

Nagala soo xidhiidh

**Su'aalaha Deg dega ha ama
Tabashooyinka Telefoon
kalkaaliye Caafimaad**
651-229-3890

**Su'aalihii kale ee Ku
Saabsan Daryeelkaaga**
Bukaanada Rugta Caafimaadka St.
Paul:

Khad Wicitaanka Kalkaalisada
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha Kale:
La xidhiidh xubin ka tirsan
kooxda daryeelka
caafimaadkaaga Gillette.

Balamaha
651-290-8707

Buggaag, Cajalado Maqal iyo Muuqaal ah iyo Waxyaalo badan

Raadi qalabka ku saabsan naafada,
xaaladaha daawooyinka iyo
taageerada daryeel-bixiyayaasha.

Qaniimaad Caafimaad iyo Waxbarasho

St. Paul campus, wuxuu u dhaw
yahay dabaqa afaraad skyway
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Daryeelka Maqaarka Adimada Hoose ee Dadka Aan Cagahooda iyo Lugahoodu Dareenka Lahayn

Lower-Extremity Skin Care for People With Insensate Feet and Legs | Somali

Waxbarasho bukaan
DIS058-SO

Runtii aad ayay muhim u tahay in aad si fiican u daryeesho maqaar kaaga. Sidaas oo aadan samayn waxay keeni kartaa infakshan nafta halis gelin kara. Haddii aad qabto cago iyo lugo aan dareen lahayn, taa macnaheedu waa adimadaada hoose waxba dareemi maayaan, waxaad runtii u baahantahay kabo si fiican kuugu filan. Waana in aad leedahay dhakhtar si joogto ah cagahaaga u fiiriya maqaar kaagana daryeela haddaadan adigu daryeeli karin.

Doorashada Kabaha

- Gado kabaha marka ay maalintu dhamaanayso markaasoo ay u badan tahay in cagahaagu bararsan yihiin. Si aan kabahaagu aad cirriir kuugu noqon. Ha gadan kabo aad cagta ku khasbayso (“breaking in”).
- Haddaad xirato orthotics (qalab loo sameeyay in uu caawino xubnaahaaga), braces (biro wax isu qabta) ama jaamo khaas ah, ha kuu xirraadeen markaad kabaha isku dayayso.
- Mar kasta oo aad kaba gadanayso cabir labada cagoodba. Haddii uu faraag u dhexeeyo cabirkooda, gado kabaha cagta weyn ama kabaha ka gado dukaan aad ka gadan karto joog kabo ah oo aan isla ekayn.
- Kabaha ku socsoco dukaanka dhexdiisa cabaar intaadan gadan.
- Gado kabo maqaar korka ku leh. Maqaarku fididda waa ku fiican yahay cagtana waa ilaaliyaa.
- Isku day in aad kabahaaga ka gadato dukaamo ay joogaan shaqaale u taba baran jimaynta kabaha.
- Haddii aad cagta dhib ka qabto, sida faraha oo ku qalooca ama suulka oo leexsan, waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay kabo leh meelo faraha ama suulka qaloocani aan qabaneyn leh. Waxaa laga yaabaa in caymisku bixiyo kharajka kabaha lagugu jaan gooyayo.

Illashada/Xirashada Kabaha

- Xiro kabo leh wax si fiican kaaga celiya haragga.
- Hubi in faraha cagahaagu ay toosan yihiin ee ayyan ku laabmin kabaha gudahooda.
- Kabaha cusub markiiba xiro laba saac ama waqti ka yar.
- Ha xiran isku hal joog maalin walba.
- Kabaha leh cirbaha dheer ama afka hore ka dhuuban waxay abuuri karaan cadaasis iyo boogo
- Mar walba kabahaaga u xiro sigisyo/ sharabaado/iskaalsho
- Fiiri oo dareen hadday jiraan kurmaamo/jir adkaaday, ciddiyo soo baxsan, iyo meelo aan sinayn

Ha xiran kabo faraha ka furan, ama sandal leh suuman. Cagahaaga ma ilaaliyaan xirashadooduna waxay kuu keeni kartaa dhaawacyo.

Xirashada Braces (biro wax isu qabta)

- Haddii caguhu ku bararaan, u sheeg dhakhtarka hawlahaa ku shaqo leh (orthotist) ama dhakhtar kaaga si wax looga bedelo jadwalka xirashadaada.
- Dhakhtar kaaga ayaa go'aan ka gaaraya haddii aad u baahan tahay in lagu geliyo sigisyo gaar ah (surgical hose) iyo in raashinka lagu xadido.

Usii gudub bogga kale.

- Haddii aad aragto meel guduudan ama cadaadis fuulay, la tasho orthotist ama dhakhtar kaaga.
- U sheeg orthotist-kaaga haddaad wax dilaac ah ama dhibaato xiritaanka ah aad ku aragto braces-ka.

Hubinta/Baarista Cagta

Haddii aadan si fiican u dareemi karin cagahaaga iyo lugahaaga, waxaad halis u tahay in uu cagahaaga dhaawac gaaro. Si looga hortago boogo iyo infakshan iyo in cagahaaga caafimaadkooda la dhowro, waxaa muhiim ah in aad samayso sidan soo socota:

- Maalin walba cagtaada hubi. Baaritaan ku samay korka, hoosta, iyo faraha dhexdooda.
- Muraayad ku fiiri meelaha aadan adigu iskaa u arki karin. Haddii aadan adigu hubin karin cag taada, waydii qof kale in uu hubiyo.
- Fiiri meelo guduutay, biyo galeen, boog noqotay, dilaacday, maqaarku ka fiiqmay iyo barar.
- Taabo cagahaaga si aad u dareento hadday jiraan meela kulul.

Dhaqidda iyo Moisturizing (in la mariyo wax dux/dufan leh oo qalaylka ka ilaaliya)

- Maalin walba dhaq cagahaaga. Heer kulka biyaha ku hubi gacantaada, xusulka/suxulka, ama kul beegaha qubaysiga si aad u hubiso in aan biyuhu aad u kululayn.
- Isticmaal oo kali ah saabuun dhexdhexaad ah.
- Weydii dhakhtar kaaga haddaad cagaha biyo ku qoyn/dhex gelin karto.
- Si fiican u qalaji, adigoo isticmaalaya shukumaan/tuwaal jilicsan – gaar ahaan faraha dhexdooda iyo cagta cad.
- Maalintii waxba kuma jabna in laba goor aad wax dux leh oo qalaylka ka ilaaliya mariso, balse maaha faraha dhexdooda.

Sidaad Cagahaaga u Daryeeli Lahayd

- Si taxadar leh u jar cidiyaha faraha cagaha ama haddii loo baahdo qof ha kaa caawwino. Gaabi oo si toos ah u jar.
- Cagahaaga ku ilaali xirashada aad mar walba xirato sigisyo iyo kabo, xattaa guriga gudhiisa.
- Ha isticmaalin wax kiimiko ama milan(solution) xoogan oo lid ku ah bakteeriyada.

- Ha isticmaalin koolo ama wax xabag wax ku dhegta leh sida corn plasters (sharooto lagu dhejiyo meelaha cagtu ku leedahay jirka adkaaday/jilif noqday).
- Haddii aad leedahay meelo jilif noqday, ha jarin ama ha isticmaalin dareere lagu jaro jilifta. Qof ku takhasusay cagaha ayaa ku bari kara isticmaalka dhagax jilicsan oo cagaha la gu xoqo (pumice stone) ama kuu diraaya dhakhtar.

Haddii aadan samayn karin waxyaabahan qaarkood, waydii si qof kale kuu caawino.

Sigisyo/Sharabaado

- Sigisyada ka sameysan maadada Acrylic ama dhogor ayaa ku caawini kara in caguhu qalalaadaan.
- Sigisyada cudbiga/suufka ahi si fiican ayay hawo u keenaan, balse waxay hayaan qoyaanka.
- Sigisyada caddi waxay ku tusaan wixii dhiig ama dhacaan ka imanaya boogo aadan dareemi karin.
- Iska ilaali in aad xirato sigisyo ama kuwa illaa ruugga la gashado oo ku dheggan kubka ama canqawga. Waxay joojin karaan wareegga dhiigga.
- Hubi in aan sigisyadu aadna u weynayn una yarayn. U gad sigisyada ilmaha qofka weyn oo cagaha yar-yar.
- Iska ilaali in aad xirato sigisyo la kabay. Meesha la kabay waa qalafsantahay waxayna keeni kartaa in ay biyo galaan (blisters).
- Ha xiran sigisyo daldaloola. Daloolka wareegiisu wuxuu qaban karaa meesha ku aadan wuxuuna keeni karaa boogo.
- Waxaad gadataa sigisyo aan kar iyo tolmo toona lahayn, ahna kuwa loogu tala galay in wax lagu daaweeyo ama dadka qaba sonkorwga oo wareegooda dhiigga iyo dareenkoodu uusan fiicnayn. Waxaad ka dalban kartaa internetka sigsaan raqiis ah oo loogu tala galay in wax lagu daaweeyo (ku raadi erayada “seamless socks”).

Daryeela Maqaarka Ee Sinaha Iyo Inta Ka Hooseysa Waxyaalaha La Sameynayo Iyo Waxa Aan La Sameynayn

Samay/Fal:

- U isticmaal barkimooyin/ waxyaalo isbuunyo leh oo gaar ah kuraasta qoryaha ah, biraha ah, iyo kuraasta dhaardheer.
- Isticmaal wax aad isku ilaaliso, sida loox dhinacyada ka xiran oo aad dhabta iyo bowdyaha saarto marka aad dhabtaada saarayso waxyaabo kulul oo wax lagu kariyo.

Usii gudub bogga kale.

