

Gobolka Amsterdam/Amstelland

Xarunta: OLVG-West Ziekenhuis, Qaybta taranka haweenka, Jan Tooropstraat 164, Amsterdam.
Waxaad ballan ka qabsan kartaalkaalisada, mobiilk: 06 - 82 79 95 75 ama Email u dir: vgv@ggd.amsterdam.nl

Gobolka Utrecht

GGD Utrecht
La xiriir: Jasmine Steiner
Waxaad ballan ka samaysan kartaa mobiilk: 06 - 18 99 52 93
Email: informatiepuntvgv@ggdru.nl

Gobolka Koonfurta Limburg

GGD Zuid-Limburg
La xiriir: Sandra Meissner
Tel: 088-880 50 72
Email: sandra.meissner@ggdzl.nl
Waxaad ballan ka samaysan kartaa lambarka telefoonka kor ku xusan.

Gobolka bartamaha Brabant

GGD Brabant
La xiriir: Nafisa Osman
Tel: 088-368 66 73
Email: n.osman@ggdhvbl.nl
Waxaad ballan ka samaysan kartaa lambarka kor ku xusan

Gobolka Waqooy Nederland

(Friesland, Groningen, Drenthe)
Sense Noord -Nederland
La xiriir: Renny Polstra
Tel: 06 - 52 02 77 25
Email: renny.polstra@ggd.groningen.nl
Waxaa kaloo wici kataa:
0900-736 73 66 (qiimaha deegaanka)

Regio Haaglanden

Organisatie: GGD Haaglanden
Contactpersoon: Marisa Abdulgani
Tel: 06 - 47 00 87 93
Email: marisa.abdulgani@ggdhaaglanden.nl
Adres: Hagaziekenhuis (poli gynaecologie) Leyweg 275, Den Haag
Iedere maandag inloopspreekuur VGV tussen 09.00-17.00 uur

Gobolka Rijnmond

CJG Rijnmond
La xiriir: Marijke van Dongen (06-52 74 99 24) ama
Marjon Schagen (06-23 51 41 49)
Waxaa wici kartaa mobiilada kor ku xusan.

Regio Gelderland-zuid

GGD Gelderland-Zuid
Contactpersoon: Sarah Kladakis
Tel: 06 - 25 75 40 74
E-mail: skladakis@ggdgelderlandzuid.nl
Ook kunt u contact opnemen met verpleegkundige Pushpa Hoppenier en arts Helmie van der Meijden via 088- 144 71 96.
u kunt telefonisch een afspraak maken voor het nazorgspreekuur.

Regio Noord- en Oost-Gelderland

GGD Noord- en Oost-Gelderland
Contactpersoon: Mirjam Gootink
Tel: 06 - 25 64 40 63
E-mail: m.gootink@ggdnoog.nl
u kunt telefonisch een afspraak maken voor het nazorgspreekuur.

Regio IJsselland

Organisatie: GGD IJsselland
Contactpersoon: Marthine Bos
Tel: 06 - 53 33 77 35
E-mail: m.bos@ggdijsseloland.nl
u kunt telefonisch een afspraak maken voor het nazorgspreekuur.

Wixii macluumaa ah:

Booqashada Xarumaha dayeelka caafimaad haweenka gudan.
Waa lacag laaan laakiin haddii laguu sii diro dhakhtar takhasus ah waxaa suurtagal ah inuu kuu yimaado kharash laakiin arrimahaas kala hadal kalkaaladda caafimaadka..

TANI WAA DAABACAAD KA MID AH



FSAN Federatie Somalische
Associaties Nederland

Daryeelka

Dumarka gudan

Galka macluumaa daryeelka ee ku saabsan
cabashooyinka suurtagal ka ah ee gudniinka
Fircooniya iyo la-talinta daryeelka ka dib ee
Nederlands

Buur-yarahani waxaa loogu talagalay haweenka la guday oo u baahan in laga caawiyo daryeelka habboon. Ma waxaad tahay haweenkaas ama ma taqaan haween gargaar u baahan? Fadlan akhri - buugyarahen.

Halkan waxa aad ka heli doontaa macluumaa dheeraad ah oo ku saabsan cabashooyinka caafimaad ee gudniinka Gabdhaha iyo la-talinta iyo daryeelka ay bixiyaan hay'ado kala duwan adigoo cinwaanada buugga ku xusan kala xiriiraya..

**Fadlan la xiriir FSAN**

Alpen Rondweg 102R, 1186 EA Amstelveen,
+31(0)20 - 486 16 28
info@fsan.nl
www.fsan.nl

Nagala socda

Gudniinka Gabdhaha

Gudniinka gabdhuhu waxa looga dhaqmaa ilaa 29 wadan oo Afrika ah iyo wadamo ka tirsan Bariga Dhexe iyo Aasiya. Sida laga soo xigtay Ururka Caafimaadka Adduunka "200 milyan oo gabdho iyo dumar ah oo adduunka ku nool ayaa la guday".

Qiyaastii 41,000 oo haween ah oo gudan ayaa ku nool Nederland kuwaas oo ka yimid wadamada uu ku badan yahay gudniinka gabdhaha . Dumarka la guday waxay la kulmi karaan cabashooyin badan. Inta badana kama warqabaan in cabashooyinkaani ay la xiriiri karaan gudniinka lagu sameeyey. Xishood ama aqoon yari awgeed dumarku runtii ma raadsadaan caawimaad. Qaar badan oo iyaga ka mid ah waxay la nool yihiin cabashooyin oo si fudud loo caawino karo.

