


چۆنیەتی بە کارهێنانی دەرمان لە مالهوه



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, YOMO-projekti

Sorani

مۆركراوه و نوپۇن كراوه به رنمايى له فينلەند به ناونيشانى كۆسكەلا S وه كۆرھۇنن ل  
2015 چاپى دوهم له ناوچەى ميککەلى  
كۆمەلەى كەسوكارو يارمەتيدەرانى نەخۇش له پايتەخت



## چۆنیەتی بە کارهینانی دەرمان لە مألەوہ

ئەو کەسانەى لە چوار چۆیەى خێز اندا ئەرکى پێراگەشتن بە کەسە نزیکەکانیان کەوتۆتە ئەستۆ، ئەرکى پێدانی دەواودەرمانیش ھەر دەکەوێتە ئەستۆى ئەوان

لەم رێنماینامەیدا ئەو زانیارییە بنەرەتیانە دەخەینە روو کە پێوەندییدا بە پێدانی دەواودەرمانەوہ ھەمى



- پێدانی دەوا و دەرمان لە مألەوہ، بەشیوہى دروست و گونجاو
- ئەو دەرمانانەى زۆر بە کار دەھێندرین
- شیوہى جیاواز بۆ پێدانی دەوا و دەرمان
- مامەلەکردن لە دەرمانخانەکان و قەرەبووکردنەوہى خەرجى دەرمان

### پێدانی دەوا و دەرمان بەشیوای دروست و گونجاو

- رێسای بنەرەتى: دەرمانى گونجاو لە کاتى گونجاو، ژەمى گونجاو بۆ کەسى گونجاو.
- رەچاوکردنى رێنمایىیەکانى پزىشک و ئاگادارى ئەو رێنمایانەى لە سەرپاکەتى دەرمانەکە نووسراوہ
- ھەر زانیاریەک کە دلنایىت لێى، بى دوودلى پەيوەندى بکە بە پزىشکەکەتەوہ.
- ئەگەر لە گەل پزىشکەکەت لە زمانى یەکتر تى ناگەن، داوا بکە وەرگىرت بۆ بانگ بکەن.
- بۆ ئەوہى بەدروستى بەو کەسە رابگەیت کە پێویستى بە پێراگەشتنە، زۆر گرینگە کە ھەموو شتە ناروونەکان روون بکرىنەوہ.

بەکارهێنانی ژەمدان واتە دەفری جێی دەرمانەکان ، کە هەفتەى جارێک ژەمه دەرمانەکانى تیا دابهش دەکړئ ، ئاسانکاری دەکا بۆ پێدانی دەوا و دەرمان. بۆ وەبیر هێنانەوومى ئەو دەرمانانەش کە لە ژەمدانەدا جێیان نابێتەوه ، بۆ وینه قەترەى چاو ، یاداشتیک لە تەنیشت ژەمدانەکە دابنئ.

- 1 پێویستە زۆر بە ئاگاداریهوه دەرمانەکان دابهشکړئ و کاتیکی تاییهتی بۆ دیاری بکړئ.
- 2 هەموو پاکهتی دەرمانەکان و لیستی دەرمانەکان لای خۆتەوه دابنئ و ئاگاداری دابهشکردنەکە بە بۆ ناو خانەکانی ژەمدانەکە.
- 3 ئاگاداری پاکوایی به. هەول بده دەستەکانت جوان بشوێت ، دەستکێشی تاییهت یان موکێشی تاییهت بۆ هەلگرتنی حەب ، بە کار بهێنە.
- 4 دەرمانەکان بە پیکو پیکو و بەگوێرەى رێنوماى ڕهچەتەکان ، بەسەر خانەکاندا دابهش بکە.
- 5 هەول بده دانیابیت لە دابهشکردنی دەرمانەکان لە خانەکاندا ، کە بە پیکو پیکو دابهشکراون و رێژەى دەرمانەکات راستە.

ئەگەر لە دابهشکردنی دەوا و دەرمانەکان بە سەر خانەى ژەمدانەدا سەرکەوتوو نەبوون ، دەتوانی داواى هاوکارى لە یاریدەدەرى ماڵ یان لە دەرمانخانەکان بکەیت.

## خشتهى دەرمان دەتوانیت هاوکارىت بکات لە بەکارهێنانى دەرمانەکان و بەرگرتن لە حالهته نهخوازراوهکان

واباشه خشتهیهک بۆ ئەو دەرمانانە دابڕێژریت کە بەکار دەهێندرین. لە خشتهى دەرمانەکاندا ناوی هەر يەک لە دەرمانەکان ، رێژەى بۆ هەر ژەمیک و ، کاتی خواردنەکەى دیاری کراون. لەرووى خشتهى دەرمانەکانەوه دابهشکردنی دەرمانەکان بە سەر دەفرى ژەمدانى دەرمانەکاندا ئاسان دەبیت.

