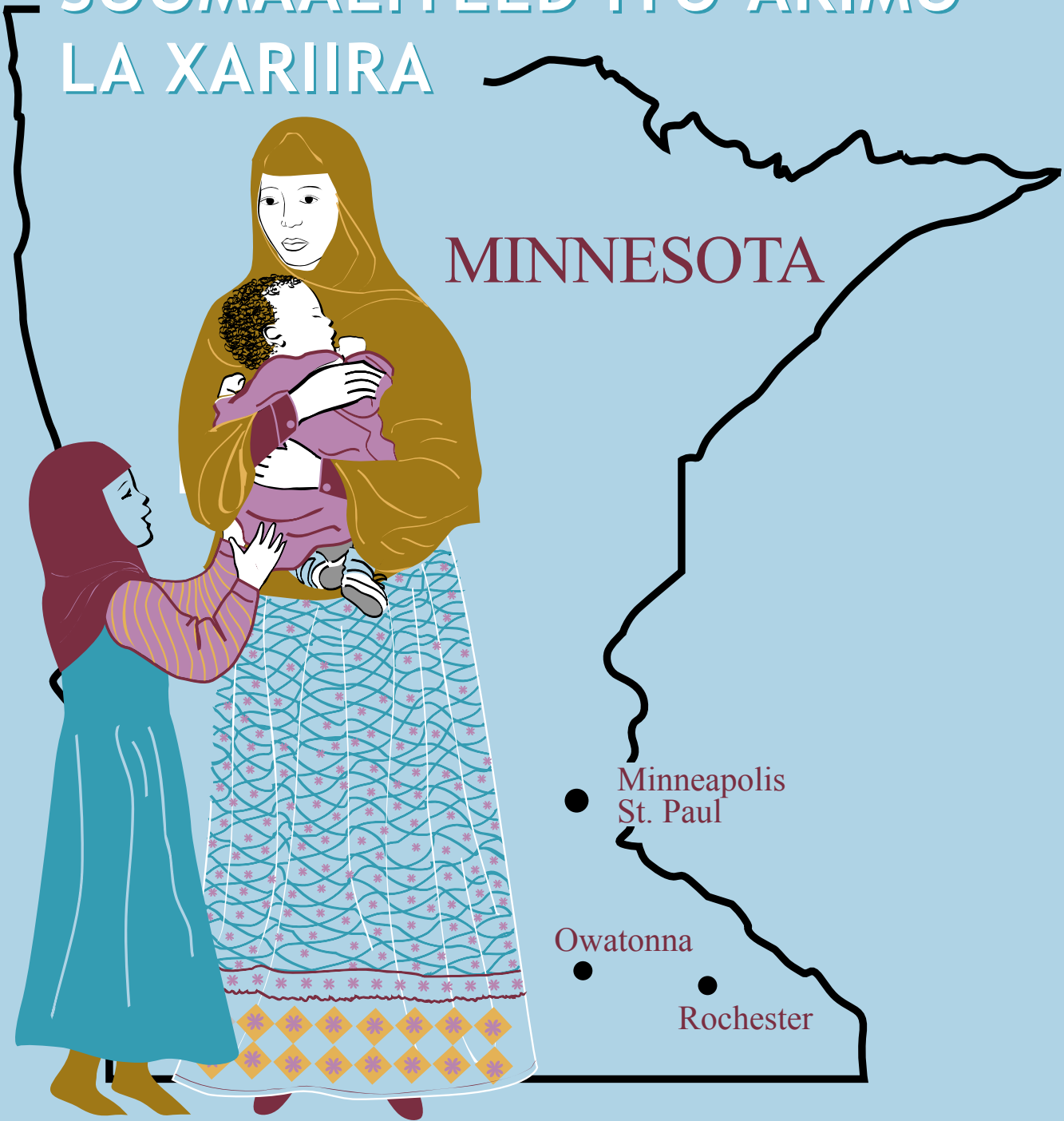


# CAAFIMAADKA HAWEENKA SOOMAALIYEED IYO ARIMO LA XARIIRA



Somali Women's Health Issues

# ***Somali Women's Health***

by Zahra Niccu Tafarrodi, Ph. D.

