መጽናዕታዊ ሓበሬታ

ብሓገዝ ናይ ምንቅስቓስ ስትራተጂ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ቈልዑ ምሕያል: መጽናዕቲ ናይ ብሃብሪ ዝተዳለዋ ጒጅለታት ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዞባ ስቶክሆልም

እቲ ፕሮጀክት ብዛዕባ እንታይ እዩ? ስለምንታይ'ከ ንክሳተፍ ደሊኹምና?

ሽወደናውን ዓለምለኻውን መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ ኣብ ዕድመ መዋእለ-ሕጻናት ዘለዉ ቈልዑ ዘካይድዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ነቲ ውድብ ዓለምለኻዊ ጥዕና (WHO) ዝሃቦ ለበዋ ማለት ቈልዑ ኣብ መዓልቲ ብውሑዱ ብማእከላይን ብልዑልን ደረጃ ጻዕቂ ን60 ደቓይቕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዝብል ለበዋ ካብኡ ንታሕቲ ከም ዝነጥፉ እዮም ዘመልክቱ።ዕላማ ናይ'ቲ ለበዋ ነቲ ኲሎም ቈልዑ ብኣካልን ኣእምሮን ተገንዘቦን ምሉእ ጥዕና ክህልዎ ዝብል መሰሎም ምቹእ ባይታ ንምፍጣር እዩ።እቲ መጽናዕቲ ኣዋልድ ካብ ኣወዳት ሒደት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ከም ዘካይዳ የመልክት።ክልቲኡ ጾታ ነቲ ዝድለ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኽበጽሕዎ ምቹእ ኹነታት ምፍጣር እዋናዊ እዩ።ማእከል ስነ-ለበዳን ኮማዊ ሕክምናን(CES) ብምትሕብባር ምስ ኮማውያን መዋእለ-ሕጻናት ከተማ ስቶክሆልም ኣብ መንጎ 3-5 ዝርከቡ ኣስታት 3000 ቈልዑ ደረጃ ኣካላዊ ንጥፈታቶም ክዕቅነሎም እዩ።ዕላማ ናይ'ዚ መጽናዕቲ እቲ ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዝተኣታቶ ናይ ምንቅስቓስ ስትራተጂ(ውጥን) ነቲ ናይ ቈልዑ ኣካላዊ ንጥፈታት ክብ ከም ዘብሎን ከም ሳዕቤኑ ድማ ሎምን ኣብ መጻእን ጥዑይ ጥዕና ንኽህሉ ባይታ ይፈጥር።እቲ መጽናዕቲ ካብ ማእከላይ ጽዑቕ ክሳብ ጽዑቕ ደረጃ ዘለዎም ኣካላዊ ንጥፈታት ንኣብነት ወዝባዊ ጸወታታት፡ብእግርኻ ምዝዋርን ብመማህራን ዝምራሕ ጸወታታትን ወዘተን ከተባብዕ እዩ።እታ ውላድካ ዝኸዳ መዋእለ-ሕጻናት ሓንቲ ካብ'ተን ተሳተፍቲ መዋእለ-ሕጻናት እያ።

እቲ መጽናዕቲ ብኸመይ እዩ ዝካየድ?

ከም ተሳታፋይ ወላዲ(ሞግዚት) መጠን ኣብ'ቲ ፈለማ ብዛዕባ ናይ ቈልዓ ስነ-ኣእምራዊ ጥዕንኡን ሒደት ሕቶታት ድማ ብዛዕባ ድቃሱ መጠይቓት ትምልስዋ።ብዛዕባ ስራሕን ትርፊ-ግዜን ወላዲ ትምልከት ሓንቲ ሓጻር መጠይቕ እውን ትምልስዋ።ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ምዕቃን ንጥፈታት ናይ'ቲ ቈልዓ ክውሰድ ኣብ ዝጅመረሉ መዓልቲ፡ናይ'ቲ ቈልዓ ቁመት፡ሚዛን፡ዙርያ-ሽምጥን ብኢድ ናይ ምዕታር ሓይሊን ክውሰዱ እዮም።ብሓገዝ እታ ኣብ ጒንቦ-ኢድ ቈልዓ ትእሰር ኣክሰሌሮ-ሜተር፡ዓቕን ደረጃ ንጥፈታት ናይ'ቲ ቈልዓ ኣብ'ተን ዝስዕባ ሸውዓተ መዓልትታት ክውሰድ'ዩ።ንስኹም ወለዲ ድማ ኣብ'ታ ናይ ምዕቃን ሳምንቲ ብዛዕባ እቲ ቈልዓ መዓልቲ መዓልቲ ዝገብሮ ነገራት ሓንቲ ሓጻር መጠይቕ ትምልሱ።ድሕሪ 6 ወርሒ ድማ ንሓንቲ ሰሙን ኲሎም እቶም ምዕቃናትን መጠይቓትን ይድገሙ። ኲሎም እቶም መጠይቓት ብወረቐት ዘይኮኑስ ብዲጂታል መልክዕ እዮም ዝወሃቡ።

