



info Prescription

Arthritis – Su’aalaha iyo jawaabaha

Marka xaaladuhu sii xumaadaan

Sidee tani ii saamayn kartaa?

Sida aad dareemayso ama baaritaanka lagaa qaado ayaa sheegi kara in xaaladaadu sii xumaanayso. Arthritis-ka xaaladiisu waa is badali kartaa waxana laga yaaba in ay noqoto mid kolkiiba mudo soo kacdoonta. Dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa in uu kuu diro baaritaano kale ama kuu gudbiyo dhakhtar kale. Waxaa laga yaabaa in aad tani ka walaacdo, lakiin macnaheedu waxa weeyi oo kaliya in aad ogaato sida wax u socdaan iyo waxa ku caawin kara.

Maxaan hada samayn karaa?

Hubi in aad fahanto waxa dhakhtarku kuu sheego, weydiina waxa aad qaban karto ee aad isku caawin karto. Hadii aad su’aalo kale qabto weydii in lagu kala cadeeyo. Ogow sida uugu fiican ee talada lagu sheego. Hubina in aad naftaada daryeesho waqtigan – cunto haboon qaado, sameena jimicsi fudud.

Maxaan sameeyaa hadii xaaladaydu kasii darto?

Tani uugu mahuumsani waa in aad u sheegto dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelkaaga qaabilsan ee sida caadiga ah kuu daryeela. Waxaa laga yaabaa in aadan rabin in aad mashquuliso ama ay kuu arkaan in aad buuninayso wax aan jirin. Sidoo kale dadka qaba arthritis-ka waa u caadi in ay maalina roonaadaan maalin kalana kasii daraan – heerka awoodaadu, gacan qabsigaagu iyo dhaqdhaqaaqa jirkaagu maalinba waa ka duwanaan karaa ta ku xigta. Lakiin waa in aad aaminto waxa aad dareemayso. Hadii aad dareento in ay xaaladaadu kasii dartay, waxaa muhiima in la baaro, si degdeg ahna loo daaweeyo.

Ogsoonow waxa adiga kuu caadi ah, waxana aad ku qori kartaa xasuus qor ama xaashi. Sidani waxa ay kaa caawinaysaa in aad ogaato marka isbadal yimaado, iyo in aadan isku qancin in aanay waxba isbadalin. Waxa kale oo ku caawin karta in aad ogaato nooca arthritis-ka ku haya iyo sida uu u saameeyo jirka dadka.

Warsidaha ‘The Arthritis Care booklet Understanding Arthritis’ waa meel fiican oo laga bilaabi karo Kobcinta Fahanka. Kugu mashquulin maayo ereyo saynisa, lakiin waxaa ku qoran xaqiiqooyinka muhiimka ah iyo noocyada arthritis-ka.

Miyaa lay dirayaa baaritaano badan?

Waxaa jira calaamado badan oo adiga iyo dhakhtarkaaga tusi kara in uu ka sii daray arthritis-ku. Tusaale ahaan. hadii xanuunkaagu kasii batay ama mudo ka dheer kusii hayo. Sidoo kale waxaa dhici karta in bararku kusii bato ama dhaqdhaqaaqa laabatooyinku sii yaraaday. Waxa kale oo ay noqon kartaa in baarida dhiiga ama baaritaan kale laga helo natiijo aan la filayn. Si kastaba ha ahaatee, dhakhtarkaagu

waxa uu isku dayayaa in uu ogaado in xaalada arthritis-ku is badashay iyo xadka ay wax is badaleen. Tanina waxa ay ku ogaan karaan marka ay kuu diraan baaritaano kale.

Miyaan daawooyinka iska joojiyaa hadii xaaladaydu kasii dartay?

Waa in aadan marnaba daawada lagu qoray joojin, adiga oo marka hore aan la tashan dhakhtarkaaga ama kooxda caafimaadkaaga qaabilsan. Waxa aad gali kartaa khatar hadii aad dawooyinka arthritis-ka qaar iska joojiso, sida 'steroids-ka'. Dadka qaata daawada steroids-ka waxaa ay qaataan kaadh sheegaya daawada ay qaataan si loo hubiyo in la siiyo daawadan xataa hadii ay galaan xaalad degdeg ah. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegaya hadii loo baahdo in aad joojiso daawooyinka qaar.