Mike Baizerman, Ph. D.

Sharon Haas

© 2000 American Cancer Society

**Buug yar oo ka hadlaya caafimaadka iyo waxyaala**  
**la xariira haweenka soomaaliyeed ee ku nool**  
**labada magaalo ee mataanaha ah iyo**  
**minnesota wayn.**

- I. Sababta loogu tala galay buugaan yar
- II. Dareemidda inaad ka duwantahay dadka ku nool wadamada midoobay (U.S.)
- III. Habkale oo aad u taqaanid xaquuqdaada
- IV. Daryeelka caafimaadka ee wadamada midoobay (u.s.)
- V. Daryeelka caafimaadka gaar ahaaneed ee la xariira haweenka
  - \*arimaha la xariira rabshada iyo xadgudbid
  - \*uur lahaansho/riminan iyo ilmo dhalis
  - \*gudidda haweenka
  - \*talada daryeelka caafimaadka haweenka
- VI. Awoodda gaar ahaaneed ee loo hayo in haweenka lagu caawino
  - \*caawinaada guud ahaaneed
  - \*xagga daryeelka caafimaadka
  - \*warbixinta xagga sharciyada
- vii. Qaamuus & tilmaame

## I. Sababta loogu tala galay buugaan yar

Shantii sano ee la soo dhaafay, in lagu qiyaaso 18,000 soomali ah iyo qaraabadooda ayaa safar dheer u soo galay si ay deggaan cusub u ga sameystaan magalooyinka mataanaha ah iyo minnesota oo idil. Kuwo badan oo idinka mid ahi, waxaad ka timaadeen nolol adag, ee xeryo qaxooti amaba noloshadaa soo fakisay. Kuwo badan oo idin ka mid ahi waxaad ka soo tagteen dadkaad jeclaydeen si aad u timaadaan wadankan.

Qaxootiga oo idil iyo soo galootigaba waxay maraan marxalad adag sidii ay ula qabsan lahaayeen gurigaan cusub. Wax kasta waa ka duwan yihiin kuwii aad hore u taqaaneen luqadii, dhaqankii, dugsiyadii, shaqadii, daryeelka caafimaadka iyo wixii la mid ah. Taana waad la socotaan.

Buugaan yar waxaa loogu tala galay haweenka soomaaliyeed si loogu soo dhaweeyo gurigeedaan cusub, warbixina laga siiyo meelahaad u aadi lahayd caawinaad xagga caafimaadka.

Rajo buuxda waxaan ka leenahay in buugaan yari kaaga jawaabo su'aalo badan intii aad kala qabsanaysid wadankaan cusub.

xarfo badan oo buugaan yar ku yaala waxaa lagu calaamadeeyay calaamadaan \* (xiddig) buugann yar gadaashiisa waxaa ku yaala "qaamuus" kuu micnaynaya xaraf kasta.

Qof kasta oo taga wadan aan wadankiisa ahayn wuxuu dareemaa inuu ajnabi yahay.

Dareemida qofku uu dareemi karo inuu dadka kale ka duwan yahay waxay keeni kartaa dareen ah inuusan xisaabsanayn, sida dadka wadamada midoobay deggan ay yiraahdaan “walwal-badan”. Qaybta hore waxay ka hadli doontaa waxyaalahaan kor ku soo sheegnay. Waxay ka hadlaysaa oo kale sidii lagaaga caawini lahaa ama fikrado lagaaga siin lahaa xaaladan qalafsan ee qofkaan kooytada ahi la kulmayo.

## **II. kooyto dareenka wadamada midoobay**

Markii kuugu horaysay oo aad timid wadamada midoobay (U.S.) waxyaalo badan oo kaa yaabiya baad aragtay. Waxyaalo kale oo aad la qaracantona waad aragtay. Marar badan waxaad dareentay in aadan wadankaagii joogin oo aad kooyto tahay. Waxaad dareentay in dharkaagu ka duwanyihiin kuwa dadka jidka maraya qabaan, kuwa dukaamada ku jira ama deriskaagaba. Waxaad ku hadashaa luqad kale oo dadkaani ku hadlin. waxaas oo idil markii la isku daro waxaad dareentay cariiri wadankan cusub.

