



ምስ ሓኪም ውለድኩም ናይ ቅድመ ምትእትታው
ምሕዝነት ትሃንጹ:-

ምክርታት ካብ ወለድን ንወለድን



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



ከም ወለዲ መጠን ንውላድኩም ካብ ዝኾነ ሰብ ንላዕሊ ትፈልጥዎ። ከመይ ጌርኹም ከም እተስቅዩዎን ከመይ ጌርኹም ከም እተህድኡዎን ትፈልጡ ኢኹም። እቲ ዝበለጸ ባህርያታ እንታይ ምኃኑን እንታይ ከም ዘድልዩን ትፈልጡ ኢኹም።

ስለዚ ውላድኩም ብኣግኡ ምትእትታው ክረክብ ከሎ፡ ንሓኪም ውላድኩም ንጥንካረታትን ድሌታትን ውላድኩም* ንክፈልጥን ንክርዳእን፡ ከምኡ'ውን እንታይ ዓይነት ኣገልግሎታት ሓጋዚ ምኹን ንክፈልጥን ኣብ ምሕጋዝ ቁልፊ ተራ ትጻወቱ።

ንሓኪም ውላድኩም ብዛዕባ'ቲ መደብ ብኣግኡ ምትእትታው ክትሕብሩ ትክእሉ ኢኹም፤ ምናልባት ግን ንሱ'ውን ክሰተፍ ትደልይ ትኾኑ። ኣብ መንጎ ሓኪምን ወለድን ዝግበር “ሕብረት ብኣግኡ ምትእትታው” መብዛሕትኡ ግዜ ብኣውቶማቲክ ኣይፍጻምን እዩ። ብሓቂ ክርእ ከሎ፡ ብዙሕ ግዜ እቶም ዝበዘሉ ዕውታት ሽርክነታ፣ እቶም ወለዲ – ንስኻትኩም – ከም ዝፍጻም ስለ ዝገበርዎ እዮም!

ምስ ሓኪም ውላድኩም እትደልዩ ዓይነት ሽርክነትን ዝምድናን ንምፍጣር ክትወስድዎ እትክእሉ ብዙሓት ስጉምትታት ኣለዉ። እዞ ንእሽቶ መጽሓፍ ብሓድሽ ሓኪም ንምጅማርን ከምኡ'ውን ድሮ ዘለኩም ሽርክነት ንምምሕደሽን ዝሕግዙ ሓሳባትን ርእይቶታትን ትህብ።

*ንቐለልነት፡ “ዶክተር” ዝብል ቃል ይጥቀም'ዩ ግን እዞም ሓሳባት'ዚኣቶም ኣብ ካልኣት ወሃብቲ መባእታዊ ክንክን ከም ነርስ ፕራክቲሻናት፣ ተሓጋዝቲ ሓኪምን ካልኣትን'ውን ሓገዝቲ ክኾኑ ይክእሉ'ዮም።

ዶክተር ምምራጽ

ገለ ሓፈሻዊ ባህርያት ክትደልይዎም ዘለኩም እዞም ዝስዕቡ እዮም፡-

ክሊኒካዊ ክእለትን ፍልጠትን ዘለዎ

ንደሌታት ውላድኩም ኣገዳሲ ዝኾነ ስልጠናን ፍሉይ ድሌታትን ኣለዎ/ዎ ድዩ?

ኣብ ዕብዮት ህጻናት፣ ፍሉይ ድሌታት ወይ ፍሉይ መርመራ ፍሉይ ተገዳስነት ዘለዎ ሓኪም ልክዕ ከምቲ ትደልይዎ ክኸውን ይኽእል እዩ።

+ሞክሮ

እቲ ሓኪም ንኸልኡት ከም ውላድኩም ተመሳሳሊ ምርመራ ዘለዎም ህጻናት ሓልዩ ድዩ ወይስ ብሓፈሻ ንናይ ምዕባለ ምድንጓይ ወይ ስንክልና ዘለዎም ህጻናት?

