

7A

Dhibaatooyinka laqitaanka

Warbixinta dadka qabo ama ay saameysay cudurka unuga neerfaha

Iyo MND, waxaad la kulmi kartaa isbadelada ee qaabka loo laqo. Waxaad sidoo kale la kulmi kartaa dhibaatooyinka maamulida candhuuftaada oo liidisa kartida lagu qufaco.

Xaanshida warbixintaan waxay eegtaa arimaha laga yaabo inaad wajahdid iyo sababta ay u dhacaan, iyago soo jeedinaya waxa la sameyn karo oo lagu caawinayo. Waxay sidoo kale ku jirtaa tilmaanta lagu caawinayo daryeelayaasha inay dareemaan kalsooni badan haddii ay u baahanyihiin in la caawiyo inta lagu jiro dhacdada margashada qafiifka ama daran.

Tusmada waxaa ku jiro qeybaha xigga:

1. **Sidee ayay MND u saameysaa laqitaanka?**
2. **Sidee ayaan u maamuli karaa dhibaatooyinka candhuufta?**
3. **Sidee ayay nuugida qeybta caawinta?**
4. **Sidee ayaan u maamuli karaa qufaca?**
5. **Sidee ayaan u maamuli karaa margashada?**
6. **Sidee ayaan u ogaadaa wax badan?**



Aastaanta waxaa loo isticmaalaa in lagu muujiyo daabacadaheena kale. Si loo ogaado sida loo helayo kuwaan, fiiri *Warbixin dheeraad ah* ee dhammaadka xaanshidaan.



Aastaantaan waxaa loo isticmaalaa in lagu tilmaamo xigashooyinka ee dadka kale ee ama ay saameysay MND.

1: Sidee ayay MND u saameysaa laqitaanka?

Laqitaanka waa nidaam dhibaato ah, oo qeyb ka mid ah ku dhacdo xakameynteena iqtiyaarka ah iyo qeyb ka mid ah oo u dhacdo si toos ah. Laqitaanka caadiga ah, daanka, faruuryaha iyo carabka waxay hayaan cunto, biyo iyo candhuufta afkaaga ee calaanjinta iyo diyaarinta laqitaanka. Falcelinta tooska ah ayaa kadib dhaqaajiyo tusmooyinka hoose ee caloosha.

MND waxay saameyn laheyd neerfaha ee u qaado fariimaha murqaha daankaaga, faruuryaha, dhuunta, wajiga iyo carabka, oo sababay in murqaha tabar darooban. Tani waxay aad u adkeyn kartaa inaad si wanaagsan u laqdid oo u maamushid candhuufta afkaaga. Xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka bulshada waxay ugu yeeraan dhibaatooyinka mataga laqitaankaan.

Tabar darida murqahaan waxay sidoo kale saameyn kartaa qaabka aad u hadashid.



Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan hadalka iyo xiriirka ee MND, fiiri: *Xaanshida warbixinta 7C – Taageerada hadalka iyo xiriirka*

Haddii aad leedahay foomka MND waxaa loo yaqaan hormarka curyaanimada neerfaha, dhibaatooyinka laqitaanka waxay bilaaban kartaa heer dhexdhaxaad ah ee cudurka. Dhibaatooyinka waxay sidoo kale la dhaci karaan noocyada kale ee MND, laakin sida caadiga ah ee heerka hadhowdii ah.

Waa maxay astaamaha dhibaatooyinka laqitaanka?

Qaar ka mid ah astaamaha waxaa si cad, laakin qaarkood ka hooseeya sidaas. Waxaa laga yaabaa in aad mar hore la qabsatay iyada oo aan dhabtii ogaanin iyo mararka qaarkood qoyska, saaxibada ama dadka kale laga yaabo inay ogaadaan isbadelada ka hor inta aadan sameynin.

Ogaanshaha astaamaha sida hore ee suurtoogalka ah waxay kugu caawin kartaa maamulida astaamaha iyo ka fogaanshaha dhibaatooyinka halista badan oo laga yaaba inuu hormariyo, sida caabuqyada xabadka. Aad ayay muhiim u tahay in tallo laga helo Dhaqtarkaaga Guud iyo dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada haddii aad ogaatid wax dhibaatooyin ah ee laqitaanka.

Waxaad ogaan kartaa qaabka aad u laqdid isbadelada oo illaa maalinta ah, si tartiib ah u liidanayo. Astaamaha guud ee dhibaatooyinka laqitaanka waxaa ku jira karo:

- qufaca marka aad cuneysid ama cabaysid
- laqitaan badan oo joogto ah ee cuntada cad, biyaha ama candhuufta
- dareenka aanan u suurtoogaleynin inuu baneeyo afkaaga ama dhuuntaada
- mataga ama ku margashada cuntada, biyaha ama candhuufta
- qoyaanka ama codka dhawaqa aan caadiga aheyn
- waqtiga baahida dheeraadka ah ama dadaalka lagu calaalinayo ama lagu laqayo
- cuntada ama biyaha ka daadanayo afka

- dhareerka
- dareenka margashada
- dareenka cuntadaas ama daawada waxay ku 'qataarantay' dhuunta.

Sidee ayay dhibaatooyinka laqitaanka ii saameysay aniga?

Dhibaatooyinka laqitaanka waxay kuu hogaamin kartaa:

- raaxo yar ee cunista ama cabitaanka
- cunista iyo cabitaanka waqtiga dheer qaadaneysa
- ceebta ama go'doominta ee xaaladaha bulshada ee ku lug leh cunista iyo cabitaanka
- lumitaanka culeyska
- fuuq baxa, oo u hogaamin karo calool fadhi, candhuufta oo adkaata iyo arimaha kale
- murugada, gaar ahaan haddii aad ka walaacsantahay margashada
- caabuqyada xabadka ama bararka sambabka ee cuntada ama cabitaanka galayo sambabada.

Baaritaankee ayaa la isticmaalaa si loogu baaro dhibaatooyinka laqitaanka?

Hadalkaaga iyo daaweynta luuqada waxaa ka hadli karo dhibaatooyinkaaga laqitaanka ee lagu fahmayo waxa dhacayo iyo saameynta ay leedahay. Waxay baari karaan afkaaga oo ay kugu kormeeri karaan qaadashada cunto yar iyo biyo afka buuxiyo. Tani waxay ka caawin kartaa aqoonsiga murqaha ayay saameysay. Haddii aanan laga maarmin, waxaa lagu gudbin karaa baaritaano dheeraad ah. Kuwaan waxaa ku jira:

Baaritaanka Tuubada Laqitaanka ee Laqitaanka (FEES): Tuubo yar oo dabacsan oo nal ku leh dhammaadka fadhigeeda ee gadaasha dhuunta oo dhinaca sanko ka galeyso, si loo siiyo cunto iyo biyo sida ay ku saleysantahay dusha gadaal ee carabka.

Baaritaanka tuubada fiidiyowga (VF): Iskaankan Sawirka wuxuu isticmaalaa vidiyow adiga oo laqaayo cuntada. Waxay ku qasanyihiin waxyaabaha muujiyo sheybaarka raajatada. Tani waxay ka caawisaa barta tilmaanta ee dhibaatooyinka laqitaanka oo waxay tustaa haddii ay wax ka qaldan yihiin sambabada.

Sidee ayaan u maamulaa saameynta dareenka?

Aastaan walboo cusub, walaacyada guud ama walaaca waxay sababi kartaa murugada oo waxaad u baahan kartaa in aad la qabsatid. Dareenka daalka iyo murugada waxay gelin karta laqitaanka dhibaato badan.

