

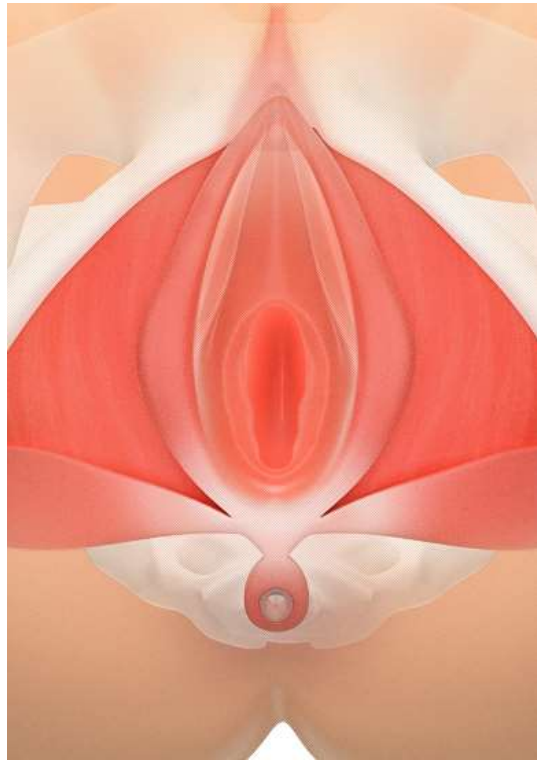
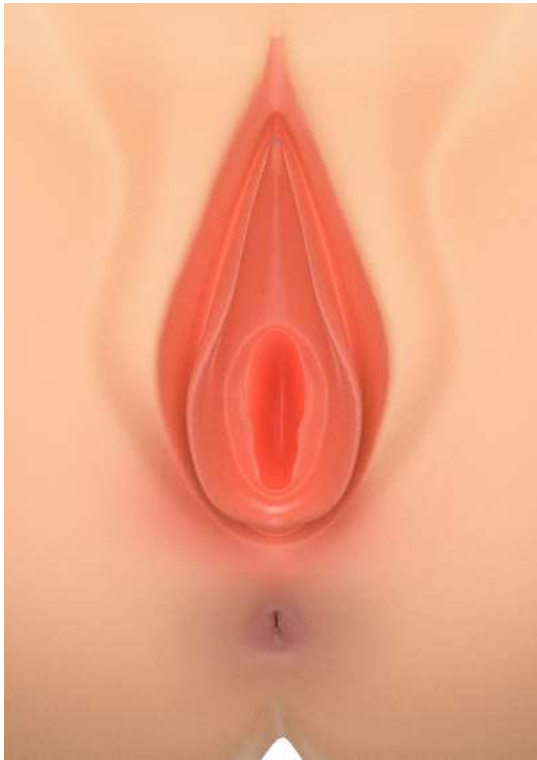
### ብዛዕባ ጾታዊ ኣካላት ድሕሪ ሕርሲ

ሙብዛሕትኣን ደቂንስትዮ ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ንእሽተይ መቐደድቲ ኣብ ርሕሚ የጋጥሙን እዩ። ዝነኣሰ መቐደድቲ ኣብ ቁርባን፡ ቀዳማይ ደረጃ መቐደድቲ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ካልኣይ ደረጃ መቐደድቲን ምግፋሕን እውን ብናይ ጭዋዳ መላገቢ ኣቢሉ ይሓልፍን ጽቡቕ ገይሩ ምእንቲ ክሓዊ ኩሉ ግዜ ምስፋይ የድልዮን። ምግፋሕ ኣብ መወዳእታ ናይቲ ሕርሲ ምእንቲ ናይቲ ቁልዓ ርእሲ ቦታ ክረከብ ይጥቀም። ኣስታት 3 ካብ 100 ኣንስቲ ሓደ ናይ ቍልጠ ቀለቤታዊ ጭዋዳ እውን ዝወሰኸ መቐደድቲ የጋጥሙን፡ ሳልሳይ ወይ ራብዓይ ደረጃ መቐደድቲ። ቍልጠ ንቐልቀልን ንፋሰን ገቲእም ንምሓዝ ዝሕግዙ ክልተ ጭዋዳታት ኣለዎ፡ ሓደ ውሽጣዊን ሓደ ግዳማውን። እቲ ግዳማዊ ብናይ ድልየት ሓይሊ ንቆጻጸር ክኸውን ከሎ እቲ ውሽጣዊ ግን ንሕና ክንጸልዎ ዘይንኸእል ቅጽብታዊ ኣሰራርሓ ዘለዎ እዩ። ሒደት ጭሕጎ ጭዋዳ ወይ ዝዓበየ ክፋል ናይቶም ጭዋዳታት ተገጫም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ሕክምና ዝጠልቡ መቐደድቲ ድሕሪ እቲ ሕርሲ ይሕከሙ። ድሕሪኡ እቲ ምሕዋይ ይጅምርን ኩሉ እቲ ሰፍሶ ባዕሉ ይጠፍእን። ሙብዛሕትኡ ግዜ መቐደድቲ ጽቡቕ ገይሩ ይሓዊ እዩ፤ ግን ቅድሚ ምሕዋይኪ ግዜ ክወስድ ይኸእል እዩ።

