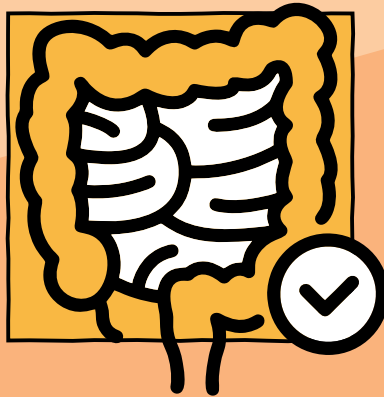


Ka qayb qaadashada ka baaritaanka kansarka mindhicirka





Yaa loogu talagalay buug-yarahan?

Buug-yarahani waxa uu siinayaa macluumaadka dadka ay ku haysato hoy la'aanta gudaha London oo dhan sida looga qayb qaato baaritaanka kansarka mindhicirka.

Macluumaadku waxa kale oo laga yaabaa inay caawiso shaqaalaha muhiimka ah iyo/ama bixiyeyaasha adeegga ee taageera dadka ay haysato hoy la'aanta si ay u helaan adeegyada daryeelka caafimaadka.

Waa maxay baaritaanka kansarka mindhicirku?

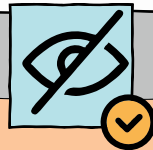
Baaritaanku waa hab lagu garto dadka aan lahayn calaamado kuwaas oo laga yaabo inay halis dheeraad ah u galaan arrin caafimaad oo gaar ah. NHS-ta waxay bixisaa baaritaano kala duwan oo tijaabin ah kuwaas oo bilaash ah.

Baaritaanka kansarka mindhicirku waxuu isticmaalaa qalab la isugu soo baadho guriga, oo loo yaqaan **Baaritaanka Saxarada (Faecal Immunochemical Test) (FIT)** kaas oo hore u ogaan kara dhibka, ka hor inta aanad wax calaamado ah yeelan.

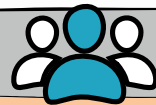
Dadka qaar waxaa ku dhaca cudur loo yaqaan kansarka mindhicirka. Kani waa jirro halis ah oo aad u dhiman karto. Baaritaanka kansarka mindhicirku wuxuu gacan ka geystaa helitaanka kansarka mindhicirka marxaladda hore.



Ka baaritaanka kansarka mindhicirku wuxuu badbaadiyaa noloshu



Ka baaritaanka kansarka mindhicirku waxa lagu samayn karaa si asturnaan leh oona ah wakhtigaad rabto.



Kaliya 2 ka mid ah 100-kii qof ee ka qaybqaata baaritaanka kansarka mindhicirka ayaa u baahan inay aadaan baaritaanno dheeraad ah.

Yaa loogu talagalay baaritaanka kansarka mindhicirka?

Waxaa loo soo bandhigayaa dadka da'doodu tahay 54-74 (ee jooga London). Laga bilaabo 2025, baaritaanka kansarka mindhicirka ayaa la siin doonaa qof kasta oo jira 50 sano iyo wixii ka weyn.

Haddii aad tahay 75 sano jir ama wax ka weyn, adiga ama qof ku matalaya adiga (heysta ogolaanshahaaga) waxaad ku codsan kartaa xirmo baaritaan si bilaash ah labadii sanaba mar adiga oo wacaya lambarka taleefanka bilaashka ah ee Xarun-dhexaadka Barnaamijka Baaritaanka Kansarka Mindhicirka.

Dhib ma laha haddii aad seegtay martiqaadyadaadii baaritaanka, waxaad weli dooran kartaa inaad ka qayb qaadato adigoo wacaya lambarka telefoonka bilaashka ah ama u sheeg GP-gaaga (Takhtarkaaga Guud) inuu dib kuu dalbo xirmo FIT ah.

DA'DA

74



50

Lambarka telefoonka ee
bilaashka ah
0800 707 60 60

Sidee buu u shaqeeyaa baaritaanka kansarka mindhicirku?

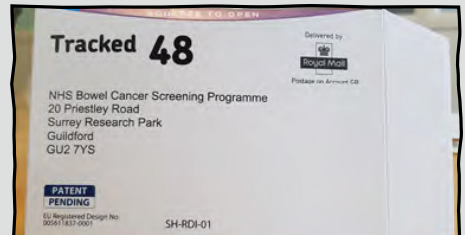
Waxaa marka hore lagu soo diri doona warqad martiqaad ah waxaana ku xigi doona sanduuq ay ku jiraan xirmo FIT ah iyo baqshadda boosto ugu soo dirista sida bilaashka ah.



