Cisbitaalka maalin walba ayaa lala xariiri karaa inta u dhexeysa 9.00-15.00 saac. Waqtiyadan ka dib waxaad kala xariireysaa dhaqtarka huisartsenpost.

Si kalsooni ah

Dhaqtarkaaga qoyska iyo ceymiska caafimaadka lalama socodsiin doono daryeelka cisbitaalkan.

Warqad ayaa lagu siinayaa oo warbixin ku qoran yihiin oo daryeelkaaga. Taasi adiga ayaa dhaqtarkaaga qoyska siin kara.

Kantaroolka ka dib

Waxaa loo baahan yahay 4 wiig ka dib in la sugo in daaweynta lagu guuleystay.

Waxaa kantaroolkan sameyn kara dhaqtarka qoyska, ama dhaqtar cisbitaalkeena.

Waa in mar walba tijaabada uurka la sameeyaa si loo cadeeyo in hormoonka uurka uusan ku jirin.

Haddii 3 wiig ka dib marka daryeelka la sameeyo tijaabada uurka faa'iido ma laha maadaama hormoonka uurka uu weli jiro.

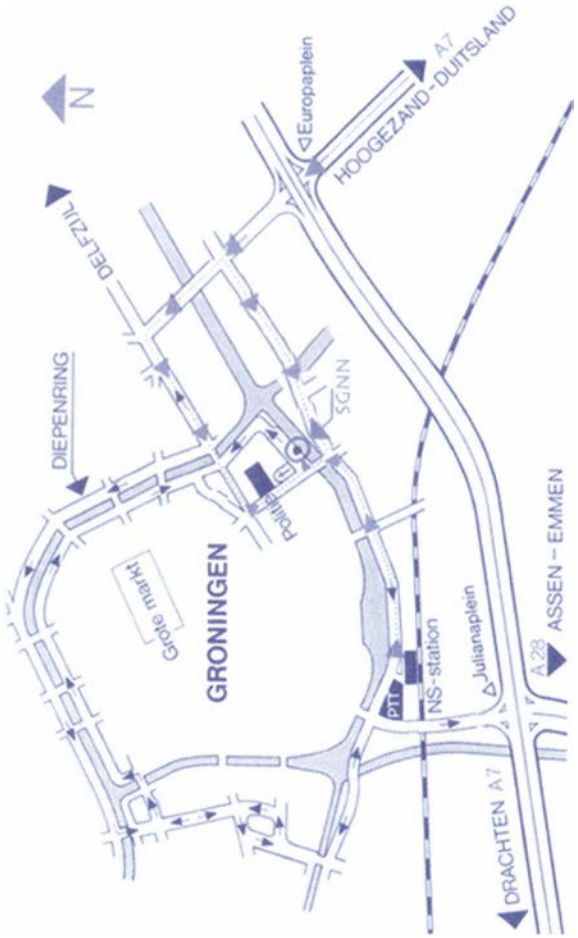
Haddii ay jiraan dhibaatooyin kugu abuurma iska riditaanka waxaan kula talineynaa inaad la xariirto cisbitaalkeena ama dhaqtarkaaga qoyska. Dhibaatooyinkaasi waxaa kaloo kugu abuurmi karaan muddo dheer ka dib markaad daryeelka marto. Waxaa markaasina fiican inaad caawinaad raadsato.

Ugu dambeyn waxaan ku xasuusineynaa inaad wixii ashtako ee jira inaan rabno inaan ogaano. Ashtakadaada waxaad ku hagaajineysaa xarunta ama qoraal ahaan guddiga ashtakada. Fiiri cinwaanka boorka ku yaala ee qolka sugitaanka.

Qarashka

Iska ridida uurka waa qarash la'aan haddii aad Nederland degan tahay. Qarashka waxaa bixinaaya de AWBZ.

Haddii aad Nederland degan tahay, waxaad warbixin qarashka aad ka heleysaa cisbitaalka.



XARUNTA WARBIXINTA CAAFIMAADKA
JINSIGA EE NOORD
NEDERLANDSTIMEZO/SGNN

Radesingel 11, 9711 ED Groningen
telefoonka: (050) 313 22 50
www.csgnn.nl

Warbixin dheeraad waxaad ka heleysaa website-ka:
www.csgnn.nl

Haddii aad uur leedahay oo aadan rabin uurkaasi waxaa suura gal ah inaad iska soo ridida sameyso. Cisbitaalkeena ayaa daryeelkan lagu sameyn karaa ilaa 15 wiig laga bilaabo maalinta koowaad ee caadadii ugu dambeysey.

Ilaa 16 beri marka caadada kaa maqan tahay (inta beri uu caadada markey kugu dhici lahayd kaa maqnaato) waxaad heli kartaa daryeelka waqtigii la dhaafay waa soo riditaan uurka oo aan ku xirnayn = waqtiga sharciga ee ka soo fikirida.

Waxaa daryeelkan uu suura gal yahay laga bilaabo maalinta 12aad ee waqtigii caadada la dhaafay.

Haddii aad **16 beri ka badan waqtigii** caadada la dhaafay waxaa Sharciga Riditaanka Uurka waajibinaayaa 5 beri **"waqti** ka fikirida" inta u dhexeysa wada hadalka koowaad dhaqtarka ugu sheegto inaad damacsan tahay inaad uurka iska soo rido iyo maalinta riditaanka la sameynaayo. Waxaad wada hadalkaasi iyo warqada soo diritaanka ballan uga sameysan kartaa dhaqtarkaaga qoyska ama cisbitaalkeena.

Isla markii aad dhaqtarka qoyska la kulanto ka dib ama annaga waxaan ku ballami doonaa taariiqda riditaanka haddii aad heysato.

Haddii aad ballanta ka hor dhiig bax isku aragto waxaan kugula talineynaa inaad na soo wacdo si wixii talo laguu siiyo.

Daryeelka

Marka la **soo** xaaqaayo waxaa ilmo galeenka lagu soo xaaqaa tuube dhuuban oo hoosta la marinaayo ilmo galeenka la dhex gelinaayo. Adigoo dhan laguma suuxinaayo keliya qeybtaas ayaa la kabaabiynaayaa. Waxaa daryeelka uu soconayaa 10 daqiiqo kuwaasoo 2 daqiiqo ugu dambeeya xanuun xoogan dareemeyso. Kaasoo dhaqso u dhamaan doona marka daryeelka ka dib. Qolka nasashada ayaad joogeysaa ilaa nus saac oo kantarool ahaan.

Wixii faahfaahin ah ee qaabka laguu daryeelaayo cisbitaalka ayaa lagaa wargelin doonaa iyo websaytka ayaad ka fiirin kartaa.

Wadahadalka hore iyo baaritaanka

Ka dib markii lagu arko oo lagu qoro waxaa wadahdal kula yeelanaaya dhaqtar/kalkaaliso markaasoo go'aankaaga laga hadlaayo iyo warbixin ku saabsan qaababka daryeelka ee la sameeyo. Dhamaan su'aalahaaga waad kala hadli kartaa ka dib ayaad go'aamineysaa haddii aad daryeelka sameyneyso.

Waxaa muhiimad la siinayaa waxyaalaha dhasha looga hortago ee aad rabto mustaqbalka inaad isticmaasho. Aneelada(badiyaa) isla markii ka dib marka xaaqitaanka la sameeyo.

Si mudada uurka yahay oo sax ah loo ogaado dhaqtarka ayaa baaritaanka (siilka) ah iyo qalabka lagu baaro baaritaan gudaha lagugu sameyn doonaa.

Haddii uurka uu weli (si fiican) u muuqanin waxaa daryeelka dib loo dhigayaa 1-2 wiig.

Haddii daryeelkani aan cisbitaalkeena lagu sameyn karin ama aad go'aansato in uurka aad sii wadato ama aad weli shakineyso, waxaan kugu caawineynaa helitaanka caawinada loo baahan yahay.

Waxaad cisbitaalka u soo qaadaneysaa

- kaarka ceymiska caafimaadka oo socda ama cadeyn inaad Nederland degan tahay, sida warqada diiwaangelinta bulshada (uittreksel)
- haddey suura geleyso warqada dhaqtarka qoyska
- haddey suura geleyso warbixinta nooca dhiigaaga
- haddii aad xaaqitaan rabto: Cambuur lagu seexdo ama funaanad dheer, kastuumo, suufka dhiiga (kuwa yar ee tampon lama rabo), shukumaan, iskaalso dheeraad ama dacas. Waxaad cunto marka daryeelka laguu sameeyo ka dib.

Haddii taageero ahaan qof ku soo raacaayo mar walba waa suura gal.

Qolka nasashada nasiib daro lama ogola inuu nin joogo oo kula socda taasoo ah dumarka meesha jooga si ay xuriyad u joogi karaan.

Daryeelka ka dib

Guri tegida

Inaad adiga baabuur wado ama baaskiil kuulama talineyno.

Waxaan kuula talineynaa maalinta(maalmaha) daryeelka ka dib iyo maalinta ku xigta inaad nasato iyo inaad wiiga koowaad aad shaqo jir ahaan culus aadan qabanin.

Dhiig bax iyo calool xanuun

Dhiig baxa ka dib marka uurka la soo rido waa mid aad isu bedela. Wuu ka badnaan karaa dhiiga caadada ah ee bisha waqtigiisana wuu ka dheeraan karaa. Mar mar ma jiro wax dhiig ah ama dhowr wiig keliya dhacaan madow jiraa.

Calool xanuun mida caadada u eg oo daryeelka ka dib waa mid caadi ah. Mar mar wuu xoogan yahay. Waxaad qaadan kartaa xanuun jebiye (Paracetamol ama Ibuprofen).

Caadada koowaad waxaad heli kartaa 4 ilaa 6 wiig daryeelka ka dib.

Qalajiye (antibiyootika)

Daryeelka ka dib waxaa taxadar ahaan laguu siinayaa anbiyootiga ama qalajiye si qatar imaan kara oo infakshanka loo yareeyo

Ha sameynin:

Marka lagaa soo xaaqo ka dib ilaa 1 wiig ha isticmaalin suufka dhiiga yar (tampon), wada kulanka jinsiga iyo dabaasha lama ogola/waaskada qubeyska (qubeyska caadiga waad qubeysan kartaa.

Qalajiye (antibiyootika)

Haddii aad doorato kaniiniga Qalajiye , waxaad bilaabeysaa soo xaaqitaanka maalinta daryeelka.

Xanuunada uurka

Labalabada iyo naasaha oo laga dareemo adag dhowr beri ka dib waa baabi'i doonaan.

Waxaad ku talo gashaa maadaama hormoonka jirkaaga si lama filaan isbedel ugu dhacay inaad yeelan karto nafsiyad la'aan, xasilnaan la'aan ama daal badan inaad la kulmi karto.

Wax aan caadi ahayn

Waxaan kugula talineynaa inaad la xariirto cisbitaalkeena ama dhaqtarkaaga qoyska:

- haddii aad dhiig bax badan leedahay ama calool xanuun badan oo ka duwan tii caadadaada.
- haddii aad xumad ama qandho yeelato ka koreeya 38.5 oe