بۆبەدەستیهێنانى خشتهى دەرمان دەکړئ هەر لە کاتی مانهوه لە نهخۆشخانه داوا لە پزىشکى تاییهت بکەیت ، یا خود داوا لەو پەرستارە بکەیت کە دواتر بۆ پزىشکەيشتنى پزىشکى ، سەردانى مالهوه دەکات. لەبیرت بێت کارمەندان لەو کاتەشدا ئاگادار بکړینهوه کە کەسه نهخۆشهکە چارەسەرى سەریهخۆ وەردەگړیت ، واتە کەلک لەو دەوا و دەرمانانە وەردەگړیت کە بەبى ڕهچەتەى دکتۆر لە دەرمانخانەکان دەکړدین ، یاخود خواردنەمەنپیه سروستیهیەکان بەکار دەهێندریت. ئەم جۆرە چارەسەرییانەش پێویستە لە خشتهى دەرماندا ئاماژەیان بچ بکړیت.



له خشتهی درمانه‌کاندا پیوسته ئاماژه بهو درمانانه‌ش بکریت که کهسه‌که  
حه‌ساسیه‌تی بپیان هه‌یه.

پاشان ئهم لیسته‌یه ده‌توانیت له‌گه‌ل خۆت ببه‌یت بۆ لای ئهو پزیشکانه‌ی سه‌ردانیان  
ده‌کیت. ئه‌مه هاوکاریت ئه‌کات بۆ ئه‌وه‌ی له‌و درمانانه‌ دلنیا بیت که ده‌دری‌ت به  
نه‌خۆشه‌که. پاشان کاتیک درمانی بپه‌چه‌ته ده‌کریت له‌ درمانخانه‌ پیوسته ئهم  
لیسته‌یه نیشان بدری‌ت بۆ ئه‌وه‌ی بزانی‌ت ئهو درمانه‌ی ده‌یکریت له‌گه‌ل ئهو درمانانه‌دا  
ده‌گونجیت که نه‌خۆشه‌که به‌کاریان ده‌هینیت.

هه‌میشه پیوسته پزیشکه‌کان ئاگار بکه‌یت‌وه له‌ به‌کاره‌ینانی درمانه‌ نوێکان، چونکه  
هه‌ندێ درمان ئه‌شی کاری ته‌واوی خۆی ئه‌نجام نه‌دا له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له‌گه‌ل درمانیکی  
یان خواردنیکێ نه‌گونجای تردا ده‌دری‌ت. بۆیه‌ گرینگه‌ که پزیشک ئاگاداری هه‌موو ده‌وا  
و درمانه‌ دیاریکراوه‌کان و هه‌روه‌ها ئهو چاره‌سه‌ریانه‌ش بیت که به‌بێ په‌چه‌ته  
ده‌کدری‌ن.

هه‌روه‌ها پیوسته بزانی‌ت درمانه‌که له‌گه‌ل خواردندا بخوری‌ت یان پیشخواردن.



له لیستی درمانه‌کاندا ئهو شتانه‌ دهنووسرت:

- ئهو درمانانه‌ی ئنستا به‌کار ده‌بدرت و درمانه‌کانی OTC
- ژهمی درمانه‌کان و کاتی ژهمه‌کان
- ئالترژی و هه‌ساسیه‌تی درمانه‌کان

Helmi Hakkarainen h: 2/1	7	13	17	20	22
tbl. Prednisolon 7,5 mg x 1	X				
tbl Ismox 20mg x 2	X			X	
tarv. Dinit					

