Regions Hospital®

HealthPartners®

Isku-diyaarinta qalliinka

Xarunta Qalliinka

Waa ku mahadsan tahay in aad u xulatey Regions Hospital daryeelkaaga qalliin. Shaqaalaha Regions Hospital ayaa u heellan in aay ku siiyaan waayo quman iyo daryeel aad u wanaagsan.

Joogitaankaada Isbitaalka

- **Qalliinka Isla maalintaas**. Waxa rugta caafimaad laguu soo galiyay qalliin ama habrac caafimaad oo cudur ama dhibaato lagu baarayo. Waxaad guriga ku noqoneysaa isla maalintaas.
- **Subaxnimo (A.M.) galitaan**. Waxaad imaan isbitaalka subaxa qalliinka. Qalliinka ka dib, waxaa lagu dhigeyaa isbitaalka. Inta aad ku jiri doonto waxay ku xiran tahay nooca qalliinka aad gashay iyo sida uu dhakhtarkaagu u maleynayo in aad tahay.
- **Baaritaanka**. Waxaad joogi doontaa isbitaalka 23 saacadood ama in ka yar. Waxa laga yaaba in aad joogtid hal habeen.

Isku-diyaarinta Qalliinka

Waa muhiim in si taxaddar leh aad ugu diyaar-garoowdid qalliinkaaga. Diyaarinta waxaay hubisa qalliin ugu nabad badan oo natiijo fiican leh oo macquulsan. Fadlan raac tilmaamaha ku jira buugyarehaan si taxaddar leh. La xiriir rugta dakhtarkaaga qalliinka hadaaba haddii aad u baahantahay in aad joojiso qalliinkaada. Haddii aad la xiriri karin rugta xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka, naga soo wac **651-254-0023**. Saacadaha hore ama danbe ee waqtiga rugta ama sida Sabtida iyo Axada, naga soo wac **651-254-5003**.

Illaa Hal Bil Kahore Qalliinka

- **Tariikhda iyo caafimaad baarista jirka**. Gudaha 30 maalmood kahore qalliinkaaga, waxaad u baahan doontaa in aad aragto dhakhtar si uu kaa qaado tariikhda caafimaad iyo baarista jirka oo buuxda. Fadlan kala tasho xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka si aad u ogaato meesha aad ballanta ka qaadaneyso. Kadib ballanta, weydiiso in nuqulka natiijooyinka loo diro Xarunta Qalliinka Isla-Maalinta ee Regions Hospital. Lambarkayna fakiska (fax) waa **952-883-9645**.
- **Su'aalaha**. Haddii aad wax su'aalo ah ka qabto arrimaha ku saabsan qalliinkaaga, hubi in aad weydiiso dhakhtarkaaga qalliinka. Annagu waxaan rabnaa in aad si buuxda warqab u noqoto. Fadlan weydii su'aalo haddii aadan fahmin shey.

1 Usbuuc Kahor Qalliinka

- **Xaaladda jirka**. La soo xariir rugta dakhtarkaaga qalliinka hadaba haddii aad yeelato hergab mise qandho mise haddii aad isbeddel weyn ku yimaado xaladdaada aad qalliinka u qaadaneyso. Haddii aad la xiriri karin rugta xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka, naga soo wac **651-254-0023**. Saacadaha hore ama danbe ee waqtiga rugta ama sida Sabtida iyo Axada, naga soo wac **651-254-5003**.
- **Daawada**. Ku sii wad qaadashada daawooyinkaaga sida u dhakhtarkaagu kuu tilmaamay. Kala tasho dhakhtarkaaaga qalliinka kahor intaadan qaadan daawooyinka asbiriinta ama ibuprofenta leh usbuuc kahor qalliinka. Qaadashada daawooyinkaan waxay keeni karaan dhibaatooyin daran oo ah xagga xinjirowga dhiigga iyo qaadashada daawada suuxinta. Jooji isticmaalka daawoyiinka dhereya hunguriga cuntuda **2 usbuc** kahore qalliinka. Daawooyiinkan waxaa kamid ah subug malaalay, vitamin E iyo daawooyiinka geedhaha laga sameeyey. Dhakhtarkaga guud la hadal haddii aad qaadato daawoyiin sonkorow.

