



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



Mbarëvajtja e shëndetit në shkollë

Informacione për prindërit

Të dashur prindër

Shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve e kemi shumë për zemër. Shërbimi shëndetësor Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt angazhohet për këtë që fëmijët dhe të rinjtë të zhvillohen në mënyrë të shëndetshme.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst

Me hyrjen në kopshtin e fëmijëve ndryshon për fëmijët tuaj struktura e tyre e ditës. Ata kalojnë shumë kohë në kopshtin e fëmijëve dhe më vonë në shkollë. Për personat e mësimeve dhe personat e përkujdesjes shëndeti i fëmijëve dhe i të rinjve është shumë i rëndësishëm. Temat ushqyerja e shëndetshme, lëvizja dhe mirëqenia etj. trajtohen gjatë mësimit dhe jetohen në jetën e përditshme në shkollë.

Nëse fëmijët dhe të rinjtë kanë probleme shëndetësore, këto mund të ndikojnë mbi vajtjen në shkollë dhe mund të influencojnë mbi aftësinë e të mësuarit dhe mirëqenien. Një dallim i hershëm, një sqarim i kujdesshëm me fillimin e masave të përshtatshme si dhe një shoqërim me njohuri të mirë për specialitetin janë të rëndësishme dhe u përkasin detyrave të shërbimit Kinder- und Jugendgesundheitsdienst të Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Gjatë gjithë kohës së shkollës, nga kopshti i fëmijëve deri në daljen nga shkolla, shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst është një hallkë ndërmjetëse në çështjet shëndetësore midis fëmijës, prindërve, shkollës dhe mjekëve private dhe mjekëve privatë. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore i njohin mirë kushtet në shkollë. Ata në mënyrë këshilluese qëndrojnë në krahun tuaj si prindër dhe mbështetin në ruajtjen dhe nxitjen e shëndetit të fëmijëve tuaj.

Në këtë broshurë ne ju prezantojmë ofertat e ndryshme të mjekëve shkollore, nga ekzaminimet mjekësore në shkollë deri në mundësitë e këshillimit dhe vaksinat. Lidhur me këtë ju gjeni shumë informacione dhe udhëzime të dobishme se si mund të nxitni shëndetin e fëmijëve tuaj.

Ju urojmë juve dhe fëmijëve tuaj vite mundësisht pa shqetësime dhe para së gjithash të shëndetshme në kopshtin e fëmijëve dhe në shkollë.

Impresumi

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Botimi i 3-të 2016

Teksti: Anja Jeger, Markus Ledergerber, Franziska Lizzi, Barbara Müller, Edda Paganoni, Theres Schaudt-Pulver, Katharina Staehelin, Monika Steuerwald, Elisabeth Suter Schwarzbath, Ursula Waltisperg
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Dizajn: Stadtluft, Basel
Fotografi: Maria Gambino, Basel

Pasqyra e lëndës

	Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt Veprimtari e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore	6
---	---	---

	Ekzaminimi mjekësor në shkollë Kopshti i fëmijëve / Shkolla primare / Shkalla sekondare	10
---	--	----

	Shikimi i mirë	14
---	----------------	----

	Dëgjimi i mirë	16
---	----------------	----

	Pesha, gjatësia, ushqyerja Pesha e tepërt / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.	18
---	--	----

	Lëvizja	22
---	---------	----

	Zhvillimi i gjuhës	24
---	--------------------	----

	Dhëmbët e shëndoshë	25
---	---------------------	----

	Sqarimi, këshillimi dhe nxitja e shëndetit Ofertat për prindërit, të rinjtë dhe shkollën	26
---	---	----

	Vaksinat	30
---	----------	----

	Morrat e kokës - T' i zhdukim!	35
---	--------------------------------	----

	Çfarë të bëjë kur fëmija im është i sëmurë? Udhëzime për vizitën e kopshtit ditor, kopshtit të fëmijëve dhe të shkollës	36
---	--	----

	Çanta e përshtatshme për shkollën	38
---	-----------------------------------	----

	Mirëqenia shpirtërore	39
---	-----------------------	----

	www.gesundheit.bs.ch	40
---	--	----

	Adresat e rëndësishme	42
---	-----------------------	----



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Veprimtari e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë

KID

Detyrat bazë të shërbimit mjekësor të shkollave Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes janë kujdesi shëndetësor, mbrojtja e shëndetit dhe nxitja e shëndetit tek fëmijët dhe të rinjtë. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore shoqërojnë dhe këshillojnë prindërit, fëmijët, të rinjtë dhe personelin mësimor në të gjitha çështjet relevante për shkollën për shëndetin dhe zhvillimin.

Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore

Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore angazhohen për shëndetin e fëmijëve dhe atë të të rinjve dhe e marrin parasysh gjatë kësaj të gjithë popullsinë e re. Çdo kopsht i fëmijëve dhe çdo shkollë në Basel-Stadt ka një mjeke kompetente shkollore ose një mjek kompetent shkollore. Ata për shkak të afërsisë së tyre ndaj shkollës dhe për shkak të përvojës shumëvjeçare i njohin mirë kushtet e shkollës dhe i kuptojnë ndjenjat dhe shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve direkt në hapësirën jetësore të shkollës. Njëkohësisht ata e bashkëorganizojnë në mënyrë të arsyeshme nxitjen e shëndetit në shkollë. Në këtë kuptim ata janë mjeke ndërmarrjeje dhe mjekë ndërmarrjeje të shkollave.

