NHS
Liverpool University Hospitals
NHS Foundation Trust

زانیاری بۆ نەخۆش

کێشەکانی جومگەی شەویلگە

پسپۆڕانی چارەسەر و نەخۆشخانەی زانکۆی لیڤەرپوول

جمگەی تێمپۆرۆماندیبۆلار (جومگەی شەویلگە) دەکەوێتە پێشی گێوە، لە شوێنی بەیەکگەیشتنی کاسەی سەر و جومگەی خواروو بەیەکەوە . ئەو جومگەیە ڕێدەدات بە جومگەی خواروو (مانديبڵ) بجووڵێت و کردار بکات . جومگەکە خۆی لە دوو ئێسک پێکهاتووە و لە نێوانیان ڕیزێک کرکڕاگە هەیە. ماسوولکە وبەستەر لە دەوری جومگەکە هەن .

کێشەی ئەم جومگانە زۆر باوو و بڵاوون ، بەڵام زۆربەی کات چەند مانگێک دەخایەنێت پێش ئەوەی باشتر ببێتەوە . لە هەندێک حاڵەتدا تەنها ماسوولکەکەکان تووش دەبن (کارنەکردنی ئازاری ماسوولکەکانی دەم و چاوو) ، بە ڵام لە هەندێک حاڵەتی دیکەدا کرکڕاگە و بەستەرەکانیش تووشدەبن (تێکچوونی ناوەکی جمگەی شەویلگە) .

زۆرترین و بڵاووترین نیشانەکان ئەمانەن :

* دەنگ لە جومگەکە ، وەکوو کرتە کردن ، دەنگی تەقاندن ، خرماندن ، و هاڕڕین و دەنگی تەقین

* ئازار – زۆربەی کات ئازارێکی قووڵ لە ناوو و دەور و بەری گێو . ئەو ئازارە بۆی هەیە زیاد بکات، مەبەست ئەوەیە بەرە و پێشەوە دێت بۆ ئێسکی کوڵم ، یاخود بەرەو خوارەوە بۆ مل .

* سەرئێشە

* کردنەوەی دەمی سنووردار دەبێت.

زۆربەی ئازارەکانی جومگەی شەویلگە بە شت جوین خراپتر دەبێت و لە کاتی سترێس دا زیاد دەکات .

هۆکارەکانی کێشەی جومگەی شەویلگە چین؟

ئێش و ئازار لەو کاتانە درووست دەبن کە ماسوولکەکانی دەور و بەری جومگەی شەویلگە توند دەبن . دەنگی جومگەکان لەو کاتانە درووست دەبن کە ئەو سەرینی کرکڕاگەیە لە شوێنی ئاسایی خۆی لە نێوان ئێسکەکانی جومگەی شەویلگە دێتە دەرەوە. زۆربەی کاتەکان ئەو کرکڕاگەیە دەخزێت بەرەو پێشەوە و کاتێک دەگەڕێتەوە شوێنە ئاساییەکەی خۆی کە دەکەویتە نیوان ئیسکەکانی جومگەی شەویلگەوە ئەو دەنگە درووست دەبێت . هەندێک جار ئەو دەنگەکە لای هەندێک نەخۆش بەرزترە لە نەخۆشی دیکە جونکە جومگەکە دەکەوێتە بەردەم گوێچکەوە .

ئەو بەستەر و ماسوولکانەی دەور و بەری جومگەکە بۆیان هەیە خۆیان تووشی کرژبوون بن، ئەویش دەبێتە هۆکاری ئازار درووست بوون و کردنەوەی دەم سنووردار دەبێت .

ئایا بۆچی من کێشەی جومگەی شەویلگەم هەیە؟

ئەو کرکراگەیەی جومگەی شەویلگە پێدەچێت بخزێتە پێشەوە لە بەکارهێنانی زۆری ماسوولکەکانی دەور و بەری جومگەکە . ئەم زیاد بەکارهێنانە زۆربەی کات دەبێتە هۆکاری توندبوونی ماسوولەکەکان ، وهەروەها بۆی هەیە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ نەریتی جوین ، وەکوو هاڕین یاخود توندکردنی ددانەکان لە کاتی سترێسدا یاخود لە کاتی شەواندا . قرتاندنی نینۆک و یاخود هەڵگرتنی شت لە نێوان ددانەکان بۆ هەیە ببێتە هۆکاری کێشەکانی جومگەی شەویلگە .

ئەو هۆکارانەی کەمتر باوو و بڵاوون ئەوە نەمانی ددانی پشتەوە ، یاخود گازگرتنێ ناڕێک یان بریندارببوونی جومگەکە دەبنە هۆکاری درووستبوونی کێشەی جومگەکە . زۆربەی کاتیش هۆکارێکی دیار و روون نادۆزرێتەوە .

ئایا کێشەکانی من هیچ نیگەرانیم بۆ دروست دەکەن؟

کێشەکانی جومگەی شەویلگە زۆربەی کات مەترسیدار نین ، و نابنە هۆکاری دروستبوونی کێشەی دیکە ، بو نموونە هەوکردنەوەی جومگەی شەویلگە . بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بێزارکەرن. خۆشبەختانە زۆربەی کات کێشەکانی جومگەی شەویلگە بە چارەسەرکردنی ئاسان باش دەبنەوە.

ئایا چارەسەرکردنەکان چین؟

چارەسەرکردنەکان زۆربەی کات لەسەر ئەوە دەوەستێت ئایا تۆ کێشەی (کارنەکردنی ئازاری ماسوولکەکانی دەم و چاوو) یاخود (تێکچوونی ناوەکی جمگەی شەویلگە) یەکێکیان یاخود هەردوو پێکەوە لە گەڵدایە یان نەء.

چارەسەری گشتی هەوڵی ئەوە دەدات بۆ کەمکردنەوەی ئەرکی سەر ماسوولکەکان ، بۆ ڕێپێدان بە سەرینی کرکراگە کە بگەڕێتەوە سوێنی ئاسایی خۆی لە ناو جومگەکەدا .

* ریجێمی خواردنی نەرم کە پێویست بە چوینی کەم بکات ، ئەمە ڕیدەدات بەو ماسوولکانەی زیاد کاریان کردووە بحەسێنەوە .

* دەرمانی ئێشبڕ و دژە هەوکردنەوە (بۆ نموونە ئایبۆپرۆفین) ئەمانە باشن و دەتوانرێت بە شیوەی حەب ، یاخود وەکوو جێڵ لە دەرەوەی جومگەکە بدرێت .

* گەرمی ، بۆ نموونە ئاوی گەرم لە بوتڵی ئاوودا(جەوەنە) –(بەڵام خۆت دووربگرە لە ئاوی کوڵاوو) دەبێت لە خاوولییەک بپێچرێتەوە و لەسەر لایەکی دەم وچاوو دابنرێت .

* دەستنیشانکردن و راگرتنی هەر نەرێتێک ، وەکوو توند داخستنی ددان بەیەکەوە یان هاڕینی ددان لەسەر یەک . ئەوەش لە بیر مەکە بۆی هەیە ئەم نەریتانە بە شیوەیەکی " بێ ئاگا " بیکەیت ، مەبەست ڕاهاتوویت لەسەری و ئاگات لێ نیە .

* چارەسەری حەسەناوە و خاوبوونەوە ، و فێربوونی شیوازی کۆنترۆڵکردنی سترێس و شڵەژان .
* ڕاهێنانەکانی جومگەی شەویلگە – باشترین ئەو ڕاهێنانانەی سوودمەند بن بۆ تۆ ، لە لایەن پسپۆڕی چاوودێری تەندرووستییەوە گفت و گۆی لە گەڵ خۆتدا کردووە دەربارەیان لە کاتی چاوپێکەوتنت .
هەروەها نامیلکەی زانیاریش هەیە ئەو ڕاهێنانە ڕوون دەکاتەوە . تکایە ئەوەت دەبێت بەو شێوەی پێت ووتراوە ئەنجام بدەیت .
* پشوودان بە جومگەکە بە گوێرەی توانا ، بۆ نموونە خۆ دوورخستنەوە لە باوێشک دان .
* دابینکردنی قەپاغێکی پلاستیکی بۆ ئەوەی لەسەر ددانەکان دابنیشێت و بە شەوان بەکاربهێنرێت . ئەمەش هاوکاری جومگەکە و ماسوولکەکانی دەور و بەری دەدات .
* فیزیۆتێراپی – چارەسەرکردنی سرووشتی
* گۆڕینی و جێگرتنەوەی ددانە لەدەسترادەوەکان بۆ گازگرتنی ڕێک – ئەگەر ئەم کردارە گونجاوو بوو . ئەمەش بێ گومان گفت و گۆ کراوە لە گەڵت خۆتدا دەربارەیان .