Maalinta Ka Horreyso Qalliinka

- **Tariikhda iyo waqtiga hubshasada**. Kalkaalisadeena caafimaadka ayaa kula soo xiriiri doonta maalinta kahore qalliinka si aay u xaqiijiso waqti aad u timaado qalliinkaada ona ka jawaabto su'aalo haada. **Haddii aad ogtahay in aad u joogeynin talefoonkan, naga soo wac 651-254-3404.** Waxaan aqbalnaa taleefanada la soo waco Isniinta Illaa Jimcaha inta u dhexeysa 8:30 subaxnimo iyo 4:30 galabnimo.
- **Waxba ha cunin**. Ha cabin caano, qoyaan mise cuntooyin adag kadib saqda dhaxe habeenka maalinta kahoreyso qalliinkaada. Cuntooyin adag waxaa ka mid ah xanja, nacnaca adag iyo tubaaka. **Haddii aad cunto mise qoyaan ku juran calooshaada, qalliinkaaga ayaa la joojindoonaa**. Ilmaha sabiga ah ee lixda bilood ah ama ka yar, kala tasho kalkaaliyaha caafimaad.
- **Daawada**. Haddii u dhakhtarkaagu kuu sheegay in aad qaadato dawo maalinta qalliinkaaga ku qaado kabbasho biyo **yar**. Kala tasho dhakhtarkaaga intaadan qaadan asbiriin, ibuprofen ama daawo kale oo leh asbiriin.

- **Qubaysiga**. Diyaarinta qalliinka maqaarkaada ayaa yareyso fursada aay cuduro kuga dhacan. Qubeyska mise isnadhifiinta habeenka kahore **iyo** subaxda qalliinka loo isticmaalo sabuun biya oo daweeysan (sidi Dial mise qalabka lagaasiya rugtahaada). Ku seexo gogol sariireed oo nadiif ah oo soo gasho dhar nadiif ah kadib markaad qubeysato.
- **Timaha**. Qaar badan oo qalabka timaha iyo xubnaha timaha waxaa ku jira qalabyaal oo si aad u fudud guban karo. Badbaadaada ayaa annaga muhiimadda ugu horreysa noo leh. Dhaq timahaada habeenki kahore iyo subaxda qalliinka **adoo isticmaala shamboo kaliya iyo kondhiishiner.**
  - » **Ha** isticmaalin waxyaabaha kale ee timaha loo isticmaalo ka dib dhaqista. Tusaale waxaa ka mid ah buufiska timaha, xunbo iyo saliid.
  - » **Ha** isticmaalin timaha la dheeraynayo.
  - » **Ha** isticmaalin timaha kor lagu xerto mise xubnaha timaha.

  Qalabkan waxay abuuraan halis ka dhalan karta dab inta uu qalliinka socdo. Ballanta qalliinkaaga ayaa dhici karta la buriyo haddii aad timaad adiga oo leh waxyaabaha timaha lagu hagaajisto. Fadlan naga caawi sidaa ammaankaaga aan u ilaalin lahayn.
- **Is-qurxin la'aan**. Ha isticmaalin is-qurxin, oy ka mid yihiin isqurxinta indhaha. Indhahaaga ayaa laga yaabaa inay waxyeello kaga yimaaddaan waxyaabah ka soo daata maaskaarada.
- **Ha cabin sigaar mise tubaaka**. Ha cabin sigaar iyo wax la midka ah ama ha calalin toobaako waxa ka dambeeya saqda dhexe ee kahorreysa qalliinkaaga. Tani waxaay kaa caawineysaa naaqusidda qufaca iyo riiraxyada kale qallinka ka dib.
- **Dardaaranka Daryeelka Caafimaad**. Waxaan kuweydin doona in aad leedahay Dardaaranka Daryeelka Caafimaad. Dardaaranka Daryeelka Caafimaad waa foom qoran oo aad adigu ku sheegeyso waxayaabaha aad ka dooraneyso daaweynta caafimaad haddii aad noo sheegi kari weydo. Waxa kale oo aad magacaabi karta qofka adiga kuu doori kara doorashada daaweynta haddii aadan adigu go'aanka gaari karin. Dardaaranka nolasha ayaa ah tusaale ka mid ah Dardaaranka Daryeelka Caafimaad. Haddii aad leedahay Dardaaranka Daryeelka Caafimaad, la imaw nuqulko.

