Xanuunka Arthritis – Su'aalaha iyo Jawaabaha

Hada xanuunkan lagugu sheegay

Tani macnaheedu maxay tahay?

Badi dadka xanuunkan qabaa waxa ay dareemaan xanuun iyo dhibna ka mutaan dhaqdhaqaaqa. Imika hadii xanuunka lagugu sheegay waxaa suurtogal ah in aad ka cabsooto ama aad ku dhako faarto sida mustaqbalkaagu noqonayo.

Xanuunkan arthritis macnaheedu maaha aafo, lakiin waxaa suurtogala in aad la qabsado qaadashada daawo joogto ah iyo in aad barato siyaabo kala duwan oo loo maareeyo nashadaadkaaga nolol maalmeedkaaga.

Maxaan sameeyaa hada?

Waxaa muhiima in aad la kaashato dhakhtarkaaga in aad samayso qorshe daaweed adiga ku anfaci kara – waxqabadka hore waxa uu kaa caawin karaa in aad baajiso daawac ku yimaada laabatooyinka xubnaha.

Inkasta oo aanay jirin daawo bogsiisa xanuunkan arthritis-ka, lakiin waxaa jira waxyaabo badan oo aad ku maarayn karto xaaladaada, kuuna sahlaya in aad sii wado nolol buuxda iyo nashadaadka. Barashada xaaladaada iyo la hadalka dadka kale waxay kuu sahlayaan in aad barato sida loo maamulo.

Waa maxay arthritis?

Arthritis waa erey guud oo macanaha fudud yahay 'kaarka laabatooyinka' (inflammation of the joints). Badi dadka qaba arthritis waxay dhib ku qabaan dhaqdhaqaaqa. Hadii aad walaac ka qabto waxa xubnahu kuu xanuunaan ama karaan – waxa ku dajin kara marka laguu sheego in ay xaaladanu magac leedahay. Waxana laga yaabaa in laguu sheegay in xanuunkan arthritis-ku hayo.

Eryga arthritis si buuxda uuma qeexayso xaaladaada. Dad badani ma ogsoona in ay jiraan 200 nooc oo kala duwan oo ah xanuunkan rheumatic iyo arthritis-ka. Waxaana muhiima in dhaqtarkaaga iyo kooxda caafimaadku kaa caawiyaan helitaanka nooca arthritis-ka ee ku haya si aad u hesho daawada kugu haboon.

Miyaa lay baarayaa?

Waa suurtogal. Arthritis-ka qaarkood waxaa loo ogaan karaa si toosa. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheeji kara nooca aad qabto kabacdi marka uu ku weydiiyo calaamadaha xanuunkaaga (sida xanuunku uu yahay iyo goorta aad dareento) waxa kale oo uu fiirin doonaa laabatooyinkaaga.

Nooca Osteoarthritis waxa lagu ogaan karaa X-ray. Noocyada kale ee arthritis-ka, sida rheumatoid arthritis-ka, way adkaan kartaa in la ogaado, waxaana laga yabaa in

dhakhtarkaagu kuu diro x-rays iyo in dhiigaaga la baaro. Waxaa kale oo suurtogal ah in laguu gudbiyo dhakhtarka cusbitaal ku takhasusay. Lakiin baaritaanadan badan ee laguu dirayaa maaha macnaheedu in xanuunkaaga arthritis-ku uu ka sii daray – macnaheedu waxa ay tahay in dhakhtarkaagu rabo in uu hubiyo nooca arthritis-ka ee ku haya. Waxa aad wararkan oo faahfaahsan iyo baritaanada ka heli kartaa qeybta shabakada internet-ka ee la yiraa 'Arthritis Care' dhinaca 'Getting a diagnosis'.

Halkee ka heli karaa warar dheeraada oo ku saabsan noocayga arthritis-ka?
Shabakada 'Arthritis Care website' ee qeybta xaaladaha waa meel fiican oo aad ka bilaabi karto. Waxa ku jira warar si sahal ah loo fahmi/akhiriyi karo oo ku saabsan noocyada arthritis - sida osteoarthritis iyo rheumatoid arthritis-ka kuwaasi oo ah labada nooc ee uugu caansan xanuunkan. Waxana ay kuu sharaxaysaa noocyada iyo calaamadaha aad isku arki karto; daaweynta jirta; iyo waxyaabo badan oo aad qabsan karto si aad nolol maalmeedkaaga u sii noqdo mid caadi oo sahal ah. Hadiise aad rabto in aad kala hadasho qof, waxa aad soo waci kartaa talafoonkan bilaashka ah, waxaad u sheegtaana waa dahsoonaan doonan 'Arthritis Care helpline on 0808 800 45050'. Waxa aad ka heli kartaa shaqaale hufan oo laftigoodu u leh waayo aragnimo shaqsiya xanuunka arthritis-ka.

