



Qajeelfama yaalii baqaqsanii yaaluu keessanii

Maaloo, qajeelfama kana of-eeggannoon dubbisaa. Wanta isin gochuu qabdan ibsa:

- yeroo yaalii baqaqsanii yaaluu keessan eeggachaa jirtanitti
- torban yaalii baqaqsanii yaaluu keessan duraa keessatti
- yaalii baqaqsanii yaaluu keessan booda, nagaadhaan akka bayyannattan gargaaruuf.

Tarkaanfilee kanneen hordofuun keessan yaalii baqaqsanii yaaluu keessaniif akka of qopheessitaniif daftanii fi salphaatti akka bayyannattan isin gargaara.

Qajeelfamni kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna. Odeeffannoo garee kunuunsa keessaniin isiniif kennamu bakka bu'uuf kan yaadame miti. Ogeessi baqaqsanii yaaluu ykn ogeessi hadoochituu keessanii fedhii dhuunfaa keessan irratti hundaa'uun qajeelfama addaa isiniif kennuu danda'u.

Yeroo hunda gorsa garee kunuunsa keessaniin isiniif kennamu hordofaa.

Tarkaanfii 1: Yaalii baqaqsanii yaaluuf of qopheessuu (Priihaabiliiteeshinii)

Priihaabiliiteeshinii jechuun qaamaa fi sammuu keessan yaalii baqaqsanii yaaluuf qopheessuu jechuudha.

Yaaliin baqaqsanii yaaluu qaama irratti dhiphina fiduu waan danda'uuf, duraan dursee gahumsa qaamaa fi humna keessan ijaaruun barbaachisaadha.

Dursitanii of qopheessuun kanneen armaan gadiif isin gargaara:

- dafanii bayyanachuuf
- miidhaa maashaalee xiqqeessuuf
- haala salphaa ta'een bayyanachuuf.

Akkamitti akka of qopheessan

1. Waa'ee yaalii baqaqsanii yaaluu keessanii baradhaa

Wanta eegamu beekuun keessan, yaalii keessan dura ofitti amanamummaa akka qabaattanii fi yaaddoo akka hir'istan isin gargaara.

Kanneen armaan gadii gochuu qabdu:

- waa'ee baqaqsanii yaaluu sanaa ogeessa baqaqsanii yaaluu keessan haasofsiiisuu
 - yoo wanti ifa hin taane jiraate gaaffii gaafachuu
 - barreeffamoota qophii yaalii baqaqsanii yaaluu
- Dubartootaa isiniif kennaman keessa deebi'anii ilaaluu.

2. Shaakala qaamaa fi sochii gochuu

Baqaqsanii yaaluu dura sochii qaamaa gochuun maashaalee fi qaamni keessan cimaa akka ta'u gargaara. Kanneen yaalaa:

- yoo dandeessan guyyaa guyyaan socho'uu
- sochii keessan suuta-suutaan dabaluu
- wanta hojjetan galmeessuu.

Gosoota shaakala qaamaa

Shaakala qaamaa Aeroobiikii fayyaa onnee fi somba keessaniif. Kanneen armaan gadii yaalu dandeessu:

- miilaan deemuu
- fiiguu
- daakuu.

Shaakala jabeenyaa qaamaa, maashaa ijaaruuf. Kanneen armaan gadii fayyadamuu dandeessu:

- ulfaatina salphaa
- Reziistans Baandii.

Shaakala dacha'iinsaa fi madaallii, sochii fooyyessuu fi kufuu ittisuuf gargaaru. Kanneen armaan gadii yaalaa:

- Pilaatees
- yoogaa
- diriirsuu.

3. Sirriitti nyaachuu fi dhuguu

Baqaqsanii yaaluu dura nyaata fayyaalessa nyaachuu fi bishaan gahaa dhuguun akka bayyannattan isin gargaara.

Nyaatawwan kanneen keessaa walitti makuun nyaachuuf yaalaa:

Pirootiiniin qaamni keessan akka of suphuu gargaara.

Maddoonni pirootiinii gaariin kanneen hammatu:

- foon handaanqoo
- qurxummii
- hanqaaquu
- baaqelaa
- oomishaalee aannanii
- toofuu.

Vitaamiinonni fi albuudonni fayyina madaa fi fayyaa waliigalaatiif gargaaru. Kanneen armaan gadii nyaachuuf yaalaa:

- kuduraalee fi fuduraalee
- sanyiiwwan ocholooni.

Faatiin fayyaalessa ta'e dhiita'uu hir'isuuf gargaaruu danda'a. Kanneen itti dabaladhaa:

- zayita ejersaa/oliivii
- sanyiiwwan ocholooni fi ija talbaa
- qurxummii faatii qaban, kanneen akka saalmoon, tuunaa ykn hering.

