

قه‌بزی



قه‌بزی چیه؟

قه‌بزی مانای ئه‌وه‌یه که پيسایی کردن که متر بوه و پيساییه که ش ره قتر بوه. پيسایی کردنی خه‌لک جیاوازه، هه‌ندیک ۳ جار له رۆژیکدا پيسایی ده‌کهن وهه‌ندیکی تر چه‌ند جاریک له هه‌فته‌یه‌کدا.

Verstopping

7

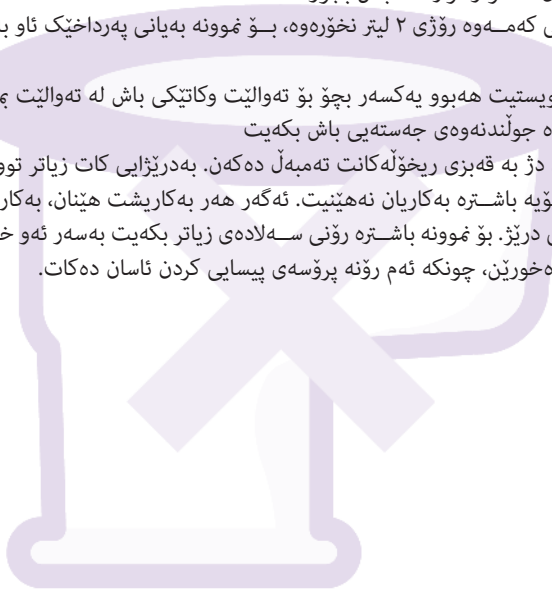
Wat is het?

Verstopping wil zeggen dat de ontlasting minder vaak komt en harder is dan gewoonlijk. Niet iedereen heeft even vaak ontlasting. Sommige mensen hebben drie keer per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week. Verstopping wordt ook wel obstipatie genoemd.

خۆت چی ده توانیت بۆ بکهیت؟

به چهند کاریکى ئاسان ده توانیت خۆت له قه بزبوون دورخهیت و به گزیا بچیته وه

- خۆراکی پر ئه لیاف بخۆ، له نانی volkoren دا ئه لیافی زۆری تیدایه، ههروهه اش له zilvervliesrijst و په تاته و سهوزی و فاسولیا و پاقله دا. پرته قائل و سیوی پاک نه کراو هانی برۆسه ی پیساییکردن ده ده ن. ده کرپت zemelen زیاتر بخۆیت، بۆ هه وونه ئه مه تیکه لی ماستی بکه، ئه م ماده په ئه لیافی زۆری تیدایه. ئه گهر له مه ت زۆر و هرگرت ده بیته ئاویش زۆر بخۆیته وه، ئه گینا ده بیته هۆی قه بزی
- به په له نان مه خۆ و خوارنه که باش بچوو
- به لایه نی که مه وه روژی ۲ لیتر نخۆره وه، بۆ هه وونه به یانی په رداخیک ئاو به سکی به تال بخۆره وه
- ئه گهر پیوستیت هه بوو په کسه ر بچۆ بۆ ته والیت و کاتیکى باش له ته والیت مینه ره وه هه ول بده جوئندنه وه ی جهسته یی باش بکهیت
- مه وادی دژ به قه بزی ریخۆله کانت ته مه ل ده کهن. به درزیایی کات زیاتر نووشی قه بزیت ده کهن، بۆیه باشتره به کاریان نه هیئتیت. ئه گهر هه ر به کاریشت هیئان، به کاریان مه هیته بۆ ماوه یه کی درپژ. بۆ هه وونه باشتره روئی سه لاده ی زیاتر بکهیت به سه ر ئه و خوارده مه نیانه ی به کالی ده خورین، چونکه ئه م روئه پرۆسه ی پیسایى کردن ئاسان ده کات.



Wat kunt u er zelf aan doen?

Met eenvoudige maatregelen kunt u verstopping vaak voorkomen of verhelpen.

- Eet vezelrijk voedsel. Er zitten veel vezels in volkoren brood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten en peulvruchten. Ook sinaasappelen, pruimen en ongeschilde appels stimuleren de stoelgang. U kunt eventueel extra zemelen nemen; doe ze bijvoorbeeld in uw yoghurt. Zemelen bevatten heel veel vezels. Als u extra zemelen neemt, moet u wel voldoende drinken, anders zorgen de zemelen juist voor verstopping.
- Eet niet haastig en kauw uw eten goed.
- Drink minstens twee liter per dag. Begin bijvoorbeeld met een glas water 's morgens op uw nuchtere maag.
- Ga direct naar het toilet als u aandrang heeft en neem dan rustig de tijd.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Laxeermiddelen maken uw darmen lui en geven op den duur méér verstopping. Daarom kunt u beter geen laxeermiddelen gebruiken. Neemt u ze toch, doe dat dan nooit lange tijd achter elkaar. Beter is het om bij voorbeeld gewoon wat extra sla-olie op uw rauwkost te doen; dat werkt ook laxerend.

که ی بۆلای پزیشکی مال؟

په یوه ندى به پزیشکی ماله وه ت بکه:

- ئه گهر ۲ تا ۳ هه فته به قه بزی مایته وه هه رچه نده چی پیوستی بوه کردوته
- ئه گهر لینجی یا خوین له پیساییتا هه بوو
- ئه گهر قه بزی وسکچوون به دوای په کتردا بپن
- ئه گهر له گه ل قه بزبووندا شه هیه ی خواردنت که م بوه وه ولاواز بویت (که مبوونی کیشه)
- ئه گهر گومانته هه بوو ده رمان هۆکاری قه بزبوونه که په

ئاگاداری پزیشک بکه ره وه ئه گهر ئه عرازی ترت هه بوو که ببیته مایه ی بۆ دنیابیت.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u twee tot drie weken last blijft houden van verstopping, terwijl u de genoemde maatregelen wel genomen hebt;
- Als er slijm of bloed bij de ontlasting zit;
- Als verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen;
- Als u naast verstopping ook minder eetlust krijgt of vermagerd;
- Als u vermoedt dat de verstopping door medicijnen wordt veroorzaakt.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder verstopping, november 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers