Qaliin maalmeedka The Women's

Xaashida Xaqiiqada ee Isbitaalka The Royal Women's waxaa laga hellaa / www.thewomens.org.au

Xaashidaan xaqiiqada waxaan uga jeednaa in aan kaga jawaabno su'aallahaaga guud wixii ku saabsan Qaliin Maalmeedka.

Haddii aad doonayso macluumaad qoran oo ku saabsan sida wax loo samaynayo oo aad hayso su'aal, weydii dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad ama booqo qaybta macluumaadka caafimaadka websaytkayaga oo ah www.thewomens.org.au.

Ha shaki qabin inaad wacdo Unuga Qaliin Maalmeedka haddii aad qabto su'aalla intaas ka badan tel: (03) 8345 3300.

Waqtigee imanayaa?

- Si aad u ogaato marka lagu jiifinayo waxaad u baahan doontaa inaad wacdo Unuga Qaliin Maalmeedka inta u dhexaysa 4.00 galabtii ilaa 6da maqribkii Isniinta ilaa Jimcaha.
- Haddii qaliinkaagu yahay maalinta Isniinta waxaad u baahan tahay inaad wacdo maalinta Jimcaha ka hor. Unugu ma furna maalmaha Sabtiyaha iyo Axadaha.
- Jiifintaadu maaha isla maalinta qaliinka – waxaan kuu sheegi karnaa keliya haddii qaliinkaagu yahay subaxnimada ama galabnimada.

Ilaa intee isbitaalka ku jirayaa?

Mudada joogista isbitaalku way isbedeshaa iyada oo ku xiran qofka. Markaan ognahay inaad bixi karto caafimaad ahaan, waa lagu saari doona.

U diyaarinta qaliin maalmeedka

- Qaliinka ka hor, waxaa waajib ah **in aadan** cunin ama cabin waxba (xataa biyo iyo xanjo).
  - **qaliinka subxeed**, habeenimada saqda dhexe wixii ka dambeeya.
  - **qaliinka galabnimo**, maaha waxba ha qaadan wixii ka dambeeya 7da subaxii.
- Jooji cabida sigaarka ugu yaraan 12 saacadood ka hor qaliinka.
- Haddaad hadda qaadato daawo, u sheeg dhakhtarkaaga. Waa muhiim in dhakhtarkaagu ogyahay daawada aad qaadato intaan wax qaliin lagugu samayn.
- Haddii dhakhtarkaagu ogolaado daawadaada, ayna tahay inaad qaadato maalinta qaliinka, ku qaado **hal cantuugo** oo biya ah.
- Ka fogow qaadashada Asbiriin ilaa laba asbuuc qaliinka ka hor.

Waa muhiim inaad qadariso

- Haddii aad yeelato qufac ama xumad asbuuca ka horreeya qaliinka, fadlan la xiriir Unuga Qaliin Maalmeedka.
- Haddaad firfircoon tahay galma ahaan waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad iska qaado baaritaan uur iyada oo ku xiran markaad heshay caadadaadii ugu dambaysay.

Maxaa la keensanayaa lana gashanayaa

- kaarka Medicare-ka
- kaarka daryeelka caafimaadka, haddii aad mid haysato
- kaarka caymiska caafimaadka barayfitka ah, haddii aad leedahay mid
- wixii daawa ah oo aad qaadato oo ay ku jirto daawa aan laguu qorin sida daawa-dhireed ama fiitamiino
- waxyaalla la akriyo
- dhar ku haboon xaalladaada
- ookiyaallo.

Bukaanada barayfitka ahi waxay u baahan doonaan inay dhamaystiraan xisaabaadka isbitaalka waqtiga jiifinta. Haddii aadan haysan kaarkaaga caymiska caafimaadka barayfitka ah, waxaad u baahan doontaa inaad bixiso lacag cadaan ah, jeeg ah ama kaga bixiso kaarka deynta xafiiska xisaabaadka dabaqa dhulka ah qaybta weyn ee sarta isbitaalka.

Waxa loo baahan yahay in aan la keenin lana qaadan

- waxyaallaha qiimaha leh sida dahabka
- lacag badan
- lensiska indhaha la gashado
- kan cidiyaha la iska mariyo
- waxyaallaha la isku qurxiyo
- biinanka timaha lagu qabto.