Xaalada xumaatay mudo intee leeg ayay qaadansaa?

Xaaladaada xumaatay waxaa laga yaabaa in ay tahay waqti ku meel gaara oo uu xanuunkaagu soo kacdoomay, ama in xanuunku kusii kacdoomayo laabatooyinkaaga oo dhaawacu kusii fidayo. Dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka ee ku qaabilsan oo kaliya ayaa kuu hubin kara tan.

Hadii aad rajada oo dhan saarto in xaaladu kasoo rayn doonto, waxaa kasii fiican in aad diirada saarto sidii aad u kaantarooli lahayd. Natiijadu waxa ay noqon kartaa badalaada daawada; in loo baahdo qaliin, sida badalida sinka ama jilibka; ama in aad caawin uuga baahato hawl-wadeenada kale ee caafimaadka – tusaale ahaan fisiyo-tarabiga ama tarabiga kobcinta-awooda (occupational therapist).

Arimaha ku saabsan hawl-wadeenada iyo waxa ay kuu qaban karaan waxa aad ka eegi kartaa warsidaha 'the Arthritis Care booklet Understanding Arthritis' ama soo wac 'the Arthritis Care helpline Tel: **0808 800 4050**'. Waa mid bilaasha, dhamaan kuu dahsoon, waxana talo kusiin kara shaqaale hufan oo u leh waayo aragnimo shaqsi ah xanuunkan arthritis-ka.

Sidee habka noloshaydu isku badalaysaa?

Tani waxa ay ku xiran tahay xadka xanuunkaaga, iyo sida xaaladu u daran tahay, waxa kale oo ay ku xiran tahay habkaaga nolashu sidii uu markii hore ahaa. Hadii xanuunka ku hayaa sii daran yahay, dhaqdhaqaaqa jirkaaguna aad u dhinmo, xaqiiq maaha hadii la yiraa raad kuma lahaan karto nolashaada waana sii wadan kartaa nashadaadkaaga.

Waa in aad si wacan uuga fikirtaa masuuliyada shaqadaada iyo qoyskaaga. Waxa kale oo jira dhibka nafsiyadaada ku dhici kara. Dadka qaba arthritis-ku waxa ay sheegaan in ay la qabsadeen xanuunka – lakiinse marka xanuunku sii bato, waxa ay keeni kartaa walaac ama xataa dhibarashan sida ay arkaan mustaqbalkooda. Hawl-maalmeedka sida dhiqida, maryo xirashada bulshada ama qeyb galka cayaaraha ayaa waxa ay kugu noqon karaan dhib – taasi oo sii badin karta dhako-faarka.

Kuwaasi waa dhibaatooyinka xaqiiqda ah, lakiin waxaa jira waxyaabo badan oo aad samayn karto oo aad ku joojin karto in aanay nolashaada maqunin. Warsidiyaasha 'The Arthritis Care help booklets' waxaa la qoray iyada oo ay caawinayaan dad qaba arthritis-ka. Waa kuwo kooban, xaqiiqa, waxana aad ka heli kartaa talooyin ku saabsan hababka noloshada ee kala duwan, sidii aad u sii shaqeyn lahayd adigoo qaba arthritis-ka, noloshada madax banaan iyo waxa-nolaanshaha/ xiriirka.
(top of page)

Ma khaladkaygaa in xaaladaysu sii xumaatay?

Maya – hadii aad daawada lagu qoray aad si haboon u qaadan jirtay, lagama yaabo in sababta xaaladaadu u xumaatay tahay wax adigu aad samaysay ama aanad samaynin. Waxaa xasuusid mudan in xanuunkan arthritis-ku yahay mid aan la saadaalin karin. Osteoarthritis, tusaale ahaan, waxa uu isku badalaa qunyar waqti dheer, ama waxuu uga sii dari karaa si degdega. Sidoo kale ‘ankylosing spondylitis’ – oo ah nooca arthritis-ka kaaraa waxa uu keeni karaa xanuun iyo qalaf sanado marna waad ka roonan kartaa. Haddii aad adigu eeda isa saarto waxa aad kusii daraysaa dhibta. Awoodaada saar sidii aad u raadin lahayd tarabiyada iyo siyaabaha kala duwan ee naftaada anfaci kara iyo dadka aad daryeesho. Faahfaahin dheeraada eeg jawaabta hoose.
(top of page)

Maxaan samayn karaa?