ነታ ናትኪ መሕረሲት ነቲ ናትኪ መቐደድቲ ኣብ ሰኣሊ ከተርእየኪ ክትሓትያ ትኸእሊ ኢኹ።

#### ግዳማዊ ሕምሲን ርሕሚን

#### ውሽጣዊ ሕምሲን ርሕሚን



- ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ዝኾነ መቐደድቲ ኣይጋጠመክን
- ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ቀለል መቐደድቲ ኣብ ፈንዶት ወይ ርሕሚ ኣጋጢሙኪ (1 ደረጃ)
- ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ሓደ መቐደድቲ ኣብ ርሕሚ/ወይ ፈንዶትን ኣጋጢሙኪ (2 ደረጃ)
- ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ኣብ ፈንዶት ሓደ ምግፋሕ ኣጋጢሙኪ
- ምስ ሕርሲ ዝተተሓሓዘ ኣብ ናይ ቍልጠ ቀለቤታዊ ጭዋዳ መቐደድቲ፡ እቲ መቐደድቲ መሸንቀኛ ቍልጠ ዝበሃል ኣጋጢሙኪ። (3 ወይ 4 ደረጃ)

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ <http://backenbottenutbildning.se> ትሕቲ ኢንተርኣክቲቭ 3-D ሞዴል ዝብል ኣርእስቲ ትረኽቢ።

### ቃንዛን መሀድእ ቃንዛን

ካብ ናይ ሕርሲ መቐደድቲ ኣብ ትሓውዮሉ ግዜ ንሓደ ናጽላ ምሓዝ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ናይ ስድራን መሓዘትን ደገፍን ሓዝን ጽቡቕ እዩ።

ኣብቲ መጀመርታ እዋን ቃንዛ ክገብረልካ ንቡር እዩ። ግን ምስ መዓልታዊ ክቕንስ ኣለዎ። መሀድእ ቃንዛ ፓራሲታሞል፡ ንኣብነት ናይ 500 ሚሊግራም 2 ከኒና 4 ግዜ መዓልታዊ ኣልቮድን<sup>®</sup> ምስ ኢቡፕሮፊን ንኣብነት ናይ 400 ሚሊግራም 1 ከኒና 3 ግዜ መዓልታዊ ኢፕራን<sup>®</sup>/ኢቡመቲን<sup>®</sup> ክትወስዱ ይምከር። እቶም መድሃኒታት ኣብ እዋን ምጥባው ነቲ ቁልዓ ሳዕቤን ኣየኸትልሉን እዮም። ጽቡቕ መሀድእ ቃንዛ ብዝይዳ ከም ትንቀሳቕሲ ይገብርን እዚ ብግዲኡ ነቲ መቐደድቲ ብዝሓሸ ከም ዝሓወ ይገብርን።

