

Kani waa qalabka baaritaanka oo ay NHS-ta bilaash ku bixiso ayna dhici karto in uu naftaada badbaadsho



qalabka baaritaanka mindhicirka ee NHS-ta

- ✓ Hal wax oo la baaro
- ✓ Oo guriga lagu soo dhameystirayo
- ✓ Oo ayna GP-yada taageeraan



0800 294 3370

www.bowelscreening.wales.nhs.uk

Waan soo dhaweyneynaa soo wicitaanada teleefoonka ee afka Welsh-ka ah

Soomaali | Somali: Qaabka 3 07/2020



Qaabab kalena waa lagu heli karaa

Kansarka mindhicirka waa mid ka mid ah kansarada gudaha Wales aadka looga welwelsan yahay.

- In ka badan 2,200 oo kiisas/xaalado cusub oo kansarka mindhicirada ah ayaa sanad walba gudaha Wales baaritaan lagu helaa.
- Baaritaanka Mindhicirka naftaada ayuu badbaadin karaa. Waxa uu yareynayaa halista aad ugu jirto inaad u geeriyooto kansarka mindhicirka dartiis.
- In ka badan 160,000 oo qof oo gudaha Wales jooga ayaa sanad walba iska baara kansarka mindhicirka.

Qalabka mindhicirkaaga lagu baarayo ayaa goor hore lagu ogaan karaa jiritaanka kansarka mindhicirka oo ah waqtiga inta badan la daaweyn karo.



Xaqiiqooyinka

In sagaal jeer ka badan baad inaad kansarka mindhicirka ka badbaado uga fursad badan tahay haddii goor hore jiritaankiisa la sii ogaado.

In wax xoogaa ka badan 900 oo qof ayaa sanad walba gudaha Wales kansarka mindhicirka ugu dhimata.



Ma ogtahay waxtarka uu leeyahay qalabka baaritaanka mindhicirka?

In ka badan sagaal ka mid ah 10-kii qof ee uu kansarka mindhicirka ku dhawco way ka badbaadaan haddii goor hore oo wax ku filan jiritaankiisa loo sii ogaado.

Qalabka baaritaanka waxa uu kaalmeyn karaa goor hore sii ogaanshaha kansarka mindhicirka, xitaa haddii aad iska fiican tahay oo aysan wax callaamado ah kaa muuqan.

Wax aad tijaabada baaritaanka ah sameyn kartaa adiga oo gurigaaga jooga oo ay wax kuu asturan yihiin.

Qalabka baaritaanka mindhicirka isticmaalkiisu waa sahlan yahay oo si dhaqsi ahna waa loo sameeyaa, oo waxa loo baahan yahayba waa uun wax yar oo xaarka laga soo qaadey.

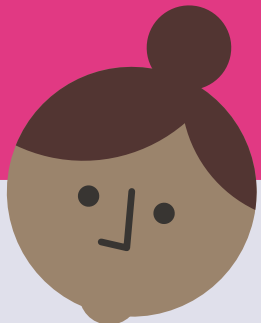
Kansarka mindhicirka qof walba waa uu ku dhici karaa. Hadda iska qaad tijaabada baaritaanka.

- Way dhici kartaa inaad fayyo-qab dareemeysid xitaa haddii uu kansarka mindhicirka bilow kugu yahay.
- Kansarka mindhicirka waa mid inta badan kugu dhaca inta aad sii duqoobeysidba.
- Goor hore oo kansarka mindhicirka la ogaado ayaa ku siineysa fursadda ugu wacagn ee aad uga badbaadeysid.
- Baaritaanka kansarka mindhicirka naftaada ayuu badbaadin karaa.



Qalabka waxa uu i siiyey deganaansho maan ahaaneed. Isticmaalkiisu wuu fududaa oo wax si cad kuu tababaraya ayaa la socdey oo 7 beri gudahood ayaan jawaabta ku heley. Waa hubaal inaan mar labaad sameyn doono!

Sue, 60, oo ah qof baaritaanka mindhicirka Wales ka qeybqaadatey



Waa maxay waxa uu qalabka baaritaanka raadinayo?

