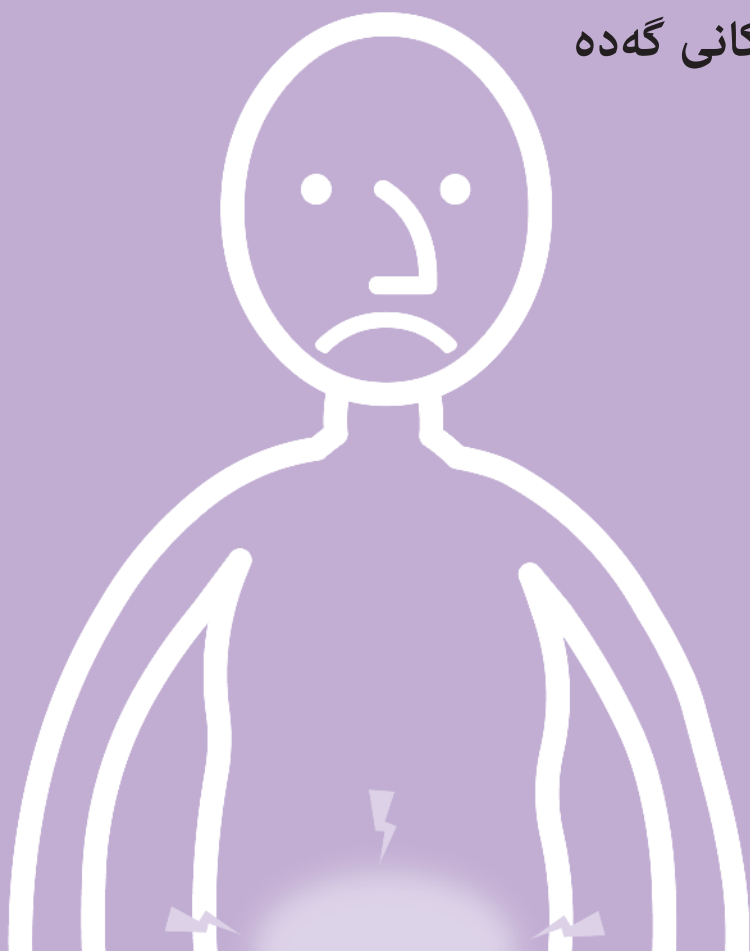


سالاکانی گهده



Maagklachten

3

ئهم سکالیانه چين؟

حموزەتی سووتینەری گەدە، نازار لە سەرەوێ سەدا، قرقینەلێدانه زۆر وههست بە ئاوسان کردن سکالکانی گەدەن. زۆر جار ئهم سکالیانه بهیهکهوه دروست دەبن. حموزەتی سووتینەر به گەرانهوهی شتی ناو گەدە بۆ سەروتر دروست دەبیت، که نازاریک له پشت ئیسکی سنگ له گەلدل تیکچوون دروست دەکات.

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

خۆت چي ده توانيت بۆ بکهيت؟

- بۆ هه ندى كه س ساكالكانى گه ده يان هه به ئه م ئاموژگار يانه سوود به خشن.
- به په له نان مه خو، كاتى باش بده به نان خواردن و باش بيجوو
 - چه وورى زور مه خو و كه م كه م بخو، باشتره شه ش زه مى بچوو كه بخوئيت نه ك سى زه مى كه و ره
 - خواردن له ئيواره دره نگدا كيشه دروست ده كات. 3 سعات پيش نووستن خواردن مه خو
 - خه لك هه ن كه جوژه خوړاكيكى تاييت ته خه مول ناكه ن، ره ددانه وهى هه موو گه ده يه ك وه ك يه ك نيه. ئه گه ر ساكالكانت نه ما هه وئ بده بيدوزيته وه چه شتيك كيشه ت بۆ دروست ده كات و نايكات
 - باشتره قاوه، چاي خه ست، ئه لكهول وشه ربه ت گازدار نه يان خوئيه وه
 - باشتره جگه ره نه كيشيت
 - به گزاجوونى گرژى وتوندى ئاسان نيه، بۆيه قسه كردن له سه ر كيشه كانت يارمه تيت ده دات گرژيه كان كه متر ببنه وه
 - ئه گه ر به تاييه تى له شه ودا حموزه يا نازارى گه ده ت هه بوو، لاي سه رى جيگا كه ت 10 سم به رزكه ره وه و به م شيوه به ش حموزه تى گه دا به ئاسانى ناچيئه ناو سوړينچكه وه
 - لاي سه يده لى يا دروخيست دهرمان دژ به حموزه تى سووتينه ر وهه ستى ئاوسانى سكه ده فروشريت
 - جوئندنه وهى جهسته ي ته نها بۆ دئ و بوريه كانى خوئين باش نيه به لكو هانده ريشه بۆ كار كردنى گه ده وريكخستنى پيسايى كردن

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

كه ي بۆلای پزيشكى مال؟

په يوه ندى به پزيشكى ماله وه ت بکه:

- ئه گه ر كيشه ي گه ده ت هه بوو و كوئوپر تازاريكى زور له سه ره وهى سكه يا پشت تيسكى سنگت هه بوو
- ئه گه ر خوئين رشايته وه
- ئه گه ر رهنگى پيساييت ره شيكى توخ بوو

په يوه ندى به پزيشكى ماله وه ت بکه:

- ئه گه ر به دريزايى چه ند هه فته يه ك روژانه سكالى گه ده ت هه بوو
- ئه گه ر تازاره كه يا هه ستى سووتانه وه كه خراپتر بوو
- ئه گه ر خوړاك به زه حمه ت چه خواره وه
- ئه گه ر خوئ ويستت روژانه دهرمان بۆ گه ده به كار به يئيت

ئاگادارى پزيشك بكه ره وه ئه گه ر ئه عرازى ترت هه بوو كه بيئته مايه ي بئ دئناييت.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

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 maagklachten, juni 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