እቲ ካብ ወለዲ ዝድለ፡ቈልዓ ነታ መዐቀኒት ኣብ ጒንቦ ኢዱ ቀትርን ለይትን ከም ዝኣሰራ ምርግጋጽ እዩ። ቀትርን ለይትን መበሊና ኣብ መንጎ ኣደቓቕሳን ደረጃ ንጥፈታትን ክህሉ ንዝኽእል ምትእስሳራ ንምክትታል መሰረት ኽኾነና ስለ ዝሓሰብና እዩ።እታ መዐቀኒት ማይ ስለ ዘይትጻወር፡እቲ ቈልዓ ሰብነቱ ክሕጸብ ከሎ፡ኣብ ባኞ ክኣቱ ከሎን ክሕንብስ ከሎን ካብ ኢዱ ክትወጽእ ኣለዋ።

ኣብ'ዚ መጽናዕቲ ምስታፍ ክህልዉ ዝኽእሉ ሳዕቤናትን ሓደጋታትን

ኣክሰሌሮ-ሜተር ምጥቃም ዝኾነ ይኹን ብጽሑፍ ዝረከብናዮ ሓደጋታት የብሉን።ምናልባት እቲ ቈልዓ ለይቲ ኣብ ኢዱ ብምህላዋ ከም ገለ ክስመዖ ይኽእል ይኸውን።ከምኡ እንተኾይኑ እታ ስድራ ለይቲ ክገብራን ከይገብራን ትውስን።ናይ ኣካልን ብኢድ ናይ ምዕታር ሓይልን ዓቕን ምውሳድ ዝኾነ ይኹን ሓደጋ የብሎምን።

ሓበሬታትና እንታይ ክኸውን'ዩ?

እቲ ፕሮጀክት ኣድለይቲ ዝኾኑ ናትካን ናይ ውላድካን ሓበሬታታት ኣኪቡ ይምዝግቦም እዩ።ብዘይካ እቶም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ሓበሬታታት፡ብዛዕባ ብኲሪት ቈልዓን(ካብ መዝገብ ከተማ ስቶክሆልም ንረኽቦ) ደረጃ ትምህርቲ ወላድን ስብቅል ናብራን(ላይፍ ስታይል) ንምዝግቦ ኢና።ኲሎም ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ዘለዉ ሓበሬታታት ናብ ስመ-ኢፉሉጥነት ብምቕያር ብጃምላ ስለ ዝቐርቡ ኣየናይ መዋእለ-ሕጻናት ወይ ቈልዓ እዩ ከም'ዚ ኢሉ ኢልካ ክፍለጥ ኣይከኣልን።ኣብቲ ናይ ዞባ ስቶክሆልም ዞባዊ ክንክን-ሕክምና (SLSO) ዘሎ ማእከል ስነ-ለበዳን ኮማዊ ሕክምናን ሰርቨራት፡ዉሑስ ብዝኾነ መንገዲ ኲሎም እቶም ሓበሬታታት ይኽዘኑ።

ብሓገዝ ናይ ምንቅስቓስ ስትራተጂ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ቑልዑ ምሕያል: መጽናዕቲ ናይ ብሃብሪ ዝተዳለዋ ጉጅለታት ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዞባ ስቶክሆልም

