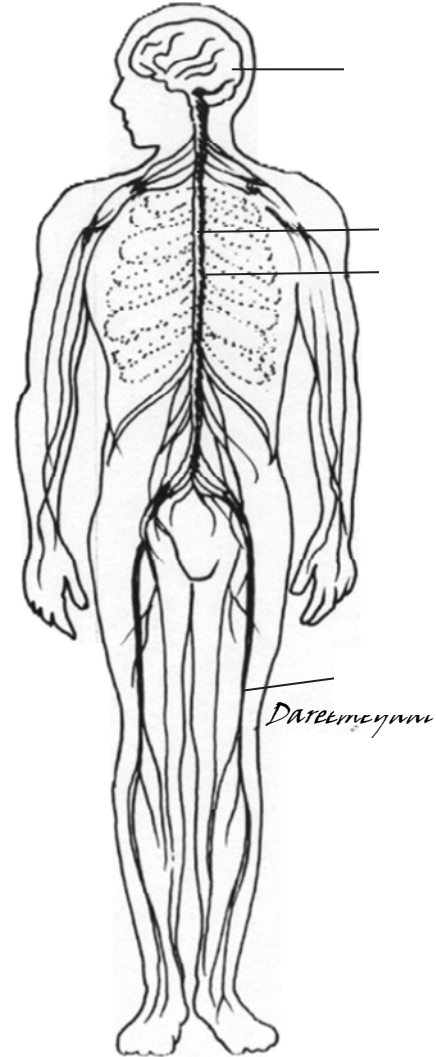


Qaybaha  
Waaweyn ee  
Habdhiska iyo  
Waxa ay Qabtaan

**Maskaxda** waa xamakeeyaha ugu weyn habdhiska dareemeyaasha.

**Laf-dhabarta** waxay ka heshaa ama u gudbisaa rabitaanada dareemaha dareenka iyo dhaqdhaqada maskaxda.

Maskaxda waxay turjumaysaa rabitaanadan dareemaha waxay go'aaminaysaa tallaabooyinka ku habboon, ayadoo fariimo ay dib ugu dirayso dareemeyaasha dhammaan jirka.



Gaboobidda caadiga ah marka ay dhacayso waxaa jira yaraansho ku imaanaya tirada unugyada darmeemaha. Caddadka lumitaanka unuga wuxuu ku kala duwan yahay qaybaha kala duwan ee maskaxda. Meelaha qaar waxay iska caabinayaan waayidda unug, ayadoo oo meelaha kalena ay u waayi karaan unugyo badan si dhakhso ah.

Gaboobidda Caadiga  
ah Isbedelada

Dareemeyaasha waxay ugu gudbiyaan calaamado si tartiib ah gebi ahaan jirka, marka lagu daro maskaxda gudaheeda.



## Xanuunada Caadiga ah

Waa in aad ogsoonaatid afar xanuuno kuwa habdhiska dareemeyaasha ee ugu waaweyn. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas' uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulaha iyo Wakiilashada Kalkaaliyaha ka wakiilka ah.

Xanuunka	Qeexitaanka
1. Suuxdin iyo Qallal	<p><b>Suuxdinta</b> waa kororka dhakhsaha ah ee dhaqdhaqaaqa korontada ee hal qayb oo ka mid ah maskaxda. Suuxdinta waxay ku dhici kartaa hal goob oo leh calaamado gaar ah oo ku eg meel gooni ah ama waxaa laga yaabaa in ay ku fido gebi ahaan maskaxda, taasi oo keenaysa miir beelid iyo gariirka jirka. Soo deynta kediska ah ee dhaqdhaqaaqa korontada waxay yeelan karaan dhawr sabab, oo ka soo bilaabmaya qallal ilaa dhaawac madaxa ah. Waxaa jira noocyo badan oo suuxdin ah.</p> <p><b>Qallalka</b> waa xanuunka habdhiska dareemeyaasha dhexe oo keeni kara suuxdin.</p>
2. Cudurka Parkinson iyo Garriirada kale	Cudur si tartiib ah u soo kora oo ku dhaca habdhiska dareemeyaasha dhexe. Gariirada waxay yeelan kartaa waxyaabo kale oo keena sida dhaawaca maskaxda ama waxyeellooyinka daawo.
3. Cudurka Alzheimer iyo Cudurada maskaxda ku dhaca ee waalida iyo xasuus luminta keena ee (Dementias) kale	Cudur horusocod ah oo ka dhasha burburka unugyada maskaxda. Waxaa jira dhawr sababood oo ka dhasha cudurka maskaxda ku dhaca ee waalida iyo xasuus luminta keena ee kale. Cudurka Alzheimer waa kan ugu caansan.
4. Daawaca Maskaxda ee Jahwareerka leh	Dhaawac gaara maskaxda oo ka dhasha shil, weerar, meel ka soo dhicid, ama la'aanta sahayda dhiigga iyo ogsijiinta sida marka aad u dhowaatid qarqid ama istaagga wadnaha.

## Habdhiska Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha

**Habdhiska murqaha iyo qolfoofka lafaha** wuxuu ka kooban yahay **lafaha, muruqyada, isku-xirka, seedaha, iyo carjawga.**



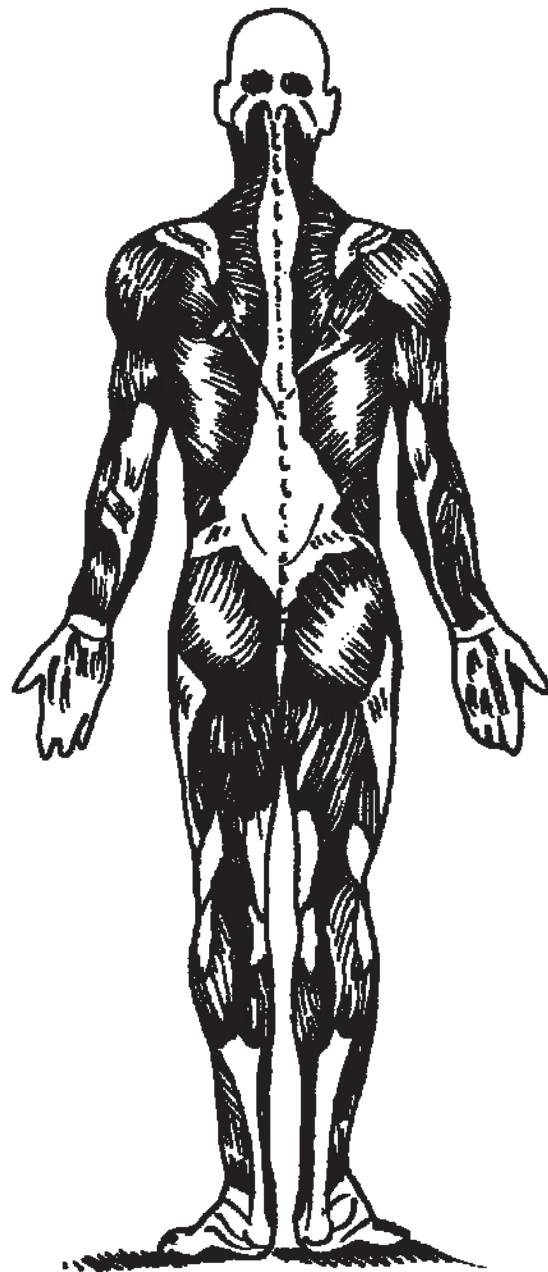
Muuqaalka Dambe ee Murqaha

Habdhiskan wuxuu difaaca xubnaha jirka ee gudaha ah, wuxuu sameeyaa qaab-dhiska jirka, wuxuu ilaaliyaa qaabka jirka wuxuuna suurtageliyaa dhaqdhaqaaqa jirka. Lafaha waxay isugu wada dheggaan yihiin **kala-goosyada.**

**Lafaha** qaarkood, sida lafaha dhaadheer ee gacamaha iyo lugaha, waxay oggolaadaan dhaqdhaqaaqyo badan. Lafaha yaryar ee kafafka gacmaha, curcurada, canqowyada, iyo suulasha waxay oggolaadaan dhaqdhaqaaqyo yaryar. Lafaha fidsan, sida lafta madaxa iyo miskaha, waa difaac ah. Lafaha laf dhabarta waxay oggolaadaan foorarsiga iyo ilaalinta laf dhabarta.

**Murqaha** qaar waxay ku xiran yihiin lafaha waxayna dhab ahaantii suurageliyaan in dhaqdhaqaaqyada ay dhacaan. Murqaha kale, sida wadnaha iyo mindhiciirada, si ootomaatik ah ayay u shaqeeyaan.

**Isku-xiryada** waa liilal yaryar oo adag ee isku xira isgoosyada. **Seedaha** sidoo kale waa liilal laalaabma oo adag ee isku dhejiyada murqaha iyo lafaha. **Carjawyada** waa nudo kale oo adag lagana helo kala-goosyada ee dhammaadka lafaha si uu u oggolaado dhaqdhaqaaq dhib lahayn.



Inta aan ii weynaanayo, kala-goosyada way adkaan karaan murqahana way daciifi karaan. Lafaha waxay lumiyaan kalshiyaamta, taasi oo daciifinaysa ayaga oona ka dhigaysa kuwa u nugul jabka.

Si aad tartiib tartiib u ah, ayaa tiirka laf dhabarta u gaabanaya qofkana wuxuu noqonayaa qof gaaban.

Gaboobidda  
Caadiga ah  
Isbedelada





Waxaa jira seddax xanuuno waaweyn oo ay tahay in aad ogaatid. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulaha iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Xanuunka	Qeexitaanka
1. <i>Lafo-rifan (Osteoporosis)</i>	<p>Lafo-ridfanka (osteoporosis), lafaha waxay u daciifayaan si tartiib oo ah in ay ku jabi karaan wax aad u yar sida hindhishada.</p> <p>Lafo-ridfanka (osteoporosis) wuxuu sidoo kale keeni karaa xanuun dhabarka hoose ah, garbo qolxon iyo dhererka oo si dhakhsa ah hoos ugu dhaca. Wuxuu badanaa saameeyaa haweenka dhiigga caadada ka istaaga, inkastoo ragga ay sidoo kale qaadi karaan lafo-rifanka.</p>
2. <i>Bararka kala goosyada jirka</i>	<p>Bararka kala goosyada jirka waa barar ku yimaada kala-goosyada, wuxuuna noqon karaa mid ka mid ah dhawr noocyo. Noocyada ugu waaweyn bararka kala goosyada waa tuf-bujiso (osteoarthritis), tuf-riix (rheumatoid arthritis), iyo tuf-buro (gout).</p>
3. <i>Jabka</i>	<p>Jabka waa jabidda lafta. Jabka waxaa lagu daaweeyaa ayadoo la iskugu keenayo jababka lafaha boos caadi ah iyo ayadoo goobta lagu xasalinayo kab, ama ayadoo la gelinayo boolal, biinan, ama saxamo lafaha. Bogsashada lafaha waxay qaadan kartaa dhawr toddobaad. Dadka waaweyn waxay u baahan yihiin muddo bogsasho oo dheer.</p>



Indhaha iyo dhegaha waa labo ka mid ah shanta dareemeyaal. Waxay noo oggolaadaan in aan waxna aragno waxna maqalno. Waxaa jiro xubno dareen kale oo ku yaala jirka sida sanko oo wax uriya, maqaarka oo qaabilsan taabashada, iyo carabka oo qaabilsan dhadhanka, balse casharkan wuxuu diiradda saarayaa kaliya indhaha iyo dhegaha.

Qaybaha  
Waaweyn ee  
Habdhiska iyo  
Waxa ay Qabtaan

Inta aan sii gaboobayno, bu'da ama barta madow ee isha waxay si tartiib ah uga fal-celisaa isbedelada iftiinka, baalasha indhaha waxaa laga yaabaa in ay hoos u liicaan balse aysan si adag isku xiraynin, indhahana waxay soosaaraan ilimo.

Gaboobidda  
Caadiga ah  
Isbedelada

Dhegeheenna waxay sidoo kale bedelaan awoodda ay ku qaadayaan codka iyo shaqada unugyada timaha yaryar ee ku yaala kanaalka.

Waxaa jira shan xanuuno waaweyn oo ku dhaca indhaha iyo seddax xanuuno waaweyn ee kuwa dheggaha ah ee aad u baahan tahay in aad taqaanid. Haddii macmiilkaaga uu leeyahay mid ka mid ah xanuunadan, kala hadal calaamadaha, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah loo-shaqeeyaha/maamulaha iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Xannuunada  
Caadiga ah

Xanuunka—INDHAHA	Qeexitaanka
1. Il-waxar (Cataracts)	Bikaacooyinka indhaha oo noqonaya arag ma-gudbiye.
2. Indho Qalalan	Indhaha ma soosaarayaan ilimo kaafi ah si ay u saliideeyaan oogada isha, sidaas awgeed wuxuu badanaa qofku dareemaa sida in ay indhaha kaga jiraan wax sida wasakh ama baalka isha ah. Tani waxay keeni kartaa xagashada oogida isha.
3. Arag Daciifid	Isbedelo is-xig xige oo ku dhaca gudaha isha oona keena araga oo daciifa ama xataa indho la'aan. Kani waa hanaan aanan dib loo celin Karin.
4. Gulukooma	Cadaadis dheecaad oo gudaha isha ka sameysmaya oo keeni kara indho la'aan. Gulukoomaha waxaa lagu maareyn karaa daawo.
5. Sonkorowga Saameeya Sawir-qaadaha Isha	Dhibaataada sonkorowga ee ku lugta leh sawir-qaadaha gudaha isha. Tani waxay keeni kartaa araga oo hoos u dhaca iyo xataa indha la'aan.

Xanuunka—DHEGO	Qeexitaanka
1. Maqal waa	Waayidda awoodda lagu maqlo codadka qaar ee keeni kara tiro waxyaabo ah oo ay ka mid yihiin dhex joogidda muddo dheer buuq badan.
2. Guuxa Dhegaha Ka Baxaya (Tinnitus)	Qaylo ama nux-nuxa ka yeeraya dheggaha gudahooda waxay leeyihiin tiro waxyaabo oo keena oo ay ka mid yihiin dhex joogidda buuq badan, caabuq, ama waxyeellada daawoovinka qaar
3. Dawakhaadda ama didis/sirir	Xaalad caadi ku ah dadka waayeelada ah waxaana sabab u noqon kara isbedelada gudaha ah qaarkood ee ku dhaca dheggaha sidoo klae waxyaaba kaloo badan.

Habdhiska Jirka	Waxa uu Qabto	Qaybaha Habdhiska	Isbedelada Caadiga ah ee Gaboobidda	Xanuunada
<b>Dhiig Mareenka</b>	Wuxuu qaadaa dhiigga si uu u gaarsiyo ogsijiinta ugana saaro kaarboonta hal ogsijiilaha ah qaybaha kala duwan ee jirka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadne</li> <li>• Xiddadda dhiigga</li> <li>• Hawbowleyaasha, xiddadda, iyo xiddida yaryar ee dhiigga</li> <li>• Dhiig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xiddadda dhiigga waxay waayaan dabacsanaan</li> <li>• Wadnaha uma soo shubayso sidii la rabay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhiig kacsanaan</li> <li>• Kacsanaanta dhiigga oo hooseysa</li> <li>• Wadne Istaag Cabbureed (CHF)</li> <li>• Wadne qabad</li> <li>• Faaliga ama CVA</li> <li>• Wadne giriirka</li> </ul>
<b>Neefsashada</b>	Wuxuu maareeyaa u daabulaynta ogsijiinga hawada dhiigga, iyo ka saaridda kaarboonta hal ogsijiinlaha ah dhiigga si uu ugu soo saaro hawada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanka</li> <li>• Cunaha (dhuunta)</li> <li>• Sanduuqa codka (hunguri-cade)</li> <li>• Marinka neefta (hunguri cad)</li> <li>• Hawo mareenka</li> <li>• Sambabada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awood neefsasho hooseysa</li> <li>• Sambabada inyar ayay kala baxaan</li> <li>• Kala wareejinta ogsijiinta iyo kaarboonka hal ogsijiinlaha ee sanbabada waxtar fiican ma laha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caabuqyada Neefsashada ee Sare (URI)</li> <li>• Wareento</li> <li>• Cudurka Xanuunka Laabta oo Cufan (COPD)</li> <li>• Cudurka neefta</li> </ul>
<b>Maqaarka</b>	<p><b>Maqaarka sare</b> – difaac ka dhan ah bakteeriyada iyo qooyaanka. Wuxuu celiyaa qooyaanka si uu uga ilaaliyo nudayaasha jirka in ay qallalaan.</p> <p><b>Lakabka ka hooseeya maqaarka sare</b> – waxaa ku jira unugyada soosaara timaha, qanjirada saliida, qanjirada dhididka ee nidaamiya heerkulka jirka, iyo dareemeyaasha aqoonsada xanuunka, cadaadiska, kulaylka, qabowga, iwm.</p> <p><b>Nudayaasha maqaar hoosaadka</b> – Nudaha liilka ah wuxuu isku xiraa lakabyada maqaarka kore iyo muruqyada qolfoofka lafaha. Nudaha dufanka wuxuu kaydiyaa kulaylka jirka, wuxuuna wax u qabtaa sida magudbiye, wuxuuna bixiyaa tamar dheeraad ah.</p>	<p>3 lakab ee maqaarka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maqaarka sare (Epidermis)</li> <li>• Lakabka ka hooseeya maqaarka sare (Dermis)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Unugyada soosaara timaha</li> <li>* Qanjirada saliida</li> <li>* Qanjirada dhididka</li> <li>* Dareemeyaasha</li> </ul> </li> <li>• Nudaha maqaar hoosaadka Nudaha liilka Nudaha dufunka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maqaarka sare wuxuu noqdaa mid khafiif ah, midab dilan</li> <li>• Lakabka ka hooseeya maqaarka sare iyo nudaha maqaar hoosaadka waxay leeyihiin sahay dhiig oo yar</li> <li>• Dufunka maqaar hoosaadka wuu yaraadaa, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha</li> <li>• Maqaarka wuxuu noqonayaa mid laalaaban, canyayuban, ama duuduuban, eena leh awood yar uu ku ilaalinayo heerkulka jirka</li> <li>• Cidiyaha waxay noqdaan kuwo aan dhalaalayn, jabi og, adag, oona dhumuc-weyn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boogaha cadaadiska (hambur cadaadis)</li> <li>• Boogaha stasis/venous</li> <li>• Boogaha halbowlaha (Sonkor la xiriira)</li> <li>• Firiirica iyo caabuqyada</li> <li>• Gubasho</li> <li>• Kaansarka maqaarka/dhaawacyo</li> <li>• Nabarada dehisced</li> <li>• Isku xirka ka dhaxeeya unugyada ee aan caadiga ahayn (Fistulas)</li> </ul>
<b>La xiriira galmada-kaadida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In uu jirka uga saaro waxyaabaha wasakhda ah kaadi ahaan</li> <li>• In uu nidaamiyo qaddarta biyaha ee jirka</li> <li>• In uu nidaamiyo isku dheeli-tirnaanta kiimikada dhiigga</li> <li>• Taranka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labada kelliyo</li> <li>• Labada lise</li> <li>• Kaadi hayska</li> <li>• Kaadi mareenka</li> <li>• Xubnaha taranka ee labka iyo dheddiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhiigga u dareera keliyaha wuu yar yahay</li> <li>• Giigsanaanta muruqa kaadi hayska oo yar</li> <li>• Kaadi-hayska wuxuu celin karaa kaadi yar</li> <li>• Dadka qaarkood waxaa ku adag in ay si buuxda u faaruqiyaan kaadi-hayskooda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caabuqa Marinka Kaadida (UTI)</li> <li>• Kaadida oo aan la celin karin (Rabitaanka, Cadaadiska iyo Buux-dhaafidda)</li> <li>• Qanjirka borostarytka oo weynaada</li> </ul>

Habdhiska Jirka	Waxa uu Qabto	Qaybaha Ugu Waaweyn ee Habdhiska	Isbedelada Caadiga ah ee Gaboobidda	Xanuunada
La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wuxuu cuntada u bedelaa waxyaabo ay adeegsan karaan dhammaan unugyada jirka</li> <li>In uu jirka uga saaro waxyaabaha wasakhda ah saxaro ahaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afka</li> <li>Hunguriga</li> <li>Caloosha</li> <li>Mindhiciir yaraha</li> <li>Mindhiciir weynaha (<b>xiidanka</b>)</li> <li>Beerka</li> <li>Xammeetida</li> <li>Beer-kutaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaraanshaha tirada ubooyinka dhadhanka</li> <li>Yaraashaha awooda calaajinta (sabab ah xumaanshaha ama daadashada ilkaha)</li> <li>Yaraanshaha caddadka lafalgelayaasha dheefshiidka</li> <li>Yaraanshaha giigsanaanta muruqa mindhiciirka</li> <li>Yaraanshaha dhaqdhaqaaqa mindhiciirada</li> <li>Nuugista nafaqada oo yaraata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calool-fadhi</li> <li>Isugu ururka Saxada Malawadka (Fecal Impaction)</li> <li>Baabasiir</li> <li>Boogta caloosha iyo mindhiciirada</li> <li>Boogoobidda xiidmaha weyn (Saxarada Aadka u Nugul)</li> <li>Fuuqbaxa</li> <li>Cudurka Gaddoonka Calool-hunguriga (GERD)</li> </ul>
La Xiriira Qanjirada Dheecaadka	Wuxuu soosaaraa kiimikooyin loo yaqaano hormoon ee nidaamiya ama xakameeya waxqabadyada jirka iyo koriinka	<p>Qanjirada soosaara hormoonada ku shubma dhiigga socda. Qanjirada waxaa ka mid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qanjirka Yar ee Gunta Maskaxda</li> <li>Tayroodh</li> <li>Parathyroid</li> <li>Adrenals</li> <li>Beer-kutaal</li> <li>Ugxaan sidayaasha</li> <li>Xiniinyada</li> </ul>	Yareeyo qaddarta hormoonka la soosaarey	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonkorowga Mellitus – Nooca I iyo II</li> <li>Tayroodh Macduun ah</li> </ul>
Dareemeyaasha	Wuxuu isku duwaan hawlaha jirka wuxuuna ilaaliyaa isbedelada jirka iyo deegaanka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maskaxda</li> <li>Laf dhabarta</li> <li>Dareemeyaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tirada unugyada dareemeyaasha oo yaraada</li> <li>Waxyaabo gudbinta dhammaadyada dereemaha hoos ayay u dhacaan jirka oo dhama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suuxdin iyo Qallal</li> <li>Cudurka Parkinson iyo garriirada kale</li> <li>Cudurka Alzheimer iyo Cudurada maskaxda ku dhaca ee waalida iyo xasuus luminta keena ee (Dementias) kale</li> <li>Daawaca Maskaxda ee Jahwareerka leh (TBI)</li> </ul>
Muruqa iyo Qolfoofka Lafaha	Wuxuu difaaca xubnaha jirka ee gudaha ah, wuxuu sameeyaa qaab-dhiska jirka, wuxuu ilaaliyaa qaabka jirka wuxuuna suurtageliyaa dhaqdhaqaaqa jirka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lafaha</li> <li>Muruqyada</li> <li>Isku-xiryada</li> <li>Seedaha</li> <li>Carjawayada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adkaanshaha kalagoysyada</li> <li>Muruqyada waxaa laga yaabaa in ay daciifcaan</li> <li>Lafaha waxay luminayaan kalshiyam waxay u sii nuglaanayaan in ay jabaan</li> <li>Tiirka laf dhabarka ayaa gaabanaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lafo-rifan (Osteoporosis)</li> <li>Bararka kala goysyada jirka</li> <li>Jabka</li> </ul>



Habdhiska Jirka	Waxa ay Qabato	Qaybaha ugu waaweyn ee habdhiska	Isbedelada caadiga ah ee qaboobidda	Xanuunada
Dareenka	Wuxuu siiyaa jirka macluumaad ku saabsan adduunka ku hareersan asagoo u sii marinaya araga, urta, maqalka, taabashada, iyo dhedhanka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indhaha</li> <li>• Dhegaha</li> <li>• Sanka</li> <li>• Maqaarka</li> <li>• Carabka</li> </ul>	<p><b>Indhaha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bu'da ama barta madow ee isha waxay si tartiib ah uga fal-celisaa isbedelada iftiinka</li> <li>• Baalasha indhaha waxaa laga yaabaa in ay hoos u liicaan balse aysan si adag isku xiraynin</li> <li>• Indhahana waxay soosaaraan ilimo</li> </ul> <p><b>Dheggaha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxay bedelaan awoodda ay ku qaadayaan codka</li> <li>• Waxay bedelayaan shaqada unugyada timaha yaryar ee ku yaala kanaalka</li> </ul>	<p><b>Indhaha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il-waxar (Cataracts)</li> <li>• Gulukooma</li> <li>• Arag Daciifid</li> <li>• Sonkorowga Saameeya Sawir-qaadaha Isha</li> <li>• Indho Qalalan</li> </ul> <p><b>Dheggaha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maqal waa</li> <li>• Guuxa Dhegaha Ka Baxaya (Tinnitus)</li> <li>• Dawakhaad ama didis/sirir</li> </ul>

## Layli Tababar-qaadasho

**Tilmaamo:** Kaga jawaab inta ugu badan ee aad ka awoodid su'aalaha xasuusta. Kadibna ka raadi inta kale ee jawaabaha ah qoraalada buugashaqada. Marka aad dhammeyso layliga, u fiirso jawaabahaaga adigoo la eegaya jawaabaha ku yaala qabta jawaabaha ee buugashaqada.

### Habdhisyaada Jirka

Dhiig Mareenka	Neefsashada	Maqaarka	Galmada-kaadida	Dareenka
La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirada	La Xiriira Qanjirada	Dareemeyaasha	Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha	

1. Qayb kastoo qayabaha jirka ah ee hoose, qor **habdhiska jirka** ee ay ka tirsan tahay. Waxaa jira qaybo badan jirka ah oo ku qoran marka loo eego habdhiska, sidaas awgeed waxaad adeegsan kartaa habdhiska in ka badan hal mar haddii loo baado.

Qaybta Jirka	Habdhiska Jirka
<b>Maskaxda</b>	
<b>Beer-kutaal</b>	
<b>Xiidanka</b>	
<b>Sanka</b>	
<b>Afka</b>	
<b>Qanjirada dhididka</b>	
<b>Lafaha</b>	
<b>Xididdada Dhiigga</b>	
<b>Laf dhabarta</b>	
<b>Kelliyaha</b>	

2. Ka dooro seddax ka mid ah habdhisyaada jirka ee kor kadibna sharaxaad ka bixi hawlihiisa ugu waaweyn.

Habdhiska Jirka	Muxuu qabtaa?



3. Dooro mid ka mid ah habdhisyada jirka kadibna magacaaw qaybaha aasaasiga ah ee uu ka kooban yahay jirka. Magaca Habdhiska: \_\_\_\_\_  
 Qaybaha ugu waaweyn: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Xanuun kasta, qor liiska habdhiska jira ee uu ku dhaco.

Xanuunka	Habdhiska Jirka
Wareento	
Caabuqa Marinka Kaadida	
Wadne Istaag Cabbureed	
Calool-fadhi	
Boogaha Cadaadiska	
Sonkorow	
Suuxdin	
Dhiig kacsanaan (Cadaadiska dhiigga oo sarreeya)	
Boogaha Stasis	
Xubinka Kaadida ee aan Kaadida Celinta Karin	
Xanuunka Kediska ee Maskaxda (Faalig)	
Cudurka Xanuunka Laabta Cufan (COPD)	

5. Waa maxay saameynta qaar oo ay gaboobidda ku yeelato maqaarka?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Jawaabaha Layliga Tababar-qaadashada

Lambarada bogga laga heli karo jawaabaha ayaa la qorayaa.

1. Qayb kastoo qayabaha jirka ah ee hoose, qor **habdhiska jirka** ee ay ka tirsan tahay. Waxaa jira qaybo badan jirka ah oo ku qoran marka loo eego habdhiska, sidaas awgeed waxaad adeegsan kartaa habdhiska in ka badan hal mar haddii loo baado.

