

Tababarka Caafimaadka

Adeeg bilaash ah oo qarsoodi ah oo ku siiya waqti gaar ah si aad u maamusho caafimaadkaaga una diiradda saarto waxa adiga kuugu muhiimsan.



Marka ay timaaddo caafimaadkaaga, kaligaa ma aha inaad maareyso. Barnaamijkeenna tababarka caafimaadku wuxuu taageero siiyaa qof kasta oo ka shaqeynaya hagaajinta caafimaadkiisa — ha ahaado qof hadda bilaabaya, qof dib ugu soo laabanaya jidkii saxda ahaa, qof la tacaalaya ogaansho cusub (diagnosis), ama qof doonaya inuu xoojiyo caadooyin caafimaad oo uu hore u lahaa.

Waxa aad filan karto

- Wicitaanno 30-daqiiqo ah oo aad la yeelanayso tababare gaar ah, laguna jadwaleeyo waqtiyada kugu habboon
- Waqti si gaar ah loogu asteeyey daryeelka fayo-qabkaaga, xitaa marka noloshu mashquul tahay
- Hagid cad oo kaa caawinaysa inaad dejiso mudnaantaada iyo tallaabooyinka xiga
- Qof kula shaqeeya oo ku taageera isla-xisaabtan adigoon cadaadis dareemin
- Meel ammaan ah oo aan lagu xukumin si aad uga hadasho yoolalkaaga iyo go'aamadaada
- Dhiirigelin iyo aragti kaa caawinaysa marka horumarku u muuqdo mid gaabis ah ama aan hubanti lahayn
- Taageero dhab ah oo lagu xusayo koritaankaaga — mid weyn iyo mid yarba

Yaa uqalma

Macalimiinta iyo shaqaalaha u qalma faa'idada iyo lamaanayaasha diiwaangashan ee Qorshaha Caafimaadka OSU ayaa u qalma adeegyada tababarka caafimaadka. Ka-qaybgalka waa mid gebi ahaanba ikhtiyaari ah, adigoo xor u ah inaad hakiso ama joojiso wakhti kasta. Adiga ayaa go'aaminaya inta jeer ee aad kulmeysyo iyo heerka taageero ee kuugu habboon.

Sida loo bilaabo

U dir iimayl: healthcoach.osuhealthplan@osumc.edu kuna dar magacaaga oo dhammaystiran, lambarkaaga taleefan, iyo dhowr taariikhood iyo waqtiyo kugu habboon wicitaan 30-daqiiqo ah.

Tababarka caafimaadka waxaa la bixiyaa Isniin–Khamiis 7:30 subaxnimo ilaa 7:30 fiidnimo Jimcehana 8:30 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.



Hel dhibcahaaga Qorshaha Caafimaadka (YP4H) intaad la shaqeynayso tababaraha caafimaadkaaga! Hel 500 dhibcod 4 wicitaan kasta, ilaa ugu badnaan siddeed (8) wicitaan sanadkii.