Maxaa keena arthritis-ka?

Badi sababaha keena arthritis-ka lama yaqaan. Lakiinse waxaa loo malaynayaa in ay sababaan dhowr wax ay isku mar wada dhacaan – tusaale ahaan, hidaha (genetic) dadka qaarkood waxa uu sababi karaa in arthritis ku dhaco. Lakiin waxaa marka hore bilaabi kara wax kugu dhaca. Waxase bilaabaa waa kala duwnaan karaan. Waxa bilaabi kara dhaawac, cunto suna, infekshen (caabuq) ama qiiqinta/cabitaanka sigaarka ayaa keeni karta. Dhakhaatiirta ayaa ku mashquulsan ogaanshaha sababaha keena cudurkan.

Waxase aan ogsoonahay in xanuunkan arthritis-ku haleelo dadka jira da' kasta oo kala duwan – xataa caruurta iyo dhalinta yar (sin-dheerta) – markaasi waa khalad in loo malaayo in xanuunkani helaalo dadka waayeelka ah oo kaliya.

Arthritis-ku miyuu la xiriiraa hidaha?

Badi noocyada arthritis-ka waalidiintu uuma gudbiyaan caruurtooda. Lakiin unug-dhismeedka (genes) jirkaagu waxa uu saamixi kartaa in uu haleelo qaar ka mida noocyada arthritis-ka, lakiin tani macnaheedu maaha in ay tahay wax hido loo kala qaado.

Ma la daaweyn karaa arthritis-ka?

Ma jiro daawo kaa kaxayn karta arthritis-ka. Lakiin waxaa jira waxyaabo badab oo adiga iyo kooxda caafimaadkaaga qaabilsani ay qaban karaan oo kaantarooli karta xanuunka, hubina doonta in noloshaadu noqoto mid si buuxda farxad iyo raaxo leh.

Maxii sii xumeyn kara?

Waxa uugu muhiimsan ee kasii dari kara xanuunkani, waa adiga oo aan helin daawada ku haboon. Hadii aad isku hesho daawada iyo caawimada kale ee ku haboon – sida qalabka sahalka oo khaasa, iyo jimicsi fudud iyo nasasho- waa aad kaantarooli kartaa xanuunkaaga, noloshaadana dib ayaad u hanan kartaa.

Waxa kale ee arthritis-ka kasii dari karaa waa baruurta/ culayska ku saaran. Hadii aad naaxsan tahay waxa dhici karta in culayskaasu cadaadis dheeraada ku hayo

laabatooyinkaaga. Kasii darida xunuunka ka sokow, waxa culaysku sii xumayn karaa dhaawaca soo gaaraya dhexda labatooyinkaaga.

Warka wacani waxa weeyi hadii xataa aad rido culays yar, waxa ay kuu sahli karaa wanaag. Weydii dhakhtarkaaga ama kooxda caafimaadkaaga in ay jiraan kooxo loogu talo galay maaraynta culayska jirka ee lagu qabto xaafadaada. Hadiise aad kasii werwer qabto weydii in aad aragto taliyaha cuntada (dietician). Warsidaha 'The Arthritis Care booklet Healthy eating and arthritis' ayaa warar faahfaahsan waxan kaa siin kara.

Sidee arthritis-ku u saamayn karaa noloshayda?

Tani waxa ay ku xiran tahay nooca arthritis-ka ee ku haleelay. Arthritis-ku badi dadka waxa uu u keenaa qalafsanaan (stiffness) iyo xanuun. Marmarka qaarkoodna waxa uu kaa dhigi karaa tabcaan iyo dhako-faar. Waxa laga yaabaa in aadan sidii hore ee aad si madax banaan uugu socon/dhaqaaqi jirtay aadan u socon. Waxaa laga yaabaa in xogaagu yaraado, sida gacan qabadkaaga oo dhinmaya. Markaa qofna kuuma sheegi karo sida khaaska ah ee kuwani noloshaada u saamayn karaan. Lakiin xanuunka badi waa la kaantarooli karaa. Qalafsnaanta waa la sahli karaa, waxa kale oo jira siyaabo kale oo loola tacaali karo awood dhinka iyo dhaqdhaqaaqa. Marka la soo koobo, noloshaadu sidii hore ma noqon karto marka uu ku haleeo arthritis, lakiin weli waxaad wadan kartaa noloshaada oo buuxda, farxadna leh. Shabakada 'Arthritis Care website' ayaad ka heli kartaa warar ku saabsan dad caadi ah, sida adigoo kale, oo sheegaya sida ay uula tacaalaan xanuunkan arthritis-ka.