Waxaad kale oo dareentay in ay adagtahay sidii aad ku sii wadan lahayd diintaadii, dhaqankaagii sababta oo ah isma keenayaan waqtiyada dugsiga iyo salaadda iyo dharkaaga dhaqanka iyo habab kale oo uu qofka soomaaliga ahi caan ku yahay.

Dadka wadankaan deggan waxay isula hadlaan hab ka duwan kii aad horay u taqaanay waxaa dhici karta in aad u aragtid meel aan haboonayn. Waxaa dhici karta in aad dareentid cidlo hadii aad u baratay inaad la sheekaysatid ama la qaybsatid cunto dariskaaga ama walaalahaa maalinkasta. Dadkii maalinkasta kugu heeraarsanaan jiray waxaa dhici karta inay kaa fog yihiin.

Habka loo shaqeeyo baa idin kala wadaysa adiga iyo ninkaaga waqti badan oo aydan u baranin.

Xaaladaan cusubi waxay kuu sahlanaatay markaad aragtay reero badan oo kula qaba ama aad isku xaalad tihiin.

Aad bay u fiican tahay markaad la kulantid wax aad horay u taqaaney, laakiin saas ma aha halkaan.

## Si aad wax walba adigu u samaysatid iyo eheladaada

Waxaad fahamtay inaad u baahantahay inaad barato wadankaan cusub siduu u shaqeeyo.

Waxay noqon kartaa wax culus, adag ama cabsi ku gelin karta. Waxyaalahaas aadka u badan oo u baahan tahay inaad hal mar wada barato: sidii aad meel dugsi ah u heli lahayd waqtiga jiilaalka ah minnesota, meeshaad ka heli lahayd cuntooyinkii aad u baratay, ku hadlidda luqadaan cusub, wax kasta oo la xariira sharciyada socdaalka, sidii aad isu masruufi lahayd ama goyskaaga, sidii aad caruurtaada iskool ugu heli lahayd, iyo sidii aad caawinaad u heli lahayd hadii aad jirato.

Dad qaarkood ama meelo qaarkood waxaa dhici karta inay isku dayeen inay wax sahlaan.

Qaarkood waxaa dhici karta inay rabaan inay wax ka bartaan wadanka aad ka timid. Waxaa dhici karta inaad la kulantay kuwo aan fahmayn xaalada aad ku jirto amaba aan rabin inay ogaadaan.

Si laguugu sahlo joogitaan kaaga halkaan in wax laga ogaado dadka kugu heeraarsan iyo sababtay ugu dhaqmayaan, siday u dhaqmayaan.

### III. Sida kala duwan ee qof walba u arko xaqiisa

Nolosha wadankan cusub waxay sahal kuu noqonaysaa hadii aad barato sida ay wax u arkaan dadka meeshan hore u degganaa. Micneheedu ma aha in dadka wadamada midoobay (U.S.) deggan oo idil isku si u fakaraan. Laakiin waxaa jira, sida soomaaliya oo kale wax dadka oo idil ka dhexeeya ama ay isla fahmayaan. Hadii aan ka hadalno xuquuqda sideedaba\* sida ay dadku u yaqaanaan ama u arkaan xaqqa. Wadamadan midoobay iyo meela kalaba sidaan xuquuqda u aragno waa qofka shaqsiga ah.

Waxaa dhici karta inaad la yaabtid sidaan ay wax u arkaan. Waxaa dhici karta inaad wadankaagi ay xuquuqdaadu ahayd ka qayb qaadashada aad ka qayb qaadanaysid qoyskaaga iyo xaafaddaada, sidaa daraadeed aadan wax kale xaquuq u arkin. Waxaa dhici karta inaad u aragtid hab cusub oo loo fakiro markuu qofku asaga kaliya iska fakiro una arko inuu xaquuq gooni ah leeyahay oo ka baxsan qoyskiisa. Uma baahnid inaad iska dhaafto sidii aad awal u fakiri jirtay xaquuqdaada. Laakiin waxaad u baahan tahay inaad fahantid sida dadka kale u fakirayaan si aan tashuush u imaan.

