

Caloosha oo ku fadhiisata



Maxey tahey?

Caloosha oo ku fadhiisata macnaheedu waa in saxaradaadu yaraato kana adkaato sida caadiga ah. Inta jeer oo ey dadku saxaroodaan isku wada mid ma aha. Dadka qaarkood 3 jeer ayey maalintii saxaroodaan, kuwo kalana wiigiiba dhowr jeer kaliya. Caloosha oo ku fadhiisata waxaa marmar lagu magacaabaa obsipatie.

Verstopping

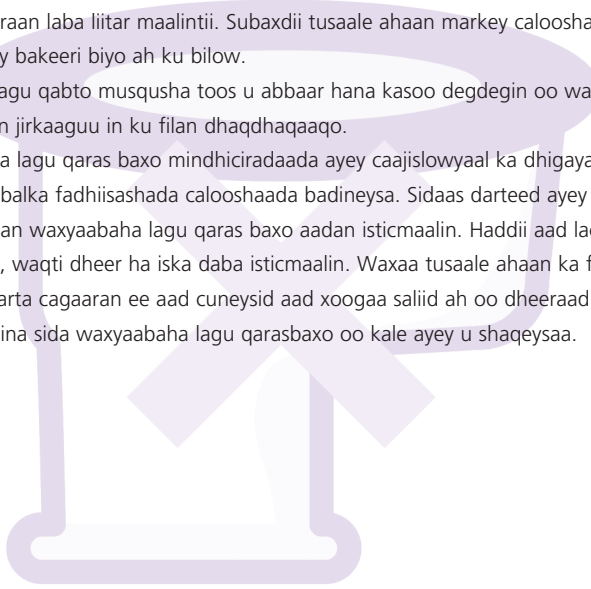
7

Wat is het?

Verstopping wil zeggen dat de ontlasting minder vaak komt en harder is dan gewoonlijk. Niet iedereen heeft even vaak ontlasting. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

- Cun cunto xashirku ku badan yahey. Wuxuu vezel-ku ku badan yahey rootiga madaw, bariiska baroon ka ah, baradhada, quudaarta en digirta cagaaran. Xitaa liinta, pruiimen iyo tufaaxa aan la fiigin musqul aadidda wey fududeeyaan. Waxaad kaloo qaadan kartaa zemelen dheeraad ah; tusaale ahaan yoghurt-tiga ku darso. Zemelen waxaa ku jira xashir (vezels) tiro badan. Haddii aad zemelen dheeraad ah cuntid waa inaad biyo kuugu filan cabtaa, haddii kale zemelen-ka naftooda ayaa caloosha ku adkeynaya.
- Si deg degsiinyo ah wax ha u cunin, raashinkana si fiican u ruug/calanji.
- Cab ugu yaraan laba liitar maalintii. Subaxdii tusaale ahaan markey calooshaadu ku maran tahey bakeeri biyo ah ku bilow.
- Isla marka lagu qabto musqusha toos u abbaar hana kasoo degdegin oo waqti sii.
- Ku dadaal in jirkaaguu in ku filan dhaqdhaqaaqo.
- Waxyaabaha lagu qaras baxo mindhiciradaada ayey caajislowyaal ka dhigayaan, taa soo mustaqbalka fadhiisashada calooshaada badineysa. Sidaas darteed ayey u fiican tahey inaad waxyaabaha lagu qaras baxo aadan isticmaalin. Haddii aad lacala isticmaasho, waqti dheer ha iska daba isticmaalin. Waxaa tusaale ahaan ka fiican inaad qudaarta cagaaran ee aad cuneysid aad xoogaa saliid ah oo dheeraad ah ku dartid. Taasina sida waxyaabaha lagu qarasbaxo oo kale ayey u shaqeysaa.



Wat kunt u er zelf aan doen?

Met eenvoudige maatregelen kunt u verstopping vaak voorkomen of verhelpen.

- Eet vezelrijk voedsel. Er zitten veel vezels in volkoren brood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen; doe ze bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Als u extra zemelen neemt, moet u wel voldoende drinken, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
- Eet niet haastig en kauw uw eten goed.
- Drink minstens twee liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas water 's morgens op uw nuchtere maag.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Laxeermiddelen maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Daarom kunt u beter geen laxeermiddelen gebruiken. Neem u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar. Beter is het om bijvoorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka (huisarts) aaddo?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii aad laba ilaa seddax wiig ey calooshu weli ku fadhido, adigoo tallaabooyinka lasoo magacaabey sameeyay;
- Haddii axal ama dhiig ey saxarada la socoto;
- Haddii calooshu is bed-bedeleyso marna ku fadhido marna aad shubmeyso(diarree);
- Haddii caloosha oo ku fadhida ka sokow, raashin cunidaadu xumaato ama aad caatowdo;
- Haddii aad u maleyneyso in caloosha ku fadhida ey daawo aad cuntay sababtay.

Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u twee tot drie weken last blijft houden van verstopping, terwijl u de genoemde maatregelen wel genomen hebt;
- Als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- Als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- Als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagerd;
- Als u vermoedt dat de verstopping door medicijnen wordt veroorzaakt.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verstopping, november 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers