



Isku-diyaarinta qalliinka

HealthPartners Same Day Surgery Center

Ku soo Dhowow HealthPartners Same Day Surgery Center. Waxaan dadka u fidinaa, daryeel tayo-sare leh oo laga helo goob qalliin bukaan-socod oo qalabkii ugu dambeeyay u dhan yihiin. HealthPartners Same Day Surgery Center ayay hawgalisaa Isbitaalka Regions, oo ah xubin ka tirsan goyska daryeelka HealthPartners.



War Ku Saabsan Habraacaaga

Markay tahay qalliinka isla-maalintaas ah, waxa lagu dhigayaa goobta si qalliin ama habraac helitaan cudur laguugu sameeyo. Waxaad guriga ku noqoneysaa isla maalintaas.

Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid qalliinka laguula taliyay, fadlan la xiriir rugta caafimaad ee dhakhtarkaaga qalliinka. Annagu waxaan rabnaa in si buuxda lagu wargaliyo oo su'alahaaga laga jawaabo. Fiiri bogagga 8 iyo 9 si aad u ogaato rugaha caafimaadka qalliinka iyo lambarradooda telefoon.

Isku-diyaarinta Qalliinka

Waa muhiim in si taxaddar leh loogu diyaar-garoobo qalliinkaaga. Taasi waxa loogu talagalay badbaadaada iyo in lagaa caawiyo inaad adigu hesho natiijada ugu wanaagsan ee suurtagalka ah. Fadlan u raac tilmaamaha ku jira buugyarahan si taxaddar leh.

Illaa Hal Bil Kahor Qalliinka

- **Tariikhda iyo caafimaad baarista jirka:** Gudaheeda 30 maamood kahor qalliinkaaga, adigu waxaad u baahan doontaa inaad aragto dhakhtar si u kaa qaado tariikhda caafimaad iyo baarista jirka oo buuxda. Fadlan kala tasho xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka si aad u ogaato meesha ay tahay inaad adigu ballanta ka qaadato. Ka dib ballanta, weyddiiso in nuqulka natiijooyinka loo diro HealthPartners Same Day Surgery Center. Lambarkayga faaks (fax) waa **952-883-9675**.
- **Su'aalaha:** Haddii wax su'aalo ah aad ka qabto arrimaha ku saabsan qalliinkaaga, hubi inaad weyddiiso dhakhtarkaaga qalliinka. Annagu waxaan rabnaa inaad si buuxda warqab u noqoto. Fadlan weyddii su'aalo haddii aadan fahmin wax.

Hal Usbuuc Kahor Qalliinka

- **Xaaladda jirka:** Haddii ay xaaladahaagu isbeddelaan, la xiriir rugta caafimaadka ee dhakhtarkaaga qalliinka isla markaaba. Sidaas samee haddii uu duray (hargab) kugu dhaco ama yeelato qandho ama haddii isbeddel weyni ku yimaado xaladdaada aad qalliinka u qaadaneyso. Haddii aad la xiriri kari weydo xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka, naga soo wac telefoonka **651-254-8080**.
- **Daawada:** Ku sii wad qaadashada daawooyinkaaga sida u dhakhtarkaagu kuu tilmaamay. Kala tasho dhakhtarkaaga qalliinka kahor intaadan qaadani daawooyinka asbiriinta ama ibuprofenta leh usbuuc kahor qalliinka. Kuwaasi waxay keeni karaan dhibaatooyin daran oo ah xagga daawada suuxinta iyo xinjirowga dhiigga. Jooji dhammaan daawooyinka dhirta/geedaha (herbal) **laba usbuuc** kahor qalliinka. Kuwan waxa ka mid ah saliidda kalluunka (fish oil) iyo Fitaamin E. Kala tasho dhakhtarkaaga hore haddii aad qaadato daawooyinka sonkorowga.

Maalinta Ka Horreysa Qalliinka

- **Xaqiijinta:** Kalkaaliyahayaga caafimaad ayaa kula soo xiriri doona 1-2 maalmood ka hor qalliinka. Taas waxa loola jeedaa in la xaqiijiyo wakhtiga ay tahay inaad timaad goobta qalliinkaaga oo lagaaga jawaabo jawaabo su'aalahaaga. **Haddii aad ogtahay inaan lagu heli karin markaas, fadlan naga soo wac 651-254-8080.** Waxaan aqbalnaa telefoonnada la soo waco Isniinta Ilaa Jimcaha inta u dhexeysa 8:30 gallinka hore iyo 5:00 galabtii.
- **Waxba ha cunin:** Carruurtaada iyo dadka qaangaarka ahba waa inayna cabbin caanaha, hoorayaasha ama cuntada adag wixii ka dambeeya saqda dhexe (habeen barka) ee maalintaas qalliinka. Kuwaas waxa ka mid ah calalinta xanjada, nacnaca adag iyo calalinta tobaakada. **Haddii ay cunto ama hoore ku jiro calooshaada, ballanta qalliinkaaga ayaa la tirtiri doonaa.** Ilmaha sabiga ah ee lixda bilood ah ama ka yar, kala tasho kalkaaliye caafimaad.
- **Daawada:** Haddii u dhakhtarkaagu kuu sheegay inaad qaadato dawo maalinta qalliinkaaga, ku qaado kabbasho biyo **yar**. Kala tasho dhakhtarkaaga intaadan qaadan asbiriin, ibuprofen ama daawo kale oo leh asbiriin.
- **Qubaysiga (Bathing):** Waa muhiim inaad u diyaariso maqaarkaakaaga qalliinka si loo yareeyo halista infekshinka. Waa inaad qaadataa qubeyska fadhiga ama shaawar habeenka ka horreysa qalliinka **iy**o subaxda qalliinka. Waa inaad isticmaashaa saabuun jeermi-dilaa ah (antiseptic) (sida Dial® ama shey ay ku siiso rugtaada caafimaad). Ku seexo gogol sariireed oo nadiif ah oo soo gasho dhar nadiif ah kadib markaad qubeysato.
- **Timaha:** Waxyaabaha timaha loogu talagalay iyo qaybaha timaha aan caadi ahayn ayaa ka samaysan waxyaaboo aad horay u gubta. Badbaadaada ayaa annaga muhiimadda ugu horreysa noo leh. Sababtaa weeye waxaan u rabno inaad timahaaga u dhaqdo habeenka ka horreeya subaxda qalliinka **adiga oo isticmaalaya shaambuu iyo kondhiishiner.**
HA isticmaalin wax kale. Kuwaa waxa ka mid ah, timo ku buuxinta, xunbada timaha (mousse), timo dhabooqa (gel), iwm.
HA gashan timo dheeraadka (hair extensions).
HA gashan timaha beenta ah ee madaxa la gashado ee dhammaantood ama qaybaha ah.

Maadaama waxyaabahaasi gubashadoodu sarreyso, waxay dhalinayaan halis kicitaan dab marka qalliinka lagu jiro. 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 (No makeup):** Ha soo sameysan isqurxiska meek-abka, gaar ahaan kuwa indhaha, markaad u imanaysid qalliinka. Indhahaaga ayaa laga yaabaa inay waxyeello kaga yimaaddaan waxyaabah ka soo daata maaskaarada.
- **Lama Oggala Qiijinta:** Ha cabin sigaar iyo wax la midka ah ama ha calalin toobaako waxa ka dambeeya saqda dhexe ee kahorreysa qalliinkaaga. Tani waxay kaa caawineysaa naaquisidda qufaca iyo riiraxyada kale ka dib qalliinka.
- **Dardaraan hormaris:** Waxaan ku weydiin doonaa inaad leedahay dardaaranka hormaris ah. Kani waa foom qoran oo aad adigu ku sheegeyso waxayaabaha aad ka dooraneyso daaweynta caafimaad haddii aad noo sheegi kari weydo. Waxa kale oo aad magacaaban kartaa cidda adiga kuu doori kara xulashada dawaynta haddii aadan adigu go'aanka gaari karin. Dardaaranka ayaa ah tusaale ka mid ah dardaaranka hormariska ah. Haddii aad leedahay dardaraan hormaris ah, fadlan nuqul soo qaado.
- **Ku talagalka arrimaha shaqsiyeed:** Mararka qaarkood joogitaanka cisbitaalka ama ka roonaanta qalliinka ee guriga ayaa qaata in ka badan sidii la filayay. Waxaad ku talagal u samayn karataa daryeelka ilmaha, xayawaanka guriga, iwm. haddii ay arrimuhu qaataan in ka badan intii lagu talagalay.