ብሰንሒ ሕበጥን ቃንዛን ኣብ ጾታዊ ኣካላት፡ ኣብ መጀመርታ ኮፍ ምባል ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኮፍ ምባል፡ ምኻድን ምግምባውን ኣበራርዩ። ከተጥብቁ/ክትምግቡ ከለኹ ምእንቲ ዘይምሹውነት ከተወግዲን ብዝሓሸ ክትዛነይን ጐብ እንተ ኹንኩ ጽቡቕ እዩ። ቃንዛ ወይ ሕበጥ ከግድድ ዝኸእል ኮፍ መበሊ ዓንኬል ኣወግዲ። እቲ ጸገም ኣብ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ክሓይሽን ኣለዎን ድሕሪ ሓደጅት ኣዋርሕ እቲ ዝበዝሐ ሓውዮም ኣለዉን። ክትሸኒ ከለኹ ቀጭቀጭ እንተ ኣቢሉኹ፡ እንዳ ሸንኪ ብልቡጥ ማይ ጌርኪ ክትሕጸቢ ትኸእሊ ኢኹ።

### ክንክን ቍስሊ

ኣብ ናይ ሓደጅት ሰዓታት ፍንታተ ግዜ ወይ ዝጠልቀዩ ኹይኑ እንተ ተሰሚሑኪ ፋሻ ቀይሪ። ከድሊ ኸሎ ጾታዊ ኣካልኪ ብማይ ሕጽብዩ። ግን ክሳብ እቲ ቁርባት ዝደርቕ ብዘሕ ግዜ ዘይኮነ። ሳሙና ወይ ክሬም ኣይትጠቀሚ። ከተንቅጺ ከለኹ ንፈንዶት ኣይትፋሕፍሕዮ። ኣብ ዝኸኣልኩዮ ንፈንዶትኪ ንፋስ ከተውቅዕዮ ጽቡቕ እዩ። ኣብ ከባቢ ግዳማዊ ሰፋይ እንተ ነዲሩ ካብ ቤት መድሃኒት ዝግዛእ ናይ ቍስሊ መሕጸቢ ጌርኪ ክትሓጽብዮ ትኸእሊ ኢኹ። እቲ ሰፋይ ካብ ክልተ ሰሙን ንላዕሊ ምስ ሓለፈ ገና ይርብሸኪ ኣሎ ኹይኑ። ምልጋሱ ከድሊ ይኸእል እዩ።ብቲ ስምምዕ መሰረት ርክብ ግበሪ።

### ምንቅስቓሽ መዓናጡ

ድሕሪ ቁልዓ ምውላድኪ ምንቅስቓሽ መዓናጡ፡ ብቲ ሕርሲን ግን ከኣ ብቲ ኣብ ሂወት ዘሎ ምልውጥ እውን ክትንክፍ ይኸእል እዩ።

ድሕሪ ሕርሲ ኣብ መጀመርታ ንጋዛት ክትሕዞም ዘይምኸኣል ንቡር እዩ። እቲ ምንቅስቓሽ መብዛሕትኡ ግዜ ድሮ ድሕሪ ገለ ሰሙን ይመሓየሽ እዩ። ግን ቀጻሊ ምምሕያሽ ድሕሪ ኣስታት ሓደ ዓመት ድሕሪ እቲ ሕርሲ እዩ ትጽቢት ዝግበረሉ።

እቲ ዝበዝሐ ምኽንያት ናይ ጋዝ ጸገም፡ መዓንጣ ጨሪሹ ስለ ዘይጉሕጓሕ እዩ። ሽዑ ጋዝ ካብ ናይ ቀልቀል ተረፍ ኣብ ቍልጠ ይፍጠር። እዚ ነቶም ምልክታት ናይ ደገ ምውጻእ ብምስትብሃል ብቐጥታ ናብ ዓይኒ-ምድራ ብምኻድ ትከላኸሎ። ሽዑ እቲ ናይ ዕንጫሪን ጨሪሹ ዘይምጉሕጓሕን ሓደጋ ይንክዮ። ከምኡ'ውን ምንቅስቓሽ፡ ንኣብነት ብእግርኻ ምኻድን ብዘሕ ማይ ምስታይን ነቲ ሓዳጋ ናይ ዕንጫሪ ንምንካይ ኣበርኽቶ ኣለዎ። እቲ ቀልቀል ተረፍን ንኸተውጽኦ ከቢድን እንተ ኹይኑ፡ ነቲ ቀልቀል ብዝቐለለ ንኸተውጽኦ ንፈንዶት ወይ ዳሕረቀይ ክፋል ርሕሚ ምጭባጥ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ስቕ ኢልካ ንነዊሕ ግዜ ዒሕ ምባል ትርጉም ዮብሉን። ኣብ ከምዚ እዋን ክሳብ እንደገና ምፋኳስ ዘድልዩኪ ምጽባይ ይሓይሽ። ብርክኺ ምእንቲ ልዕሊ ምሕኸልትኺ ክኸውን እግርኺ ኣብ ዱካ ጌርኪ ከብድኺ ኣፍኹሰኺ ንግዳም እንዳ ኣስተንፈሰኪ ዒሕ ክትብሊ ጽቡቕ እዩ።