Xaquuq lahaanta in qof waliba is maamuuso iyo caafimaadkiisa baa aad u mihiim ah. Qof walba inuu caafimaadkiisa ilaaliyo waa wax muhiim ah khusaysana qofka naftiisa. Sidii aad caafimaadkaaga u daryeesho adigay ku taabanaysaa, hadii aadan daryeelin waxay taabanaysaa dadka kula xiriira ayagana.



#### **IV. Caafimaad daryeelka wadamada midoobay (U.S.)**

Waxaa dhici karta inaad horey u maqashay in wadamada midoobay (U.S.) ay dadka caafimaadka ka shaqeeya ay noloshaada ku xiran yihiin hadii la isu barbar dhigo sidii aad horey u baratay.

Dadka wadankan waxay daryeelka caafimaadka u aadaan siyaabo kala duwan ma u aadaan oo kaliya markii ay jiraan wax degdeg ah sida markii calooshu ku xanuunayso ama xanuun kale ku hayo.

Mararka qaarkood dadka wadankan waxay dakhtarka ama kan ilkaha u aadaan inay ogaadaan inaysan jiranayn. Taasna waxaa loo arkaa ka hortegid cudur.

Ka hortegid cudur\* waxay noqon kartaa talaalid ka hortegeysa cudur gaar ahaaneed oo kaa yareynaysa qaadida cudurada ku badan wadamada midoobay. Sababtoo ah buro faatta waa cudur ay dad badani u dhintaan, sidaa daraadeed dad badan baa is baara sanadkiiba mar oo iska baara inaysan buro (cancer) qabin.

Baaritaankaa waxaa ka mid ah naaskoo laga baaro, buro. \*Pap smears\* baaridda waqti hore habaaro ka soo baxa ilma galeenka iyo sawirida naasaha. Baaritaankan dadku waxay u arki karaan fara gelin sababtoo ah waxaa la arkayaa jirkooda hoose si baaritaankaa loo sameeyo. Laakiin dadka badankood waxay aminsanyihiin inay u qalanto sababtoo ah nolol bay badbaadin kartaa.

Sababtoo ah baaritaankaas waxaa haga ogoau koroa jirro, waxaana la isku dayi karaa in la joojiyo. Hadii aad horay ugu baran ama aadan horay u samayn jirin waxaa dhici karta in aad u aragtid faragelin, wax laga xishoodo oo cajaab leh, waxaa dhici karta inay kula foolxumaato habka baaritaanka loo sameynayo, oo aad diiddo baaritaanka sidiisaba. Taasna waxaa u leedahay xaq.

Ka hortag kale oo ka jirta wadamadan midoobay waxaa weeye inaad la xiriirto qolada caafimaadka intaad uurka leedahay. Taasna waxaa loogu talagalay in la habsado in adiga iyo ilmahaaga aan weli dhalani caafimaad qabtaan, sagaalka bilood oo uu/ay uurka ku jiraan. Habkaan ama la socoshadaan waxaa la yiraahdaa ka hortegidda ama maamuusidda inta ilmuhu ka dhalanayaan.\*

Waxaa dhici karta inaad habkaan u baranin hadda ka hor. Ayada xataa waxaad u arki kartaa faragelin shaqsigaaga ama inaysanba haboonayn.

Adiga iyo caruurta aad dhalaysidba xaq baad u leedihiin inaad maamuuskaas heshaan.

Hadii laga reebo ka hortegidda cudurka dadka wadamada midoobay degani waxay og yihiin inay muhiim tahay in cunto nafaqo leh la cuno iyo qudaar iyo miraha geeduhu muhiim yihiin, ayna caafimaadkaaga u roon yihiin. Jimicsi joogta ah iyo hurdo qiyaas ahaan sideed saac ah habeen kasta loo arko caafimaad wanaagsiin. Nadaafad joogto ah iyo ska ilaalin waxyaalaha cuduradda keena, waxay ka mid tahay waxyaalaha dadka waddamada midoobay deggan caafimaadkooda dheeraysiiya.

