

# Barashada inaad is dajiso markuu ku hayo kansar

Page 1 of 2



Dadka qaba kansarka waxay qabaan cabsi badan aad beyna u wareeraan. Aad bey u adag tahay in loo dulqaato daaweynta kansarka iyo dhibaatooyinka uu keeno. Dadka qaar waxay ka walwalaan lacag, qoyska iyo shaqooyinka.

Waa iska caadi in uu qofku dareemo kacsanaan, cabsi iyo xanaaq markey qabaan kansar. Kacsanaanta waxay keeni kartaa madax xanuun, calool xanuun, dhabar iyo garbo xanuun, dheefshiidka iyo dhibaato seexasho la'aan. Markey mudo socoto, walaaca iyo kacsanaanta waxay dadka ka dhigi kuwa daalan oo muuqaalkooda jiran yahay. Waa dhici kartaa in la barto sida loogu dulqaato kacsanaanta. Warqadan warbixinta, waxaan idiinku soo jeedineynaa habab aad ugu dulqaadataan.

## Barashada waxa ku saabsan jiradaada

Waxa kaa cawimi in aad barato waxa ku saabsan kansarka iyo daaweyntiisa. Ogow waxa uu keeni karo iyo waxa laga qaban karo. Dadka qaar ayaa ogaaday haday aad wax uga ogaadaan kansarkooda in ay dareemaan 'isku kalsoonaan'. Aad bey ugu kalsoon yihiin go'aan ka gaarida daaweyntooda, dhaqaalhooda, iyo waxyaabo kale oo badan.

Xasuso, waxa ku dhaca dadka kale inaysan lama huraan aheyn in ay adiga kugu dhacaan. Dhaqtarkaaga kaliya ayaa kuu sheegi kara waxaad fileyso.

## Ka hadal waxa ku saabsan

Marka ugu horeysa ee lagu sheego in aad qabto kansar waxaa laga yaabaa in aadan rabin in aad ka hadasho. Waa ay fudud tahay in aad u dulqaadato dhibaato markaad kala sheekeysato qof kale. Ka hadalku dadku inta badan waxa ay ka cawintaa inay helaan dariiqooyin cusub oo ay dhibaataada ku xaliyaan. Waxay kaa cawimi in lagula wadaago dareenkaaga iyo cabsidaada.

Dadku waxa ay u baahan yihiin in ay la hadlaan qof ay aaminaan. Wuxuu noqon karaa qof kuu dhow, sida qof qoyska ka mid ah ama saaxiib. Waxa laga yaabaa in uu noqdo dhaqtar ama kalkaaliye ama qof kale oo ku taqasusay caafimaadka, shaqaale ku cawima, culima udiin.

Dadka qaar ayaa doorbida la taliye khibrad leh oo ah cilminafsi yaqaan ama bulshe u shaqee.

Soo wac qadkayaga warbixinta kansarka hadii aad u baahan tahay cawimaad hilida la taliye.

## Ka qeyb gal kooxo taageera kansarka

Kooxda taageerta kansarka, dadku waxa ay la kulmaan kuwa kale oo xaaladooda oo kale ku jira, wey wada hadlaan oo ay isdhaafsadaan siday ugu dulqaataan. Kooxa badan ayaa bara sida la isku dejiyo, loo fikiro iyo sida dhibaataada loo xaliyo. Waxaa laga yaabaa in ay jiraan dad ah kooxda taageerta kansarka oo ku hadasha luqadaada.

Waad ka qeyb qaadan kartaa barnaamijka tacliinta ku noolasha kansar qabka (living with cancer education). Kani waxa uu ku siin warbixin ku saabsan kansarka iyo hababka loogu adkeysto. Waxay qabtaan dhowr setimaan. Weydii bulsha u shaqee (social worker) isbitaalka warbixin. Waxaa laga yaabaa in uu jiro barnaamijkan oo afkaaga ah.