## ئەو دەرمانانەي لەپىي دەمەو دەخورىن

### لەگەل ھەموو ھەب يان گولاجىك پىويستە



- ھىچ نەبى پەرداخىك ئاو بخورىتەو. ھەروھا دەبىت بە دانىشتەو ھەب يان بەپىو ھەمانەكە بخورىت، واتە نابىت نەخۆشەكە پالکەوتبىت.
- دەكرى سەرنج بە نووسىنى سەر پاكەتى ھەمانەكە بدرى يان لە ھەمانخانە پىسپار بكرى ئاخۇ دەكرى ھەبەكە بشكىندرى و نىوۋ بكرىت.
- ھەنك ھەب ھەن رەقن و پوكەشەكەى نابىت برىندار بكرىت، لەبەرئەو ھەب لە ئاو گەدە و پىخۇلەكاندا بەپىي پىويست دەتوئەو.
- تەنبا ئەو ھەبەنە دەكرى دووكرت بكرىن كە ھىلىك لە ئاوپىستاندا دىارى كراو.
- كەبوسول (گولاج) بە ھىچ شىوۋەكە نابىت لەت بكرىت.
- ئەگەر نەخۇش نەپتوانى ھەبىك قوت بدات ئەو پىويستە بىجىتەو لاي پىزىشك و داواى ھەمان دەرمانى لىكەپت بە شىوۋەرگرتنى جىاواز، واتە بە شىوۋى نۆشەمەنى و شرووب يان بەشىوۋى قابىلى تىكەلكرن لە گەل ئاو يان لە پىي كۆمەو ھەب يان پلاستەر بۇ پىست.

### ھەبى ھەلچون ( ھەبىك لەگەل ئاودا بتوئەو)



- جۆرە ھەبىكە لەگەل ئاودا كارلەبەك دەكەن و زوو دەتوئەو.
- بۇ ئاگادارى لە سەر پىژەي ئاودەكە دەتوانرى سود لە زانىارىي نوسراوى ئاو پاكەتى ھەمانەكە وەرېگرىت.

### ھەبى ژىر زمان



- ئەو ھەبەنەيە لە ژىر زمان دادەنرىن تا دەتوئەو، نابىت قوتبدرىت.

### ھەبى مۇين



- ئەم ھەبەنە پاستەو خۇ دەخرىنە دەمەو و زۇر خىرا دەتوئەو.
- ئەم جۆرە ھەبەنە نابى تا كاتى بەكارھىتان لە پاكەت دەرىپىندرىن و نابى ھەو لىيان بدات. كەواتە ئەم ھەبەنە نابى بخرىنە ژەمدانى ھەمانەكانەو.

### شرووب ( شلە دەرمان)



- شرووب ھەمىشە بە پىوانەي تابىت دەخورىتەو، ھەموو شرووبىك پىوانەيەكى لەگەلدایە يان سرنجە يان پەرداخى پىوانەي تابىت، يان كەوچك.
- گرنگە ھەموو شرووبىك پىش خوارنەو ھەب رابوۋەشپىندرى.

## ئەو دەرمانانەي لەپىي كۆمەو بەكاردىن

## شېاف واتە كۆمپوتې



○ ھەندى دەرمان ھەن راستەوخۇ لەپىنى كۆمەو دەدرىتە نەخۇش.

## دەرمان لە رېنگى يېستەو



- دەرمانى پېست جۆرى زۆرە. وەكو مەلھەم، جىل، پاودەر، پلاستەر، پاستە.
- پلاستەرەكان واتە ئەو دەرماناھى وەك لەزگە وان، بە زۆرى لە سەر پېست لە شويىنى خاويىن و ساغى سەر سنگ يان لاشان دەچەسپىندىرىن. واپاشە كە جار جارە شويىنەكانىش بگۆردىرىن بۇ ئەوھى كار لە پېست نەكات.

## دەرمانى ھەناسە



سېرىكى يان زەمبىزىنى رەبوو

- بە ناوبانگىترىن دەرمانى ھەناسە دەرمانى رەبوو (ھەناسەتەنگى).
- بۇ زانىبارى زياتر لە بارەى ئەم دەرمانە دەبىت پىرسىار لە بىزىشك يان پەرسىار يان كارمەندى دەرمانخانەكان بىرىت.
- پېش ھەلمۇنى دەرمان پىويستە دان بشۇردىرىت و، داوى بەكارھىنانى دەرمانەكەش، پىويستە ناو دەم بشۇردىرىتەو، بۇ ئەوھى مادەى كۆرتىزۇنى ناو دەرمانەكە نەبىتە ھۇى كونىردىنى دانەكان.

## ئەو دەرىيانەى لە پېست رۇ دەكرىن



- بۇ ويىنە لە كاتى چارەسەرى ئەنسۇلىن بۇ شەكرە، پىويستە لە ماوھى رۇژدا چەندىن جار ئەنسۇلىن بەدەرزى لە نە خۇشەكە بدىت.
- سەبارت بە شىوھى دەرزى لىدان پىويستە رىنومايىھى چاك لە كارمەندانى بوارى پەرسىارى وەرىگىردىرىت.
- ئەگەر دەرزى لىدانەكە زەحمەت بوو، دەكرىن داواى ھاوكارى لەو پەرسىارانە بىرى كە سەردانى مال دەكەن.

