

Inaad kadheeraato DHAAWACA (I.N.J.U.R.Y.) cadaadiska waa muhiim

Maxaan samayn karaa si aan uga hortago dhaawaca kadhasha cadaadiska ee naftayda iyo qoyskayga?

Waa maxay dhaawaca cadaadisku?

- Marka uu cadaadis jiro muddo dheer waxay dhaawac ugaysan kartaa maqaarka — waa qaabkaan qaabka dhaawaca cadaadisku kadhasho.
- Dhaawaca cadaadiska ama boogta uur kujirta waxaa loogu yeeri karaa “bedsore”.

Sidee ayuu dhaawaca cadaadisku kuyimaadaa?

- Inaad sariirta jiipto iyo/ama aad kursiga kufadhido muddo dheer.
- Inaad dhaqdhaqaaqin ama aadan badalin meesha aad uga jiipto sariirta.
- Inaad aalad caafimaad maqaarkaaga saarayso.
- Inaad sifiican wax ucunin ama ucabin.
- Inaad si buuxda ufeejignayn.
- Inaad awoodin inaad dareento ama aad garato xanuunka.

Waa sidee dhaawaca kadhasha cadaadiska?

- Biloowga hore wuxuu u eegyahay gaduud — wuxuu umuunqan karaa fin ama nabar.
- Xiliyada danbe wuxuu keeni karaa dhibaato qoto dheer — muruqyada iyo lafaha ayaa dhibaato gaari kartaa wuxuuna dalool kasamayn karaa maqaarka.



KORMEER KUSAMEE (INSPECT)

- Kooxdaada daryeelka ayaa kormeer kusamayn doona maqaarkaaga ugu yaraan maalin kasta si ay uga dhawraan dhaawac.
- Luminta xakamaynta malawadka iyo kaadi haysta ayaa noqon kara mida dadka ugu badan markaad isbitaalka joogto. Kaadida iyo saxada ayaa dhibaato ku abuuri kara maqaarkaaga.
 - Kareenka culayska ayaa la adeegsan doonaa si loodifaaco maqaarkaaga.



NAFAQADA (NUTRITION) (Cuntada)

- Cunto fiican waxay kadhigaysaa maqaarkaaga mid caafimaad qaba waxayna kor uqaadaysaa bogshadiisa.
- Inaad cunto koolooriyo dheeri ah markaad xanuunsan tahay waxay gacan kagaysanaysaa boobsiinta bogsashadaada.



KALIYA DHAQDHAQAAQ (JUST MOVE)

- Inaad kakacdo sariirta markasta iyo/ama inaad meelaha kusoo wareegto waxay kahortagaysaa cadaadiska kadhasha socod la'aanta.
- Hadaad qabto dareen la'aan ama sonkorow, waa inaad cirbahaaga kaqaado sariirta.



HOOSTA IYO GEESAHA AALADA (UNDER AND AROUND DEVICES)

- Dhaawacyada cadaadisku waxay kadhalan karaan hoosta aaladaha caafimaadka.
- Lahadal kooxdaada daryeelka hadaad dareemaysa wax xanuun oo kaaga yimaada aaladahaaga caafimaadka. Waxay ubaahan doonaan in lawareejiyo.



DIB UMEELAYNTA (REPOSITION) (wareeji/badal meesha aaladu kujirto)

- Wareeji/badal labadii saacba mar. Kooxdaada daryeelka ayaa kaacaawin kara.
- Hoos udhig kor uqaadista madaxaaga markaad sariirta jiipto
- Kafagoow inaad dhabarka useexato.



MUHIIM AYAAD TAHAY (YOU ARE IMPORTANT)

- Waa wax caadi ah inaad kadalbato kooxda daryeelka inay xaqiijiyaan diyaarinta dhamaan daawooyinka.
 - Kooxdaada daryeelka caafimaadka waxay halkaan ujoogaan inay kucaawiyaan.