እዚ ዓይነት ተመኩሮ ንሓኪምኩም ብዛዕባ ጸጋታትን ውላድኩምን ስድራቤትኩምን ክጥቀሙሉ ዝኽእሉ ጸጋታትን ክህልዉ ዝኽእሉ ኣገልግሎታትን ዝያዳ ንኸፈልጥ ክሕግዞ እዩ።

ሓድሕዳዊ ምክብባርን ናይ ምትእስሳር ስምዒትን

ተቐራቢ ድዩ/ያ? ምቹእ ስምዒት ከም ዝስምዓኩም ይገብረኩም/ትገብረኩም ድዩ/ያ? ምስ ውላድኩም ዝግበር ርክባት ትፈትውዎ ዶ?

ነዚ ሰብ ብጥዕና ውላድኩም ትኣምንዎ ዶ?

ሓኪም ክብ ክልእ መዳይ ኣብ ሓይ መዳይ ዝሓሸ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓኪም ምምራጽ ማለት ኣብ መንጎ ቴክኒካዊ ክእለት፣ ኣብ መንጎ ሰባት ዝግበር ክእለትን ተመኩሮን ሚዛን ምምራጽ ማለት ክኸውን ይኽእል።

ንስኻትኩምን ውላድኩምን ኣብዚ ሕጂ እዋን እንታይ ከም ዘድልዩኩም ትውስኑ። እቲ ዘድልዩኩም ምስ ግዜ ከም ዝቐየር ክትርድዑ ትኽእሉ ኢኹም።



ዝምድና ምፍጣር



መሻርክት ኩነት

ምስ ሓኪም ውላድኩም እንታይ ዓይነት ሽርክነት ከም እትደልዩ ውሰዱ። ንውላድኩም ኣብ ምውህሃድ ክንክንን ኣገልግሎትን ብኸመይ ክሰተፍ ትደልዩ? ኣብ ሕክምናዊን ጥዕናውን ውሳኔታት እንታይ ተራ ትደልዩ?

ዝኸነ ዓይነት ሽርክነት ብዘየገድስ፡ ሕቶታት ክትሓቱ፡ ርድኢታትኩም ከተከፍሉ፡ ንስኹምን እቲ ሓኪምን ኣካል ናይ ሓይ ጋንታ ከይንኩም ክስምዓኩም ይግባእ።

ብግዲኹም ንሕቶታትን ርድኢታትን ናይቲ ሓኪም ክፋታት ክትኮኑን ከም ኣካል ናይ ውላድኩም ጋንታ ክትቅበሉን ይግባእ።

ኣርኢያ ኩነት

ብኸመይ ክትሕከሙ ከም እትደልዩን ውላድኩም ከመይ ክሕከም ከም እትደልዩን ብኣብነት ኣርእዩ።

ክትስምዑ እንተደለኹም፡ ሽዑ ንፍዕ ሰማዒ ኩነት፡ ንስኹትኩም እውን። ሓኪምኹም ብውላድኹም ክሕጎስ እንተደለኹም፡ ሽዑ ኣብ ውላድኩም ዘለኩም ባህታ ኣርዕዩ።

ተረዳኢ ኩነት

ሙብዛእትኡ ግዜ ሓኪም ድሕሪ ድሕሪት ቆጻራ ክህልዎም ኣለዎ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 15 ደቓይቕ ወይ ድማ ቀልጢፉ። እቲ ሓኪም ናብ ዝቐጽል ቆጻራ ንምስግጋር ዝገዳ ዘሎ እንተመሰሉሉ፡ ሓቕኹም ትኹኑ!

