



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Daaweynta Xanuunka Qaliinka Kadib

Treating Pain After Surgery (Somali)

Waxaa laga yaabaa in cunugaagu dareemo xoogaa xanuun ah kadib qaliinka. Tani waa caadi. Xanuunada ay ilmuhu dareemaan way kaladuwan yihiin. Waa muhiim in lala socdo marka cunugaagu dareemo xanuun iyo cadadka xanuunka uu dareemaayo si uu u helo daaweynta ugu habboon. Dhakhtarka ayaa ku bari doona sida aad u fahmayso marka cunugaagu dareemaayo xanuun iyo qaababka aad ula tacaali kartid xanuunkiisa.

Qiimeynta xanuunka

Xanuunka cunugaaga waxaa lagu qiimeyn karaa tiro ahaan ama sawir ahaan. Tilmaamahaan waxaa loo yaqaan qiimeynta xanuunka. Waxay adiga iyo kooxda caafimaadka ka caawin doontaa inay qiyaasaan xajmiga xanuunka cunugaagu dareemaayo. Waa inaad oggaato arrintaan marka aad siineyso daawada xanuunka. Qiimeyno kaladuwan ayaa la adeegsadaa ayadoo lagu saleynaayo da'da bukaanka.

- Carruurta yaryar waxay muujiyaan waji aad moodo inay dhoola caddeynayaan si ay u muujiyaan xanuunka.
- Carruurta waawayn waxay farta ku taagi karaan lambar si ay u muujiyaan xanuunka ay dareemayaan. Tusaale ahaan, qiimenaada waxaa caadiyan loo adeegsadaa:
 - **xanuun khafiif ah** = 1 ilaa 3
 - **xanuun meel dhex-dhexaad ah** = 4 ilaa 6
 - **xanuun aad u daran** = 7 ilaa 10

Dejinta xanuunka

Waxaa jira qaabab kaladuwan oo lagu dejiyo xanuunka cunugaaga. Dejintu waxay ka caawinaysaa inuu xanuunku ka baaba'o ama inay maskaxdooda ka saaraan.

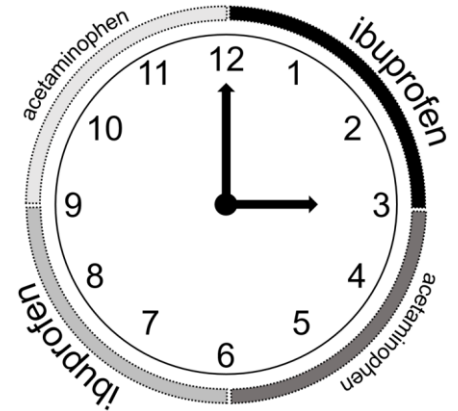
- Waxaad niyadooda ka saari kartaa xanuunka haya adoo:
 - u akhrinaaya buugaag – la daawanaaya TV – la ciyaaraya ciyaaro
 - buufinaaya xumbo – la heesaya
- U dhiib alaabaha guriga yaala oo ay yaqaanaan, sida boonbilaha xayaanka ah, buste, ama boonbile.
- Salaax gacanta, gacmaha, lugaha, ama madaxa cunugaaga. Waydii dhakhtarka kahor inta aadan qaban ama aadan ruxruxin.
- Samee goob jawi degan leh adoo layrarka deminaaya. Waxaa laga yaabaa xariga dhegaha inuu caawiyo haddii aad dhegaha u geliso. Waxay dhageysan karaan muusig degan ama cod macaan. Xargaha dhegaha waxay sidoo kale joojin karaan buuqa uusan ilmuhu rabin.
- Haddii meesha laga qalay ay dhaawac yeelato, iskuday inaad kab ku qabato meesha la jaray (la dalooliyay). Kabku waa inaad meesha dhaawaca ah ku qabato barkin ama buste aad duub-duubtay aadna si degan kugu riixdo. Cunugaagu waa inuu isticmaalo kab si uu u xakameeyo xanuunka kahor inta uusan qufacin, si saa'id ah u neefsan, iyo inta uusan dhaqdhaqaaqin.
- Waydii dhakhtarkaaga kahor:
 - inta aadan adeegsan – inta aadan ka caawin inuu – inta aadan meesha laga
 - daaweynta jir sameeyo dhaqdhaqaaq si hayo saarin suuf qaboow
 - duugista uu u helo deganaan ama mid diiran

Daawada xanuunka

Dhakhtarkaaga ayaa go'aamin doona daawada xanuunka ee ku habboon qaliinka uu cunugaagu maray. Wuxuu daawada ku qaadan karaa afka, tuubada quudinta, ama ayadoo la adeegsanaayo kanoolka gacanta lagu xiro (tuubo caag ah oo lagu rakibo xididka gacanta). Marka uu awoodo inuu laqo cabitaan asagoon xanuun dareemin, markaas wuxuu daawada ka qaadan doonaa afka.

- Si looga hortago calool xanuun, cunugaagu waa inuu daawada la qaato cuntada marka ay macquul tahay.
- Cunugaaga waxaa siin karaa daawada acetaminophen (Tylenol®) ama ibuprofen (Motrin® ama Advil®).

- Daawooyinka acetaminophen iyo ibuprofen ayaa loo kala badeli karaa (kala badel) 3 dii saacadoodba mar. Waa inuusan cunugu isku saacad qaadan (Sawirka 1 aad).
- Tusaale ahaan, haddii cunugaagu qaato qandho jabinta Acetaminophen 12 duhurnimo, waa inuu qaato daawada ibuprofen marka la gaaro 3 galabnimo, markaas kadib uu mar labaad qaato daawada acetaminophen marka la gaaro 6 maqribnimo.



Sawirka 1 aad Ukala badel acetaminophen iyo ibuprofen 3 dii saacadoodba mar marka loo baahdo.

- Sidoo kale wuxuu qaadan karaa daawada opioid, sida oxycodone ama hydrocodone. Daawadaan xanuun baabi'yaha ah, ee adag ee uu dhakhtarku soo qoray badanaa lama qaato muddo dheer.
 - Waxaa loo qaadan karaa xanuun aysan xakameyn karin daawooyinka acetaminophen ama ibuprofen.
 - Fiiri in daawada opioid ay ka kooban tahay acetaminophen. Daawooyinka opioids Norco[®], Lortab[®], iyo Percocet[®] waxaa kujira acetaminophen. Marka aad qaadanayso mid kamid ah daawooyinka, **ha siin cunugaagu acetaminophen dheeraad ah**. Sii opioid/acetaminophen ood isku dartay oo kaliya. Waa caadi in lasii wado badelka daawada ibuprofen.
 - Fiiri heerka xanuunka uu cunugaagu dareemaayo kahor inta aadan siin daawo. Haddii xanuunka lagu xakameyn karo qandho jabinta acetaminophen, sii daawadaas halkii aad ka siin lahayd opioid.

Qalliinka kadib

Qaar kamid ah dhibaatooyinka laga dhaxlo qalliinka ee cunugaagu dareemi karo waxaa kamid ah:

- lalabo
- nabro
- dareemida madax dilaan
- cuncunka
- dawakhsanaan
- danqasho uu cunugu ka dareemo goobta laga qalay
- daalka
- colaal istaag
- deganaan la'aan iyo jir xanuun

Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarka

Wac dhakhtarka ilmahaaga adoo ka wacaaya (teleefon) _____ haddii:

- xanuunka haya uusan joogsameyn ama kasii daraayo.
- aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah oo la xariira xakameynta xanuunka canugaaga.

Tallooyin ku saabsan sida loo qaato Acetaminophen iyo ibuprofen

- Waqtiga la bilaabay Acetaminophen waa: _____. Raac tilmaamaha ku qoran baakada.
- Waqtiga la bilaabay Ibuprofen waa: _____. Raac tilmaamaha ku qoran baakada.
- Magaca daawada Opioid: _____.
Garoojada: _____ mL (Biyo ah) AMA _____ kaniini sida loogu baahdo _____ saacado walba.

Opioid waxaa kujira acetaminophen:

- ☐ Maya
- ☐ Haa – **Ha siin daawo badan oo ah acetaminophen** illaa in dhakhtarka cunugaagu kuu sheego inaad siiso maahee.

Maalinta 1 aad kuurooyinka	Daawada	Wagtiga uu qaatay daawada	Fasaxa	Opioid (marka loo baahdo)
1	Acetaminophen			
2	Ibuprofen			
3	Acetaminophen			
4	Ibuprofen			
5	Acetaminophen			
6	Ibuprofen			
7	Acetaminophen			
8	Ibuprofen			

Maalinta 2 aad kuurooyinka	Daawada	Wagtiga uu qaatay daawada	Fasaxa	Opioid (marka loo baahdo)
1	Acetaminophen			
2	Ibuprofen			
3	Acetaminophen			
4	Ibuprofen			
5	Acetaminophen			
6	Ibuprofen			
7	Acetaminophen			
8	Ibuprofen			
KADIB 48 SAACADOOD: Jooji jadwalka daawada acetaminophen iyo ibuprofen. Sii labadooda mid marka uu u baahdo.				