መልስታትካን ውጽኢታትካን ዘይፍቀዶ ሰብ ክርእዮ ብዘይኽእል መንገዲ ይተሓዙ።ኩሎምን ውልቃውያን ሓበሬታታት ብመሰረት ሕብረት ኤውሮጳዊ ሕጊ ሓፈሻዊ ጸወን ሓበሬታ (GDPR) ይተሓዙ።ናይ’ቶም ውልቃውያን ሓበሬታታት ሓላፍነት ዝወስድ ማእከል ስነ-ለበዳን ኮማዊ ሕክምናን ኮይኑ ተሓላቒ ጸወን-ሓበሬታ ድማ ኣብ SLSO ዘሎ ብኢሜል gdpr.slso@sll.se ትውከሶ እዩ።

ዞባዊ ክንክን-ሕክምና ዞባ ስቶክሆልም ብዛዕባኻ ዝሓዞም ወይ ዝሰነዶም ሓበሬታታት ኣብ ዓመት ዓመት ክህበካ ክትሓቶ መሰል ኣለካ።ውልቃውያን ሓበሬታትካ ብጉጉይ ኣተሓሕዛ ይተሓዙ ኣለዉ ዝብል ኣረኣእያ እንተለካ ናብ Datainspektionen(ተቈጻጻሪ-ሓበሬታ) ክትጠርዕ መሰል ኣለካ።

ፕሮጀክት ብወግዒ ምስ ኣብቀዐ እቲ ዲጂታላዊ ማተርያል ክድምሰስ እዩ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ውጽኢት ናይ’ቲ መጽናዕቲ

እቶም ምዕቃናት ምስ ኣብቅዑን ውጽኢት ምስ ተዳለወን እቲ ኣብ’ተን ክልተ ሳምንትታት ዝነበረ ኣነጣጥፋ ናይ’ቲ ቈልዓ ከመይ ከም ዝነበረ ንኽትፈልጡ ዝርዝራዊ ጸብጻብ ክቐርበልኩም እዩ።ደረጃ ኣካላዊ ንጥፈታት ውላድኩም ብቑዕ እንተነይሩ ኣብ ምዕቃቡ፡ከም’ቲ ዝድለዮ ምስ ዘይነብር ድማ ክብ ንኽብል ምቹእ ኩነታት ኣብ ምፍጣር እቲ ጸብጻብ ክሕግዝ ስለዝኽእል ኣገዳሲ እዩ።እቶም ዝምከሩ(ዝድለዩ) ደረጃታት ኣካላዊ ንጥፈታት ምስ ዝብጽሑ ሕጂን ኣብ መጻኢ ሕይወት ናይ’ቲ ቈልዓን ዓብዩ ጥዕናዊ ረብሓታት ኣለዎም።

ፍቶት

ቅድሚ ኣብ’ቲ መጽናዕቲ ምስታፍኩም፡ውላድኩምን ንስኹምን ኣብ’ቲ መጽናዕቲ ክትሳተፉ ከም ትደልዩ ትገልጹላ ናይ ፍቶት ቅጥዒ(ፎርም) ምምላኣ ከድሊ እዩ።እቶም ሞግዚታት(ወለዲ) ክልተ እንተኾይንኩም፡ ክልቴኹም ነቲ ኣብ መጽናዕቲ ናይ ምስታፍ ፍቶት-ቅጥዒ ክትመልእዎ ኣለኩም።እዛ ናይ ፍቶት ቅጥዒ(ፎርም) ከም ተለቃቢት ወረቐት ኣብ’ዚ ታሕቲ ኣላ።

ተሳትፎ ወለንታዊ’ዩ

ናትካን ናይ ውላድካን ተሳትፎ ወለንታዊ ስለ ዝኾነ ኣብ ዝኾነ ይኹን ሰዓታት እቲ ተሳታፍነት ክቋረጽ ይኽእል እዩ።ክትሳተፉ ምስ ዘይትደልዩ ወይ ተሳታፍነትኩም ከተቋርጹ ምስ ትደልዩ፡ምኽንያት ምሃብ ኣየድልየኩምን እዩ።ተሳታፍነትኩም ከተቋርጹ ምስ ትደልዩ ነቲ ናይ መጽናዕቲ ሓላፊ ምሕባር እዩ።