Shëndeti është i pandashëm. Ruajtja dhe nxitja e shëndetit të nxënësve dhe nxënësve është një detyrë e përbashkët. Lidhur me këtë mjeket shkollore dhe mjekët shkollore janë një hallkë e rëndësishme ndërmjetësuese midis fëmijës, prindërve, shkollës, mjekëve privatë dhe specialistëve të tjerë. Krahas njohurive të tyre të gjithanshme speciale në mjekësinë e fëmijëve dhe në zhvillim, ata janë specialistë në Publik Health, në shëndetin publik. Ata kanë njohuri të mira në punën e projekteve dhe bashkëpunojnë ngushtë me zyra të tjera të specializuara. Por ekzaminimi mjekësor në shkollë nuk zëvendëson ekzaminimet parandaluese të cilat kryhen nga mjeku ose mjekja e fëmijëve në periudha të caktuara kohore. Është shumë rëndësishme që fëmija juaj të shoqërohet dhe të kontrollohet nga një mjek fëmijësh ose një mjek privat dhe që të marrë pjesë rregullisht në ekzaminimet parandaluese mjekësore për fëmijët.

Në punën e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore fëmijët dhe të rinjtë qëndrojnë gjithmonë si individë në qendër të vëmendjes. Nuk ka rëndësi nëse është një ekzaminim mjekësor shkollore, një rast vaksinimi i mëvonshëm në shkollë ose një bisedë në orën e këshillimit për të rinjtë, shëndeti i fëmijëve dhe të rinjve ka prioritet më të lartë.

Puna e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore si paketë e gjithanshme shërbimesh në fushën e parandalimit dhe nxitjes së shëndetit nëpër shkollat

Secila ofertë e veçantë e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore është një pjesë e një pakete të gjithanshme shërbimesh në fushën e parandalimit dhe nxitjes së shëndetit nëpër shkollat dhe është e krahasueshme me një shërbim modern të mjekësisë së punës në një ndërmarrje të madhe. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore janë në këtë kuptim mjeke ndërmarrjeje dhe mjekë ndërmarrjeje të shkollave.

Kështu mjeket shkollore dhe mjekët shkollore këshillojnë p.sh. në kuadrin e ekzaminimeve mjekësore shkollore edhe personat mësimdhënës të klasave për çështjet e problemeve shëndetësore të nxënësve dhe nxënësve me rëndësi për shkollën dhe informojnë personalisht për oferta të ndryshme të nxitjes së shëndetit si ekspozita për klasat, materiale mësimore etj. ose edhe për udhëzime në kontaktin me sëmundje ngjitëse. Kjo thurje e elementeve të ndryshme është tipike për veprimtarinë e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore.

Shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst kujdeset për barazinë e shanseve për të gjithë fëmijët dhe të rinjtë dhe një hyrje jo e ndërlikuar me pragje të ulëta për të gjitha ofertat e tij. Të gjitha ofertat e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore janë falas.

Puna e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore përmban në thelb

- Ekzaminime mjekësore në shkollë
- Sqarime dhe këshillime
- Mbrojtjen e shëndetit
- Vaksinat
- Nxitjen e shëndetit
- Monitorimin e shëndetit

Sqarime dhe këshillime si mbështetje për fëmijët, të rinjtë, prindërit dhe shkollën

Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore e njohin mirë sistemin shkollore dhe jetën e përditshme të fëmijëve dhe të rinjve në hapësirën jetësore të shkollës. Nxënës dhe nxënës, prindërit dhe personat mësimdhënës në rast të pyetjeve lidhur me shëndetin dhe shkollën mund t' i drejtohen shërbimit Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore mund të kryejnë, në rast nevojë, një funksion ndërmjetësues midis prindërve dhe fëmijës, shkollës si dhe mjekëve privatë dhe bashkëpunojnë ngushtë me institucione të tjera.

Ekzaminimet mjekësore në shkollë për shëndetin dhe mirëqenien

Ekzaminimet mjekësore në shkollë shërbejnë që të dallohen rëniet në sy ose rreziqet shëndetësore sa më shpejt që të jetë e mundur për të filluar me masa të nevojshme. Falë hyrjes kudo që të jenë nëpërmjet shkollave fëmijët kanë mundësinë e një kontrolli nga mjeket shkollore dhe mjekët shkollore. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore nuk i mjekojnë fëmijët, por në rast nevojë u referojnë mjekeve dhe mjekëve të vendosur ose zyrave të tjera të specializuara.

Parandalimi i shpërndarjes së sëmundjeve të transmetueshme

Në rast të shpërthimit të sëmundjeve të caktuara ngjitëse si tuberkulozë, meningjit, fruth etj. fillohen nga shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst hapat e nevojshëm për të penguar shpërndarjen e mëtejshme. Në rast të pyetjeve për sëmundje të transmetueshme mjeket shkollore dhe mjekët shkollore japin informacione për masat e nevojshme si p.sh. informacione për prindërit ose komisionin shkollore. Informacione të mëtejshme për këtë gjeni nën **www.gesundheit.bs.ch**

Mbrojtja nëpërmjet vaksinave

Parandalimi i sëmundjeve të transmetueshme është detyra qendrore e shërbimit Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Në kuadrin e ekzaminimeve mjekësore në shkollë të aksionit të vaksinimit të Klasa e 1-rë sekondare dhe të orarit individual të këshillimit për vaksinat ekziston mundësia për këshillimin dhe bërjen e vaksinave. Vaksinat e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore mbushin boshllëqet në vaksinimin e nxënësve dhe nxënësve.