Haddii xaaladaadu sii xumaatay, waxaad geer cusub galin kartaa helitaanka siyaabo kale duwan oo aad ku dhimi karto xanuunka kuuna sahli kara xoojinta faraxaaga iyo nashadaadka sida uugu macquulsan. Dhinac waxa aad ka fikiri kartaa in aad anfac ka heli karto taageerada ay bixiyaan hawl-wadeenada kale ee caafimaadka. Fisiyo-tarabigu, tusaale ahaan, waxa ay isticmaalaan jimicsi fudud iyo duugitaan aad ku dhimi karto xanuunka iyo bararka, sahlayana dhaqdhaqaaqa. Waxana ay kamid yihiin koox hawl-wadeeno ah oo loo yaqaan ‘hawl-wadeenada caafimaadka ee lawadaaga’ (allied health professionals’ (ama AHPs) waxana ay ka shaqeeyaan cusbitaalada iyo xarumaha bulshada. Kuwan oo loo soo gaabiyo AHPs waa qaar si heer sare ah loogu soo carbiyay xirfadooda, waxa kale oo kamida tarabiga awood-kobcinta (occupational therapists), waxan ay kaa caawin karaan sidii aad u qaban lahayd hawl-maalmeedka. Waxa kale oo kamida taliyaha cuntada (dieticians) oo kaa caawin kara in aad culayska iska dhinto, iyo in aad cunto raashin isku dheeli tiran.

Dhinaca kalana – **adigay** kuu taalaa. Miyaad ka fikirtay waxyaabaha aad qaban karto ee aad isku caawin karto in aad ku maarayso arthritis – siiba haddii xaaladaadu sii xumaatay? waxa aad qabad karaa siyaabo fudud sida barashada qabatin cusub ama sida uugu wacan ee aad u isticmaali karto laabatooyinkaaga. Waxa kala oo aad tagi kartaa mid kamida koorsooyinka layiraa ‘Arthritis Care’s self-management programmes’. Waa kuu bilaash, waxana aad ka heli kartaa meelo badan oo UK ah. Jawaabaha hoose ayaad faahfaahin ka heli kartaa.

Fariinta uugu mahiimsani waa in aad raadiso doorka uugu wacan ee aad ka gali karto in aad kaantaroosho xaalada iyo noloshaada. Xamasad iyo fikrado waxa aad ka eegan kartaa bogaga sharxaya sida lola noolaado arthritis-ka shabakada ‘Arthritis Care website’ ama sabuurada fariimaha ee shabakada. Faahfaahinta fiisiiyoo-tarabiga iyo hawl-wadeenada kale ee la xiriira waxa aad ka heli kartaa warsidaha ‘Arthritis Care booklet Understanding Arthritis’ ama wac ‘the Arthritis Care helpline Tel: **0808 800 4050**.

Miyaya jiraan kooxo caawineed?

Marka uu ku haleelo xunuun jiidamaa sida arthritis-ka, waxa aad ka heli kartaa taageero iyo gacay xubnaha qoyskaaga iyo saaxiibadaa. Lakiin marmarka qaarkood waxaad u baahan tahay wax dheeraada. Dadka qaba noocyada kala duwan ee arthritis-ku waxa ay yiraahdaan helitaanka kooxda-taageerada ee ay isugu yimaadaan dadka qaba xanuunka, kuna wadaagaan sheekooyinkooda, waxay u noqotay mid wax ku oola oo naftooda badasha. Weydii dhakhtarkaaga ama mid kamida hawl-wadeenada caafimaadkaaga haddii ay jiraan kulanka kooxaha is-caawiya oo lagu qabto agagaarkaaga.

Waxaa jira koorsooyinka layiraa ‘the Arthritis Care self management programme’. Waxaana loogu yeeraa ‘ iska caabinta Arthritis (Challenging Arthritis) waxana lagu

bartaa sida loola tacaalo xanuunka, tabcaanka iyo sida daawada looga heli karo anfaca uugu badan. Dadka tagay koorsadan waxa ay dareemaan wacnaan in ay wax ku guulaysan karaan – waxana ay ka helaan farxad iyo saxiibo cusub. Hadii aad rabto faahfaahin eeg bogoga ‘living with arthritis’ ee shabakada ‘Arthritis Care’, ama soo wac ‘the Arthritis Care helpline Tel: on **0808 800 4050**.