Qaybta Jirka	Habdhiska Jirka
Maskaxda	Dareemeyaasha ( <b>bogga 51</b> )
Beer-kutaal	Qanjirada Dheecaanka iyo Caloosha iyo Mindhiciirada-xubintan waxay qayb ka tahay labada habdhis ( <b>boggaga 45 iyo 47</b> )
Xiidanka	Caloosha iyo Mindhiciirada ( <b>bogga 45</b> )
Sanka	Neefshada ( <b>bogga 35</b> )
Afka	Caloosha iyo Mindhiciirada ( <b>bogga 45</b> )
Qanjirada dhididka	Maqaarka ( <b>bogga 36</b> )
Lafaha	Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha ( <b>bogga 53</b> )
Xididdada dhiigga	Dhiig mareenka ( <b>bogga 33</b> )
Laf dhabarta	Dareemeyaasha ( <b>bogga 51</b> )
Kelliyaha	Habdhiska Galmada-kaadida ( <b>bogga 43</b> )

2. Ka dooro seddax ka mid ah habdhisyada jirka ee kor kadibna sharaxaad ka bixi hawlaha ugu waaweyn.

**Adeegso Sahaminta Casharka ee bogga 56-58 ee loogu talagalay tixraaca dhakhsada ah si aad u aragtid sida ay u dhammestiran yihiin ayna sax u yihiin jawaabaahaga.**

**Dhiig Mareenka:** Wuxuu qaadaa dhiigga si uu u gaarsiiyo ogsijiinta ugana saaro kaarboonta hal ogsijiilaha ah qaybaha kala duwan ee jirka

**La Xiriira Qanjirada Dheecaadka:** Wuxuu soosaaraa kiimikooyin loo yaqaano hoormoon ee nidaamiya ama xakameeyo waxqabadyada jirka iyo koriinka

**Neefsashada:** Wuxuu maareeyaa u daabulaynta ogsijiinga hawada dhiigga, iyo ka saaridda kaarboonta hal ogsjiinlaha ah dhiigga si uu ugu soo saaro hawada.

**Dareemeyaasha:** Wuxuu isku duwaan hawlaha jirka wuxuuna ilaaliyaa isbedelada jirka iyo deegaanka

**Maqaarka:** Maqaarka sare – difaac ka dhan ah bakteeriyada iyo qooyaanka. Wuxuu celiyaa qooyaanka si uu uga ilaaliyo nudayaasha jirka in ay qallalaan. Lakabka ka hooseeya maqaarka sare – waxaa ku jira unugyada soosaara timaha, qanjirada saliida, qanjirada dhididka ee nidaamiya heerkulka jirka, iyo dareemeyaasha aqoonsada xanuunka, cadaadiska, kulaylka, qabowga, iwm.

Nudayaasha maqaar hoosaadka – Nudaha liilka ah wuxuu isku xiraa lakabyada maqaarka kore iyo muruqyada qolfoofka lafaha. Nudaha dufanka wuxuu kaydiyaa kulayla jirka, wuxuuna wax u qabtaa sida magudbiye, wuxuuna bixiyaa tamar dheeraad ah.

**Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha:** Wuxuu difaaca xubnaha jirka ee gudaha ah, wuxuu sameeyaa qaabdhiska jirka, wuxuu ilaaliyaa qaabka jirka wuxuuna suurtageliyaa dhaqdhaqaaqa jirka.

**La xiriira galmada-kaadida:** Wuxuu u saarayaa waxyaabaha wasakhda kaadi ahaan, nidaaminayaa qaddarta biyaha ee jirka, wuxuuna nidaaminayaa isku dheelitirnaanta kiimikada dhiigga. Taranka.

**Dareenka:** Wuxuu siiyaa jirka macluumaad ku saabsan adduunka ku hareersan asagoo u sii marinaya araga, urta, maqalka, taabashada, iyo dhedhanka.

**La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirada:** Wuxuu u bedelayaa cuntada waxyaabo ay adeegsan karaan dhammaan unugyada jirka waxayna jirka ka saarayaan waxyaabada wasakhda ah iyada oo la saxroonaya.

3. Dooro mid ka mid ah habdhisyada jirka kadibna magacaaw qaybaha aasaasiga ah ee uu ka kooban yahay jirka.

Magaca Habdhiska Jirka:	Qayabaha ugu waaweyn:
Dhiig Mareenka	Wadne Xididdada dhiigga Hawbowleyaasha, xiddidada, iyo xididda yaryar ee dhiigga
Neefsashada	Sanka Cunaha (dhuunta), sanduuqa codka (hunguri-cade), marinka-neefta (hunguri-cad), hawo-dhuumeed, sambabada
Maqaarka	Seddaxda lakab ee maqaarka Maqaarka <i>Sare Lakabka ka hooseeya maqaarka sare</i> * Unugyada soosaara timaha * Qanjirada saliidda * Qanjirada dhididka * Dareemeyaasha dareenka Nudaha maqaar hoosaadka Nudaha liilka Nudaha dufunka
Galmada-kaadida	Labbo kelliyo Labada-lise Kaadi hayska Kaadi mareenka Xubnaha taranka ee labka iyo dheddiga
La Xiriira Caloosha iyo Mindhiciirada	Afka Hunguriga Caloosha Mindhiciir yaraha Mindhiciir weynaha (xiidanka) Beerka Beer-kutaalka Xammeetida



Magaca Habdhisika Jirka:	Qayabaha Ugu Waaweyn:
La Xiriira Qanjirada Dheecaadka	Qanjirka Yar ee Gunta Maskaxda Parathyroid Beer-kutaalka Xaniinyaha
Dareemeyaasha	Maxkada Laf dhabarta Dareemeyaasha
Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha	Lafaha, Isku-xirada Carjawda Murqaha Seedaha
Dareenka	Indhaha Sanka Carrabka Dheggaha Maqaarka

4. Xanuun kasta, qor liiska habdhiska jirka ee uu ku dhaco. Tixraacayada lambarka bogga wuxuu ku dhex jiraa labo qaws.

Xanuunka	Habdhisika Jirka
Wareento	Neefshada ( <b>bogga 35</b> )
Caabuqa Marinka Kaadida	La xiriira galmada iyo kaadida ( <b>bogga 44</b> )
Wadne Istaag Cabbureed	Dhiig mareenka ( <b>bogga 34</b> )
Calool-fadhi	Caloosha iyo Mindhiciirada ( <b>bogga 46</b> )
Boogaha Cadaadiska	Maqaarka ( <b>bogga 36</b> )
Sonkorow	La xiriira qanjirada iyo dheecaanka ( <b>bogga 48</b> )
Suuxdin	Dareemeyaasha ( <b>bogga 52</b> )
Dhiig kacsanaan (Cadaadiska dhiigga oo sarreeva)	Dhiig mareenka ( <b>bogga 34</b> )
Boogaha Stasis	Maqaarka ( <b>bogga 36</b> )
Xubinka Kaadida ee aan Kaadida Celinta Karin	La xiriira galmada iyo kaadida ( <b>bogga 44</b> )
Faaliga ama CVA	Dhiig mareenka ( <b>bogga 34</b> )
Cudurka Xanuunka Laabta Cufan (COPD)	Neefshada ( <b>bogga 35</b> )



5. Waa maxay saameynyada qaar oo ay gaboobidda ku yeelato maqaarka? (**bogga 36**):

Maqaarka sare wuxuu noqdaa mid khafiif ah, midab dilan, oona aad if-gudbiye u noqonaya inta aan sii gaboobayno. Dhiigga taga lakabka ka hooseeya maqaarka sare iyo unuga maqaar hoosaadka wuu yaraadaa.

Caddadka dufanta maqaar hoosaadka sidoo kale way yaraataa, gaar ahaan gacamaha iyo lugaha, sidaas awgeed way khafiifayaan. Maqaarka wuxuu noqonayaa mid laalaaban, canyayuban, ama duuduuban, eena leh awood yar uu ku ilaalinayo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqdaan kuwo aan dhalaalayn, jabi og, adag, oona dhumuc-weyn Isbedelada cidiyaha badankooda waxaa sabab u ah hoos u dhaca tegidd dhiigga ee salka cidiyaha.



Ku jooji akhrinta Buugashaqada halkan.



Daawo qaybta fiidiyowga/DVD ee loogu talagalay Daryeelka Macmiilka iyo Habdhisayada Jirka





## Casharka 3 – Maamulidda Daawada

### Guudmarka

#### Sahaminta



Casharkan wuxuu dib u eegis ku sameynayaa aasaaska la shaqaynta daawooyinka ee kooraska *Aasaasyada dib loo saxay ee daryeelidda*. Waxaad iska dhisaysaa fikradahaasi, adigoo baranaya shuruudaha oggolaanshaha wakiilashada hawleed ee maamulidda daawada.

Waxaad leedahay door aad u muhiimsan marka aad u maamulaysid daawada macaamiisha. Waxaad noqonaysaa qofka muhiimka ah ee eegaya waxyeellooyinka eena qaadaya tallaabo wakhti hore haddii aad aragtid waxyeellooyin dhacaya. Waxaad sidoo kale u baahan tahay in aad ogaatid waxa la sameynayo haddii macmiilkaaga uusan qaadanin daawo ama haddii aad oggaatid khalad.

Marka aad dhammeystirtid casharkan waxaad awoodaysaa:

- In aad dib u milicsato aasaasyada la shaqaynta daawooyinka, oo ay ka mid yihiin waxa:
  - **Daawadu** ay tahay.
  - Hababka daawada ay yihiin.
  - Waxa uu yahay kala duwanaanshaha u dhaxeeya **gargaarka daawada** iyo **maamulidda daawada**.
  - Waxa ay yihiin shanta xeerar saxda ah ee maamulidda daawada.
- Sharxidda hanaanka maamulidda daawada, oo ay ka mid yihiin:
  - Xuquuqaha macmiilka ee maamulidda daawada.
  - Habdhaqanada wanaagsan ee la adeegsanayo marka lala macaamilayo daawada.
  - Sida loo aqoonsanayo waxyeellooyinka, goorta la eegayo waxyeellooyinka, iyo waxa la sameynayo marka ay waxyeellooyin dhacaan.
  - Sida loo diiwaangeliyo maamulidda daawooyinka.
  - Hawlada aan sida adag aan loo oggolayn.
- Sharaxaad ka bixi waxa la qabanayo marka:
  - Ay jirto ka tagis.
  - Macmiilka uu diido daawo.
  - Aad sameysid ama oggaatid khalad.
- Sharaxaad ka bixi sida loo keediyo si gooni ahna meel loo dhigo daawooyinka.

### Ujeedooyinka Waxbarashada



## Aasaasigga Daawada

---

Waa Maxay  
Daawo?

Daawadu waa isku-dar kasta ee bedelaya waxqabadka kiimiko ee gudaha jirka aadanaha.

Taasi waxaa loola jeedaa in daawada ay saameyn ku leedahay jirka ama gudahiisa ayadoo qabanaysa waxyaabo u kala duwan sida ka dhigidda san duuf ka qubanaya mid wanaagsan, qaadidda xanuunka finan, yareynta qandho, ama dillidda jeermis.

---

Noocyada  
Daawooyinka



Waxaa jira laba nooc oo daawo ah:

- **Daawooyin wax ku caan ah (Legend)** – sharci ahaan, daawooyinkan waxaa kaliya lagu bixin karaa rijeeto daawo.
  - **Daawooyin aan wax ku caan ahayn (Non-legend)**– kuwan waa daawooyinka dukaamada la isaga soo gadan karo (OTC) ama daawooyin la iska soo gadan karo rijeeto la'aan. Waxaa loo adeegsadaa in lagu daaweeyo xaaladaha sida dhibaatooyinka dhabarka, cune xanuun, calool xanuun, qunfac, hergab, calool-fadhi, iyo xanuunada iyo cuncunka guud.
- 

Rijeetada



**Rijeetada** waa dalab daawo ama daaweyn ee uu bixiyo xarfadle daryeel caafimaad oo sharciyeysan oo la socda tilmaamo gaar ah oo loo adeegsanayo. Xirfadleyaasha daryeelka caafimaad ee bixin kara rijeetooyinka waxaa ka mid ah takhaatiirta, xirfadleyaasha kalkaaliyaha ah, kaaliyaasha takhtarka, ama takhtarka ilkaha.

---

Daawooyinka  
La Kontaroolo



Koox muhiim ah ee ka tirsan daawooyinka wax ku caan ah (legend) waa daawooyinka la kontaroolo. **Daawooyink la kontaroolo** waa daawada suurtagalka noqon karta in daroogo ahaan loo adeegsado kadibna la qabatimo.

Sabab la xiriiirta halis ah in daroogo ahaan loo adeegsado, waxaa jira xakameeyo la saaray inta badan ee dib loo biixin karo rijeetooyinka daawooyinka daroogada ah. Tusaalooyinka waa:

- Daawada qaada xanuunka eena keenta hurdada (Narcotics).
- Daawooyinka niyadjabka qaada (Depressants).
- Daawooyinka dareemaha kiciya (Stimulants).
- Daawooyinka maskaxda (Psychotropic).

Daawooyinka daroogada ah ee la xakameeyo waxaa loo qaybiyay shan kooxood ama jadwal, jadwal kastana wuxuu leeyahay xeerar u gaar ah oo qeexaya xaddadka rijeeto dib u buuxinta. Qodobka Sharciga Xakameeynta iyo Ka hortaga Si Xun u Adeegsiga Daawooyinka ee Dhammeystiran ee 1970 ayaa aqoonsadey xeerarka loogu talagalay daawooyinka daroogada ah ee la xakameeyo.

---

---

Fadlan xasuusnow: fitimiinada, daawooyinka la dhuuqo, daawooyinka dhirta, daawooyinka dabiiciga ah, iyo daawooyinka guriga, **dhammaan** waa daawo.

Fiitamiino, Nafaqo  
Dheeraad ah, iyo  
Daawooyin

Daawada dukaamada la isaga soo gato (OTC) waxay u baahan kartaa in la wakiisho marka loo adeegsanayo in lagu daaweeyo xaalad gaar ah. Hase-yeeshee, marka loo adeegsado ka hortag ahaan, tusaale “ilamada macmalka ah” ee loo adeegsanayo ka hotagidda qallalidda indhaha, ma aha in la wakiisho.

---

Goobaha la ansixiyay, haddii macmiilka uu ku qaadanayo nooc kastoo daawo ah, mid wax ku caan ah (ee riijeetada) ama aan wax ku caan ahayn (dukaamada la isaga soo gato), uusana gelin karin daawooyinka afkiisa ama afkeeda ama uusan marin karin jirkiisa ama jirkeeda AMA uusan ka warheyn in asaga ama ayada ay qaadanayaan daawooyin, **waxaad kaliya maamuli kartaa daawooyinka hoos tagaya wakiilashada ee Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah .**



---

Dhammaan daawooyinka waxay leeyihiin in ka badan hal magac. Xaaladaha badankooda waa in aad aqoon dheeraad ah u leedahay **magaca halqabsiyada guud** iyo **magaca badeecada**.

Daawada  
Magaca

- Magaca halqabsiyada guud – kani waa magaca uu u bixiyo soosaaraha kahor inta daawada aysan ansixinin Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka (FDA). Wuxuu bixiyaa xoogaa macluumaad ah oo ku saabsan kiimikada ay ka sameysan tahay daawada. Tusaalaha qaar waa:



- 1) Acetaminophen
- 2) Ibuprofen
- 3) Furosemide

- Magaca badeecada – sidoo kale loo yaqaano macaga astaanta, Kani waa magaca uu adeegsado soosaare gaar ah marka ay ku iibiyaan badeecada suuqa. Magaca waa iska leh soosaaraha mana adeegsan karta shirkad kastoo kale.

Kuwani waa magacyada daawooyinka ee adiga iyo dadweynaha guud aad si isku mid ah u wada taqaaniin.

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

---

Daawooyinka inta badan waxay leeyihin magacyo badeeco oo dhawr ah (magacyada astaanta) balse kaliya hal magac oo ah kan haybsashada guud.

- Aad ayay muhiim u tahay in marka Kalkaaliyaha Sare uu kuu wakiisho maamulidda daawo adiga, in labadiinaba aad isku oggolaatiin magaca (magaca haybsashada guud ama astaanta ) aad ugu yeeraysiin daawada. Tani waxay ka hortagaysaa khaladaada daawada.
- Waa fikrad cusub in magaca daawada ee ku qoran diiwaanka daawada uu la mid noqdo kan ku qoran weelka daawada.



## Daawooyinka Maxay Qabtaan?

Daawooyinka waxay qabtaan seddax waxyaabood oo muhiim ah:

1. Daaweeyaan, bogsiiyaan, ama xakameeyaan jirro.
2. Qaadaan calaamado sida xanuunka.
3. Ka hortagaan cudur.

## Cunsurada Saameynaya Tallaabada Daawada

Daawooyinka waxay la falgalaan unugyada jirka waxayna bedelaan sida unugyada ay u shaqeeyaan. Daawooyinka waxay u saameeyaan dadka si kala duwan oo habab kala duwan ah.

Waxaa jira lix sifooyin shakhsiyeed ee u keeni kara natiijooyin yara duwan shakhsiyaadka la siiyo daawo isku mid ah. Sifooyinkan waxay kala yihiin:

1. Da'da
2. Weynaanta
3. Jinsiga
4. Dhaxalka hiddo-wadeyaasha
5. Xaalad jireed
6. Xaalada shucuureed

Cunsurada kale ee saameyn kara jawaabta daawada waa:

- Habka maamulidda
- Wakhtiga maalintii ee daawada la siiyay
- Tirada daawooyinka la siiyay
- Cabbirka qiyaasta daawada
- Xaaladaha deegaanka isda heerkulka dibadda ama deegaanka qaylada badan (tusaale ahaan xaaladda madax xanuunka)

## Waxyeellooyinka Daawada

Daawooyin ayaa la siiyaa macmiilka si uu u soo saaro faa'iido togan ee loogu talagalay, kor loogu qaado caafimaadka, loo saaro jirrada, loo xakameeyo cudur ama xanuun, loo dhimo calaamadaha la xiriira jirada.

Daawooyinka waxay sidoo kale ku yeelan karaan waxyeello aan loogu talgalin jirka ee aan qayb ka ahayn yoolka daaweynta daawada. Kuwan waxaa loo yaqaanaa **waxyeellooyin**.



Xirfadlaha daryeelka caafimaad waa in uu tixgeliyo waxyeellooyinka suurtagalka ah marka uu qorayo daawo.

- Dadka waaweyn, ama qaba jirro(jirrooyin) gaar ah, waxay u badan tahay in ay yeeshaan waxyeello.
- Isla falgalka daawada waxay sidoo kale keeni kartaa waxyeello aan la rabin (eeg bogga 70).

Xirfadlaha qoraya daawada wuxuu u baahan yahay in uu oggaado dhammaan daawooyinka macmiilka uu qaadanyo, oo ay ka mid yihiin daawooyinka OTC, fiitamiinada, iyo dhirta dheeraadka ah, si loo yareeyo waxyeellooyinka.



Liis ay ku qoran yihiin waxyeellooyinka caadiga ah ayaa hoos lagu soo bandhigay. Waxyeellooyinkan qaarkood waxay noqon karaan kuwo halis ah. La eeg Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wixii ku saabsan saameynada ay tahay in la raadinayo lana soo sheego.



### Waxyeellooyinka Caadiga ah ee Daawooyinka

Walwal ama isku yaacsanaan Saxaro madow (daamur) ah Aragti xumo	Xanaaqa fudud
Jilicsanaanta Naaska	Cuncunka
Dhibaato xaga neefsashada ah Murxid	Dhacdhaacid
Dareen gubasho	Rabitaan cunto
Xabad xanuuno	la'aan
Wareer Calool-fadhi Maroojis	Cadaadiska dhiigga oo hooseeya sinnaansho
Murugo Shuban	la'aanta caadada
Wareerid	haweenka San buuxa
Dawakhsanaan	Lalabo
Afka oo qallala, sanka, Bararka maqaarka	Isku yaacsanaanta
Dhacsaal ama daalka aan caadiga ahayn Qandho	Wadne garaac (wadne garaac xoog ah/aan isla simanayn)
Casaanshaha ama diirnaanta iyo gaduudasha maqaarka Madax-xanuun	Firiiric Xasilooni
Laabjeed	daro
Hingasho	Guuxa dheggaha Dhidid
Firiirac ama finanka	Jiriirico Gariirid
maqaarka Awood beel	Dubaaxid Calool
Hurdo la'aan ama awoodid waayidda in la seexdo	Kacsanaan
	Kaadi soo noqnoqota
	Midab doormidda
	kaadida Kaadi haynta
	Dheecaan ka soo baxa
	xubinka dhalmada
	haweenka
	Kororka miisaanka

### Waxyeellooyinka Caadiga ah

## Falgalka Daawada



Marka la siiyo labo daawo ama in ka badan, waxaa jira suurtagnimo adag ee ah in **falgal**ka daawada uu dhaco.

Falgalka daawada wuxuu dhacayaa marka hal daawo, hore loo siiyay, iska hal wakhti, ama daawo kale kadib, ay bedesho saameynta mid ama labada daawo. Saameynta hal ama labbo daawo midkood waa la kordhin karaa ama waa la dhimi karaa. Labada daawo sidoo kale way isla falgali karaan ayadoo keenaysa waxyeello aan loo baahnayn.

Sida ay u badan tahay tirada daawooyinka la qaatey, waa sida ay u badan tahay in ay jiri karto falgal daawo.

## Falgal Xasaasiyadeed



**Falgalka Xasaasiyadeed** wuxuu dhacaa marka habdhiska difaaca jirka uu la falgalo daawada keenaysa in jirka uu sooaro kiimiko keenta cuncun, barar, muruq dubaaxid, ayna keeni karta giigsanaanta cunaha iyo hawo mareenka. Falgalka wuxuu u dhaxeeyn karaa mid fudud ilaa mid nolosha halis gelin kara.

## Hababka Maamulidda Daawada

### Tobddobo habab



Daawada waxaa loo maamuli karaa macaamiisha dhawr siyaabood ama habab kala duwan. Siyaabahan waxaa loo yaqaanaa **habab**. Waxaa jira toddobo habab oo loo maamuli kado daawada.

1. Afka laga qaato afka kadibna la laqo
2. Carrabka hoostiisa waxaa la geliyaa carrabka hoostiisa
3. Jirka la mariyo waxaa si toos ah loo mariyaa maqaarka ama xuub-axaleedka
4. Dabada waxaa la geliyaa futada
5. Xubinka dhalmada ee haweenka waxaa la geliyaa siilka
6. neefsashada waa la neefsadaa ama waxaa lagu buufiyaa sanko ama cunaha
7. Duritaanka waxaa la geliyaa murqaha, maqaarka hoostiisa ama xididdada ayadoo la adeegsanaya cirbad

Habka	Qeexitaanka
Afka	<p>Daawooyinka afka waxaa laga qaataa afka waana la laqaa, kaligooda ama ayagoo lagu laqayo galaas dareere ah. Daawooyinka afka laga qaato waxay u imaadaan qaabab dareere, shoroobo, budo, kiniini, ama kaabsol ah.</p> <p>Daawada waxaa loo nuugaa dhanka dhiigga socda ayadoo loo marayo dahaarka ku yaala caloosha ama mindhiciirka. Tani waa sida ugu daahan oo ay daawadu ku gaari karto</p>
Carrabka hoostiisa	<p>Maamulidda carrabka hoostiisa ah waxaa loola jeedaa dhigidda daawada carrabka hoostiisa halkaasi oo ay kaga milanto candhuufta macmiilka.</p> <p>Daawada waxaa la nuugaa ayadoo mareyso xuub-axaleedka ka sameysan dahaarka afka. Macmiilka waa in uusan laqin kiniiniga, uusan wax cabin ama cunin, ilaa dhammaad daawada ay ka milanto. Daawooyinka la maamulo ayadoo loo marayo habka carrabka hoostiisa waxaa loo nuugaa si ka dhakhsa badan habka afka.</p>
Jirka la mariyo	<p>Maamulidda jir marinta waa si toos ah u marinta daawada maqaarka ama xuub-axaleedka.</p> <p>Daawooyinka loogu talagalay in loo adeegsado jir marinta inta badan waxaa loo qaabeeyay in ay qaboojiyaan nudaha cuncunaya, ama in ay ka hortagaan ama daaweeyaan caabuqyada degaanka. Daawooyinka jirka la mariyo waxay u imaadaan qaab kareemo, looshano, boomaato, dareere, budo, jaan, iyo dhibcaha indhaha iyo dhegaha ah.</p>
Dabada	<p>Maamulidda daawada dabada waa gelinta daawada futada ayadoo ah qaab subooso ama ineemasta caloosha lagu dhaqaajiyo.</p> <p>Nuugista loo marayo dahaarka futada way daahdaa joogtona ma aha. Habkan waxaa la adeegsadaa mararka qaar ee macmiilka uusan qaadan karin daawada afka.</p>
Xubinka dhalmada ee haweenka	<p>Maamulidda daawada xubinka dhalmada ee haweenka waa gelinta daawada siilka ayadoo ah qaab kareem, xoor, kiniini, ama subooso ah.</p> <p>Daawooyinka xubinka dhalmada ee haweenka waxaa badanaa loo bixiyaa saameyntooda meel gaar ah, sida daaweynta caabuqyada siilka</p>
neefsashada	<p>Daawada waxaa la maareeyaa ayadoo daawada neef ahaanta loo qaato lagu buufinayo ama laga neefsanayo sanko, cunaha, iyo sambabada.</p> <p>Nuugista daawada waxay dhacdaa ayadoo mareysa xuub-axaleedka ku yaala sanko iyo cunaha, ama ayadoo loo marayo kiishashka hawada oo yar oo buuxiya sambabada.</p>
Duritaanka	<p>Daawooyinka waxaa lagu mudi karaa ayadoo lagu jeexayo maqaarka cirbad kadibna la gelinayo daawada muruqa, ee ka hooseeya maqaarka, ama xiddidka.</p>

## Baako Gelinta iyo Calaamadeynta Daawada

---

Baako  
Gelinta  
Daawada



Daawooyinka waxaa loo baakadeeyaa siyaabo kala duwan. Kuwa ugu caansani waa:

- **Quraarado ama dhalooyin** – waxay noqon karaan dhalooyinka caaga ah iyo dhalooyinka quraadda ah ee kiniiniga, ama dhalooyinka dhibcaha.
  - **Baakado buruqo** – sidoo kale loo yaqaano kaararka biingada, waa kaarar kartoonada oo u eg kaararka biingada waxayna leeyihiin safaf ah buruqyo balaastiig ah ee loogu talagalay qiyaas daawo kasta.
  - **Nidaamiyeyaal daawo** – waa sanduuqyada kiniiniga toddobaadlaha ama barnaamijka medisets.
  - **Baakadka qiyaaska halka ah** – qiyaas kasta ee daawada ah si gooni ah ayaa baakad loo geliyaa.
- 

Ayadoon loo eegayn nooca baakadka la adeegsadey, waxaa jira macluumaadyo muhiim ah oo ay tahay mar kasta ay ku jiraan weelasha daawada. Waxay kala yihiin:

- **Magaca macmiilka** – waa in ay ku jiraan magaca hore iyo kan dambe.
- **Magaca daawada**– wuxuu noqon karaa magaca halqabsashada ama magaca astaanta.
- **Qiyaasta daawada** – tirada kiniinyada, dhibcooyinka, iwm. ee la isticmaalayo.
- **Habka** – sida daawada loo maamulayo (afka, jirka la mariyo, iwm.). Haddii daawada ay noqoto in afka laga qaato, tani sida badan laguma sheego astaanta. Ka eeg Gargaarada Shaqada ee loogu talagalay soo gaabisyada erayada hababka kala duwan ee xagga dambe ee Buuganshaqada.
- **Jadwalka** – inta badan ee la bixinayo daawada (sida labo jeer maalintii, ama afar saacadood kasta).

Haddii macmiil uu u baahan yahay daawo hal jeer maalintii, waxaa sida badan la qaadan karaa wakhti kasta maalintaasi haddii ay qeexayso wakhto mooyaane, sida wakhtiga sariirta.

Hal jeer maalintii daawooyinka waa in la siiyo ku dhowaad isla hal wakhti maalintii, maalin kasta.

Haddii macmiil uu seego qiyaas daawo, ha siinin asaga ama ayada qiyaas labo jeer loogu talagalay wakhtiga xiga haddii uu saas faro xirfadle caafimaad mooyaane.