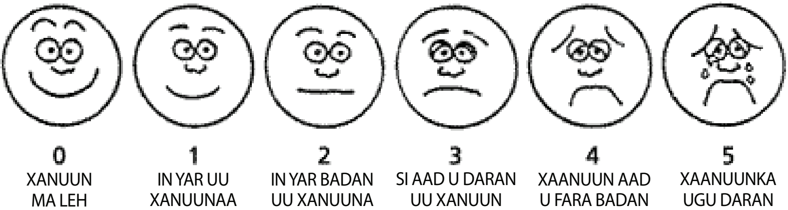
- **Ku talagalka arrimaha shaqsiyeed**. Mararka qaarkood joogitaanka cisbitaalka ama ka roonaanta qalliinka ee guriga ayaa qaata in ka badan sidii la filayay. Waxaad ku talagasha in aad samaysa kartaa daryeelka ilmaha, xayawaanka guriga, haddii aay arrimaha qaataan in ka badan intii lagu talagalay.

Maalinta Qalliinka

- **Daawada**. Haddii u dhakhtarkaagu kuu sheegay in aad qaadato dawo maalinta qalliinkaaga ku qaado kabbasho biyo **yar**.
- **Imaanshaha**. Ku-talagal in aad imaadid 1½ ila 2 sacaad kahore waqtiga qalliinka. Kalkaalisadeena caafimaadka ayaa kula soo xiriiri doonta maalinta kahore qalliinka si aay u xaqiijiso waqtiga aad u timaado qalliinkaada. Xubin ka tirsan shaqaalahayga suuxinta ayaa dib u eegi doona taariikhdaada caafimaad, oo qiimayn doona xaaladda jirkaaga oo go'aamin doona daawada suuxinta ee adiga kugu habboon.
- **Caymiska caafimaadka**. Soo qaado kaarkaada caymiskaaga. Inta ugu badan heshiiyada caymiska ayaa daboola qalliinyaasha. Adiga ayaa mas'uul ka ah in aad kala hadasho shirkaaddaada caymiska haddii aad qabto waxa su'aalo ah oo ku saabsan faa’idooyinkaaga iyo caymiskaaga.
- **Calaamadaynta barta qalliinka**. Badbaadaada ayaa annaga aad muhiim noo ah. Iyada oo ku xiran habraaca, ayuu dhakhtarka qalliinku uu calaamadayn doonaa barta qalliinka.
- **Goobta sugitaanka qoyska**. Xubnaha qoyska ayaa kugu sugi kara adiga goobta sugitaanka qalliinka. Dhakhtarkaaga ayaa la socodsiin doona arrinta iyaga kadib qalliinka.
- **Waxyaalaha u qofku gaarka u leeyahay**. La imaad foomka sawirkaada. Ha soo qaadan jowoharaadka (dahabka iwm.) ama lacag aad u badan. Waxaad rabi karta in aad soo qaadatid lacag yar ood kubixisa baarkinka babuurka mise dawooyinka lagu qoray. Hantidaada ayaa la xafidi doonaa intaad qalliinka ku jurto.
- **Il-saarka (contacts) iyo muraayadaha indhaha (okiyaalaha)**. Haddii aad gashato lensiska il-saarka ah ama muraayadaha indhaha, fadlan weelkooda soo qaado. Ma gashan kartid lensiska il-saarka ah ama muraayado marka qalliinka la galayo.

Kadib Qalliinka

- **Kabshashada**. Kadib qalliinka waxaan ku geyn doonna qolka kabashada. Kalkaaliyeyaasha caafimaad ayaa si aad ah kuu dhowri doona oo hubin in aad fiicnaan dareento. Inta aad qolka kabashada ku jireyso ayaa ku xiran nooca suuxinta ee lagu siiyay. **Hubso inuu kula joogo xubin ka tirsan shaqaalaha markaad marka ugu horreysa istaageyso ama aad soconeyso haddii ay dhacdo in aad wareerto.** Daawada suuxinta ee la isticmaalay muddadii qalliinka ayaa laga yaabaa inay gaabis ka dhigto dareen-celintaada.
- **Qiyaasta darajada xanuunsigaaga**. Waxaan rabnaa in aad xaanuunka ugu yar ee suurtagalka ah in aad dareento. Sidi loo didijiyo kabashadaada, waxaan kuweydin doonna in aad qiimeysa xanuunkaada kabilabada 0 ila 10—0 macneheda tahay xanuun la'an iyo 10 macneheda tahay xanuunka udaran ebedka aragtay. Waxaa kale oon kuweydin doonna in aad tilmaantid xanuunkaada ado isticmaala ereyaha sidi *daran, darneen* mise *kulul* si aad nuga caawiso in aan ogano xanuunka kuhayo iyo sidi loo daweeyo. Fadlan baro miisaanka xanuunka ee hoosta ku yaal kahor qalliinkaaga.



