Tigrinska

ቀሊል ንባብ

ንዓኻ ኣካላዊ ንጥፈት ክትገብር ብሓኪም ዝተኣዘዘልካ (FaR/ብሓኪም ዝእዘዝ ኣካላዊ ንጥፈት)

Region Gävleborg

ብሓኪም ዝእዘዝ ኣካላዊ ንጥፈት እንታይ እዩ (FaR)?

FaR ሓደ ኣሕጽሮተ ቃል ብሓኪም ዝእዘዝ ናይ ኣካላዊ ንጥፈት እዩ። ኣብ ክንዲ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ሓኪም ንኽትንቀሳቐስ ይእዝዘልካ።

ስለምንታይ እየ ሓደ FaR ተዋሂበ?

እንድሕር ተንቀሳቒስካ ዝሓሸ ክስመዓካ ይኽእል እዩ። ንስኻን ርክብ ክንክን ጥዕናኻን ብዛዕባ እቲ ናዓኻ ዝሰማማዕ ስለዝተዛረብኩም ኣብ'ቲ ሓኪምካ ዝኣዘዞ ከኣ ተጻሒፉ ኣሎ።

ነቲ ናተይ FaR ብኸመይ እየ ክጥቀመሉ?

ምእንቲ ክሕሸካ እንታይ ክትገብር ከምዘድልያካ ኣብ'ቲ ሓኪም ዝኣዘዞ ተገሊጹ ኣሎ። ኣየናይ ንጥፈትን ክንደይ ግዜን ክትገብር ከምዘለካ. ከምኡ'ውን ከመይ ኣሸጋሪ ክኸውን ከምዘለዎ። ከም ኣብ'ቲ ሓኪም ኣዚዙዎ ዘሎ ክትገብር ኣገዳሲ እዩ።

እንድሕር FaR ተወሂበ ነቲ ንጥፈት ካብ ምኽፋል ክድሕን ድየ?

ሓደ ሓደ ግዜ FaR ቅነሳ ክህብ ይኽእል እዩ ግን ኩሉ ግዜ ኣይኮነን። ኣየኖት እዮም እቶም ቅነሳ ዝህቡ ኣብ ናይ ኣውራጃ የቨለቦርዪ ናይ ንጥፈት ስሩዕ ዝርዝር መርበብ ሓበሬታ ክትርእዮ ትኽእል ኢኻ። ኣድራሻ ናይ እቲ ንጥፈት ስሩዕ ዝርዝር ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ።

FaR ኣብ'ቲ ልዑል ዋጋ ዝሓትት መከላኸሊ ኣይካተትን እዩ። ይኹን እምበር ዋላ ናጻ ካርድ ይሃልኻ ኣንድሕር ኣቲ ንጥፈትካ ዝክፈሎ ኾይኑ ክትከፍል ኣለካ።

ኣየኖት ንጥፈታት እየ ክገብር ዝኽእል?

ነቲ ኣብ ትእዛዝ ሓኪምካ ተጻሒፈ ዘሎ ክትከታተል ኣለካ። እቲ ንጥፈት ኣብ ገዛ፡ ኣብ ደገ ወይ ኣብ ሓደ ማሕበር ክካየድ ይኽእል እዩ። ነቲ ንጥፈት በይንኻ ወይ ምስ ካልእ ሰብ ኮይንካ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

ንዓኻ ዝሰማምዕ ነገር ክትረክብ ኣብ ናይ ኣውራጃ የቨለቦርዪ ናይ ንጥፈት ስሩዕ ዝርዝር መርበብ ሓበሬታ ክትርእዮ ትኽእል ኢኻ። እቲ ኣድራሻ ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ክትረኽቦ ኢኻ።

ቀጺሉ እንታይ እዩ ዝኸውን?