“*Waa maado adag in lagala hadlo – gaar ahaan saaxibada ama aasxaabta, sida ay tahay wax ee qof walboo inaga naga mid ah dhabtii uu rabo inuu ku fakiro.”*

Iyada oo aan taageero jirin, dhibaatooyinka laqitaanka iyo murugada waxay ka dari kartaa mid ba midka kale inuu noqdo wareeg xun. Oo ay la jirto taageerada kooxda daryeelka caafimaadkaaga iyo bulshada, waxaa jiri karo wadooyin lagu maamuli karo oo lagu daaweynayo arimahaan. Fiiri ciwaanka dambe ee qeybtaan, *Yaa i caawin karo haddii aan qabo dhibaatooyinka laqitaanka?*

i Wixii warbixin dheeraad ah e ku saabsan la qabsiga caqabadaha dareenka ee MND, fiiri:
Xaanshida warbixinta 9C – *Maamulida dareemaha*

Waxaad u arki kartaa waxtar in lala yeesho wadasheekeysiga furan kuwaas adiga kugu dhow, gaar ahaan haddii jaal, xubin qoyska ah ama saaxib yahay daryeelahaaga guud. Ogolaanayo qaab aad u wajihi kartid xaaladaha dhibaato walba ee hore waxay caawin kartaa yareynta xiisad walba ee aad dareentid.

“*Waxaan dareemay inay noqon karto mid xoog u leh qofka qaba MND si uu u qariyo oo u wadaago warbixinta warqadaan iyo daryeelayaashooda – tallaabooyin walba oo aad qaadi kartid ee lagu yareeyo dareenka murugada waxaa kaliya oo ay wanaagsanaan kartaa.”*

Dhibaatooyinka laqitaanka waxay noqon kartaa arin aad xasaasi u ah. Marka koowaad, way kugu adkaan kartaa in aad ogolaatid inay jirto dhibaato, laakin aastaamaha hore waxay u dhowyihiin inay hormaraan. Tallo ka imaaneyso xirfadle la xiriiro ma dareemi karto fududaan marka koowaad, laakin waa muhiim in lagu caawiyo adiga iyo kuwa ku taagaerayo.

Maxay u jirtaa halista caabuqa xabadka?

Fal celinta jirka ee looga hortagayo wax walba oo galayo hawa mareenkeena waa qufaca. Haddii murqaha ay liitaan oo qufacaada uusan wax ku ool aheyn, cunto ama biyo ayaa galay sambabada. Waxaa loo yaqaan neefsiga. Haddii tani ay dhacdo iyada oo aan jirin fal celinta sida qufacida ama margashada, waxaa loo yaqaan sida neefsi aamusan.

Neefsiga ama neefsiga aamusan waxay u hogaamin karaan caabuqyada xabadka ama nooca bararka sambabka ee loo yaqaan bararka sambabka neefsiga, sida sambabada aysan si cad u rabi karin cunto iyo cabitaan si aad u sahlan. Talo ka hel Dhaqtarkaaga guud (GP) iyo dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada haddii aad ogaatid wax dhibaatooyin ah ee laqitaanka, ama haddii aad la kulabtid caabuqyada xabadka ee soo noqnoqdo.

Miyaan u baahannahay cirbada faluuga?

Waxaan ku talinay qaadashada cirbada faluuga ee aagaga oo dhan ee MND, sida aad u qalantid sida in aad halis ku jirtid. Samboorka wuxuu u hogaamin karaa jirooyin halis badan oo ay ku jiraan burukiito iyo bararka sambabka, marka waa faa'ido in la qaato cirbada. Cirbada samboorka waxay ku illaalineysaa 12 bilood oo waxaa inta badan laga

hela bilowga Oktoobar sannad walba. Waxaad sidoo kale u qalmi kartaa tallaalka haddii aad daryeelysid qof qaba MND, oo halis ugu jiri karo haddii aad jirantahay.

Tallaalada waxaa sidoo kale loo heli karaa in looga hortago caabuqyada bararka sambabka ah ee halista ah. Waxaad u baahan kartaa tallaalka hal qeyb ah ama shan tallaalka oo sannadle ah waxay ku xirantahay caafimaadkaaga iyo da'da.

La xiriir dhaqtarkaaga guud (GP) ee qaliinka si loo diyaariyo balanta looga hadlayo tallaalkada.

Yaa ku caawin karo haddii aan qabo dhibaatooyinka laqida?

Xaaldaha inta badan, dhaqtarkaaga guud (GP) wuxuu kuu gudbinayaa dhaqtarka hadalka iyo luuqada, ee ku caawin kara adiga, qoyskaaga iyo daryeelayaasha ee wata tilmaan wax ku ool ah oo sida loo maamulo laqitaanka iyo murugo kale ee aad dareento. Waxay u dhowyihiin inay yihiin xiriirkaaga muhiimka ah ee dhibaatooyinka laqitaanka, oo waxay kuu gudbin karaan xirfadlayaal kale marka loo baahdo.

Dhaqtarka hadalka iyo luuqada waa taqasusyaal ku jiro shaqada afka iyo dhuunta, oo ay ku jiraan farsamooyinka cunista iyo cabitaanka sidoo kale sida hadalka iyo xiriirka. Waxay ku bari karaan farsamooyinka ee kugu caawinayo laqitaanka sida badbaadada ah ee suurtoogalka ah. Waxaa xigo qiimeynta laqitaanka, waxay kugula talin karaan iswaafaqsanaanta cuntada iyo cabitaanka badbaado u ah in la laqo.

Sababtoo ah laqitaankaaga way isbedeli kartaa, waxaad u baahaneysaa si joogta ah kuu arko dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada. Waxay kugu kormeeri karaan oo go'aansan karaan haddii wax farsamooyin ah ee aad u isticmaashid maamulida dhibaata weli caawineyso. Haddii aad u maleysay in baahidaada ay isbadashay, weydiiso dib u qiimeyn.

Xirfadlayaasha xigga sidoo kale way ka qeybgali karaan haddii aad qabtid walaacyo ku saabsan laqitaanka, candhuufta, qufaca ama margashada:

Dhaqaatiirta guud (GPs): waxay u badanyihiin inay yihiin xiriirkaaga koowaad. Waxay bixiyaan talo caafimaad, daawo u qoraan iyo daaweyno, oo waxay kuu gudbin karaan xirfadlayaal kale ee caafimaadka iyo daryeelka bulshada ee taageerada taqasuska ama daaweyn.

Dhaqtarka cunto qoraha: tallada ee cuntooyinka ugu wanaagsan ee kugu caawinayo inaad qoynaatid. Fikrad ahaan waxay si dhow ula shaqeynayaan hadalkaaga iyo luuqada iyo dhaqtarka luuqada.

Taqasuska kalkaalisada: ku caawiyo kormeerida iyo daaweynta aastaamaha, tusaale ahaan taqasuska kalkaalisada neefsashada ee ku taageerida neefsiga iyo qufaca.

Farmashiistaha: bixiyaa tilmaanta ee noocyada ugu wanaagsan ee daawada ku haboon baahida shaqsigu, tusaale ahaan daawooyinka waxaa lagu bixin karaa qaab biyo ah, oo laga yaabo inay u fududaato in la laqo.

Dhaqtarka daawada shaqada (OTs): tallada ee qaabka iyo qalabka kugu caawinayo in aad ku madax banaanaatid cunista iyo cabida, hadiiba ay suurtoogal tahay. Tani waxay ku

caawin kartaa maamulida laqitaanka dhibaatooyinka iyo tabar darnaan kale ee laga yaabo in aad ku hormarisid garbahaaga iyo gacmahaaga.