Bishaan fayyinaa fi fayyaa waliigalaa gargaara. Guyyaa hunda bishaan baay'ee dhugaa.

Kanneen armaan gadii irraa fagaadhaa:

- alkoolii
- sigaaraa xuuxuu
- qoricha dabalataa biqiltootaa (ogeessa fayyaa keessan gaafadhaa).

Gorsa ogeessa fayyaa hordofaa

Ogeessi baqaqsanii yaaluu ykn ogeessi hadoochituu keessanii baqaqsanii yaaluu dura qajeelfama addaa isiniif kennuu danda'u.

Yeroo hunda gorsa isaanii hordofaa.

Tarkaanfii 2: Baqaqsanii yaaluu keessaniif of qopheessuu

Torban tokko baqaqsanii yaalu dura

- Barreeffamoota qophii baqaqsanii yaalu keessa deebi'anii ilaalu.
- Baqaqsanii yaalu keessan dura gogiinsa garaa ittisuuf, qoricha sagaraa lallaafisu kan akka Movicol fudhachuu jalqabaa.

Guyyaa baqaqsanii yaaluu dura

- Nyaata salphaa nyaadhaa.
- Nyaata zayita qabu ykn ulfaataa ta'e irraa fagaadhaa.
- Maaloo, qajeelfamoota soomaa isiniif kenname hordofaa.

Baqaqsanii yaaluu keessan dura sa'aatii 6 dura nyaata jabaa nyaachuu dhaabaa.

Yeroo soomtan maal dhuguu dandeessu

Yeroo nyaata jabaa irraa soomtan, sa'aatiitti dhangala'oo qulqulluu hanga miliiliitira 200 unachuu dandeessu.

Dhangala'oon qulqulluun kanneen hammatu:

- bishaan
- cuunfaa appilii qulqulluu
- shayi gurraacha ykn buna gurraacha (aannan kan hin qabne).

Kanneen armaan gadii irraa fagaadhaa:

- dhugaatii aannan qabu
- cuunfaa raasii ykn firii qabu
- dhugaatii jeelaatiiniin hojjetame
- dhangala'oo faayibara qabu kamiyyuu.

Gorsa ogeessa fayyaa hordofaa

Ogeessi baqaqsanii yaaluu ykn ogeessi hadoochituu keessanii baqaqsanii yaaluu dura qajeelfama addaa isiniif kennuu danda'u.

Yeroo hunda gorsa isaanii hordofaa.

Soomaa fi Qorichoota GLP-1

Yoo dhibee sukkaaraaf ykn ulfaatina qaamaa to'achuuf qoricha GLP-1 fudhattu ta'e, qajeelfama soomaa caalaatti cimaa ta'e hordofuu qabdu.

Sa'aatii 24 baqaqsanii yaaluu dura

Sa'aatii 24 guutuu keessatti dhangala'oo qulqulluu qofa dhugaa.

Kanneen armaan gadii dhuguu dandeessu:

- bishaan
- cuunfaa appilii qulqulluu
- shayi gurraacha ykn buna gurraacha
- shorbaa qulqulluu (foon, nuudilsii ykn kuduraa kan hin qabne).

Sa'aatii 6 baqaqsanii yaaluu dura

- dhugaatii hundumaa dhaabaa, bishaan dabalatee.

Tarkaanfii 3: Baqaqsanii yaaluu keessan booda

Turtii hospitaala keessanii

Baqaqsanii yaaluu keessan booda, kutaa baqaqsanii yaaluu keenya keessatti bayyanachuu jalqabdu. Fooyya'iinsa keessan gamaaggamnee hospitaalaa akka baataan isin qopheessina.

Ogeessi baqaqsanii yaaluu keessanii halkaan meeqa hospitaala keessatti akka turtan isinitti hima.

Gara manaatti galuu

Ulaagaalee hospitaalaa ba'uu

Gara manaatti deebi'uun dura, kanneen raawwachuu danda'uu qabdu:

- nyaata nyaachuu
- dhangala'oo dhuguu
- kophaa keessan socho'uu
- sirnaan fincaan baasuu danda'uu
- kophaa keessan uffachuu danda'uu.

Gara manaatti kan gaddifamtan yoo nagaa ta'ee fi ulaagaalee hospitaalaa ba'uu hundumaa guuttan qofaadha.

Qorichoota

Ogeessi baqaqsanii yaaluu keessanii qorichoota manatti fudhattan isiniif ajajuu danda'u. Akkamitti fi yoom akka fudhattan sirriitti hubachuu keessan mirkaneeffadhaa.

