

چارهسهری له چارهسهرگهیهکی دابهزینی کیشدا، ههولنی زوری لهلایهن نیوه دهویت.

سهرکهوتن بهتهواوهتی گریدراوی ههولنی نیوهیه له راستای گۆرینی شیوازی ژیاناندا.

نیمه له دریزه ی نهم رهوتهدا رینوینی و پالپشتی نیوه دهکهین.

دابهزینی سهرکهوتوانه ی کیش پیویستی به ههولنیکی ههمیشهیی به تیشک خستنه سهر ژهمی خواردنی بیمهترسی و چالاکی جهستهیی ههیه. نهم کاره ههروه ها پاش نشتهرگهیری لهبو کهمکردنهوه ی کیش گرنگایهتی ههیه.

نامه ی ناساندن له پزشکی گشتیتانهوه: نهمگر نیوه تووشیاری قهلهویی زورن (نهخوشی) و دهتانهویت له چارهسهرگهیهکی دابهزینی کیشدا چارهسهر بکرتن، دهبیت نامهیهکی ناساندنتان لهلایهن پزشکی چارهسهرکردنی خوتانهوه ههویت.

ههر به ناگادار بوونهوه، لهلایهن چارهسهرگه ی دابهزینی کیشهوه کاتیک چاوپیکهوتن له چارهسهرگه ی دابهزینی کیش ههلهکهوتوو له نهخوشخانه ی Østfold له MOSS بو نیوه ریکدهخریت.

ناویشان:

Inngang A) Peer Gynts vei 78, 1535 Moss. Hovedinngang (ناوکهوتی سهرهکی)  
 ((ناوکهوتی A)). چوونهناوی خوتان به بهشی وهرگرتن رابهگهینن و یان بو "خوههرگرتن" له بینگه (شاشه) کهلک وهرگرن. چارهسهرگه ی نهخوشه سهرپییهکان له نهومی دووم ventesone (کهرتی چاوهروانی) ژماره 20 ههلهکهوتوو.

نینهترنیت:

[www.sykehuset-ostfold.no](http://www.sykehuset-ostfold.no)

لاپهره ی بژارده:

هینی تلهفونی راستهوخو بو پیوهندی لهگهل چارهسهرگه ی دابهزینی کیش:

69 86 68 90

08600

## چارهسهرگه ی دابهزینی کیش



چارهسهری بو کهسانی که خوازیاری دابهزینی کیش و گۆرینی شیوازی ژیانانن.



چارهسەرگه‌ی دابه‌زینی کیش هه‌لکه‌وتوو له نه‌خۆشخانه‌ی Østfold گه‌وره‌سالانی تووشیاری قه‌له‌وی زۆر چاره‌سەر ده‌کات.

قه‌له‌وی زۆر به‌پێی BMI (نیشانده‌ری گری‌ی له‌ش) ی تاک که پێوه‌ندی نیوان کیش و بال‌ا پیشان دمه‌دات (کیلوگرام له‌سه‌ر مەتری چوارگۆش) ئەژمێر ده‌کریت.

که‌سه‌ی که نیشانده‌ری گری‌ی له‌شی 40 و بیان که‌سه‌ی که نیشانده‌ری گری‌ی له‌شی 35 که نه‌خۆشی گوشاری خوینی به‌رز، دیابیتی جۆری 2، نه‌خۆشی دل، روه‌ستانی کاتیی هه‌ناسه‌دان له کاتی خه‌ودا (ناپنه‌ی شه‌وانه)، نه‌خۆشی گه‌رادانی فره‌مکیستی (PCOS) یان ماسی جمگه‌یی-ئیسکی هه‌یه، تووشیاری قه‌له‌وی زۆره.

ئێمه‌ نه‌گه‌ر پێویست بێت له وه‌رگێر که‌لک وه‌رده‌گرین. به‌ ئێمه‌ بلێن که به چ زمان یان زاراوه‌یه‌ک قسه‌ ده‌که‌ن تا‌کو بتوانین وه‌رگێری شیاو به‌خه‌ینه‌ ته‌که‌تان.

ئێمه‌ تا‌قمیکی پێکهاتوو له پسه‌پۆرانه‌مان له بواره جۆراوجۆر مه‌کاندا هه‌یه که ده‌توانن یارمه‌تی ئێوه بده‌ن:

### پزیشک

پێشینه‌ی پزیشکی، ده‌رمانه‌کان و تا‌قیکاریی خوینی ئێوه ده‌پشکنیت.

پزیشک نه‌گه‌ر پێویست بێت ئێوه ده‌نیریت بۆ چا‌ولێکردن یان چاره‌سه‌ریی زیاتر.

### فیزیۆلۆژیستی کلینیکی

### خواردن

ئوه‌ی که ده‌یخۆن و راده و کاتی ئوه‌ ده‌پشکنیت. هه‌ندێ پێشیار له‌سه‌ر ئه‌و گۆرانکارپانه‌ی که کیش ده‌هه‌یننه‌وه خواره‌وه، پێشکەش ده‌کات.

### فیزیۆتراپیست

سه‌باره‌ت به راده‌ی چالاکیان له‌گه‌ڵتان قسه‌ ده‌کات. فیزیۆتراپیست به له‌به‌ر چا‌وگرتنی توانایی و هه‌له‌سه‌نگاندنی ناستی کارتان، هه‌ندێ پێشیار بۆ چالاکی جه‌سته‌یی و جمجوجه‌ول و بزاون پێشکەشتان ده‌کات.