- **Taariikhda dhicitaanka**
- 

Calaamadda  
Daawada



## Caawimaadda Daawada iyo Maamulka Daawada

Waxaa jira kala duwanaanshaha sharci oo u dhaxeeya caawimaadda daawada iyo maamulka daawada ee hoostagaya Wakiilashada Kalkaalinta. Waa muhiim in la fahmo kala duwanaanshaha u dhaxeeya.

Caawimaadda daawada, waxaad ku caawinaysaa macmiilka in iskiisa/iskeeda u maamusho daawadiisa ama daawadeeda. Macmiilka waa in uu awoodo in uu u dhammeystiro hawsha asaga ama ayada haan. Macmiilka waa in uu awoodo in uu geliyo ama geliso daawada afkiisa ama afkeeda ama uu mariyo maqaarkiisa ama maqaarkeeda waa in uu ogaado in ay tahay daawada asaga ama ayada qaadanayaan.

Qeexitaanka  
Caawimaadda  
iyo  
Maamulidda

Siyaabaha qaarkood ee aad u qaban kartid caawimaadda daawada waa:

- Furitaanka weelka daawada.
- Gacan u gelinta weelka macmiilka ama in uu isticmaalo kartisiye, sida koob ama baaquli, in uu u gacanta ka saaro daawada macmiilka.
- Ku shubidda qiyaasta daawo dareere hal mar ah ee dhalada qaandada daawada, koob daawo, ama qalabyada cabbiraad gaarka ah ee kale, ee ay tahay in la qaato wakhtigaasi.
- Xasuusinta macmiilka in uu daawada qaato.

Sharci ahaan, waxaa jira labo shuruudood oo loo baahan yahay in laga soo baxo si laguugu tixgeliyo caawimaad daawo. Macmiilka:

1. Waa in uu awoodo in uu qabto "tallaabada ugu dambeysa" asaga ahaan ama ayada ahaan, iyo
2. Waa in in uu ogaado in ayada ama asaga ay qaadanayaan daawo.

Haddii macmiilka uusan ka soo bixin labadan "shuruudood" ee loogu talagalay caawimaadda daawada, daawada waa in lagu maamulo ayadoo la hoostagayo Wakiilashada Kalkaalinta.

Maamulidda daawada ayadoo la hoostagayo Wakiilashada Kalkaalinta waxaa loola jeedaa in aad u siinaysid daawooyinka macmiilka habka uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Xaaladdani, macmiilka wuu wareeri karaa, wuxuusana ka warhayn karin in asaga ama ayada ay qaadanayaan daawada ama waxaa laga yaabaa in uusan jir ahaan u awoodin in uu qabto "tallaabada ugu dambeysa".

Siyaabaha qaarkood ee aad u qaban kartid maamulidda daawada ee hoostagaysa Wakiilashada Kalkaaliyaha waa:

- Gelinta daawada afka macmiilka.
- Marinta daawo maqaarka macmiilka.
- Siinta daawo adigoo u marsiinaya tuubada dhinac ka furka caloosha.
- Qabashada baaritaanka sonkorta dhiigga.

Boggaga xiga waxay kugu caawinayaan in aad fahantid doorkaaga ee aad la yeelanaysid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah iyo macmiilka marka aad maamulaysid daawada ayadoo la hoostagayo Wakiilashada Kalkaaliyaha.





## Shanta Xeerar Saxda ah ee Maamulidda Daawada

Shanta Xeerar ee Saxda ah



Hubso in aad uga jawaabi kartid “Haa” midkastoo ka mid ah Shanta Xeerar Saxda ah ee Maamulidda Daawada:

- Macmiil sax ah
- Daawo sax ah
- Qiyaas daawo sax ah
- Hab sax ah
- Wakhti sax ah

Macmiil Sax ah



Aad ayay muhiim u tahay in aad mar kasta aad si un u aqoonsatid macmiilka. Waa mas’uuliyadaada in aad si buuxda u hubtid in aad taqaanid qofka uu yahay macmiilka kahor inta aadan siinin daawada. Waxaad kaliya u maamuli kartaa daawo macmiisha ee aad ugu heshay wakiilasho gaar ah Kalkaalayaha Sare ee ka wakiilka ah.

La joog macmiilka ilaa asaga ama ayada ay ka qaataan daawada sidaas awgeed waxaad hubsanaysaa in macmiilka saxda ah uu qaatay daawada.

Daawo Sax ah



Hubso in aad ka siisid daawooyinka kaliya weelasha calaamadeysan. Waxaad ka dhigtaa baakadaha qiyaaska halka qayb ah ku jirta kuwo duuban ilaa ay diyaar ka noqoto in la isticmaalo sidaas awgeed calaamadda waxay la jiraysaa daawada. Mar kasta diyaari daawooyinka kaliya marka aad diyaar u noqoto in aad siisid ma aha wakhtiga kahor. Akhri qoraalka dusha kaga qoran seddax jeer inta aad diyaarinaysid daawada inta aad:

1. KKa soo qaadeysid marfishka ama qaanadda ee ah meesha lagu kaydiyay.
2. Shubaysid ama cabbiraysid daawada.
3. Bedelaysid dhalada ama baakada ee aad ku cabbirtay ama ku shubtay daawada.

Qiyaas daawo Sax ah



Waa muhiim in aad taqaanid calaamadaha qiyaasta saxda ah iyo ereyada la soo gaabiyay (ka eeg qaybta Gargaarada Shaqada ee xagga dambe ee Buuganshaqada). Sidoo kale, hubso in aad isticmaashid weelasha cabbirka ee sida habboon loo soo calaamadeeyay. Hubso in qaddarka uu macmiilka qaato ay la egtahay qaddarka la amray. La joog macmiil kasta ilaa asaga ama ayada ay ka qaataan daawada.

Hab Sax ah



Waa in aad mar kasta eegtid habka ku qoran dhalada daawada, baakadka, ama diiwaanka daawada, iyo in aad taqaanid erayada la soo gaabiyay.

Wakhti Sax ah



Ogaaw ereyada la soo gaabiyay saxda ah wakhtiyada maamulidda. Eeg diiwaanka dhalada, baakadka, ama daawada ee loogu talagalay wakhtiga saxda ah ee la siinayo daawada. Sii daawada sida ugu dhow ee suurtalka ah wakhtiga loo cayimay.



## Hanaanka Maamulidda Daawada

---

Waxaa jira dhawr waxyaabood ee aad u baahanaysid in aad xasuusatid kahor, inta lagu guda jiro, iyo kadib maamulidda daawada. Mas'uuliyadahaaga waxay dhaafsan yihiin kaliya siinta daawada macmiilka. Waxaad:

Tallaabo ka Tallaabo

- Noqonaysaa qofka ugu muhiimsan ee ilaalinaya xaaladda macmiilka kahor iyo kadib marka daawada la siiyo.
- Tahay qofka ugu wanaagsan ee eegaya waxyeellooyinka eena qaadaya tallaabo wakhti hore haddii aad aragtid waxyeellooyin dhacaya.
- U baahan tahay in aad ogaatid waxa la sameynayo haddii macmiilkaaga uusan qaadanin daawooyin ama haddii aad oggaatid khalad.

Way kuu fududaanaysaa in aad xasuusatid in aad sameysid dhammaan qaybaha muhiimka ah ee maamulidda daawada haddii aad raacdid tallaabooyinka shanta ah ee fudud:

- Tallaabada 1** Qiimey macmiilka
- Tallaabada 2** Diyaari daawada
- Tallaabada 3** Maamul daawada
- Tallaabada 4** Diiwaangeli maamulidda daawada
- Tallaabada 5** Ka dhawr macmiilka waxyeellooyin

---

Tallaabada koowaad waa qiimeynta macmiilka kahor inta aadan siinin daawada. Waa muhiim in aad la xiriirtid Kalkaaliyaha Sare haddii aadan raaxo ku dareemaynin ama aad ka shaki qabtid maamulidda daawada.

Tallaabada 1:  
Qiimey

**Wac Kalkaaliyaha Sare HANA** maamulin daawada haddii:

- Ku aragtid isbedel weyn caafimaadka macmiilka.
- Aad wax shaki ah ka qabtid shanta xeerar saxda ah ee maamulidda daawada.
- Aadan fahmin sida loo maamulo daawada.
- Daawada (rijeetada ama OTC) uusan wakiishan Kalkaaliyaha Sare ee ka mas'uulka ah macmiilka.





## Tallaabada 2: Diyaari



Diyaarinta daawooyinka waxaa loola jeedaa akhrinta macluumaadka lagugu siiyay diiwaanka daawada iyo u diyaarinta qiyaas daawo dhabta ah macmiilka. Xeerarkan soosocda waxay kugu caawinayaan in aad u diyaarisid daawooyinka si sax ah oo waxtar leh:

- **Is diyaari.**

- Ka baabi'i maskaxdaada dhammaan afkaarka kaa jeedinaya waxaadna niyadaada saartaa maamulidda daawada macmiilka. Jooji dhammaan wada-hadalada. Way fududahay in khalad la sameeyo haddii aad la hadlaysid qof kale aadna siinaynin dhammaan niyadaada hawshaada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

- **Diyaari daawada.**

- Ka dhig meesha aad ku shaqeynaysid meel nadiifsan oo si hufan u hagaajisan.
- Diyaari daawooyinka loogu talagalay kaliya hal macmiil wakhti kasta, waxayna sax tahay kahor marka aad diyaar u noqotid in aad siisid.
- Soo ururso waxyaabo kasta ama aalad kasta ee aad ugu baahanaysid in aad maamushid daawada.
- Isticmaali Shanta Xeerar Saxda ah si aad u diyaarisid daawada: Macmiilka saxda ah, daawada saxda ah, qiyaasta saxda ah, habka saxda ah, iyo wakhtiga saxda ah.
- Iska ilaali taabashada daawada.
- Kaliya sii daawooyinka ku jira weelasha calaamadeysan.
- Ka dhig qiyaasta halka mar la isticmaalo kuwa duuban ilaa aad diyaar ugu noqotid in aad siisid.
- Ku burburi, ku jarjar, ama ku qas daawada cunto kaliya haddii Kalkaaliyaha Sare ka wakiilka ah uu ku siiyo tilmaan aad sidaasi ku sameynaysid.
- Ha burburinin ama ha jejebinin daawooyinka ku calaamadeysan xarfahan soo socda, ee laga helo kadib magaca daawada ee ku qoran dhalada daawada. Tani waxay jebinaysaa dheehda daboosha oogada sare ee daawada waxayna badelaysaa sida daawada ay u shaqeyso.
  - LA = Saameyn dheer leh (Long Acting)
  - SR = Loo qaabeeyay in jirka si tartiib ah u gasho muddo dheer (Sustained Release)
  - ER = Muddo dheer kadib milanta (Extended Release)
  - EC = Ku Dahaaran Dahaar Adag (Enteric Coated)
- Marka aad ka soo shubaysid daawo dhalo, u shub dhanka ka fog calaamadda. Markaasi kadib, haddii ay jiro tifqid ka imaanaysa afka dhalada, ma wasakhaynayso calaamadda.
- Kadib marka laga gediyo qiyaasta la rabo dhalada, si dhujjisan u xir dhalada, kadiba ku celi dhalada ama weelka goobta lagu kaydiyo.

Ka sii socoto boggaga xigga

- 
- Haddii aad ka dareentid wax aan caadi ahayn daawada ha siinin macmiilka. Taas bedelkeeda, wac Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
  - **Haddii daryeelaha iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ay go'aansadaan in ay adeegsadaan habeeyaha daawada, sida Mediset, kaliya farmashiilaha ama Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ayaa buuxin kara Mediset-ka loogu talagalay maamulidda daawooyinka la wakiishay.**

Fiiro gaar ah: Gurigga hoyga ee sharciyaysan, **kaliya** farmashiilaha ayaa loo ogol yahay in uu buuxiyo mediset. Mediset-yada waa in lagu calaamadeeyo magaca macmiilka, magacaga daawada(daawooyinka), qiyaasta, habka, iyo wakhtiga la maamulayo daawada.

Tallaabada 2:  
Diyaari sii socota

---

Tallaabada seddaxaad waa maamulidda daawada. Hubso in aad raacdid tilmaamaha qoran ee loogu talagalay macmiilkaaga ee uu ku siiyay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Kuwan soo socda waa qaar ka mid ah xeerarka guud ee la tixgelinayo:

- Wayddii macmiilka in uu fariisto marka aad siinaysid daawooyinka afka laga qaato. Haddii macmiilka uusan fariisan Karin uuna jiifo sariirta, asaga dhinaciisa ama dhinaceeda ha u gadiistaan kahor inta la siinin daawada.
- Inta badan way wanaagsan tahay in lala qaato daawooyinka afka laga qaato biyo 4-8 wiiqiyadood ah, haddii macmiilka uusan saarnayn xaddidaad cabitaan.

Tallaabada 3:  
Maamul

---

Tallaabada afaraad waa diiwaangelinta maamulidda daawada. Waa mas'uuliyadda Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah in uu ku siiyo tilmaamo qoran, oo gaar ah, sidoo kale nuqul loogu talagalay diiwaanka macmiilka. Tilmaamaha waa in ay ka mid noqdaan sida aad u diiwaangelinaysid qabashadaada hawsha lagu wakiishay. Mar kasta raac tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Tallaabada 4:  
Diiwaangeli

Qaar ka mid ah xeerarka guud waa:

- Diiwaangeli mar kasta ee daawo la maamulo kadib isla marka la maamulo ama sida ugu dhakhsiyaha badan ee suurtagalka ah.
- Waxaad adeegsan kartaa xarfaha hore ee ku qoran diiwaanka maamulidda daawada, balse mar kasta ku saxiix magacaaga oo dhammeystiran diiwaanka korkiisa.
- Diiwaangeli diidmada maamulidda daawada.
- Diiwaangeli khaladaadaka daawada, sida daawada khaladka ah, qofka khaladka ah, qiyaasta khaladka ah, habka khaladka ah, qiyaasta laga booday, ama siinta qiyaas dheeraad ah.
- Kala hadal Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxa la sameynayo haddii khalad maamulidda daawada ah uu dhaco.
- Diiwaangeli sababta loo siinayo daawada loo baahdo (PRN) iyo sida ay u shaqeynayso.



---

## Tallaabada 5: Dhawr

Tallaabada ugu dambeysa hanaanka maamulidda daawada waa dhawritda macmiilka kadib marka aad maamushid daawada. Waa muhiim in la iska ilaaliyo waxyeellooyinka iyo falgalka daawada.

Sida qayb ka mid ah tilmaamaha wakiilashada ee qoran, Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wuxuu aqoonsanayaan waxyeellooyinka la eegayo iyo waxa la sameynayo haddii aad ku aragtid waxyeellooyinkaasi.

---

## Xuquuqaha Macmiilka

Shakhsiyaadka waxay **xaq u leeyihiin in ay diidaan** daawooyinka ama daaweynta. Goor dambe ee casharkan ah, waxaa baranaysaa wax badan oo ku saabsan sababta qofka uusan u dooni Karin in uu qaato daawada.

Shakhsiyaadka waxay **xaq u leeyihiin asturnaan** marka daawooyinka loo maamulayo. Ka taxadar in aad habsatid asturnaantooda. Tani waxaa ka mid ah asturnaanta diiwaanada daawada iyo macluumaadka caafimaadka.

---

## Waxa La Qabto Marka Xaalado Gaar ah Ay Yimaadaan

---

### Horudhac

Waa in aad u diyaar garowdid labadan xaaladood ee gaarka ah marka lagu wakiisho maamulidda daawo. Waxaad u baahan tahay in aad ogaatid waxa la sameynayo marka:

- Macmiilka uu diido daawooyin.
- Aad sameysid ama aad oggaatid khalad.

---

### Marka Macmiilka Uu Diido Daawada

Mararka qaar macmiilka ma doonayo in uu qaato daawo. Waxa ugu horeeya ee aad sameynaysid waa kaliya in aad wayddiisid sababta aysan u qaadanaynin daawada.

Macmiisha waxaa laga yaabaa in aysan u doodanyiin qaadashada daawooyinka sababo kala duwan, oo ay ka mid yihiin kuwa lagu qoray jadwalka ku yaala bogga xiga. Mararka qaar macmiilka waxaa laga yaabaa in uusan kuu sheegin in asaga ama ayada aysan doonayn in ay qaataan daawada balse ay kaliya ku "qariyaan" dhabankooda hoostiisa, carrabkooda hoostiisa, ama ay soo tufaan kadib marka aad qolka ka baxdid.

Dib-u eegis ku samee jaantuskan soo socda ee ku qoran sababaha caadiga ah qaarkood ee macmiilka u diidi karo in uu qaato daawooyinkiisa iyo xalalka imaan kara

Fiiro gaar ah: Waa in aad kala shaqeysid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah in aad qorshe meel dhigtiin ee ah waxa aad sameynaysid haddii macmiilkaaga uu diido in uu qaato daawada. Tani waxay gaar ahaan laga maarmaan u tahay daawooyinka xaaladaha khatarta ah.

---

Sababta	Xalka
Dhadhanka aan fiicnayn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sii macmiilka buskud qarjawle, tufaax, ama cabbitaan casiir ah kadib daawada si aad ugu caawisid qarinta dhadhanka xun.</li> <li>• Adeegso baraf si aad u kabaabeeyso unugyada dhadhanka daqiiqado yar kahor inta macmiilka uusan qaadanin daawada.</li> <li>• Kala hadal arrinta Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah si aad u eegtid haddii macmiilka uu adeegsanayo daawo qaab kale duwan ah ama daawo kale.</li> </ul>
Waxyeellooyinka aan fiicnayn	Tusaalaha waxyeellooyinka aan fiicnayan waxay noqon karaan dawakhsanaan ama afka oo qalala. Wayddii Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah haddii daawo kale ay suutagal tahay ama haddii daawada la qaadan karo wakhti kale oo maalintii ah. Haddii isbedel daawada ah aanan la sameyn karin, ka wada hadla sida loo daaweeyn karo waxyeellada daawada.
Fahan daro	Waxaad u fidisaa xasuusin sahlan sida “Kiniinigan wuxuu hoos u dhigayaa cadaadiska dhiiggaaga ee sareeya”.
Diidmada baahida daawo	Waxaad kala hadli kartaa baahida loo qabo qaadashada daawo macmiilka, balse hala murmin. Waxaa kugu caawin kartaa in aad tustid bayaanka uu qoray takhtarka. Macmiilka wuxuu xaq u leeyahay in uu diido daawada.

Waxaa loo tixgeliyaa khalad marka daawada aanan loo siinin sida lagu sheegay tilmaamaha. Tani waxaa ka mid ah khalad kasta ee la xiriira “Shanta Xeerar ee Saxda ah” Kuwani waxaa ka mid ah noqonaya:

- Wakhti khalad ah
- Daawo khalad ah
- Shakhsi Khalad ah
- Qiyaas daawo khalad ah
- Hab daawo siin khalad ah
- Ka tagid kasta

Waa in aad fahansanaatid waxa la sameynayo marka aad aragtid khalad. Loo-shaqeeyahaaga waxaa laga yaabaa in uu leeyahay habraacyo gaar ah Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ahna wuxuu ku siinayaa tilmaamo.

Waa muhiim in aad soo sheegtid khaladaad kasta ee aad aragtid sida ugu dhakhsiyaha badan ee suurtagalka ah.

Anagoo isku dayayna dhammaanteenna in aanan sameynin khaladaad, ayuu hadana marmar dhacaa. Way ka sii daran tahay in aan ka soo sheegin khaladaadka ee aad sameysid ayadoon la tixgelinaynin qofka laga yaabo in uu sameeyay khaladka.

Wax Ka-qabashada  
Khaladaadka



# Kaydinta iyo Qubidda Daawooyinka

## Kaydinta

Waxaa jira dhawr xeerar guud ee lagaa rabo in aad aqoon u lahaatid oo loogu talagalay kaydinta daawada.

- Daawada waa in lagu kaydiyo weelasha asalka ah ee leh calaamadda asalka, eena la akhrin karo.
- Daawooyinka aanan la qaboojinin waa in la dhigo goob khalalan, oo aan ka kululayn 85 F.
- Daawooyinka la qaboojiyo waa in lagu kaydiyo 35-50 F.
- Waxaa ugu badbaadsan in la geliyo daawada la qaboojiyo bac balaastiig ah qaab jiinyeer la xiraayo leh ama weel kale oo ka celinaya darroorka.
- Hubso in aad ka gooni yeeshid kaydka daawada kaydka cuntada.
- Haddii aad ka shaqeysid guriga qaangaar qoys ama guri hoy ah, raac siyaasadda xarunta tasiilaadka ee khuseysa kaydka daawada.

## Qubidda

Marka daawo la joojiyo, waxay u baahan tahay in la qubo. Haddii aad ka shaqeysid xarun tasiilaad, eeg siyaasadda meesha aad ka shaqeysid si aad u fahantid waxa ay noqon karaan mas'uuliyadahaaga ee loogu talagalay qubidda daawada.

Haddii aad mas'uul ka tahay qubidda daawooyinka:

- Wayddii macmiilka, ama wakiilada kale, sida ay jeclaan lahaayeen in ay u qubaan daawada.
- Haddii macmiilka, ama wakiilkooda, uusan doonayn daawada, markaasi adiga iyo macmiilkaaga, ama wakiilka, waa in ay qubaan.  
Haddii aad ka shaqeysid xarun tasiilaad, adiga iyo markhaatiga waa in aad buuxisiin foomka qubidda daawada si aad u diiwaangelisiin waxa lagu sameeyay daawada.
- Haddii macmiilka ama qoyska uu doonayo in uu meel dhigo daawada, sidoo kale waa muhiim in aad diiwaangelisid in qoyska uu daawada qaatay.

- **Daawada** waa isku-dar kasta ee bedelaya waxqabadka kiimiko ee gudaha jirka aadanaha.
- Waxaa jira laba nooc oo daawo ah:
  - Daawooyin wax ku caan ah (Legend drugs) – waxaa kaliya lagu bixin karaa riijeeto daawo
  - Daawooyin aan wax ku caan ahayn (Non-legend drugs) – waxaa la iska soo iibsaa karaa riijeeto daawo la’aan, waxaa sidoo kale loo yaqaanaa daawooyinka (OTC).
- **Rijeetada** waa dalab daawo ama daaweyn ee uu bixiyo xarfadle daryeel caafimaad oo sharciyeysan oo la socda tilmaamo gaar ah oo loo adeegsanayo. Xirfadleyaasha daryeelka caafimaad ee bixin kara riijeetooyinka waxaa ka mid ah takhaatiirta, xirfadleyaasha kalkaaliyaha ah, kaaliyaasha takhtarka, ama takhtarka ilkaha.
- Daawooyinka waxay leeyihiin labo magac oo aad u baahan tahay in aad taqaanid:
  - Magaca halqabsiga guud
  - Magaca astaanta
- **Daawooyinka la jadowaleeyay** waxaa loo yaqaana daawooyinka la kontaroolo. Daawooyinkan waxay noqon karaan kuwo halis ah ama suurtagalka noqon karta in daroogo ahaan loo adeegsado kadibna la qabatimo Tusaalooyin waxaa ka mid ah Daawooyinka qaada xanuunka eena keenta hurdada (Narcotics), Niyadjabka (depressants), dareemaha kiciya (stimulants), iyo kuwa maskaxda.

Daawooyinka



Daawooyinka waxay qabtaan seddax waxyaabood oo muhiim ah:

1. In ay daaweeyaan, bogsiiyaan, ama xakameeyaan jirro.
2. Qaadaan calaamado sida xanuunka.
3. Ka hortagaan cudur.

Daawooyinka  
Maxay Qabtaan?

Lix sifooyinka shakhsiga ah ayaa saameyn kara wax qabadka daawada:

1. Da’da
2. Weynaanta
3. Jinsiga
4. Dhaxalka Hiddo-wadeyaasha
5. Xaalad Jireed
6. Xaalad Shucuureed

Cunsurada Saameynaya  
Daawada  
Tallaabada

Cunsurada kale ee saameyn kara jawaabta daawada waa:

- Habka maamulidda
- Wakhtiga maalintii ee daawada la siiyay
- Tirada daawooyinka shakhsiga uu qaato iyo cabbirka qiyaasta
- Xaalado deegaan



## Casharka oo Kooban

---

### Waxyellooyinka Daawada

Waxyellooyinka daawada waa waxyellooyinka aan loogu talogalin ee daawada ku yeelan karto jirka ee aan qayb ka ahayn yoolka daaweynta daawada. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah dawakhaada, madax-xanuun, hurdo la'aan, lalabo, iyo calool kacsanaan.

---

### Falgalka Daawada

Falgalka daawooyinka wuxuu dhacayaa marka maamulidda hal daawo hore loo siiyay, iska hal wakhti, ama daawo kale kadib, ay bedesho saameynta mid ama labada daawo. Saameynta hal ama labo daawo midkood waa la kordhin karaa ama waa la dhimi karaa.

---

### Falgal Xasaasiyadeed

Falgalka Xasaasiyadeed wuxuu dhacaa marka habdhiska difaaca jirka uu ula falgalo daawada hab keenaysa in jirka uu soosaaro kiimiko keenta cuncun, barar, muruq dubaaxid, ayna keeni karto giigsanaanta cunaha iyo hawo-mareenka. Falgalka wuxuu u dhaxeyn karaa mid fudud ilaa mid nolosha halis gelin kara.

---

### Hababka Toddobada ah



Hababka toddobada ah ee maamulidda daawada waa:

Afka	Laga qaato adka kadibna la laqo
Carrabka hoostiisa	La dhigo carrabka hoostiisa
Jirka la mariyo	Waxaa si toos ah loo mariyaa maqaarka ama xuub-axaleedka
Dabada	Waxaa la geliyaa futada
Xubinka dhalmada ee haweenka	Waxaa la geliyaa siilka
Neefsashada	Waa la neefsadaa ama waxaa lagu buufiyaa sanko, cunaha iyo sambabada
Duritaanka	Waxaa lagu mudi karaa ayadoo lagu jeexayo maqaarka cirbad kadibna la gelinayo daawada muruqa, ee ka hooseeya maqaarka, ama xiddidka

---

### Baakadka Daawada

Noocyada baakadaha ugu muhiimsan ee daawooyinka waa:

- Quraarado ama dhalooyin
  - Baakado buruqo
  - **Nidaamiyeyaal daawo**
  - **Baakadka qiyaaska halka ah**
-



Dhammaan calaamadaha waa in ay ka koobnaadaan macluumaadkan soo socda:

- Magaca Macmiilka
- Magaca daawada
- Qiyaasta daawada
- Habka
- Jadwalka
- Taariikhda dhicitaanka

Calaamadda Daawada

Waxaa jira kala duwanaan sharci oo u dhaxeeya caawimaadda daawada iyo maamulka daawada ee hoostagaya Wakiilashada Kalkaalinta.

**Gargaarka caafimaadka**, waxaad ku caawinaysaa macmiilka in ay ayaga maamushan daawadooda kaliya inta ay u baahan yihiin in ay dhammeystiraan hawsha ayayaga ahaan. Macmiilka wuxuu ka warhayaa in uu qaadanayo daawo.

**Maamulidda daawada** ee hoos tagaysa Wakiilashada Kalkaalayaha, waxaad maamulaysaa daawada sida uu kuugu wakiisha Kalkaalayaha Sare. Kaliya NAC/NAR ee hoostagaya wakiilashada ayaa qaban kara maamulidda daawada.

Haddii macmiilka uusan gelin karin daawada afkiisa ama afkeeda ama uusan marin karin jirkiisa ama jirkeeda, AMA uusan ka warhaynin in asaga ama ayada ay qaadanayaan daawo, maamulidda daawada waa in la wakiisho.

Caawimaadda ka soo horjeeda Maamulidda

Ayadoo la hoostagaya Wakiilashada Kalkaalayaha

Daawooyinka waxaa la siiyaa ayadoo la adeegsanayo Shanta Xeerar Saxda ah ee Maamulidda Daawada.

- Macmiil Sax ah
- Daawo sax ah
- Qiyaas daawo sax ah
- Hab sax ah
- Wakhti sax ah

Shanta Xeerar Saxda ah

Waxaa jira shan tallaabo oo loo maro hanaanka maamulidda daawada:

- Tallaabada 1 Qiimey macmiilka.
- Tallaabada 2 Diyaari daawada.
- Tallaabada 3 Maamul daawada.
- Tallaabada 4 Diiwaangeli maamulidda daawada.
- Tallaabada 5 Ka dhawr macmiilka waxyeellooyin.