Jimicsiga neefsiga: talada farsamooyinka lagu joogteynayo kartida muruqa xabadkaaga iyo neefsiga, iyo si loo wanaajiyo kartida neefsigaaga iyo qufaca. Tani waxay kugu caawin kartaa ka nadiifinta xabaqda iyo xaakada.

Miyay jiraan wax aan sameyn karo?

Waxaan kugula talineynaa in aad raacdid tallooyinka ka imaanayo caafimaadkaaga iyo kooxda daryeelka bulshada si ay kaaga caawiyaan maamulida dhibaatooyinka aad la kulmi kartid. Si kastaba, soo jeedinada xigga sidoo kale way ku caawin kartaa:

- u fariiso sida kor dhinac ee suurtoogalka ah marka aad laqeysid
- isku day yareynta garka ee dhinaca xabadkaaga ka hor inta aadan laqin, taas oo yareyso halista candhuufta, cuntada ama cabitaanka, gelida hawa mareenkaaga
- kuceli la qitaan ula kac ah dhoor jeer haddii aad dhibaato ku qabtid baneynta afkaaga
- weydii dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada wax ku saabsan 'xasuusiyaha laqitaanka' kaas oo dhiirogeliyo inuu xado wax badan aan caadi ka aheyn (tani waxaa lagu sameyn karaa xasuusinta muuqaalka ama qalab qeyliyo)
- weydii dhaqatrkaaga hadalka iyo luuqada ama dhaqtarka shaqada wax ku saabsan qeybaha kale ee qalabka si looga caawiyo cunista iyo cabitaanka – tusaale ahaan, haddii nuugida ay adagtahay, istarowga qaloocan wuxuu yareyn karaa dadaalka u baahanyahay joogteynta biyaha ee dusha istarowga (fadlan ogow in dhibaatooyinka laqitaanka, iyada oo la isticmaalayo nooca istarowga waxay kordhisaa halista qeylida)
- leeyihiin cuntooyinka marka aad dareentid daal yar, taas oo micnaheeda noqon karta cunista wax badan inta lagu jiro maalinta badelkii maqribkii
- iskuday iswaaqsanaan kala duwan ee cuntooyinka iyo cabitaanka, ama cab adkeeyaha haddii loo baahdo, si loo ogaado waxa si wanaagsan kugu haboon – hadalkaaga iyo dhaqtarka luuqada way ku talin karaan
- dooro mid yar, laakin cuntada fudud oo joogta ah, badelkii cuntooyinka weyn
- weydii dhaqtarkaaga shaqada wax ku saabsan taageerada madaxa haddii tabardarada qoorta ay sababeyso uin madaxaaga dhaco.


Maxaan ka sameyn karaa dhibaataada cunista iyo cabitaanka?

Haddii aad qabtid dhibaatooyinka laqitaanka, waxaad heli kartaa waqtiyada cuntooyinka gaar ahaan wareerka. Ma ahan kaliya inay waqti dheer qaadan karto oo lagu cunayo, laakin waxaad ogaan kartaa inaad markale dareemin kalsoonida lagu cunayo oo lagu cabayo qaar ka mid ah cuntada iyo biyaha ee dhabtii aad jeceshahay.

Dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada wuxuu kugula talin karaa dareenka iyo iswaafaqsanaanta cuntada iyo cabitaanada, si ay kaaga caawiso joogteynta si badbaado ah loogu laqaayo haddiiba ay suurtoagal tahay, si loo joogteeyo qaadashada tamarta.


Sidoo kale sida la talinta cuntooyin ku fillan, cuntadaada waxay kugula talin kartaa sida lagu helo tamarta si ay u buuxiso baahiyada nafaqada jirka, oo ay ku jiraan cabitaanada tamarta sareyso leh ee ku jirto cuntadaada dheeraadka ah oo kaa caawiso joogteynta culeyskaaga (kuwaan waxaa laga heli karaa qoraalka daawada, taas oo dhaqtarka cuntada laga yaabo inay kuugu taliyo adiga).

Si kastaba, sida murqaha ku lugleeyahay laqitaanka sii liito, waxaa lagula talin karaa in aad ku jirtid halis korodhay ee neefsiga. Xaaladahaan, dhaqtarkaaga cuntada wuxuu kaala hadli karaa qaabab kale ee lagu siinayo nafaqada jirkaaga u baahanyahay.

 Oo u fudud fikradaha laqida cuntada, fiiri:
Ururka MND ee Helaya Aruurinta: u sahlan laqida cuntada

Dadka qaarkood ee qaba MND waxay doortaan inay helaan tuubada quudinta ee loo yaqaana sida tuubada PEG, RIG ama PIG. Tani waxay kugu caawineysaa helida biyaha iyo si gaar ah loo diyaariyay quudinta biyaha ee sida tooska ah ka gasho calooshaada, dhinaca tuubada ku jirto xundhurtaada. Tuubada cabirkeeda waa istaroo god yar leh oo sida caadiga ah waxaa lagu geliyaa suuxdinta gudaha.

Lumitaanka daran ee culeyska ka hor helitaanka tubo quudinta ee la buuxiyay waxay kordhin kartaa halisaha inta lagu jiro iyo qaliinka kadib, si markaas ay ugu wanaagsantahay in la tixgeliyo dooqyadaada xili hore, ka hor inta aadan lumin tiro dheeraad ah ee culeyska. Dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada, kalkaalisada nafaqada, dhaqtarka cuntada ama dhaqtar ayaa kula talin karo.

 Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan quudinta tuubada, fiiri:
Warqada warbixinta 7B – Quudinta tuubada

Iyo tuubada quudinta, waxaad weli ku cuni kartaa oo aad ku cabi kartaa cabitaanka afka haddii aad rabtid oo aad dareentid badbaado sameynta sidaas. Tani sida caadiga ah waxaa lagu sameeyaa tallada ka imaaneyso kooxdaada caafimaadka iyo daryeelka bulshada. Isticmaalida qaab la isku daray waxay kugu caawin kartaa dareenka buuxo, laakin u aanan usuurtogaleynin inaad sii wadid ku raaxaysiga dhadhamada.

Marka koowaad, waxaa kaliya oo aad isticmaali kartaa tuubadaada quudinta si aad ugu buuxisid cuntadaada iyo cabitaanka, laakin waxaad heli kartaa dhammaan nafaqooyinkaaga iyo biyaha oo dhinaca tuubada haddii aanan laga maarmin.

Quudinta tuubada waxay sidoo kale ku cawin kartaa daryeelahaaga in uu dareemo kalsooni badan ee in aad heleysid nafaqo ku fillan oo yareeyaa muragada labadiinaba ah.

2: Sidee ayaan u maamuli karaa dhibaatooyinka candhuufta?

Iyo MND, waxaad ogaan kartaa in aad qabtid dhibaatooyinka candhuuftaada. Tani ma sababto soo saarida candhuuf dheeraad ah, laakin u suurtoagal la'aanta loogu laqayo si wax ku ool ah, ku neefsashada dhinaca afkaaga ama fuuqbaxa.

Dhibaatooyinka candhuufta waxaa ku jiri karo:

- tufida qafiifka ah, candhuufta biyaha ah sababtoo ah maanan laga nadiifin oo waxay isugu imaataa afka
- candhuufta ka daadaneysa afka haddii aysan kuu suurtoogaleynin inaad si buuxdo u xirtid faruurahaaga
- raaxo la'aanta haddii candhuufta ku aruurto gadaasha dhuunta
- adag, candhuufta adag taas oo ku adag inay ka dhammaato afkaaga iyo dhuuntaada (taas oo dhici karto haddii aad fuuq baxeysid)
- fuuq baxida, haddii biyaha aad lumisay aanan la badelin (tani way ka sii dari kartaa haddii aad cabaysid wax yar sabab la xiriirto dhibaatooyinka laqitaanka).