Waraqaa ragaa fayyaa

Gara manaatti galuun dura waraqaa ragaa yaalaa fi waraqaa ragaa tajaajila kunuunsaa keessan gaafadhaa.

Hordoffii

Baqaqsanii yaaluu keessan booda torban 6 hanga 8 gidduutti ogeessa baqaqsanii yaaluu keessan biratti beellama qabattu.

Manatti bayyanachuu

Baqaqsanii yaaluu booda nyaachuu

Sirriitti nyaachuun qaamni keessan akka fayyu gargaara. Nyaatawwan kanneen walitti makuun nyaachuuf yaalaa.

Pirootiinii:

- foon handaanqoo
- qurxummii
- hanqaaquu
- baaqelaa
- oomishaalee aannanii
- toofuu.

Faayibara:

- midhaan qola isaa wajjin jiru
- fuduraalee
- kuduraalee
- midhaan jawwee kanneen akka baaqelaa, misiraa gurraacha fi shumburaa.

Nyaatawwan dhiitoo ittisan:

- qurxummii faatii qaban, kanneen akka saalmoon, tuunaa ykn hering
- kuduraalee baala qaban
- sanyiiwwan beri
- iirdi
- jinajibila.

Dhangala'oo:

- bishaan
- shayi herbaalii
- shorbaa.

Dhugaatii sukkaara baay'ee ykn kaafeenii qaban irraa fagaadhaa.

Yoo beela hin qabaanne, yeroo baay'ee nyaata salphaa muraasa nyaachuuf yaalaa.

Odeeffannoo barbaachisaa biraa

Yaalii booda halkaan 3 jalqabaatiif

- Yoo qorichoota kanneen fudhachuu dandeessan ta'e, qorichoota hir'iftuu dhukkubbii salphaa kan akka paracetamol ykn ibuprofen yeroo hunda fudhadhaa
- Yoo qorichi dhukkubbii salphaan dhukkubbi keessan hin hir'isne, qoricha dhukkubbii hir'isu kan cimaa ta'e fayyadamaa

Yaalii booda halkaan 7 jalqabaatiif

- Yoo garaa gogiinsa sagaraan rakkatan, guyyaatti saashettii Movicol 1 hanga 2 fudhadhaa.
- Kaalsii TED keessan (kan dhiibbaa uumu) uffadhaa.

Gaaffilee

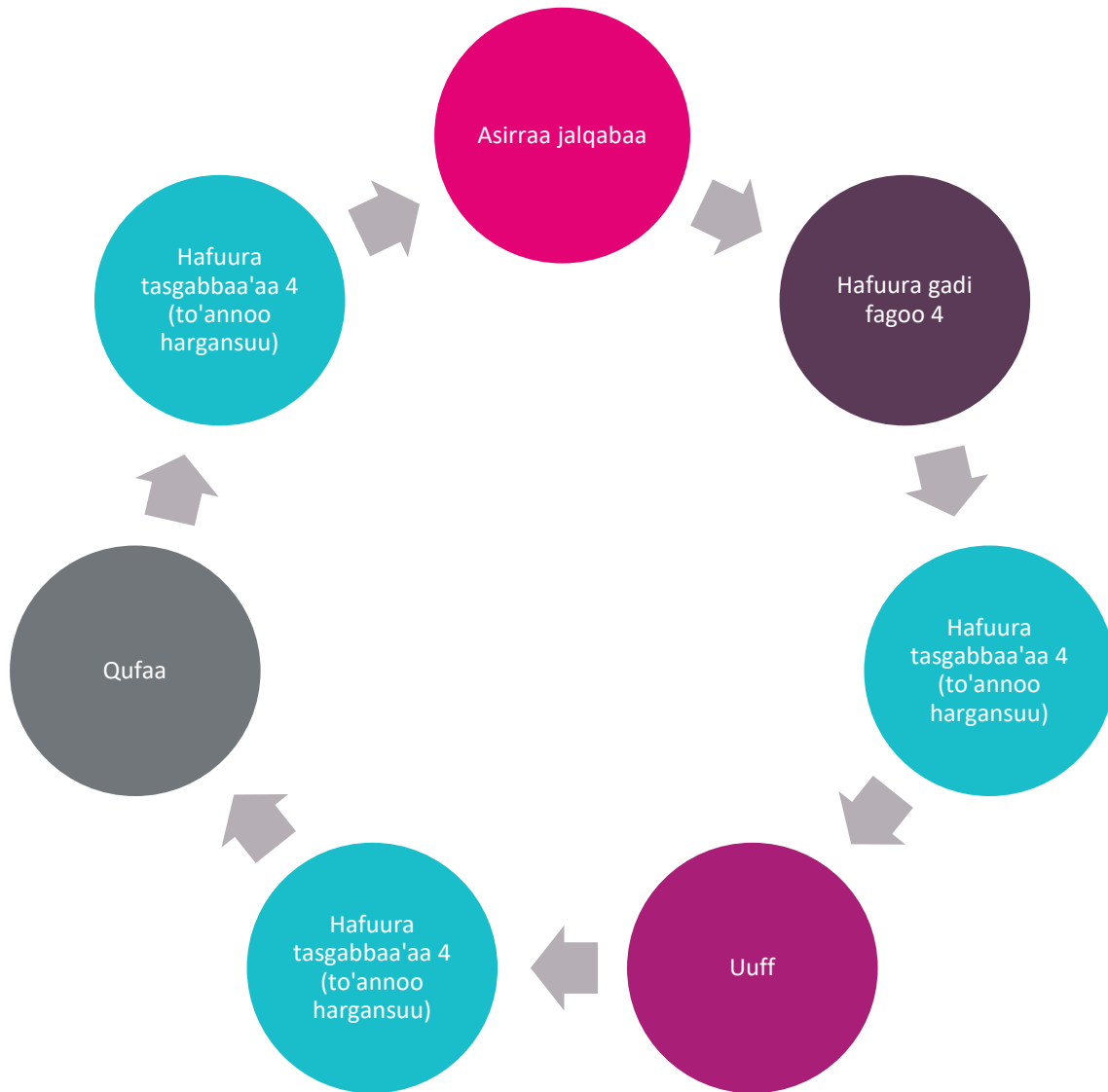
- Erga hospitaalaa baatan booda gaaffii yoo qabaattan, maaloo lakkoofsa 5 North (03) 8345 3533 irratti bilbilaa.