Waligay miyaan qaadanayaa daawada?

Way u badan tahay. Dadka badi qaba xanuunkan arthritis, qaadashada daawadu waa xaqiiq kamida noloshooda. Dhakhaatiirtu waxa ay daawada u qoraan waayo waa sida uugu haboon ee loo dhimi karo xanuunka. Dadka qaba arthritis-ka kaara, daawooyinka qaarkood waxa ay dhimi karaan dhaawaca arthritis-ku sii gaarsiinayo laabatooyinkaaga.

Waxaa la fahmi karaa in dadka badankiisu aanu jeclayn qaadashada daawada. Waxa ay ku dhako-faari karaan magacyada adag ee daawooyinka, ama waxaa cabsi galin karta in ay iloobaan in ay qaataan daawada ama xili ka duwan qaataan. Dadku waxa kale oo ay ka walaacaan dhibaatooyinka ay keento daawadu (side effects). Waxa aad baajin kartaa walaac badan, hadii aad waqti ku qaadato fahanka daawadaada iyo sida loo qaato. Dhakhtarkaaga ama kooxda caafimaadkaaga ayaa tani kaa caawin kara, lakiin waxa aad warar badab oo ku saabsan daawooyinka iyo waxa ay qabtaan, waxa aad ka heli kartaa warsidaha la yiraa 'the Arthritis Care booklet, Drugs and Complementary therapies.

Miyay jirtaa daaweyn kale oo aan ahen qaadashada kiniinka?

Waxaa jira dabiibyo kale oo dabiici ah oo dad badan oo xanuunkan qabaa ay ku sheegeen in uu caawiyay. Waxaa kuwaasi kamida geedo laysku daweeyo, fiitamiino, iyo tarabiyo kale sida yoga, acupuncture (irbado loo isticmaalo) iyo hydrotherapy (oo aad jimicsi fudud ku dhex samaynayso biyo diiran). Kuwana waxaa la yiraa 'tarabiga kaaba' (complementary therapies) waayo waxaa loogu talo galay in ay kaabaan daawooyinka caadiga ah, ee maaha in aad ku badasho oo aad kaligood isku halayso.

Iska jir tarabiyada 'kale' iyo daawooyinka kale ee dabiiciga ah hadii ay qorayaan in ay si lamida ama kasii fiican yihiin daawooyinka dhakhtarka uu kuu qoray. Majiraan wax cadaynaya anfaca daawooyinkaan, sidaa awadeed marnaba haysku halaynin hana ku badalin dawooyinka dhakhtarku kuu qoray. Hadii daawo tahay dabiici macnaheedu maaha waxyeelo ma laha.

Warsidaha layiraa ‘Arthritis Care booklet Drugs and complementary therapies’ waxa uu sawir fiican kaa siinayaa noocyada daawooyinka kaaba ee aad heli karto iyo kuwa aad iska jirayso hadii aad go’aansato in aad kuwani isticmaasho. Xasuuso, qaar kamida tarabigaas waxaa laga heli karaa NHS – markaasi weydii dhakhtarkaaga waxa laga heli karo agagaarkaaga.

Halkee ka heli karaa caawimo nafsi ah?