Hanaanka Maamulidda Daawada

## Casharka oo Kooban

---

### Xuquuqaha Macmiilka

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

Shakhsiyaadka waxay xaq u leeyihiin asturnaan marka daawooyinka loo maamulayo. Mar kasta ka taxadar in aad habsatid asturnaanta shakhsiga. Tani waxaa ka mid ah asturnaanta diiwaanada daawada iyo macluumaadka caafimaadka.

---

### Xaaladaha Gaarka ah

Kala hadal xaaladahan gaarka ah ee soo socda Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah sidaas awgeed waxaad diyaar u noqonaysaa in aad wax ka qabatid mid kasta:

- Macmiilka oo diida daawo.
  - Aad sameysid ama aad oggaatid khalad.
- 

### Kaydinta Daawada

- Daawada waa in lagu kaydiyo weelasha asalka ah ee leh calaamadda asalka, eena la akhrin karo.
  - Daawooyinka aanan la qaboojinin waa in la dhigo goob khalalan oo aan ka kululayn 85 F.
  - Daawooyinka la qaboojiyo waa in lagu kaydiyo 35-50 F.
  - Waxaa ugu badbaadsan in la geliyo daawada la qaboojiyo bac balaastiig ah qaab jiinyeer la xiraayo leh ama weel kale oo ka celinaya darroorka.
  - Hubso in aad ka gooni yeeshid kaydka daawada la qaboojiyo kaydka cuntada.
  - Haddii aad ka shaqeysid xarun tasiilaad, raac siyaasadda meesha aad ka shaqeysid ee khuseysa kaydka daawada.
- 

### Qubidda

Marka daawooyin la joojiyo, waxay u baahan yihiin in la qubo.

- Wayddii macmiilka, ama wakiilka, sida asaga ama ayada ay jeclaan lahaayeen in ay u qubaan daawada.
  - Haddii aad ka shaqeysid xarun tasiilaad, mar kasta diiwaangeli natiijada marka aad qubtid daawooyinka. Adiga iyo markhaatiga waa in aad saxiixidiin Foomka Qubidda Daawada.
-

# Layli Tababar-qaadasho

**Tilmaamo:** Kaga jawaab inta ugu badan ee aad ka awoodid su'aalaha xasuustaada. Kadibna ka raadi inta kale ee jawaabaha ah qoraalada buugashaqada. Marka aad dhammeyso layliga, u fiirso jawaabahaaga adigoo la eegaya Jawaabaha ku yaala boggaga 87-88 ee buugashaqada.

1. Waa maxay labada noocood ee daawooyinka waana maxay mid kasta qeexitaankiisa?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Waa maxay saameynta daawo? Qor liiska afar tusaale.

1. Waxyeellooyinka Daawada waa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

3. Waa maxay falgalka daawada?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Waa maxay Shanta Xeerar Saxda ah ee maamulidda daawada?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5. Qof liiska seddax habab ee loo maamulo daawada.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



6. Waa maxay shanta tallaabo ee aad u raacaysid maamulidda daawooyinka?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

7. Carl Green waa macmiil jooga xaruntaada tasiilaadka. Waxaa lagu wakiishay hawsha aad ugu maamulaysid daawada indhaha lagu dhibciyo ee Carl.

Carl wuxuu wakhti aad u adag ku qabay qaadashada daawooyinkiisa iyo fitamiinaadka nafaqada ah. Naagtiisa ayaa taleefoonka kugu wargelisay in ay sida caadiiga ah ugu burburiso daawooyinka iyo Fitimiinaadka Carl ayna ugu darto cuntada. Tani waxay aad ugu fududeynaysaa in uu u qaato daawooyinkiisa si joogto ah.

Naagtiisa ayaa ku wayddiisatay hadaadan wax u arkin in aad u burburisid daawooyinkiisa aadna ugu darded cuntadiisa. Carl wuxuu u sheegay naagtiisa munaasabado badan in uu ku aamino uuna aad ugu faraxsan yahay caawimaadaada ee daawada dhibcooyinkiisa indhaha. Maxaad sameynaysaa?

---

---

---

---

8. Cynthia Brown waa macmiil. Waxaa lagu wakiishay hawsha aad ugu maamulaysid daawadeeda ee loogu talagalay boogaha caloosha iyo mindhiciirada.

Maanta, Cynthia waxay kaaga soo ashtakootay in daawada ay caloosha ka xanuun jinayso, waxayna diiday in ay qaadata daawada. Maxaad sameynaysaa?

---

---

---

---

## Jawaabaha Layliga Tababar-qaadashada

Jawaabaha su'aalahaasi hoos ayaa lagu taxay. Lambarka bogga ee aad ka eegi kartid macluumaadka wuxuu ku dhex jiraa labbo qaws.

1. Waa maxay labada noocood ee daawooyinka waana maxay mid kasta qeexitaankiisa? **(Bogga 66)**

**Daawooyin wax ku caan ah (Legend)** – daawooyinka sharci ahaan waxaa kaliya lagu bixin karaa ama lagu iibin karaa rijeeto daawo.

**Daawooyin aan wax ku caan ahay (Non-legend)**– kuwan waa daawooyinka dukaamada la isaga soo gadan karo (OTC), ama daawooyinka la iska soo gadan karo rijeeto la'aan. Waxaa loo adeegsadaa in lagu daaweeyo xaaladaha sida dhibaatooyinka dhabarka, cune xanuun, calool xanuun, qunfac, hergab, calool-fadhi, iyo xanuunada iyo cuncunka guud.

2. Waa maxay waxyeellada daawada? Qor liiska afar tusaale. **(Bogga 68)**

Waxyeellada daawada waa saameynta ay jirka ku yeelanayso oo ka duwan waxa daawada loo siiyay. Tusaale ahaan, daawo loo siiyay lalabo waxaa laga yaabaa in qofka ay ka dhigto qof hurdaysan. Hurdaysanaanta waa waxyeello.

3. [Waa maxay falgalka daawada? **(Bogga 70)**

Falgalka daawooyinka waa marka labada daawo ama in ka badan ay bedelaan saameynyada mid ama midka kale. Tusaale waa in daawooyinka qaar ee cadaadiska dhiigga sareeya oo la falgalaya daawooyinka hergabka.

4. Waa maxay Shanta Xeerar Saxda ah ee maamulidda daawada? **(Bogga 74)**

- Macmiil Sax ah
- Daawo sax ah
- Qiyaas daawo sax ah
- Hab sax ah
- Wakhtiga saxda ah

5. Qor liiska seddax habab ee loo maamulo daawada. **(Bogga 70)**

**Seddax kasta** kuwan ah waa jawaabta saxda:

Afka, Carrabka hoostiisa, Jirka oo la mariyo, Dabada, Xubinka dhalmada ee haweenka, Neefsashada, ama Cirbadda

6. Waa maxay shanta tallaabo ee aad u raacaysid maamulidda daawooyinka? **(Bogga 75)**

Qiimey macmiilka  
Diyaari daawada  
Maamul daawada  
Diiwaangeli maamulidda  
Ka dhawr macmiilka waxyeellooyin



7. Carl Green waa macmiil jooga xaruntaada tasiilaadka. Waxaa lagoo wakiishay hawlaha aad ugu maamulaysid daawada indhaha lagu dhibciyo ee Carl.

Carl wuxuu wakhti aad u adag ku qabay qaadashada daawooyinkiisa iyo fitimiinaadka nafaqada ah. Naagtiisa ayaa taleefoonka kugu wargelisay in ay sida caadiiga ah u burburiso daawooyinka iyo Fitimiinaadka Carl ayna ugu darto cuntada. Tani waxay aad ugu fududeynaysaa in uu u qaato daawooyinkiisa si joogto ah. Naagtiisa ayaa ku wayddiisatay hadaadan wax u arkin in aad u burburisid daawooyinkiisa aadna ugu darto cuntadiisa.

Carl wuxuu u sheegay naagtiisa munaasabado badan in uu ku aamino uuna aad ugu faraxsan yahay caawimaadaada ee daawada dhibcooyinkiisa indhaha. Maxaad sameynaysaa? Waxaad ka helaysaa jawaabta tani adigoo hoostagaya Casharka Sharciga iyo Wakiilashada Kalkaaliyaha, **bogga 12**.

**Jawaab:** Waa in aad u sii wadid maamulidda dhaawada indhaha lagu dhibciyo sida laguugu wakiishay. Waa in aad u sheegtid xaaska Carl in aadan u maamuli karin wax kaloo ka mid ah daawooyinka Carl haddii Kalkaaliya Sare kuu wakiisho tani adiga mooyaane. Waa in aad kala hadashid kormeerahaaga iyo ama Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah arrinta ku saabsan walaaca xaaska Carl.

8. Cynthia Brown waa macmiil. Waxaa lagu wakiishay hawsha aad ugu maamulaysid daawadeeda ee loogu talagalay boogaha caloosha iyo mindhiciirada.

Maanta Cynthia waxay kaaga soo ashtakootay in daawada ay caloosha ka xanuun jinayso, waxayna diiday in ay qaadata daawada. Maxaad sameynaysaa marka arrintan aan eegno? (**Bogga 78**)

**Jawaab:** Waa in aad eegtid haddii aad ka heli kartid macluumaad badan Cynthisa oo ku saabsan sababta aysan u doonaynin in ay qaadata daawada. Miyay tahay daawada waxa ka xanuun jinaya caloosha ama caloosheeda miyay xanuuntaa wakhtiyada kale? Waxaad dib-u eegis la sameyn kartaa Cynthia sababta ay u qaadanayso daawadan.

Waa in aad ku wargelisid Kalkaaliya Sare ee ka wakiilka ah in Cynthia ay calool xanuun leedahay iyo in aysan doonayn in ay qaadata daawadeeda boogta.

Waa in aad diiwaangelisid in Cynthia aysan qaadanin daawadan.

Marka xaqiiqada loo tago waa in macmiilka uu xaq u leeyahay in uu diido qaadashada daawada.



Ku jooji akhrinta Buugashaqada halkan.



Daawo qaybta fiidiyowga/DVD ee loogu talagalay Maamulidda Daawada.







---

Casharkan, waxaad ku baranaysaa siyaabooyinka lagu taliyay in loo qabto inta badan daaweynta caadiga ah ee lagu wakiishanayo (hoos lagu qoray).

Sahaminta

Waxaad leedahay door aad muhiim u ah oo aad ku aqoonsanaysid dhibaatooyinka ka dhashan kara cuduro kala duwan iyo kala hadlidda xaaladda macaamiishaada Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.



---

Marka aad dhammeysatid casharkan, waxaad awood u yeelanaysaa in aad sharaxaad ka bixisid habdhaqanada wanaagsan ee loogu talagalay daaweyntan soo socta:

Ujeedooyinka  
Waxbarashada

- Daawada Dhibcooyinka Dheggaha
- Daawada Dhibcooyinka ama Boomaatada Indhaha
- Daawada Dhibcooyinka ama Buufiska Sanka
- Daawada Afka Laga Neefsado
- Suboosada ama kareemka dabada
- Suboosada ama kareemka xubinka dhalmada ee haweenka
- Habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn
- Baaritaanka Qalabka Lagu Cabbiro Sonkorta Dhiigga (Glucometer)
- Quidinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)[
- Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy)[
- Kateetarka Kaadida ee Toosan Nadiifkana ah

# Daawada Dhibcooyinka Dheggaha

## Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **maamulidda daawada dhibcooyinka dheggaha**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Daawada Dhibcooyinka Dheggaha



## Daawada Dhibcooyinka Dheggaha

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.
- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan sida isbedeladsa maqalka, dheecaanka dheggaha, ama xanuun. Diiwaangeli wixii ashtako ah.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka dheggaha.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Diirri milanka daawada waxaadna ka dhigtaa heerkul u dhow heerkulka jirka adigoo ku qabanaya calaacasha gacantaada daqiiqado yar kahor inta aadan ku shubin.
- Rux dhalada haddii la tilmaamay.
- Qayb ahaan ka buuxi dheg ku dhibciyada daawada.
- Ku caawa macmiilka boos dhinac u seexasho ah ayadoo dhegta la daawaynayo ay kor soo aadan tahay. Ama haddii macmiilka uu doonayo, asaga ama ayada waxay fadhiisan karaan ayadoo madaxiisa ama madaxeeda dhan u janjeero si ay dhegta la daawaynayo ay kor u soo aado.

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Toosi kanaalka dhegta si uu milanka ugu socda dhererka oo idil ee kanaalka ayadoo si tartiib ah kor iyo hoos loo jiidayo daboolka dhegta.
- Ku shub tirada saxda ah ee dhibcooyinka dhinaca kanaalka dhegta. Ku dhibcinta daawada dhexda hoos ee kanaalka dhegta waxay ka dhigi kartaa in daawada ay ku dhibacdo durbaanka dhegta, oo ah mid qaylo dheer mararka qaarna xanuun badan. Ha u oggolaanin in dhibciyaha uu taabto qayb kasta oo dhegta ah ama kanaalka dhegta.



---

### Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)

- Wayddiiso in macmiilka uu u sii jiifo dhankiisa ama dhankeeda, ama in uu u fadhiyo ayada oo madaxiisa ama madaxeeda dhan u janjeera, ku dhowaad 5 daqiiqadood kadib marka aad ku shubtid daawada.
- Waxaad u gelin kartaa suuf kuusan si dabacsan dhegta si aad u meelaysid dhibcooyinka haddii uu tilmaamay takhtarka u soo qoray.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

Daawada  
Dhibcooyinka  
Dheggaha  
(sii socota)



### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyello ah.

---

# Daawada Dhibcooyinka ama Boomaatada Indhaha

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **maamulidda daawada dhibcooyinka iyo boomaatada indhaha**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Daawada Dhibcooyinka ama Boomaatada Indhaha

Habraac:

Daawada  
Dhibcooyinka  
ama  
Boomaatada  
Indhaha



### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan sida isbedeladsa aragga, indho gaduudasho, barar, dheecaan, ama wax xanuun. Diiwaangeli wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca. Maamulidda daawada indhaha inta badan ma aha mid xanuun badan. Boomaatooyinka inta badan waxay qaadaan xanuunka indhaha, balse diyaarinta dareeraha qaar waxaa laga yaaba in ay ku xanuunjiso bilowga hore.
- Haddii macmiilka haysto in ka badan hal daawo oo kuwa indhaha ah, u sharax macmiilka in labbo ama in ka badan oo ah daawooyinka indhaha la siinayo in u dhaxeysa ugu yaraan shan daqiiqadood. Haddii macmiilka uu haysto boomaato iyo daawada indhaha lagu dhibciyo oo ay tahay in lagu shubo, u sharax in dhinca indhaha marka hore lagu shubayo sababta oo ah boomaatada waxay boomaatada xannibaysaa dhibcooyinka lagu shubo kadib boomaatada.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka/boomaatada indhaha.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gashi.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macmiilka boos raaxo leh, midkood fadhi ama seexasho. Ha maamulin daawada ayadoo macmiilka uu taagan yahay.
- Nadiifi daboolka indhaha iyo baalasha indhaha kahor inta aadan ku shubin daawada dhibcooyinka aha ama boomaatada. Adeegso marada mayrashada oo diirran, nadiif ah si aad ugu nadiifisid indhaha. U adeegso il kasta goob kale marada ah oo nadiif ah.
- Marka la nadiifinayo isha, ka soo masax gudaha isha meesha baalka kore iyo kan hoose ku kulmaan (meesha ugu dhow sanko) adigoo u soo masaxaya dhanka dibadda isha meesha baalka kore iyo kan hoose ku kulmaan (ee ka fog sanko).
- Haddii boomaato la isticmaalayo, tuur dhibicda ugu horeysa. Dhibicda ugu horeysa ee boomaatada ee ka timaado tuubbada waxaa loo tixgeliyaa in ay wasakhaysan tahay.



### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca

- Sii macmiilka mandiil (af-tire) qalalan oo dhuuqe ah. Wayddii macmiilka in uu fiiriyoo saqafka. Macmiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto haddii uu kor fiirinayo.
- Banaanka soosaar **kiishka daafka** hoose adigoo gelinaya suulka ama farahaaga gacanta aadan hawsha ku haynin lafta daanka macmiilka meesha ka hooseysa isha waxaadna si tartiib ah ugu soo jiidaa maqaarka dhabanka.

Ku dhiirri geli macmiilka in uu ku caawiyo haday suurtagal tahay, hoos ha u jiidaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararsan yahay, xanuunayo, ama uu dabacsan yahay si taxadar badan leh u qabo si aad uga fogaatid in aad dhaawacdid.

Saaritaanka faraha lafta daanka waxay yareynaysaa suurtagalnimada in la taabto xuubka sare ee il-guraxeedka, waxay ka ilaalinaysaa in la saaro wax cadaadis ah bu'da isha, waxayna ka ilaalinaysaa qofka in uu isha isku qabto ama biciriirinta indhaha.

- Ka soo mar isha dhinac kadib ku shub tirada saxda ah ee dhibcaha dibadda seddaxaad ee kiisha daafka hoose. Ku hay dhibciyaha 1 ilaa 2 sm meel ka sareysa kiishka. Macmiilka way yar tahay in uu indhaha isku qabto haddii dhinac ka soo marid la adeegsado. Marka lagu shubo kiishka daafka, dhibcooyinka cuncun uma keenayaan xuubka sare ee il-guraxeedka. Dhibciyaha waa in uusan taabanin kiishka ama xuubka sare ee il-guraxeedka.
- Haddii la adeegsanayo boomaato, ku hayn tuubada kiiska daafka korkiisa, ku tuuji ku dhawaad  $\frac{3}{4}$  inji oo ah boomaatada ee tuubada kiisha daafka hoose gudahiisa ee dhanka muuqda ee guda meesha baalasha isha kulmaan.
- U tilmaan macmiilka in uu xiro ishiisa ama isheeda balse yuusan inta uu isku xiro majuujiin. Isku qabashada isha waxay ku faafinaysaa daawada bu'da isha. Majuujiinta waxay dhaawaci kartaa isha waxayna dibadda u soo daadin kartaa daawada.
- Daawooyinka dareeraha ah, u majuuji si adag ama macmiilka ha u majuujiyo si adag daloolka illinta ugu yaraan 30 il-biriqsi. Majuujiinta daloolka waxay ka hortagaysaa in daawada ay ka soo daadato insha ayna ku shubanto daloolka.
- U nadiifi il-daboolayaasha sida loogu baahdo. Si tartiib ah uga soo masax il-daboolayaasha dhanka hoose iyo banaanka meesha baalasha isha kulmaan si aad uga qaadid daawada xad-dhaafka ah.
- Qiimey jawaabta macmiilka ee daawada isla markiiba kadib ku shubidda iyo mar kale kadib marka ay daawada ay waxtar yeelatay.
- Iska bixi gacmo gashiga kadibna dhaq gacamahaaga.

### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr macmiilka.

- Dhawr kadibna ka soo warbixi gaduudashada, dheecaanka, xanuunka, cuncunka, bararka, ama raaxo la'aanta kale ama isku dhexyaaca aragga.
- Ka eeg waxyeello sida uu kuugu tilmaamay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Habraac:

Daawada  
Dhibcooyinka  
ama Boomaatada  
Indhaha  
(sii socota)



## Daawada Dhibcooyinka ama Buufiska Sanka

---

### Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee **maamulidda dhibcooyinka ama buufiska sanka**. Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

### Habraac:

Daawada  
Dhibcooyinka  
ama Buufiska ee  
Sanka



## Daawada Dhibcooyinka ama Buufiska Sanka

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin san-buuxa, dheecaad, neefsashada oo fududaata. Diiwaangeli wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka ama buufiska ee sanka.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Macmiilka si tartiib ah ha u soo duufiyo sankiisa si uu u baneeyo marinka sanka.
- Ku shubidda dhibcooyinka sanka waxay u baahan tahay in macmiilka midkood uu jiifo ama fadhiyo ayadoo madaxooda u janjeero gadaal.

Haddii macmiilka uu jiifto garbihiisa hoostooda barkin ka geli, ayadoo u oggolaanaysa in madaxiisa uu ka raaraco qarka barkinka. Buufisyada qaarkood waxay ku talinayaan in macmiilka uu u toosiyo madaxiisa si qumman.

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Waxyar dallac sanka dalloolkiisa adigoo ku riixaya suulka afka hore ee sanka.
  - Ku hay dhibciyaha ama buufiska meel xoogaa ka sareysa dalloolka sanka macmiilka waxaad ku aadisaa daawada dhanka dhexe ee dalloolka sanka. Haddii daawada lagu aadiyo dhanka hoose ee dalloolka sanka, waxay galeysaa tuubada Eustachian.
  - Haku taabanin caaradda dhibciyaha ama dhalada buufiska xub-axaleedka dalloolka sanka si aad uga hortagtid wasakheynta weelka.
- 



---

### Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)

- Wayddii macmiilka in uu:
  - Si tartiib ah oo qoto-dheer uga neefsado sanko
  - isku celiyo neeftiisa ama neefteeda dhawr daqiiqadood
  - Si tartiib ah u soo neefsado
  - In uu u sii jiifo boos gadaal gadaal ah 1 daqiiqo sidaas awgeed milanka wuxuu taabanayaa gebi ahaan oogada sanko.
- Xoor daawo kasta ee ku harsan dhibciyaha kahor inta aadan ku celinin dhibciyaha dhalada.
- Biyo raaci caarada dhibciyaha biyo kulul, ku qalaji waraaq (mandiil), si dhakhso ahna furka ugu celi.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

Habraac:  
Dhibcooyinka Sanka  
ama Buufiska  
(sii socota)



### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyeello ah.

---

# Daawada Afka Laga Neefsado

---

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **maamulidda daawada afka laga neefsado**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

Daawada Afka Laga Neefsado

Habraac:

Daawada Afka  
Laga Neefsado



## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan oo ay ka mid tahay neefsashada oo fududaata. Diiwaangeli wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.

## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhuuqaaga ama buufiska ee sanko.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.

## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Rux daawada la dhuuqo waxyar kahor inta aadan isticmaalin. Furka ka qaad daawada afkeeda.
  - Wayddii macmiilka in uu baneeyo cunahiisa ama cunaheeda.
  - Wayddii macmiilka in uu si tartiib ah u neefsado ilaa wax hawo dheeraad ah aanan laga soo saaraynin sambabada, kadibna in uu isku celiyo neeftiisa ama neefteeda.
  - Saar afka daawada afka adigoo u qabanaya dhuuqa daawada si qumman. Wayddii macmiilka in uu ugu xiro faruurihiisa ama faruuraheeda si giigsan afka daawada.
  - Majuuji dhuuqaha inta macmiilka uu si qoto-dheer ugu neefsanayo afka. Tani inta badan way adag tahay in la sameeyo.
  - U sheeg macmiilka in uu isku celiyo neeftiisa ama neefteeda ilaa tiro ah 5 daqiiqadood.
  - Kahor inta macmiilka uusan neefsanin, ka bixi dhuuqa afka. Sug ugu yaraan 2 daqiiqadood uu dhaxeysa dhuuqid kasta, haddii ay jiraan tilmaamo kale mooyaane.
  - Ku celi hanaanka haddii 2 dhuuqid lagu amro.
- 





---

### Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)

- Haddii aad haysatid labbo dhuuqayaal ama in ka badan, mar kasta isticmaal daawada steroid marka ugu dambeysa. Kadibna biyo raaci afka macmiika.
- Si joogto ah u nadiifi afka daawada dhuuqa waxaadna u qalajisaa si buuxda.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

Habraac:  
Daawada Afka Laga  
Neefsado Daawo  
(sii socota)



### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyeello ah.

---

## Suboosada dabada ama kareem

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **maamulidda Suboosada ama kareemka dabada**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Habraac:

Suboosada ama kareemka dabada



### Suboosada ama Kareemka Dabada

#### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin xanuun, cuncun, gubasho, ama calool-fadhi. Diiwaangeli wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.

#### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada suboosada ama kareemka.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah waxaadna siisaa asturnaan.
- Ka qaad duubka kadibna dhay ama saliidey afka dhammaadka wareegsan ee sulubka ah, ama eeg tilmaamaha soosaaraha. Afka dhammaadka wareegsan ayaa sida caadiga ah marka hore la geliyaa. Adeegsiga saliidda ama waxa lagu dhayo waxay yareynaysaa cuncunka dahaarka malawadka. Haddii suboosada ay aar u jilicsan tahay, geli tallaajada kahor inta aadan ka saarin daboolka.
- Suboosada loogu talagalay kala-barka, goy dhererka suboosada.
- Ku dhiirigeli macmiilka in uu isdebcayo asagoo ka neefsanaya afka.
- Macmiilka ha qaato boos raaxo leh. Waxay aad waxtar u leedahay in la geliyo suboosada ayadoo macmiilka uu u jiifo dhanka bidix. Hase-yeeshee, suboosada waxaa la gelin karaa ayadoo loo fadhiyo ama loo jiifo boos kastoo fadhi ama jiif ah.

#### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Saliidey farta murugsatada ee gacan gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- U geli suboosada si tartiib ah marinka futada, dhammaadka wareegsan marka hore, ama ayadoo la raacayo tilmaamaha soosaaraha, derbiga malawadka ayadoo la adeegsanaya farta murugsatada ee gacan gashiga gashan.



---

### Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)

- U geli suboosada ku dhowaad 4 inji oo dabada gudaheeda ah.
- Iska ilaali inaad ku dhejisid suboosada saxarada.
- Isku riix ama isku qabo bariyaha macmiilka daqiiqado yar.
- Wayddii macmiilka in uu sii wado in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiiqadood si aad ugu caawiso in uu sii hayo suboosada.
- Suboosada waa in la hayaa ugu yaraan 30 ilaa 40 daqiiqadood ama sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha.
- Kareemka dabada, geli caaradda hore ee shayga la adeegsado dabada waxaadna si tartiib ah u majuujisaa tuubada si aad ugu shubto kareemka.
- Soo bixi shayga la adeegsado. Ku dhaq biyo diirran oo saabuun leh kadibna si wanaagsan u qalaji kahor inta aadan kaydinin.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

Habraac:

Suboosada ama  
Kareemka Dabada  
(sii socota)



### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyello ah.

---



## Suboosada ama kareemka xubinka dhalrada ee haweenka

---

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **maamulidda Suboosada ama kareemka xubinka dhalrada ee haweenka**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

Habraac:

Suboosada ama  
kareemka  
Xubinka  
Dhalrada ee  
Haweenka



### Suboosada ama kareemka xubinka dhalrada ee haweenka

#### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin cuncun, gubasho, ama dheecaan. Diiwaangeli wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka habraaca waxaadna u sharaxdaa in sida caadiga ah aysan lahayn xanuun.

#### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
  - La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada suboosada ama kareemka.
  - Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
  - Xiro gacmo-gasho.
  - Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
  - Fiiq ama daboolka ka qaad suboosada waxaadna gelisaa daboolka furan ama ku buuxi shayga la adeegsado kareemka, jeelka, ama xoorka. Tilmaamo ayaa lala bixiyaa shayga la adeegsado ee soosaaraha.
  - Waxaad siisaa asturnaan waxaadna wayddiisaa macmiilka in ay soo kaadiso ama faarujiso kaadi hayskeeda kahor habraaca. Haddii kaadi hayska uu yahay faaruq, macmiilka wuxuu dareemayaa cadaadis yar inta lagu guda jiro daaweynta, iyo suurtagalnimada dhaawicida dahaarka xubinka dhalrada way yaraanaysaa.
  - Ku caawi macmiilka boos oo dhabar dhabar ahaan uu ugu seexda ayadoo jilibkiisa ama jilibkeeda uu laaban yahay iyo in misigahana ay u janjeeran dusha sare.
  - Si habboon u huwi ama marada ugu dabool macmiilka si ay u soo muuqato kaliya aagga xubnaha taranka.
  - Ku dhiirigeli macmiilka in uu isdebcayo asagoo ka neefsanaya afka.
-

---

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca

- Saliidey ama dhay dhammaadka (sulubka ah) wareegsan ee suboosada, kaasi oo marka hore la gelinayo.
- Waxaad saliysaa farta murugsatada gacantaada wax qabadka ee gacan gashiga gashan.
- Soo muujis godka xubinka taranka adigoo ku kala saaraya bishimaha xubinta gacantaada aan waxqabanaynin.
- Geli suboosada ku dhowaad 3-4 inji ee dhacda dhabarka derbiga xubinta taranka.
- Haddii la gelinayo kareem, si tartiib ah u geli shayga la adeegsado ku dhowaad 2 inji. Si tartiib ah u riix cabbeeyaha ilaa shayga la adeegsado uu ka faaruqo. Soo bixi shayga la adeegsado kadiba waxaad saartaa shukumaan. Iska tuur shayga la adeegsado haddii mid la tuuro uu yahay ama u nadiifi sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha.
- Iska bixi gacan gashiga, adigoo dhanka hoose kor u soo geddinaya. Si habboon u tuur ama xoor.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Wayddii macmiilka in ay sii jiipto sariirta 5 ilaa 10 daqiiqadood ee xigta ku shubidda.
- Ku qalaji inta u dhaxeysa xubinta dhalmada iyo futada warqad ama mandiil sida loogu baahan yahay. Soo bixi qorofka ama tuunjiga looga kaadi qaado bukaanka, haddii la adeegsado.
- Soosaar fayodhawrka qoyaanka u adkaysta iyo daaha. Adeegso fayodhawrka xubinka taranka oo nadiif ah haddii uu jiro dheecaan xad-dhaaf ah.