Nxitja e shëndetit në shkollë

Ofertat për nxitjen e shëndetit në shkollë janë materiale mësimore, orët në klasë ose ekspozita për temat e ndryshme të shëndetit si ushqyerja, lëvizja, seksualiteti, varësia etj. Në mënyrë të veçantë për të rinjtë faqja e internetit **www.mixyourlife.ch** dhe magazinat tona për të rinjtë ofrojnë informacion për temat me rëndësi për moshën. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore angazhohen në mënyrë aktive në rrjetin Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen Basel-Stadt.

Analiza e situatës shëndetësore të fëmijëve dhe të rinjve

Për të vlerësuar situatën shëndetësore tek fëmijët dhe të rinjtë dhe për të dalluar tendencat problematike në shëndetin e tyre regjistrohen, analizohen dhe dokumentohen rregullisht të dhëna shëndetësore. Rezultatet publikohen në raportet mbi shëndetin dhe hyjnë në planifikimin dhe zbatimin e projekteve në fushën e nxitjes së shëndetit dhe parandalimit. Shumica e të dhënave shëndetësore rrjedhin nga ekzaminimet mjekësore në shkollë dhe mundësojnë thënie shumë të besueshme për shëndetin e fëmijëve dhe të rinjve në kanton.



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst është një drejtori e Medizinische Dienste në Gesundheitsdepartement të Basel-Stadt. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bashkëpunon ngushtë me të dyja drejtoritë, Prävention dhe Sozialmedizin, në mënyrë të veçantë në fushën e nxitjes së shëndetit në shkollë.

Në shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst punojnë, krahas mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore, edhe asistente mjekësore për klinikat dhe një ortopiste.



Ekzaminimet mjekësore në shkollë

Kopshti i fëmijëve/Shkolla primare/Shkalla sekondare



Ekzaminimet mjekësore në shkollë janë masat e dallimit të hershëm për parandalimin e sëmundjeve. Ato u shërbejnë shëndetit dhe mirëqenies së fëmijëve dhe të të rinjve.

Ekzaminimet mjekësore në shkollë për një zhvillim të shëndetshëm të fëmijëve

Në shkollat e kantonit Basel-Stadt shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst në kopshtin e fëmijëve në klasën e 3-të të shkollës primare dhe në klasën e 9-të zhvillon një ekzaminim mjekësor në shkollë. Këto ekzaminime kanë për qëllim që të dallohen herët rënie në sy në zhvillimin shëndetësor të një fëmije dhe të fillohet me kryerjen e masave të përshtatshme. Kështu p.sh. është e rëndësishme që një defekt pamor tek një fëmijë të dallohet dhe trajtohet sa më shpejt të jetë e mundur.

Pyetësor për shëndetin

Për ta përgatitur në mënyrë optimale ekzaminimin mjekësor në shkollë prindërve (kopshti i fëmijëve dhe klasa e 3-të e shkollës primare) dhe të rinjve (klasa e 9-të) u jepet paraprakisht një pyetësor. Plotësimi i pyetësorit është vullnetar dhe të gjitha të dhënat trajtohen me fshehtësi të madhe. Përveç kësaj nga rezultatet e këtyre anketimeve bëhen rregullisht raporte mbi gjendjen e shëndetit. Pyetësori dhe përfundimet e ekzaminimeve vlerësohen nga ne në mënyrë statistikore në formë të anonimizuar. Në këtë mënyrë ne marrim informacione të vryeshme mbi shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve të Basel-it dhe ne mund të zhvillojmë ose përshtatim në mënyrë të pikësnyar oferta parandaluese.

Njoftimi për prindërit

Nëse gjatë një ekzaminimi konstatohet që tek një fëmijë ka nevojë për sqarime ose masa të tjera, atëherë prindërit njoftohen me anë të një letre personale ose të telefonit. Nëse ka nevojë, ne e transferojmë fëmijën/të riun tek një person i specializuar (p.sh. mjek i fëmijëve, okulist etj.)

Mbrojtja e të dhënave dhe fshehtësia e mjekut

Mjeket shkollore dhe mjekët shkollore i nënshtrohen detyrimit të mjekut për të mbajtur fshehtësi.

Rezultatet e ekzaminimeve nuk u përcillen të tretëve pa pëlqimin e prindërve. Vetëm rënie në sy, të cilat janë me rëndësi për shkollën, si p.sh. nevoja e syzave mund t' i njoftohen personit mësimdhënës.

Ekzaminimi mjekësor në shkollë në kopshtin e fëmijëve

Në kopshtin e fëmijëve fëmijët shoqërohen në ekzaminimin mjekësor në shkollë nga edukatorja e kopshtit. Asistentja mjekësore e klinikës dhe mjekja shkollore ose mjeku shkolllor vizitojnë gjithmonë 2 – 3 fëmijë së bashku. Në grupe të vogla fëmijët nuk kanë frikë, bashkëpunojnë mirë dhe ekskursioni tek mjekja, tek mjeku u duket atyre i këndshëm.

Ekzaminimi në vitin e parë të kopshtit të fëmijëve:

- | | |
|--|--|
| ▶ Testi i shikimit duke përfshirë shikimin e ngjyrave dhe shikimin hapësinor | ▶ Ekzaminimi i motorikës së imët dhe atij të trashë |
| ▶ Testi i dëgjimit | ▶ Kontrollimi i shëndetit të dhëmbëve |
| ▶ Matja e gjatësisë dhe peshës | ▶ Vlerësimi i zhvillimit gjuhësor dhe emocional |
| ▶ Vlerësimi i aparatit të lëvizjeve dhe i shëndetit të zemrës | ▶ Kontrolli i gjendjes së vaksinimit
Rekomandime për vaksinat |

Ekzaminimi i syve bëhet nga një ortopiste, një person veçanërisht i kualifikuar për dallimin e dobësive në të parë ose të shikimit të vëngër.

Ekzaminimi mjekësor në shkollë në klasën e 3-të të shkallës primare

Në klasën e 3-të të shkallës primare fëmijët vijnë bashkë me klasën e tyre dhe personin mësimdhënës për ekzaminimin e dytë në shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Ekzaminimi bëhet veç e veç. Një ekip, i përbërë nga një asistente mjekësore për klinikat dhe një mjeke shkollore ose një mjek shkolllor kryen ekzaminimet si më poshtë:

Ekzaminimi parandalues në klasën e tretë të shkallës primare:

- | | |
|--|---|
| ▶ Testi i shikimit, duke përfshirë shikimin e ngjyrave | ▶ Kontrolli i gjendjes së vaksinimit dhe rekomandimet për vaksinat |
| ▶ Testi i dëgjimit | ▶ Vaksinimi falas në rast të nevojës dhe me regjistrim me shkrim të prindërve |
| ▶ Matja e gjatësisë dhe peshës | |

Nëse ju ose fëmija juaj e dëshirojnë këtë, mjekja shkollore ose mjeku shkolllor do të kryejë një ekzaminim shtesë ose do të zhvillojë një bisedë.

Ekzaminimi mjekësor në shkollë në shkallën sekondare

Ekzaminimi mjekësor në shkollë në shkallën sekondare bëhet në klasën e 9-të. Nxënëset dhe nxënësit vijnë pa person mësimdhënës në Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Një ekip, i përbërë nga një asistente mjekësore për klinikat dhe një mjeke shkollore ose një mjek shkolllor kryen ekzaminimet si më poshtë:

Ekzaminimi parandalues në klasën e nëntë:

- ▶ Testi i shikimit, duke përfshirë shikimin e ngjyrave
- ▶ Testi i dëgjimit
- ▶ Matja e gjatësisë dhe peshës
- ▶ Kontrolli i librezës së vaksinave dhe këshillimi për vaksinat

Këshillimi dhe sqarimi në shkallën sekondare

Në rast të rënieve shëndetësore në sy ose me dëshirën e njerëzve të rinj ne bisedojmë me të rinjtë në vazhdim të ekzaminimit pyetje p.sh. për zhvillimin trupor, për ankesat shëndetësore, për ushqyerjen dhe lëvizjen, për stresin dhe trysinë e konkurrencës, për shkollën dhe për mësimin, për seksualitetin ose për kontaktin me lëndë që të bëjnë të varur. Gjatë një bisede personale mjeket shkollore ose mjekët shkolllorë japin këshilla dhe rekomandime individuale dhe i këshillojnë të rinjtë mbi një stil të shëndetshëm të jetës.



Ekzaminimi i mjekeve shkollore ose mjekëve shkolllorë jep një kontribut të rëndësishëm për shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve. Të gjitha shërbimet e mjekeve shkollore ose mjekëve shkolllorë në Kinder- und Jugendgesundheitsdienst janë falas dhe vullnetare. Personeli ynë i nënshtrohet fshehtësisë së mjekëve.



Shikimi i mirë



Sytë tona janë organe shqisore të zhvilluara shumë. Nëse bie dritë në sytë, aktivizohen qeliza shqisore në retinën tonë. Informacionet e pranuar përcillen dhe lënë që të krijohet një imazh në trurin tonë. Për të parë në mënyrë hapësinore (tredimensionale) ne kemi nevojë për forcën e mirë të shikimit të të dy syve.

Ekzaminime parandaluese

Mprehtësia e shikimit dhe shikimi i ngjyrave zhvillohen brenda vitit të parë të jetës. Nëpërmjet shikimit ditor krijohet harmonizimi i të dy syve dhe me këtë shikimi hapësinor (tredimensional). Ky zhvillim bëhet deri në moshën dhjetëvjeçare. Nëse ky nuk bëhet plotësisht, në rast të mungesës së trajtimit mund të mbeten pengesa të rënda të shikimit. Edhe për zhvillimin e përgjithshëm të një fëmije shikimi i mirë është me rëndësi të madhe. Fëmijë, të cilët shikojnë keq, duhet të mundohen më shumë, kanë me shumë mundime gjatë leximit ose të mësuarit ose gjatë rrjedhjes së lëvizjeve dhe nga kjo mund të rezultojnë vështirësi përqendrimi ose një sjellje që bie në sy. Në çdo rast është e rëndësishme që të dallohet dhe korrigjohet një dobësi në të parë. Prandaj kontrole të rregullta të syve nga mjeku i syve si dhe nga mjeku shkollor janë të domosdoshme.