Sidee ayaan ula qabsadaa candhuufta qafiifka, biyaha ah?

Mararka qaar wadada kaliya ee lagu nadiifinayo candhuufta buuxiso ama ka daadato afka waa ku tirida istiraasho ama weel yar. Tani waxay ku dareensiin kartaa dawarsanaanta shaqsigu oo waxay saameysaa kalsoonidaada ee xaaladaha dadka weynaha iyo bulshada. Si kastaba, waxaa jiro dhoor qaabood ee lagu caawinayo, marka weydii talo kooxdaada caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Haddii aad leedahay candhuuf qafiif ah oo buuxineysa afkaaga, ama daadineysa, tani waa la daaweyn karaa isticmaalida daawooyinka la qoray. Kuwaan waxaa ku jiri karo:

Hyoscine hydrobromide: caadi ahaan waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweeyo jirada safarka, laakin waxay sidoo kale ku qalali kartaa afka, inkastoo ay sababi karto hurdo haddii aad waayeel tahay. Waxaa sidoo kale laga heli karaa qaab kaniini ahaan, sida faashada maqaarka iyo cirbad ahaan.

Hyoscine butylbromide: caadi ahaan waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweeyo saxaro xanuunka, laakin waxay sidoo kale ku qalali kartaa. Waxay sidoo kale u dhowdahay inay muujiso hurdo badelkii hyoscine hydrobromide. Waxaa lagu heli karaa qaab kaniini ahaan, laakin waxaa sidoo kale lagu maamuli karaa sida cirbada.

Atropine: waxaa loo isticmaali karaa in afka lagu qalajiyo. waxaa lagu heli karaa qaab kaniini ahaan ah ama, talada caafimaadk, boomaatada isha atropine waxaa lagu isticmaali karaa hoosta carabka oo bogsasho muddo gaaban ah ee yareynta candhuuf qafiif ah.

Amitriptyline: caadi ahaan waxaa loo isticmaalaa sida ka hortaga walaaca, laakin sidoo qalalsiisaa afka. Waxaa sidoo kale lagu heli karaa qaab kaniini ahaan ama sida biyaha afka.

Glycopyrronium: caadi ahaan waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweeyo dhididka xad dhaafka ah, laakin sidoo kale afka ku qalalaa. Waxaa lagu heli karaa qaab biyo ahaan ah, laakin sidoo kale waxaa loo maamulaa sida cirbad.

Botulinum toxin: sidoo kale waxaa loo yaqaan Botox. Tani waxaa caadi ahaan loo isticmaalaa xaaladaha daran ee xakameynta candhuufta. Waxaa kaliya oo maamuli kara taqsuska iyo waxaa la duraa qanjirada candhuufta. Garoojo hal ah waxay jiri kartaa illaa sadex bilood. Inkastoo loo tixgeliyay sida la midka ah badbaadada, waxay sababi kartaa saameynada dhinaca, sida dhibaatooyinka laqitaanka iyo af aad u qalalan.

Radiation: waxay cadaadin kartaa qanjirada candhuufta oo caawin ayay noqon kartaa hadii dhibaataada darantahay.

Weydii Dhaqtarkaaga Guud (GP) ama kooxda caafimaadka balaaran iyo daryeelka bulshada waxa kugu haboonaanayo. Waxaad isku dayi kartaa daawooyin kala duwan ee lagu ogaanayo waxa sida ku haboon kugu haboon.

Fiiri sidoo kale qeybta 3: *Sidee ayay nuugida qeybta biyaha afka ii caawineysaa?*

Sidee ayaan uga soo kabsadaa candhuufta qaraha weyn ama qalalka afka?

Waxaad ogaan kartaa in aad leedahay ka soo horjeedka candhuufta qalalan, halka candhuuftaada adkaato iyo iskugu dhagto.

Fuuqbaxa iyo uuma baxa candhuufta ee ay sababeyso neefsiga dhinaca afka waxay sababi kartaa adkaanta candhuufta, xabka iyo si loo dhiso xaaqada ku sameysmeyso afka iyo gadaasha dhuunta. Tani waxay dareemi kartaa raaxo l'aan. Afkaaga wuxuu sidoo kale dareemi karaa mid aad u qalalan. Caabuqyada xabadka waxay u badantahay inay kordhiso soo saarida xaaqada.

Tallooyinka wax ku oolka ah ee ku caawin karo:

- Cab biyo badan ee biyaha si ay kaaga caawiso ka hortaga fuuq baxa. Dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada waxay ku talin karaan farsamooyinka cabitaanka, adkeeyaha ama qaababka kala duwan ee biyaha lagu helayo, haddii aad dhibaatooyin ku qabtid laqitaankaaga.
- Nanacyada barafka ama gabalada barafka ee usha ku jira waxay kugu caawin karaan gargaarka afka qalalan haddii ay laqitaanka weli baado ku tahay biyaha qafiifka ah.
- Waxay u qiima lahaan kartaa ka fogaanshaha iyo yareynta qaadashada waxyaabaha caanaha miraha liinta, sida dadka qaarkood inay u arkaan in midaan ay adkeyn karto candhuufta iyo caaqada. La hubi dhaqtarkaaga cuntada, sida yareynta qaadashada cuntadaada waxay u hogaamin kartaa in culeyska yareeyo.
- Isku day juusaska sida caananaaska iyo babayga, sida kuwaas ay wataan enzyme oo caawiso inay jabiso candhuufta adag. Sidoo kale dheeraadyada burtiinka babaayga ama burutiinka caananaaska way caawin kartaa.

- Gudo u neefsiga uumiga waxay ku caawin kartaa dabcinta iyo qoyida adkaanta dhacaanka.
- Biyaha Sterile ayaa laga sii karaa dhinaca qalabka neefta si ay uga caawiso dabcinta dhacaanada xabadka. Qalabka neefta ayaa soo saaro ceeryaamo wanaagsan ee gudo u neefsiga sambabada. Waxaa sida caadiga loo isticmaalaa in lagu maamulo daawooyinka, iyo waa in loo isticmaalaa kaliya wada xaajoodka dhaqtarkaaga ama caafimaadka iyo kooxda daryeelka bulshada.
- Badelka candhuufta jel ama buufinta waxay kugu caawin kartaa gargaarida af qalalan iyo xakameeyo urta sababeyso bakteeriyaalka. Kabashada joogtada ah ee biyaha waxay sidoo kale u gargaari karaan af qalalka.
- Haddii afka uu aad qaleel u yahay inta lagu jiro muddooyinka hurdada – iyada oo la isticmaalayo saliida olive oo wanaagsan ama qaado buuxdo oo subag ah (subag la xaqiijiyay) ee ‘mari’ afka waxay wax yar siin kartaa gargaar muddo dheer ah. Hubi nadaafada afka oo wanaagsan ee inta u dhaxeeyso isticmaalka qaabka.

Qof walba wuxuu lahaanayaa baahiyo kala duwan iyo doorbiditaanka, laakin waxaad sidoo kale ogaan kartaa cuntooyinka aad ayay ugu adagtahay inay cunnaan ama aysan daneynin dhibaatooyinka candhuufta.



“Candhuufta adag iyo barookoliga ii ma sameeyaan isku dar wanaagsan aniga!”

Qoraalada daawooyinka xigga caawin ayay noqon kartaa:

Carbocysteine/Acetylcysteine: waxay ku shaqeysa yareynta xabta si ay u yareeyso adkaanteeda iyo dhadhaga, oo fududeyso qufaca. Waxaa loo heli karaa sida biyaha ama kaabsulada, sidoo kale sida qaabka gudaha loogu jiidayo qalabka neefta.