ተወሳኺ ግዜ እንተድኣ ኣድልዩኩም ኣፍልጡዎ ንሳ ድማ ነዚ ክትሰርሕ ፍቓደኛ ክትከውን ይግባእ። ንዝያዳ ግዜ ንምርካብ ፍሉይ ሓሳባት ክብ ቆጻራ ዝበለጸ ረብሓ ምርካብ (ገጽ 6) ርኣዩ።

እቲ ሓኪም ንብምሉኡ ውላድኩም ክፈልጦ ፍቕዱሉ

ብዛዕባ እቲ ጽቡቕ ነገራት ከምኡውን ብዛዕባ ስክፍታታትካ ተዘረቡ። ንውላድኩም ከድንቕን ክፈልጡን ስእልታትን ዛንታታትን ኣካፍሉ።

ምስጋና ግለጹ

የቐንዩለይ በሉ፡ ብኣካል ይኹን ብጽሑፍ። ሓኪምኹም እንታይ ሓጋዚ ምዃኑን ጽቡቕ ስራሕ ይሰርሕ ከምዘሎን ኣፍልጡዎ።

ፍጽምና ኣይትጸበዩ

ኩሉ ዝምድና ዕንክሊል ዝበለ ግዜ ኣለዎ እዚ እውን ከምኡ። ለውጢ ክትገብሩ ፍቓደኛ ኩኑ፤ ኣድላዪ እንተኾይኑ። ሓኪም እውን ሰብ ምዃኖም ኣስተውዕሉ እሞ ነገራት ንኸመሓየሱ ዕድል ሃቡዎም።

ሙብዛእትኡ ግዜ ብሓኪም ውላድኩም ሕጉስ እንተኾንኩም፡ ሽዑ ኣብቲ ጽንኩር እዎን ክትሰርሑ ናይ ግድን እዩ።

መዓዝ ለውጢ ክትገብሩ ከም እትመርጹ ሓበሬታ ንምርካብ ንሓኪም ክትቅይሩ ምውሳኔ (ገጽ 4) ርኣዩ።



ክልተኛ ዕለል

ምስ ሓኪምኩም ምዝርራብ ምሕዝነታዊን አክብሮታዊን ዕለል ከም ምግባርኩም ሕሰቡ። እዚ ማለት ክልተኛ ስለዝኾነ ክልቴኹም ሕቶታትኩምን ስክፍታኹምን ዓወታትኩምን ተስፋኹምን ናብቲ ዕለል ከተምጽኡ ይግባእ ማለት እዩ።

ብኸመይ ከም እትረዳድኡ ንጹር ኩነት

ብዛዕባ ክንክን ውላድኩም ብኸመይ ብዝበለጸ ክትረዳድኡ ከም እትኽእሉ ንሓኪምኩም ሕተቶም።

ኣብ መዓልቲ ጽቡቅ ግዜ ኣሎ ድዩ ክትድውል?

ኣብ መንጎ ቆጶራታት ሕቶታት እንተሃልዩኩም መጀመርታ ምስ ናይ ቤት ጽሕፈት ነርስ ክትዛረቡ ይመርጽ ድዩ?

እቲ ሓኪም ኣብ ገዛ ክትድውሉሉ ዝደለዩኩ ኩነታት ኣሎ ድዩ?

ሓኪምኩም ብኢመይል ንዝግበር ርክብ ብሓጎስ ይቕበሎ ድዩ? ፋክስ ከመይ ኣሎ? ካልእ ስርሒታትኩክ?

ኣብ መንጎ ቆጶራታት ምሽሪ ምድላይ ጽቡቅ ይስመዓኩም

ኣብ መንጎ ቆጶራታት ስክፍታ እንተሃልዩኩምን ካብ ሓኪም ውላድኩም መልሲ ከምዘድልዩኩም ወይ ትደልዩ ኮይኑ እንተተሰሚዑኩምን፡ ነታ ነርስ ክድውላልኩም ሕተቱዎ።

ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ከም እትጭነቑ ግለጹ - ገና ክትገልጹ ዘይትኽእሉ ምኽንያታት - ከምኡ'ውን ብቐጥታ ምስኡ ምዝርራብ ብሓቂ ከም እትደልዩ ግለጹ።

ምንጽብራቕ

ኣገደስቲ ሕቶታትኩም ወይ ጉዳያትኩም ክትዛተዩ ክኢልኩም ዶ? እንተዘይኮይኑ፡ እዚ ጽቡቅ ድዩ ወይስ ዘድልዩኩም ሓበሬታ ብኸመይ ከም እትረኽቡ መደብ ኣሎ?