Kujdes me fëmijë me defekte të pakorrigjuara të shikimit në vitet e hershme të jetës

Shikimi i vëngër ose një mprehtësi e keqe e shikimit në një sy mund të çojnë në atë që syri i dobët nuk e mëson shikimin. Si pasojë syri i prekur verbërohet dhe as nuk mund të korrigjohet më vonë me anë të syzave. Këtu është me rëndësi të veçantë një trajtim në kohë, në mënyrë ideale edhe para moshës pesëvjeçare. Për këtë arsye gjatë ekzaminimeve nga mjekët shkollorë dhe mjekët shkollorë në kopshtin e fëmijëve sytë kontrollohen në mënyrë veçanërisht të saktë.

Mos hezitoni që fëmija të vizitohet nga një okulist, nëse ...

- ▶ njëri prej syve ose të dy duken jashtëzakonisht të mëdhenj
- ▶ një bebëz duket ngjyrë gri dhe jo ngjyrë e zeze
- ▶ ai shikon në mënyrë të vëngër
- ▶ sillet shpesh herë në mënyrë të plogët, pengohet, rrëzohet dhe përplaslet shpesh
- ▶ ai shpesh herë nuk e kap atë që do
- ▶ ai shpesh mbyll fort një sy ose të dy sytë, shpesh hap e mbyll sytë ose e vendos kokën shtrembër
- ▶ nuk ka qejf të shikojë libra ose i mban shumë afër fytyrës
- ▶ ai ka vështirësi gjatë leximit ose shkrimit ose lodhet shpejt gjatë këtyre aktiviteteve
- ▶ ai ankohet shpesh për dhimbje koke
- ▶ i fërkon shpesh sytë, ka sy të përplotur ose djegës
- ▶ tek ju dihen probleme të shikimit në familjen tuaj



Dëgjimi i mirë



Përveç syve veshët janë organi ynë më i rëndësishëm shqisor. Ne kemi nevojë për një dëgjim të mirë për të mësuar mirë gjuhën, për të kuptuar mirë të tjerët dhe për t' u orientuar në mënyrë të sigurt në ambientin tonë. Prandaj është e rëndësishme që probleme të dëgjimit të dallohen dhe trajtohen herët.

Ekzaminime të rregullta parandaluese tek mjeku juaj i fëmijëve dhe në mënyrë të veçantë edhe ekzaminimet mjekësore në shkollë janë shumë të rëndësishme për të kontrolluar herë pas here nëse fëmija juaj dëgjon mirë. Nëse dallohet një problem i dëgjimit mund të merren masa të nevojshme. Nëse veshët janë ekspozuar zhurmave të vazhdueshme nga komunikacioni ose muzikës më zë tepër të lartë, ne e stresojmë dëgjimin tonë dhe mund të ndodhin probleme dëgjimi. Fëmijë dhe të rinj që nuk dëgjojnë mirë, shpesh herë nuk e vënë re këtë. Në Zvicër tashmë çdo e dhjetë nga të rejtat respektivisht çdo i dhjetë nga të rinjtë ka një aftësi të kufizuar të dëgjimit.

Kur ju duhet të lini të ekzaminohet fëmija juaj nga mjekët:

- ▶ Fëmija juaj ka shpesh herë infektime të veshëve
- ▶ Fëmija juaj nuk bën përparime në zhvillimin e tij gjuhësor
- ▶ Në rast të zhurmave të larta fëmija juaj nuk zgjohet ose frikësohet
- ▶ Fëmija juaj përgjigjet vetëm me vonesë ose nuk përgjigjet fare, kur i flasim atij.
- ▶ Në shkollë dhe gjatë të mësuarit vajza juaj ose djali juaj ka probleme
- ▶ Fëmija juaj ka vetëm pak kontakte shoqërore ose është vetmitar.
- ▶ Në familjen tuaj janë të njohura probleme dëgjimi

Çfarë mund të jenë arsyet e dëgjimit të keq:

- ▶ Mbingarkesa nga zhurma
- ▶ Bllokimi i kanalit të dëgjimit me dyllë veshësh (Cerumen)
- ▶ Infektim kronik i veshit të mesëm
- ▶ Dëmtim i veshit të brendshëm për shkak të një infeksioni (p.sh. në rast të shytës)
- ▶ Dëgjimi i rënduar që nga lindja



Këtë mund të bëjnë prindërit

Shmangni situata në jetën e përditshme në të cilat fëmija juaj u është ekspozuar zhurmave të forta.

Mos përdorni shufra të vogla prej pambuku për pastrimin e veshëve, ato e nxisin krijimin e bllokimit në vesh ose mund ta dëmtojnë daullen e veshit.

Merrni infektimet e veshit seriozisht dhe lëreni që të mjekohen.

Kujdes nga lodra të zhurmshme: Bilbilat, trombët për fëmijë, fishekzjarrë etj. mund ta dëmtojnë dëgjimin përgjithmonë.

Kini kujdes që fëmijët dhe të rinjtë nuk dëgjojnë muzikë me zë tepër të lartë.

Lëreni që të sqarohen zhurma në vesh, të cilat zgjasin më shumë se një ditë.



Pesha, gjatësia, ushqyerja

Pesha e tepërt / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.



Gjatësia dhe pesha janë kritere thelbësore për zhvillimin normal të fëmijëve dhe të rinjve. Matja e vlerësimi me anë të të ashtuquajtur lakoreve të rritjes mundësojnë një thënie nëse vlerat janë në sferën normale.

Gjatësia

Matja e gjatësisë është e rëndësishme për vlerësimin e rritjes. Sa i gjatë do të bëhet një fëmijë, kjo varet shumë nga gjatësia e prindërve. Por mbrapa shtatit të shkurtër ose të lartë mund të fshihet jo rrallë herë një sëmundje.

Pesha

Matja e peshës ka një rëndësi të veçantë në kohën e sotme. Shumë fëmijë dhe të rinj janë tepër të rëndë. Peshë tepër e vogël, lidhur me një çrregullim të oreksit, ndodh në të vërtetë më rrallë, por është një sëmundje serioze. Nëse të rinj janë tepër të rëndë ose të lehtë, ata këshillohen nga mjekja shkollore ose mjeku shkollor.

Regjistrimi i të dhënave na lejon që të ndjekim edhe problematikën e mbipeshës në Basel-Stadt dhe të zhvillojmë dhe përshtatim projekte parandaluese, të cilat veprojnë kundër kësaj tendence.

Rüebli, Zimt & Co.

Rüebli, Zimt & Co. është një ofertë për klasat e shkallës primare për temën e ushqimit. Në ekspozitën mbi ushqimin Rüebli, Zimt & Co. fëmijët i njohin në formë loje aspektet më të rëndësishme rreth ushqimit të shëndetshëm. Përveç kësaj personave mësimdhënës në çdo godinë të një shkolle primare vihet në dispozicion një kuti me ushqime Rüebli, Zimt & Co. me materiale mësimore dhe një piramidë ushqimore prej druri, të cilën ata mund të përdorin në mësim.

Pesha e shëndetshme trupore

Edhe kur mbipesha në moshën e fëmijëve nuk sjell akoma me vete probleme direkte të rënda shëndetësore, ajo e favorizon që në moshën e të rriturve të rinj sëmundje pasuese si sëmundje të sistemit të zemrës dhe qarkullimit të gjakut, sëmundjen e sheqerit ose ankesat e nyja. Mbipesha krijohet në radhë të parë nga mosbarazia midis marrjes së energjisë (tepër shumë ushqime me përmbajtje të energjisë) dhe harxhimit të energjisë (tepër pak lëvizje). **Një ushqyerje e baraspeshuar dhe aktivitet i mjaftueshëm trupor janë prandaj elemente qendrore për një peshë të shëndetshme trupore.**

Ushqyerja e shëndetshme



Për rritjen e shëndetshme fëmijët kanë nevojë për një ushqyerje të baraspeshuar, shumë lëngje dhe lëvizje të mjaftueshme. Duke marrë parasysh ofertën e sotme nuk është gjithmonë e lehtë që t' i motivojmë fëmijët për ushqim të shëndetshëm. Në vijim ju gjeni disa këshilla të dobishëm dhe disa rregulla të rëndësishme bazë.

Vakte të rregullta janë të rëndësishme

Fëmijët dhe të rinjtë duhet të merrnin, të shpërndara gjatë ditës, disa vakte të vogla deri mesatarisht të mëdha. Tri vakte kryesore dhe dy vakte të ndërmjetme janë ideale. Ushqimi shijon më mirë, nëse ai merret së bashku me anëtarë të tjerë të familjes në tavolinë.

Mëngjesi dhe Zënuni – një fillim i mbarë i ditës

Mëngjesi e vë gur themelin e energjisë për një ditë të gjatë në shkollë. Nëse fëmija juaj nuk e ha mëngjesin, atëherë i ofroni diçka për të pirë dhe jepni atij një Zënuni të pasur me vete.

Për Zënuni janë të përshtatshme fruta, perime ose bukë nga drithëra kokërr plotë me pak djathë ose proshutë. Edhe një përzierje arrash ose një racion i vogël arrash të pakripur janë një alternativë e mirë.

Një Zënuni i shëndetshëm – Aksion Zënunibox në kopshtin e fëmijëve

Për të zotëruar jetën e përditshme në kopshtin e fëmijëve dhe në shkollë është një Zënuni i shëndetshëm veçanërisht i rëndësishëm. Shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst dhe Schulzahnklinik Basel-Stadt shpërndajnë gjatë hyrjes në kopshtin e fëmijëve për secilin fëmijë një Zënunibox dhe një fletëpalosje me ide të mira për një Zënuni të shëndetshëm.

Shuarja e etjes së madhe – pa sheqer

Për ta shuar etjen janë më të përshtatshme ujë nga ujësjellësi, ujë mineral dhe çaj pa sheqer. Pijet janë në radhë të parë për plotësimin e nevojës për lëngje dhe duhet të përmbajnë mundësisht pak sheqer. Pije të ëmbla si limonada, çaj i ftohtë ose kola nuk janë të përshtatshme dhe duhet të pihen vetëm rrallë herë.

Shumë fruta dhe perime

Fruta dhe perime duhet të hahen mundësisht në çdo vakt. Pesë racione në ditë janë ideale. Preferoni frutat dhe perimet e sezonit – më së miri nga regjioni. Edhe perime dhe fruta të ngrira janë të pasura në lëndë ushqyese dhe janë shumë të përshtatshme.

Udhëzime për ata të cilëve nuk u pëlqejnë fruta dhe perime

- ▶ Shtizë të vogla frutash ose perimesh me bukë dhe djathë, të cilat mund të kombinohen edhe nga vetë fëmijët.
- ▶ Ushqime të përgatitura vetë (shirita specash, shirita prej karotave, domate të vogla (Cherry) etj.) me një salcë të shijshme nga gjiza dhe erëra të freskëta
- ▶ Një sallatë e mirë frutash
- ▶ Fruta në formë pure bashkë me qumësht si lëng ose të përzier me kos natyral.