ንዕንጫሪ ኸሉ ግዜ ንኣብነት ብትእዛዝ ናይ ሓኪም ዘዩድልዮ መለሰለሲ መድሃኒት ጌርኪ ፈውሰዮ። ንምክሪ ኣብቲ ቤት መድሃኒት ሕተቲ። ጋዝ ዝፈጥር መድሃኒት ኣወግዲ።

ድሕሪ መቐደድቲ መሸንቀኛ ቍልጠ እቶም ጭቀዳታት ምእንቲ ክሓውዮ ዕንጫሪ ምውጋድ ብዝያዳ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ከምዚ እዋን ዝፈኹስ ቀልቀል ምውጻእን ንመዓናጡ ምጉሕጓሕ ዚቃልልን ፓራፊንኢማልሽን ምውሳድ ይምከር እዩ። 15 ሚሊሊተር 2 ግዜ ንመዓልቲ ንኸልተ ሰሙን፡ እንተ ኣድልዮ ድማ 1 ግዜ ንመዓልቲ ንተወሳኺ ሓደ ሰሙን ወሰድዮ። ካብታ ሓንቲ ምዓልቲ ናብታ ካልኣይቲ ምዓልቲ ብቐጽብት ኣይተቐርጽዮ። ቀስ እንዳ በልኪ ነክይዮን ንኸብድኺ ዘንቀሳቕሶ ምግቢ ተመገብን።

### ትጽቢት ዝግበረሉ ናይ ምሕዋይ ግዜ

እቲ ምሕዋይ ቀስ ብቐስ ንቐድሚት ክቐጽል ኣለዎ። ድሕሪ ገለ ኣዋርሕ እቲ ብርቱዕ ጸገማት ከምዝገደፈኪ ክስምዓኪ ኣለዎ። እቲ ኣካላት ድማ ድሕሪ ሕርሲ ክሳብ ሓደ ዓመት ምሕዋይ ይቐጽል እዩ።

### ኣካላዊ ንጥፊታት

ቃንዛ ዘይገብረልኪ እንተ ኹይኑ ምንቅስቓሽ ነቲ ምሕዋይ ጽቡቕ እዩ። ኣብ መጀመርታ ብእግርኻ ምኻድ ጽቡቕ ምርጫ ናይ ንጥፊት እዩ። ነቲ ንውሓት መንገዲ ድማ ቀስ እንዳ በልኪ ከተንውሕዮ ትኸእሊ ኢኹ። ድሕሪ ሕርሲ ሓደ ዓይነት ናይ ክብደት ስሚዒት ኣብ ታሕተዋይ ክፋል ከብዒ ክስምዓካ ንቡር እዩ።

ኣብቲ መጀመርታ ግዜ ክሳብ ጐሎ ዝተርርን ጽቡቕ ዝስምዓክን፡ ኣዚዩ ጽቡቕ ኣካላዊ ንጥፊታት ከም ምዝላል፡ ምጉያይን ምልዓል ረዚን

ሚዛን ዝኣመሰሉ ምንቅስቃሳት ይጸንሑልኩ። ተጠንቂቕኪ ጀምርን ቡብቐሩን ወስኽሉን። ዛዕቢን/ወይ ናይ ክብደት ስሚዒትን እንተ ተሰሚዑኪ እቲ ምንቅስቃሳ ንሓጺር ግዜ ይጸንሓልኩን እቲ ናይ ጎሎ ልምምድ ቀጽልዮን። እቲ ጸገም ድሕሪ ዳግመ ምርመራ ኣብ ክንክን ጥዕና ኣዴታት ገና እተ ኣሎ ኹይት። ተወሳኺ ሓገዝ ክትረኽቡ፡ ዝሓሸ ካብ ሓደ ፊዝዮተራፕቲኛ መሰል ኣለኩ።