## Jimicsi iyo hurdo

Jimicsigu waxaa uu ka cawimi qofka in uu dareemo fiicnaan iyo dabacsanaan aada. Dadka qaar rucleynta ayaa u fiican. Qaarna waxay door bidaan socod, dabal ama xarakaadyo kale. Dadka qaba kansarka waa in ay la xiriiraan dhaqtarkooda inta aysan bilaabin jimicsi cusub.

Tiknikada is debcinta waxay dadka ka cawintaa inay seexdaan. Dhaqaatiirta ayaa u sheega dadka meeshay ka heli karaan cawimaad hadii aysan si fiican u seexan Karin.

## ► Somali

*Learning to relax when you have cancer*

### Qadka warbixinta kansarka:

- Somali (03) 9209 0169
- English 131120

1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

January 2004

# Barashada inaad is dajiso markuu ku hayo kansar

Page 2 of 2



## Samee waxa aad jeceshahay

Xooga saar waxyaabaha xaqiiqdii kuu muhiimka ah, iskuna day in aad iska indha tirta waxyaabaha aan muhiimka kuu ahayn. Ogolow cawimaadaha lagu siiyo.

Isku day inta badan in aad ka baxdo guriga, xitaa hadii ay tahay banaan u baxyo gaaban. Daawo filin qosala – qosalku waa hab aad u wanaagsan oo aad dareemeyso wanaag, xitaa hadii uu yahay waxa ugu dambeeya ee aad ku fikirto in aad suubiso. Ama muusik intii xoogaa uga baxso – wax kasta oo aad is tiraah waad ku raaxeyn ama ku raali gelinkara. Dadka qaar ayaa ka hela in ay sameeyaan qoraal.

## Raadso taageero diimeed

Diintu muhiim ayey u tahay dad badan. Waa ay ku cawimeysaa in aad la hadasho qof haysta diin oo aad xushmeyso. Waxay ka hadli karaan wax ra'yi ku saabsan, tuhunada iyo rumeysnaanta waxayna qofka ka cawimi in uu aad u noqdo nabad.

## Baro sida la isku dejiyo

Barashada in aad dejisaa jirkaaga iyo maskaxdaada waxay ka cawimi qofka in uu dareemo fiicnaan iyo xasilooni.

### Isku day isdejinta fudud

Hel meel diiran oo degan. Ku fadhiiso kursi raaxo leh isna dabci. Ama dhabarka u dhacdiid iyadoo ay gacmahaaga ay ku dhinac yaaliin. Xir

indhahaaga. Neefso tartiibtartiib oo qoto dheer. Cesho hawada xoogaa ilbiriqsiyo ah. Markaas tartiib tartiib neefta iskaga bixi una ogolow in uu jirkaaga noqdo mid raaxeystay oona culus. Wad in aad saas u neefsato muda daqiiqado ah. Markasta oo aad neefta iska saarto dareen in culeys ka tagay jirkaaga. Waxaa laga yaabaa in aad dareento degenaasho iyo amaan saa'ida.

## Waxyabo kale oo ay dadku isku dayeen

- Riixida (masaajada) waxay noqon kartaa mid dabacsanaan leh. Inta badan waxa ay qaadaa culeyska waxayna qofka ka dhigtaa in uu dareemo raaxo. dhaqtarkaaga wareyso hadii ay riixida kuu fiican tahay.
- Waad baran kartaa in aad fakirtid (meditate). Tani waxay kaa cawimi in aad 'gaabiso' fikirkaaga si aysan markaas waxaad ka fikireyso kuugu war wareegsan oo aysan kuu galin walaac.
- T' ai chi waa dhaqdhaqaaq gaaban , dabacsan, iska dabadhaca, sida qoob ka ciyaarka degan.
- Yoga waxay ka kooban tahay jimicsi jirka ah oo uu la socdo 'jimicsi' maskaxda ah. Yoga waa xirfad waqti qaadata barashadeeda. Waxaa laga yaabaa in aad jeceshahay in aad ka qeyb qaadata fasalka barashada yoga ee xaafada.

## ► Somali

*Learning to relax when you have cancer*

### Qadka warbixinta kansarka:

- **Somali**  
(03) 9209 0169
- **English**  
131120

1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

January 2004