Patatet, orizi dhe brumërat të ngopin

Brumërat, patatet, orizi ose buka përbejnë një bazë të mirë për të ushqyerit e baraspeshuar. Preferoni produkte prej mielli të plotë, sepse ato përmbajnë më shumë lëndë ushqyese dhe ngopin më gjatë. Kini kujdes për përgatitjen e gjellëve me pak yndyrë.

Produkte prej qumështit janë një domosdoshmëri

Produkte prej qumështi si qumësht, kos natyral, gjizë ose djathë duhet të jenë një deri dy herë në ditë në listën e gjellëve. Ato përmbajnë shumë kalcium dhe janë të rëndësishme për ndërtimin e kockave dhe dhëmbë të shëndetshëm.

Mishi, peshku, vezët dhe sallamërat me maturi

Një ose dy racione mish, peshk dhe vezë në javë mjaftojnë për ta furnizuar trupin me lëndë të rëndësishme ushqyese si për shembull hekuri. Sallamërat përmbajnë shumë yndyrë të fshehura dhe duhet të hahen vetëm rrallë herë.

Pak yndyrë, ëmbëlsira dhe vakte të vogla të kripura

Vajra dhe yndyrë duhet të përdoren mundësisht me kursim. Preferoni vajra të shtypura ftohtë si vaj ulliri, vaj prej bërthamave të kungullit, vaj arrash dhe vaj liri. Ëmbëlsira dhe gjera ushqimore të kripura për të brejtur duhet të shijohen në mënyrë modeste, sepse ato përmbajnë shumë yndyrë dhe sheqer, por pak lëndë ushqyese.



Këshilla për sa më shumë kënaqësi në ushqim

Lëreni fëmijën tuaj që t' ju ndihmojë gjatë shtrimit të tavolinës me mbulesë ose gjatë pastrimit të saj. Fëmijë mund të vlerësojnë vetë nevojën e tyre për ushqime. Mos e detyroni fëmijën tuaj nëse ai nuk dëshiron të hajë më tepër. I ofroni fëmijës suaj edhe gjellë të panjohura. Fëmijët mësojnë përmes imitimit dhe mësohen kështu me kohë për gjëra të reja. Të ushqyerit nuk është mjet edukimi: Mos e shpërbleni ose ndëshkoni fëmijën tuaj me ushqimin. Në rast të një mosdurueshmëri ndaj ushqimeve ose të një alergjie merrni kontakt, ju lutemi, me mjekun tuaj të fëmijëve.

Lëvizja

I gatshëm dhe i shëndosh përmes lëvizjes



Lëvizja dhe loja janë një nevojë bazë e fëmijëve dhe e të rinjve për t' u zhvilluar në mënyrë të shëndetshme dhe për t' u ndjerë mirë. Të rinjtë duhet të lëviznin të paktën 1 orë në ditë, fëmijët më të vegjël akoma më shumë.

Fëmijë dhe të rinjtë nuk kanë nevojë shumë për t' u vënë në lëvizje.

Ndihmojmë ata gjatë kësaj, sepse lëvizja e rregullt ...

- ▶ i përmirëson aftësitë motorike
- ▶ çon në gjumë të mirë
- ▶ ndihmon kundër stresit, bën që të jesh më në ekuilibrin shpirtëror dhe më kompetent nga ana sociale
- ▶ ndihmon në të mësuarit dhe ndikon pozitivisht në arritjet shkollore
- ▶ nxis perceptimin dhe zhvillimin gjuhësor
- ▶ mbështet një qëndrim stabil të trupit dhe i forcon kockat
- ▶ mund të mbrojë nga sëmundjet, si p.sh. mbipesha

Shumë lëvizje gjatë gjithë ditës

Në çdo grupmoshë fëmija ka nevojë për lëvizje për të qëndruar i shëndetshëm. Mundësitë ofrohen rrugës për në shkollë, në jetën e përditshme, në shtëpi, në kohën e lirë, gjatë aktiviteteve të tjera shkollore ose në klubin sportiv. Integrioni atëherë për vete dhe për fëmijët tuaj lëvizje të përditshme në jetën e përditshme, sepse çdo lloj lëvizjeje është më mirë sesa asnjë lëvizje. Ka 1000 mundësi si mund të arrish në jetën e përditshme më shumë lëvizje, p.sh. të ngjitësh shkallët, të bësh shëtitje, të ndihmosh në ekonominë shtëpiake ose në bahçe.

Ndihmoni fëmijët dhe të rinjtë në aktivitetet e tyre të lëvizjeve dhe të sportit. Preferoni më shumë aktivitetet në natyrë dhe aktivitetet me të tjerët, megjithatë të vlefshme janë edhe të gjitha format e tjera të lëvizjes. Lidhur me këtë është me rëndësi para së gjithash koha e lirë me lëvizje, sepse fëmijët dhe të rinjtë kalojnë tashmë shumë kohë në ditë duke u ulur gjatë të mësuarit dhe në shkollë. Gjithashtu janë mediat elektronike si p.sh. kompjuteri, internet, DVD-t, lojëra dhe smartphone vrasës nr. 1 të lëvizjeve. Rruga e shkollës ofrohet për të bërë rregullisht lëvizje të shëndoshë, nëse ajo bëhet në mënyrë aktive me këmbë, me skejtboard, dyrrrotësh dhe ose më vonë me biçikletë.