ኣብ ናይ ውላድኩም ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለ መሻርኽቲ ኮይኑ ተሰሚዑኩም ድዩ? ኣብ ዝመጽእ ግዜ ብዝተፈለየ መንገዲ ክትገብሩዎ እትደልዩ ነገር ኣሎ ድዩ?



ሓካይም ንምቕያር ምውሳን

ሙብዛሕትኦም ወለዲ ብሓኪም ውላደም ሕጉሳት እዮም። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ነገራት ቅኑዕ ኮይኑ ኣይስምዓንን'ዩ። ገለ ንነብስኹም ክትሓትዎ ዘለኩም ሕቶታት እነሆ፡-

- ▶ እቲ ቤት ጽሕፈት ዝከየደሉ ኣገባብ ይሰርሓልኩም ድዩ?
- ▶ እቲ ሓኪም ኣብ ዘድልዮኩም እዋን ድዩ ዘሎ?
- ▶ ብተሕ ግዜ ብዛዕባ ለበዋታትን ስለምንታይ ዝተወሰኑ ሕክምናታት ከም ዝእዘዙን ትደናገሩ ዲኹም?
- ▶ ስክፍታታትኩም ብዕቱብ ዘይውሰድ ኮይኑ ይስምዓኩም ድዩ? እዚ ንባህርያዊ ድሌታትኩም፡ ወይስ ንናይ ሓኪምኩም፡ ኣብ ሕቶ ምልክትን ከም እትጠራጠሩን ይገብረኩም ድዩ?

ውሽጥኹም እመኑ። እቲ ዝምድና ቅኑዕ ኮይኑ እንተዘይተሰሚዑኩምን ክመሓየሽ እንተዘይክኢልኩምን፣ ሽዑ ሓካይም ክትቅይሩ ግዜኡ ምዃኑ ፍለጡ።

ብኣወንታዊ ሙንገዲ ክትገብርዎ ፈትኑ።

.....

“ስለ’ቲ ንውላደይ ዝገበርኩም ኩሉ የቐንየለይ። ምሳና ዘእለፍኩም ግዜ ብሓቂ ነመስግን። ኣብዚ ሕጂ እዋን ግን እዚ ንስድራቤትና ፍጹም ዝሰማማዕ ኣይኮነን - ውላደይ ካልእ ሰብ ክርኢ ምደለኹ።”

.....



ንንሐኪም ውላድኩም ኣብ መደብ ቅድመ ምትእትታው ምስታፍ

ሓካይም ኣብ መደብ ቅድመ ምትእትታው ህጻን ተገዳስነትን ክሰተፉን ይደልዩ። ይኹን እምበር፡ ጽዑቕ መደባት ንጡፍ ተራ ንኸይዳወቱ ክግግቶም ይኸእል እዩ።

ንሓኪምኩም ኣብ ውሳኔታት ብኣግኡ ምትእትታው ከተእትዎን ርእይቶኡ እንተዳደምኩምን፣ ናይ ብኣግኡ ምትእትታው ሸርክነት ከም ዝፈጠርኩም ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም!

ገለ ሓሳባት እነሆ፡-

ምሕባር

- ▶ ሓኪምኩም ኣብ ዝርዝር ፖስታ ናይ ኩሉ መደባት ውላድኩም ከምዘሎ ኣረጋግጹ።
- ▶ ብፍላይ ክትዛተዩሉ እትደልዩ ጸብጻባት ናብ ቆጸራታት ኣምጹኡ።
- ▶ ኣብ መንጎ ሓኪምን መደብ ቅድመ ምትእትታውን መተሓላለፊ ኩኑ - ሕቶታትን ስክፍታታትን ንቕድሚትን ንድሕሪትን ኣካፍሉ።

ምዕዳም

ኣብ Individualized Family Service Plan (ውልቃዊ ውጥን ኣገልግሎት ስድራቤት, IFSP) ወይ ካልእ ናይ ጋንታ ኣኼባ ክሰተፍ/ክትሰተፍ ይኸእል/ትኸእል ድዩ ዝብል ሕተቱ። ብዛዕባ ዝበለጸ ግዜን ቦታታትን ሕተቱ።