Waxaa dhici karta inay wax la yaab leh kula noqoto. Taasi waa waxay ku kala duwan yihiin sidii wadankaagii looga fakiri jiray iyo halkaan minnesota.

## V. Daryeelka caafimaadka gaar ahaaneed ee la xariira haweenka

Qaybtaan waxay ka hadlaysaa arrimo caafimaadkaaga la xariira iyo haweenka kaleba

Lahaansho uur iyo dhalid



“Haweenku waxay xaq u leeyihiin in baahidooda la xaliyo. Waxaa bulshadeena waajib ku ah wax alla wixii caawinaad ah ay u baahan yihiin xilliga ay uurka leeyihiin iyo waqtiga ay dhalayaan. Xaq waxaad u leedahay inaad jeclaato; in kugu filan, dhaqaale la hubo iyo cawinaadda saaxiibbo iyo ehel; iyo jawi deggan; cunto kugu filan, nasasho iyo jimicsi; caqliyeen iyo shaqaale aadaminsantahay oo ku tixgalinaya. Meel haboon oo la hubo inaad ku dhashid oo na, lagugu maamuuso, kalsooni inaad meel haboon ku dhasho oo aad ogtahay in dadkoo idil ay wax kula wadaan ayna naxariis kuu hayaan adiga iyo ilmahaaga.”

(Boston Women’s Health Collective, p. 397).

Horudhacaani wuxuu qeexayaa habka looga fikirayo caafimaadka u roon oo qiimaynaya haweenka iyo caruurtooda. Sababo kala duwan waxaa dhici karta inaysan la soo kulmin jacayl ama caawinaad ka helin eheladooda markay uurka lahaayeen ama sida aan niraahno, “ay caruurta dhalaysay” ama aysan warbixin ama caymis helin markay uurka lahaayeen si ay daryeelkooda u maamusaan, iyo caruurtoodaba.

Waxaa jira horjoogyo badan. Waxaa dhici karta inaad rabin inaad qolyaha caafimaadka la xariirto, markaad uurka leedahay amase dhasho sababtoo ah waxaa la kulantay kuwo aan aqoon sidii aad wax u rabtay. Waxaa dhici karta inaysan ogayn sida ay mihiim kuugu tahay in haweenay ay ku daawayso.

Amase maba aysan ogayn sida ay muhiim kuugu tahay in ninkaagu kula joogo waqtiyaasha balanka oo idil. Waxaa dhici karta luqad yari ama xishood owgii inaadan sheegan waxaad rabtay.

Waxaa roon inaad ogaato in daaweeyaha ama kalkaaliyaashu aysan aqoon dhaqankaaga amase waxaad jabanayso. Waxay ayaguna rabaan inay adiga kaa dhargaystoom maqlaan waxaad tabanayso. Hadii aadan dareemayn haboonaan waqtiga la kulanka caafimaad bixiyaasha waxaad raadsan kartaa u hadle\* ama saaxiib qoyseed si uu kuugu sheego waxaad tabanaysid markaad la kulmaysid daaweeyaha ama kalkaaliyaasha.

### Arimo la xariira rabshada iyo xadgudubka

Sida aduunka intiisa oo kale ayaa haweenka ku nool wadamada midoobay ayaa nimankooda ama kuwa la deggani dhaawacaan waxayna taasi wax gaarsiisaa haweenka caafimaadkooda.

Waxaa la egaaday 20 kii ilaa 30 kii sano ee ugu danbeyay inay tahay dhibaato jirta.

Haweenka qaarkood diintey rabaanba ha ku jireene, ama dhaqaale kastaba ha lahaadeene waxay la kulmaan xadgudubka aan hore u soo sheegnay. Haddii caruurta wax la gaarsiiyo ama aan la xanaaneyn waxaa loo arkaa xadgudub.