Shaakala hafuura baafachuu

Somba keessan fayyaa gochuun balaa infekshinii qomaa hir'isaa

Shaakala hafuura gadi fageenyaan baafachuu fi qufa'uu guyyaatti si'a 4 hojjadhaa:

- Si'a 2 ganama
- Si'a 2 galgala.



Odeeffannoo dabalataa

Gorsa ogeessa fayyaa hordofaa

Qajeelfamni kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna.

Odeeffannoo garee kunuunsa keessaniin isiniif kennamu bakka bu'uuf kan yaadame miti.

Ogeessi baqaqsanii yaaluu ykn ogeessi hadoochituu keessanii fedhii dhuunfaa keessan irratti hundaa'uun qajeelfama addaa isiniif kennuu danda'u.

Yeroo hunda gorsa garee kunuunsa keessaniin isiniif kennamu hordofaa.

Gaaffilee qabduu?

Baqaqsanii yaaluu keessan dura, yeroo yaalichaa fi yaalii booda isin gargaaruuf kutannoo qabna.

Yoo gaaffii qabaattan, maaloo garee baqaqsanii yaaluu ykn garee narsiingii keessan quunnamaa.

Nu quunnamaa

The Royal Women's Hospital

T: (03) 8345 2000 – Hospitaala Guddaa

T: (03) 8345 3300 – Kutaa Baqaqsanii Yaaluu

T: (03) 8345 3376 – Kilinika ERAS

T: (03) 8345 3533 – 5 North

Turjumaana ni barbaadduu?



Interpreter

Yoo kan isin barbaachisu ta'e turjumaana gaafachuu dandeessu.

Gargaarsa Miidhaa Maatii Keessatti Raawwatamuuf

Sarara Kabaja Gargaarsaa Biyoolessaa 1800

Yoo miidhaan fi hakuuccaan saalaa, mana keessaa ykn maatii isin mudate gargaarsa argachuu dandeessu.

Guyyaa ykn galgala yeroo barbaaddan bilbiluu dandeessu.

1800 737 732

1800respect.org.au

Ibsa Itti-gaafatamummaa: Waraqaan odeeffannoo kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna. Gorsa addaa waa'ee fedhii kunuunsa fayyaa keessanii argachuuf, ogeessa fayyaa keessan irraa gorsa argachuu qabdu. The Royal Women's Hospital ogeessa fayyaa mariisisuu dhiistanii waraqaa odeeffannoo kana irratti hirkachuun miidhaa ykn kasaaraa qaqqabu kamiyyuuf itti-gaafatamummaa hin fudhatu. Yoo gargaarsi fayyaa ariifachiisaan isin barbaachise, maaloo kutaa balaa tasaa isiniitti dhiyoo jiru quunnamaa.

© The Royal Women's Hospital 2026