

Ku soo dhawaada maqaalkan gaarka ah oo iftiiminaya adeegyada ururada caafimaadka ee ka howl gala Southwest, oo kala ah Sirona Care & Health's Health Links service iyo CAAFI Health, oo labaduba ka taageeraan bulshada helidda adeegyada daryeelka caafimaadka.

Majaladda Flourish waxay nasiib u yeelatay inay qabato dood cilmiyeed ay ka soo qaybgaleen ururro ay mid yihiin Health Links iyo CAAFI Health, iyo qaybo ka mid ah haweenka reer Bristol. Joornaalkani waxaa uu si dhab ah u muujinayaa saamaynta aqoon-is-weydaarsigaasi u leeyahay bulshada, kaas oo bixiyey talooyin iyo macluumaadyo ku saabsan kansarka iyo wax ka qabashadiisa.

Hoos waxaannu ku soo qaadanaynaa beenta iyo khuraafaadka ay dadku kansarka aaminsanyihiin. Kuwaas oo ay Health Links iyo CAAFI ku tilmaameen inay ku badantahay bulshooyinka ay la shaqeeyaan. Xagga dambena waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan adeegga Health Links iyo CAAFI, oo ay weheliso agabka lagu caawinayo qof walba oo ku howlan la dagaalanka kansarka. Marka laga bilaabo daaweynta tooska ah ilaa iyo adeegyada kale ee dheeraad ah, sida dad u kaalmeeya iyo meelaha jimicsiga.



Sida farshaxannimadu u caawin karto u dhugyeelashada kansarka, iyada oo weliba mideynaysa afkaarta dhaqammada kala duwan

Waxaa qoray Lucy J Turner

Ka hor cadadka 4aad ee Joornaalka Flourish, waxaan kaashaday CAAFI iyo Sirona Care & Health's Health Links kuwaas oo ah 2 urur caafimaad oo ka howlgala Southwest England. Waxaannu tabobar daabaca dunta ah u qabannay 20 haween ah oo ka kala socdey xaafadaha St Pauls & Easton, oo Soomaali iyo Bangaladeshi ah, kuwaas oo ay dhibaataada kansarku saameysay.

Tabobarkan waxaa isku soo dubbariday Anurita Chandola, oo ah farsamoyaqaan ku xeel dheer sawirrada iyo naqshadaynta, taas oo hore u qabanjirtey tabobarrada caafimaadka oo horseeda si loo helo dariiqa bogsashada. Halkan, waxaynu ku milicsanaynaa saamaynta cajiibka ah ee fadhigu leeyahay iyo awooda farshaxanku u leeyahay isukeenida iyo midaynta bulshada.

Anurita Chandola waxay si joogto ah ula shaqeysaa dadyowga caafimaad darradu ka haysato jidhka maskaxdaba, waxayna ku dhiirigelisaa dadkaasi inay waqti badan geliyaan ikhtiraaca (Creativity). Workshopska Anita ee xaradhka "duntii waliba waxay u taagan tahay fariin"; iyada oo adeegsanaysa dunta iyo daabacaadda, waxay sahlaysaa xasilloonaanta, halkaas oo ka qaybgalayaasha lagu dhiirigelinayo inay wadaagaan waayo-

aragnimadooda.

Bishii January ee sanadkan, waxaannu ku biirnay Anurita iyo 20 haween ah oo ka kala socday St Paul's & Easton's Somali iyo Bangladeshi community, kuwaas oo uu saameeyay kansarku, kuwaas oo fadhigoodu yahay Easton Leisure Centre Bristol, si aan u qabanno aqoon-is-weydaarsi.

Ka qaybgalayaashu waxay u dhexeeyaan kuwa bilawga ah ilaa kuwa noloshooda oo dhan daabaca ku soo jirey, Anuritana waxa ay sharraxday in aanay guushu natiijada oo qudha ku koobnayn ee ay weheliso in qofku si sahlan wax u ikhtiraaci karo. "Inaad wax soo saaristaas gacanta ku hayso oo aad waqtigaaga intiisa badan ku qaadato waxay kug caawinaysaa degganaansho iyo yaraynta welwelka".