ሓኪምኩም ንሕሙማት ኣብ ዘይተመደበ መዓልታት፣ ንግሆ ወይ ኣብ መወዳእታ ናይ ስራሕ መዓልቲ ኣብ ኣኼባታት ክሰተፍ ፍቓደኛ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ቤት ጽሕፈት ሓኪምካ ናይ ጋንታ ኣኼባ ምክያድ፡ ንዕኡ ንኸሰተፍ ዝቐለለ ክገብሮ ይኸእል'ዩ።





መደብ ምውጻእ

ናይ ምውጻእ ግዜ ክትቅንሱ ምስ እትደልዩ፡ ንመጀመርታ ቆጶራ ናይታ መዓልቲ ወይ ድሕሪ ምሳሕ ቅጽበት ናብ ናይ ሓኪም ምብጻሕ መደብ ግበሩ።

ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ግዜ ክወስድ ዝኽእል ሕቶታት ወይ ስክፍታታት እንተሃልዩኩም፡ ንሰራሕተኛታት ቤት ጽሕፈት ዝነውሐ ቆጶራ ክሕዙ ሕተቱ። ሓኪምኹምን ሰራሕተኛታትኹምን ነቲ ኣቐዲሙ ዝወሃብ ምልክታ ከድንቕም እዮም፡ እኹል ግዜ ብዘይምርካብኩም ድማ ዝወሓደ ተስፋ ምቕራጽ ክስምዓኩም እዩ።

ምድላው

ኩልኹም፡ ካብቲ ቆጶራ እንታይ ክትወጹ ከም እትደልዩ ኣቐዲምኩም ሕሰቡ፡-

- ▶ ዝርዝር ሕቶታትኩምን ስክፍታታትኩምን ካልእ ከተካፍሉ እትደልዩ ሓበሬታታትኩምን ኣዳልዉ።
- ▶ ምስ ጥዕና ዝተአሳሰር ዘይመስል ግን ከኣ ንዓኻን ንውላድኻን ኣገዳሲ ዝኾነ ነገራት ምምጻእ ጸገም ዮብሉን።
- ▶ ኣብ ዝርዝርኩም ዘሎ ንዓኹም ዝያዳ ኣገዳሲ ምዃኑ ውሳዕ።

ነቲ ሓኪም ኣቐዲምኩም ቅዳሕ ሕቶታትኩምን ስክፍታታትኩምን እንተደልዩ ሕተትዎ። ቅድሚ ቆጶራኹም ብኢመይል ምልኣኹ፡ ፋክስ ወይ ዝርዝርኩም ምውጻቕ፡ እቲ ሓኪም ንሕቶታትኩም ዝያዳ ምሉእ መልሲ ንኹዳሉ ዝያዳ ግዜ ክህበ ይኽእል እዩ።

ካብ ቆጶራ ዝበለጸ ረብሓ ምርካብ (ዝቕጽለ)

ተሳታፊ

ኣብ ምጅማር ቆጶራ ዝርዝር ሕቶታትን ስክፍታታትን ኣካፍሉ። እቲ ሓኪም ኣብዚ ምብጻሕ እዚ እንታይ ከዓም ከለዎ ናይ ገዛእ ርእሱ ዝርዝር ክህልዎ ይኽእል እዩ። ብሓባር ኣብዚ ቆጶራ እንታይ ከም እትዛተዩን ድሒርኩም እንታይ ከም እትዛተዩን ክትውስኑ ከድልዩኩም ይኽእል እዩ።

ኣብ እዋን ቆጶራ ነገራት ኣዞሮም ቀልጢፎም ክግዕዙ ስለ ዝኽእሉ፡ ንኹሉ እቲ ዝተባህለ ምዝካር ከቢድ ክኸውን ይኽእል። ንምዝካር ዝሕግዙ ገለ ሓሳባት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡-