- Lugaha gasho dhar kugu weyn. Dhar kugu dhegan wareegga dhiigga buu xayiri karaa.
- Ka taxadar marka lugaha meel laga qaadaayo oo meel kale la dhigaayo si aadan waxba ugu xoqin ama ugu dhufan.
- Hubi heer kulka kuraasta iyo suumanka, gaar ahaan haddaad qabto dabagaab. Haddii meesha dusheedu kulushahay ku dabool/awd shukumaan.
- Gasho surwaal luga dheere ah, sigisyo iyo kabo marka aad gurguuranyso. Iskajir shubka.
- Si aad barar uga hortagto lugahaaga sara mari markasta oo ay suurtagal tahayba.
- Siib sigisyada iyo kabahaba balan kasta oo aad meel caafimaad timaado si loo baaro cagaha.
- Horay ka wac dhakhtarkaaga xattaa haddii dhaawac fududi kaa gaaro cagta.

Markaad ku Fadhido Kursiga Curyaamiinta (Wheelchair), Samay:

- Meesha cagaha la saaro gayso dherer ku haboon si jirku uu u miisaanaado cagahaagana ka ilaali in meeli qabsato. Meesha cagaha la saaro oo aad dherer ku haboon la geeyo culayska ayay bawdyaha ka qaadaan.
- Hubi in fadhigaagu uu si fiican u qaabsan yahay.
- Shan illaa toban goor culayskaaga hadba dhinac u wareeji, sida adigoo horay isu qaloocinaaya, gadaal isu qaloocinaaya iyo hadba dhinac, saacad kasta si aad u qaybiso culayskaaga.
- Isticmaal wheelchair iyo barkimooyinka/ isbuunyooyinta kuraasta mar walba si aad culayska ugu qaybiso si siman.

Ha Samayn/Falin:

- In aad dhabtaada saarto qalajisada timaha oo kulul ama feerada timaha lagu laalaabo.
- In aad dhabtaada saarto cunto kulul ama dareerayaal (cabitaano) kulul.
- In aad dhabtaada saarto saxamo/suxuun laga soo saaray mikrowayfka.
- In aad dhexda iyo canqawiyada ku xirato wax laastiko ah oo ku qabta.
- In aad u dhowaato raadiyatoorayaal, tuubooyin biyaha kulul iyo baseboards (meesha derbiga iyo sagxaddu ay iska qabsadaan waxyaabaha lagu daboolo).

- In aad caga cadaan ku socoto meel kulul ama qabow, (sida, meesha cagaha la saaro ee kursiga curyaamiinta)
- In aad sigaar cabto! Sigaarku wuxuu hoos u dhigaa wareegga dhiigga wuxuuna sare u qaadaa khatarta boogaha wuxuuna hoos u dhigaa bogsooshada/raysashada.
- In aad lugaha is dhaafsato ama aad cagaha ku fariisato muddo dheer. Tani waxay jartaa wareegga dhiigga.

Daryeelka Cagta iyo Lugta ee Xagaaga iyo Jiilaalka

Xiliga Hawadu Kulushahay:

- Cab ugu yaraan nus koob (4 ounces) biyo ah saacad kasta.
- Mar walba is mari wax qorraxda kaa celiya (sunscreen), gaar ahaan maqaarka ay ku awdan yihiin braces.
- Iska ilaali cayayaan ku qaniini kara (is mari wax kaa erya cayayaanka), gedaha sunta leh ee Poison ivy iyo poison sumac. Is xoqiddu waxay keeni kartaa infakshano.
- Intaadan fariisan ka hor, isticmaal shukumaan ama barkimooyin si aad uga sara mariso meelaha kulul, meelaha aan sinayn, ama meelaha jirka mudi kara/qaban kara.
- Meelaha lagu dabaasho bad iyo berri u xiro kabaha dabaasha. Waayo ciiddu wax by xoqdaa, hubi lugaha iyo cagaha marar badan markaad xeebta joogto. Dabaasha ka dib si taxadar leh u qallaji cagaha.

Xiliga Hawadu Qabowdahay:

- Iska jir in jirkaagu u furan yahay qaboowga ama aad taabato walxo/waxyaa qobowga yaalay/ooola. U furaanshahaasu ama taabashadaasu waxay keeni karaan frostbite (jirka oo u dhinta dhiig la'aan qabowgu keenay).
- Xiro sigisyo, kaba buud ah oo aan biyuhu mari karin, saraawiil dhaardheer oo hoosta laga gashto, mittens (shay gacmaha la gashado) iyo madax-gashi/koofiyad.
- Iska bixi dharka qoyan iyo sigisyada mar alaale iyo markaad gudaha soo gasho.
- Hubi cagaha—oo ayna ku jiraan cagta cad, cirbaha iyo maqaarka u dhexeeya faraha-- mar alaale iyo markaad gudaha soo gasho. Barar, astaamo guduud ah, iyo meelo cad ama dambas u eg waxay muujinayaan frostbite (jirka oo u dhinta dhiig la'aan qabowgu keenay).

Iyadoo ogolaansho laga heysto, waxaa laga soo minguuriyey“ Skin Care for Spina Bifida” ee uu qoray Roz Gleeson, MNS, RN, APN ee machadka Alfred I. DuPont