Lerneja jaro 2026/2027

# La lerneja sanservo en Kviteseid

Vi povas simple veni, kiam io pezas sur via koro aŭ kiam vi havas demandon pri via korpo. Ĉi tie lernantoj, gepatroj kaj kuratoroj trovos la disponeblajn servojn por la lerneja jaro 2026/2027.

## Kiam vi povas veni sen rendevuo?

Ĉe Kviteseid skule vi povas veni sen rendevuo ĉiun ĵaŭdon de la 09.00 ĝis la 14.00.

La preventa sancentro por gejunuloj estas senpaga por vi, se vi aĝas inter 13 kaj 20 jarojn. La informilo por la lerneja jaro indikas mardojn de la 14.00 ĝis la 15.30, en la unua etaĝo super la teretaĝo de la sancentro, kun kuracisto en malparnumeraj semajnoj. La komunuma retejo indikas aliajn horojn. Vi povas telefoni al Ingunn por konfirmi la malfermhorojn aŭ ekscii, kiam vi povos renkonti la kuraciston.

Granlivegen 1A, 3850 Kviteseid
**90 68 61 59**

## Kiujn vi renkontos?

### Ingunn Birkeland

Ingunn Birkeland estas flegistino kun plua faka trejnado pri mensa sanzorgo kaj kogna terapio. Ŝi laboras kun lernantoj de la 1-a lerneja jaro ĝis la fino de la supera mezlernejo, kaj ankaŭ en la preventa sancentro por gejunuloj.

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

### Margareth Heggtveit Steinbakk

Margareth Heggtveit Steinbakk estas la ĉefa flegistino pri preventa sanzorgo kaj respondecas pri infanoj de 0 ĝis 5 jaroj. Ŝi ankaŭ helpas en la lerneja sanservo laŭbezone.

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

## Pri kio vi povas ricevi helpon?

Vi povas interparoli private kun unu el ni pri via korpo kaj pubereco, pensoj kaj sentoj, uzado de alkoholaj trinkaĵoj kaj aliaj ebriigaĵoj, intimaj rilatoj kaj sekseco. Ni proponas sanekzamenojn kaj vakcinojn kaj instruas en grupoj pri interalie mensa sano, nutrado kaj prudenta uzado de la interreto. Ni kunlaboras kun la lernejo por ke la lernantoj sentu sin bone kaj sekure tie.

## Jara programo de la lerneja sanservo por 2026/2027

Ĉiuj lernejaj jaroj – informoj pri preventa sanzorgo, vidaj kaj aŭdaj testoj laŭbezone, kaj interparoloj aŭ konsiliĝoj individue aŭ en grupo. Lernantoj, gepatroj aŭ kuratoroj kaj la lernejo povas peti lecionon aŭ inviti la lernejan sanservon al gepatra kunveno.

1-a lerneja jaro – sanekzameno okaze de la lerneja komenco ĉe la preventa sancentro, kun la lernanto kaj la gepatroj aŭ kuratoroj. Partoprenas ankaŭ kuracisto kaj fizioterapiisto.

2-a lerneja jaro (7–8 jaroj) – oni proponas vakcinon kontraŭ difterio, tetanoso, koklusŝo kaj poliomjelito (DTP-IPV).

3-a lerneja jaro – mezurado de alto kaj pezo.

5-a lerneja jaro – instruado pri pubereco kaj interparoloj en apartaj grupoj de knabinoj kaj knaboj.

6-a lerneja jaro (11–12 jaroj) – oni proponas vakcinon kontraŭ morbilo, mumpso kaj rubeolo (MMR).

7-a lerneja jaro (12–13 jaroj) – oni proponas du dozojn de la vakcino kontraŭ HPV por preventi kancerojn kaŭzatajn de la homa papilomviruso.

8-a lerneja jaro – individua interparolo pri sano kaj mezurado de alto kaj pezo.

9-a lerneja jaro – instruado pri intimaj rilatoj, sekseco kaj kontraŭkoncipo.

10-a lerneja jaro (15–16 jaroj) – oni proponas vakcinon kontraŭ difterio, tetanoso, koklusŝo kaj poliomjelito (dTp-IPV).

La familio ricevos informojn pri la vakcino kaj konsentilon. La konsentilo devas esti subskribita antaŭ la vakcinado.

## Ekster la malfermhoroj

| | | |
|---|---|---|
| Alarmtelefonen – urĝa helplinio por infanoj kaj gejunuloj | **116 111** | Sendu SMS-on **417 16 111** |
| Kors på halsen – la interparola servo de la Ruĝa Kruco | | **800 33 321** |
| Deĵoranta kuracista servo, kiam la helpo ne povas atendi | | **116 117** |
| Urĝa medicina helpo, kiam vivo estas en danĝero | | **113** |

La komununa paĝo pri la lerneja sanservo