Waxaad u isticmaaleysa xirmada FIT si aad ugu soo riddo muunad yar oo xaar ah oo aadna u direysaa shaybaadh. Tan waxa laga eegi doonaa xaddi yar oo dhiig ah.



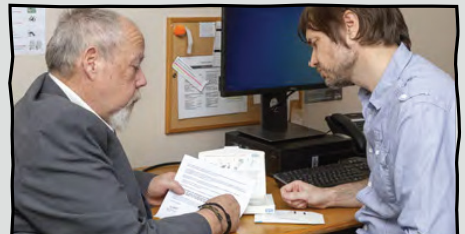
Baaritaanku waa mid bilaash ah sidoo kale waa bilaash in dib loogu soo diro boostada. Waxaad kaliya u baahan tahay in aad xirmadaada baaritaanka ee aad buuixsaday soo geliso baakadda lagu siiyey oo aad ku soo dirto sanduuq kasta oo boosto ah.



Waa inaad ku heshaa warqad boostada ku socota cinwaanka aad uga diiwaan gashatay xafiiska GP-gaaga 14 maalmood gudahooda oo ay ku jirto natiijadaada.

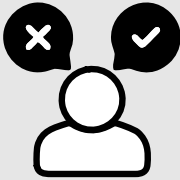


Haddii baaritaanka lagu ogaado wax aan caadi ahayn, waxaa laga yaabaa in lagu weydiyo inaad aaddo isbitaalka si baaritaan dheeraad ah laguugu sameeyo.



Maxay u habboon tahay in aan sameeyo?

Ogaanshaha dhibka wakhti hore waxay la macno tahay in daawaynta ay waxtar badan lahaato.



Ogaanshaha inaad qabto dhibaato caafimaad, ama halis sii kordhaysa ee dhibaataada caafimaad waxay kaa caawin kartaa inaad qaadato go'aamo xog-ogaalnimo leh oo ku saabsan caafimaadkaaga.

Go'aaminta haddii aad isbaareyso iyo haddii kaleba waa doorasho shakhsi ahaaneed waana mid adiga oo keliya aad samayn karto.



Haddii aad dhamaystirto baaritaankaaga kansarka mindhicirka, waxa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad samayso wax kale ilaa marka xigta lagugu martiqaado ma ahane ama waxaa laga yaabaa in lagu sheego inaad samayso baaritaano dheeraad ah. Haddii aad u baahan tahay baaritaanno daba-gal ah, waa lagu taageeri doonaa inta ay socoto howsha.



Waxaad kala hadli kartaa dhinac kasta oo ka mid ah baaritaanka xirfadle caafimaad oo waxaad go'aamin kartaa inay kugu habboon tahay iyo in kale.

Sideen uga qayb qaadan karaa baaritaanka kansarka mindhicirka?

Waxaad u baahan tahay inaad iska diiwaan geliso GP-ga si aad u hesho baaritaan. Si tan loo sameeyo, adiga ama qof aad ku kalsoon tahay ayaa soo dejisan kara foomka diiwaangelinta adeegyada dhakhtarka qoyska (GMS1), kan ku buuxi gacanta, oo u soo dhiib xafiiska GP-ga:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



Xusuusnow

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo daryeel caafimaad. Uma baahnid aqoonsi ama cinwaan go'an si aad iskaga diwaangeliso GP-ga, xaaladaada socdaalna dhib maaha.

Waa muhiim in GP-gu uu kuu hayo macluumaad sax ah, gaar ahaan:

- Magacaaga
- Taariikhda dhalashadaada
- Jinsigaaga
- Macluumaadka xiriirkaaga tusaale lanbarka taleefoonka gacanta iyo cinwaanka lagu heshiyey ee warqadahaaga caafimaadka loo gudbin karo, tusaale cinwaanka lagu magacaabo care of (c/o).



Martiqaadkaaga baaritaanka iyo xirmada baaritaanka waxaa loo diri doonaa cinwaanka aad siisay xafiiska GP-gaaga.



Xusuusin qoraal ah ayaa lagu soo diri doonaa lambarka taleefoonka gacanta ee xafiiska GP-gaaga uu diiwaanka ku hayo si laguugu xasuusiyo inaad buuxiso xirmadaada FIT.