- Qalabka baaritaanka waxa uu raadinayaa dhiig qarsoon oo xaarka ku dhex jira.
- Dhiig xaarkaaga ku dhex jira waxa uu calaamad u ahaan karaa kansarka mindhicirka ama isbedelo kale sida waxyaabo yar yar oo ka soo baxyo ah (polyps 'bolibis').
- Bolibisyada intooda badan dhib ma leh laakiin qaarkood waxa ay sababi karaan kansarka mindhicirka. Bolibisyada intooda badan si sahal ah baa loo baai'in karaa.
- Mararka qaar dhiig baa jiri kara sababtauna waa mid bolibisyada ka mid ah oo dhiig ka yimid.
- Waxaa kale oo jira sababo kale oo dhiig u jiri karo, sida baabasiirka (haemorrhoids) ama mindhicirka oo meelo yar yar ka dil-dilaaca.
- Qalabka baaritaanka kuuma sheegayo inaad kansarka mindhicirka qabtid iyo in kale. Natiijooyinka waxay kuu sheegi doonaan haddii aad baaritaano dheeraad ah u baahan tahay sida mindhicir sawirista (colonoscopy 'kono-iskobi') oo ah in tubo ay hal dhan ku leh nal yar iyo kaamera dabada lagaa gelinayo, si loo eego gudaha mindhicir-weynahaaga iyo in kale.

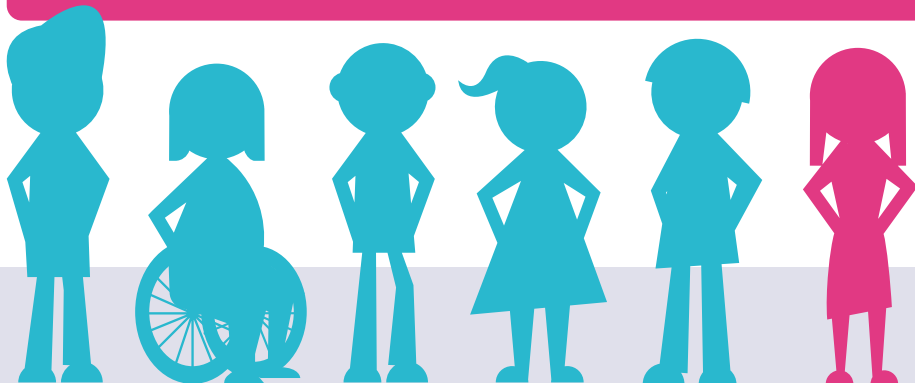
Haddii kansarka mindhicirka goor hore la sii ogaado, waxa ay u badan tahay in curdurka si wax ku guuleysi leh loo daaweyn doono.

Maxaa xiga ee dhacaya?

- Waxaan natiijooyinkaagii boostaha kuugu soo diri doonaa mudo labo toddobaad gudahood ah.
- Dadka intooda badan natiijo caadi ah bay heli doonaan oo baaritaano dheeraad ah uma sii baahnaan doonaan.
- Haddii aan dhiig ku dhex arragno wixii baaritaanka lagu sameeyey, waxa aan kuu sii gudbin doonnaa qiimeyn uu kula sameeyo qof kalkaaliye caafimaad (nurse) ah.
- Waxa aan kuu soo bandhigi doonaa baaritaano kale oo dheeraad ah oo uu ka mid ahaan karo kolono-iskobi.

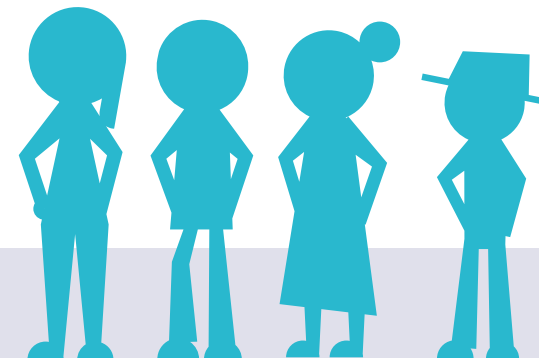
Waxa aad ogaanshahooda u baahan tahay

- Raga iyo haweenka da'da shuruudaha buuxisey ku jira ayaa lagu marti-qaadayaa inay labadii sanoba mar baaritaanka ka qeybqaataan.
- Ka qeybqaadashada baritaanka mindhicirka waa wax aad iskaa u dooran kartid (oo qasab ma aha).
- Baaritaanka mindhicirka ma aha wax 100% sax noqda.
- Baaritaanka waxa uusan heli karin qaar kansarada ka mid ah oo kansarada qaarkoodna lama daaweyn karo



Waa maxay kolono-iskobi (colonoscopy)?

- Kolono-iskobiga waa hab lagu eegayo gudaha mindhicirkaaga weyn (colon) si loo arko in uu wax jiro ah qabo iyo in kale.
- Marka kolono-iskobiga la sameynayo waxaa dhici karta in gudaha mindhicirkaaga laga soo qaado waxa baaritaanka lagu sameynayo (biopsies) si sheybaarka loogu soo baaro haddii loo baahdo.
- Sawirada shaashad bay ka soo muuqdaan si aan u fiirin karno inuu mindhicir weynaha qabo wax jiro ama caabuq (inflammation) ah iyo in kale.
- Waxaa jira halis la xiriirta qaadista kolono-iskobiga, sida dilaac (gudaha mindhicir weynaha oo meel ka jeexanta), taas oo ku dhacda hal qof oo ka mid ah 1000-kii qof ee hawshan loo qabto, ama dhiig-bax badan, oo hal qof oo ka mid ah 100-kii ilaa 200-dii qof ee hawshan loo qabto.



In ka badan 9 qof oo ka mid ah 10-kii qof ee uu kansarka mindhicirka ku dhaco ayaa ka badbaadi kara haddii kansarkan goor hore la sii ogaado.

Maxaan sameyn karaa oo aan ku yareyn karaa halista aan ugu jiro in aan kansarka mindhicirka ku qaado?

- Labadii sanoba mar ka qeybqaado barnaamijka baaritaanka mindhicirka.

In badan dhaqdhaqaaq

- Firfircoonida waxay kugu kaalmeyneysaa wanaag dareemista waxayna yareyneysaa halista aad ugu jirto inay cuduro daran kugu dhacaan.
- Hiigso inaad toddobaadkiiba ugu yaraan 2½ saacadood ahaato mid firfircoon oo dhaqdhaqaaqa.

Cabitaanka qamriga yareyso

- Cabitaanka qamriga waxaa kale oo uu sii kordhin karaa halista aad ugu jirto inay kugu dhacaan cudurada wadnaha, kansar iyo dhaawac beerka kaa gaara.
- Haddii aad rabtid inaad yareyso halista kugu soo wajahan, toddobaadkiiba ha cabin wax ka badan 14 unug oo qamri ah.
- Haddii aad rabtid inaad caddada qamriga (aad cabto) yareyso, baneyso toddobaadkiiba dhowr maalin oo aadan qamriga cabeyn.

Si fiican wax u cun

- Waxaa dhici karta inay cunista miraha iyo qudaarta kugu kaalmeyso yareynta halista kugu soo wajahan ee aad ku qaadi kartid cudurada daran sida kansarka iyo cudurka wadnaha.
- Isku dey inaad maalin walba cunto shan quud oo miro iyo qudaar leh.

Sigaar ha cabin

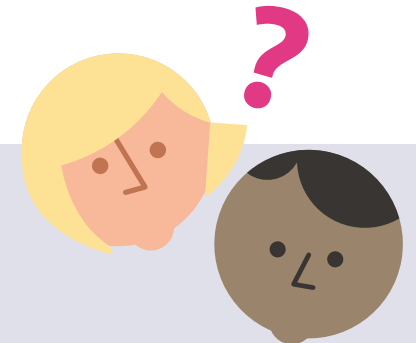
- Sigaar cabista oo aad iska joojiso caafimaadkaaga ayaa ku sii hagaagi doona.
- Booqo helpmequit.wales haddii aad ka fikireyso inaad sigaar cabista iska joojisid.

Waa kuwee callaamadaha ay tahay inaan iska eego?

- Dabada oo aad ka dhiigto ama dhiig xaarkaaga ku jira.
- Isbedel joogto ah oo aan sabab la garto laheyn oo qaabka mindhicirka ku dhaca.
- Miisaan hoos u dhaca oo aan sabab la garto laheyn.
- Daal saa'id ah oo sabab muuqata laheyn.
- Xanuun caloosha kaa qabta ama wax kuusan oo caloosha kaaga jira.

Ma qof baad ku kaalmeyn doontaa inuu qalabka baaritaanka isticmaalo?