Maalinta Qalliinka

- **Daawada:** Haddii u rabo dhakhtarkaagu inaad qaadato dawo maalinta qalliinka, sidaa samee adiga oo ku babada biyo yar.
- **Imaanshaha:** Imow meesha 90 daqiiqo kahor wakhtiga qalliinkaaga. Kalkaaliye caafimaad iyo 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 kaarka(rarka) caymiskaaga. Inta ugu badan heshiiyada caymiska ayaa daboolaa qalliinka. Adiga ayaa mas'uul ka ah inaad kala hadasho shirkaaddaada caymis haddii aad qabto waxa su'aalo ah oo ku saabsan hoos imaadkaaga caymis.
- **La bixinta:** Haddii u caymiskaagu u baahan yahay la-bixin (copay) qalliinka ah, annaga ayaa ku weydiisan doona taas markaad timaado meesha.
- **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:** Ha soo qaadan majowoharaadka (dahabka iwm.) ama lacag aad u badan. Hantidaada ayaa la xafidi doonaa intaad qalliinka ku jirto.
- **Il-saarka (contacts) iyo muraayadaha indhaha (okiyaalaha):** Haddii aad gashato lensiska il-saarka ah (contact lenses) ama muraayadaha indhaha, fadlan weelkooda la rido soo qaado. Ma gashan kartid lensiska il-saarka ah ama muraayado marka qalliinka la galayo.

Kadib Qalliinka

- Kabshashada: Kadib qalliinka waxaan ku geyn doonaa qolka kabashada. Kalkaaliyeyaasha caafimaad ayaa si aad ah kuu dhowri doona oo hubin inaad fiicnaan dareento. Inta aad halkaas 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 inaad wareerto.** Daawada suuxinta ee la isticmaalay muddadii qalliinka ayaa laga yaabaa inay gaabis ka dhigto dareen-celintaada.

- **Qiyaasta darajada dareenkaaga xanuunka:** Waxaan rabnaa inaad xanuunka ugu yar ee suurtagalka ah inaad dareento. Si lagaaga caawiyo in la dedejiyo bogsashadaada, waxaan ku weydiisan doonaa inaad ku qiyaasto xanuunkaaga darajo ka bilaabanta eber illaa toban. Eber (0) micnaheedu waa xanuun la'aan. Toban (10) micnaheedu waa xanuunka ugu daran ee aad waligaa dareentay. Waxa kale oo aan ku weydiin doonaa inaad ku sifeeyso xanuunka ereyo sida daran, khafiif ah ama gubasho leh. Taas ayaa annaga naga caawin doonta inaan ogaano inay daaweyntu shaqeyneyso. Yoolkaygu waa inaan dareenkaaga xanuunsiga qiiyaastii keeno darajo aad xammili karto kahor intaadan kuriga tagin. Fadlan baro miisaanka xanuunka ee hoosta ku yaal kahor qalliinkaaga.



- **Guri tagitaanka:** Kalkaaliyahaaga caafimaad iyo hawlyaqanka suuxinta ayaa go'aamin doona goorta aad diyaar u tahay tagitaanka guriga. Kalkaaliyahaaga caafimaad ayaa kuu sheegi doona sida aad guriga iskugu daryeeli doonto. Kalkaaliyaha caafimaad ayaa su'aalahaaga ka jawaabi doona.
- **Ku talagalka arrimaha daryeelka:** Waa inaad ku talagashaa inuu qof kuu wado guriga, oo kaa caawiyo galitaanka gudaha oo kula joogo 24ka saac ee ka dambeysa qalliinka.
- **Gaddiid waditaan la'aan:** Ma aha inaad kaxayso baabuur iyo waxa la midka ah, xaalad kasta ha jirtee, ugu yaraan 24 saacadood inta ka dambeysa qalliinka. Dhakhtarkaaga qalliinka ayaa laga yaabaa inuu ku weydiisto inaad kaxaysan baabuurka iyo waxa la midka ah illaa lagugu arko booqashadaada xigta ee ka warhaynta ah.
- **Naso oo cunto fudud cun:** Qorsheyso inaad nasato ugu yaraan 24 saac kadib qalliinka. Si fudud u cun cuntada oo ha cabbin cabbitaannada khamriga leh illaa ugu yaraan 24 saacadood kadib qalliinka. Cab dareerayaal saafi ah (cad) oo badan kadib qalliinka.

Lacag Bixinta Adeegyada

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

Adeegyada Isbitaalka:

- Regions Hospital Patient Billing (Adeegyada Ku Dallaca Biilka Bukaanka ee Isbitaalka)..... 651-254-4791

Adeegyada Dhakhtarka:

- HealthPartners Medical Group
Qaybta Xisaabaadka 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 lagu galayay _____

Dhakhtarka qalliinka: _____

Taariikh: _____

Kalkaaliyahayaga caafimaad ayaa kula soo xiriri doona 1-2 maalmood ka hor qalliinka. Taas waxa loola jeeda in la xaqiijiyo wakhtiga ay tahay inaad u timaad goobta qalliinkaaga oo lagaaga jawaabto su'aalahaaga.

