

## Fahmida Soo Gudbintada Degdega ah ee Raad-Raaca

### Waa Maxay Sababta aan Ugu bahaanahay Ballanta La Socodka Degdega ah?

Rugta Caafimaadka Daryeelka Koowaad ayaa go'aamisay inaad u baahan tahay soo gudbinta raad-raaca degdega ah oo loogu talo galay baarista dheeraadha ah calaamadahaaga.

Calaamadahaaga waxaa sababi kara dhowr xaaladdod kaas oo ay ku jiraan kansar, marka ma muhiim in si degdeg ah lagu arko. Marka kansarka la ogaado xili hore waa fursada sare ee daaweynta guusha.

### Xusuunoow....

Waa muhiim inaad xusuusao xitaa in kastoo lagu soo gudbiyey baarista raadraaca degdeg ah, tani micnaheedu ma ahain inaad qabto kansar. Inta badan dadka loo diro ballanta raad-raaca degdega ah ma qaban kansar.

GP-gaaga ayaa codsaday in adiga lagu arko sida ugu dhaqsiiyaha badan. Fadlan samee dadaal kasto oo lagu iska dabcinayo oo tag ballanta isbitaalka kuu diyaariyey.

### Maxaa xiga oo dhici doonaa?

- GP-gaaga ayaa hadda u soo diri doonaa faafaahinta calaamadahaaga isbitaalka. Fadlan hubi qalliinka GP-gaaga inuu leeyahay lamabar telefoon oo sax ah maalintii (landline ama mobayl).
- Isbitaalka waa inuu kugula soo xiriira shan maalmood oo shaqo ah ballanta. Ballantu waxay noqon kartaa baaris (sida iskaan) ama waxay noqon kartaa in lagu daryeelka dhakhtar labaad. Waxaad filan kartaa in lagu soo waco ama aad hesho fariinta mobaylka ee ka timid shaqaalaha jadwalaynta isbitaalka si ay kugu diyaariyaan ballantaada.
- Haddii aan lagula soo xiriirin shan maalin oo shaqo ah gudahood, fadlan soo soo wac isbitaalka lagu so gudbiyay inaad oo la hadasho qofka jooga xafiiska ballanta raad-raaca degdega ah.

Faafaahinta Xiriirka	Loo gudbiyay
<b>North Bristol Trust: Southmead Hospital</b> 2WW kooxda raadraaca degdeg ah (fast track team) 0117 414 0538	
<b>University Hospitals Bristol iyo Weston: Bristol sites</b> U soo gudbinta nabaraha maqaarka: 0117 342 3277. Dhammaan soo gudinada kale: 0117 342 7641, 0117 342 7642, 0117 342 7643, 0117 342 7644. Haddii aad hesho jawaabta telefoonka fadlan dhaaf fariin gaaban oo ay la socoto macagaaga, taariikhda dhalshada iyo lambarka telefoonka.	
<b>University Hospitals Bristol iyo Weston: Isbitaalka Guud ee Weston (Weston General Hospital)</b> 2WW kooxda raadraaca degdeg ah (fast track team) 01934 647227	

- Aad ayay waxtar u tahay inuu loo sheego qof walba inaad sugayso wicitaan telefoon. Shaqaalaha isbitaalka ma loo oggolaan doono inay kala hadlaan qof kale wax ku

saabsan ballantaada ilaa aad fasax naga siiyo marka qoyskaaga ayaa u baahan doonaa inay u gudbiyo wixii ah wicitaanad isbitaalka.

- Waa inaad sidoo kale hesha warqadd ku saabsan taariikhada ballantaada iyo waqtiga, marka ha welwelin haddii aadan awoodin inaad qabato wicitaanka. Iyada oo lagu saleynayo macluumaadka uu ku siiyey dhakhtarkaaga, ballanta waxay noqon doontaa midkood ka hor inta aadan arkin khabiirka waaxda bukaanka socodka, ama aadan aadin baaritaano qaark, ama labaduba mid aad kugu haboon adiga.
- *Waxaads soo wadan kartaa xubin qoys ama saaxiib ballan walba oo isbitaalka ah.*

### Maxaa isbitaalka ka dhici doonaa?

Ballantaadu waxay noqon doontaa midkood la tashad ama baaris, mid walba waa qiimeynta ugu haboon si lagu baaro qaabka ugu badqabsan iyo degdeg badan. Haddii ay tahay baarista waxaa lagu soo diri doonta faafaahino ku saabsan waxaa la filayo iyo diyaargarowga loo baahan, qof waa uu kuu soo raci ballanta.

Marka aad aragto khabiirka marka ugu horeysa waxaa laga yaaba inaad rabto inaad weydiiso su'aalo oo sameey qoraalka jawaabaha:

- Ma u baahan doonaa wax baaritaano ha? haddii aan u baahanahay, waa maxay baaritaanada aan u baahan doono?
- Ma u baahan doonaa inaan joogo isbitaalka?
- Qof miya inuu ii soo raaco aniga baaritaanada?
- Goormee ayaan heli doonaa jawaabaha baaritaanada?
- Ayaa ii sheegi doonaa jawaabaha?
- Maxaa xiga oo dhici doonaa?

### Caafimaad qab inta aad sugayso Baaritaanka

Tani waxay noqon kartaa waqti walac ah inta aad u sugayso baaritaanada waxaana surtagal ah daaweynta kansarka. Waxaad u **sugi kartaa sii fiican** adiga oo raacya talladda ku saabsan noloshu caafimaad qabka ah, oo ay ku jirto cunista cunto isku dheelitiran, jimicsi, joojinta sigaar cabista iyo cabida khamri yar. Isbeddelada caafimaad qab ah wuxuu ku bilowda isbeddelo yar.

Raac link-gan wixii taageero dheeraad ah

<https://www.nhs.uk/better-health/>

Raac link-gan si aad u hesho taageerada aadka u shaqaynaya

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

Waxaad sidoo kale heli kartaa siyaabooyin fudud oo kor ugu qaadi karto Arrimoo walba oo Maskaxdaada ku jira

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/>