- ▶ ማስታወሻታት ውሰዱ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ቆጶራ ሕቶታትኩምን መልስኩምን ንምጽሓፍ ሓይ ደፍተር ተጠቐሙ። እዚ ድማ ንኹሉ እቲ ሓበሬታ ምስ ግዜ ንምክትታል ቀለል ይገብሮ።
- ▶ ክትሰምዑን ማስታወሻታት ክትገብርን ክሕግዞ ዝኽእል ሰብ ሓዘኩም ምጻ - ኣድላይ እንተኾይኑ ድማ ክድግፈኩም ኣብኡ ክህሉ።
- ▶ ዕላልኩም ብቴፕ ክትቅድሑ እንተኽኢልኩም ሕተቱ።

ሓይ ሓይ ግዜ ነቲ ዕላል ናብቲ ስክፍታታትኩም ክትመልሱ ከድልዩኩም ይኽእል እዩ። ነዚ ንምግባር ገለ መገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡-

- ▶ ሕቶ ሕተቱ። “ብዛዕባ እንታይ ሓሳብ ትህቡ...”
- ▶ ብዛዕባ ኣብ ህይወት ውላድኩም ዝፍጻም ነገር ክትዛተዩሉ እትደልዩ ዛንታ ንገሩ። “ቅድሚ ቅንያት ኣብ ኣኼባ IFSP...”
- ▶ ቦቓ ኣርእስቲ ቀይርዎ። “ካልእ ሓይ ክዛረቡካ ዝደሊ ነገር...”

- ▶ ሓኪምኩም ንምርዳእ ኣጻጋሚ ወይ ኣጻጋሚ ዝኾነ ሓበሬታ እንተሂቡኩም፡ ድሒርኩም ደዊልኩም ሕቶታትኩም ክትከታተሉ እንተኽኢልኩም ሕተቱ።
- ▶ ሓኪምኩም ኣብ ኣኼባ IFSP ክሰተፍ እንተዘይከኢሉ፡ ኣቕዲምኩም ለበዋታትን ርእይቶታትን ሕተቱ።

.....
“እዚ ‘ዩ ኣብ ናይ ውላደይ IFSP ክሓቶ ዝሓሰብ ዘለኹ። እንታይ ትብሉ?”
.....

ርእይቶ ሓኪምኩም ምስ ጋንታ IFSP ኣካፍሉ።

ሓኪምኩም ውላድኩም ደድልዮ እዩ ኢልኩም እትኣምኑሉ ኣገልግሎታት ክትረኽቡ ኣብ ምሕጋዝ መሓዘኹም ክኸውን ይኽእል እዩ።

- ▶ ብዛዕባ እቲ ኣድላይ እዩ ዝበልኩም ነገር ኣዘራርብዎ። ሓኪምኩም እንተተሰማሚዑ፡ ንናይ ሓባር ለበዋታትኩም ዝገልጹ ደብዳቤ ናብ ጉጅለ IFSP ክጽሕፍ ሕተቱዎ።
- ▶ ንሓኪምኩም ሕተትዎ፤ ሓይ ኣባል ጋንታ ደዊሉ ነቲ ለበዋታት ክዛተዩሉ እንተኽኢሉ።

ኣዘምኑ

ኣብ እዋን ምብጻሕ ህጻናት ጽቡቕ ወይ ካልእ ቆጶራታት፡ ብዛዕባ እቲ ውላድኩም ኣብቲ መደብ ቅድመ ምትእትታው ዝገብሮ ዘሎ ምዕባለ ንሓኪምኩም ንገሩ። ዝኾነ ሕቶታት ሕተቱ፡ ብዛዕባ እቲ ኣገልግሎታት ዝኾነ ስክፍታታትኩም ድማ ኣካፍሉ።