Habraac:

Suboosada ama  
Kareemka  
Xubinka  
Dhalmada ee  
Haweenka  
(sii socota)



### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyeello ah.

---



# Habka Faashad Bedelidda ee Aan Jeermis Lahayn

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay **habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn**.

Tani kaliya waa macluumaad guud. Macmiil kasta wuu duwan yahay sidaas awgeed tallaabooyinka gaarka ah ee aad u baahanaysid in aad qaadid way kala duwanaanayaan. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn

Habraac:

Habka

Faashad

Bedelidda  
ee Aan Jeermis-dilka  
Lahayn



### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.
- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan. Diiwaangeli wixii ashtako ah. Fiiro u yeelo haddii macmiilka uu si wanaagsan wax u cunayo uuna cabbayo cabbitaan ku filan maadaama ay tani muhiim u tahay bogsoshada boogta.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka saar ama bixi faashada hore waxaadna ku xoortaa weelka ku habboon.
- Iska saar gacmo gashiga, gacmaha dhaqo, waxaadna gashataa gacmo gashi cusub.
- U nadiifi boogta sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- U dhawr boogta sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- U mari boomaato ama daawo kasta sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Waxaad u xirtaa faashadda cusub sida uu faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

---

**Tallaabada 4: U diiwaangeli waxaad ku aragtay boogta iyo bedellida faashada sida uu ku faray kalkaaliyaha ka wakiilka ah.**

Habka Faashad  
Bedelidda ee aan  
Jeermis-dilka Lahayn  
(Sii socota)

---

**Tallaabada 5: Ka dhawr ama ka eeg macmiilka wax isbedelo ama dhibaato ah.**

---

**Dhawrida Boogta**

- Marka faashadda laga qaado, ka eeg faashadda dheecaan.
- **Kadib marka boogta la nadiifiyo**, ka dhawr ama ka eeg:
  - Midabka
  - Jiritaanka ur sii jiraya kadib marka boogta la nadiifiyo (faashadaha qaar waxay yeelanayaan ur)
  - Qaddarka dheecaanka
  - Isbedbedel la'aanta dheecaadka
- Kadib nadiifinta boogta, sharaxaad ka bixi qararka boogta iyo meesha ay ku fadhido boogta. Eeg:
  - Weynaanta boogta  
U sharax in weynaanteeda in ay tahay sida "rubuc" ama "kumi". Tani uma baahna in ay noqoto sida saxda ah balse waa in aad u adeegsatid cabbiraadyo noocaas ah si joogto ah (sida inji ama cabbir ah “ ”).
  - Midabka boogta: Gaduud, jaalle, ama madow?
  - Dheecaanka boogta  
Haddii uu jiro, ma dhagaatibaa, mid mid leh nudo adag?
  - Qararka boogta – qaab wareeg ah ama qaab aan jaan go'nayn?
  - Miyay leedahay hoos ka qodmid (dalool maqaarka hoostiisa ah)? (Daryeeyaasha ma cabbiraan qoto-dheeraanta goobaha qodan ama dalloolka.)

**Dhawrida  
Boogta**



- 
- Ku dabool boogta faashadda Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ku tusay in aad adeegsatid. Waxaa jira noocyo badan oo ah faashadaha. Mid kasta waxay leedahay ujeedo gaar ah waana in loo adeegsado kaliya sida Kalkaaliyaha Sare ku tusay.
  - Diiwaangeli faalo ka bixinta boogaha inta badan ee Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah uu ku wayddiisto. Mar kasta ogeysii Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah haddii uu jiro isbedel aan caadi ahayn oo ku yimid muuqaalka dhaawaca.

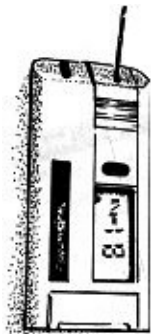
**Faashad  
Saaridda  
Boogta**



# Baaritaanka Qalabka Lagu Cabbiro Sonkorta Dhiigga (Glucometer)

Horudhac

Keyword



Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee baaritaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer). Qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer) waa mashiin loogu talagalay cabbiridda sonkorka ku jirta qofka dhiigiisa. Dib-u eegis ku samee qaybta sonkorowga ee bogga 48 hadaad rabto macluumaad badan oo faahfaahsan ee ku saabsan daryeelidda macaamsiha qabta cudurka sonkorowga.

Habraacan baaritaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer) kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Habraac:

Baaritaanka  
Qalabka Lagu  
Cabbiro Sonkorta  
Dhiigga  
(Glucometer)



## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka

- Kala hadal macmiilka baaritaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer).
- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay dareemayaan, kadibna go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan.
- Wayddii macmiilka halka asaga ama ayada ay jeclaan lahaayeen in aad ka shubtid dhibicda dhiigga. Inta badan farta ayaa loo adeegsadaa in laga qaado dhiigga. Ha adeegsanin goob dhaawacan ama bararsan. Way ku caawinaysaa haddii goobta ay dhiirran tahay.

## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geyso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.



## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- U dallooli qaybta jirka sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Habdhaqanka ugu fiican waa bedelidda goobta dalloolinta baaritaan kasta.

Naseexo: Farta-fooddeeda waxay ka dareen yar tahay dhinacyada farta.

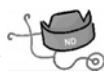
- U baar sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha qalabka iyo tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Saar cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiig-baxa, haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga.
- Waxaad dhaqdaa kadibna aan qalajisaa gacamahaaga.

Hot tip

## Tallaabada 4: Diwaangeli akhrinta oo la socda taariikhda iyo wakhtiga, iyo macluumaad kastoo kale ee uu u baahan yahay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

- Ugu jawaab akhrinta tilmaamo kasta ee laga helo Kalkaaliyaha Sare ee wakiilka ah.

## Tallaabada 5: Ka dhawr macmiilka cuncunka goobta dalloolinta .





# Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)

Horudhac

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee quudinta qalliinka dhinac ka furka caloosha (*gastrostomy*), oo raacsan macluumaad faahfaahsan oo badan kuna saabsan daryeelka qalliinka jirka ah (*ostomy*) (ee khuseeya habdhiska la xiriira caloosha iyo mindhiciirka).



Qalliinka jirka ah (*ostomy*) waa meel furan oo ku tallaala derbiga uusleyda inta badan mindhiciirada ama kaadi hayska oo u furan dibadda. Waxaa loo loo sameeyaa marka ay jiraan wax ka qaldan qaybaha mindhiciirka ama habdhiska kaadida.

Qalliinka dhinac ka furka caloosha (*gastrostomy*) waa caloosha oo meel uga furan dibadda ilaa derbiyada caloosha. Tani waxay oggolaanaysaa in cuntada, dheecaanka, ama daawada laga qaato tuubada marka qofka uu dhibaato ku qabo wax liqidda.

Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)

Habraac:

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)

- Kala hadal macmiilka in ay ogaadaan sida asaga ama ayada ay dareemayaan, kadibna go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan.
- U sharax macmiilka waxa aad qabanaysid. Wayddii macmiilka in uu kuu sheego haddii asaga ama ayada ay dareemayaan wax raaxo la'aan ah.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geyso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gashi.



### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka saar faashadda – waligaa ha adeegsanin maqas in aad ku goysid.
- U baroosii tuubbada sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Ku dhiirri geli macmiilka in uu joogo boos fadhi ama xoogaa isku laabmid ah.
- Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxaa laga yaabaa in uu ku wayddiiyo in aad ka eegtid waxyaabaha ay caloosha ka koobanto adigoo gashanaya gacmo gashi kadibna uga soo nuugayo waxa ay caloosha ka koobanta qaarkood saliinge weyn.
- U maamul hannaanka ama daawada sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.



Habraac:  
Quudinta  
Qalliinka  
Dhinac ka  
Furka Caloosha  
(Gastrostomy)  
(sii socota)



Tuubbada  
Quudinta

---

### Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)

- Biyo raaci tuubbada quudinta 30-60 ml oo biyo ah **kahor iyo kadib** quudin kasta iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Gacmahaaga dhaq.

### Tallaabada 4: U diiwaangeli quudinta sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

### Tallaabada 5: Uga dhawr macmiilka wax dhibaatooyin ah sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

Tuubbada quudinta waa tuubbo la geliyo caloosha macmiilka ee aanan wax cuni karin ama cabbi karan kaligiisa ama kaligeeda mergasho la'aan. Awood daradan ee wax cunidda waxaa suurtagal ah in ay sabab u yihiin faali, kaansar, MS ama kooma ah.

Waxaa jira laba nooc oo tuubbooyinka quudinta ah:

- Tuubbada wax ka quudis marinta sanko (NG) waxaa laga geliyaa sanko, ayadoo la marsiinayo hunguriga kadibna la gaarsiinayo caloosha. Tani sida caadiga ah waa wax aan joogto ahayn, oo raacsan faaliga ama isbedelada xaalka caafimaadka ee degdega ah.
- Tuubbada qalliinka dhinac ka furka caloosha waxaa qalliin lagu geliyaa ayadoo la marsiinayo derbiga uusleyda si toos ahna loo gelinayo caloosha. Kuwan qaarkood waxay leeyihiin magacyo kala duwan. Hal nooc oo tuubada qalliinka dhinac ka furka caloosha waxaa loo yaqaanaa tuubbada PEG.

Ugu dambeyn tuubbada waxaa lagu bedeli karaa kateetarka “nooca Foley” ama batoon. Caawimaad ayay kuu leedahay in aad taqaanin nooca tuubbada macmiilka ku jirta iyo sida jirka loogu hayo.

---

Marka aad nafaqo ka siiso tuubbada quudinka xasuusnow macluumaadkan soo socda:

- Ka qaybgali macmiilka sida ugu badan ee suurtagalka ah. Wakhtiyada cuntada iyo cunidda waxay u tahay dad badan wakhtiyo bulsheed. Waa in aad oggaatid dookha macmiilka ee la joogidda dadka kale iyo rabitaanka asturnaanta marka cunto la qaadanayo.
- Ugu xaqiiji qoraal ahaan Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah hanaanka quudinta, qaddarka quudinta, qaddarka biyaha, xaddiga qulqulka, iyo booska uu joogayo macmiilka marka uu qaadanayo quudinta dareeraha ah.
- Adeegso daryeel marka aad dhaqaajinaysid, u qabeynaysid, iyo marka aad dharka u xiraysid macmiilka in aad ka hortagtid soo jiididda tuubbada.
- Soo sheeg raaxo la'aan kasta.
- Ka feejignow cuncunka, gaduudashada, bararka, ama dheecaadka ee hareeraha meesha la qalay ee uusleyda.
- Mararka qaar macaamiisha waxay afkiisa ama afkeeda ku haysan karaan cunto si ay ugu raaxaystaan dhadhanka balse looma oggola in ay laqaan cuntada. Haddii tani la oggolaado, wayddii macmiilka cuntooyinka asaga ama ayada ay jecel yihiin in ay dhadhamiyaan.
- Ku wargeli macmiilka haddii matagid ama daaco ay timaado.
- Macmiilka ha u fadhiisto si qumman, ama xagal 30-45 digrii ah, inta ay ka qaadanayaan quudinteeda/quudintiisa tuubbada, waana in uu si qumman u sii fadhiyaa hal saac kadib marka quudinta ay dhammaato.
- Ka eeg afka macmiilka wax calaamado engegnaan ama caafimaad darada maqaarka.

Ku dhiirrigeli macmiilka in uu cadeysto uuna isticmaalo daawada afka lagu dhaqdo ama waxyaabaha kale ee afka carfinaya, sida suufka yar ee cusbada xambaarsan. U sheeg macmiilka in ay muhiim tahay in aan la laqin biyo inta uu cadeynayo afkiisa ama ay cadeynayso afkeeda ayadoo laga yaabo in asaga am ayada ay ku caburi karaan.

Macmiilka waa in uu u fadhiyaa xagal 90-digrii ah inta uu cadeynayo ilkihiisa ama ay cadeynayso ilkaheeda ama uu adeegsanayo daawada af-dhaqa si looga hortago laqidda dareeraha ee aan ula-kaca ahayn.

- Shuban ayaa inta badan yimaada oo sababta u ah “koox ifafaalo cudureed” (faaruqinta degdega ah ee waxyaabaha caloosha ku jira oo ku shubmaya mindhiciir yaraha). Haddii tani ay dhacdo, la xiriir Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ama bixiyaha adeegga caafimaad ee loo taga.
- U nadiifi qalabka sida lagu faray.



---

## Dhibaatooyinka

Liiskan soo socda waa liiska dhibaatooyinka ee dhici kara. Adiga iyo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxaad u baahan tihiin in aad go'aamisiin qofka la wacayo dhacdada ay dhacdo dhibaatooyinkan soo socda midkood.

- Tuubbada oo soo baxda.
  - Cuncunka maqaarka oo ka dhaca hareeraha goobta ayadoo dheecaanka caloosha ama gaastiriiga laga yaabo in uu qalalo kadibna uu cuncun u keeno maqaarka.
  - Tuubbada waxaa laga yaabaa in daawada ay guf u sameyso ama sabab ah in tuubbada aan si wanaagsan loo biyo raacinin.
  - Saameyn kastoo kale ee Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah gaar ahaan uu wax kaaga sheego.
- 



Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee **daryeelka qalliin jirka ah (Ostomy)**

Horudhad

Tani kaliya waa macluumaad guud. Macmiil kasta wuu duwan yahay waxaana laga yaabaa daryeelka in uu u kala duwanaado qofba qofka kale. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaalayaha Sare ee ka wakiilka ah.

Tixgelin

Qalliinka jirka (ostomy) waa dallool macmal ah oo ku yaala derbiga uusleyda eena ku aadan mid ka mid ah xubnaheeda gudaha. Kani waxaa la sameeyaa marka ay wax ka qaldan yihiin qaybaha kale ee habdhiska. Tusaale ahaan, haddii qof uu mindhiciirkiisa ama mindhiciirkeeda uu guf ku jiro oo ay sabab u tahay buro, takhtarka qalliinka wuxuu keeni karaa qayb ka mid ah caloosha daloolka ku yaala derbiga uusleyda. Tani waxaa loo yaqaanaa qalliinka **colostomy**.

Keyword



Sidoo kale waxaa suutagal ah in la aburo dalool caloosha ah, oo loo yaqaano qalliinka dhinac ka furka caloosha (gastrostomy), gaar ahaan marka qof uu dhibaato ku qabo wax liqidda ama dalool ku yaala kaadi hayska, oo loo yaqaano qalliinka **urostomy**. Qalliinka jirka ah (ostomy) wuxuu noqon karaa midkood mid joogto ah ama mid aan joogto ahayn.

Meesha daloolka laga sameeyay waxaa loo yaqaanaa dalloolka istooma “**stoma**”. Wasakhda caloosha ama kaadi hayska waxaa laga faaruqin karaa dalloolka istooma ayadoo lagu ridayo kiish. Waxaa lagu wakiishan karaa hawsha aad ku caawinaysid macmiilka qayb ka mid ah ama dhammaan daryeelkooda qalliinka ostomy.

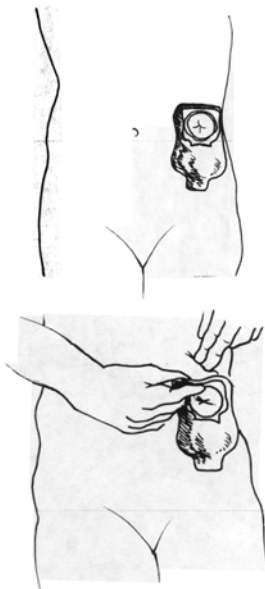
Bacda Qalliinka Ostomy

Macmiilka wuxuu dareen badan ama xishood ka qaadi karaa qalliinka ostomy, gaar ahaan haddii uu aad ugu cusub yahay. Waa muhiim in daryeelaha uusan ka bixinin wax faallo ah ama haddii kale wuxuu dareensiin karaa macmiilka in aysan fiicnayn in lagu caawiyo daryeelkiisa ama daryeelkeeda qalliinka ostomy.

Qaybtan waxay sharaxaad ka bixinaysaa bedelidda bacda qalliinka colostomy. Bacda waa in la badelo marka seddax meelood ilaa hal meelood meel ay buuxsanto si looga hortago jiididda maqaarka ku hareersan dalloolka istoomaha.

## Daryeelka Qalliinka jirka ee (Ostomy) (sii socota)

Habraac:  
Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy)



## Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy)

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca. Eeg si aad u aragto haddii asaga ama ayada ay jeclaan lahaayeen in la sameeyo daryeelkooda qalliinka jirka ee ostomy. Inta badan way fududahay in lagu sameeyo musqusha qubeyska.
- Hubso in ay jirto asturnaanta macmiilka meel kastoo daryeelka lagu sameynayo.
- Wayddii macmiilka sida asaga ama ayada ay yihiin waxaadna diiwaangelisaa wixii isbedelo ah ee asaga ama ayada ay dareemayaan.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka bixi bacda qalliinka colostomy ee hore dalloolka istooma.
- U xoor ama u tuur bacda sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxaad bac aan darroor siideynaynin. Xaaladda ay tahay in bacda dib loo adeegsado, la soco tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Si tartiib ah uga saar wixii saxaro ah dalloolka istoomaha adigoo adeegsanaya warqadda ama mandiilka musqusha. Kadibna nadiifi maqaarka ku hareersan dalloolka istooma adigoo adeegsanaya sabuun khafiif ah iyo biyo. Salaaxid ku qallaji.
- Ka eeg dalloolka istooma iyo maqaarka ku hareersan wax meelo furan ah, cuncun, finan, ama calaamado kale sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- U mari wixii boomaato sida lagu faray.
- U adeegso bacda cusub ama nadiifka sida uu ku faray ama kuu tilmaamay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Waxaa jira dhawr nooc oo bacyo kala duwan ah oo la heli karo Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah wuxuu ku siinayaa tilmaamo gaar ah oo ku saabsan bacda uu macmiilka uu isticmaalo.
- Iska saar gacmo-gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

### Tallaabada 4: U diiwaangeli daryeelka qalliinka ostomy sida uu ku amray kalkaaliyaha sare ee ka wakiilka ah.

### Tallaabada 5: Ka dhawr ama ka eeg macmiilka wax isbedelo ama dhibaato ah.

Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee loogu talogaley kateetarka kaadida ee toosan nadiifkana ah.

Horudhac

**Kateetarka kaadida ee toosan nadiifkana ah** waa tuubbo la geliyo kaadi hayska si loo qalajiyo kaadida kadibna la saaro. Tani waxaa la sameeyaa marka qofka uusan awoodin in uu faaruqiyo kaadi hayska kateetarka la'aan.

Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka in ay ogaadaan sida asaga ama ayada ay dareemayaan, kadibna go'aami isbedelo kasta asaga ama ayada ay dareemayaan.
- U sharax waxa aad qabanaysid macmiilka. Wayddii macmiilka si uu kuugu sheego haddii asaga ama ayada ay dareemayaan wixii raaxo la'aan ama haddii asaga ama ayada ay leeyihiin wax dookh ah oo ku saabsan sida aad u sameynaysid habraaca.

Habraac: Kateetarka kaadida ee toosan nadiifkana ah



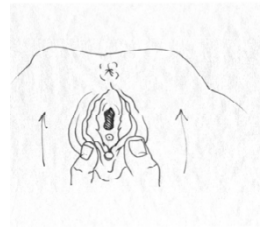
## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Waxaadna siisaa asturnaan macmiilka.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo; si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geyso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.



## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

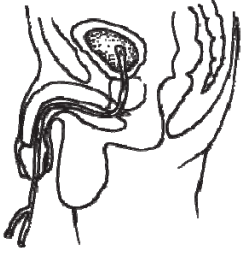
- Ku caawi macmiilka boos fadhi ama seexasho raaxo leh .
- Nadiifi goobta aagga xubnaha taranka ama dhammaadka xubinka taranka ragga sida uu ku furay kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Raadi kadibna aqoonso dalloolka kaadi-mareenka.
- Ku saliidey kaateetarka saliid biyo ku milanta sida Jeelka KY.
- Geli kaateetarka gudaha dalloolka kaadi-mareenka iyo kaadi hayska. Tani waxay noqonaysaa ku dhowaad 9 inji oo loogu talogalay ragga iyo 2½ ilaa 3 inji oo loogu talogalay haweenka. Waxaad oggaanaysaa in aad ku jirtid kaadi hayska marka kaadida ay bilaawdo in ay ka soo baxdo dhammaadka kaateetarka.



Habraac:

Kaateetarka Kaadida ee Toosan Nadiifkana ah

(sii socota)



- Wayddii macmiilka in uu si tartiib ah oo qoto dheer u neefsado. Tani waxay ku caawinaysaa dalloolka kaadi hayska in uu dabco. Waa inaad adeegsatid cadaadis adag oo tartiib ah marka la gelinayo kaateetarka.
- Kaateetarka meel ku meelay ilaa kaadida ay ka joogsato in ay ka soo baxdo.
- Soo bixi kaateetarka
- Nadiifi kadibna qalaji aagga xubnaha taranka.

**Tallaabada 4: U diiwaangeli kaateetaridda sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.**

**Tallaabada 5: Uga dhawr macmiilka wax dhibaatooyin ah sida uu ku faray kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah.**



Ku jooji akhrinta Buugashaqada halkan.

Daawo qaybta fiidiyowga/DVD ee loogu talagalay Daaweynta.







Qaybtan, waxaad dib-u eegis ku sameynaysaa macluumaadka laga soo hadlay Buugashaqada asagoo qaadanaya imtixaanka tababar-qaadashada.

U adeegso imtixaankan sida hagge waxbarasho ahaan. Wuxuu kugu caawinayaa in aad aqoon u yeelatid sida su'aalaha imtixaanka loo qoro iyo meelaha aad u baahan tahay in aad dib-u eegis ku sameysid.

Imtixaanka tababar-qaadashada wuu dheer yahay wuxuuna xoogaa ka yara adag yahay Imtixaanka Ugu Dambeeya. Sidaas awgeed, marka aad dhammeysid imtixaanka tababar-qaadashada, waxaad si fiican ugu diyaargarobaysaa in aad si guul leh u dhammeystirtid Imtixaanka ugu dambeeya.

Imtixaan  
ka Tababar-  
qaadashada

Kadib marka aad dhammeystirtid Imtixaankan Kooraska Tababar-qaadashada, waxaad diyaar u tahay in aad qaadid tallaabooyinka ugu dambeeya ee lagu dhammeystiraya tababarka laguna helaya shahaadada.

Dhammeystirka  
Kooraska

Si aad u dhammeystirtid kooraska, waxaad u baahanaysaa in aad sameysid waxyaabahan soo socda:

- La xiriir macalinka ee ku siiyay agabka kooraska si uu kuugu jadwaleeyo imtixaankaaga.
- Kaga gudub imtixaanka darajo boqolkiiba 80% ama in ka fiican.
- U gudbi qiimeyntaada ardayga macalinka.
- U soo celi fiidiyowga/DVD macalinka.
- Ugu soo gudbi Buugaagashaqada si aan joogto ahayn si dib-u eegis loogu sameeyo (tani waxaa loogu talagalay si dib-u eegis loogu sameynayo Layliyada Tababar-qaadashada).

Waxaa jira 20 su'aalood oo ku saabsan imtixaanka ugu dambeeya. Waxaa jira noocyo kala duwan oo sax ama been ah, kala doorasho badan, isku habboon, iyo buuxi meelaha banaan.

Sidee ayuu u  
ekaanayaa  
Imtixaanka Ugu  
Dambeeya?

Si loogu diyaargaroo imtixaanka ugu dambeeya:

- Dib-u eegis ku samee casharada ku qoran Buugashaqada.
- Baro Casharka Kooban ee ku yaala dhammaadka cashar kasta. Macluumaadka aad u baahan tahay in aad xasuusato waxay ku qoran yihiin Casharada La soo Koobay.
- Dib-u eegis ku samee fiidiyow/DVD ee loogu talagalay cashar kasta.
- Qaado Imtixaanka Tababar-qaadashada ee casharkan.
- Dib-u eegis ku samee jawaabaha ku qoran qaybta Jawaabaha ee Buugashaqada.
- Dib-u booqo meel kasta ee kugu adkaatay.

Isu diyaarinta  
Imtixaanka

Kadib marka aad sameysid tallaabooyinkan, waxaad si fiican ugu diyaargarobaysaa imtixaanka ugu dambeeya.

**Ku jooji** akhrinta Buugashaqada halkan.

Marka aad diyaar noqoto, sii wada Imtixaanka Tababar-qaadashada ee Kooraska ee ku qoran bogga xigga. Dhammeystir Imtixaanka Tababar-qaadashada Kooraska **adigoo** adeegsanin Buugaagashaqada.



## Imtixaanka Tababar-qaadashada Kooraska

1. Waa maxay shanta shuruudood ee loo baahan yahay in laga soo baxo ee loogu talagalay wakiilashada kalkaaliyaha?
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  
2. Qor liiska seddaxda hawl gaarka ah ee **aanan** lagu wakiishan karin adiga.
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  
3. Waa maxay afarta shuruudood ee lagu noqonaya aqoon u yeelashada lagu helayo wakiilashada?
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  
4. Waxaa jira afar goobood oo ay wakiilashadu ka dhici karto. Maxay kala yihiin?
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  
5. Dayactirka dhuumada dhexe waxaa loo wakiishan karaa kaaliyaha kalkaalinta.  
D Run D Been
  
6. Kalkaaliye u Tababaran Hawsha ee Sharciyeysan (LPN) wuxuu u wakiishan karaa kaaliye kalkaalin.  
D Run D Been

7. Qor liiska mid ka mid ah waxyaabaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah uu kaga mas'uul ka yahay hanaanka wakiilashada.

1. \_\_\_\_\_

8. Marka aad heshid wakiilasho, waa maxay labbo waxyaabood ee aad ka mas'uul tahay?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

9. Kaaliyaha kalkaalinta waa in uu si dhakhso ah ugu sheego isbedelada xaaladda macmiilka Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

D Run D Been

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl wakiilasho sabab kasta awgeeda, maxaad sameynaysaa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Waa maxay labbo tusaale ee ah naafonimada koriinka?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

12. Qor liiska habdhisyada jirka sagaalka ah ee lagu sharxay Buugashaqada.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

13. Mid kastoo ka mid ah afarta habdhisyo ee jirka ee aad kor ku muujisay, ka qor hal xanuun oo caadi ah.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

14. Waa maxay habdhiska jirka ee uu saameeyo sonkorowga Mellitus?

1. \_\_\_\_\_



15. Waa maxay faaliga daawada?

\_\_\_\_\_

16. Waxaa jira labbo nooc oo daawooyin ah? Qof kadibna sheeg mid kasta qeexitaankiisa.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. **Daawooyinaka la jadwaleeyay** waxaa loo yaqaana daawooyinka la kontaroolo. Waxaa ka mid noqon kara kuwo halis ah ama suurtagalka noqon karta in daroogo ahaan loo adeegsado. Hal tusaale ee ah daawada noocan ah waa:

\_\_\_\_\_

18. Waa maxay seddaxda cunsur ee saameyn kara tallaabada daawo?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_ Waa waxyeellooyinka aan loogu talogalin ee daawada ku yeelan karta jirka ee aan qayb ka ahayn yoolka daaweynta daawada.