ነቲ ወይ ነቶም እቲ ሓኪም ኣዚዙልካ ዘሎ ንጥፈታ ክትጅምሮም ክትፍትን ኣለካ። እንድሕር ኣብ ሓደ ማሕበር ልምምድ ክትገብር ደሊካ ባዕልኻ ርክብ ምስኣቶም ክትገብር ኣለካ።

ኩሎም እቶም FaR ዝወሃቡ ምክትታል ክግበረሎም ኣለዎ። እቲ ምክትታልካ ብኸመይ ከምዝካየድ ኣብ'ቲ ሓኪምካ ዝኣዘዘልካ ተጻሒፉ ኣሎ። ኣብ እዋን ምክትታል ሕደ ካብ እቲ ትዛረብሉ ነቲ ሓኪም ዝኣዘዘልካ ከመይ ይኸደልካ ከምዘሎ እዩ።

ነቲ ሓኪም ዝኣዘዘለይ ንምኽታል ክዕወት ከመይ ክገብር ኣለኒ?

ገለ ምኽርታት ኣብ'ዚ እንሆ:

- መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ ንጥፈት ምስ ሓደ ሰብ ሓቢርካ ክትፍጽሞ እዩ ዝያዳ ዘዘናግ።
- ነቲ ንጥፈት ኣየኖት መዓልትታት ከምትፍጽሞም መደብ ግበር።
- ደስ ዝብለካ ንጥፈት ርኸብ፡ ክትንቀሳቐስ ዘዘናግ ክኸውን ኣለዎ።
- ቆጻሪ ስጉምቲ ወይ ናይ ንጥፈታት መዓልታዊ መዝገብ ክትፍትን ድሕር ኣይትበል። መብዛሕትኣን ስማርት ተለፎናት ቆጻሪ ስጉምቲ ኣለወን።
- ነብስኻ ምስ ካልኦት ኣይተነጻጽራ፡ እንታይ ደኣ ናይ ገዛእ ርእስኻ ግስጋሰ ረኣይ።
- ሓደሽቲ ልምድታት ንምፍጣር ግዜ ይወስድ እዩ። ሽዑ ንሽዑ ኣንተዘይተዓዊትካ ኢድካ ኣይትሃብ፡ ነፍሲ ወከፍ ምንቅስቓስ ከምዝቖጸር ሕሰበሉ።
- እንድሕር ዝያዳ ደገፍ ደሊኻ ሄልሶቶርየት ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ርክብካ ናብኡ ከመሓላልፈካ ይኽእል እዩ ወይ ባዕልኻ ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ሓበሬታ ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ረአዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ FaR ኣበይ እየ ዝረኽቦ?

ኣብ መርበብ ሓበሬታ 1177.se ብዛዕባ FaR ዝንበብ ዝያዳ ሓበሬታ ኣሎ። ሓበሬታ ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ ረአዩ።

ንዓኻ ሓደ FaR ዝተወሃብካ ጠቓሚ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ

- ኣብ መርበብ ሓበሬታ 1177 ብዛዕባ ኣካላዊ ንጥፈትን ብዛዕባ FaRን ሓቅታት ኣሎ። ናይ ስልጠና መደባት እውን ኣሎ። ናብ 1177.se. እተው። ደሓር ኣብኡ Fysisk aktivitet/ኣካላዊ ንጥፈት ድለ። ሽዑኡ ሓበሬታን መሳርሕን ክትረክብ ኢኻ።
- ሓበሬታ ብዛዕባ Hälsotorget/ሄልሶቶርየት እውን ኣብ መርበብ ሓበሬታ 1177 ትረክብ ኢኻ። ኣብ 1177.se. እተው። ደሓር Hälsotorg/ሄልሶቶርዩ ድለይ።
- ኣብ ናይ ኣውራጃ የቭለቦርዩ ናይ ንጥፈት ስሩዕ ዝርዝር ናይ ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ምኽርታት ኣለው። ኣብ መርበብ ሓበሬታ far.regiongavleborg.se ኢኻ ትረኽቦ።

እንድሕር ኢንተርነት ትጥቀም ኾይንካን ናይ ጥዕና ክንክን ርክብካ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።