Beta-blockers: sida caadiga ah loo isticmaalo in lagu daaweeyo xaalado kala duwan oo ay ku jiraan caburka iyo dhiig karka sareeyo, laakin waxay sidoo kale qafiifin kartaa xabka afka.

Daaweynada dheeraadka ah waa la heli karaa, gaar ahaan haddii aad dhibaatooyin ku qabtid xaakada. Kala tasho kooxdaada daryeelka caafimaadka wixii tilmaan ku haboon daawada.

3: Sidee ayay nuugida qeybta biyaha afka ii caawineysaa?

Nuugida afka waxaa ku jira gelinta tuubada nuugida afka si looga saaro candhuufta, cxabka iyo qeybaha cuntada. Way kugu haboon kartaa haddii aysan kuu suurtoqaleynin in aad ku nadiifisid afkaaga dhinaca laqida.

Waxay ku xirantahay sida MND kuu saameyso, waxaa kuu suurtoqaleyso in aad isticmaashid qeybta nuugida nafsadaada, ama waxaad u baahan kartaa taageerada daryeelaha ama shaqaalaha daryeelka.

Nuugida afka kuguma haboonaan karto haddii aad qabtid:

- wax lafo jaban oo wajigaaga ah
- kaa baxay ilko
- cudurada xinjirowga dhiiga
- kanasarka dhuunta ama afka
- burunkiitada daran – oo wadan karto neefta, nurunkiitada am alaarjiyada
- stridor – markii qulqulka hawada ee ama sambabada ka imaanayo ay sameeyaan qeylada neefsiga aad u sareeyo, ee sababay ciriiriga ama hawada oo xirantay
- nasiinyo la'aanta ama walaaca.

Sidee ayaan ku helaa qeybta nuugida?

Qeybaha nuugida waa in laga helaa dhinaca Dhaqtarkaaga Guud (GP) ama kalkaalisada degmada. Aagaga qaar, qeybaha nuugida waxaa kaliya ayaa lagu heli karaa dhinaca xarunta daryeelka deegaanka MND ama shabakada.

Haddii aysan u suurtoqaleynin inaad heshid qeybta, tusaale ahaan sabab la xiriirto maalgelin la'aanta aagaaga ah, waxaa kuu suurtoqaleyso inaad ka amaahsatid mid Ururka MND. Weydii Dhaqtarkaaga Guud (GP) ama xubinta caafimaadkaaga iyo kooxda daryeelka bulshada si loola xiriiro kooxda Adeegyada Taageerada ee 01604 611802, ama l-meylka: support.services@mndassociation.org

Sidee ayaan u isticmaalaa qeybta nuugida?

Xirfadlaha ee bixiyo qeybta waa inay ku siiyaan tababarka ee sida si badbaado ah loogu isticmaalo. Tani waxay noqon kartaa daaweyntaada dhaqtarka neefsiga, hadalka iyo luuqada, kalkaalisada, ama xubinta kooxda taqasuska MND. Haddii tababarka aanan la bixin, codso si aad u hubisid inaad si badbaado ah u isticmaashid qeybta.

Marka aad isticmaaleysid qeybta nuugida, tilmaanta xigta waa in marwalba la raacaa:

- Qeybta nuugida afka waa in lagu isticmaalaa kaliya afka. Haku isticmaalin gadaasha dhuunta, dhaafsan gadaasha ilkaha ama gudaha afka ee aad arki kartid.
- Ha isku dayin in aad ka saartid sheeyada adag, cuntada ama sheeyada kale ee gudaha luu neefsaday ee gadaasha afka ama dhuunta, sida midaan ay ku qasbi karto sheyga inuu ku sii fogaado hawa mareenka.
- Si toos ah ha ugu jiifsan gadaashaada. Dhaqtarkaaga neefsiga ama kalkaalisada ayaa kugula talin karto qaabeynta, laakin haddii aadan ku fariisan karin kor, waa in aad dhinacaaga ku seexataa.

- Ha u wareejin garaaca si sareeyso. Bilow goob hoose oo si tartiib ah u kordhi haddii loo baahdo. Xirfadlaha daryeelka caafimaadka ku haboon ayaa kugula talinayo goobta wanaagsan ee la isticmaalo.
- Ha sameynin nuugida afka ee in ka badan 10 ilbiriqsi waqtigiiba.
- Ha keenin fiida nuugida si ay u taabato carabka ama maqaarka jilicsan ee gudaha dhabnaha, si aad uga fogaato waxyeelada. Talo ka hel xirfadlaha bixiyay qalabka si loo hubiyo inaad isticmaashid fiida qeybaha saxda ah ee afka.

Sidee ayaan u daryeelaa qeybta nuugida?

Marwalba raac tilmaan walba ee adiga ay ku siiyaan sameeyayaasha ama xirfadlaha bixiyay qeybta. Tilmaanta xigta waxay sidoo kale kugu caawin kartaa ku joogteynta saxda ah ee qeybta:

- Nuug tiro yar oo qabooban, biyo nadiif ah isticmaalka ka hor iyo kadib. Waa muhiim in la joogteeyo fiida nuugida iyo tuubada sida nadiifka ah ee suurtoogalka ah si looga hortago aasaasmida bakteeriyaaalka.
- Faaruji koonabada sida loogu baahanyahay.
- Raac tilmaamaha sameeyaha ee nadiifinta qalabka isticmaalka kadib.
- Batariga waa in marwalba loo buuxiyaa sida loo tilmaamay.

Haddii aad qabtid wax weydiimo ah ee ku saabsan dayactirka qeybta nuugida, tixraac tilmaanta gacanta ama kala xiriir sameeyaha wixii warbixin dheeraad ah.

4: Sidee ayaan u maamuli karaa qufaca?

Haddii aad la kulantid liidashada xabka ama buuxnaanta candhuuftaada, waxaad ka heli kartaa in dareemayaasha ka badelmaan gadaasha dhuunta. Tani waxay sababi kartaa murugo ee ku haboonaanta qufaca markaas ah waxay saameyneysaa neefsashadaada, laakin waa muhiim in la xasuusto in xitaa qeybo qufaca daran ma sababo lumitaanka markaas ee neefsiga.

Tiro yar ee dadka qaba MND waxay marwalba la kulmi karaan qufaca aan la filaneynin ama qeybaha 'margashada' ee ay keentay dhaqaaqa xabka adag ee dhuunta, laakin markale tani ma sababto lumitaanka markaas ah ee neefsiga. Daawooyinka waxay yareen karaan saameyntahaddii tani ay dhacdo, taas oo lagu qeexi karo *gudaha MND Weelka Sanduuqa Hadeer*. Fiiri ciwaanka xigga wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan sanduuqa xigga.

Markii tuubooyinka u hogaamiyaan sambabada ayaa xasaasiyoobo, waxaan u qufacnaa si dabiici ah si loo nadiifiyo hawa mareenka. Haddii aad qabtid liidashada muruqa neefsiga, waxaa laga yaabaa inaysan kuu suurtoogalin inaad u qafacdid sida aad mar sameyn laheyd.

Tani waxay micnaheeda noqon kartaa waxaad u baahantahay inaad qufacdid wax badan si aad u nadiifisid xasaasiyada. Si kastaba, haddii qufacaaga uusan xooganeyn si uu u nadiifiyo xasaasiyada, waxaa kugu kordhi karo halista caabuqa xabadka. Dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada iyo dhaqtarka neefsiga ayaa kugu caawin karo maamulida illaa oo dhan:

Farmasooyinka neefsiga: sida diyaarinta neefsiga (taas oo ku meeleyso hawo dheeraad ah dusha hawada marhore sambabada) si loogu daro xoog dheeraad ah qufacaaga.