20. Wuxuu \_\_\_\_\_ dhacayaa marka maamulidda hal daawo hore loo siiyay, iska hal wakhti, ama daawo kale kadib, ay bedesho saameynta mid ama labada daawo. Saameynta hal ama labbo daawo midkood waa la kordhin karaa ama waa la dhimi karaa.

21. Marka lagu wakiisho maamulidda daawada afka laga qaato, waxaa lagu oggol yahay in aad gelisid kiniiniga afka macmiilka.

D Run D Been

22. Habka maamulidda daawada waa habka daawada loo siiyo.

D Run D Been

23. Ku aadi mid kasta oo hababka hoose qeexitaanka saxda ah adigoo ka soo jiidaya xariiq habka kuna aadinaya qeexitaanka saxda ah

**Qeexitaanka**

**Habka**

Dabada

Laga qaato afka kadibna lalaqo

Carrabka hoostiisa

Waxaa lagu mudi karaa ayadoo lagu jeexayo maqaarka cirbad kadibna la gelinayo daawada muruqa, ee ka hooseeya maqaarka, ama xiddidka

Duritaan

Waa la neefsadaa ama waxaa lagu buufiyaa sanko, cunaha iyo sambabada

Afka

Waxaa la geliyaa dabadda

Neefsashada

La geliyo carrabka hoostiisa

Xubinka dhalmada ee haweenka Waxaa si toos ah loo mariyaa maqaarka ama xuub-axaleedka

Jirka oo la mariyo

Waxaa la geliyaa siilka

24. Qor liiska labbo waxyaabood oo ay tahay mar kasta in ay ku qornaadaan calaamadda daawada.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

25. Qor liiska shanta xeerar saxda ah ee maamulidda daawada.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



26. Qor liiska shantan tallaabo ee hannaanka maamulidda daawada sida ay u kala horeeyaan boosta lambareysan ee hoose. (Lambarka 1 waa tallaabada koowaad, lambarka 2 waa tallaabada labaad, iwm.)

Diiwaangeli maamulidda daawada

Maamul daawada

Qiimey macmiilka

Ka eeg macmiilka saameynta daawada

Diyaari daawada

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

27. Waxaa jira labba **xaquuqood** oo muhiim ah ee macaamiishu ay leeyihiin oo khuseeya maamulidda daawada. Macaamiishu ay leeyihiin \_\_\_\_\_ daawooyin ama daaweyn.

Macaamiishu ay leeyihiin \_\_\_\_\_ marka daawooyinka la maamulo.

28. Kaydka daawada la qaboobiyo waa in gooni looga dhigo \_\_\_\_\_.

29. Baaritaanka Glucometer wuxuu cabbiraa \_\_\_\_\_ ee ku jirta dhiigga qofka.



Jawaabta waxay ku taalaa bogga soo socda. U adeegso in aad dib-u eegis ugu sameyso jawaabahaaga kadibna baro meelaha aad u baahan tahay.

**Waa in aad is-ammaantaa. Aad ayaad u soo dadaashay!**



## Jawaabaha Imtixaanka Tababar-qaadashada Kooraska

U adeegso jawaabahan si aad u hubisid jawaabahaaga. Lambarka(lambarada) bogga ee raacsan su'aasha waa meesha aad kaga helaysid macluumaadka buugashaqada.

1. Waa maxay shanta shuruudood ee loo baahan yahay in laga soo baxo ee loogu talagalay wakiilashada kalkaaliyaha? **(Bogga 9)**
  1. Kalkaaliye Sare sharciyeysan ayaa wareejinaya qabashada hawl.
  2. Waxaa jira seddax hawlood oo gaar ah ee laga yaabo in aan la wakiishan karin.
  3. Wakiilashada waxay dabooshaa hawl gaar ah oo loogu talagalay hal macmiil.
  4. Kaliya Kaaaliyaasha Kalkaalinta u-qalma ayaa oggolaan kara wakiilashada.
  5. Wakiilashada waxay kaliya ka dhici kartaa afar goobood oo bulshada dhexdeeda ah.
2. Qor liiska seddax hawlo gaar ah ee aanan lagu wakiishan karin adiga. **(Bogga 10)**
  1. Cirbadaha, aan ka ahayn tan insuliinta
  2. Habraacyada nadiifsan ama jeemiska ka dillan
  3. Dayactiridda dhuumaha dhexe
3. Waa maxay afarta shuruudood ee lagu noqonaya aqoon u yeelashada lagu helayo wakiilashada? **(Bogga 11)**
  1. Noqotid Kaaliye Kalkaalin Diiwaangashan ama Kaaliye Kalkaalin Shahaado-haysta oo jooga gobolka Washington.
  2. Dhammeystay waxbarashada la isagaga baahan yahay wakiilashada.
  3. Doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah la wakiishanayo.
  4. U muujisid Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah xirfadaada ee aad sida saxda ah ugu qabanayso hawsha gaarka ah kormeerid toos ah la' aan.
4. Waxaa jira afar goobood oo ay wakiilashadu ka dhici karto. Maxay kala yihiin? **(Bogga 14)**
  1. Barnaamijyo deggenaansho bulshada ruqsad leh ee loogu talagalay dadka naafonimada koriimeed leh.
  2. Guryo qoys gaangaarka oo ruqsad haysta.
  3. Guryo hoy ah oo ruqsad haysta.
  4. Guriga macmiilka.
5. Dayactirka dhuumaha dhexe waxaa loo wakiishan karaa kaaliye kalkaakin **(Bogga 10)**

Been
6. Kalkaaliye u Tababaran Hawsha ee Sharciyeysan (LPN) wuxuu u wakiishan karaa kaaliye kalkaalin. **(Bogga 10)**

Been
7. Qor liiska mid ka mid ah waxyaabaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah uu kaga mas'uul ka yahay hanaanka wakiilashada. **(Bogga 15)**



Mid kastoo kuwan ka mid ah waa jawaab sax ah:

- Ka helidda oggolaansho qoran macmiilka ama wakiilka idman ee loogu talagalay wakiilashada.
- Wakiilashada Hawsha.
- Kormeeridda wakiilashada.
- Ka noqoshada ama baajinta wakiilashada.

8. Marka aad heshid wakiilasho waa maxay labbo waxyaabood ee aad ka mas'uul tahay? **(Bogga 17)**

Labbo ka mid ah kuwan soo socda waa jawaab sax ah:

- Qabashada hawsha lagu wakiishay ayadoo la fiirinayo tilmaamaha.
- Ka eegidda macmiilka waxyeellooyinka daawada, ficil-celinada daaweynta, ama dhibaatooyinka laga qaado cudurada.
- Uga warbixinta isbedelada xaaladda macmiilka si dhakhso ah.
- Ugu warbixinta Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, kormeerahaaga, daawooyinka cusub ama la bedelay, ama daaweynta ee laga yaabo in ay u baahan tahay bedelka tilmaamaha wakiilashada.

9. Kaaliyaha kalkaalinta waa in uu si dhakhso ah ugu sheego isbedelada xaaladda macmiilka Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. **(Bogga 17)**

Run

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl wakiilasho sabab kasta awgeeda, maxaad sameynaysaa? **(Bogga 18)**

Ugu wargeli Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah iyo loo-shaqeeyahaaga sida ugu dhakhsiyaha badan marka aadan awoodin in ay dhammeystirtid hawsha lagu wakiishay.

11. Waa maxay labbo tusaale ee ah naafonimada koriinka? **(Bogga 30)**

Labbo ka mid ah kuwan soo socda waa jawaabaha saxda ah:

- Caqli dhimnaan
- Xaalada Ootisimka (Autism)
- Maskax Suux
- Xanuunka Iinta
- Qallal

12. Qor liiska habdhiyada jirka sagaal ah ee lagu sharxay Buugashaqada. **(Bogga 32)**

Afar ka mid ah kuwan soo socda waa jawaabaha saxda ah:

- Dhiig Mareenka
- La Xiriira Qanjirada Dheecaadka
- Neefsashada
- Dareemeyaasha
- La xiriira maqaarka ama maqaarka
- Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha
- Galmada-kaadida ama kaadida
- Dareenka

13. Mid kastoo ka mid ah afarta habdhisyo ee jirka ee aad kor ku muujisay, ka qor hal xanuun oo caadi ah.

Adeegso jaantuska Dib-u Eegista Casharka ee ku yaala **boggoga 56-58** si aad u eegtid jawaabtaada. Wax ka mid ah xanuunada loo qoray ama loo taxay habdhisyo jirka ee aad dooratay waa sax.

14. Waa maxay habdhiska jirka ee uu saameeyo sonkorowga Mellitus? **(Bogga 48)**  
La Xiriira Qanjirada Dheecaadka
15. Waa Maxay Daawo? **(Bogga 66)**  
Isku-dar kasta ee bedelaya waxqabadka kiimiko ee gudaha jirka aadanaha.
16. Waxaa jira laba noocyo ee daawooyinka? Qof kadibna sheeg mid kasta qeexitaankiisa. **(Bogga 66)**  
Daawooyin wax ku caan ah (Legend) waa daawooyinka kaliya lagu bixin karo ama lagu iibin karo riijeeto daawo. Daawooyin aan wax ku caan ahayn (Legend) waa daawooyinka la soo iibsano karo riijeeto daawo la'aan.
17. Daawooyinaka la jadwaleeyay waxaa loo yaqaana daroogada la kontaroolo. Waxaa ka mid noqon kara kuwo halis ah ama suurtagalka noqon karta in daroogo ahaan loo adeegsado. Tusaalooyinka daawada noocaan ah waa: **(Bogga 66)**  
Midkastoo kuwan ka mid ah waa sax: Daawooyinka qaada xanuunka hurdadana keena (Narcotics), niyadjabka qaada (Depressants), dareemaha kiciya (Stimulants), ama kuwa maskaxda (Psychotropic).
- 18: Waa maxay seddaxda cunsur ee saameyn kara tallaabada daawo? (Bogga 68)  
Seddax kastoo kuwan ka mid ah waa sax: da'da, jinsiga, weynaanta, dhaxalka hiddo-wadayaasha, xaaladda jireed, iyo xaaladda caafimaad.
19. Waxyeellooyinka waa waxyeellooyinka aan loogu talogalin ee daawada ku yeelan karto jirka ee aan qayb ka ahayn yoolka daaweynta daawada. **(Bogga 68)**
20. Falgalka daawada wuxuu dhacayaa marka maamulidda hal daawo ee hore loo siiyay, iska hal wakhti, ama kadib marka daawo kale ay bedesho saameynta mid ama labada daawo. Saameynta hal ama labbo daawo midkood waa la kordhin karaa ama waa la dhimi karaa. **(Bogga 70)**
21. Marka lagu wakiisho maamulidda daawada afka laga qaato, waxaa lagu oggol yahay in aad gelisid kiniiniga afka macmiilka. **(Bogga 73)**  
Run
22. Habka maamulidda daawada waa habka daawada loo siiyo. **(Bogga 70 iyo 71)**  
Run
23. Mid kastoo ka mid ah qeexitaanadan hoose, ku aadi macaga saxda ah ee habka maamulidda. **(Bogga 71)**

### Qeexitaanka

### Habka

Dabada	Laga qaato afka kadibna lalaqo
Carrabka hoostiisa	Waxaa lagu mudi karaa ayadoo lagu jeexayo maqaarka cirbad kadibna la gelinayo daawada muruqa, ee ka hooseeya maqaarka, ama xiddidka
Duritaan	Waa la neefsadaa ama waxaa lagu buuxiyaa sanko, cunaha
iyo sambabada Afka	Waxaa la geliyaa futada
Neefsashada	La geliyo carrabka hoostiisa
Xubinka dhalmada ee haweenka	Waxaa si toos ah loo mariyaa maqaarka ama xuub-axaleedka Dabada
Jirka oo la mariyo	Waxaa la geliyaa siilka



24. Qor liiska labbo waxyaabood oo ay tahay mar kasta in ay ku qornaadaan calaamadda daawada. **(Bogga 72)**

Labbo ka mid ah kuwan soo socda waa sax: Magaca Macmiilka, Magaca daawada, Qiyaasta daawada, Habka, Jadwalka iyo Taariikhda dhicitaanka.

25. Qor liiska shanta xeerar saxda ah ee maamulidda daawada. **(Bogga 74)**

1. Macmiilka Saxda ah
2. Daawada saxda ah
3. Qiyaasta saxda ah
4. Habka saxda ah
5. Wakhtiga Saxda ah

26. Qor liiska shantan tallaabo ee hannaanka maamulidda daawada sida ay u kala horeeyaan adigoo adeegsanaya meelaha lambareysan ee hoose. **(Bogga 75)**

1. Qiimey macmiilka
2. Diyaari daawada
3. Maamul daawada
4. Diiwaangeli maamulidda daawada
5. Ka dhawr macmiilka saameynyada daawada

27. Waxaa jira labba xaquuqood oo muhiim ah ee macaamiishu ay leeyihiin oo khuseeya maamulidda daawada. **(Bogga 78)**

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

Macaamiisha waxay xaq u leeyihiin asturnaan marka daawooyinka loo maamulooyinka.

28. Kaydka daawada la qaboojiyo waa in gooni looga dhigo kaydka cuntada. **(Bogga 80)**

29. Baaritaanka Glucometer wuxuu cabbiraa sokorta ama guluusta ee ku jirta dhiigga qofka. **(Bogga 104)**



**Ku jooji** akhrinta Buugashaqada halkan.

Hadda waxaa isla eegtay jawaabahaaga iyo jawaabta ee imtixaanka tababar-qaadashada, baro meel kasta ee aad ka heshay khalad iyo meel kastoo kale ee aad su'aal ka qabtid.

Marka aad kalsooni ka dareentid heerka aqoontaada, waxaad diyaar u tahay in aad jadwaleysato Imtixaankaaga Ugu Dambeeya ee Kooraska.

**Hambalyo ayaan ku leeyahay dadaalkaaga awgiisa!!**

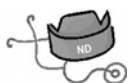




## Ereyo Cusub iyo Micnahooda

Ereyga	Qeexitaanka
Falgal Xasaasiyadeed	Ficil-celinta jirka uu ka fici-celinayo daawooyinka, boorka, caaryada, samboorka(budada ubaxa) ama waxyaabaha kale ee deegaanka. Ficil-celinta waxaa ka mid noqon kara cuncun, hindhiso, san buux, firiiric, iyo xiiqlayn sidoo kale calaamado kale.
Cudurka Alzheimer	Waa jirro sii-korarta, sii fida oona keenta waayidda xasuus la'aan iyo awood la'aan maskaxeed. Calaamadda bilowga ah waa wax iloowid.
Dhaqaaqid	Waa socosho.
Futo	Dalloolka malawadka ama futada oo ay saxaradu ka soo baxdo.
Boogaha Halbowlaha Dhiigga (Boogaha <u>Sonkorowaa</u> )	Nabaro furan oo ku yaala cagta iyo lugta hoose oo ay sabab u tahay la'aanta socodka dhiigga ee ka imaanaya halbowlayaasha dhiigga ilaa lugaha.
Halbowlayaasha dhiigga	Xiddidada dhiigga ee ka qaada dhiigga hodanka ku ah oksijiinta wadnaha kadibna geeya unugyada jirka.
Bararka kala goosyada jirka	Waa barar ku yimaada kala-goosyada jirka. Noocyada ugu waaweyn bararka kala goosyada waa tuf-bujiso (osteoarthritis), tuf-riix (rheumatoid arthritis), iyo tuf-buro (gout).
Cudurka neefta	Waa xanuun uu habdhiska neefsashada ka ficil-celinaya waxyaabaha deegaanka sida samboorka, wasakhda, ama boorka (siigada). Calamadihiisa waxaa ka mid ah neefsashada, xiiqlaynta iyo qunfaca.
Goobta nabarka	Goobaha uu maqaarka iyo nudaha ka hooseeya ay dhinteen ayadoo ay sabab u tahay wareegga liita ee dhiigga oo uu keenay cadaadiska. Sidoo kale loo yaqaano <b>nabarka cadaadiska</b> ama <b>boogta decubitus</b> .
Dhiig	Dheecaanka jirka ee qaada oksijiinta, kaarboonka hal ogsijiinlaha, nafaqadada, daawada jeermiska disha, iyo waxyaabaha wasakhda ah ee soo gala ama ka sii baxa unugyada. Dhiigga waxaa ku jira unugyada dhiigga cas, unugyada dhiigga cad, xinjirada iyo unugyada difaaca jirka.
Xiddidada dhiigga	Shabako tuubooyin dabacsan, jilicsan ah oo leh xajmiyo kala duwan, kuna yaala qayb kastoo jirka ka mid ah.
Baakado buruqo	Sidoo kale loo yaqaano kaararka biingada, waa kaarar kartoono oo u eg kaararka biingada waxayna leeyihiin safaf ah buruqyo balaastiig ah ee loogu talagalay qiyaas daawo kasta.
Gubasho	Dhaawaca soo gaara maqaarka ee sababa dabka, qoraxda, kiimiko, waxyaabo kulul, dareere kulul, ama koronto. Gubashadu waxaa loo kala qaybiyaa qaybo ayadoo la eegayo sida qoto-dheer ee uu maqaarka waxyeelada u gaartay.
Xiddidada yaryar	Xiddidada dhiigga ee ugu yaryar ee isku xira halbowlayaasha dhiigga ka qaada wadanaha iyo kuwa geeya.

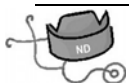
Ereyga	Qeexitaanka
Gargaarka Degdega ah ee La Xiriira Wadnaha iyo Sambabka (CPR)	Waa hab dib loogu soo celinaya shaqada garaaca wadnaha; tababar gaar ah ayaa loo baahan yahay si loo qabto CPR.
Habdhiska la xiriira Wadnaha	Wuxuu ka kooban yahay wadnaha, xididada dhiiga, iyo dhiigga. Ujeeddada ugu muhiimsan ee waa wareejinta dhiigga si uu u gaarsiiyo oksijiinta uuna jirka uga saaro kaarboonka hal ogsijiinlaha ah qaybaha kala duwan ee jirka.
Carjawayada	Nudo adag lagana helo kala-goysyada ee dhammaadka lafaha si uu u oggolaado dhaqdhaqaaq dhib lahayn.
Shilka Xididdada Maskaxda (CVA)	Kani waa dillaacidada ama xirmidda xididka dhiigga ee maskaxda, oo u diidaya qaybo ka mid ah maskaxda sahayda dhiigga. Sidoo kale loo yaqaano dhiig furan maskaxeed ama faalig
Cudurka Xanuunka Laabta oo Cufan (COPD)	Xaalad sii korodha oo aana laga noqon karin halkaasi oo sambabada ay u shaqeeyaan si liidata. Xaaladda waxay ka dhashan kartaa cuduradan soo socda midkood: burukiito aan bixin, xanuunka laamaha sambabbada, iyo cudurka neefta. Waxa ugu badan ee sababa waa sigaar cabidda.
Xiidanka	Mindhiciir weynaha.
Boogoobidda xiidmaha weyn (Saxarada Aadka u	Bararka mindhiciir weynaha
Qalliinka Saxaro Weecinta	Dallool macmal ah ee mindhiciir weynaha loogu furayo dibadda ayadoo loo sii marayo derbigga uusleyda.
Wadne Istaag Cabbureed (CHF)	Wadnaha aad awood uguma laha in ay ku shubto dhiigga jirka oo dhami. Wadnaha si aad daciif u ah ayay dhiigga u shubtaa taasi oo keenaysa in dhiigga uu dib ugu soo noqdo xididada iyo xubnaha jirka.
Daba-dheeraada	Wakhti dheer socda.
Kiishka daafka	Meel insha ka tirsan oo ku taala gudaha insha-dabookeeda hoose.
Calool-fadhi	Ku guul dareysiga in si joogto ah loo saxaroodo.
Lays qaadsiiin kara	Xaaladda uu caabuqa ku faafi karo oo uu qofka qof kale gaarsiin kara.
Maandooriyaha la Kontaroolo	Daawada u taala xeerar gaar ah sababta oo ah waxay noqon karaan kuwa la qabatima ama si fudud daroogo ahaan loogu adeegsado. Tusaaloyinka waa daawada qaada xanuunka (narcotics) iyo kiniiniyada lagu seexo qarkood.
Il-guraxeedka	Dahaarka cad ee dabool bu'da isha.
Nadiifin	Ka qaadidda nudaha dhintay boogta.
Boogta Decubitus	Goobaha uu maqaarka iyo nudaha ka hooseeya ay dhinteen ayadoo ay sabab u tahay wareegga liita ee dhiigga oo uu keenay cadaadiska. Waxay la mid tahay <b>boogta cadaadiska</b> ama <b>hambur cadaadis</b>





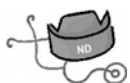
Ereyga	Qeexitaanka
Nabarada Dehisced	Waa nabar ka dhasha qalliin uusana sida saxda ah u bogsan kadibna furmay. Kuwani waxay uga soo bogsanayaan ayagoo gedisan.
Fuuqbaxa	Xaalad jirka uusan lahayn biyo ku filan. Tani waxay ka dhalan kartaa ku waayidda biyo badan dhididka, shuban ama matag, ama cabbid la'aan dheecaan kugu filan.
Wakiilashada	Kalkaaliye Sare ayaa u wareejinaya qabashada hal hawl ee loogu talagalay hal macmiil Kaaliye Kalkaalin aqoon u leh ee goob cayiman.
Cudurka maskaxda ku dhaca ee waalida iyo xasuus luminta keena (Dementia)	Cudur horusocod ah oo ka dhasha burburka unugyada maskaxda. Awoodda wax lagu fahmayo, xasuusanayo, ama loogu fakarayo hababka caadiga ah ayaa la waayaa. <b>Cudurla Alzheimer</b> waa waxa ugu badan ee keena cudurka dementia.
Lakabka ka hooseeya maqaarka sare (Dermis)	Lakabka hoose ee maqaarka ee ka hooseeya lakabka maqaarka sare. Wuxuu ka sameysan yahay waxyaabaha jirka isku xira oo leh xididdada dhiigga oo aad u yaryar iyo dhammaadyada dareemayaasha. Waxaa sidoo kale ku jira unugyada soosaara tilama, qanjirada saliida, qanjirada dhididka iyo dareemayaasha wax aqoonsada.
Naafonimo Koriineed	Xaalad bilaabata kahor da'da 18, waxayna sii socotaa waligeeda, waxayna qofka ku reebaysaa curyaanimo weyn. Waxaa ka mid ah waxyaabaha sida daqli dhimmanaan, maskax suux, xaalada ootisimka (Autism), Xanuunka Iinta.
Sonkorowga Mellitus	Cudur sabab u ah beer-kutaalka oo aanan soosaaraynin wax insuliin ah ama mid ku filan. Insuliin la'aanteed, jirka si habboon uma adeegsan karo sonkorta si uu tamar u siiyo unugyada jirka.
Diiwaangeli	Diiwaan qoran ee ah waxa la sameeyay.
Gacanta waxqabadka	Gacanta ee sida caadiga ah u adeegsatid in aad wax ku qortid, wax ku cuntid, ama waxyaabaha badankooda aad ku qabatid.
Qiyaasta daawada	Qaddarka daawada ay tahay in la qaato.
Dheecaan	Waxyaabaha ka imaadan boogta ama qaybta dhaawacan ama caabuqsan ee jirka.
Habdhiska La Xiriira Qanjirada Dheecaanka	Waxaa ka mid ah qanjirada soo saara hoormoonada si ay u nidaamiyaan shaqooyinka jirka. Qanjiradan waxaa ka mid ah Beer-kutaalka, qanjirka Yar ee gunta maskaxda, qanjirka taayrooydhka iyo parathyroid, qanjirada Adrenal, ugxan sidayaasha iyo Xiniinyaha.
Falgal-dedejiye, falgal-dedejiyaha candhuufta	Kiimikada ee uu habdhiska dheefshiidka soosaaro si uu u burburiyo cuntada uguna dhigo nafaqo.
Qallal	Xanuun daba-dheeraada ee uu qofka ku suuxo.
Maqaarka sare (Epidermis)	Lakabka ugu sareeya ee maqaarka.
Qallal	Unugyada maskaxda oo "shaqayn waaya", waxayna keenayaan qallal.

Ereyga	Qeexitaanka
Soo Fuulidda Qolof ama Xuub (Epithelialization)	Marxaladda bogsashada boogta oo ah marka maqaarka uu dib u soo korayo.
Hunguriga	Cunaha, meesha cuntada ay gasho marka aan laqdid.
Wasakhda boogta ka timaada (Exudate)	Dheecaan ka imaada boogta ama meesha caabuqa ku dhacay sida indhaha.
Isugu Ururka Saxarada Malawadka (Fecal Impaction)	Saxaro ku dheggan malawadka oona lagu soosaari karin saxarooshada. Tani waxay dhici kartaa marka qofka ay caloosha-fadhido muddo dheer.
Jabka	Jab ku yimaada lafta.
Xammeetida	Kiish yar oo ku yaala meel u dhow beerka kaasi oo kaydiya xameetida ee uu beerka soosaaro.
Cudurka Xammeetida	Bararka ama xannibaadda dalloolka xammeetida, sidaas awgeed xameetida dibadda uma soo bixi karto.
<i>Habdhiska la xiriira caloosha iyo mindhiciirada (GI)</i>	Afka, hunguriga, caloosha, mindhiciirada, beerka, xammeetida iyo beer-kutaalka. Xubnahana waxay u badelaan cuntada aan cuno nadaqo la isticmaali karo waxay saaraan waxyaabahan wasakhda ah ayagoo sii marsiinaya saxarada.
Boogta Caloosha iyo mindhiciirada la xiriirta	Meel bararsan ama boog furan oo ku taala marinka caloosha iyo mindhiciirada.
Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)	Dallool macmal ah ee caloosha loogu furayo dibadda ayadoo loo sii marayo derbigga uusleyda. Tani waxay oggolaanaysaa in cuntada, dheecaanka ama daawooyinka in laga qaato tuubada marka qofka uu dhibaato ku qabo wax liqidda.
Magaca halqabsiga guud	Magaca daawada ee sheegaysa wax ku saabsan kiimikada ay ka sameysan tahay daawada. Tusaalooyin waa Acetaminophen, Ibuprofen, iyo Furosemide.
Habdhiska Xubnaha Kaadida-Galmada	Wuxuu ka kooban yahay keliyaha, labada-lise, kaadi hayska, kaadi-mareenka iyo xubnaha taranka. Xubnahan waxay ka nadiifiyaan waxyaabaha wasakhda ah dhiigga, waxay nidaamiyaan qaddarka biyaha ee jirka, waxayna na siinayaan sifooyinkeenna labka ama dheddiga.
Cudurka Gaddoonka Calool-hunguriga (GERD)	<i>Xanuunka Gaddoonka Calool-hunguriga</i> ; “laab-qaraar”. Tani waxay dhacdaa marka waxyaabaha ay caloosha ka kooban tahay ay galaan hunguriga hoose.
Qalabka sonkorta dhiigga lagu cabbiro	Mashiin loogu talagalay cabbiridda qaddarka sonkorta ee dhiigga qofka.
Gulukoos	Qaabka sonkorta ku jirta dhiigga.
Xanafid	Marxaladda bogsashada boogta oo ay unugyo cusub ka soo baxayaan.
Wadne	Wuxuu ku shubaa dhiig jirka oo dhami. Waa muruq dhex banaan oo leh afar qolal oo wata xididada dhiigga oo waaweyn ee taga midkooda gudaha ama dibadda qolalka wadnaha.
Wadne Giriirka	Wande qaraac aan caadi ahayn.

