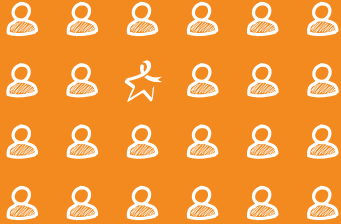


KANA BEEKTU LAATA?

NAMOOTA 24 KEESSAA 1 KAANSARII
GARAACHAA NI QABATA.



Kaansariin garaachaa dhiiraa fi dubartoota
walqixa miidha.



NAMOOTA 5 KEESSA 1 UMURII 54 GADITI
QABAMU.



✓ur:

Waa'ee qorannoo siif gaarii ta'e hakiima kee

waliin haasa'i.

BARADHA.

QORATAMA.

GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, and Caboose Cup™ are the signature fundraising events of the Colon Cancer Coalition. Held in nearly 40 cities annually, funds raised stay in local communities to build screening, awareness, and patient support programs.

Find an event near you at
coloncancercoalition.org/events

For more information about colon cancer, visit:
coloncancercoalition.org

Help us increase awareness by
liking, sharing, and following us.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

QORANNOO KANSARRA GARAACHA: 101

Baradha. Qoratama.
Qaanii sana irra aana.



FILANNOOWWAN QORANNOO

Qorannoo manati sagaraan godhamu

Qorannoowwan kun dhiigaa fi/ykn seelii hin baramne sagaraa keessan keessa jiru barbaadu. Kitoonni qorannoo poostaadhaan deebi’anii ergamu ykn gara ogeessa kunuunsa fayyaa keessaniitti deebi’u. Yoo dhiigni ykn wanti hin baramne argame, qorannoon garaachaa (colonoscopy) barbaachisa.

- Qormaata Imiyunokeemikalii sagaraa(FIT): waggaa waggaa
- Qormaata Dhiiga Dhoksa Manca’aa Miira Ol’aanaa (FOBT): waggaa waggaa
- Qorannoo DNA sagaraa: waggaa 3tti al tokko

Mana Yaala

Yeroo daawwannaa kanaatti, hakiimni kee garaachaa fi futee(xixuu) kee poliippii ykn ragaa kaansarii ni ilaala. Kolonoskoopii yeroo baayyee akka ulaagaa warqeetti kan ilaalamu yoo ta’u, yeroo argaman poliipsii balleessuun kaansarii ittisuu danda’a. Qormaatni kunniin qulqullina garaachaa guutuu barbaadu. Dhiiga fudhachuun ragaa kaansarii dhiiga keessan keessa jiru kan barbaadu yoo ta’u, dhukkubsattoota balaa giddu galeessaa qabaniifi qorannoo garaachaa ykn sagaraa irratti hundaa’e xumuruu hin dandeenyeef ykn fedhii hin qabneef ni gorfama.

- Kolonoskopii: waggaa 10tti al tokko bu’aa fayyaan*
- Kolonoskopii qaaman hin rawwatamne: waggaa 5tti*
- Sigmoyidoskopii socho’aa: waggaa 5tti+
- Qorannoo dhiigaa**

**Doktorri kee seenaa fayyaa kee fi bu’aa kanaan duraa irratti hundaa’uun yeroo adda addaa qorannoo si gorsuu danda’a.*

+ Yoo poliippii ykn tishuun hin baramne argame guutummaa garaachaa qorachuuf kolonoskopii ni barbaachisa.

*** siif ta’uu fi dhiisuu isaa murteessuuf ogeessa kunuunsa jalqabaa fi dhaabbata inshuraansii kee waliin haasa’i. Yoo bu’aan qorannakee sirrii miti ta’ee kolonoskopii barbaachisu danda’a.*

Yaadannoo waa’ee poliipsii koloorektaalaa sadarkaa olaanaa qabu.

Yoo yeroo qorannoo garaachaa poliipiin baafame, waa’ee qorannoo duraan ykn yeroo baay’ee ofii keetii fi firoota kee sadarkaa tokkoffaa (warra, obbolaa fi ijoollee) doktora kee gaafadhu. Yeroo yerootti akka qoratamtu gorfamu dandeessa.

GORSA KOLONOSKOPII

Filannoon qorannoo kamiyyuu kaansarii garaachaa argachuu fi ittisuuf kana kolonoskopii caalaa bu’a qabu hin jiru. Yaaddoo hir’isuu fi colonoscopy kee caalaatti mijataa gochuuf tarkaanfiiwwan sadan kana hordofi.