Haddii aad rabto inaad ka baxdo, wac lambarka bilaashka ah ee Xarun-dhexaadka Barnaamijka Baaritaanka Kansarka Mindhicirka 0800 707 60 60.

Sideen u dhamaystiraa baaritaanka kansarka mindhicirka?

Isku day inaad hesho musqul ama musqul curyaan oo leh meel banaan oo aad raaxo ku dareemi karto oo ayna ka jiraan goobo nadaafadeed oo ku haboon sida biyaha socda, saabuunta iyo xaanshimaha musqusha.

Tani waxay noqon kartaa markaad joogto xafiiska GP-ga, xarunta maalinta, xarunta bulshada deegaankaaga ama adeeg kasta oo aad isticmaasho halkaas oo laga heli karo musqul-gelida.

Haddii aadan hubin, weydii xubin shaqaalaha boos musqul ah oo aad isticmaali karto si aad u buuxiso xirmadaada FIT.

Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo qaado muunadaada:

Isticmaalka xaanshida musqusha waa habka ugu fudud ee la heli karo, si kastaba ha ahaatee haddii aad heli karto weel la tuuri karo, tan sidoo kale waa la isticmaali karaa.



Furitaanka xirmada waxay noqon kartaa mid iska shaqo badan. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo si aad u furto baakadda ama si adag u xirto xirmadaada FIT, u sheeg qof inuu ku caawiyo. Shaqadu way socotaa si loo helo xal lagu taageerayo dadka leh caqabadaha hawl-karnimada (shaqada gacanta ee liidata). Wixii macluumaad intaas ka badan ah, adiga ama qof aad ku kalsoon tahay ayaa wici kara lambarka taleefanka bilaashka ah ee Xarun-dhexaadka Barnaamijka Baaritaanka Kansarka Mindhicirka.

Waxaad sidoo kale daawan kartaa muuqaal gaaban oo ku saabsan sida loo dhammaystiro baaritaanka oo ku jira internetka: <https://vimeo.com/showcase/6663813>. Qoraal-hoosaadyada waxaa lagu heli karaa Ingiriis, sidoo kale Carabi, Af-Bengali, Af-Shiinees (ka la fududeeyay iyo kan dhaqameedka), Farsi, Gujarati, Af-Polish, Af-Bortaqiis, Punjabi iyo Urdu. Nooca Luqadda Dhegoolaha Ingiriiska ayaa sidoo kale la heli karaa.

Xusuusnow

Si taariikhda aad dhammaystirtay baaritaanka aad ugu dul qorto xirmada FIT

1



Si aadan u oggolaan in muunadu ay gasho biyaha musqusha

2



Ku soo xoq dhamaadka usha dhinaca saxarada (xaarka)

3



Dhaq gacmahaaga ka dib markaad baaritaanka dhammayso oo aadna daboolka dhagsiin ku xirtay

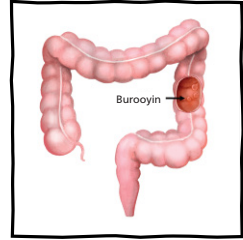
4



Kaa caawinta inaad go'aansato

Ma jiro baaritaan 100% lagu kalsoonaan karo. Waxaa jira faa'iidooyin iyo waxyeellooyin ay tahay in la tixgeliyo ka hor inta aan laga qaybgelin baaritaanka kansarka mindhicirka.

- Buro (kasoo bax yar) ama kansarka mindhicirka ayaa mararka qaarkood la waayi karaa haddii aanu dhiig-baxin markii baaritaanka tijaabada la qaadayay.
- Natiijadaada FIT waxay muujin kartaa in baaritaanno dheeraad ah loo baahan yahay. Tan waxa ku jiri karta baarista walamadka (kameerada loo isticmaalo in lagu eego isbedelada). Waa doorashadaada in aad hesho baarista walamadka ama inkale. Marar dhif ah, baarista walamadku waxay waxyeeleyn kartaa mindhicirka, laakiin waxaa badanaa loo arkaa in ay tahay badbaado.
- Kansarka mindhicirku waxa uu soo if-bixi karaa inta u dhaxaysa tijaabooyinka baadhitaanada, marka waa muhiim in laga digtoonaado astaamaha iyo calaamadaha kansarka mindhicirka.



Waxaad kala hadli kartaa qoyskaaga ama shaqaalaha muhiimka ah sameynta baaritaanka walamadka. Waxa kale oo aad la hadli kartaa kalkaalisada ama dhakhtarkaaga. Ama waxaad wici kartaa lambarka taleefanka bilaashka ah.

