



Da'daadu ma u dhaxeysaa 40-74?
Wax ka ogow arrinta ku saabsan
Baaritaankayaga Caafimaadka
BILAASHKA ah ee NHS

Xitaa haddii aad dareemayso inaad fiican tahay, haddii aad ka wayn tahay afartan waxaa dhici karto inaad khatar ugu sugantahay cudurka wadnaha, dhiig ku furanka maskaxda, cudurka kelyaha, cudurka macaanka (Sankoroow), ama cudurka xusuusta qaada (dementia).

Baaritaank Caafimaad **BILAASH** ah ee NHS (FREE NHS Health Check) waxuu kaa caawin karaa in la yareeyo khatarahan lana xaqiijiyo inaad caafimaad-qab ahaato.



**BAARITAANKA
CAAFIMAADKA
NHS**

Waxay kaa caawinaysaa
ka hortagidda

cudurka macaanka (Sankoroow):

cudurka wadnaha

cudurka kelyaha

diig ku furanka maskaxda (stroke) &
cudurka xusuusta qaada (dementia)

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Waxaa soo saaray
Public Health England

Wadashaqeeyn na dhexmarta si aan u hagaajinno caafimaadkaaga.

Qof kasta waxa uu khatar ugu jiraa in uu ku dhaco wadno xanuun, maskaxda oo shaqo gabto (istarook) sonkor/macaan, cudurka kalyaha, iyo xasuusta oo lunto. Waxaase war wanaagsan ah in xanuunnadan inta badan laga hortagi karo - xataa haddii uu goyskiina taariikh ahaan qabi jiray xanuunnadan. Samee Baaritaan Caafimaad (Health Check) oo lacag la'aan ah adigoo ka helayo hey'adda adeegga caafimaad ee dalka (NHS) taasi waxeey kuu suurto galineysaa in aad mustaqbalka u diyaar garoowdo waxaadna awoodeysaa in aad qaado tillaabooyin aad ku ilaalineeyso ama ku horumarineeyso caafimaad kaaga.

Maxeey tahay sababta aan ugu baahanahay in aan sameeyo Baaritaan Caafimaad oo aan ka helo hey'adda adeegga caafimaad ee dalka?

Waxaan ognahay in aad halis ugu jirto in ay kugu dhacaan cudurrada wadnaha, istarook/faalig, sonkor/macaanka nooca 2, cudurrada kalyaha iyo xanuunka illoowshaha oo markuu qofka sii weeynaadaba khatarta ah in ay cuduradaan ku dhacaan kor ayeey usii kacdaa. Waxaa kale oo jira waxyaabo ku galin kara xitaa halis dheeri ah

Waxeeyna yihiin:

- Miisaankaada/culeeydkaada oo siyaado noqdo
- Adiga oo aan wax jimicsi jir ahaan ah aan sameeyn.
- Haddii aadan cunin cunto caafimaad leh
- Cabbista khamro badan
- Dhiig kar
- Xeertra/baruurta jirka oo sareeyso

Rag iyo dumarba weey ku dhici karaan cuduradan, haddii aad qabto mid kamid ah cudurradan wuxuu sare u qaadi karaa halista ah in uu kugu dhaco cudur kale mustaqbalka.

- Xagga maskaxda haddii xididka dhiigga siiyo wadnaha oo xirmo ama dhiig ka furmo wuxuu keeni karaa maskaxda oo shaqo gabto.
- Xagga wadnaha haddii xididka dhiiga

u gudbiyo wadnaha uu xirmo wuxuu keeni karaa wadnaha oo istaago ama neefta oo ku xiranto

- Kalyaha waxaa dhaawici karo dhiigga oo kor u kaco/dhiig kar ama sonkorta, taas oo sababto cudurro daran oo kalyaha korna u qaadeeyso halista ah in uu wadnaha ku istaago.
- Miisaankaada oo aad kor ugu kaco iyo adiga oo aan wax jimicsi ah sameeyn waxuu keeni karaa in ay kugu dhacdo sonkor nooca 2.
- Haddii aan la ogaan ama aan la maareeyn, nooca 2 ee sonkorta wuxuu kor u qaadi karaa halista ah in aad la kulanto dhibaatooyin caafimaad, oo ay ka mid tahay cudurada wadnaha, cudurada kalyaha iyo maskaxda oo shaqo gabto (istarook)

Ma jiraan wax aad ka walwalayso?

Baaritaanka Caafimaadka ee Hay'adda Caafimaadka Qaranka (NHS Health Check) waxay leedahay fursad lagu yaraynayo inay kugu samaysmaan xaalado gaar ah iyadoo dad badan ay ka faa'iideen. Hase yeeshee, waa adiga doorashadaada haddii aad aqbalayso iyo haddii kaleba fursadda lacag la'aanta ah ee ay ku siisay Baaritaanka caafimaadka ee NHS. Dadka qaar ayaa ka walwala arrinta ku saabsan

Xattaa haddii aad caafimaad qabto, waxaa habboon in aad is baarto hadda oo ay ku baarto hey'aada adeega caafimaad ee dalka. Kaddibna waxaa noo suurto galeyso in aan kula shaqeeyno si aan u yareeno in ay kugu dhacaan cuduradaan mustaqbalka.

baaritaanka iyo saamaynta maxsuulku ku yeelanayo qaab-nololeedkooda. Haddii aad qabto wax walaac ah waxaad kala hadli kartaa ayaga markii aad u timaado baaritaanka.

