Gobolka Amsterdam/Amstelland
Xarunta: OLVG-West Ziekenhuis, Qaybta taranka haweenka, Jan Tooropstraat 164, Amsterdam.
Khamiis kasta inta u dhaxeysa 13.00 duhurnimo ilaa 16.00 galabnimo, mobiilka: **06 - 82 79 95 75** ama Email u dir:
Petre Wisse pwisse@gmail.com

Gobolka Utrecht
GGD Utrecht
La xiriir: Jasmine Steiner
Waxaad ballan ka samaysan kartaa mobiilka: **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@ggdhvb.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
La Xiriir: Marisa Abdulgani
Tel: **06 – 47 00 87 93**
E-mail: marisa.abdulgani@ggdhaaglanden.nl
Adres: Hagaziekenhuis (poli gynaecologie) Leyweg 275, Den Haag
Saacadaha la-tashiga VGV Isniin kasta inta u dhaxaysa 9:00 subaxnimo iyo 5:00 galabnimo.

Gobolka Rijnmond
CJG Rijnmond
La xiriir: **088-201 00 00**
Waxaa wici kartaa mobiilka kor ku xusan.

Regio Gelderland-zuid
GGD Gelderland-Zuid
La xiriir: Sarah Kladakis
Tel: **06 – 25 75 40 74**
E-mail: skladakis@ggdgelderlandzuid.nl
Waxa kale oo aad kala xiriiri kartaa kalkaalisada Pushpa Hoppener iyo dhakhtarka Helmie van der Meijden **088-144 71 96.**
Waxaad ballan telefoon ku qabsan kartaa la-tashiga daryeelka dambe.

Regio Noord- en Oost-Gelderland
GGD Noord- en Oost-Gelderland
La xiriir: Kalkaaliso
Tel: **06 – 25 64 41 36**
E-mail: nlzorgspreekuur@ggdnog.nl
u kunt telefonisch een afspraak maken voor het nazorgspreekuur.

Regio IJsselland
Organisatie: GGD IJsselland
La xiriir: Marthine Bos
Tel: **06 – 53 33 77 35**
E-mail: m.bos@ggdijsseland.nl
waxaad ballan ku qabsan kartaa telefoon la tashiga daryeelka danbe.

Wixii macluumaad ah:
Booqashada Xarumaha dayeelka caafimaad haweenka gudan. Waa lacag laáan laakiin haddii laguu sii diro dhakhtar takhasus ah waxaa suurtagal ah inuu kuu yimaado kharash laakiin arrimahaas kala hadal kalkaalisadda caafimaadka..

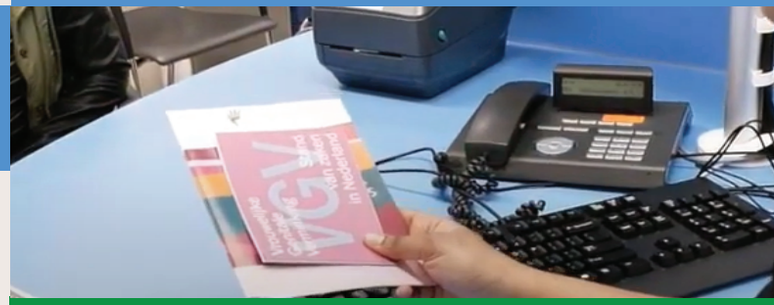
TANI WAA DAABACAAD KA MID AH

FSAN Federatie Somalische Associaties Nederland

Daryeelka Dumarka gudan

Galka macluumaadka ee ku saabsan cabashooyinka suurtagalka ah ee gudniinka gabdhaha 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 - buugyarahan.
Halkan waxa aad ka heli doontaa macluumaad 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 kalkaalisada caafimaad ayaa kaa la hadli doona waxaad u baahan tahay.

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

Saacadaha la-tashiga daryeelka had iyo jeer waa lacag laáan, dhammaan shaqaalaha daryeelka waxay leeyihiin 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 magaalooyin 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, kalkaalisada 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 galmada.*

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 dareemeysaa murugo gudniinkaada ku saabsan*
- *Walwal badan*

Sheekooyin 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 galmooday 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 inaanan 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, sidaadatrteed waxaan dumarka kula talinayaa inay sidaas oo kale sameeyaan. Had iyo jeer waxaa jira caawimo"
Haweenay, Gobolka Amsterdam-Amsteland.