### ናይ ሓባር ሂወት ጸታዊ ርክብ

እቲ ኣብ ርክብ ዘሎ ሓሳብ ክሓድ ግዜ የድልዮ እዩ። እዚ ስሙናት ወይ ኣዋርሕ ክወስድ ይኸእል እዩ። ክሳብ እቲ ናይ ሓባር ጸታዊ ርክብ እንደ ገና ክትጀምር ምድላይካ ዝተፈለለ ንውሓት ግዜ እዩ ዝወስድ። ዚኣቱ ጸታዊ ርክብ ክሳብ ገና ቃንዛ ዝገበረን እቲ ሓሳብ ኣብ ምሕዋይ ዘሎን ክውገድ ይግብኡ። እቲ ጸታዊ ርክብ ብናትኪ ኮነትን ምስ ብጻይኺ ብጽቡቕ ዝርርብን ክኸውን ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እቲ ናይ ሓባር ሂወት ጸታዊ ርክብ ክትሃረቡ እንተ ደሊኺ ናይ ምብጻሕ /ናይ ዳግመ ምርመራ ምብጻሕ ቆጸራ ንምሓዝ ኣይትጠራጠሪ። ክሳብ ተጥብውሉ ዘለኺ ግዜ እቶም ናይ ጸታዊ ኣካል ልፋጫዊ መምብራና ተነቀፍቲ እዮም። ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝግዝኡ ኤስትሮጅን ክፈምን/ ወይ ቅብኣትን ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ድሕሪ መቐደድቲ መሸንቀቕቕ ሓልጦ ክሳብ ኣጸቢቕኪ ትሓውዱ መሃንቱባዊ ጸታዊ ርክብ ምውጋድ ይግባእ።

### ልልምድ ምንቅስቃሳ ጎሎ

ድሕሪ ሕርሲ ብቐለልቲ "ምጭባጥ ጭዋዳታት" ክትጀምሪ ይግብኣኪ። ኣብ ክባቢ ሓልጦ፡ ርክብን ሻምብቆ ሸንትን ጭብጥዮ። ነቲ ምጭባጥ ን2 ካልኢት ሕዝቡ። ን2 ካልኢት ተዛነይን ኣዕርፍን። 10 ግዜ፡ 3 ግዜ ንመዓልቲ ደጋግምዮ።

- እቲ ቃንዛ ምስ ሓሸኪ ናይ ጎሎ ህንጻተ-ኣካል ክትጀምሪ ትኸእሊ ኢኺ። ኣብ ክባቢ ሓልጦ፡ ርክብን ሻምብቆ ሸንትን ጭብጥኪ ንጎሎ ገጽኺ/ንውሽጢ ብዝተኸእለኪ ሓይሊ ሓፍ ኣብልዮ። ነቲ ምጭባጥ ኣብ ዝለዕለ ን6-8 ካልኢት ሕዝቡ። ኣብ መንጎ እቲ ምጭባጥ ን6-8 ካልኢት ተዛነዩ። 10 ግዜ 3 ግዜ ንመዓልቲ ደጋግምዮ።
- ዝያዳ ምስ ሓየልኪ ነቲ ንነፍስ ወከፍ ናይ ልምምድ እዋን ብናይ ተጻወርነት ምጭባጥ ወድእዮ። እዚ ምጭባጥ ብዝኸእለኪ ሓይሊ ክትገብር ኣየድልየክን እዩ። ነዚ ምጭባጥ ክሳብ ዝኸእለኪ ሕዝቡ፡ 15-60 ካልኢት። ማዕረማዕረኡ ምስትንፋስ ኣይትረስዒ፡ ከምኡውን ምስ ወዳእኪ ምዝናይ።
- ድሕሪ ናይ ሰለስተ ወርሒ መዓልታዊ ልምምድ ብርኡይ ዝሓየልኪ ክትኮኒ ኣለኪ። ነቶም ጭዋዳታት እንተ ዘይረኺብኩም ወይ እቲ ልምምድ እንተ ዘይሰሪሑ ምስ ክሊኒክ ጥዕና ኣዴታት ርክብ ክትገሪ ይግብኣኪ።