- Haddii aad daryeele tahay, waa inaad qofka aad ku kaalmeyso isticmaalka qalabka baaritaanka keliyah haddii uu qofkaas sidaas rabo oo uuna ogolaadey inaad adiga hawshan u qaban kartid.
- Macluumaad dheeraad ah oo daryeeleyaasha loogu talloagalay ayaad ka heli kartaa website-kayaga ah www.bowelscreening.wales.nhs.uk/information-for-carers

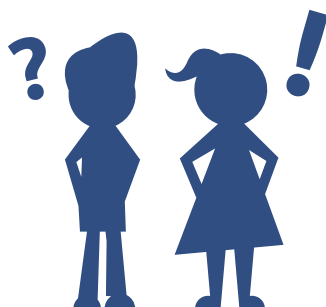


Sida aan u isticmaalno faahfaahintaada iyo macluumaadkaaga

Faahfaahintaada iyo macluumaadkaaga si arturan oo xafidan baa loo keydiyaa.

Mararka qaar, waxaa nala soo weydiiyaa inaan bixino macluumaad loo rabo cilmi-baaris wax tijaabin ah ama mid wax xisaabin ah. Codsii walba oo macluumaad nalooga doonayo waxaa dib-u-eegis ku sameeya Agaasimaha Waaxda Wax Baaritaanka oo waana inay ogolaadaan Agaasimaha iyo qofka ah Caldicott Guardian (qofka ka mas'uulka ah wax asturaada/xafidaada iyo isticmaalka macluumaadka shakhsiga lagu isticmaalaya gudaha hey'ada Caafimaadka Guud ee Wales).

Codsiyada intooda badan waxaa lagu codsadaa macluumaad aan qofka lagu aqoonsan karin (oo ah macluumaad laga saarey wixii macluumaad ah ee shakhsiga ku saabsan) oo keliyah, markaa adiga qof ahaan laguuma aqoonsan karo. Waxaan macluumaadka lagugu aqoonsan karo bixineynaa oo keliya markaa aan kula soo xiriirno oo aan ogolaansho kaa helo ama haddii ay jirto sabab qaanuuni ah oo sidaas yeelisteeda ogolaaneysa.



Waxaa kale oo dhici karta inaan kugu marti-qaadno ka qeybqaadashada cilmi-baaris la xiriirta barnaamijka wax baaritaanka ah. Haddii aad go'aansatey in aadan ka qeybqaadan, taas sina wax uguma dhimi doonto adeegga aad Waaxda Wax Baaritaanka mustaqbalka ka heli doontid.

Waxa aan dib-u-eegis ku sameynaa taariikhda baaritaanka ee qof walba oo la ogaadey inuu qabo kansarka mindhicirka (xitaa haddii uu yahay kansar aad u cusub) kaas oo lagu marti-qaadey inuu barnaamijka wax baaritaanka ka qeyb qaato. Natijoooyinka waad arki karaa haddii aad rabtid.



Waxaa jira macluumaad dheeraad ah oo laga helo website-kayaga ah
www.bowelscreening.wales.nhs.uk/privacy-policy

Macluumaad dheeraad ah

Haddii aad heyso wax su'aalo ah oo baaritaanka mindhicir ka ku saabsan, ama aad rabi laheyd macluumaad ku saabsan:

- Akhri Sahlan
- Luqada Wax Callaamadeynta Biriitaaniya (BSL)
- Maqal, ama
- Far Waaweyn

Booqo website-kayaga ah

www.bowelscreening.wales.nhs.uk

ama soo wac Khadka Caawinaada ee aan Bilaashka Lagu dirsado ee ah **0800 294 3370**

Buug-yarahan waxaa la heli karaa oo kale isaga oo ku qoran luqadaha ah: Carabi, Bangaali, Shiineeska Kantoniiska ah, Ingiriis, Faransiis, Jarman, Talyaani, Malayalam, Shiineeska Mandariinha ah, Bunjaabi (Hindi), Boolish, Burtuqiis, Isloofak, Isbaanish, Tagalog/Filibiino, Urdu iyo Welsh.

Waxaan soo dhaweyneynaa waraaqaha iyo wicitaanada teleefoon oo af Welsh ah. Waxaan si aan soo raagid laheyn waraaqaha uga soo jawaabeynaa afka Welsh ka ah.