Bilawgii xisadda waxa nala siiyay giraanta xaradhka, maryo iyo dunta wax lagu daabaco. Anurita ayaa bixisay tusaalooyin ku aaddan shaqada ardayda laga rabo iyo ay gaadhsiisantahay: sida metelan ubaxyo si quruxbadan loo daabacay. Markii aan bilownay naqshadahayaga bilicda san, isla markiiba waxa muuqday sida daabacaadda aanay u ahayn oo kelya wax soo saar, ee ay kale oo u tahay xanuun baabi, iye dadka qaba xanuunnadda culculus ee tusaale ahaan kansarku ka midka yahay.

Markii ay dadku

hawshooda galeen kuna xasileen, waxay bilaabeen inay iska waraystaan kansarka. "Sida aanu u saamayn qof keliya ee uu u saameeyo qoyska oo dhan. Miyaanay dhib wayn ahayn, waxaan ahay 70 jir, waxaana aan beelay labadaydii naasaba," qof dumar ah ayaa sidaas tidhi.

Mid kale ayaa sheegtay in hooyadeed dhawaan laga helay cudurka Kansarka, ayna shirka u timi bal an ay wax xog ah arrinkaas ku saabsan ka hesho dadkan ay la kulantay, "maaddaama aan ahay inanteedii aanna anigu gacanta ku hayo, waa in aan guriga ka soo saaro, oo aan geeyo meel aannu labadayaduba ku maararrowno wax qabad muuqdana ka geysanno.

Kuwo kale oo badan ayaa iyaguna muujiyay sida horraantiiba iimaanka iyo salaaddu ay noloshooda gadhka u hayeen, markii masiibada kansarku haleeshayna ay taas uun sii miciinsadeen. Runtiina ay tani ka caawisay waqtiyada cidhiidhiga iyo dhibku bataan.

Waxay kale oo isla qaadaadhigeen abaalka ay dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha kale caafimaad iyo turjubaanadaba ugu ahaayaan socdaaladdii isdaba joogga ahaa ee ay ku tegayeen goobahaas daaweynta kansarka, iyadoo shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo turjubaannada ka soo qayb galayna ay dib

u muujinayaan dareen xooggan oo mas'uulnimo ku dheehantahay, daryeel iyo ixtiraamka bukaankooda iyo bulshadooda.

Waxa ay ahayd mid dhiirigelin leh in la arko sida hal aqoon-is-weydaarsigu ugu suurtagashay in uu abuuru jawi nabdoon, oo ay dadku sheekada ku dhiirraadaan, xidh xidhnaantuna u yaraato, kaas oo aad caado ugu ah dadka kansarka qaba. Dhammaadkii kalfadhiga, haweenka intooda badani si wanaagsan ayey sheekadooda u bogteen waxayna dareemeen in allaylehe isu imaatinkani hore ugu ekaa, qaar lamid ahna ay in shaa Allahu sugayaan.

"Halkani waa good aynnu ku shaqaynsankarro iskuna waraysankaro," mid ka mid ah ka qaybgalayaasha ayaa yiri. "Gacmaheennuna waxay ku mashquulsan yihiin shaqada, afkeennuna sheekada."

Aqoon-is-weydaarsigu wuxuu muujiyay awoodda howlwadaagu u leeyahay midnimada iyo iska warhaynta. Howsha wadajirka loo qabto ayaa isku keen xidha, oo weliba ina siisaa fursad aynnu iskaga waraysanno baqdinteena iyo badhaadhaheena.

Kaalay oo lakulan dadka kale ee qaba dhibkaagaaga oo kale, kana warayso bal sida ay was u debberayaan, waxay u badantahay in aad iskaashiga ku guuleysataan labadiinuba.

