



**Ma ku xanuunaan kala-goysyadu?
Ma adkaataa subaxii?
Ma daallan tahay mar walba?**

Akhri si waad!

**Reumatiker
förbundet**



Waa maxay cudurka rheumatism-ka?

Cudurrada rheumatism-ku waa cudurro kala duwan oo saameeya kala-goysyada, murqaha, lafaha iyo unugyada isku xira. Badanaa waxay keenaan xanuun, adkaansho iyo in dhaqaaqu adkaado.

Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo cudurrada rheumatism ah Qaar ka mid ah kuwa caanka ah waa:

- Reumatoid artrit – (laabatooyin barara) – Kala-goysyadu badanaa way bararaan (caabuq yeeshaan).
- Artros – badanaa waxay keentaa xanuun iyo adkaansho kala-goysyada.
- Fibromyalgi – Xanuun ka jira meelo badan oo jirka ah .

Maxaa sababa cudurka rheumatism-ka?

Calaamadaha caadiga ah:

- Xanuun ku dhaca kala-goysyada iyo murqaha
- Barar iyo adkaansho kala-goysyada ama dhabarka
- Daalko aan tagayn
- Jirka wuu adkaadaa oo gaar ahaan subaxii

Maxaad samaynaysaa haddii aad u malaynayso in aad qabto cudur rheumatism ah?

- La xidhiidh xarunta caafimaadka. U sheeg waxa ku dhibaya.
- Haddii dhakhtarku u maleeyo inaad leedahay rheumatism, wuxuu kuu gudbinayaa dhakhtar takhasus leh.
- Waxa kale oo aad samayn kartaa tijaabo [1177.se](https://www.1177.se)

Ha sugin! Sida ugu dhaqsaha badan ee aad u hesho caawinaad, ayay u wanaagsan tahay.



Talooyin:

- Ku qor calaamadahaaga ka hor intaadan dhakhtarka u tagin.
- U sheeg inta uu xanuunku socday, haddii kala-goysyadu barareen, iyo haddii aad adkaato ama daallan tahay.
- Si cad oo faahfaahsan u sharax sida aad dareemayso.

Taasi waxay dhakhtarka ka caawisaa inuu si fudud kuu siiyo ogaanshaha iyo daaweynta saxda ah.



Maria Nylander waa kalkaaliso caafimaad oo ku takhasustay cudurrada reumaatiska. Waxay ka mid tahay dadka ka jawaaba su'aalahaaga.

Wac oo waydii su'aalo la xiriira cudurka!

Khadka su'aalaha ee Reumatikerförbundet, Reuma Direkt, wuxuu ka jawaabaa su'aalaha ku saabsan rheumatism! Waa bilaash. Kuwa ka jawaabaya waa khubaro waxayna leeyihiin sir ilaalin – waxa aad sheegto lama faafin.

Ku soo dhawow inaad wacdo!

Telefon: 020-20 20 35

Saacadaha furitaanka:

Isniin 15:00–19:00, Talaado–Khamiis
13:00–17:00

Waqtiyada kale waxaad reebi kartaa fariin oo waxaad codsan kartaa inay ku soo wacaan marka ay furmaan.

Ku biir Ururka Reumatikerförbundet

Waxaad helayaa taageero iyo aqoon. Waxaad ka qayb qaadanaysaa hagaajinta daryeelka dadka qaba cudurka rheumatism. Waxaad qayb ka noqonaysaa bulsho xooggan.

Sidee u noqon kartaa xubin?

Waxaad xubin ka noqon kartaa adigoo booqda **reumatiker.se** ama wac 08-505 805 00.

Isticmaal QR-code-ka ee ku yaal dhinaca midig si aad u gasho boggeena internetka.



**Reumatiker
förbundet**