Waxa la filanayo

Waxaad geli doontaa tiyaatarka qaliinka. Qaliinka ka dib, waxaad ku nasan doontaa tarooli goobtayada dib u soo naaxida. Shaqaalahayaga kalkaalinta caafimaadka ayaa ku daryeelli doona waqtigaan. Markaad ladnaato, waad lebisan kartaa waxaadna fariisanaysaa kursiga kala fidsami kara ilaa aad diyaar u tahay inaad guriga aado. Waxaan kaloo ku siin karaa waxyaalla khafiifa.

Qofka ku kaalmaynaya, saaxiibkaa ama qaraabadaada waa la soo dhowaynayaa si ay kuugu sugaan isbitaalka intaad joogto. Si kasta ha ahaatee, booqdayaasha looma ogola meesha dadka la jiifiyo ama ku soo naaxaan ama nabdaadaan. Fadlan ogsoonow qolka dadka lagu sugaa waa kooban yahay, marka booqdayaashu hadday rabaan waxay waqti fiican ku qaadan karaan qolka qaxweynta.

Aadida guriga

Waxaad u baahan tahay inaad qabanqaabiso qof kuu qaada guriga qaliinka ka dib. Waxaad kaloo u baahan kartaa in habeenimada hore qof kula joogo.

Waxaad u baahan doontaa in lagaa qaado Unuga Qaliin Maalmeed dabaqiisa saddexaad.

Daawooyinka waxaa laga qaadan karaa farmashiga Royal Women's Hospital kaas oo ah dabaqa kowaad. Lacag ayaa laga bixinayaa dhamaan daawooyinka.

Qaliinka maalinimo ka dib

24ka saacadood oo ka dambeysa suuxinta maaha inaad:

- wado gaari
- ku shaqayso mishiinada ama qalabka korontada
- cabto aalkolo
- saxiixdo wax dukuminti sharci ah
- samayso go'aana muhiima.

Markaad guriga tagto, fadlan raac xaashida awaamiirta qaliinka ka dib oo lagu ku siin doono. Waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay ballan dabagal ah, haddii ay sidaas tahay, macluumaadka ballantaada ku sabsan ayaa boostada laguu soo dhigayaa.

Dhibaatooyinka daryeelkaaga

Haddii aad qabto dhibaato ama dacwad ku saabsan daryaalkaaga, la xiriir u doodaha macaamiisha tel: (03) 8345 2290.

Mutarjum ma u baahan tahay?

Fadlan xaqiiji in shaqaaluhu ogyihiin haddii aad mutarjum u baahan tahay. Mutarjum ayaa la helayaa maalinta jiifiska.

Nambarada telefoonka ee muhiimka ah Unuga Qaliin Maalmeedka
(03) 8345 3300

Kala-hagaha telefoonada ee The Royal Women's Hospital
(03) 8345 2000

Goobta
Unuga Qaliin Maalmeedka (Day Surgery Unit)
Dabaqa 3aad, The Royal Women's Hospital
Koonaha Grattan Street iyo Flemington Road
Parkville, Vic 3052

The Women's sigaarku waa ka xaaraan isbitaalka dhexdiisa. Macluumaad intaas ka badan iyo kaalmo www.quit.org.au

The Royal Women's Hospital wuxuu uga afeefanayaa qof walba masuuliyad ah macluumaadka ama talada (ama isticmaalka macluumaadka ama talada) lagu bixiyey xaashidaan ama lagu muujiyey iyada tixraac ahaan. Waxaan bixinay macluumaadkaan annaga oo fahamsan in dhamaan shakhsiyaadka helaya macluumaadka qaadayaan masuuliyada helida iyo waxay warqadu xambaarsan tahay iyo xaqiiqadeeda. Dumarka waxaa lagu dhiirigelinayaa inay kala hadlaan baahidooda caafimaadka qof caafimaadka ka shaqeeya. Haddii aad welwel ka qabto waxaad ka raadin kartaa talo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama haddii aad u baahan tahay daryeel degdeg ah waa inaad tagtaa Qaybta Xaalladaha Degdegta ah ee Isbitaalka kuugu dhow.
© The Royal Women's Hospital, May 2008.