Waa maxay daryeelka caafimaadka haweenka gudan iyo halkee ka heli kartaa caawimaad?

Haddii lagu guday waxaa jira la talin daryeel caafimaad oo loogu talagalay haweenka guduan. Arrimahaaga halkan ayaad kaga hadli kartaa. Takhtarka ama kalkalisada caafimaad ayaa kaa la hadli doona waxaad u baahan tahay.

Waxaad heli doontaa talo ku saabsan wixaad ka qaban karto cabashooyinkaaga wixaana laguu gudbin karaa daryeel bixiye kale. Ujeedada wada tashigu waa in la hubiyo inaad hesho caawimada saxda ah. Nederland waxaa ka jira xarumo dhawr ah oo saacado la tashi gaar ah u leh haweenka la guday.

Saacadaha la-tashiga daryeelka had iyo jeer waa lacag laaan, dhammaan shaqaalaha daryeelka waxay leeyihii sir xirfadeed. Haddii aad doonaysid, waxaad codsan kartaa ama soo wadan kartaa qof afka Nederlandiga kaa caawino. Xagga dambe ee buug-yarahan waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan saacad wada-tashi ee magaaloojin dhawr ah. Marka hore waa wici kartaa si wixii macluumaad ama warar dheere ah aad u hesho.

"Waxaan la shaqeeyaa khabiiro aqoon iyo khibrad u leh gudniinka Gabdhaha si aan u siiyo haweenka daryeelka saxda ah"

Marisa Abdulgani, kalkalisada
GGD-Haaglanden

Waa maxay dhibaatooyinka caafimaad ee gudniinka Gabdhaha?

Gudniinku waxa uu yeelan karaa dhibaato caafimaad dhinaca jirka, maskaxda, hamiga sariirta , kuwaas oo socon kara inta lagu jiro nolosha.

Dhibaatada caafimaad ee dhici karta watiga gudniinka iyo xiliyada ku dhaw waxaa ka mid ah:

- Xanuun
- Dhiigbaxa
- Cabashada kaadida
- Naxdin
- Caabuq/infectie
- Suurgal inay geeri timaado

Dibaatada caafimaad ee watiga fog

- Xanuunka daba-dheeraada ee caloosha hoose
- Xanuuno kala duwan ee dhinaca taranka haweenka
- Cabashada caadada
- Nabro soo baxa
- Dhibaatooyinka xilliga dhalmada ama xilliga galmaada.

Dhibaatada caafimaad ee dhinaca maskaxeed iyo galmada ee muddada dheer waxaa ka mid ah:

- Xusuusta xun ee gudniinka reebay
- Cabsi iyo naxdin gaar ahaan guurka cusub
- Ka xishooda jirkaaga
- Dhaqso u xanaaqid
- Inta badan waxaad dareemeyso murugo gudniinkaada ku saabsan
- Walwal badan

Sheekoojin waayo-araga ah

"Si joogto ah ayaan uga xanuunsanaa xubinta taranka oo infectie iga hayey, mana garaneyn sababta. Dhakhtarkaygu wuxuu i siiyay antibiyootik laakiin cabashadu ama xanuunka wuu soo laablaabtay. Dhibaato iyo xanuun badan ayaa igu dhacay markii aan la gal mooday ninkeyga.

Sababtaas awgeed, ma aanan ku raaxaysan karin xiriirkayaga. Waxaan ka qaybgalay casharo la xiriira gudniinka gabdhaha oo ay bixinayeen dad arrimahan u tabaran, waxaan helay macluumaad ah inay jirto xarumo daryeelka haweenka gudun. Waxaa arrintaan iga caawinay Sleutelpersoon ayaa GGD denhaag balan iga samaysay. Markaad tegay xaruntii waxaan helay caawinaat, ka dib waxaa la ii gudbiyey dhakhtar haweenka oo runtii iga caawinin xanuunkii. **Haweenay. Gobalka Haaglanden.**

"Wadahadalkani waxa uu bedelay nolosheyda, markii ugu horeysay waxaan dareemay in la fahmay, waxaana dareemay in la i caawinayo."

"Mar walba waan ogaa inaan marnaba gudin gabdhahayga, laakiin ka hadalka khibradeyda ayaa ahayd mid adag. Sheekada qolka fadhiga ee qofka sleutelpersoonka ayaa ugu dambeyntii ii ogolaatay inaan ka hadlo arrimahayga. Weligay ma dareemin dareenkayga haweenimo.

Waxaan goobta ka maqlay inay suurgal tahay qaliin (hersteloperatie). Ka dib waxaan samaystay ballamo, waxaan galay qaliinkii waan ku guulaystay. Sheekadani waxay badashay nolosheyda, markii ugu horeysay waxaan dareemay in la fahmay, waxaana dareemay in la i caawinayo., waxaan dib u helay dumarnimadii iyo kalsoonidii nafteyda. In laga hadlo hadda way fududahay, sidaadatreeed waxaan dumarka kula talinaya inay sidaas oo kale sameeyaan. Had iyo jeer waxaa jira caawimo"
Haweenay, Gobalka Amsterdam-Amsteland.