- **Guri tagitaanka**. Kooxdaada daryeelka ayaa go'amin doona marki aad galbandoonta. Kalkaaliyahaaga caafimaad ayaa kuu sheegi doona sida aad guriga iskugu daryeeli doonto oo ku siin doona tilmaamo qoran. Kalkaaliyaha caafimaad ayaa su'aalahaaga ka jawaabi doona.
- **Ka galbashada isbitaalka**. Haddii isbitaalka lagu galiyo kadib qallinka, dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona marka la filayo in aad ka galban doonto isbitaalka. Taariikhdan ayaa isbeddeli kara iyada oo ku xiran horumarkaaga caafimaad iyo qorshahaaga daryeel. Dadka bukaanka ah yaa inta ugu badan jadwalka loo galiyaa inay ka baxaan isbitaalka ku dhawaadka 11 subaxnimo.

- **Talagalka arrimaha daryeelka**. Isudiyaari qof oo kugalbiyo ona kucawiyo marki aad guriga gashid. Waxaan kula talineyna in aad qof kula jiro 12 sacadood u horeya kabashadaada.
- **Gaddiid waditaan la'aan**. Ha kaxeynin babuur iyo waxa la midka ah, xaalad kasta ha jirtee, ugu yaraan 24 saacadoood inta ka dambeysa qalliinka. Dhakhtarkaaga qalliinka ayaa laga yaabaa in uu ku dhaha hakaxaysan babuur iyo waxa la midka ah illaa lagugu arko booqashadaada xigta ka warhaynta.
- **Naso oo cunto fudud cun**. Qorsheyso in aad nasato ugu yaraan 24 saac kadib qalliinka. Cunta fuduud cun ona cab biya madow oo badan. Ha isticmaalin khamra 24 saacadood kadib qalliinka.

Lacag Bixinta Adeegyada

Waxa laga yaabaa in aad hesho ugu yaraan 2 biil oo kala duwan oo loogu talagalay adeegyada. Waa kuwan lambarrada la wacayo haddii aad su'aalo ka qabto arrimaha ku saabsan lacagtaada biilka.

Adeegyada Isbitaalka

- Dallaca Biilka Bukaanka ee Regions Hospital 651-254-4791

Adeegyada Dhakhtarka

- HealthPartners Medical Group
  Xisaabadka Bukaanka 651-265-1999
- University of Minnesota Physicians 763-782-6500

Adeegyada Raajada

- St. Paul Radiology 651-767-1400

Adeegyada Suuxinta

- Twin Cities Anesthesia Associates 800-495-0127

Qalliinkaaga

☐ Waxa jadwalka ballanta laguu galiyay ______________________________

Dhakhtarka qalliinka: ______________________________

Taariikh: ______________________________

Kalkaalisadeena caafimaadka ayaa kula soo xiriiri doonta maalinta kahore qalliinka si aay u xaqiijiso waqti aad u timaado qalliinkaada ona ka jawaabto su'aalo haada. **Ku-talagal in aad imaadid 1½ ila 2 sacaad kahore waqtiga qalliinka mise sidi lagu codsaday.**

Taariikhdaada Caafimaad iyo Baarista Jirkaaga

☐ Waxa jadwalka ballanta laguu galiyay wareysiga taariikhda caafimaad iyo baarista jirka ee ka horreeya qalliinka.

Dhakhtarka: ______________________________

Rugta Caafimaad: ______________________________

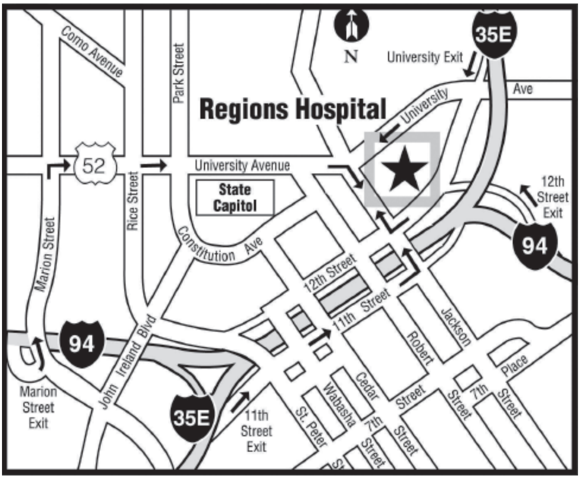
Taariikh: ______________________________

Wakhti: ______________________________

☐ La so xariir dakhtarkaada hoose daryeelka caafimaadka si aad u ballanta wareysiga taariikhda caafimaad iyo baarista jirka ee ka horreeya qalliinka. Natiijooyinka waxaa loo diri doonaa Xarunta Qalliinka Regions Hospital. Isticmaal lambarraha ciinwaanka mise faksi.

