Kuugu caawinaya balamahaada GP ee caafimaadka jinikologi

BE GYNAE AWARE

GYNAECOLOGICAL HEALTH AWARENESS

Kala hadlida xirfadle daryeel caafimaad wax ku saabsan cabasho jinikoloji ah waxey dadka qaar ku noqon kartaa mid ku culus. Laakiin, xasuusnow in kalkaalisada ama GP-ga aad la hadashid uu u joogo inuu kaa caawiyo caafimaadkaada jinikolojiga.

Si lagaaga caawiyo inaad ku dareentid kalsooni balantaada aadna u heshid xogta dhamestiran ee aad u baahantahay, waxaan abuurney hage wax caawiya kaas oo kuu diyaarin doona kahor, inta lagu jiro iyo booqashada kadiba.

Waxaa gacan ka gaysatay abuurista maalna gelisay GSK

NP-GB-AOU-PINF-230002 |(vs 2.0) June 2025

GSK

the eve appeal

the gynaecological cancers charity

Nuxurada

3	Qabsashada balantaada
4	Kahor balantaada
5-6	Inta lagu jiro balantaada
7	Kadib balantaada
8	Waxyaabaha eytahay in laga hadlo laisna waydiiyo
9	Qoraalada ka socda balanteyda
10	Xusuus-qorka calaamadaheyga
11	Waxyaabaha eytahay in loo soo xusuusto balamaha mustaqbalka

Saas darteed, waxaad isbedel ku aragtay wax caadi ku ah caafimaadkaada jinikoloji oo waxaad go'aansatay inaad balan la samaysatid GP-gaada. Laakiin maxaad u baahantahay inaad samaysid, sidee baadna sida ugu fiican ugaga faaiideysan kartaa balanta aadna u imaan kartaa adigoo kalsooni dareemaya?

Raac tilmaamaheena sare ee qeybta hoose!

Qabsashada balantaada

Haddii aad **balan ka qabsaneysid taleefonka**, waydii soo dhoweeyaha dhakhtarka ugu fiican ee lagala hadlo calaamadaha xubnaha taranka; waxaa joogo kara xarunta dhakhtar ku takhasusa caafimaadka jinikolojiga dumarka.

Haddii aad leedahay doorbidasho xoog leh, **waxaad u codsan kartaa balantaada adeeg-bixiye caafimaad dumar ah,** laakiin fadlan la soco in tani eysan marwalbo macquul ahayn. Hase yeeshee, dhammaan xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka waxaa loo tababari doonaa inay taageeraan dadka walwalsan waxeyna ka warhayn doonaan maareynta cabashooyinka jinikolojiga.

Kahor balantaada

Wakhtigaada balanta waxaa laga yaabaa inuu iska gaabnaado, saas darteed waa fakar wanaagsan inaad ka **fakartid waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad rabtid yw** inaad dabooshid kahor intaadan gelin.

Balamaha qaar waxey ka dul dhacayaan taleefonka, saas darteed **iskuday oo raadi meel degan** ama, haddii aad doorbidid, waydii haddii ey macquul tahay in balanta lagu qabto waji-ka-waji.

Qoro calaamadahaaga jinikoloji, ey kujirto: Waxa ey yihiin, goortay bilawdeen, sida ey u saameyanayaan adiga/noloshaada; wax sii wanaajiya ama sii xumeeya; wax naqshado ah; iyo sida ey wakhti kadib isku bedeleen. Haddii aad ilaalsaneysay xusuus-qor calaamado ah, soo qaado tani si aad u tustid GP-gaada. Waxaa jira aalado kala duwan ee caafimaad iyo caado kuwaas oo ka caawiyo dadka haysta taleefonada caaqilka ah iney raadraacaan calaamado.

Balamaha jinikoloji, **GP-yada iyo kalkaalisooyinka waxey inta badan su'aalaan wareega caadadaada** – Mudadee kuugu dambeysay; ilaa intey caadadaada caadiyan socotaa; waa sidee culeyskeeda socosho, sidee bey joogto u tahay; waa wakhtigee u dhaxle caafooyinka; caadiyan miyaad dareentaa xanuun ama calaamadaha kale ee caadada, iwm. Qadari inaad qoraalo ka samaysid oo aad hore u soo qaadato.

Qoro waxwalbo aad aalaaba isku dayday si calaamadaha ey kaaga caawiyaan tus, wixii daawo ah, ey ku jiraan waxyaabaha laguu soo qoray ama aad kasoo iibsatay dukaan.