1. Bellama qabadhu.



Waa’ee cimaan kolonoskopii irratti bilbilani beellama qabachu ta’u danda’a. Akka hojii irra guyyaa boqonna fudhату sammuu qabadhu, kunis qophii isaa fi guyyaa qorannoofi.



Gorsa dabalata: Kolonoskoopii wiixata ganamaaf saganteessi, sana booda dilbataa qophii gochu dandeessa, akkasitti guyyaa tokko qofa hojii irraa hafuu dandeessa. Fi bellamichi ganama bariin godhi kunis sabaaba somaan deemtu fi yeroon sana booda nyaachuf!

2. Qophaa’i.



Garaachi qulqulluun poliipsii argachuu fi balleessuuf salphaa taasisa. Qajeelfama hakiima kee irraa kennamu hordofuu fi burjaajii kamiyyuu dursitee ogeessa fayyaa kee waliin qulqulleessuu kee mirkaneessi.

Yeroo baayyee ujummoo bullaa’insa nyaata qulqulleessuun nyaata salphaa guyyoota hedduu dura nyaachuu fi guyyaa duraa nyaata dhangala’aa qulqulluu nyaachuu jechuudha. Kushiina keessan wantoota kanaan guuta:

- ruuzii adii, paastaa fi daabboo
- Dinnichaa (gogaa hin qabne) .
- fuduraalee fi muduraalee qaruuraa
- dhangala’aa fuduraalee qulqulluu (abaaboo hunda caalaa gaarii dha) .
- Jell-o (garuu halluu diimaa, burtukaana ykn diimaa irraa fagaachuu) .
- dhugaatii lallaafaa qulqulluu (akka Sierra Mist ykn 7-up, kilinikooni hedduun biiraa hundee illee ni hayyamu!)
- bunaa fi shaayii (aannan ykn kirriimii hin qabu) .
- marqaa



Gorsa dabalata: Qophiin hakiimni keessan ajaju bu’a qabeessa ta’uu fi dafee akka hojjetu mirkaneessuuf guyyoota muraasa dura foon fi fuduraalee fi muduraalee haaraa nyaachuu daangeessaa.

Hakiimni kee qoricha garaachaa dhangala’aa ni ajaja. Dhugaatichi akka gadi bu’u gargaaruuf:

- Dhangala’aa sana qabbanaa’ee akka turu gochuu
- Karaa qoree dugda afaanii kaa’ameen dhuguu
- Mi’aa dhaamsuuf karameellaa jajjaboo ykn loonii xuuxuu



Gorsa dabalata: Qajeelfamni dhugaatii biraa (akka Gatorade) waliin makamuu yoo ta’e dhugaatii sana mi’aa jaallattu waliin hin makiin – kana booda kan jaallattu hin ta’u!

Guyyaa qophii mana fincaaniitti dhihoo ta’uun barbaachisaa dha. Namoonni baay’een waraqaa mana fincaanii dhiisanii haxooftuu jiidha qabu fayyadamuun adeemsa kana caalaatti mijataa akka ta’u argatu.



Gorsa dabalata: Gogaa kee eegu fi miira namaati hin tolle tokko tokko salphisuuf qophii jalqabuu kee dura kirriimii hemorrhoid (ykn dibata dayipariii illee) dibadhu. Sana booda akka barbaachisummaa isaatti irra deebi’ii dibadhu.

3. Tasgaba’ii



Guyyaa qormaataa boqonnaa argachuun barbaachisaa dha. Yaaddoon dabaluu adeemsa kana mijataa akka hin taane gochuu danda’a. Waa’ee qoricha tasgabbeessuu, adeemsa isaa, ykn miira namaa hin tolle to’achuu gaaffii gaafachuu hin sodaatinaa.

Erga kolonoskopii kee booda, waa’ee bu’aa isaa gaaffii gaafadhu. Sana booda yoom akka kolonoskopii itti aanu gochuu qabdu, ykn tarkaanfiiwwan dabalataa fudhachuu qabdu yoo jiraatan barbaadi.



Gorsa dabalata: Hiriyaan ykn namni jaallattu si waliin eeguun dirqama. Isaanis boqonnaa akka argattu si gargaaru, akkasumas adeemsa booda nyaata nyaachuuf si waliin ta’uu danda’u. Ni beelofta!