Mashiinka kuugu caawinayo qufaca: kaas oo loo isticmaalo maaskaraha wajiga iyo inta badan lagu tilmaamo sida 'caawiyaha qufaca'. Kani wuxuu kiciyaa qufaca dabiiciga ah oo wuxuu ku caawin karaa yareynta halista dib u dhacida caabuqyada xabadka. Dadka qaarkood way ku adkaataa inay la qabsadaan midaan, laakiin faa'ido ayay noqon kartaa. Sida caadiga way sahlantahay in lala qabsado farsamada xiliyada hore ee dhibaataada. Mashiinka waxaa qaabeeyay oo kormeeray dhaqtarka neefsiga.

Bixinta ama amaahda mashiinada 'caawiyaha qufaca' waxay ku kala duwanaan karaan gobol ku gobol iyo mararka qaar u adeegayo iyo dayactirka dhibaato ayay noqon kartaa. Haddii aad la kulantid wax dhibaatooyin ah ee helitaanka hal, ama adeega, fadlan la soo xiriir qadkeena caawinta, MNDKu xiran si aad nooga caawisid kormeerida arimahaan. Ka fiiri *Warbixin dheeraad ah* qeybta 6: *Sidee ayaan ku helaa wax badan?* ee sharaxaadyada xiriirka.

Waa maxay MND Weelka Sanduuqa Hadeer?

MND Weelka Sanduuqa Hadeer waa sanduuq yar ee keydin karo daawooyinka gaarka ah si ay u yareeyso dareemo walba ee neefsi la'aanta iyo argagaxa laga yaabo inaad la kulantid, oo ay ku jiraan kuwa sababta la xiriirto qufaca iyo margashada.

Sanduuqa wuxuu hayaa warbixinta iyo daawooyinka horay loo qoray ee daryeelahaaga si loo maamulo xaaladaha qaarkood. Waxay sidoo kale celisaa warbixinta iyo daawooyinka dheeraadka ah ee xirfadlayaasha caafimaadka si ay u siticmaalaan, si markaas ay u qaataan tallaabo degdeg oo ku haboon haddii loogu yeero xaalad degdeg ah.

Sanduuqa ebarka ah waxaa si toos ah loo siiyaa Dhaqtarkaaga Guud (GP), oo bilaash ah. Waxay qori karaan daawooyinka loo baahanyahay oo ku siin karaan sanduuqa buuxo si aad guriga ugu haysato.

Tallada iyo tilmaamaha waxaa lagu bixiyay gudaha sanduuqa ee daryeelahaaga, laakin tilmaan dheeraad ah waa in adiga iyo daryeelahaaga la siiyaa marka sanduuqa lagu siiyo, sida caadiga ah kalkaalisadaada bulshada ama Dhaqtarkaaga Guud (GP). Tani sababtoo ah waa daawooyinka waxaa lagu qorayaa sida waafaqsan baahiyadaada gaarka ah. Haddii tusmooyinka sanduuqa aanan laqu sharaxin, kadib weydiiso xaqiijin.

Inkastoo dadka inta badan aysan marnaba u baahan isticmaalka daawooyinka sanduuqa, u haysashada si dhow kuwaan waxay keeni kartaa kalsooni iyo dib u xaqiijin. Weydsii Dhaqtarkaaga Guud (GP) wax ku saabsan helitaanka sanduuqa haddii aad dareentid inay wax tar leedahay. Waxay la xiriir karaan MND ayaa ku xiro dalabka sanduuqa adiga. Ka fiiri *Warbixin dheeraad ah* qeybta 6: *Sidee ayaan ku helaa wax badan* ee sharaxaada xiriirka.

Maxaan ka sameyn karaa qufaca inta lagu jiro cunista?

Markii murqaha ay ku lugleeyihiin laqitaanka way saameysaa, waxaad ogaan kartaa in aad wax badan qufacdid marka aad cuneysid ama cabaysid. Xaaladaan, ka raadi tallo dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada iyo dhaqtarka cuntada.

Waxay kugula talinayaan farsamooyinka ugu wanaagsan, sida:

- calaalinta wax badan si markaas cuntada ay si wanaagsan ugu qasanto candhuufta si ay u fududeyso laqitaanka
- isticmaalida iswaafqsanaan kala duwan ee cuntada ama adkeynta biyaha si ay u fududeyso laqitaan badbaado ah (adkeyyayaasha qaarkood waxaa lagu heli karaa qoraal dhaqtar).

5: Sidee ayaan u maamuli karaa margashada?

Margashada waxay dhacdaa markii hawo mareenka ay celiyaan sheeyada ajaanibka ah, sida cuntada ama biyaha. Tani waxay dareemi kartaa naxdin, laakin inta badan way nadiifowdaa iyada oo aan jirin baahida caawin dheeraad ah.

Qufaca iyo margashada marka la cunayo waxay ku dhici kartaa qof walba, ma ahan kaliya dadka ay ku adagtahay laqitaanka. Haddii murqaha laqitaankaaga ay liitaan, halis badan ayaad ku yara jirtaa.

Dhacdooyinka inta badan waa kuwa yar oo dhexdhaxaad ah, laakin waxaa jiro halis in margashada ay noqon karto degdeg oo u baahan gargaarka koowaad oo isla markaas ah. Ka fiiri ciwaanka xigga *Tilmaanta margashada ee daryeelahaaga*. Tallada dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada ee arintaan waa muhiim in lagu caawiyo ka hortaga iyo maamulida dhacdooyinkaan. Sidoo kale muhiim ayay u tahay kuwa agagaarkaaga joogo si ay u ogaadaan waxa la sameeyo dhacdada lama filaanka ah ee ah inaad qabtid qeybta margashada halista ah.

Daaweynta margashada ee dadka qaba MND waxay isku mid yihiin sida daaweynta margashada ee qof walboo kaloo weyn. Si loo yareeyo dareemaha muragada ee ku saabsan margashada, waa caawin buuxdo in la ogaado ka hor sida loola macaamilo xaaladaha laga yaabo inay timaado.

Waa muhiim in la ogaadaa kala duwanaansha u dhaxeeyo margashada qafiifka ah iyo mida daran:

Margashada qafiifka iyo qeybta ah: waxay dhacdaa haddii hawo mareenka ay qeyb ahaan xirantahay. Tani waxay noqon kartaa dhinaca ku hadlida cuntada ama biyaha, ama isku dayga inaad iska fogeysid dhacaanada ka imaanayo sambadada. Margashada waa qafiif haddii qofka uu awoodo:

- jawaabta su'aasha ama sameeyo dhawaqa (halka hadalka uusan si daran u saameynin MND)
- weli qufacayo iyo neefta.

Margashada daran: qofka uma suurtoqaleyso inuu hadlo ama dhawaaq sameeyo. Haddii aysan qofka u suurtoqaleyntin inuu hadlo sabab la xiriirto MND, waxaa usuurtogali karto inay ka jawaabaan madax ruxida ama iyaga oo madaxooda ruxayo, ama tilmaan ahaan. Haddii aysan u suurtoqaleyntin inay midaan sameeyaan, waxaa jirayo aastaamo kale ee ah in margashada ay darantahay. Haddii hawo mareenka ay si buuxdo u xirantahay, waxaa kaliya oo u suurtoqali karto inay sameeyaan dhawaaq yar oo xiiqleyn ahiyo isku day walba ee lagu qufacayo way aamusnaaneysaa sida aysan u suurtoqaleyntin inay gudaha iyo banaanka u neefsadaan. **Margashada daran waa degdeg oo u baahantahay tallaabo degdeg ah.**

Tilmaanta margashada ee daryeelahaaga

Haddii daryeelahaaga guud uu lamaanahaaga yahay, xubinta qoyska ama saaxibka, ama taageerada gelitaankaaga ee daryeelayaasha la bixiyay, waxaad rabi kartaa in aad la waadtid warbixintaan kuwa ku taageero goortii aad cuneysid ama cabaysid. Waxay noqon kartaa caawin lagu xaqiijinayo adiga iyo daryeelahaaga wax ku saabsan margasho walba ee aad la kulmi kartid.