Marka aad ogaato in aad qabto xanuunka arthritis-ka, waxaa kugu dhici karaa jaho-wareer iyo cabsi. Kabacdina xanuunka, qalafka xubnaha iyo tabcaanimada waxa ay kuu keeni karaan caro, nafsad jab iyo dhako-faar. Hadaba kuwani waa dareemo caadi ah oo dadka badankiisa ku dhaca marka uu haleelo arthritis-ku. Lakiin tani macnaheedu maaha in aad kuwani qarsato/ ka aamusto. Xubnaha qoyskaaga iyo saaxiibadaa – waxa laga yaabaa in ay yihiin halka uugu muhiimsan ee aad ka heli karto caawimo. Weydii dhakhtarkaaga ama kooxda caafimaadkaaga in ay jiraan meelo aad ka heli karto kooxaha is-caawiya ‘support groups’ oo kuu dhow – sida kuwa qaba arthritis-ka ama dadka kale ee qaba xanuunada jiitama. La hadalka dadka kula midka ah ee kula qaba dhibta aad dareemayso ama dhako-faarka, iyo ogaanshahan in aadan aheyn ka kaliya oo dhibta qaba, waxa ay kuu noqon kartaa kal adeyg. Waxa kale oo muhiim ah in aad naftaada siiso waqti aad ku fahanto dareemada nafsiga ah. Waxa aad eegtaa warsidaha ‘the Arthritis Care booklet Coping with emotions’. Waxaa ku qoran qeyb gaara oo ka hadlaysa dareemada nafsiga ah ee qofku dareemi karo marka lagu sheego xanuunka arthritis-ka.

Sidee aan isku caawin karaa?

Si kasta oo dadka kale kuu caawiyaan, in aad barato sidii aad isku caawin lahayd waa mid kamida waxyaabaha uugu muhiimsan ee ku anfaci kara marka aad qabto arthritis-ka. Kooxda daryeelka caafimaadkaaga ayaa laga yaabaa in ay kaala hadlaan waxa loo yaqaan ‘is maaraynta shaqsiga ah’ (self-management). Dad badab oo qaba cudurada jiitama ayaa lagu caawiyaa sidani.

‘Is maaraynta shaqsiga’ waxaa kamida siyaabo badan, sida barashada qaadashada daawooyinka ee uugu haboon, adkaysiga xanuunka, sida loo daryeelo laabatoyinkaaga iyo sida noloshaada si macquula u hagi lahayd. Si kooban, maaraynta shaqsiga ahi waxa weeyi sidii aad kantrool badan uugu heli lahayd arthritis-ka, waana muhiim hadii aad rabto in aad sii wadatoo nashadaadka noloshaada iyo madaxbanaanidaada inta aad awoodo.

Warsidaha ‘The Arthritis Care Understanding arthritis’ waxa uu kuu sheegayaa siyaabaha kala duwan ee aad noloshaada isbadal hubaala uugu samayn karto. Waxa kale oo aad aadi kartaa koorsooyin bilaasha oo ku saabsan daryeelka arthritis-ka (Arthritis Care’s free self-management courses). Hadii aad rabto in aad tani sii ogaato , eeg bogaga ‘living with arthritis’ ee shabakada ‘Arthritis Care website’ ama wac the Arthritis Care helpline Tel: 0808 800 45050.

Dadka qaba arthritis-ku ma heli karaan caawimo lacageed?

Badi dadka qaba arthritis-ku, lacagta waa ka warwari karaan. Waxaa dhici karta in aad u baahato in lagaa caawiyo nolol maalmeedka sida socodka, ama mayrashada ama dhar xirashada – kuwaasina lacag bay u baahan yihiin. Arthritis-ku waxa kale oo uu kaa joojin karaa shaqada iyo dhaqaalaha.

Waxaase jira gunooyin kala duwan oo kaa caawin kara xaaladahan. Dabcan qof kastaa xaq uuma yeelan karo, lakiin tani yaanay kaa baajinin. Helitaanka iyo buuxinta foomamka gunada waxay u muuqan karaan shaqo dheer – siiba marka aadan fayo qabin – balse waad heli kartaa caawimo. Waxa aad ku bilaabi kartaa in aad eegto warsidaha layiraa 'Gunooyinka aad dalban karo' (Benefits you can claim fact sheet) ayna soo saarto 'Arthritis Care'. Ama la hadal shaqaalaha khadka talafoonka caawinta oo bilaasha oo dahsoona, Arthritis Care helpline Tel: 0808 800 45050.

Halkeen ka heli karaa warar dheeraada?

Hadii lagugu sheegay xanuunka arthritis-ka, waxaa laga yaabaa in aad qabto su'aalo badan. Dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka cafimaadkaaga ayaa kaaga jawaabi kara su'aalaha badankooda, markaasina hala cabsan in aad kala hadasho. Halkaasi waxa ay u joogaan in ay ku caawiyaan, Dawladuna waxa ay tiri waa qeyb muhiima in ay doorkooda kaa caawiyaan sidii aad uuga qeyb gali lahayd daryeelkaaga. Waxa kale oo aad eegi jartaa shabakada 'Arthritis Care website'. Xataa hadii aadan si caadi ah u isticmaalin kombuyuutarada ama internet-ka, weydiiso caawimo saaxiib ama rugta kutubta (library) kuugu dhow si aad u fahanto isticmaalka shabakadan internet-ka. Waxaa ka buuxa warar si fudud loo akhrin karo – badina waxaa la qoray iyada oo la kaashanayo dad laftigoodu qaba xanuunkan arthritis-ka.