ካልእ ዘዘናግዕን ተዘካርን መንገዲ ንሓኪም ንምሕዳስ ሓሓሊፉ ስእሊ ውላድኩም ምስ ምዕባለኡ ዘጉልኡ ጽሑፍ ምልኣኹ እዩ።

.....
“እንሆ ዓለይ ኣብ ግዜ ድራር ትዘናጋዕ። ኣብ ቅድመ ምትእትታው፡ ከመይ ገረ ዝደዓ ናይ መኣዲ መግቢ ክትበልዕ ከም ዘተባብዓ ተማሂሩ። ድሕሪ ሕጂ መግቢ ምስ ረኣዩት ድምጻ ኣይትሕንክስን ትነብዕን’ም ብዛዕባ ዕብይታ ክሳብ ክንድ’ዚ ኣይጭነቕን’ዩ። ብኣግኡ ምትእትታው ምስ ዓለይ ዝሓሸ ርክብ ክህልወኒ ሓገዙኒን ንስድራይ እውን ሓገዙኒን - ናይ መግቢ ግዜ ድሕሪ ሕጂ ውግእ ኣይኮነን! ስለቲ ሪፈራል ዮቕንዮልና!”
.....

ተጣባቂ ብኣግኡ ምትእትታው ምኃን

ብኣግኡ ምትእትታው ዋጋ ትህቡ ዶ? ውላድኩም ቀልጢፍ ረፈር እንተዝግበር ምተመነኹም ዶ? ሓካይም ብዛዕባ ብኣግኡ ምትእትታው ዝያዳ ክፈልጡ ኣለዎም ዶ ትብሉ? ተጣባቂ ቅድመ ምትእትታው ክትኮኑ ትደልዩ ዶ?

መብዛሕትኡ ግዜ ወለዳ እቶም ዝሓየሉ ተጣባቂት እዮም። ውልቃዊ ተመኩሮን ሓቀኛ ታሪኽ ህይወትን ክትካፈሉ ዘለኩም - ለውጢ ከተምጽኡ ትኽእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ኣገዳስነት ብኣግኡ ምትእትታው ንምዝርጋሕ ክትወስድዎም እትኽእሉ ቀለልቲ ስጉምታታት እዞም ዝሰቡኩ እዮም።



ምስ መን ክካረብ...

ብፍሉጥን ምሕዝነታዊን ጉጅለ ጀምሩ - ንስድራቤትኩምን ፈተውትኹምን ብዛዕባ ብኣግኡ ምትእትታውን ንውላድኩምን ስድራቤትኩምን ብኸመይ ከም ዝሓገዝዎን ንገሩ።

ነዚ መልእኽቲ'ዚ ምስ ሓኪም ውላድኩም ኣካፍሉዎ፡ ድሕረኡ መልእኽትኹም ንኻልኣት ኣብ ልምምዱ ከተካፍሉዎም ዕድመኹም ኣቕርቡ።

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ቤት ምኽሪ ኣተሓባቢ ኢንተርኔት፣ ገገገሲ ካውንቲ ተጽንብሩ። ካልኣት ንኣቕዲምኩም ምትእትታው ዘለኩም ፍቕሪ ዝመሰሰሉ ሰባት ክትረክቡ ኢኹም። Family Resources Coordinator (ንኣተሓባቢ ምንጭታት ስድራቤትኩም, FRC) ከመይ ጌርኹም ከም እትጽንቡሩ ሕተትዎ። FRC እንተዘይብልኩም፣ ናብ 1-800-322-2588 (Family Health Hotline (መስመር ቴሌፎን ጥዕና ስድራቤት)) ደዊልኩም ኣብ ኣውራጃኹም ዝርከብ መሪሕ FRC ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ ቅድሚ ህዝቢ ምዝራብ ባህ ዘብል እንተኾይኑ፡ ኣብ ፖነላት ወለዳ ምኃንን ወግዓዊ መግለጺታት ምቕራብን ኣብ ግምት ከተእትዉ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ እተቕርበሉ እዋን እንታይ ክንብል...

ገለ ሰባት ብዛዕባ ብኣግኡ ምትእትታው ዝተረኸበ ውጽኢት መጽናዕቲ ክሰምዑ ይደልዩ። ንመብዛሕትኦም ሰባት፡ ሓደ መደብ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ህጻናትን ስድራቤታትን ብኸመይ ለውጢ ከም ዘምጽእ ንምርዳእ ዝሕግዘና ውልቃዊ ዘንታታት እዩ። ዘንታታት እዮም ናብ ዝሓሸ ለውጢ ክንገብር ዝድርገኩና።

ክብዘም ዝሰቡኩ ነጥብታት መጽናዕቲ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ህያው ዝገብሩ እንታይ ዘንታታት ወይ ኣብነታት ከተካፍሉ ትደልዩ?