Xaaladayda xumaatay miyay kalifaysaa in aan qaliin u baahdo?

Waxa ay noqon kartaa in aad u baahato qaliin. Lakiin qaliinka waxaa loo baahdaa oo kaliya marka dhamaan laga quusto waxyaabaha kale, iyo marka arthritis-ku laabatooyinkaaga si xun u dhaawaco.

Waxaa jira qaliimo kala duwan oo caawin kara dadka qaba arthritis-ka. Waxay noqon karaan qaliimo fudud, sida in la ogaado xadka dhaawaca gaaray laabatooyinkaaga, ama mid lagu jilcinayo laabatada, ama lagu dayactirayo carjawda (waa carjaw jilicsan oo u dhexaysa lafaha). Dhinaca kale qaliinku waxa uu noqon karaa qaliin weyn sida badalaada lafta jilibka ama sinta oo dhan.

Hadii aad qaliin u baahan tahay, oo aad rabto in aad wax ka ogaato waxa dhici doona, waxa aad eegtaa warsidaha ‘Arthritis Care’ tasmada qaliinka (A guide to surgery). Hadii aad sii fahanto waxaa laga yaabaa in ay kaa caawiso in aad weydiiso dhakhtarkaaga ama kooxda qaliinka su’aalaha aad jawaabtooda rabto.

Waa sidee qaliinka lagu badalayo lafta jilibka ama misigtu?

Sida garabka oo kale, sinta iyo jilibkuba waa lafaha laabatooyinka ee badi la badalo. Qaliimadan waxaa loo sameeyaa si joogto ah, inta badana waa lagu guulaystaa. Waxa dhici karta in la badalo qayb kamida lafta laabatada ama lafta oo dhan – tanina waxa ay ku xiran tahay dhaawaca gaaray lafta.

Qaliinka waxaa lagu saaraa lafta laabatada, waxaana lagu badalayaa mid artafishala/ la sameeyay (waxana loo yaqaanaa ‘prosthesis’) waxana laga sameeyaa balaastik/caag, aalada keramik (ceramic) ama bir. Nasiib daro laabatadan la badalay ma waarto daa’iman. Waxana ay waartaa inta u dhaxaysa 10 ilaa 15 sanadood. Waqtigaa ka bacdi waxa lagu samayn karaa badalaad kale (ku celin) – lakiin ku celin kasta sida loogu guulaystaa waa kasii yaraataa tii kasii horaysay.

‘Dulmeerka/dul qaliinka’ sinta waa tikniko/hab cusub – badi dadka cimrigoodu yar yahay ayaa loo sameeyaa ama marka aan dhaawaca laftu sii xumaan. Dulmeerkan waxa uu waari karaa mudo ka badab badalaada, lakiin kuma haboona dumarka cimrigoodu ka weyn yahay 60 sano ama raga ka weyn 65 sano – ama qofkasta oo lafahoodu aanay xoganayn.

Maxaa isbadala ee aan filii karaa kabacdi qaliinka?

Dad badani waxa ay in badan ka raystaan heerka sii xun ee xannuunka, guud ahaana tayada noloshooda ayaa fiicnaata. Dabcan mudo ayay qaadataa in aad dareento anfaca kabacdi marka qaliinka lagugu sameeyo. Bogsiga qaliinka arthritis-ku mudo ayuu qaadan karaa, waxaana lagaaga baahan yahay dulqaad iyo is-caawin. Sida qaliimada kalana waxaa ka imaan kara khatar. Waxaa jira khatar in aan qaliinku anfac keenin marka hore, ama in uu sababo dhibaatooyin kale sida caabuqa/ infekshan-ka. Lakiin dadka qaar marka lagu sameeyo qaliinka ee ay anfaca helaan waxa ay yiraahdaan qaliinka ka hor noloshoodu waa taagneyd, balse qaliinku waxa uu u ogolaaday in ay dib noloshooda u bilaabaan.

Warsidaha 'The Arthritis Care' tasmada qaliinka ayaa kaa caawin karta fahanka qaliinka, waxana ku qoran waxa aad kasii fikirayso kahor inta aadan galin qaliinka iyo kabacdi waxa dhici kara.

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 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 jiidama, 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.