## شىئوازمكانى تىرى دەرمانىدان

- قەترە و مەلھەمى چاو
- قەترە و مەلھەمى گوچ
- قەترە و تىچ پۇئىنى لووت



- ئەم دەرمانانەش پىويستە ئاگادارى پلەى گەرمای شويىنى ھەلگىرتىيان بىن. دەبىت بزانرىت دەرمانە كە كرايوو تا چەند دەتوانرى ھەلگىردىرىت.
- ئەگەر پىويستى كرد زياتر لە يەك دەرمان بىرىتە يەك شويىنەو، پىويستە لە نىوان ھەر دەرمانىدانىكىدا بۇ ماوھى چەند خولەكىك وچان بدىرىت.

ھەموو كاتىك دەتوانى سەبارەت بە چۇئىھى بەكارھىنانى دەرمانەكان پىرس بە

كارمەندانى دەرمانخانە بىكەت

## شۆبە ئىزدەش دەرمانى ھەلگەرتىش

ھەمىشە دەرمانى بەيىتى ۋە رېنمايانە ھەلدەگىرىش كە لە سەر پاكەتى دەرمانىكە نوسراو، ھەندى دەرمانى لە بەلى گەرمى ژوردا دەتوانىت ھەلگىرىت بەلام دەيىت لە شۆبە ئىزدەش داخراودا يىت، ھەندى دەرمانى تر ھەيە لە شۆبە ئىزدەش ساردا ھەلدەگىرىت.

ئەگەر رېنمايانەكان پەچاۋ نەكرىن، ئەوا دەيىتە ھۆى تىكدان و خرابىونى دەرمانىكە.

شۆبە ئىزدەش گىرگ دەرمانى پاكەتى دەرمانىكان كە دەيىت ئاگادار بىن ئەوھەيە كە لە سەر ھەموو پاكەتى دەرمانىك نوسراو (بەكارھىنانى پىش ئەم رىكەوتە) بۇ نەمۇنە لە سەر دەرمانىكە نوسراو بە كارھىنانى پىش رىكەوتى 10/2017 واتە ئەو دەرمانى ناتوانىت لە دواى رىكەوتى 30/9/2017 بەكار بەيىتى.

لەسەر ھەندى دەرمانى تر نوسراو دواۋۇشۇ 10/2017 واتە لە دواى 30/10/2017 ناتوانىت ئەو دەرمانى بە كار بەيىتى.

كرنەوھى سەرى بىلگەكە و رىكەوتى بەسەرچوونى ماوھى بەكارھىنانى دەرمانىكە، لە سەر بىلگەكە بنوسرىت.

ئەو دەرمانىكانى كاتيان بە سەر چوۋ، باشترە بىرىنەوھ بۇ دەرمانىكانە، ئەوان خۇيان دەرمانىكان لە ناودەبەن.

## بۇ ئەوھى بەكارھىنانى دەرمانىكان چارەسەرى و چاكبۇنەوھى لى بەكەيىتەوھ، پىۋىستە رېنمايانەكانى پىۋەندىدار لە بەرچاۋ بگىردىن.

- دەرمانى دىۋىخايەن نايى بەيى پىنمايى پىشك وازى لى بەيىندىرئ يا خود جۇرى دەرمانىكە يان بىرەكەى دەسكارى بگىرىت. چاكبۇنەوھى بەپروالەت، بە ماناى چارەسەرى و لە ناوچوونى نەخۇشەيەكە نىە. ھىندىك دەرمانى بۇ بەرگىرئ لە ھەلدەنەوھى نەخۇشى تەرخان كراون، بۇيە ھەست كىرئ بە كارىگەرىي ئەو جۇرە دەرمانىكانە ئاسان نىە.
- مەرچى سەرەكەى كارىگەرىي دەرمانى ئەوھەيە كە ھاوسەنگىي لە نۇۋان خوارىنەوھى ئاۋ و خوارىنى خۇراك پاكىردىت
- ئەو دەرمانىكانى پىشك دىارىي كىرئون تەنبا بۇ ئەو كەسە تەرخان كراۋە كە پەچەتەي بۇ نوسراو. نايىت بە ھىچ جۇرى ئەو دەرمانىكانە بەكار بەيىت كە پىشكىي بۇ كەسكى تى نوسىون!