ብኣግኡ ምትእትታው ስድራቤታት ንኸለመዱን ንኸሰርሱን ይሕግዞም።

ውላድኩም ዝረኸበ ሓገዝ ንስድራቤትኩም ብኸመይ ለውጢ የምጽእ? ንገለ ጸቕጥን ጭንቀትን የቃልል ድዩ? ምስ ውላድኩም ዘለኩም ርክብ ጽቡቕ ስምዒት ክስምዓኩም ዝሕግዘኩም እንታይ ተማሂርኩም?

ብኣግኡ ምትእትታው ህጻናት ዓቕሞም ንኸበጽሉ ይሕግዞም።

ኣብ ውላድኩም እንታይ ተስፋ ኣለኩም? ብኣግኡ ምትእትታው ብኸመይ ሓገዙን ብኸመይን እዩ?

እቶም ኣዝዮም ውጽኢታውያን ዝኾኑ መደባት ቅድመ ምትእትታው ብኣግኡ ይጅምሩ።

ብዛዕባ ውላድኩም እቲ ቀዳማይ ጭንቀትኩም እንታይ እዩ ነይሩ? እቲ ሓኪም ከመይ ምላሽ ሂቡ ወይ ከመይ ምላሽ እንተዝህቡ ምተመነኹም? FRC ንስድራቤታት ኣገልግሎታት፡ ጸጋታት፡ ምወላን ርክብ ሓበሬታን ንምርክብ ብኸመይ ከም ዝሕግዞም ግለጹ።

እቶም ኣዝዮም ውጽኢታውያን መደባት ንወለዳ ዘሰገፉ እዮም።

ከመይ ትሰተፍ ኣለኹም? እንታይ ደስ ይብለኩም? እቲ ኣገዳሲ መልእኽቲ፡ ብኣግኡ ምትእትታው ንህጻናትን ስድራቤታትን ይሰርሑ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብቲ ብኣንተርነት ዝርከብ ሕታም በጃኹም ሕተቱ፡ ዕሽላት ክጽበዩ ኣይክእሉንዮም (FS_0032) ተወከሱ። www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032



ንዝያዳ ሓበሬታ፦

Department of Children, Youth, and Families (ክፍሉ ህጻናት፣ ሙንእሰያትን ስድራቤታትን)

PO Box 40970
Olympia WA 98504-0970
ኢሜይል፦ esit@dcyf.wa.gov
www.dcyf.wa.gov

Family to Family Health Information Center (ማእከል ሓበሬታ ጥዕና ስድራቤት ናብ ስድራቤት)
PAVE Family Voices of Washington (ሙደብ ናይ PAVE ስድራቤት ደምጽታት Washington)

(253) 565-2266
(800) 572-7368
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org



DCYF ዓሌት፣ ሕብረት፣ ጾታ፣ ሃይማኖት፣ እምነት፣ ኩነታት ሓዳር፣ ሃገራዊ መበቆል፣ ጾታዊ ዝንግለ፣ ዕድሜ፣ ኩነታት ተጋዳላይ፣ ወይ ህላው ዝኾነ አካላዊ፣ ህዋሳዊ፣ ወይ ናይ አእምሮ ስንክልና ብዘይምግዳስ ንኹሎም ሰባት ኣድልዎ ኣይገብርን ከምኡውን ኣብ ፕሮግራሙን ኣገልግሎታቱን ማዕረ ተበጻሕነት ይህብ።

ናይዚ ሕታም ብአማራጺ ቅርጺ ወይ ቋንቋ ነጻ ቅዳሓት ምስ እትደልዩ፡ በጃኹም ን DCYF Constituent Relations (DCYF ቅዋማዊ ዝምድናታት) ብስልኪ ቁጽረ 1-800-723-4831 ወይ ኢሜል communications@dcyf.wa.gov.

DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL TI-008 TI (08-2023) Tigrinya