Regions Hospital Surgery Center
Mail Stop 11903A
640 Jackson Street
St. Paul, MN 55101
Fakis: 952-883-9645

Sidi aad u heshid Regions Hospital



Tilmaamaha Jahaynta

Regions Hospital wuxuu si habboonaan leh ugu yaal isqoyska Jackson Street iyo University Avenue, woxoogaa sakadood in u jirta State Capitol (Dhismaha Xeerdejinta Gobolka). Waxaan u dhownnahahy barta ay ku kulmaan Waddo-Weynayaasha (Interstates) I-94 iyo 35E.

Woqooyiga ka socodo: Qaada 35E konfur ona kabax University Avenue. Midig u qabso University. Bidax u goy Jackson Street.

Bariga ka socdo: Soo qaado I-94 adiga u jeeda galbeedka illaa aad ka baxayso 12th Street. Qaado midig degdeg ah Jackson Street.

Galbeedka ka socdo: Qado I-94 bariga ila meesha loga baxa Marion Street. Bidix uga weeco Marion, midig u gal University Avenue markaana midig Jackson Street.

Koonfurta ka soo qaado: Qaado 35E woqooyiga ila meesha loga baxa 11th Street. Bidax u goy Jackson Street. Mise, qaado Highway 52 woqooyiga ila I-94 loga baxa galbeedka. Qaado I-94 illaa bixitaanka 12th Street. Qaado midig degdeg ah Jackson Street.

Tilmaanta jahada ootamaatik ahaan u duuban si aad hesho, wac **651-254-2377**.

Meel baabuurta la dhigto

Fadlan isticmaal albaabka/meesha degdeg looga baxo ee Regions Hospital iyo meesha baabuurta la dhigto hoseyso dinaca koonfur.

Waxaan bukaanka iyo martidheena sina biic dacan oo baabuurta lagu digto. Si aad u heshid biic dacan, nokeen xanshada aad kudigatay baabuurkaada guriga ona weydi shaqaalaha hakuu saarena stamp. Wa ila xanshaadaada la saro stamp si aad kuheshid biic dacan. Mashiinteena baabuurta la dhigto waxaay ogol yihiin lacag, check iyo kaarka deenta.

Meel baabuurta la dhigto oo Valet ayaa kuyeelo albaabka/meesha degdeg looga baxa maalinta Isninta ila Jumcada lagabilaaba 6 aroornimo ila 10 habeenka. Waxaa la bixiyaa $3 toos ah meesha baabuurta la dhigto oo valet dadka ka weyn 65 sano.

Gudaha Regions Hospital

Shaqaalaha Adeegga Martida ayaa ku diyaar ah irridda laga soo galo isbitaalka si ay adiga kaaga caawiyaan inad hesho meeshaad rabto ama kuu fudeydiyaan ku qaaditaanka kursiga shaagagga leh. Markaad ka timaad Irridka Weyn iyo Baarkinka Koonfur, soo qaado wiishashka Baarkinka Koonfur ee aad dabaqadda 1aad oo aad wiishashka Koonfur. U qaado wiishka Koonfurta dabaqadda 3aad oo raac calaamadaha si aad u tagto goobta Sugitaanka Qalliinka (Surgery Waiting Area).

Ku Saabsan Regions Hospital

Regions Hospital waa isbitaal horseede, adeeg buuxa leh, gaarna loo leeyahay oo bixiya daryeelka caafimaad ee ugu wanaagsan, oo leh barnaamijyo takhasuska wadnaha, daryeelka haweenka, qalliinka, adeegyada waayeelka, daryeelka dheefshiidka, kansarka, caafimaadka dabeecadda, gubashada, xaaladaha degdegga ah iyo taroomada (trauma). Iyada oo la aasaasay 1872, ayuu isbitaalku u adeegayay Twin Cities (Magaalooyinka Lammaanaha ah) iyo deegaanka nawaaxigooda ah illaa ku dhawaad 140 sano. Dadka bukaanka ah ayaa daryeel casri ah ku hela jawi horumarinaya fiicnaan iyo bogsasho. Regions Hospital ayaa ah qayb ka tirsan qoyska daryeelka HealthPartners.

Regions Hospital
640 Jackson Street
St. Paul, MN 55101
regionshospital.com

#121925 Somali ©2016 HealthPartners