ھەركاتىك ھەستانكرد ئەو دەرمانىكانى بەكارى دەيىندىن ئاسەۋارىكى لاۋەكىي زىانبەخشان لە سەر نەخۇشەكە ھەيە، ئەوا گومانەكەى خۇت لە گەل كارمەندانى پىستار باس بگە. ئەگەر لە كاتى بەكارھىنانى دەرمانىكاندا نەخۇشەكە توشى تەنگەنەفەسى بوو يان پىستى سوورھەلگەرا، دەست لە پىدانى دەرمانىكان رابگەرە و پىۋەندىي بگە بە پىشك يان دەرمانىكانەوھ.



## دەرمانکړین له دەرمانخانه و بژاردنه ووی له لایهن فەرمانگه څانه نشینیی

### میللییه وه (کیلا)

پزیشکه کان ئیستا رچه ته به شیوه یه کی له کترؤنی دنوسن بؤ نه خوښ، هرکاتیک له هر دەرمانخانه یه ک ویستت دەرمانه که بکړیت نه وه کارتیی (کیلا) واته کارتیی فەرمانگه څانه نشینیی میلی نیشان بده و دەرمانه کانت بکړه، هر ودها بؤ زانیاری زیاتر و نویکړدنه ووی رچه ته که دهبیت فورمیگی رازیوون پر بکه یته وه و واژوی بکه ییت تاوه کو پزیشکه که بتوانیت هم مو که یسه که ت و رچه ته کانی پیښوت ببینیت، نه و کات پر یار ددات کام دەرمان بؤ تۆ نه شی. فورمی رهمه ندی له کیلا یاخود له دەرمانخانه کان دهست دهکه ووی.

دەرمانخانه کان ده توانن دەرمانه که ت بؤ بگورن به دەرمانکی هاوشیوه ی تر، که هه مان کاریگه یی هیه، به لام ناوه بازرگانه که ی و کارگه ی دروستکهری جیاوازه. مشتهری مافی نه ووی هیه دؤی گورپینی دەرمانه که ی به دهرمانی تری هاوشیوه بیت. هر ودها پزیشکیش ده توانن له کاتی پیوستدا، له سهر رچه ته که بنووسی که نابیی دەرمانه که بگوردری به دهرمانی هاوشیوه.

کاتیک له کاتی کړینی نه و دهرمانانه دا که پزیشک رچه ته ی بؤ نووسیوه، کارتیی کیلا نیشانیی دەرمانخانه بده ییت، به شه قهره بووی کیلا له به رچاو ده گیری و داشکانی تایبته له نرخه فهرمییه کان ده کړی. سه باره ت به هیندیک له دهرمانه کان ده کړی قهره بوویه کی تایبته ی زورتر له قهره بووی ناسایی بکړیته وه. بؤ نه ووی قهره بووی تایبته بکړیته وه، پیویسته پزیشک راپورنی B بؤ نه خوښه که بنوسیت.

به رچه ته ی پزیشک دهرمان کړین له دهرمانخانه کان، فەرمانگه بؤیوی کومه لایه تی (کیلا) که میک له پاره ی تیچونی دهرمانه کان بژاردنه کاته وه، بؤ هه ندی نه خوښی ده توانن بژاری زیاتر وهریگریت به پالېشتی راپورنی پزیشکی B

هر ودها نه گهر له ماوه ی سالیکندا بری پاره ی تیچونی دهرمانه کان زیاتر بوو له ووی که کیلا دیاری کردوه واته میچی دهرمان، نه و له دوی نه ووه قهره بووی زیاده بؤ دهرمانه کان ترخان ده کړیت. میچی دهرمان له سالیکه وه بؤ سالیکی تر گورانی به سه ردا بیت. کاتیک بری دهرمانی قهره بوو کراوه له میچی دیاریکراو بؤ دهرمان تیپه یی کرد، کیلا به نامه که سه که ناگادار ده کاته وه و فورمی داواکاری قهره بووی زیاده ی بؤ دنیریت.



A series of 20 horizontal dashed lines for writing, arranged in a regular vertical sequence across the page.



A series of 20 horizontal dashed lines for writing, arranged in a vertical column.

# ژماره‌ی فریاکه‌وتنی گشتی 112

سه‌نته‌ری ژهرخواردوویی که 24 کاتژمیر کراوه‌یه (ده‌توانریت له کاتی پیدرانی دهرمانی به‌هه‌له یاخود خواردنی دهرمانی زیا له راده، پیوه‌ندیی به‌م سه‌نته‌ره‌وه بکریت)

ژماره‌ی ته‌له‌فون 09471977 یان 094711



**polli.**



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, YOMO-projekti