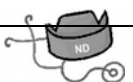


Ereyga	Qeexitaanka
Wadne Qabad (Wadne Wareen ama MI)	Wuxuu dhacaa marka marinka dhiigga ee murqaha wadnaha ah ayaa xirmaya ama xannibmaya sidaas awgeed murqaha wadnaha ayaa laftigooda helaynin oksijiin ku filan.
Baabasiir	Babaasiirka waa xidido dhiig oo bararsan kuna yaala malwadka. Waxay mararka qaar noqoni karaan kiishash yaryar oo ku hareersan futada afkeeda.
Hormmoono	Waxyaabo kiimiko ah oo nidaamiya ama xakameeya waxqabadyada ama koriinka jirka.
Macaan oo ku bata dhiigga (sonkorta dhiigga oo sareysa)	Kulukoos badan oo ku jira dhiigga
Dhiig kacsanaan (Cadaadiska dhiigga oo sarreeya)	Cadaadiska badan ee dhiigga oo saaran derbiyada xididada dhiigga.
Macaanka oo ku yaraadaa dhiigga (Sonkorta dhiigga)	Kulukoosta oo aad ugu yar dhiigga
Kacsanaanta dhiigga oo hooseysa (Cadaadiska dhiigga oo)	Cadaadiska dhiigga kuma filna socodka dhiigga ee caadiga ah iyo helitaanka ogsijiin ku filan unugyada jirka
Tayroodh Macduun ah	Xaalad qanjirka tayroodhka uusan sameynaynin hormmoon ku filan. Calaamadaha waxaa ka mid ah dhacsaan, timo iyo maqaa qalala, ciddiyo jabi og.
Kaadida oo aan la celin karin	Kaadida oo aanan la celin Karin waa awood la'aanta lagu xakameynayo kaadinta ama saxarada.
Caabuq	Xaalad ay bakteeriya, fayrus ama fangi ay soo weerareen jirka kadibna gala jirka.
Barar	Waa jawaabta jirka uu ka bixinayo dhaawaca. Jirka wuxuu u dirayaa difaacyo si ay bogsiiyaan dhaawaca.
neefsashada	Marka daawo laga qaato sanko, cunaha, iyo sambabada.
Duritaanka	Marka daawada laga qaato ayadoo jirka lagu mudayo cirbad.
Insuliin	Hormmoonka ay sameyso beer-kutaalka ee u oggolaanaysa jirka in uu isticmaalo sonkor. Cuntooyin badan ayaa loo jajabiyaa sonkor ahaan ayadoo la dheefshiidayo waxayna u baahan yihiin insulin jirka si uu awood ugu yeesho in uu adeegsado.
Habdhiska La Xiriira Maqaarka	Wuxuu ka kooban yahay maqaar, timo, cidiiyo iyo qanjirada maqaarka. Wuxuu siinayaa jirka dabool difaac ah.
Mindhiciirka	Xiidmaha. Waxaa ka mid ah mindhiciir yaraha iyo mindhiciir weynaha (xiidanka).

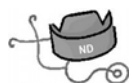
Ereyga	Qeexitaanka
Kala-goysyo	Meelaha ay lafaha isugu darsoomaan. Tusaalooyin waa jilibka, misigta iyo curcurka.
Kelliyaha	Xubnaha soosaara kaadida ayagoo nadiifinaya dhiigga.
Bishimaha xubinta dhalmada ee haweenka	Dabool nudo ah oo ku yaala dalloolka siilka.
Daawooyin wax ku caan ah (Legend)	Daawooyinka riijeetada.
Isku-xiryada	Liil yaryar oo adag oo isku haya kala-goysyada
Beerka	Xubin u dhow caloosha ee qabata waxyaabo badan oo ay ka mid yihiin sameynta xameetida loogu talagalay neefshiidda dufunka iyo ka nadiifinta waxyaabaha wasakhda ah dhiigga.
Daawada	Isku-dar kasta ee bedelaya waxqabadka kiimiko ee gudaha jirka aadanaha.
Diiwaanka Daawada	Shaqada warqadda ee muujinaysa daawooyinka uu qofka qaadanyo, qiyaasta, jadwalka iyo habka uu u qaadanayo. Waxay sidoo kale muujinaysaa qofka ku caawiyay ama maamulay daawooyinka.
Falgalka Daawada	Marka labbo daawo ama in ka badan ay bedelaan saameynta hal daawo ama daawooyinka kale.
Nidaamiyeyaal daawo	Medisetyada ama sanduuqyada kaniiniyada toddobaad kasta.
Hababka daawada	Habka daawada loo siiyo. Waxaa ka mid ah afka laga isticmaalo, duritaan, jirka la mariyo, neefsasho, xubinka dhalmada laga qaato, dabadda laga qaato, iyo carrabka hoostiisa la geliyo.
Waxyellada daawada	Natijoooyinka ka dhasha daawada ee aanan looga gol lahayn.
Muruq	Nudaha jirka ee suurtagaliya dhaqdhaqaaqa. Waa jira labbo nooc, 1) <b>ikhtiyaari ah (voluntary)</b> qofka ayaa xakameyn kara sida gacmaha iyo lugaha iyo 2) <b>aan ikhtiyaari ahayn (involuntary)</b> oo ah mid otomaatik ah, sida mindhiciirada iyo wadnaha.
Habdhiska Murqaha iyo Qolfoofka Lafaha	Habdhiska jira ee ka kooban lafaha, muruqyada, <b>isku-xirka, seedaha, iyo carjawda.</b> Habdhiskan wuxuu difaaca xubnaha jirka ee gudaha ah, wuxuu sameeyaa qaab-dhiska jirka, wuxuu ilaaliyaa qaabka jirka wuxuuna suurtageliyaa dhaqdhaqaaqa jirka.
Dareemeyaal	Qayb ka mid ah habdhiska dareemeyaasha. Waa dun dhuuban oo dheer ee u dirta fariimaha elektarooniga ah qaybaha jirka waxayna ka soo qaadaa maskaxda dib ayayna ugu celisaa mar kale.
Habdhiska Dareemeyaasha	Maskaxda, laf dhabarta iyo dareemeyaasha. Wuxuu isku duwaa hawlaha jirka, ilaaliyaa isbedelada jirka iyo deegaanka. Wuxuu awood u siiyaa jirka in uu wax arko, maqlo, uriyo, dhadhamiyo, ama uu taabto.



Ereyga	Qeexitaanka
Daawooyin aan wax ku caan ahayn (Non-legend)	Daawooyinka dukaamada la isaga soo gato ama daawooyinka la soo iibsano karo riijeeto la'aan.
Daloolka Sanka	Dalool ku yaala sanka, sidoo kale loo yaqaano nares.
Nafaqo	Cuntada waxaa loo burburiyaa si u noqdo nafaqo (borotiin, dufun, karbohaydrayt, fitamiin, macdan iyo biyo) ee loogu talagalay isticmaalka jirka.
Boomaato	Qaab daawo loo isticmaalo maqaarka, indhaha ama dheggaha.
Daawooyinka afka laga qaato	Daawooyinka sida kiniinyada ama dareeraha ee la geliyo afka kadibna la laqo, midkood kaligooda ama galas dareere ah lagu laqo.
Lafo-rifan (Osteoporosis)	Waa cudur ay lafaha si tartiib ah u daciifaan oo ah in ay ku jabi karaan wax aad u yar sida hindhishada. Wuxuu sidoo kale keeni karaa xanuun dhabarka hoose ah, garbo qolxon iyo dhererka oo si dhakhso ah hoos ugu dhaca. Wuxuu badanaa saameeyaa haweenka kadib joogsiga dhiigga caadada, inkastoo ragga ay sidoo kale qaado kariaan lafo-rifanka.
Qalliin jirka ah (Ostomy)	Waa meel furan oo ku tallaala derbiga uusleyda inta badan mindhiciirada ama kaadi hayska oo u furan dibadda. Waxaa loo sameeyaa si la isugu tallaalo qaybo ka mid ah mindhiciirka ama habdhiska kaadida.
Beer-kutaalka	Xubin u dhow caloosha ee sameysa falgal-dedejiye lagu shiidayo cuntada iyo insuliinta ee loogu talagalay diyaarinta sonkorta.
Cudurka Parkinson	Cudur si tartiib ah u soo kora oo ku dhaca habdhiska dareemayaasha dhexe kaasi qofku yeelanayo giriir, qallafsanaan iyo dhaqdhaaq yar.
Inta u dhaxeysa xubinta taranka iyo futada	Meesha jirka haweenka ee u dhow xubinta dhalmada.
Docosho Peristalsis	Tallaadada muruqa otomaatiga ah sida mawjada ee habdhiska dheefshiida ee ka qaada cuntada afka ilaa malawadka.
Wareento	Caabuq ku dhaca sambabada ee keena bakteeriya, fayrusyada ama fangaska. Calaamadaha waxaa ka mid ah qandho, qarqaryo, iyo qufac.
Rijeetada	Rijeeto waa dalabka loogu talagalay daawo ama daaweyn ee uu bixiyo takhtarka, kalkaaliye caafimaad, kaaliyaha takhtarka, takhtarka ilkaha, iyo xirfadleyaasha kale ee daryeelka caafimaad.
Boogta Cadaadiska	Meel ka mid ah maqaarka halkaasi oo socodka dhiigga la'aan ay u keentay in nudaha uu dhinto. Sidoo kale waxaa loo yaqaanaa boogta decubitus ama hamburka cadaasidka
PRN	Daawooyinka PRN (ee u taagan erayada Laatiinta ee Pro Re Nata) waa daawo loo qaato "sida loogu baahdo".
Magaca badeecada	Magaca summada daawada sida Tylenol, Motrin, and Lasix.



Ereyga	Qeexitaanka
Qanjirka Borosteed ee ragga	Qanjir raga kaga yaala xubinta taranka. Wuu weynaan karaa wuxuuna xannibi karaa socodka kaadida ee kaadi hayska.
Daawada maskaxda (Psychotropic)	Waxaa loola jeedaa daawo maskaxa saameyn ku leh.
Firiiric	Xaalad maqaarka oo ah goobo sida badan cas, kor u buuran oo aan sinayn cuncun yeelan karta.
Malawadka, Dabada	Malawadka waa meesha ugu dambaysa ee mindhiciir weynaha halka saxarada lagu keydiyo ilaa laga soo saxaroodo.
Maamulidda daawada futada	U gelinta daawada qaab subooso ama enemaasta caloosha ah malawadka.
Habdhiska neefsashada	Wuxuu ka kooban yahay sanko, cunaha (dhuunta), sanduuqa codka (hunguri-cade), marinka-neefta (hunguri-cad), hawo-dhuumeed, iyo sambabada. Xubnahan waxay u daabulaynta ogsijiinga hawada dhiigga, iyo ka saaridda kaarboonta hal ogsjiinlaha ah dhiigga si uu ugu soosaaro hawada.
Qallal	Shaqayn waayidda dareemayaasha maskaxda. Qallalka wuxuu u dhaxeyn karaa miyir la'aan khafiif ah ama gariir iyo dhaqdhaqada murqaha oo aan la xakayn karin oo si lama filaan ah ku dhaca oo jirka oo dhammi ah.
Habdhiska Dareenka	Dhegaha, indhaha, sanko, carrabka iyo dareemayaasha taabashada. Wuxuu la shaqeeyaa habdhiska dareemayaasha si uu noogu oggolaado in aan aragno, maqalno, urino, dhahdamino iyo dareeno taabasho.
Duubka muruqa (sphincters)	Muruqo u sameysan qaab wareeg ah oo u yaala daloolka malawadka iyo kaadi hayska eena xakameeyao siideynta saxarada, dhuusta iyo kaadida.
Boogaha Stasis ama Venous	Boog furan, badanaa laga helo qaybaha hoose ee lugaha iyo cagaha, waxaa keena wareega dhiiga liita ee ka dhasha xididdada.
Istooma (Stoma)	Meesha daloolka macmalka am laga sameeyay. Wasakhda caloosha ama kaadi hayska waxaa laga faaruqin karaa daloolka stoma ayadoo lagu ridayo kiish.
Faalij	Erayga caafimaadka waa <b>Shilka Xididdada Maskaxda (CVA)</b> . Kani waa dillaacidda ama xirmidda xididka dhiigga ee maskaxda, oo u diidaya qaybo ka mid ah maskaxda sahayda dhiigga.
Lakabka maqaar hoosaadka	Lakabka nudaha ee ka hooseeya maqaarka oo isugu jira nudayaasha isku xirka dufunka iyo liilka ah.
Maamulidda Daawada Carrabka Hoostiisa Laga Qaato	Daawada waxaa la dhigaa carrabka hoostiisa waxayna ku milmaysaa candhuufta. Daawada waxaa jirka uu ka nuugaa xuub-axaleedja dahaara afka.
suboosada	Daawada waxaa la geliyaa dabada ama xubinka dhalmada ee haweenka. Sida caadiga ah waxay u sameysan tahay sida shay adag oo kale ee dhallaada marka la diiriyo.
Calaamad	Calaamad cudur ama xaalad.



Eray	Qeexitaan
Seedaha	Liilal yaryar oo adag ku dhejiya murqaha lafaha.
Jirka la mariyo (maamulidda daawada)	Daawada si tooska loo mariyo maqaarka ama xuub-axaleedka, badanaa saameyn meesha ah.
Daawaca Maskaxda ee Jahwareerka leh	Dhaawaca ka soo gaara maskaxda shilka, weerarka, meel ka soo dhicidda, ama xaaladda kale markaasi oo maskaxda laftigeeda ay waxyeello soo gaarto.
Gariirka	Dhaqdhaqaaq ruxid ah, gaar ahaan gacamaha, oo ay qofka ku adag tahay in uu xakameeyo.
Baakadka qiyaaska halka ah	Qiyaas kasta ee daawada ah si gooni ah ayaa baakad loo geliyaa.
Caabuqyada Neefsashada ee Sare (URI)	Waxaa ka mid ah hergabka, dhibaatooyinka sanqada, qunfaca daran, cune xanuun, sanko oo dareera, caabuqa sanqada, iyo xanuunka qumanka. Midkood bakteeriya ama fayrus ayaa keeni kara caabuqyadan.
Labada <i>lise</i>	Tuubooyinka ka soo qaada kaadida keliyaha eena geeya kaadi-hayska .
<i>Kaadi mareenka</i>	Tuubada ka qaada kaadida kaadi hayska oona geysa dibadda jirka.
Kaadi	Dareere ay sameeyaan keliyaha. Kaadida waxay u oggolaanaysaa jirka in uu iska saaro biyaha dheeraadka ah iyo waxyaabaha wasakhda ah qaarkood.
Kaadi Hayska	Wuxuu hayaa kaadida ilaa laga kaadsho.
Caabuqa Marinka Kaadida (UTI)	Caabuq ku yimaada mid ka mid ah ama qaybo badan oo ka mid ah marinka kaadida. Xaaladda waxay ku badan tahay haweenka marka loo eego ragga badanaana malaha calaamado.
Qalliinka Urostomy	Dallool macmal ah oo ka soo baxaya kaadi hayska dibadana soo aadaya asagoo la soo marsiinaya derbiga uusleyda.
Maamulidda Daawada Xubinka dhalmada ee Haweenka	Waa gelinta daawada siilka ayadoo ah qaab kareem, xoor, kiniini, ama subooso ah.
Xididdka Dhiigga Geeya Wadnaha (Veins)	Xididdada dhiigga ee dib ugu celiya dhiigga karboonta halka ogsijiinlaha ah wadnaha.
Aragtida	La xiriirta aragga ama wax arkidda ama fiirinta.









# Gargaarka Shaqo — Liis-hubineedka Wadahadalka Wakiilashada

Tilmaamo

Foomkan wuxuu kugu caawinayaa in aad diiwaangelsid aadna ka hadashid siyaasadaha gaar kaah iyo rajooyinka khuseeya qofka loola xiriirayo xaaladaha kala duwan.

Kadib marka aad dhammeystiratid kooraskan, la kulan Kaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah, kormeerahaaga, maamulaha xarunta tasiilaadka, ama maamulaha dacwadda si aad uga wada hadashiin waxyaabaha soo socda. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaan ee lagu siiyay.

## Kumaan wacayaa haddii:

Ay jirto xaalad degdeg ah

---

---

Sahay loo baahan yahay

---

---

Uu jiro isbedel ku yimid amarada takhtarka

---

---

Aanan awoodin in aan shaqo tago ayna tahay in hawl wakiilasha kalkaaliye ay tahay in la sameeyo

---

---

## Kumaa la xiriirayaa haddii macmiilkayga:

Bilaabo in uu xanuunsado

---

---

Muujiyo calaamado xaalad isbedelaysa

---

---

Diido daaweynta ama daawooyinka

---

---

## Macluumaad Guud

---

---

Gargaarka Shaqo

Maamulka Adeegyada Naafada iyo





# Gargaarka Shaqo— Ereyada La soo Gaabiyay ee Caafimaadka



## Ereyada La Soo Gaabiyay ee Caafimaadka ee inta badan la adeegsado

a	kahor	mg	milligaraam
ac	wakhtiyada cuntada kahor	ml	millilitir
@	wakhtigaasi	mm	millimitir
bid	Labo jeer maalintii	noc, noct	waxtar leh babeynkii
BM	Calool bax ama saxarasho	NPO	wax yaanan afka laga siinin
BP	cadaasidka dhiigga	OD	isha midig
C	Sentigareed	OS	isha bidix
c	oo la socda	OU	labada indhoodba
cc	sentimitir seddax-jibaaran	P	kadib
cm	Sentimitir	pc	wakhtiyada cuntada kadib
dc	jooji	po	afka laga qaato
elix	dareere awood wata	prn	Sida loogu baahdo
F	Farenhayt	q	kasta
gm	garaam	qd	maalin kasta
gtt	dhibic	qid	afar jeer maalintii
gtts	dhibco	qod	maalin dhaaf
hs	wakhtiga jiiifka	q4h	4 saacadood kasta
IM	lagu mudayo murqaha	qhs	wakhti kastoo jiiif
IU	qaybaha caalamiga ah	s	la'aanta
IV	toos xididka u abaara	subcu	maqaarka hoostiisa
Kg	kiilogaraam	tid	seddax jeer maalintii
L	litir	TPR	heerkulka, garaaca neefsashada
Mcg	maykarogaraam	VS	astaamaha aasaasiga ah, la mid ah TPR
mEg	u-dhigma hal-kumeeyo		



# Gargaarka Shaqada — Maamulidda Daawada Dhibcooyinka Dheggaha

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.
- Wayddii macmiilka sida ay ayaga dareemayaan, go'aami isbedelo kasta ay ayaga dareemayaan sida isbedeladsa maqalka, dheecaanka dheggaha, ama xanuun. Meel ku qor wixii ashtako ah.

Daawada Dhibcooyinka a Dhegaha



## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka dheggaha.
- Ku dhaq gamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Diirri milanka daawada waxaadna ka dhigtaa heerkul u dhow heerkulka jirka adigoo ku qabanaya calaacasha gacantaada daqiiqado yar kahor inta aadan ku shubin.
- Rux dhalada haddii la tilmaamay.
- Qayb ahaan ka buuxi dheg ku dhibciyada daawada.
- Ku caawa macmiilka boos dhinac u seexasho ah ayadoo dhegta la daawaynayo ay kor soo aadan tahay. Ama haddii macmiilka uu doonayo, waxay u fadhiisan karaan ayagoo madaxooda janjeero si dhegta la daawaynayo ay kor u soo aadan tahay.

## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Toosi kanaalka dhegta si uu milanka ugu socda dhererka oo idil ee kanaalka ayadoo si tartiib ah kor iyo hoos loo jiidayo daboolka dhegta.
- Ku shub tirada saxda ah ee dhibcooyinka dhinaca kanaalka dhegta. Ku dhibcinta daawada dhexda hoos ee kanaalka dhegta waxay ka dhigi kartaa in daawada ay ku dhibacdo durbaanka dhegta, oo ah mid qaylo dheer mararka qaarna xanuun badan. Ha u oggolaanin in dhibciyaha uu taabto qayb kasta oo dhegta ah ama kanaalka dhegta.

Laga sii wadayo bogga xigga

Daawada  
Dhibcooyink  
a Dheggaha  
(sii socota)



---

**Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca (sii socota)**

- Wayddiiso in macmiilka uu u sii jiifo dhinaciisa, ama in uu u fadhiyo iyada oo madaxiisa janjeero ku dhowaad 5 daqiiqadood kadib marka aad ku shubtay daawada.
- Waxaad u gelin kartaa suuf kuusan si dabacsan dhegta si aad u meelaysid dhibcooyinka haddii uu tilmaamay takhtarka u soo qoray.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

**Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.**

**Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyello ah.**

---





# Qalabka Gargaarka Shaqo — Maamulidda Dhibcooyinka ama Boomaatooyinka Indhaha

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Daawada Dhibcooyinka ama Boomaatada Indhaha

Habraac:

Daawada  
Dhibcooyin  
ka ama  
Boomaatada  
Indhaha



## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida ay ayaga dareemayaan, go'aami isbedelo kasta ay ayaga dareemayaan sida isbedelada aragga, indho gaduudashada, bararka ama dheecaan ama xanuun kasta. Meel ku qor wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca. Maamulidda daawada indhaha inta badan ma aha mid xanuun badan. Boomaatooyinka inta badan waxay qaadaan xanuunka indhaha, balse diyaarinta dareeraha qaar waxaa laga yaaba in ay ku xanuunjiso bilowga hore.
- Haddii macmiilka haysto in ka badan hal daawo oo kuwa indhaha ah, u sharax macmiilka in labbo ama in ka badan oo ah daawooyinka indhaha la siinayo in u dhaxeysa ugu yaraan shan daqiiqadood. Haddii macmiilka uu haysto boomaato iyo daawada indhaha lagu dhibciyo oo ay tahay in lagu shubo, u sharax in dhincaha indhaha marka hore lagu shubayo sababta oo ah boomaatada waxay boomaatada xannibaysaa dhibcooyinka lagu shubo kadib boomaatada.

## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka/boomaatada indhaha.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macmiilka boos raaxo leh, midkood fadhi ama seexasho. Ha maamulin daawada ayadoo macmiilka uu taagan yahay.
- Nadiifi daboolka indhaha iyo baalasha indhaha kahor inta aadan ku shubin daawada dhibcooyinka aha ama boomaatada. Adeegso marada mayrashada oo diirran, nadiif ah si aad ugu nadiifisid indhaha. U adeegso il kasta goob kale marada ah oo nadiif ah.
- Marka la nadiifinayo isha, ka soo masax gudaha meesha baalasha isha ku kulmaan (meesha ugu dhow sanko) adigoo u soo masaxaya dhanka dibadda meesha baalasha isha ku kulmaan (ee ka fog sanko).
- Haddii boomaato la isticmaalayo, tuur dhibicda ugu horeysa. Dhibicda ugu horeysa ee boomaatada ee ka timaado tuubbada waxaa loo tixgeliyaa in ay wasakhaysan tahay.

Ka sii socoto boggaga xigga

Habraac:

Daawada  
Dhibcooyinka  
ama  
Boomaatada  
Indhaha  
(sii socota)



---

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca

- Wayddii macmiilka in uu fiiriyo saqafka. Sii macmiilka mandiil (af-tire) qalalan oo dhuuqa. Macmiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto haddii uu kor fiirinayo.
- Banaanka soosaar kiishka daafka hoose adigoo gelinaya suulka ama farahaaga gacanta aadan hawsha ku haynin lafta daanka macmiilka ee meesha ka sooseysa isha waxaadna si tartiib ah ugu soo jiidaa maqaarka dhabanka.

Ku dhiirri geli macmiilka in uu ku caawiyo haday suurtagal tahay, hoos ha u jeedaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararsan yahay, xanuunayo, ama uu dabacsan yahay si taxadar badan leh u qabo si aad uga fogaatid in aad dhaawacdid.

Saaritaanka faraha lafta daanka waxay yareynaysaa suurtagalnimada in la taabto xuubka sare ee il-guraxeedka, waxay ka ilaalinaysaa in la saaro wax cadaadis ah bu'da isha, waxayna ka ilaalinaysaa qofka in uu isha isku qabto ama biciriirinta indhaha.

- Ka soo mar isha dhinac kadib ku shub tirada saxda ah ee dhibcaha dibadda seddaxaad ee kiisha duufka hoose. Ku hay dhibciyaha 1 ilaa 2 sm meel ka sareysa kiishka. Macmiilka way yar tahay in uu indhaha isku qabto haddii dhinac ka soo marid la adeegsado. Marka lagu shubo kiishka daafka, dhibcooyinka cuncun uma keenayaan xuubka sare ee il-guraxeedka. Dhibciyaha waa in uusan taabanin kiishka ama xuubka sare ee il-guraxeedka.
- Haddii la adeegsanayo boomaato, ku hayn tuubada kiiska daafka korkiisa, ku tuuji ku dhawaa  $\frac{3}{4}$  inji oo ah boomaatada ee tuubada kiisha daafka hoose gudahiisa ee dhanka muuqda ee gudaha meesha u dhaxeysa baalasha isha.
- U tilmaan macmiilka in uu xiro indhiisa balse yuusan inta uu isku xiro ma juujinin. Xiridda esha waxay ku faafinaysaa daawada bu'da isha. Majuujinta waxay dhaawaci kartaa isha waxayna dibadda u soo daadin kartaa daawada.
- Daawooyinka dareeraha ah, u riix si adag ama macmiilka ha u riixo si adag dalloolka illinta ugu yaraan 30 il-biriqsi. Majuujinta dalloolka waxay ka hortagaysaa in daawada ay ka soo daadato insha ayna ku shubanto daloolka.
- U nadiifi il-daboolayaasha sida loogu baahdo. Si tartiib ah uga soo masax il-daboolayaasha dhanka hoose iyo banaanka meesha baalasha isha ku kulmaan si aad uga qaadid daawada xad-dhaafka ah.
- Qiimey jawaabaha isla markiiba kadib ku shubidda hadana mar labaad kadib marka ay daawadu falgaso.
- Iska bixi gacmo gashiga kadibna dhaq gacamahaaga.

### Tallaabada 4: Diwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr macmiilka.

- Dhawr kadibna ka soo warbixi gaduudashada, dheecaanka, xanuunka, cuncunka, bararka, ama raaxo la'aanta kale ama isku dhexyaaca aragga.
- Ka eeg waxyeello sida uu kuugu tilmaamay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.



# Gargaarka Shaqo — Maamulidda Dhibcooyinka ama Buufiska Sanka

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Daawada Dhibcooyinka ama Buufiska Sanka

Habraac:

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

Dhibcooyinka

Sanka ama

Buufiska

- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin san-buuxa, dheecaad, neefsashada oo fududaata. Meel ku qor wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.



## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhibcooyinka ama buufiska ee sanka.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Macmiilka si tartiib ah ha u soo duufiyo sankiisa si uu u baneeyo marinka sanka.
- Ku shubidda dhibcooyinka sanka waxay u baahan tahay in macmiilka midkood uu jiifo ama fadhiyo ayadoo madaxooda u janjeero gadaal.

Haddii macmiilka uu jiifto garbihiisa hoostooda barkin ka geli, ayadoo u oggolaanaysa in madaxa uu ka raaraco qarka barkinka. Buufisyada qaarkood waxay ku talinayaan in macmiilka uu u toosiyo madaxiisa si qumman.

## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Waxyar dallac sanka dalloolkiisa adigoo ku riixaya suulka afka hore ee sanka.
- Ka hay dhibciyaha ama buufiska meel xoogaa ka sareysa duleelka sanka macmiilka waxaadna ku aadisaa daawada dhanka dhexe ee dalloolka sanka. Haddii daawada ay lagu aadiyo dhanka hoose ee duleelka sanka, waxay galeysaa tuubada Eustachian.
- Haku taabanin caaradda dhibciyaha ama dhalada buufiska xuub-axaleedka dalloolka sanka si aad uga hortagtid wasakheynta weelka.

Ka sii socoto boggaga xigga

---

Habraaca:

Daawada  
Dhibcooyinka  
ama Buufiska  
Sanka

(sii socota)



### **Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)**

- Wayddii macmiilka in uu si tartiib ah oo qoto-dheer uga neefsado sankiisa; uun isku celiyo neefta dhawr daqiiqadood kadibna si tartiib ah u soo neefsado; iyo in uu u sii jiifo boos gadaal gadaal ah 1 daqiiqo sidaas awgeed milanka wuxuu taabanayaa gebi ahaan oogada sanku.
- Xoor daawo kasta ee ku harsan dhibciyaha kahor inta aadan ku celinin dhibciyaha dhalada.
- Biyo raaci caarada dhibciyaha biyo kulul, ku qalaji waraaq (mandiil), si dhakhso ahna furka ugu celi.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

### **Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.**

### **Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyello ah.**

---



# Gargaarka Shaqo — Maamulidda Daawada Afka Laga Neefsado

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu sharxay Kalkaalayaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Daawada Afka Laga Neefsado

Habraac:

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan oo ay ka mid tahay neefsashada oo fududaata. Meel ku qor wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.

Daawada Afka

Laga Neefsado  
Daaweyn



## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada dhuuqaaga ama buufiska ee sanko.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.

## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Rux daawada la dhuuqo waxyar kahor inta aadan isticmaalin. Furka ka qaad daawada afkeeda.
- Wayddii macmiilka in uu faarujiyo cunahiisa.
- Wayddii macmiilka in uu si tartiib ah u neefsado ilaa wax hawo dheeraad ah aanan laga soo saaraynin sambabada, kadibna in uu isku celiyo neeftiisa.
- Saar afka daawada afka adigoo u qabanaya dhuuqa daawada si qumman. Ugu qabo bishimaha si dhujisan afka dhuuqa.
- Majuuji dhuuqaha inta macmiilka uu si qoto-dheer ugu neefsanayo afka. Tani inta badan way adag tahay in la sameeyo.
- U sheeg macmiilka in uu neefta isku celiyo ilaa tiro shan il-biriqsi.
- Kahor inta uusan neefsanin, ka bixi dhuuqa afka. Sug ugu yaraan labbo daqiiqadood uu dhaxeysa dhuuqid kasta, haddii ay jiraan tilmaamo kale mooyaane.
- Ku celi hanaanka haddii labbo dhuuqid lagu amro.

Ka sii socoto boggaga xigga

Habraaca:

Daawada Afka  
Laga Neefsado  
(sii socota)



---

### **Tallaabada 3: Dhammeysti habraaca (sii socota)**

- Haddii aad haysatid laba dhuuqayaal ama in ka badan mar kasta isticmaal daawada steroid marka ugu dambeysa. Kadibna ku luqluqo biyo.
- Si joogto ah u nadiifi afka dhuuqaha waxaadna u qalaji si fiican.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

### **Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.**

### **Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyello ah.**

---



# Gargaarka Shaqada — Maamulidda Suboosada iyo Kareemka Dabada

---

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaalayaha Sare ee ka wakiilka ah.

---

Horudhac

## Suboosada ama kareemka dabada

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin xanuun, cuncun, gubasho, ama calool fadhi. Meel ku qor wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.

Habraac:  
Suboosada  
ama kareemka  
dabada



### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada suboosada ama kareemka.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah, waxaadna siisaa asturnaana.
- Ka qaad duubka kadibna dhay ama dufun mari afka wareegsan ee sulubka ah, ama eeg tilmaamaha soosaaraha. Dhammaadka wareegsan ayaa sida caadiga ah la gelyaa marka hore, iyo saliid yareysa cuncunka dahaarka dabada. Haddii suboosada ay aad u jilicsan tahay, geli tallaajada kahor inta aadan ka qaadin daboolka ama dahaarka.
- Suboosada loogu talagalay kala-barka, goy dhererka suboosada.
- Ku dhiirigeli macmiilka in uu isdebcayo asagoo ka neefsanaya afka.
- Macmiilka ha qaato boos raaxo leh. Waxay aad waxtar u leedahay in la geliyo suboosada ayadoo macmiilka uu u jiifo dhanka bidix. Hase-yeeshee, suboosada waxaa la gelin karaa ayadoo loo fadhiyo ama loo jiifo boos kastoo fadhi ama jiif ah.

---

Ka sii socoto boggaga xigga

Habraaca:

Suboosada  
dabada ama  
kareem  
(sii socota)



---

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Saliidey farta murugsatada ee gacan gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- U geli suboosada si tartiib ah marinka futada, dhammaadka wareegsan marka hore, ama ayadoo la raacayo tilmaamaha soosaaraha, derbiga malawadka ayadoo la adeegsanaya farta murugsatada ee gacan gashiga gashan.
- U geli suboosada ku dhowaad 4 inji.
- Iska ilaali inaad ku dhejisid suboosada saxarada.
- Isku riix ama isku qabo bariyaha macmiilka daqiiqado yar.
- Wayddii macmiilka in uu sii wado in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiiqadood si aad ugu caawiso in uu sii hayo suboosada.
- Suboosada waa in la hayaan ugu yaraan 30 ilaa 40 daqiiqadood ama sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha.
- Kareemka dabada, gelin caaradda hore ee shayga la adeegsado dabada waxaadna si tartiib ah u majuujisaa tuubada si aad ugu shubto kareemka.
- Ka soo bixi shayga la adeegsado; ku dhaq biyo diirran oo saabuun leh kadibna si wanaagsan u qalaji kahor inta aadan kaydinin.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyeello ah.

---





# Gargaarka Shaqada — Maamulidda Suboosada iyo Kareemka Xubinka Dhalmada ee Haweenka

Tani kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaalayaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Suboosada ama Kareemka Xubinka Dhalmada ee Haweenka

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan oo ay ka mid yihiin cuncun, gubasho, ama calool fadhi. Meel ku qor wixii ashtako ah.
- Kala hadal macmiilka habraaca waxaadna u sharaxdaa in sida caadiga ah aysan lahayn xanuun.

Habraac:  
Suboosada  
ama Kareemka  
Xubinka  
Dhalmada ee  
Haweenka



## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada iyo diiwaanka daawada.
- La eeg diiwaanka daawada calaamadda daawada suboosada ama kareemka.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Xiro gacmo-gasho.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Dahaarka ama daboolka ka qaar suboosada waxaadna gelisaa dahaarka furan ama;
- Ka buuxo shayga la adeegsado kareemka, jeelka, ama xoorka loo soo qoray. Tilmaamo ayaa lala bixiyaa shayga la adeegsado ee soosaaraha.
- Waxaad siisaa asturnaan, waxaadna wayddiisaa macmiilka in ay soo kaadiso ama faarujiso kahor habraaca. Haddii kaadi hayska uu faaruq yahay, macmiilka wuxuu dareemayaa cadaadis yar inta lagu guda jiro daaweynta, iyo suurtagalnimada dhaawac gaaridda dahaarka xubinka taranka haweenka way yaraanaysaa.
- Ku caawi macmiilka boos oo dhabar dhabar ahaan uu ugu seexda ayadoo jilibkeeda uu laaban yahay iyo in misigaheeda ay u janjeeran dusha sare.
- Si habboon u huwi ama marada ugu dabool macmiilka si ay u soo muuqato kaliya aagga xubnaha taranka.
- Ku dhiirigeli macmiilka in ay isdebciso ayadoo ka neefsanaysa afka.

Laga sii wadayo bogga xigga

---

Habraaca:

Suboosada ama  
kareemka  
xubinka  
dhalmada ee  
haweenka  
(sii socota)



### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca

- Saliidey ama dhay dhammaadka (sulubka ah) wareegsan ee suboosada, kaasi oo marka hore la gelinayo.
- Waxaad saliidayasaa farta murugsatada gacantaada wax qabadka ee gacan gashiga gashan.
- Soo muujis godka xubinka taranka adigoo ku kala saaraya bishimaha xubinta gacantaada aan waxqabanaynin.
- Geli suboosada ku dhowaad 3-4 inji ee dhacda dhabarka derbiga xubinta taranka.
- Haddii la gelinayo kareem, si tartiib ah u geli shayga la adeegsado ku dhowaad 2 inji. Si tartiib ah u riix cabeeyaha ilaa shayga la adeegsado uu ka faaruqo. Soo bixi shayga la adeegsado kadiba waxaad saartaa shukumaan. Iska tuur shayga la adeegsado haddii mid la tuuro uu yahay ama u nadiifi sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha.
- Iska bixi gacan gashiga, adigoo dhanka hoose kor u soo gedinaya. Si habboon u tuur ama xoor.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Wayddii macmiilka in ay sii jiipto sariirta 5 ilaa 10 daqiiqadood ee xigta ku shubidda.
- Ku qalaji qaybaha xubinka taranka warqad ama mandiil sida loogu baahan yahay. Soo bixi qorofka ama tuunjiga looga kaadi qaado bukaanka, haddii la adeegsado.
- Soosaar fayodhawrka qoyaanka u adkaysta iyo daaha. Adeegsado fayodhawrka xubinka taranka oo nadiif ah haddii uu jiro dheecaan xad-dhaaf ah.

### Tallaabada 4: Diiwaangeli maamulidda daawada.

### Tallaabada 5: Dhawr jawaabta macmiilka ee daawada iyo wixii waxyeello ah.

---



# Gargaarka Shaqada — Habka Faashad Bedelidda ee Aan Jeermis-dilka Lahayn

Tani kaliya waa macluumaad guud. Macmiil kasta wuu duwan yahay sidaas awgeed tallaabooyinka gaarka ah ee aad u baahanaysid in aad qaadid way kala duwanaayaan. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Habka faashad bedelidda ee aan jeermis-dilka lahayn

Habraac:

Habka Faashad  
Bedelidda ee Aan  
Jeermis-dilka Lahayn

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca.
- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan. Meel ku qor wixii ashtako ah. Fiiro u yeelo haddii macmiilka uu si wanaagsan wax u cunayo uuna cabbayo cabbitaan ku filan maadaama ay tani muhiim u tahay bogsoshada boogta.



## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Diyaari qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.

## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka saar ama bixi faashada hore waxaadna ku xoortaa weelka ku habboon.
- Iska saar gacmo gashiga, gacmaha dhaqo, waxaadna gashataa gacmo gashi cusub.
- U nadiifi boogta sida uu ku faray Kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- U dhawr boogta sida uu ku faray Kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah.
- U mari boomaato ama daawo kasta sida uu ku faray Kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Waxaad u xirtaa faashadda cusub sida uu faray Kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

## Tallaabada 4: U diiwaangeli waxaad ku aragtay boogta iyo bedellida faashada sida uu ku faray kalkaaliyaha ka wakiilka ah.

## Tallaabada 5: Ka dhawr ama ka eeg macmiilka wax isbedelo ama dhibaato ah.

Ka sii socoto boggaga xigga

Habraaca:

Habka Faashad  
Bedelidda ee Aan  
Jeermis-dilka Lahayn  
(Sii socota)

Eegidda Boogta

---

Eegidda Boogta

- Marka faashadda laga qaado, ka eeg faashadda dheecaan.
- **Kadib marka boogta la nadiifiyo**, ka dhawr ama ka eeg:
  - Midabka.
  - Jiritaanka ur sii jiraya kadib marka boogta la nadiifiyo (faashadaha qaar waxay yeelanayaan ur).
  - Qaddarka dheecaanka.
  - Isbedbedel la'aanta dheecaadka.
- Kadib nadiifinta boogta sharaxaad ka bixi qararka boogta iyo beesha ay ku fadhido boogta. Eeg:
  - Weynaanta boogta  
U sharax in weynaanteeda ay tahay sida "rubuc" ama "kumi". Tani uma baahna in ay noqoto sida saxda ah balse waa in aad u adeegsatid cabbiraadyo noocaas ah si joogto ah (sida inji ama cabbir ah “ ”).
  - Midabka boogta: Gaduud, jaalle, ama madow?
  - Dheecaanka boogta  
Haddii uu jiro, ma dhagaatibaa, mid leh nudo adag?
  - Qararka boogta – qaab wareeg ah ama qaab aan jaan go'anayn?
  - Miyay leedahay hoos ka qodmid (dalool maqaarka hoostiisa ah)?  
(Daryeeleyaasha ma cabbiraan qoto dheeraana goobaha qodan ama dalloolka.)

---

Faashad Saaridda  
Boogta

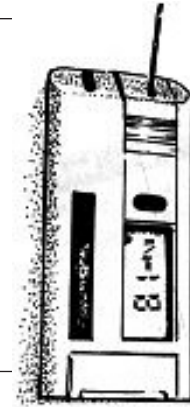


- 
- Ku dabool boogta faashadda Kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah ku tusay in aad adeegsatid. Waxaa jira noocyo badan oo ah faashadaha. Mid kasta waxay leedahay ujeedo gaar ah waana in loo adeegsado kaliya sida Kalkaaliyaha uu ku tusay.
  - Diiwaangeli faalo ka bixinta boogaha inta badan ee Kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah uu ku wayddiisto. Mar kasta ogeysii Kalkaaliyaha haddii uu jiro isbedel aan caadi ahayn oo ku yimid muuqaalka dhaawaca.
- 



Qalabka lagu cabbiro sonkorta shiigga (glucometer) waa mashiin loogu talagalay cabbiridda sonkorka ku jirta qofka dhiigiisa. Dib-u eegis ku samee qaybta sonkorowga ee bogga 48 hadaad rabto macluumaad badan oo faahfaahsan ee ku saabsan daryeelidda macaamsiha qabta cudurka sonkorowga.

Habraacan baaritaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta kaliya waa macluumaad guud. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.



Horudhac

### **Tallaabada 1: Qiimey macmiilka**

- Kala hadal macmiilka baartiaanka qalabka lagu cabbiro sonkorta dhiigga (glucometer).
- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan.
- Wayddii macmiilka halka ay jeclaan lahaayeen in aad kaga shubtid dhibicda dhiigga. Inta badan farta ayaa loo adeegsadaa in laga qaado dhiigga. Ha adeegsanin goob dhaawacan ama bararsan. Way ku caawinaysaa haddii goobta ay dhiirran tahay.

Habraac:  
Baaritaanka  
Qalabka Lagu  
Cabbiro  
Sonkorta  
Dhiigga  
(Glucometer)

### **Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.**

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geysa qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.



### **Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.**

- U dallooli qaybta jirka sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah. Habdhaqanka ugu fiican waa bedelidda goobta dalloolinta baaritaan kasta.

**Naseexo:** Farta-fooddeeda waxay ka dareen yar tahay dhinacyada farta.

- U baar sida ku qoran tilmaamaha soosaaraha qalabka iyo tilmaamaha kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah.
- Saar cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiig-baxa haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga.
- Waxaad dhaqdaa kadibna aan qalajisaa gacamahaaga.



### **Tallaabada 4: Diiwaangeli akhrinta oo la socda taariikhda iyo wakhtiga, iyo macluumaad kastoo kale ee uu u baahan yahay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.**

- Ugu jawaab akhrinta tilmaamo kasta ee laga helo Kalkaaliyaha Sare ee wakiilka ah.

### **Tallaabada 5: Ka dhawr macmiilka cuncunka goobta dalloolinka.**



# Gargaarka Shaqo — Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)

Qalliinka dhinac ka furka caloosha (*gastrostomy*) waa caloosha oo meel uga furan dibadda ilaa derbiyada caloosha. Tani waxay oggolaanaysaa in cuntada, dheecaanka, ama daawada laga qaato tuubada marka qofka uu dhibaato ku qabo wax liqidda.

Horudhac

Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Quudinta Qalliinka Dhinac ka Furka Caloosha (Gastrostomy)

Habraac:

Quudinta Qalliinka  
Dhinac ka Furka  
Caloosha  
(Gastrostomy)

### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- La hadal macmiilka si aad u oggaatid sida ay yihiin, kadibna go'aami wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan.
- U sharax macmiilka waxa aad qabanaysid. Wayddii macmiilka in uu kuu sheego haddii ay dareemayaan wax raaxo la'aan ah.

### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geysa qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.



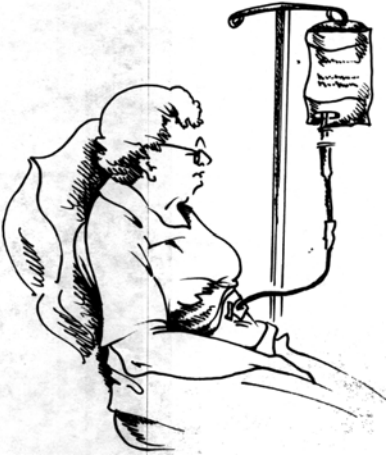
### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka saar faashadda – waligaa ha adeegsanin maqas in aad ku goysid.
- U baroosii tuubbada sida uu ku faray kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Ku dhiirri geli macmiilka in uu joogo boos fadhi ama xoogaa isku laabmid ah.
- Kalkaaliyaha ka wakiilka ah waxaa laga yaabaa in uu ku wayddiyo in aad ka eegtid waxyaabaha ay caloosha ka koobanto adigoo gashanaya gacmo gashi kadibna uga soo nuugayo waxa ay caloosha ka koobanta qaarkood saliinge weyn.
- U maamul hannaanka ama daawada sida uu ku faray kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Biyo raaco tuubbada quudinta 30-60 ml oo miyo ah **kahor iyo kadib** quudin kasta iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Gacmahaaga dhaq.

### Tallaabada 4: U diiwaangeli quudinta sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

### Tallaabada 5: Uga dhawr macmiilka wax dhibaatooyin ah sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Habdhaqanada Ugu Wanaagsan Dareere Quudinta



Marka aad nafaqo ka siiso tuubbada quudinka xasuusnow macluumaadkan soo socda:

- Ka qaybgali macmiilka sida ugu badan ee suurtagalka ah. Wakhtiyada cuntada iyo cunidda waxay u tahay dad badan wakhtiyo bulsheed waana in aad oggaatid dookha macmiilka ee la joogidda dadka kale iyo rabitaankooda asturnaanta marka cuntadooda qaadanayaan.
- Ugu xaqiiji qoraal ahaan kalkaaliyaha ka wakiilka ah hanaanka quudinta, qaddarka quudinta, qaddarka biyaha, xaddiga qulqulka, iyo boosta uu joogayo macmiilka marka uu qaadanayo quudinta dareeraha ah.
- Adeegso daryeel marka aad dhaqaajinaysid, u qabeynaysid, iyo marka aad dharka u xiraysid macmiilka in aad ka hortagtid soo jiididda tuubbada.
- Soo sheeg raaxo la'aan kasta.
- Ka feejignow cuncunka, gaduudashada, bararka, ama dheecaadka ee hareeraha meesha la qalay ee uusleyda.
- Mararka qaar macaamiisha waxay afka ku haysan karaan cunto si ay ugu raaxaystaan dhadhanka balse looma oggola in ay laqaan cuntada. Haddii tani la oggolaado, wayddii macmiilka cuntooyinka uu jecel yahay in uu dhadhamiyo.
- Ku wargeli kalkaaliyaha haddii matagid ama daaco ay yimaadaan.
- Macmiilka ha u fadhiisto si qumman, ama xagal 30-45 digrii ah, inta ay ka qaadanayaan quudintooda tuubbada, waana in ay si qumman u sii fadhiyaan hal saac kadib marka quudintu ay dhammaato.
- Ka eeg afka macmiilka wax calaamado engegnaan ama calaamado cudur maqaarka ah.

Ku dhiirrigeli macmiilka in uu cadeysto uuna isticmaalo daawada afka lagu dhaqdo ama waxyaabaha kale ee afka carfinaya, sida suufka yar ee cusbada xambaarsan. U sheeg macmiilka in ay muhiim tahay in aan la laqin biyo inta uu cadeynayo ilkahiisa laga yaabee in ay ku caburaan.

Macmiilka waa in uu u fadhiyaa xagal 90-digrii ah inta uu cadeynayo ilkihiisa ama uu adeegsanayo daawada af-dhaqa si looga hortago laqidda dareeraha ee aan ula-kaca ahayn.

- Shuban ayaa inta badan yimaada oo sababta u ah “koox ifafaalo cudureed” (faaruqinta degdega ah ee waxyaabaha caloosha ku jira oo ku shubmaya mindhiciir yaraha). Haddii tani ay dhacdo, la xiriir Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah ama bixiyaha adeegga caafimaad ee loo taga.
- U nadiifi qalabka sida lagu faray.





## Gargaarka Shaqo — Daryeelka Qalliinka Jirka (Ostomy)

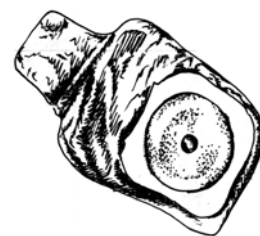
Qaybtan waxay ka hadlaysaa habraaca aasaasiga ah ee daryeelka qalliin jirka ah (Ostomy) Tani kaliya waa macluumaad guud. Macmiil kasta wuu duwan yahay waxaana laga yaabaa daryeelka in uu u kala duwanaado qofba qofka kale. Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

Horudhac

Qalliinka jirka waa dalool macmal ah oo ku yaala derbiga uusleyda eena ku aadan mid ka mid ah xubnaheeda gudaha. Kani waxaa la sameeyaa marka ay wax ka qaldan yihiin qaybaha kale ee habdhiska. Tusaale ahaan, haddii qofka uu guf ku jiro oo ay sabab u tahay buro, takhtarka qalliinka wuxuu keeni karaa qayb ka mid ah caloosha daloolka ku yaala derbiga uusleyda. Tani waxaa loogu yaqaanaa qalliinka colostomy.

Tixgelin

Sidoo kale waxaa suutagal ah in la abuurto dalool caloosha ah, oo loo yaqaano qalliinka dhinac ka furka caloosha (gastrostomy), gaar ahaan marka qof uu dhibaato ku qabo wax liqidda ama dalool ku yaala kaadi hayska, oo loo yaqaano qalliinka *urostomy*. Qalliinka jirka ah (ostomy) wuxuu noqon karaa midkood mid joogto ah ama mid aan joogto ahayn.



*Bacda Qalliinka Ostomy*

Meesha daloolka laga sameeyay waxaa loo yaqaanaa “*istooma*”. Wasakhda caloosha ama kaadi hayska waxaa laga faaruqin karaa daloolka stoma ayadoo lagu ridayo kiish. Waxaa lagu wakiishan karaa hawsha aad ku caawinaysid macmiilka qayb ka mid ah ama dhammaan daryeelkooda qalliinka ostomy.

Macmiilka wuxuu dareen badan ama xishood ka qaadi karaa qalliinka ostomy, gaar ahaan haddii uu aad ugu cusub yahay. Waa muhiim in daryeelaha uusan ka bixinin wax faallo ah ama haddii kale wuxuu dareensiin karaa macmiilka in aysan fiicnayn in lagu caawiyo daryeelkooda qalliinka ostomy.

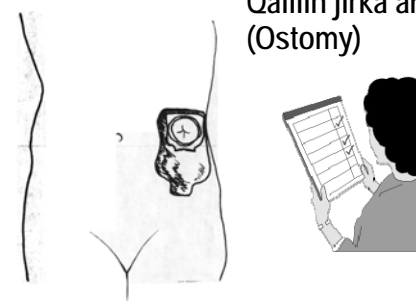
Qaybtan waxay sharaxaad ka bixinaysaa bedelidda bacda qalliinka colostomy. Bacda waa in la badelo marka seddax meelood ilaa hal meelood meel ay buuxsanto si looga hortago jiididda maqaarka ku hareersan daloola stomaha.

### Daryeelka Qalliin jirka ah (Ostomy)

#### Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- Kala hadal macmiilka wixii ku saabsan habraaca. Eeg si aad u aragto halka ay jeclaan lahaayeen in lagu sameeyo daryeelkooda qalliinka jirka ee ostomy. Inta badan waxaa fudud in lagu sameeyo musqusha qubayska.
- Hubso in uu jiro asturnaanta macmiilka meel kastoo daryeelka lagu sameynayo.
- Wayddii macmiilka sida ay yihiin, waxaadna go'aamisaa wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan.

Habraac:  
Daryeelka  
Qalliin jirka ah  
(Ostomy)



## Daryeelka Qalliinka jirka ee Ostomy

(Sii socota)



### Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo kadibna si dhammeystiran u qalaji.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.

### Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ka bixi bacda hore ee qalliinka colostomy dalloolka istoomaha.
- U xoor ama u tuur bacda sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah waxaad bac aan darroor siideynaynin. Xaaladda ay tahay in bacda dib loo adeegsado, raac tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- Si tartiib ah uga saar wixii saxaro ah dalloolka istoomaha adigoo adeegsanaya warqadda ama mandiilka musqusha. Kadibna nadiifi maqaarka ku hareersan dalloolka istooma adigoo adeegsanaya sabuun khafiif ah iyo biyo. Salaaxid ku qallaji.
- Ka eeg dalloolka istooma iyo maqaarka ku hareersan wax meelo furan ah, cuncun, finan, ama calaamado kale sida uu ku faray Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.
- U mari wixii boomaato sida lagu faray.
- U adeegso bacda cusub ama nadiifka sida uu ku faray ama kuu tilmaamay kalkaaliyaha ee ka wakiilka ah. Waxaa jira dhawr nooc oo bacyo kala duwan ah oo la heli karo, kalkaaliyaha ka wakiilka ah wuxuu ku siinayaa tilmaamo gaar ah oo ku saabsan bacda uu macmiilka isticmaalo.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo, kadibna si dhammeystiran u qalaji.

### Tallaabada 4: U diiwaangeli daryeelka qalliinka ostomy sida uu ku amray kalkaaliyaha sare ee ka wakiilka ah.

### Tallaabada 5: Ka dhawr ama ka eeg macmiilka wax isbedelo ama dhibaato ah.



# Gargaarka Shaqada — Kateetarka Kaadida ee Toosan Nadiifkana ah

Kateetarka kaadida ee toosan nadiifkana ah waa tuubbo la geliyo kaadi hayska si loo qalajiyo kaadida kadibna la saaro. Tani waxaa la sameeyaa marka qofka uusan awoodin in uu faaruqiyo kaadi hayska kateetarka la'aan.

Horudhac

Mar kasta raac timaamaha gaarka ah ee loogu talagalay macmiil kasta ee uu kuu sharxay Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Tallaabada 1: Qiimey macmiilka.

- La hadal macmiilka si aad u oogaatid sida ay yihiin, kadibna go'aami wixii isbedelo ah ee ay dareemayaan.
- U sharax waxa aad qabanaysid macmiilka. Wayddii macmiilka in uu kuu sheego haddii uu dareemayo wax raaxo la'aan ah ama haddii ay leeyihiin wax dookh ah oo ku saabsan sida aad u qabatid habraaca.

Habraac:

Kateetarka  
Kaadida  
ee Toosan  
Nadiifkana ah



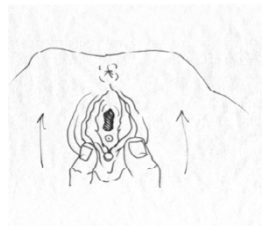
## Tallaabada 2: U diyaargarow habraaca.

- Waxaadna siisaa asturnaan macmiilka.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wakiilashada.
- Ku dhaq gacamahaaga saabuun iyo biyo; si dhammeystiran u qalaji.
- Meel isugu geysa qalabka lagama maarmaanka ah.
- Xiro gacmo-gasho.



## Tallaabada 3: Dhammeystir habraaca.

- Ku caawi macmiilka boos fadhi ama seexasho raaxo leh .
- Nadiifi goobta aagga xubnaha taranka ama dhammaadka xubinka taranka ragga sida uu ku furay kalkaaliyaha ka wakiilka ah.
- Raadi kadibna aqoonso dalloolka kaadi-mareenka.
- Ku saliidey kaateetarka saliid biyo ku milanta sida Jeelka KY.
- Geli kaateetarka gudaha dalloolka kaadi-mareenka iyo kaadi hayska. Tani waxay noqonaysaa ku dhowaad 9 inji oo loogu talagalay ragga iyo 2½ ilaa 3 inji oo loogu talagalay haweenka. Waxaad oggaanaysaa in aad ku jirtid kaadi hayska marka kaadida ay bilaawdo in ay ka soo baxdo dhammaadka kaateetarka.
- Wayddii macmiilka in uu si tartiib ah oo qoto dheer u neefsado. Tani waxay ku caawinaysaa dalloolka kaadi hayska in uu dabco. Waa inaad adeegsatid cadaadis adag oo tartiib ah marka la gelinayo kaateetarka.
- Kaateetarka meel ku meelay ilaa kaadida ay ka joogsato in ay soo baxdo.
- Soo bixi kaateetarka
- Nadiifi kadibna qalaji aagga xubnaha taranka.



## Tallaabada 4: U diiwaangeli kaateetaridda sida ku qoran tilmaamaha Kalkaaliyaha Sare ee ka wakiilka ah.

## Tallaabada 5: Uga dhawr macmiilka wax dhibaatooyin ah sida uu ku faray Kalkaaliyaha ka wakiilka ah.

Gargaarka Shaqada