Markii haweeney uu ninkeedu dhaawaco waxaa loo yaqaanaa “xadgudub gudo ahaaneed”. Waxaana ku jira xadgudub noocuu rabo ha ahaadee. Haddii haweeney ninkeedu dharbaaxo ama feero waxaa loo arkaa xadgub jir dil ah. Isku tegid aysan haweentu raali ka ahayn ninkeedaba ha ahaadee waxaa loo arkaa xadgudub isku tegid. Haddii haweeney uu ninkeedu ku qayliyo asagoo u dan leh in uu xukumo ama uu u dhaarto waxaa loo arkaa xadgudbid dareen. Markii qof qoyska ka mid ahi uu jajabiyo guriga alaab waxaa ayadana loo arkaa xadgudub qoyseed.

Hadii guriga lagugu xadgubo waxaad u sheegi kartaa qof. Waxaad xaq u leedahay inaad nabad ku noolaatid. Xaq uma lehid in lagu dhaawaco. Haween badan baa la kulma, caawinaad waad heli kartaa. Waxaad la hadli kartaa qof aad ku kalsoon tahay, waxaanad waydiin kartaa warbixino xagga xadgudubka guriga.

### Gudidda haweenka

Sabab kale oo aad u diidaysid in aad aado dabiibiyaha/daweeyaha waxaa dhici karta inaad horay ula soo kulantay waxyaalo aan haboonayn. Hadii daweeeye ama kalkaaliso ay ku tuseen la yaab markii ay fiirinayeen hoosta haweenka oo aad dareentay xishood ama xanaaq. Caawinaad caafimaadeed bixiyiyaasha minnesota waxay isku dayayaan inay bartaan habkii ugu haboon ee ay u caawini lahaayeen haweenka, soomaaliyeed.

Caafimaad bixiyiyaasha minnesota waxaa haweenka soomaaliyeed qaarkood u sheegeen in dhibaataada haweenka soomaaliyeed ay badanaa isku mid tahay, xagga caafimaadka.



Markii Daaweeyayaashu ama kalkaaliyayaashu ay la hadleen haween soomaaliyeed waxay ogaadeen in dhibaato badan oo la xariirta caafimaadka ay ka timid ama la xariirto guditaanka haweenka ama sidii loo guday.

Sidii ay haweenku u sheegeen daaweeyayaasha waxaa ka mid ahaa.

1. Xanuun badan iyo cuncun ee caloosha iyo xubinta taranka\* (waxaana keena cudur iskudaarasho leh\* jirka banaankiisa ama gudahiisa).
2. Barar xagga caloosha ah oo ay keentay dhiig iyo kaadi soo galay.
3. Xanuun badan sida markii uu qofku damco inuu kaadiyo (Sababtoo ah nabar raystay baa wuxuu ku yaalaa kaadi haysta ibkeeda\*).
4. Xanuun badan iyo dhibaato markii isku tagga la samaynayo (Sababtoo ah nabarro raystay baa waxay ku yaalaan (unugga taranka)\* ibtiisa hore).

5. Xanuun badan markay hawaynaydu foolanayso sababtoo ah nabar horay u raystay oo qanjiroobay owgeed\*, foolasho dheer, dhiig bax badan.
6. Dareemid walwal iyo walaac iyo xishood inaadan ka helin wax caawinaad ah xagga ninkaaga.

Hadii aad la kulantay xanuunadaas iyo dhibaatooyinka aad kor ku soo sheegnay, waxaa jira qolyaha caafimaadka dad ugu qaybsan oo aad kala hadli kartid.

Markaad uurka leedahay ama dhalayso waxaa dhici karta in adiga (ama ninkaagu) aad su'aalo doonaysaan inaad waydiisaan qolyaha caafimaadka wax idiin sahla waqtiga dhalida ama ka dib.

Waxaa jirta qayb la yiraahdo awooda ama qiimaha haweeneed oo aad waydiin kartaan su'aalahaan oo kale.

## Talada daryeelka caafimaadka haweenka

Caadaysasho in la booqdo qolada caafimaadka, adigay kuu fiicantahay, waana mid lagugula talaniyo waxaana loogu talagalay in cudurka looga hortago.

Si uu caafimaadkaagu u fiicnaado adiga iyo eheledaadaba waa inaad sida soo socota samaysaan.

⇒ Caado ka dhigasho inaad u tagtid qolyaha caafimaadka

⇒ Ka hortagida cudurada ilkaha oo aad balansatid

⇒ U tegid \*Qaybta cudurada haweenka ee hoose.