Liis ka samee wixii su'aalo ah oo laga yaabo inaad waydisid.

Si ku xiran calaamadaha jinikoloji ee aad qabtid, xirfadlahaada daryeelka caafimaad wuxuu u baahan karaa inuu sameeyo tijaabo jireed. Haddey tani kiisku noqdo, **waxaad xaq u leedahay inaad soo kaxeysatid wehel** (qof tababaran oo wehliya kana daryeela qof kale) oo kula jooga, haddii ey taasi kaa dhigi karto inaad wacnaan dheeraad ah dareentid. **Kala hadal soo dhoweeyaha wax ku saabsan wehel markaad balantaada timaadid.**

Waxaad sidookale rabi kartaa inaad **balanta usoo xiratid dhar dabacsan** oo ku lug lahaan kara tijaabo jireed maadaama ey u diyaar-garowga tijaabada ka dhigeyso mid wacnaan dheeraad ah leh.

Inta lagu jiro balantaada

Maadaama laga yaabo ineysan awood u yeelan iney kuugula biiraan qolka talada, **waxaad la imaan kartaa xubin qoyska ah ama saaxiib** (ogoow: waxaa tani u bandhigantahay hayndaabyada Covid si ku tiirsan siyaasada qalliinka GP-gaada).

Daacad u ahoow GP-gaada wax ku saabsan cabashadaada. Haddii ey ku caawineyso, tusi GP-gaada waxa aad qortay intaad isku diyaarineysay balanta.

Si ku xiran calaamadaha jinikoloji ee aad qabtid, **waxaad u baahan kartaa tijaabo jireed.** Tijaabooyinka jirka waxey ku lug yeelan karaan in GP-gaada uu taabto calooshaada ama uu kaa qaaado tijaabo siilka ah (gudaha) ama sillka (xubintaada taranka qeybta dibada ah ee aad ka arki kartid inta u dhaxeysa lugahaada). Tijaabooyinku aadbey waxtar ugu yeelan karaan iney u suurtogaliyaan adeeg-bixiyehaaga daryeelka caafimaadka inuu sameeyo aqoonsi-cudureed. Hase yeeshee, haddii aad cabashooyin ka qabtid tijaabooyinka, waa inaad maalinta lasoo hadal qaadaa tani adeeg-bixiyehaaga daryeelka caafimaadka. Waxey kaala shaqeyn doonaan cabashooyinkaada waxeyna kaala hadli doonaan habraaca ey **ku dajiyaan maskaxdaada.**

Kalkaalisadaada ama dhakhtarkaada kaama qaadi doono **tijaabo gudaha ama dibada ah** ilaa ey ugu maleeyaan iney ka caawin doonto iney ku caawiyaan. Hase yeeshee, haddii aadan dareemin inaad awoodid inaad marto tijaabo, **dabadeed waxaad xaq u leedahay inaad diidid.** Waligaada laguma qasbi doono, waxaana laga yaabaa inaad u baahantahay inaad la yeelatid kalkaalisada ama dhakhtarka in ka badan hal balan si laguugu diyaariyo shaybaadhka.

Haka cabsan inaad waysiisid haddii aadan fahmin ereyo ama weedho. GP-gaada ama Kalkaalisadaada ayaa ku faraxsanaaan doona inuu kuu sharaxo waxa ey ka wadaan **waxaadna (eyna tahay inaad) waydiisaa ilaa cadadka su'aalo aad jeceshahay.**

Mararka qaar, balamaha waxey noqon karaan kuwo mugdi kujiro waxaad ka tagi kartaa adigoo ilooway waxa laga hadlay. Waa fakar wanaagsan in **la qaato xoogaho qoraalo ah** ee aad dib u tixraaci kartid hoogaho kadib. Waxaad jeclaan kartaa inaad soo qaadatid **qalin iyo warqad**, **ama qoraalo ka samaysatid taleefonkaada.**

Inta lagu jiro balantaada

Kahor intaadan ka tagin balantaada, xaqiiji inaad baartid:

- ◯ Inaad dabooshay / waydiisey dhammaan su'aalaha aad rabtid
- ◯ Haddii aad fahantay waxwalbo - haddii kale, waydii markale
- ◯ Haddii aad ogtahay waxay tahay inuu marka xigo dhaco iyo goorta
- ◯ GP-gaada miyuu rabaa inuu ku arko / kula hadlo markale haddey haa tahay, goorma?
- ◯ Waxaad u baahantahay inaad samaysid haddii calamaadahaagu eysan sii hagaagin ama sii xumaadaan