Dareemida walaac yar iyo kuwa badan oo xakameynta waa muhiim, sida argagax ayaa ka dhigi karo xaaladaan mid daran. Ka fiiri ciwaanka hore, *Waa maxay MND Weelka Sanduuqa Hadeer?*



“Argagax la'aanta waa muhiim...qofka daryeelayo iyo qofka qaba MND waa inay aaminaan kartiyadooda.”

Kuwa xiga waa tilmaamaha kaliya iyo waa inaan loo eegin sida badelka tallada caafimaadka ee margashada. Haddii aad la kulmeysid waxz dhibaatooyin ah ee laqitaanka, qufaca ama margashada, ka eeg dhaqtarkaaga hadalka iyo luuqada iyo dhaqtarka cuntada. Waxaad sidoo kale caawin u arki kartaa inaad kala hadashid midaan dhaqar ku taqasusay xaaladaha dareemaha.

Caawinta qof qaba margashada qafiifka ama qeybta

Haddii qofka weli uu qufaci karo, neefsiga ama dhawaaq sameeyo, tani waa margashada qafiifka ama qeybta. Xaaladaan waxay sida caadiga u nadiifin karaan xirnaanshaha nafsadooda. Ku dhiirogeliyo iyaga inay sii wadaan qufaca illaa hawo mareenka ay nadiifowdo iyo qeybaha hoose ee quudinta.

Margashada qafiifka waxay noqon kartaa mid aad ugu muruga badan qofka iyo kuwa ka ag dhow, laakin iyobukaanka iyo waqtiga xirnaanta ugu dambeyntii nadiifowdo.

DIGNIIN: Iyo margashada qafiif ama qeybta, ha dharbaaxin gadaasha qofka sida laga yaabo inay neef qoto dheer gudaha u cabaan, iyaga oo ku qasbayo cuntada ama biyaha inay ka sii hoos maraan hawa mareenka.



“Waxaan ogaaday in siintooda hab siin dib u xaqiijin ee dhinaca, iyada oo qofka qaba MND uu fadhiyay, adiga oo dhahayo ‘Qof walba wuu wanaagsanaanayaa’, leeyahay saameyn nasiinyo iyo lumitaan, kaas oo caawiso inay nadiifiso margashada...siintooda kaliya dib u xaqiijintaan waxay ka caawisaa yareynta muragada.”

Haddii xili walbo qofka lumiyaa kartidooda lagu qufacayo si wax ku ool ah, kadib midaan waxay noqon kartaaqeybta margasho daran. Ka fiiri ciwaanka xigga *Caawinayo qof qaba margasho daran*.

Caawinayo qof qabaa margashada daran

Haddii qofka aysan u suurtoqaleynin inuu qucafo, neefsado, hadlo ama sameeyo dhawaq walba aan ka aheyn dhawaqa xiigleynta suurtoqal ah, waa margasho daran.

DIGNIIN: Tani waa xaalad degdeg ah ee u baahan talaabo degdeg ah.

Degdegaan:

- istaag waxyar gadaasha qofka ee hal dhinac (haddii aad tahay gacan midgoole, joogso dhinaca bidixda, haddii aad tahay gacan bidxoole, joogso midigta)
- ku taageer xabadkooda hal gacan oo horay ugu liicso qofka si markaas xirnaanshaha ay soo baxeyso afkooda, badelkii hoos ugu sii dheeraan lahaa
- sii shan afuufid inta u dhaxeeyso garnaha qofka ee ciribta gacantaada (ciribta waxay u dhaxeysaa calaacasha gacantaada iyo curcurka)
- jooji kadib afuuf walba ee gadaasha ah si aad u aragtid haddii xirnaanshaha laga saaray.

Haddii afuufida gadaal ay guuldareysato si ay u nadiifiso xirnaanshaha, kadib u sheeg illaa shan riixitaanka xundhurta sida xigta:

- joogso gadaasha qofka marganayo. Haddii ay ku fadhiyaan korsi ama kursiga curyaanka, waxaad ku qaabeyn kartaa nafsadaada gadaasha. Haddii kursiga uu aad u weynyahay si aad ugu dartid, ku qaabeey nafsadaada hal dhinac oo raac nidaamka sida u dhow ee aad awoodid.
- ku meeley gacmahaaga agagaarka dhexdooda oo si wanaagsan horay ugu qalooci
- adkeey farahaaga oo ku meeley korka hoosta calooshooda
- ku meeley gacantaada kale dusha iyo ku riix labada gacmood gadaasha ee calooshooda oo dhaqaaq adag, oo horay ah
- ku celi midaan shan jeer illaa xirnaanshaha ka soo baxo afkooda
- jooji riixid walba si aad u hubisid haddii xirnaanshaha ay nadiifowday

- haddii xirnaanshaha weli uu xanibanyahay, sii joogtey badelida afuufida gadaal ee riixinada xundhurta.

Haddii qofka hawa mareenka ay weli xirantahay kadib sadex wareeg ee afuufida gadaal iyo xundhurta riixida, kadib:

- soo wac 999 (ama 112) ama hel qof kale inuu sameeyo oo weydii ambalaanso isla markaas
- sii wad wareegyada afuufida gadaal iyo riixida xundhurta illaa caawin timaado.

Haddii ay tahay inaad sameysid xirnaanshaha xundhurta, qofka wa inuu aadaa isbitaalka markaas kadib.

miyirbeelo haddii aan miirbeelo?

Haddii aad miir beeshid, kicinta wadnaha sambabada (CPR) ayaa si caadi ah loo isticmaalayaa, illaa horay loogu heshiiyo inaysan midaan aheyn rabitaankaaga iyo caafimaad ahaan aysan danahaaga ugu wanaagsan aheyn.

CPR waxay sababi kartaa dhaawaca iyo daryeelahaaga waa in la tababaraa ka hor isku daygaaga lagu sameynayo iyada. Fiiri NHS Dooqyada websaydyada ee: www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid

Haddii aadan rabin in lagu miir soo celiyo, waxaad hoos ku qori kartaa go'aamadaada aad ku diidid ama aad uga laabatid daaweynada gaarka ah ee qaabka loo yaqaan sida Go'aanka Hore ee lagu Diidayo Daaweynta (ADRT). Waxay kaliya oo sharci tahay iyada oo loo hogaansamayo England iyo Wales, laakin waxaa weli loo isticmaali karaa in lagu jaheeyo xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka bulshada ee Wuqooyiga Ireland.



Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan ADRT, fiiri:

Xaanshida warbixinta 14A - Go'aanka Hore ee lagu Diidayo Daaweynta (ADRT)

Gurmadka wuxuu leeyahay waajibaad sharci ah ee la iskugu dayayo miir soo celinta oo malahan maaulka lagu dhaqmayo xiliga ADRT iyada oo aan jirin aragtida foomka asalka oo saxiixan. Weydii Dhaqtarkaaga Guud (GP) tallada ku saabsan nidaamyada deegaanka, sida adeegyada ambalaanshaa qaarkood waxay haynayaan koobiyada ADRTs ee dadka qaba cuduarada noloshooda yartahay, sida MND.