Fadlan qorsheyso inaad timaadid 90 daqiiqo kahor wakhtiga loo qabtay qalliinkaaga.

Si aad u xaqiijiso taariikhda iyo wakhtiga qalliinka, soo wac **651-254-8080**.

Taariikhdaada Caafimaad iyo Baarista Jirkaaga

- Waxa jadwalka ballanta lagu galayay Wareysigataariikhda Caafimaad iyo Baarista Jirka ee ka horreeya qalliinka.

Dhakhtarka: _____

Rugta Caafimaadka: _____

Taariikh: _____

Wakhti: _____

- Waxaad kala xiriri doontaa dhakhtarkaaga shaqsiyeed si aad ballan ugu qabsato Wareysigaaga Taariikhda Caafimaad iyo Baarista Jirka ee ka horeeya qalliinka. Natiijooyinka waxaad u dirsan doontaa HealthPartners Same Day Surgery Center:

HealthPartners Same Day Surgery Center

435 Phalen Boulevard

St. Paul, MN 55130

Faaks: **952-883-9675**

Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid habsocodka qalliinka laguu gartay, fadlan la xiriir rugta caafimaad ee dhakhtarkaaga qalliinka. Annagu waxaan rabnaa in si buuxda laguu wargaliyo oo su'aalahaaga laga jawaabo.

Dhakhaatiirta Qalliinka Qurxinta ama Balaastigga

- Woodbury 651-255-7777

Qalliinka Dhagta, Sanka & Cunaha (Ear, Nose & Throat, ENT) iyo

Madaxa iyo Qoorta

- HealthPartners Specialty Center 401 651-254-8550
- Como 651-254-8550

Isha

- Arden Woods (ku taal Arden Hills) 651-523-8400
- Bloomington 952-886-7042
- Como 651-632-8998
- Health Specialty Center 401 651-254-7500
- West 952-541-2577
- Woodbury Eye and Dental 651-702-5873

Qalliinka cagta iyo canqowga/kuraanta

- Anoka 651-254-8380
- Bloomington 651-254-8380
- HealthPartners Specialty Center 435 651-254-8380
- Inver Grove Heights 651-254-8380
- Riverside 651-254-8380
- West 651-254-8380

Qalliinka Guud & Xididdada

- Amery 715-268-8000
- Brooklyn Center 651-254-7980
- Como 651-254-7980
- Coon Rapids 651-254-7980
- HealthPartners Specialty Center 401 651-254-7980
- Hudson 715-531-6707
- Regions Specialty Clinic 651-254-7980
- Riverside 651-254-7980
- West 651-254-7980

Maareynta Wax Ka-Qabashada Xanuunka

- HealthPartners Specialty Center 401 651-254-7772

Qalliinka Neerfaha iyo Laf-dhabarta

- HealthPartners Neuroscience Center 651-495-6600

Caafimaadka Haweenka & Dhalmada

- Bloomington 952-886-7025
- Brooklyn Center 763-503-4400
- Coon Rapids 763-587-9000
- Elk River 763-587-4800
- Health Center for Women 651-254-3500
- Riverside 612-341-4900
- Roseville 651-636-4525
- St. Paul 651-293-8176
- West 952-541-2544
- White Bear Lake 651-653-2100
- Woodbury 651-702-5348

Caafimaadka Muruq-lafeedka iyo Isboortiga

- HealthPartners Specialty Center 435 651-254-8300

Caafimaadka Jirka iyo Dhaqancelinta

- HealthPartners Specialty Center 401 651-254-7760

Qalliinka Balaastigga iyo Gacanta

- HealthPartners Specialty Center 401 651-254-8290
- Riverside 612-341-5000

Caafimaadka Sinta iyo Kaadihaysta Haweenka

- HealthPartners Specialty Center 435 651-254-8500
- St. Paul 651-254-0200

Qaybta Kaadi-Mareenka

- HealthPartners Specialty Center 435 651-254-8500
- Woodbury 651-254-8500



HealthPartners Same Day Surgery Center
435 Phalen Boulevard
St. Paul, MN 55130
651-254-8080 Fax: 952-883-9675
healthpartners.com

Preparing for surgery: HealthPartners
Same Day Surgery Center (Somali)
121928 (11/2018) ©HealthPartners