ኢንሹራንስን ክፍሊትን

እቲ መጽናዕቲ ዝኾነ ይኹን ፍሉጥ ሓደጋታት ስለ ዘይብሉ፡ማህሰይትን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰሉን ምስ ዘጋጥም፡ ናይ መዋእለ-ሕጻናት ወይ ናይ ገዛ ኢንሹራንስ ይሸፍኖ እዩ።እቶም ኣብ’ተን ምትእትታው ዘለወንን ምትእትታዉ ዘይብለ መዳርግቲ መዋእለ-ሕጻናትን ዝኸዱ ቈልዑ ስለ’ቲ ተሳታፍነቶም ሓንቲ ንኡሽተይ ህያብ ክወሃቡ እዮም።

ናይ’ቲ መጽናዕቲ ሓለፍቲ

ቀንዲ ሓለፍቲ ናይ’ቲ ምርመራዊ መጽናዕትን ውልቃውያን ሓበሬታታን እቲ ማእከል ስነ-ለበዳን ኮማዊ ሕክምናን እዩ።ቀንዲ ሓላፊ ምርምር ድማ ዳኒኤል ቤሪሊንድ ኮይኑ ትውከስዎ ሰብ’ውን ንሱ’ዩ(ሓበሬታቱ ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ዳኒኤል ቤሪሊንድ | ዶክተር | ተሓጋጋዚ ፕሮፌሰር
ክፍሊ ኣህጉራዊ ጥዕና ሕዝቢ | ካሮሊንስካ ኢንስቲቱተት
ማእከል ስነ-ለበዳን ኮማዊ ሕክምናን
ኣድራሻ፡ 104 31 Stockholm | Solnavägen 1E
ተሌፎን፡ +46 70-364 47 97
ኢሜል: daniel.berglind@ki.se

robert.berglind@sll.se

ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ናይ ምስታፍ ፍቶት

ንሞግዚታት (ክልተ ሞግዚታት እንተኾይንኩም ክልቴኹም ክትፍርሙሉ ኣለኩም):

ብዛዕባ'ቲ መጽናዕቲ ሓበሬታ ተዋሂብኒ/ተዋሂቡና እዩ ከምኡ ድማ ሕቶታት ክንሓትን ዕድል ረኺብና ኢና።

☐ ኣብ'ቲ "ብሓገዝ ናይ ምንቅስቓስ ስትራተጂ ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ቈልዑ ምሕያል:መጽናዕቲ ናይ ብሃብሪ ዝተዳለዋ ጒጅለታት ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዞባ ስቶክሆልም" ዝብል መጽናዕቲ ክሳተፍ/ክንሳተፍ ፍቶትና ንገልጽ።

☐ ብዛዕባይ/ብዛዕባና ዝተሓዙ ሓበሬታታት በቲ ኣብ መጽናዕታዊ ሓበሬታ ተገሊጾም ዘለዉ ኣተሓሕዛ ሓበሬታ ክተሓዙ ፍቶተይ/ፍቶትና ንገልጽ።

ስም ቈልዓ | ቊጽሪ መንነት ቈልዓ

ስም መዋእለ-ሕጻናት ቈልዓ | ዞና ከተማ

ቦታን ዕለትን | ክታም 1ይ ሞግዚ(ወላዲ) | ምሉእ ስም ብንጹር ጽሑፍ

ቊጽሪ መንነት 1ይ ሞግዚ(ወላዲ) | ኢሜል ናይ 1ይ ሞግዚ(ወላዲ)

ቦታን ዕለትን | ክታም 2ይ ሞግዚ(ወላዲ) | ምሉእ ስም ብንጹር ጽሑፍ

ቊጽሪ መንነት 2ይ ሞግዚት(ወላዲት) | ኢሜል ናይ 2ይ ሞግዚት(ወላዲት)

ነቲ ጸብጻብ ኣነጣጥፋ ውላድካ/ደቅኻ ክንልእኸልካ ምእንትን ኢሜልካ ሃበና፡

ኣድራሻ ኢሜል: ____

እታ ኣልሰሌሮ-ሜትር(ዓቃኒት) ኣብ'ታ ቀንዲ ኢድ ዘይኮነት ጒንቦ-ኢድ ቈልዓ ክትኸውን ኣለዋ።ጸጋማይ እንተኾይኑ ኣብ የማናይ ኢዱ፡የማናይ እንተኾይኑ ድማ ኣብ ጸጋማይ ኢዱ ክትእሰር ኣለዋ።

እቲ ቈልዓ: ☐ ጸጋማ እዩ ☐ የማናይ እዩ