چی ڕوودەدات ئەگەر هات و ئەم شێوازانە هیچ چاککردنێکی پێشکەش نەکرد؟

تەنها لە چەند حاڵەتێکی کەمدا نەشتەرگەری ئەنجام دەدرێت . ئەمەش جوولاندن و کارتێکردنی جومگەکەیە کاتێک تۆ بێ ئاگا دەکەن، و لە زۆر حاڵەتی دەگمەنتر دا ئەم نەشتەرگەریە بە تەلەسکۆپ –کامێرا – بچووک ئەنجام د ەدرێت . لە حاڵەتی هەرە دەگمەنەکاندا، بۆی هەیە جومگەکە بکەنەوە و نەشتەرگەری لەسەر ئێسک و کرکراگە و بەستەرەکان ئانجام بدرێت .

ئایە هیچ کاتێک کێشەی جومگەی شەویلگە دەبێتە مایەی نیگەرانی ؟

زۆر گرنگە ئەوە بزانیت کە کێشەی جومگەی شەویلگە ، هەرچەندە بێزارکەرە ، بەڵام مەترسیدار نیە وهەتا رادەیەک بە چارەسەرکردنی ئاسان باشتر دەبێت لە ماوەیەکی گونجاودا .
نەخۆشەکان خۆیان دەتوانن ئەم چارەسەرکردنانە ئەنجام بدەن . هەندێک جار کێشەی جومگەی شەویلگە بۆی هەیە دووا چەند ساڵێک سەر هەڵبداتەوە . زۆر دەگمەنە کە کێشەی جومگەی شەویلگە پەرەبسێنێت بۆ هەوکردنەوەی ئێسک .

پێراگەیاندنەوە - فیدباک

پێراگەیاندنەوەی زانیارییەکانت زۆر گرنگە بەلای ئێمەوە ، بۆ هاووکاریکردن لە دۆزینەوەی چاوودیری باشتر لە داهاتوودا .
پاش دەرچوونت لە نەخۆشخانە، یاخود پاش ئامادەبوونت لە مەوعیدی خۆت لە بەشی نەخۆشانی دەرەوەی نەخۆشخانە، نامەیەکی مۆبایلت پێدەگات، و پرسیار دەکات ئایا خزمەتگوزارییەکی ئێمە پێشنیار دەکەیت بۆ کەسی دیکە ؟ تکایە کاتی خۆت دابین بکە بۆ وەڵامدانەوە ، ئەو وەلامدانەوەیە لە سەر تۆ ناکەوێت وهیچ کاتێک ناتوانیت لەوخزمەتگوزارییە بەشداری نەکەیت . یارمەتی و هاووکاری تۆ بە شێوەیەکی بەرز دەنرخێنین .

زانیاری زیاتر

بەشی نەشتەرگەری ناوو دەم
ژمارەی تەلەفۆن Tel: 0151 706 5090
ژمارەی تەلەفۆنی تێکست ناردن Textphone Number: 18001 0151 706 5090
www.baoms.org.uk
نووسەر : ئەم نووسراوە پاش ئیزن خواستن لە کۆمەڵەی نەشتەرگەرانی دەم و جومگەکانی دەم وچاوو لە بەریتانا وەرگیراوە .
بەرواری پێداچوونەوە : تشرینی دووەمی ٢٠٢٢

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、 易讀閱讀軟件、大字體、音頻、盲文、穆恩體（Moon）盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاریی پێوەندیدار بەو نەخۆشانەی لەلایەن **تراستەوە** پەسەند کراون، ئەگەر داوا بکرێت لە فۆرماتەکانی تردا بریتی لە زمانەکانی تر، ئیزی رید (هاسان خوێندنەوە)، چاپی گەورە، شریتی دەنگ، هێڵی موون و ئەلیکترۆنیکی هەیە.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、 易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.