⇒ Naas sawirid (dadka waaweyn)

⇒ Talaalid\*

Waxaad la hadli kartaa qolyaha caafimaadka ama waxaad u soo wadan kartaa qof qareen ah, ama saaxiib si aad u waydiisid ka hortegidda cudurada ee ku haboon da'daada.



**VI. awooda gaar ahaaneed ee loo hayo in haweenka lagu caawino caawinaadda bulshada;**

-Bulshada soomaaliyeed ee minnesota  
612-871-6788

-Cedar-Riverside People's Center Clinic  
612-332-4973

Xagga daryeelka caafimaadka:

-Hennepin County Somali Clinic  
612-347-2300

-Mayo Clinic OB-GYN Clinic  
507-266-8680

-Sharciyada iyo xagga xuquuqda bani aadanka

-Qaybta minnesota ee qaabilsan xaquuqda bani aadanka  
296-5663

-Qaybta minneapolis ee xaquuqda wadaniga  
673-3012

## **Glossary = Qaamuus**

Advocate- Waa qof adiga kuu hadlaya, sheegaya waxaad rabtay iyo waxaad tabanaysay.

Breast exam- Waa markii daaweeye ama qolada kale ee caafimaadka taataabtaan naaska haweenka ayagoo raadinaya isbeddel ama buro ka soo baxday naaska (Baaritaankan haweenka laftigoodu way samayn karaan sida loo samayana waxaa kuu sheegi kara daaweeyahaaga.

Disease- Waa jirro markay qayb jirka ka mid ahi jirantahay. Sida jirro guud ahaaneed, ka soo bax, hargab iwm.

Genitals- Waa qaybta taranka ee hoose.

Gynecological check up- Waa baaritaanka guud ahaaneed ee gabdhaha iyo haweenka ee unuga taranka iyo siduu yahay iyo isbedel hadii uu jiro.

Immunization- Talaal

Infection- Waa nololayaal yar yar oo aan ishu arki karin oo jirka wax u gaysta ama la isku daaran karo.

Mammogram- Waa sawir laga qaado naasaha haweenka si loo helo cudur hadii la tuhmayo.

Pap Smear- Waa markii siilka laga soo qaado cad, ama ilma galeenka afkiisa sii loo fiiriyo isbedel ama ka soo bax.

Prevention/Preventative Care- Ka hortegid cudureed si aysan u dhicin.

Rights (as in a person's rights)- Xuquuqda uu qofka baniaadanka ahi uu leeyahay.

Scar Tissue- Waa nabarku markuu raysto jirka soo baxa oo aan u ekayn kii hore.

Urethra- Waa kaadi mareenka ka soo qaada kaadida, kaadihayeenka.

Uterus- Waa ilmogaleenka

Vagina- Wa siilka

## Tilmaame

Boston women's health book collective (1992), The new our bodies, ourselves: A book by and for women. New York, NY: Touchstone.

Interviews with Somali women conducted by Dr. Niccu Tafarrodi, the East Metro Unit Multicultural Committee of the American Cancer Society.

Somali Women's Health Centre (1991). Somalians in Canada: A Guide for Health and Service Providers. Vanier, Ontario, Canada.

# A Project of the International Health Education Alliance

**Data Collected by:**

Niccu Tafarodi, Ph.D.

**Text and Analysis by:**

Michael Baizerman, Ph.D.

*Michael is a Professor at the University of Minnesota. His specialties are social work and youth development.*

Sharon Haas

*Sharon is a native of the U.S. She is a skilled manager, program planner, and advocate, who is currently the Operations Director for the Metropolitan Alliance of Community Centers. Sharon earned her Masters in Social Work from the University of Minnesota, in the area of Human Services Management.*

**Translated by:**

Abdullahi Omar Mohammed, M.D.

*Abdullahi is a native of Somalia. He holds medical degrees in both Somalia and the U.S. His languages are Somali, English, Russian, Swedish.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh

*Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.*

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.

Somali Women's Health Issues  
STAY HEALTHY  
© 2006 IHEA.info  
Somali\_swhi06-02