Oo xaqiiji inaad ogtahay:

- ◯ Cidda lala xiriiro haddii aad qabtid dhibaatooyin dheeri ah ama su'aalo
- ◯ Halka aad u aadi kartid si aad uga heshid macaluumaad dheeri ah oo ku saabsan xaaladaada haddii aad u baahantahay

Adigaa sida ugu fiican u yaqaana jirkaada, saas darteed haddii aad dareentid in GP-gaadu uusan si wacan u fahmin calaamadahaaga, haka cabsan inaad is caddeyso. Mararka qaar dumarka iyo dadka leh xubnaha jinikolojiga waxey dareemaan in si sax ah loo dhageysan. Inkastoo la samaynayo dadaalo lagu hagaajiyo midani, haddii aad dareentid in calamadahaaga ey muujinayaan wax sii daran, kala hadal GP-gaada.

Kadib balantaada

Qadari qabsashada balan kale si aad u aragtid GP-gaada haddii calamadahaagu sii socdaan, sii xumaadaan, ama GP-gaadu uu waydiistey inuu ku arko.

Haka cabsan inaad **waydiisid ra'iyi labaad** haddii aadan dareemin inaad heshay caawinaada aad u baahneyd / rabtay - waydii inaad la hadashid qof kale balantaada xigta

Ilaali xusuus-qor wixii calaamado ah, adigoo qoraya goortay dhaceen, xadka ey dhaceen, xadka xanuun / filasho la'aan u dhaceen. Tani waxey waxtar ugu yeelan doontaa in dib loo tixraaco inta lagu jiro wixii balamo ka daba-tag ah.

Calaamadaha qaar ee aad dareemi karto waa:

- Dhiig bax caadi ahayn: u dhaxeeya caadooyinka caadiga ah, inta lagu jiro ama galmada kadib iyo kadib istaaga-caadada
- Xanuun miskaha / xaluska ah ee aan ahayn jiirago'ada caadada
- Isbedellada wareega caadada (tus. dhiirirka, cadadka dhiiga, jiirago'oyada)
- Cuncun / buro sillka ah (gudaha)
- Dhiig-wasaqoowey (guduud, soosali, bunni) ama dheecaan caraf wanaagsan lahayn
- Isbedellada maqaarka (buro, nabaro, nooc, dareen taabasho, finan, jaan)
- Dibiro joogto ah (kaas oo intay kaliya timaado aan iska baabi'in uun)
- Isbedel dhaqanka socodka caloosha / kaadi
- Xanuun inta lagu jiro galmo
- Cuncun, xanuun, barar ama kaar siilka dushii ah

Waxyaabaha ey tahay in laga hadlo laisna waydiiyo

Qoraalada ka socda balanteyda

Xusuus-qorka calaamadaheyga

Xeerka xanuunka?

Iskuday inaad isticmaashid cabirka 1-5 ee hoose si uu kaaga caawiyo inaad la socotid xeerkaada xanuun

1 2 3 4 5

Calaamado aan la filayn?

Sidee noqnoqosho?

Waa sidee culeyska socodkaada?

Maxaa hagaajiya?

Maxaa xumeeya?

Wax daawooyin ah miyaa ku caawiyey maanta?

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Taariikhda: / /
1 2 3 4 5

Waxyaabaha ey tahay in loo soo xusuusto balamaha mustaqbalka

Taariikhaha balan

Taariikhda: / / Goobta:

Taariikhda: / / Goobta:

Taariikhda: / / Goobta:

BE GYNAE AWARE
GYNAECOLOGICAL HEALTH AWARENESS

Xaqiiji inaad sii wadid inaad Ahaatid mid ka Warhaya Jinikoloji.

Wixii macaluumaad dheeri ah, booqo:
www.eveappeal.org.uk/begynaeaware

Eve Appeal waxey qabataa adeeg macaluumaad bilaash ah oo qarsoodi ah ey kalkaaliso-hogaamiso, Waydii Eve, waxaad kala xiriiri kartaa wixii su'aalo ama cabashooyin ah oo ku saabsan caafimaadkaada jinikoloji ee: **nurse@eveappeal.org.uk** ama **0808 802 0019**

Waxaa gacan ka gaysatay abuurista maalna gelisay GSK
NP-GB-AOU-PINF-230002 |(vs 2.0) June 2025

GSK the eve appeal
the gynaecological cancers charity