6: Sidee ayaan u ogaaday wax badan?

Hay'ada wax ku oolka ah

Si muhiim ah uma aanb aqbalin kuwa ka mid ah hay'adaha xigga, laakin waxaan ku darnayiyaga inay kuugu caawiso bilaabida raadintaada warbixin dheeraad ah. Sharaxaadaha xiriirka waxay saxanyihiin waqtiga daabacaada, laakin waxay isbadeli karaan inta u dhaxeeyso dib u eegida. Haddii aad caawin u baahantahay aad ku heshid hay'ada, la xiriir qadka caawinta Xiriirka MND (ka fiiri *Warbixin dheeraad ah* dhammaadka warqadaan wixii sharaxaadyo ah).

BDA – Ururka Dhaqaatiirta cuntada UK

Hay'ada matelyso dhaqaatiirta cuntada oo ku siinayo nafaqada kuwa shaqeynayo tallo ku saabsan sida ay u shaqeeyaan.

Ciwaanka: Dabaqa 5aad, Charles House, 148/9 Great Charles Street Queensway, Birmingham B3 3HT
Teleefonka: 0121 2008080
I-meylka: info@bda.uk.com
Webssaydka: www.bda.uk.com

Ururka British ee Dhaqtarka Shaqada

Hay'ada shaqada ee dhammaan shaqaalaha daaweynta shaqada ee Ingiriiska iyo warbixinta ee sida lagu helayo OT.

Ciwaanka: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB
Teleefonka: 020 7357 6480
I-meylka: reception@cot.co.uk
Webssaydka: www.cot.co.uk

Daaweynta dabiiciga ee Bulshada gaarka ah (CSP)

Hay'ada xirfada ee u shaqeyneyso si ay u gaaraan oo sare ugu qaadaan heerka sare ee daaweynta dabiiciga ah. Waxay kuu raadiyeen matoorka adiga si aad u heshid dhaqtarka jirka deegaanka.

Ciwaanka: 14 Bedford Row, London, WC1R 4ED
Teleefonka: 020 7306 6666
I-meylka: enquiries@csp.org.uk
Webssaydka: www.csp.org.uk

Gollaha xirfadlaha Daryeelka iyo Caafimaadka (HCPC)

Hay'ada sharciga ee hayso diiwaanka xirfadlayaasha caafimaadka ee buuxiyo heerarkooda ee dhaqanka.

Ciwaanka: Park House, 184 Kennington Park Road, London, SE11 4BU
Teleefonka: 0845 300 4472
Webssaydka: www.hpc-uk.org

MND Scotland

Waxay daabaceen buugyare loo yaqaan Ka helida sida Ugu wanaagsan Daaweynta jirka.

Ciwaanka: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA

Teleefonka: 0141 332 3903

I-meylka: info@mndscotland.org.uk

Webssaydka: **www.mndscotland.org.uk**

Dooqyada NHS

War bixinta onleenka ee kugu caawinayo inaad sameysid dooqyo aad ogtahay ee caafimaadka ku saabsan.

Teleefonka: fiiri NHS Tooska qadka caawinta

I-meylka: illaa bogga xiriirka websaydka

Webssaydka: **www.nhs.uk**

Toos ah NHS

Onleenka NHS /cawinta taleefonka iyo adeega taageerada, siinayo tallada caafimaadka iyo warbixinta, 24-saac maalintii, 365 maalmood sannadkii.

Teleefonka: 111

I-meylka: illaa bogga xiriirka websaydka

Webssaydka: **www.nhsdirect.nhs.uk**

NHS Tooska Wales

Tallada caafimaadka iyo adeega warbixinta ee Wales.

Teleefonka: 111

Webssaydka: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

NHS Wuqooyiga Ireland

Warbixinta adeegyada NHS ee Wuqooyiga Ireland. Kani waa adeeg onleen ah.

I-meylka: illaa bogga xiriirka websaydka

Webssaydka: **www.hscni.net**

Kulliyada Royal ee Dhaqtarka Hadalka iyo Luuqada

Hay'ada xirfadlaha ugu weyn ee dhaqtarka hadalka iyo luuqada, ee kugu caawin karto xiriirka dhaqtarka u qalma.

Ciwaanka: 2 White Hart, London SE1 1NX

Teleefonka: 020 7378 1200

I-meylka: info@rcslt.org

Webssaydka: **www.rcslt.org**

Tixraacyada

Tixraacyada loo isticmaalay in lagu taageeray warbixintaan waxaa lagu heli karaa codsiga ka imaanayo:

i-meylka: **infofeedback@mndassociation.org**

ama, u soo qor: Jawaabta warbixinta, Ururka MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Qirashooyinka

Mahadcelin badan ee xiga tilmaanta taqasuskooda ee warqada warbixintaan:

Dhaqtar Emma Husbands, La taliye Palliative Daawada, Gloucestershire Isbitaalada Aasaaska Aaminaada NHS

Nina Squires, Dhaqtarka Hadalka iyo Luuqada, Isbitaalada Aaminaada Jaamacada Nottingham

War bixin Dheeraad ah

Waxaad u arki kartaa qaar ka mid ah warqada warbixinta kale kuwa wax ku ool ah ee la xiriiro warqadaan:

7B – *Tuubada quudinta*

8A – *Taageerada dhibaatooyinka neefsiga*

14A – *Go'aanka Hore ee lagu Diidayo Daaweynta (ADRT)*

6A – *Daaweynta dabiiciga*

Waxaan sidoo kale soo saarnaa daabacaadaha xigga:

La noolaanshaha cudurka neerfaha laf dhabarka – jaheynteenaa ee MND iyo sida loo maamulo saameynteeda, oo ay ku jiraan tilmaanta ku saabsan cunista iyo cabitaanka, iyo hadalka iyo xiriirka

MND Isku darka Cuntada: fudud inaad laqdid cuntooyinka

Daryeelida iyo MND: taageeradaada – warbixin dhameystiran ee daryeelayaasha qoyska, eetaageerayo qofka la nool MND

Daryeelida iyo MND: tilmaan dhaqso ah – nooca dulmarka ee warbixinteenaa ee daryeelayaasha

Waxaad ka dajisan kartaa inta ugu badan daabacadeena ee websaydkeena ee: **www.mndassociation.org/publications** ama ku dalbo daabacad ee Xiriirka MND kooxda, ee bixin karto warbixin dheeraad ah iyo taageero:

Xiriirka MND

Teleefonka: **0808 802 6262**

I-meylka: **mndconnect@mndassociation.org**

Ururka MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Websaydka ururka MND iyo kulanka onleenka

Webssaydka: **www.mndassociation.org**

Kulanka onleenka: **<http://forum.mndassociation.org/>** ama dhinaca websaydka

Waan soo dhaweyneyna aragtidaada

Jawaabtaada aad ayay muhiim noogu tahay, sida ay caawiso inay sare u qaadid warbixinteenaa ee faa'idooyinka dadka la nool MND iyo kuwa u daryeelo iyaga.

Haddii aad jecleen laheyd in aad jawaab bixisid kuwa walba ee warqada warbixinteenaa, waxaad ka gali kartaa foomka onleenka ah: **www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

Waxaad sidoo kale codsan kartaa nooca warqada ee foomka ama ku bixi jawaabta i-meyl ahaan:

infofeedback@mndassociation.org

Ama ku soo qor:

Jawaabta war bixinta, Ururka MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Waxaa aasaasay: 01/17

Eegida xigta: 01/20

Nuskhadda: 2