HALKAN HOOSE WAXAAD KU ARKIDOONTAAN 5 KHURAAFAAD OO KU SAABSAN KANSARKA OO LA BEENIYEY

KHURAAFAAD Kansar ayaa ku haleelay cid iyo ciirsitona ma haysatid

RUN Haddii aadan garanayn si aad isaga baadho kansarka iyo sida loola tacaalo toonna, amaba aad u baahan tahay haba yaraatee wax gargaar ah oo arrintaas ku saabsan; waxaa jira kaalmo iyo adeegyo badan oo bilaash ah oo oo aan kaa fogeyn. CAAFI iyo Health Link waxa ay ka jawaabi karaan su'aalaha aad ka qabto kansarka iyo daawayntaada, waxay ay kuu raaci karaan ballamaha si ay kuugu doodaan amaba kuuguturjumaan, ama xitaa kuugu yimaadaan gurigaaga.

KHURAAFAAD Kansarka lagama bogsado

RUN Kansarku waa cudur aad u caadi ah, 2dii qof ee UK ku noolna mid ka mid ah ayuu saameeyaa. Haddii hore loo daaweeyo, bogsashadiisu aad bay u sarreysaa. Tani waa sababta ay lama huraanka u tahay inaad ka soo qaybgasho adeegyada baadhista kansarka bilaashka ah ee NHS marka

lagugu martiqaado. Haddii aad ka welwelsan tahay inaad kansar qabto, waa muhiim in la iska baaro. Ururada sida CAAFI iyo Health Links ayaa tan kaa caawin kara.

KHURAAFAAD Chemotherapy maaha daawaynta kaliya ee kansarka

RUN Dadka aqoonta u leh daaweynta kansarka ayaa laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo daawayn kale, sida shucaac teraabiyada, immunotherapy ama daawaynta hoormoonka (oo ay ku jiraan kuwa kale oo badan) oo adiga kugu habboon. Waxyaabo kale oo badan ayaa qayb ka qaata ka hortagga kansarka, sida cuntada, jimicsiga iyo fayobida maskaxda. Waqti la qaadashada kuwa aad jeceshahay, cunista cunto caafimaad leh iyo dhaqdhaqaaqa jidhkaaga ayaa wax weyn ka taraya hagaajinta habka difaaca jidhka iyo awoodda aan ku bogsan karno.

KHURAAFAAD Had iyo jeer waa inaad timaadid cisbitaal ama xarun caafimaad si aad iskaga baadho kansarka

RUN Kansarrada oo dhami uma baahna tegitaanka xarun caafimaad. Tusaale ahaan, kansarka mindhicirka guriga ayaad iskaga baadhikartaa. Agabkiisa NHS ayaa giriga kuugu soo diraysa hadhowna waxaa lagu soo celin karaa boostada.

KHURAAFAAD Cervical cancer waxaa saameeyaa oo keliya awoodaada inaad caruur dhasho, waxaadna u baahan tahay oo keliya haddii aad da'dii carruur dhalka joogto

RUN Baaritaannada smear ayaa muhiim u ah haweenka da'doodu tahay 25 iyo wixii ka weyn si looga hortago loona ogaado kansarka ilmo-galeenka. NHS waxay si toos ah kula soo xidhiidhaysaa; marka hore waxay bilaabeysaa 6 bilood ka hor intaadan gaarin 25 jir, ka dibna 3dii sanaba mar inta u dhaxaysa 25 iyo 49, iyo 5tii sanaba mar inta u dhaxaysa 50 ilaa 64. Aad bay muhiim u tahay in aad ka qaybgasho kuwan, maadaama in kansarka goorhore la ogaadaa ay sahlayso daaweyntiisa. Kansarka naasaha, dhammaantii waa la daaweeyey marka la ogaado heerka ugu horreeya, marka la barbar dhigo 3 ka mid ah 10, oo ka badbaaday markii la ogaado heerka ugu dambeeya.

2 Sirona Care & Health & Health Links Somali

Sirona Care & Health waxaa maalgeliya NHS iyo Maamulka dawladaha hoose BNSSG, waxaana ay ka shaqaysaa adeegyada caafimaadka dadka waaweyn iyo carruurta ee Bristol, North Somerset iyo South Gloucestershire (BNSSG). Khaasatan adeegga Caafimaadka ee Sirona waxaa loogu talagalay dadka deggan BNSSG ee Ingiriisigu yahay luqadooda labaad oo ay ku adagtahay helitaanka adeegyada caafimaadka sababo la xidhiidha luqadda iyo dhaqanka awgood. Adeegyada caafimaadka eek u xidhan Sirona, iyo sidoo kale guud ahanba shaqaalaha daryeelka caafimaadka, waxaannu ku dhiirigelinaynaa inay noo soo gudbiyaa dadkaas baahiyahooda xagga luqadda iyo waxyaalaha kale ee ka hor imanaya sida caadooyinkooda. Waxa aannu leenaha khadad telfoon oo ay joogaan turjubaanno ku hadala afafka: Carabi, Bengali, Sylheti, Cantonese, Mandarin, Hindi, Punjabi, Somali iyo Urdu.