Lambarka telefoonka ee
bilaashka ah
0800 707 60 60

Hagahan iyo martiqaadyada ay kuu soo diraan barnaamijka baaritaanka kansarka mindhicirku waxay ku siinayaan macluumaad aad ku go'aansato inaad rabto in lagu baaro iyo in kale - waa doorashadaada.

Marka ay tahay inaad u tagto dhakhtarkaaga



Calaamadaha kansarka mindhicirka waxaa ka mid noqon kara:

- isbedel ku yimaadda xaarkaaga, sida inaad yeelato xaar jilicsan, shuban ama calool-istaag aan caadi kuu ahayn
- u baahashada inaad si ka badan ama ka yar aad u xaarto inta caadiga ah
- dhiig ku jira xaarkaaga, kaasoo u ekaan kara casaan ama madow
- dhiig ka soo baxaya dabadaada
- xanuun calooleed
- u lumintaada sida dhakhsada ah miisaankaaga adiga oo aan isku dayeeynin inaad lumiso
- waxa aad dareemaysaa daal mar walba, tanina caadi kuguma aha

U tag GP-ga ama la hadal qof aad ku kalsoon tahay, haddii aad leedahay wax calaamado ah ee kansarka mindhicirka muddo 3 toddobaad ah ama wax ka badan.

Waa maxay macluumaadka kale ee aan u baahanahay inaan ogaado?



- ✓ Haddi aad badasho magacaaga, cinwaankaaga ama teleefankaaga, ogaysii xafiiska GP-ga.
- ✓ Markaad cusboonaysiinayso cinwaankaaga, waxaad u bixin kartaa macluumaadka meesha lagala soo xiriirayo shaqaalaha muhiimka ah si xiriir labaad ahaan ah.
- ✓ Haddii aad u guurto meel cusub, waxaad iska diiwaan gelin kartaa GP kale.
- ✓ Haddii aanad lahayn cinwaan go'an, waxaad waydiisan kartaa dhakhtarkaaga GP-ga inuu ku cusboonaysiiyo diiwaanadaada cinwaankooda.

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan wac lambarka bilaashka ah ee Xarun-dhexaadka Barnaamijka Baaritaanka Kansarka Mindhicirka **0800 707 60 60** ama weydii qof aad ku kalsoon tahay inuu ku caawiyo.

[Hage ku sahlam akhrinta oo ku saabsan baaritaanka kansarka mindhicirka](#)

[Hage ku sahlam akhrinta waxa ku saabsan qaadashada baarista walamadka](#)

Ka hel wararkii ugu dambeeyay, sheekooyinka dhabta ah iyo jawaabaha su'aalaha ugu badan ee ku saabsan baaritaanka kansarka mindhicirka gudaha bogga websaydka ee [Baaritaanka Kansarka Mindhicirka ee NHS ee London](#).

"Anigoo ah qof ku jiray qabatinka firfircoon sanado badan, waxaa rumaysnaa inaan waxyeelo aan laga soo kabsan karin u geystay jirkayga. Markaa, markii la ii soo diray xirmada baaritaanka kansarka mindhicirka, waan iska indho-tiray muddo bilo ah waxaan ka baqay inaan helo war xun. Ugu dambayntii waan aqbalay sameynta, natiijaduna si degdeg ah ayey u soo baxday... wax lagu waayey. Tan iyo markaas waxaan qaatay baaritaan kale kaas oo sidoo kale ku soo noqday in wax lagu waayey. Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan helay geesinimada aan ku sameeyo, sababtoo ah hadda waa wax ka haray waxyaabaha aan ka walwalo."

Chris, 63 sano jir - Lambeth.



Iskaan gareyso koodhka QR-ka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka kansarka mindhicirka

Mahadcelinada

Buug-yarahan waxa soo saartay Groundswell oo ay iskaashanayaan North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance iyo Kooxda Hawlgelinta Baaritaanka Kansarka ee NHS England (Gobolka London).

Mahadnaqa sawirka

Bogga 4,7,8: <https://www.gov.uk/government/publications/bowel-cancerscreening-easy-guide>

www.groundswell.org.uk



@ItsGroundswell

Lanbarka Samafalka Groundswell ee Diiwaangashan: 1089987

Waxaa la daabacay July 2024 / Taariikhda dib u eegista: July 2025