AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

بۆ تۆ کە تووشی نەخۆشی کۆڤید- ١٩ دە - بوویت و هێشتاش هەر ئازارگەلێکت هەیە

ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

UiO : Universitetet i Oslo

بۆ تۆ کە کۆڤید- ١٩دەت هەبوو

ڕەنگە هەندێک لەوانەی کە کۆڤید- ١٩ یان هەبووە، دوای نەخۆشییەکەش هەست بە ئازار بکەن. ئەم ئازارە ڕەنگە هەم لای ئەوانەی بە سەختی نەخۆشبوون و لە خەستەخانە خەوێندرابوون و، هەم لای ئەوانەشی کە لە ماڵەوە سووکتر نەخۆشییەکەیان گرتبوو، دەربکەوێت.

ئازارەکان دەگۆڕدرێن، وەلێ بۆنموونە وا هەستدەکرێ وەک ئەوەی مرۆڤ ماندو و شەکەت بێت، کێشەی بیرهاتنەوەی هەبێ یان مرۆڤ هەست بە خەمباری و خەمۆکی بکات. هەندێک هەست بە تەنگە نەفەسی دەکەن، هەندێکی دیکە دەشێ تووشی ئازاری جومگە و سنگ ببن، بکۆکن یان دووچاری کەمبوونەوەی هەستی بۆنکردن و- تامکردن ببن.

دووچار ئەو جۆرە ئازار هاتنانە دوای تووشبوون بە پەتا، شتێکی نائاسایی نییە و ماوەیەکی دەوێت هەتا نامێنن.

بۆ هەندێک ڕەنگە ئەو ئازارانە گەڕانەوەی تۆ بۆ ئەو ژیانەی پێشان لە، ماڵەوە، لە سەرکار، لە قوتابخانە و لە کاتی پشوو داندا هەتبوو، دژوار بکەن.

یارمەتی بۆ باشتر بوون

.

ئەگەر پاش دوانزە هەفتە لەنەخۆشی کۆڤید- ١٩، هەستت بە ئازارگەلێککرد، ئەوە ئیمکانە کە لە پێناو باشتر بوونتدا داوای یارمەتی بکەیت.

تۆ ناتوانیت بە ئیسراحەتکردن خۆت چاک بکەیتەوە، ئەما بە پێچەوانەوە بۆ گەڕانەوە بۆ چالاکی ئاسایی لەڕێگەی ڕاهێنانی بە خۆکردنی پلە بە پلەوە. ئەمە دەشێ چالاکیگەلێک بن کە تۆ خۆت دەتوانی ئەنجامیان بدەیت، یان بەیارمەتی ڕاهێنانە بۆ پێشنیارکراوەکانی ئەو کۆمۆنەی تۆی لێدەژیت.

بۆ هەندێک دەشێ مانەوەیان لە شوێنێک کە پسپۆڕن لە دووبارە گەڕانەوەی تواناکانی کەسێکدا [لەڕێگەی ڕاهێنانەوە]، بابەتێکی گرنگ بێت.

دووباره گەڕاندنەوەی تواناکان [لە ڕێگەی ڕاهێنانەوە]Rehabilitering چییە؟

گەڕاندنەوەی تواناکان [لە ڕێگەی ڕاهێنانەوە] مانای ئەوەیە کە تۆ بۆ ڕاهێنانەوەت یارمەتی وەردەگریت، بەجۆرێک کە دەووبارە بکرێ [ئەو ڕاهێنانانە] بەئاسانی کۆنترۆڵی ژیانی ڕۆژانەت بۆ دەستەبەرکەن. ئامانج ئەوەیە کە هێندەی لە ئیمکاندا هەیە بتواندرێت، بەوجۆرەی تۆ دەخوازیت، ژیانێکی سەربەخۆ بەسەربەریت.

کەی من دەتوانم پەیوەندی بە دکتۆرەکەم (فاستلێگە) کەمەوە بگرم؟

پەیوەندی بە دکتۆرەکەتەوە بکە بۆ یارمەتی وەرگرتن ئەگەر تۆ هەست دەکەیت بارودۆخەکەت کۆنترۆڵکردنی لەلایان خۆتەوە سەختە. دکتۆرەکەت بۆ بەدواداچوونی گرنگ و ئیحتیمالی بەردەوام بوونت لەسەر دووباره گەڕاندنەوەی تواناکانت [لەڕێگەی ڕاهێنانەوە] هەڵسانگاندن دەکات.

Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog
Telefon: 67 96 00 00
Epost: postmottak@ahus.no