**Soo garaac khadadkaas Caafimaadkan
9 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniinta ilaa
Jimcaha:**

Taleefanka: 0117 902 7115 / 07768773751

Email: healthlinks@nhs.net

**Website: [sirona-cic.org.uk/nhsservices/
services/health-links](http://sirona-cic.org.uk/nhsservices/services/health-links)**

CAAFI Health

CAAFI Health waa gargaarayaal caafimaad oo ka howlgala magaalada Bristol iyo nawaaxigeeda, kaas oo ka caawiya bulshada inay helaan xuquuqdooda caafimaad, iyaga oo u fududaynaya sidii qof waliba u helilahaa adeegga caafimaad iyo daryeel ka uu u baahanyahay. Waxay leeyihiin goobo caafimaad oo ay dadku si sahlan u gaadhi karaan. Waxa ay hubiyaan baahiyaha caafimaad ee dadka, dabadeedna waxa ay ku xidhaan adeegyada kale ee caafimaad ee baahiyahooda daboolikara. Waxay bixiyaan nashaadyo iyo xaflado ay ku muujinayaan sida qof waliba caafimaadkiisa u ilaashanlahaa. Waxaa kale oo ay xaqiijiyaan in in guud ahaanba aqoonyahanada caafimaad iyo kuwa cilmi-baadhistuba ay u shaqeeyaan dadka oo dhan, oo aanay isku koobin oo kaliya dad yar oo gaara. Waxa ay kale oo dadka ka caawiyaan in loo turjumo oo ay fahmaan luqadda ingriisiga.

Sidoo kale dadka wixii jilicsa ee aan isku fillayna waxaa ay ku caawiyaan guryahooda.

Tel: 0117 9247442

Email: info@caafihealth.com

Website: caafihealth.com

Resources

Bristol Macmillan Wellbeing Centre
nbt.nhs.uk/our-services/a-z-services/ngs-macmillan-wellbeing-centre

Waxay bixisaa macluumaad iyo talo ku saabsan kansarka, dhaqaalaha iyo faa'iidooyinka, cunto, jimicsi, iyo taageero niyadeed.

Cancer Care Map

cancercaremap.org

Macluumaad online ah oo loogu talagalay in aad u kaashato sidii aad u helilahayd dadka ku howlan wax ka qabashad kansarka ee magaalada aad joogto.

Charlie's

charlies.org.uk

Xarunta daaweynta kansarka ee ku taal Gloucestershire.

LGBT+ Experiences of Cancer

lgbcancer.wordpress.com

livethroughthis.co.uk

Sheekooyin dhab ah iyo macluumaad waxtar leh oo ku saabsan dadka uu saameeyey kansarku.

Macmillan Helpline

macmillan.org.uk

Haddii aad u baahantahay Macluumaad, ama cid aad la hadasho, wac 0808 808 00 00

Macmillan Cancer Information Hub at Gloucestershire Royal Hospital

gloshospitals.nhs.uk/our-services/services-we-offer/cancer/macmillan-cancer-support-information-hub

Waxay ku taal qaybta bukaan-socodka ee ugu weyn, in yar dhaaf Atrium Main. Waa meel aad ka helikarto macluumaadka, taageero iyo tilmaanba iyadoo la kaashanayo shaqaalaha iyo mutadawiciinta tababaran.

Wigwam and Yes to Life

yestolife.org.uk/cancer-support-groups

Haa nolosha online, iyo ururka u gargaara dadka kansarku saameeyey ee ku saleysan Gloucestershire, macluumaad iyo ururro kale.