Maxaa ka dhacayo meesha la isku baaro?

Baaritaankan waa mid lagu qiimeeynayo halista aad ugu jirto in ay kugu dhacaan cudurrada wadnaha, nooca 2 ee sonkorta, cudurka kalyaha, iyo istorook

- Baaritaanka waxuu qaadanayaa qiyaastii 20-30 daqiiqo.
- Su'aalo iska fudud ayaa lagu weeydiin doonaa. Tusaale ahaan waxyaabo ku saabsan taariikhda qoyskaada iyo waxyaabaha keeni kara in ay ku galiyaan halis xagga caafimaadkaada.
- Waxaan qori doonaa dhirirkaada, culeeyskaada, da'daada, rag iyo dumar waxaad tahay iyo asalkaada meeshaad kasoo jeedo.
- Waxaan eegi doonaa cadaadiska dhiiggaaga iyo baruurta jirka.

Markaan isbaaro kaddib maxaa dhacayo?

Waxaan ka wada hadleeyaan sida aan hoos ugu dhigi karno halista kugu imaan

karto iyo in aad caafimaad ku jirto.

- Waxaa lagu sharaxayaa waxii kasoo baxay baaritaanka iyo waxeey macnahoodu yihiin. Dadka qaar waxaa dhici karto in la yiraahdo maalin kale u soo noqdo jawaabta/natiijadii baaritaanka.
- Waxaa lagu siinayaa talo kuu gaar ah oo ku saabsan sida hoos loogu dhigi karo khatarta kugu imaan karto iyo in aad ku noolaato nolol caafimaad leh.
- Dadka qaar oo uu sareeyo dhiigooda kalyahooda ayaa la baarayaa ayada oo dhiig laga qaadayo.
- Dadka qaar waxaa dhici karto in dhiig kale laga qaado si looga hubiyo nooca 2 ee sonkorta/macaanka. Dadka xirfadda caafimaad leh ee aad ugu tagto arrimaha caafimaad ayaa kuu faah-faahinayo.
- Daaweeyn iyo daawo in lagu qoro ayaa laga yaabaa si loo ilaaliyo caafimaadkaada.

Su'aalaha laga yaabo in aad qabto

Maxaan ugu baahanahay baaritaankan? Waan caafimaad qabaa

Baaritaanka ay kugu sameeyneeysa hey'adda adeega caafimaad ee dalka (NHS) wuxuu caawiyaa in waqti hore la ogaado khatarta imaan karta. In aad isku sameeyso baaritaankan aadna raacdo talooyinka xirfadlayaasha caafimaad, waxeey sii wanaajineysaa fursadaha ah in aad ku noolaato nolol caafimaad leh.

Laakiin miyeeyaan xanuunadan ahayn kuwo ay qoyska qabaan?

Haddii ay taariikh ahaan qoyskiina qabi jireen cudurrada wadnaha, isticmool, macaan nooc 2, ama cudurada kalyaha, markaas khatar dheeraad ah in aad gasho ayaa dhici karto. In aad hadda ficil sameeyso/wax qabato waxeey caawin kartaa in aad ka hortagto billaawga/weerarka cuduradan.

Waan ogahay khaladka aan sameeynayo. Sidee ayuu xirfadlaha caafimaad ii caawin karaa?

Haddii aad doonayso caawin, waxaan kaala shaqaynaynaa qaababka/ siyaabaha aad cunto caafimaad leh u cuni lahayd, sidii aad u gaari lahayd miisaankaaga caafimaad, sidii aad dhaq-dhaqaaq badan/fir-fircoonaan u samayn lahayd, sidii aad u yareeyn lahayd cabidda khamrada, ama ku joojin lahayd sigaarka.

Markii la i baaro haddii la ogaado in ay 'hooseeyso khatarta` ah in ay igu dhacaan cuduradaan, taas macnaheedu ma waxuu noqonayaa xanuunadan iguma dhacayaan?

Suurto gal ma aha in la yiraahdo qofka xanuunadan mid ka mid ah wuu ku dhacayaa ama kuma dhacayo. Laakiin in aad hadda wax ka qabato waxeey yareeyneeysaa halista kugu imaan karta.

Qof kasta baaritaan kan malagu sameeynayaa?

Baaritaankan wuxuu qeyb ka yahay mashruuc guud oo dalka laga sameeynayo si loo caawiyo in laga hortago billaawga/weerarada dhibaatooyinkan caafimaad. Dadka ay da'dooda u dhaxeeyso 40 iyo 74 oo aan horeey looga helin xanuunadan la soo sheegay waxaa loogu yeerayaa baaritaan shantii sanaba mar in uu sameeyo. Haddii ay da'daadu ka baxsantahay da'da laga hadlayo aadna ka wal-walsantahy xaaladdaada caafimaad, waa in aad la xiriirto GP gaada.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad **ah www.nhs.uk/nhshealthcheck**

© Xuquuqda daabacaadda Crown 2015
2904278 4bog 1.25miilyan Agoosto15 (SO)
Waxaa soo saaray Williams Lea ee Wasaaradda Caafimaadka

Haddii aad u baahan tahay nuqullo dheeraad ah ee cinwaankan boqo **www.orderline.dh.gov.uk** oo xus 2904278/Free NHS Health Check

Telefoon: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(8 subax ilaa 6 galabnimo, Isniin ilaa Jimce)