Al lernantoj kaj iliaj gepatroj aŭ zorgantoj

Jen kelkaj informoj de ni, la teamo de la lerneja sanservo en Kviteseid. Bonvenon ĉe ni! Neniu demando estas tro granda aŭ tro malgranda. Ni estas ĉi tie por vi.

Kia estas nia servo?

La leĝo garantias lernejan sanservon al lernantoj de la unuaj jaroj de la baza lernejo ĝis la fino de la supera sekundara edukado. Nia ĉefa tasko estas subteni la mensan kaj korpan sanon, la bonfarton kaj la lernadon de la lernantoj. Ni ankaŭ laboras por preventi malsanojn, vundojn kaj sociajn malegalecojn en sano. Por tio ni proponas saninterparolojn kaj vakcinadon kaj kunlaboras kun la lernejo.

Kiel ni povas helpi?

- **Interparoloj kaj konsilado.** Vi povas paroli kun ni private pri via korpo, pubereco, mensa sano, pensoj kaj sentoj, uzo de alkoholo aŭ aliaj ebriigaĵoj, intimaj rilatoj kaj sekseco.
- **Nacia programo de infana vakcinado.** Ni ofertas la rekomenditajn vakcinojn en la koncernaj lernojaroj.
- **Sankontroloj.** Ni pezas, mezuras kaj ekzamenas la lernantojn.
- **Lecionoj laŭ klasoj.** Per grupaj interparoloj kaj lecionoj ni traktas interalie mensan sanon, nutradon, prudentan uzon de la interreto kaj seksan sanon.
- **Sana lerneja medio.** Ni kunlaboras kun la lernejo por ke la korpaj kondiĉoj kaj la etoso inter la homoj favoru lernadon kaj bonfarton.
- **Sen antaŭa rendevuo.** Lernanto povas proprainiciate veni al ni, kiam necesas iu kun kiu paroli.

Kiuj ni estas?

Ingunn Birkeland laboras kaj en la lerneja sanservo, de la 1-a lernojaro ĝis la supera sekundara nivelo, kaj en la sancentro por gejunuloj. Ŝi estas flegistino kun plia faka edukado pri menshigiena prizorgado kaj kogna terapio.

Margareth H. Steinbakk estas la gvida flegistino pri preventa sanprizorgo. Ŝi respondecas pri infanoj de 0 ĝis 5 jaroj kaj helpas ankaŭ en la lerneja sanservo kiam bezonate.

La programo tra la lernojaro

En ĉiuj klasoj ni donas informojn pri sanpreventado, kontrolas vidon kaj aŭdon laŭbezone kaj proponas konsiladon aŭ interparolojn individue kaj grupe. Gepatroj, lernantoj aŭ la lernejo povas peti lecionon aŭ nian partoprenon en gepatra kunveno. Ni ofertas vakcinojn laŭ la nacia programo de infana vakcinado.

Lernojaro	Aktiveco
1-a	Sankontrolo komence de la lerneja vivo, en la sancentro kun la lernanto kaj ties gepatroj. Kuracisto kaj fizioterapiisto ankaŭ partoprenas.
2-a	Vakcinado.
3-a	Mezurado de alteco kaj korpopezo.
5-a	Leciono pri pubereco. Knabinoj kaj knaboj priparolas puberecon en apartaj grupoj.
6-a	Vakcinado.
7-a	Vakcinado en du dozoj.
8-a	Individua saninterparolo kaj mezurado de alteco kaj korpopezo.
9-a	Leciono pri intimaj rilatoj, sekseco kaj kontraŭkoncipo.
10-a	Vakcinado.

Vakcinoj en la lernejo

- **2-a lernojaro (7–8 jaroj).** Kontraŭ difterio, tetanoso, koklusŝo kaj poliomjelito (DTP-IPV).
- **6-a lernojaro (11–12 jaroj).** Kontraŭ morbilo, mumpso kaj rubeolo (MMR).
- **7-a lernojaro (12–13 jaroj).** Vakcino por preventi kanceron kaŭzatan de la homa papilomviruso (HPV, du dozoj).
- **10-a lernojaro (15–16 jaroj).** Kontraŭ difterio, tetanoso, koklusŝo kaj poliomjelito (dTP-IPV).

Antaŭ la vakcinado la familio ricevas informilon por subskribi kaj tiel doni sian konsenton.

Kiam kaj kie vi povas viziti nin?

Venu sen rendevuo

En Kviteseid skule. La flegistino havas regulan akceptotempon en la lernejo ĉiun ĵaŭdon, de 09.00 ĝis 14.00.

En la sancentro por gejunuloj. La servo estas senpaga por gejunuloj de 13 ĝis 20 jaroj. Vi trovos nin unu etaĝon super la teretaĝo de la sancentro (norvege «2. etasje»). La broŝuro indikas ĉiun mardon de 14.00 ĝis 15.30. En semajnoj kun nepara numero ĉeestas ankaŭ kuracisto.

Noto de Velkomen hit: la retejo de la komunumo indikas aliajn akceptotempojn. Ingunn povas konfirmi, kiam la centro estas malfermita kaj kiam ĉeestas la kuracisto.

Kontaktu nin

Granlivegen 1A, 3850 Kviteseid

Ingunn · 90 68 61 59
ingunn.birkeland@kviteseid.kommune.no

Margareth · 97 17 64 54
margareth.heggtveit.steinbakk@kviteseid.kommune.no

Vi trovos nin ankaŭ ĉe Facebook sub la nomo **Kviteseid helsestasjon**.

Ĉu vi bezonas iun kun kiu paroli ekster la akceptotempoj?

Alarmtelefonen for barn og unge, la helptelefono por infanoj kaj gejunuloj, estas senpaga kaj anonima kaj funkcias tagnokte. Voku 116 111 aŭ sendu tekstmesaĝon al 417 16 111.

Kors på halsen de la Ruĝa Kruco estas por vi, se vi ankoraŭ ne atingis la aĝon de 18 jaroj. Voku 800 333 21 de lundo ĝis vendredo inter 14.00 kaj 22.00.

> En urĝa situacio kontaktu la deĵoran kuracservon (**116 117**) aŭ, se estas danĝero por la vivo, la medicinan krizservon (**113**).