### سه‌سته‌ر

کیش، بال‌ا، ده‌ور مل، ناوقه‌د، سمت و رانتان ده‌پشکنیت. سه‌سته‌ر مه‌که له‌مه‌ روه‌ته‌دا له‌گه‌ڵتان ده‌بیت.

### ده‌روونزان

بۆ کۆنترۆلی ئه‌و بیه‌ر و هه‌ستانه‌ی که ده‌توانن له‌سه‌ر دابه‌زینی کیشی ئێوه کاریگه‌ر بن، یارمه‌تیتان ده‌دات.

### یارمه‌تیده‌ری

### کۆمه‌لایه‌تی

هه‌ندێ رینۆینی سه‌باره‌ت به مافه‌که‌تانه‌ن و ئه‌و پالپشتیه‌یی که له NAV وه‌رده‌گرن، پێشکەشتان ده‌کات.

له چاره‌سه‌رگه‌ی دابه‌زینی کیشدا ئێمه ده‌مانه‌ویت هه‌ندێ زانیاری له‌سه‌ر قه‌له‌وی و چاره‌سه‌رییه‌کانی دابه‌زینی کیش پێشکەشتان بکه‌ین:

- هه‌ندێ زانیاری له‌سه‌ر له‌ش، کاری و پێداویستیه‌ خواره‌دنیه‌کانی و بزاونتی
- هه‌ندێ زانیاری له‌سه‌ر ژمه‌ی خواره‌دنی دروست
- هانده‌رینتی له‌بۆ جیه‌جیه‌کردنی چالاکی جه‌سته‌یی

نه‌و گۆرانکارییه‌ گرنگانه‌ی که ده‌بیت له‌بۆ دابه‌زینی کیش له خۆتاندا پێکیان به‌هین:

- رێژه‌ی ژمه‌ه‌کانی خواره‌دنی خۆتان زۆرتر و راده‌ی چیشته‌ له هه‌ر ژمه‌دا که‌م بکه‌نه‌وه
- له ژمه‌ه‌کانی خواردن و کاتی تینوویه‌تیدا ناو به‌خۆنه‌وه
- له چیشته‌ و خواره‌دنه‌وه‌کانی خۆتاندا له شه‌کری که‌مه‌تر که‌لک وه‌رگرن
- له رۆنی که‌مه‌تر له چیشته‌ و کاتی چیشته‌لیناندا که‌لک وه‌رگرن
- چالاکی رۆژانه‌ پێویسته‌، هه‌موو رۆژیک لانیکه‌م 30 خوله‌ک چالاکیان هه‌بیت
- جارێ له هه‌وته‌دا کیشی خۆتان چا‌ولێکه‌ن و له تینووسیکدا توماری بکه‌ن تا‌کو له‌و رێگه‌یه‌وه کاریگه‌ری هه‌له‌که‌نی خۆتان ببینن.
- هه‌ندێ ئامانج بۆ دابه‌زینی کیش و چاکترکردنی سه‌لامه‌تی و کاری رۆژانه‌ی خۆتان دیاریی بکه‌ن
- ئه‌و راسپاردانه‌ی چاره‌سه‌ریی که له چاره‌سه‌رگه‌ی دابه‌زینی کیشدا وه‌ریانده‌گرن، به‌دواداچوون بکه‌ن
- له‌گه‌ڵمان قسه‌ بکه‌ن و نه‌گه‌ر گومانیکتان هه‌یه لێمان بپرسن

چاره‌سه‌رگه‌ی دابه‌زینی کیش ئه‌و بابه‌تانه‌ی خواره‌وه پێشکەش ده‌کات:

- هه‌له‌سه‌نگاندنه‌کان له‌بۆ دۆزینه‌وه‌ی چاره‌سه‌ریی شیاو بۆ ئێوه (نه‌گه‌ر پێویست بێت له وه‌رگێر که‌لک وه‌رده‌گیردریت)
- رینۆینی تا‌که‌که‌سی له‌لایه‌ن پسه‌پۆرانی ئێمه‌وه (نه‌گه‌ر پێویست بێت له وه‌رگێر که‌لک وه‌رده‌گیردریت)
- خوله‌کان/چاره‌سه‌ریی به‌کۆمه‌ل (بۆ ئه‌م کاره ده‌بیت تۆرۆژی بزانه‌ن و قسه‌ بکه‌ن)
- خه‌واندن له‌بۆ به‌هێزکردنه‌وه (بۆ ئه‌م کاره ده‌بیت تۆرۆژی بزانه‌ن و قسه‌ بکه‌ن)
- چاره‌سه‌ریی له رێگای نشته‌رگه‌رییه‌وه که نشته‌رگه‌ریی قه‌له‌وی/نشته‌رگه‌ریی دابه‌زینی کیشی پێده‌گوتریت (ئهمه جیاوازه له‌گه‌ڵ لیبۆساکشن)
- چاره‌سه‌ریی و کاری دواتر تا ناستی 2 سال درێژه ده‌خایه‌نیت.

نشته‌رگه‌ریی بۆ چاره‌سه‌ریی قه‌له‌وی زۆر، پێویستی به هه‌ولی به‌رده‌وامی تاک له سه‌رناسه‌ری ژیندا بۆ گۆرینی شیوازی ژیان له رێگای گۆرانی ژمه‌ی خواردن و چالاکی جه‌سته‌یی هه‌یه.