### ተወሳኺ ሕማም - ምዓስ እየ ናብ ክንክን ሕማም ክኸይድ ዘለኒ?

- ኣብቲ መጀመርታ ስሙናት ሕብጥን ዘይምሹእነትን ንቡር እዩ። ምዓልታዊ ይሓይሽ እዩ። ኣብ ክንድኡ እንተ ገዲዱኪን ንኣብነት ካብ ጸታዊ ኣካልኪ ሕማቕ ሽታ ሸቲቱኪ፡ ረስኒ ወይ ናይ ሕማም ስሚዒት ተሰሚዑኪ፡ ብሰንኪ ረኽሲ ኣብቲ ሓሳብ ክኸውን ይኸእል እዩ። ሽዑ ጸረ-ነፍሳት ጌርካ ምፍጥሱ ክድሊ ይኸእል እዩ።
- ጽቡቕ ጌርካ ቀልቀል ምውጻእ ዘጸግም ምስ ቀልቀል ምውጻእ ዝተተሓሓዘ ቃንዛ።
- ድሕሪ ክልተ ሰሙን ገና እቲ ስፍየት የሸግረኪ እንተ ኣሎ ኹይት።
- ዛዕቢ ምስ ቀልቀል።
- ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕማቕ እንተ ኣለኺ ኹንኪ፡ ንኣብነት እቲ ሕርሲ ከም ከቢድ ተሰሚዑኪ ኔይሩን እቲ መቐደድቲ ንናይ መዓልታዊ ሂወትኪ ወይ ምስ እቲ ቁልዕ ዘለኪ ዝምድና ዚጸልዎ ኹይት።

### ምክትታል

ናብ ናይ ጥዕና ኣዴታት ክሊኒክ ንዳግመ መርመራ ክትኮዲ ኣገዳሲ እዩ። ሽዑ እቲ ምሕዋይ ኣብ ጽቡቕ መንገዲ ከም ንምርግጋጽ ዘሎ ትምርመራ።

### መዝገብ መቐደድቲ

መዝገብ መቐደድቲ ኣብ እዋን ዓቢ መቐደድቲ ይዝውተር። እዚ እቲ ኣገልግሎት ሕክምና ድሕሪ ሕርሲኺ ከመይ ከም ዘለኺ ንምፍላጥን ዝሓሸ ሕክምና ክህብ ንኸኸእልን እዩ። ድሕሪ ኸልተ ወርሕን ሓደ ዓመትን ኣብቲ ክፍሊ መሕረሲ ብዛዕባ ጸታዊ ኣካላትኪ ከመይ ይሰምዓኪን ይሰርሕን ከም ዘሎ ሕቶታት ክትምልሲ ኢኺ። ሽዑ እቲ ሓኪምኪ ወይ እታ መሕረሲት ከመይ ከም ዘለኺ ይፈልጡን ምናልባት ጸገም እንተ ኣሎ ኹይት ሓገዝ ክትረኽቡ ትኸእልን። ዋላውን ካብ ጸገም ናጻ ኹኒ ኣብቲ ቐጥቲ ንዘለዉ ሕቶታት እንተ መለስኩም ጽቡቕ እዩ። ጸገም እንተ ኣለኪ ኹይት ብመንገዲ እቲ መዝገብ ጌርኪ እውን ርክብ ክትሓት ትኸእሊ ኢኺ

ሓደ ሓደ ግዜ ድሕሪ ናይ ሕርሲ መቐደድቲ ኣየናይ ንቡር ኣየናይ ተወሳኺ ሕማም ምኣኑ ምፍላጥ የጸግም እዩ። ነቶም ሕቶታት ከምዚ ዝሰብኩ ጌርኪ ክትሓስቡም ጥኸእሊ ኢኺ። ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዘድልዮ መድሃኒት ወይ ተመሊሲኪ ምምርማር ዘድልዮ ኣዚዩ ብዙሕ ጸገም እንተ ኣለኪ ኹይት፡ ከም ፈተሰ ተወሳኺ ሕማም እዩ ዝቐጻጸር። እቲ ጸገማትኪ ኣብ ናይ ሂወትኪ ብሉጽነት ናይ ነዊሕ