'Arthritis Care' waxa kale oo ay bixisaa talo bilaasha, dahsoon, oo aad ka heli karto khadka helpline Tel: 0808 800 45050. Shaqaalahayaguna waa u hufan yihiin in ay ku siiyaan warar kasta oo la xiriira arthritis-ka, waxana ay laftiguudu waayo aragnimo shaqsiyeed oo soke u leeyihiin xanuunkan. 'The Arthritis Care' sabuuradooda fariintu (message boards) waa meel muhiima in aad eegto – dadka qaba arthritis-ka ayaa ku wadaaga tilmaamaha iyo talada. Sida guudna hadalka/ naqaska isaga baxsha.

Caawinta turjubaanka

Hadii aad u baahan tahay in luqadaada lagugu caawiyo la xiriir CITAS Tel: 0845 521 0405. CITAS waa urur samafala oo bixiya turjubaanis mid afka ah ama qoraala, waxana laga heli kartaa in ka badan 55 luqadood si dadka ku nool agagaarku u helaan adeegyada caafimaadka, adeegyada bulshada, guryaha, sharciga iyo adeegyada tacliinta.

Caawinta aad ka heli karto Daryeelka Arthritis (Arthritis Care)

Xanuunka Arthritis-ku waxa uu hayaa dad gaaraya ilaa sagaal milyan oo qof oo ku nool UK. Arthritis Care waa urur samafal, waana ka uugu weyn UK ee la shaqeeya, una shaqeeya dadka qaba arthritis-ka. Waxa aad ka heli kartaa:

- Warsidayaal loo qorsheeyay dadka qaba arthritis-ka
- Shabakad internet oo abaal-marin heshay
- Joornaal hab-nololeedka iyo wararka 'Arthritis News'
- Khadka-caawinta oo dahsoon
- Koorsooyinka 'is maaraynta shaqsiga ah' khuseeyana la nolaadka arthritis
- Ololaha sinaanta
- Xiriirinta ururada caawinta ee dadka qaba arthritis-ka

- Wada shirka/ hadalka xaga shabakada (online) ee dadka qaba arthritis-ka, qoysaskooda iyo daryeelayaashooda.

Marka dadka qaba arthritis-ku ay fahmaan xaaladooda, bartaana sida loo maareeyo, waxa ay ku yeelataa raad muhiima oo badala noloshooda. Arthritis Care waxa ay kaa caawin kartaa in tani ku guulaysato.

Khadka caawinta (Helpline)

Telefoon bilaasha 0808 800 4050 (maalmaha shaqada 10am-4pm). Turjubaan ilaa 150 luqadood ayaa diyaara.

Website: www.arthritiscare.org.uk

Waa maxay wararka 'information prescription'?

'Information Prescription' waa warside la siiyo dadka qaba cudurada jiitama, waxana siiya dhakhtarkooda, kalkaaliyaha caafimaadka ama farmasiiga si dadka looga caawiyo in ay maareeyaan xaaladooda caafimaad.

Warsidahanu waxa uu kuu sheegayaa halka aad ka heli karto warar iyo caawimo dheeraada sida khadka caawinta talafoonka, halkaasi oo ay kuugu diyaar yihiin shaqaale hufan oo aqoon leh, kuna siin kara tageero iyo caawin. Warsidahu waxa kale oo uu ku siinayaa faahfaahinta shabakadan, oo aad ka heli karto warar dheeraada oo kaa caawin kara maaraynta xaaladaada.

Anaga nagu saabsan

Waxaanu nahay iskaashato ka kooban ururada Arthritis Care, Asthma UK, iyo Diabetes UK ee ka shaqeeya xaafada Hammersmith iyo Fulham PCT.

Waxaa na maalgaliya Wasaarada Caafimaadka si aan u horumarino una baarno warsidaha 'Information Prescriptions', iyo in aan wargalino kana hawlgalino 'Information Prescriptions' dhamaan wadanka oo dhan.

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.