ግዜ ጽልዋን ዝፈጥርን /ወይ እንደገና ክትጥብሒ እንተ ኣድልዩ፡ ከም ከቢድ ተወሳኺ ሕማም ይቐጽር።

### ናይ መጻኢ ግዜ ሕርሲ

ሓደ ሓድሽ ጥንሲ ንባዕሉ ንገጹሎ ሓደገኛ ኣይኮነን። መብዛሕትኣን መቐደድቲ ዘጋጠመን ኣንስቲ፡ ነቲ ቀጻሊ ቁልዓ ብርሕሚ ብዘይ ጸገም ይሓርስኦ እየን። መጽሓፍቲ ኣብ ቀጻልጠ እንደገና ንኺጋጥም ዘሎ ተኸእሎ 5-7/100 እዩ። ኣብ ንቡር ምሕዋይ ብዘይ ሳዕቤን ኣብቲ ተግባራት፡ ሕርሲ ብርሕሚ እዩ ዝምከር። እንተ ኾነ ግዳ ካብ ቀጻልጠ ወይ ርሕሚ ምልክታት ሕማም እንተ ኣለኪ ኾይኑ ግን መደብ ዝወጸ መጥባሕታዊ ክኸውን ኣብ ግምት ይኣቱ እዩ። እንደ ገና እንተ ጠኒስኪ፡ ኣብታ ናይ መጀመርታ ምብጻሕ ምስ መሕረሲት ወይ ሓኪም እቲ መጻኢ ግዜ ሕርሲ ዝዝተየሉ። ከም ሓገዝ ኣብቲ ዘተ እዘም ዝሰዕቡ ሕቶታት ክትጥቀም ይከኣል፡ ኣየኖት ኣማራጺታት ኣለዉን? እቶም ኣማራጺታት ንዓይ ዘለዎ ኣወንታውን ኣሉታውን መዳይ ኣየኖት እዮም? ልክዕ ውሳኔ ንኸውስን ደፈን ንኸረከብ ከመይ ጌይረ ሓገዝ ክረከብ ይኸእል?

### ኣብ እዋን ጸገም ናባይ ኢዮ ክኸይድ ዘለኒ?

- ድሕሪ ሕርሲ ኣብ ውሽጢ ሓደት ሰሙናት ከቢድ ጸገም እንተ ኣጋጢሙኪ ንምኽሪ ምስ 1177 ወይ ክፍሊ መሕረሲ ተራክቢ።
- ኣብተን ናይ መጀመርታ ኣዋርሕ ኣብ ጸታዊ ኣካላትኪ ጸገም እንተ ኣለኪ ኾይኑ፡ ምስ እታ ናትኪ መሕረሲት ኣብ ክሊኒክ ጥዕና ኣዴታት ተራኸቢ።
- ብዛዕባ እቲ ናትኪ ሕርሲ ሕቶታት እንተ ኣለኪ ኾይኑ ምስ ክፍሊ መሕረሲ ተራኸቢ።
- ንዝርርብ ርክብ ኣብ ዘድልዩሉ እዋን ሓገዝ ክትረኽቡ ትኸእሊ ኢኹ። ናብ 1177 ደውሊኪ ኣብቲ ትነብሩ ከመይ ከም ዝግበር ምኽሪ ርኽቢ።

---

እዛ ናይ ተሓከምቲ ሓበሬታ ብናይ ሸወደን ሓካይም ማሕጸንን መሕረስትን ብምትሕብባር እያ ተጻሒፋ። ናይ ሸወደን ማሕበር ስነ-መወልዳንን ሓኸይም ማሕጸንን ናይ ሸወደን ማሕበር መሕረስትን ምስ ኤልኦባ (Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag) ኣብቲ ምስ ሕርሲ ተተሓሒዙ ዝመጽእ መጽሓፍቲ ኣብ ልዕሊ ቁልዑን ኣዴታትን ንምንካይ ዝዕላምኡ ውሑስ ናይ ህርሲ ሕክምና ፕሮጀክት ናይ ስራሕ ምትሕብባር ኣለዎም።