Orë ndëraktive klase SIT UP

Rreth temës «kurrizi i shëndosh» ne ofrojmë një orë ndëraktive klase për nxënësit dhe nxënëset që nga moshën 14 vjeçare. Lidhur me këtë ndërmjetësohen përmbajtjet e mëposhtme:

Biologjia e shtyllës kurrizore dhe fiziologjia e të ulurit
Dallimi i zonave të tendosjeve dhe tregimi i ushtrimeve të shtendosjes
Mbajtja dhe ngjitja e ngarkesave që e ruajnë kurrizin
Teoria për të ulurit të drejtë dhe mbi mjete të mundshme ndihmëse
Rregullimi individual i vendeve të kompjuterit

Tema paraqitet në mënyrë të gjallë dhe thellohet me anë të këshillave individuale, ushtrime praktike dhe një magazinë përmbledhëse.

Së bashku lëvizja sjell më shumë kënaqësi

Tek Sportamt Basel-Stadt ka oferta të larmishme lëvizjeje për të gjithë grupmoshat. Më shumë informacione gjeni nën www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler



Këshilla për prindërit

Nuk nevojitet shumë për t' i motivuar fëmijët dhe të rinjtë për lëvizje. Përkrahni shtyrjen e natyrshme për të lëvizur dhe ...

ofrohuni vetëen si partner për lojërat dhe lëvizjet

bëni së bashku ekskursione me biçikletë, shëtitje, lojëra me top, vizita në pishinë përfshini gjithë familjen në punët në ekonominë shtëpiake dhe në bahçe

Gjithashtu është e rëndësishme që fazat më të gjata të të ulurit të kompensohen me aktivitete me lëvizje. Prandaj bisedoni me fëmijët tuaj sa kohë në ditë mund të përdoren mediat elektronike

Që të mbetet kohë e mjaftueshme për lëvizje rekomandohet në përgjithësi që fëmijët në moshën e kopshtit të fëmijëve duhet të kalojnë me mediat elektronike 30 minuta në maksimum, fëmijët e shkollës 1 orë maksimumi në ditë dhe të rinjtë 2 orë maksimumi, por më mirë akoma më pak.

Zhvillimi gjuhësor



Gjuha është për njeriun mjeti më i rëndësishëm i komunikimit. Ajo na jep mundësi që të biem në kontakt me ambientin, të shprehim nevojat dhe të shkëmbejmë përvojat.

Rëniet në sy në zhvillimin gjuhësor

Në rast të ekzaminimit nga mjekët shkollorë dhe mjekët shkollorë të fëmijës suaj vlerësohet zhvillimi gjuhësor. Edhe fëmijët që dëgjojnë mirë mund të tregojnë rëniet në sy në zhvillimin gjuhësor. Në shumicën e rasteve bëhet fjalë për gabime të artikullimit (gabime të shqiptimit). Fëmija p.sh. nuk mund të thotë akoma fishkëllorët ose ngatërron «l» dhe «r». Sipas moshës mund të pritet akoma me një terapi. Por një ekzaminim i saktë nga një person i specializuar (logoped) është i rëndësishëm.

Të gjithë kopshtet e fëmijëve dhe shkollat kanë logopedë dhe logopede që e kryejnë këtë ekzaminim me pëlqimin e prindërve.

Fëmijë me shumë gjuhë

Për fëmijët që rriten me dy ose me shumë gjuhë është e rëndësishme që prindërit në shtëpi të flasnin me fëmijët në gjuhën amtare. Sot dihet që fëmijët të cilët e flasnin shumë mirë gjuhën e tyre amtare, e mësojnë edhe gjermanishten më mirë dhe më shpejt.

- Nëse ju vini re se fëmija juaj gjatë leximit nuk dëgjon me vëmendje, nuk tregon interes në të kënduarit dhe treguarit ose nuk bën përparime në zhvillimin e tij gjuhësor, atëherë ju duhet të lini të testohet aftësia e tij e dëgjimit. Pasi një fëmijë mund ta mësojë gjuhën vetëm atëherë nëse dëgjon mirë.

Dhëmbët e shëndetshëm



Dhëmbët janë me rëndësi të madhe për shëndetin dhe mirëqenien. Dhëmbë të shëndetshëm nuk janë vetëm kusht për një zhvillim të mirë dhe funksion të kafshimit, por ata mundësojnë edhe një buzëqeshje të ndritshme.

Karies është një sëmundje e shmangshme

Karies krijohet nga ekzistenca e përbashkët e baktereve të caktuara dhe sheqer në zonën e gojës dhe çon në «vrmat» në dhëmbët për të cilat kemi frikë. Tashmë dhëmbët qumështi mund të dëmtohen fort nga kariesi. Këto dëmtime nuk janë mënjanuar me rënien e dhëmbëve qumështi, por kariesi u lakohet dhëmbëve të mbetur. Pra, është e rëndësishme që të kujdeset që tek foshnjat për një higjienë të mirë të gojës. Vizita e parë tek dentisti duhet të bëhet në moshën 2 vjeç. Që nga kopshti i fëmijëve deri në klasën e 9-të fëmijët në Basel-Stadt vizitohen një herë në vit nga dentisti i shërbimit mjekësor shkollor.

Higjiena e gojës përmes pastrimit të rregullt të dhëmbëve

Për t' i mbajtur dhëmbët pa karies ka nevojë për një higjienë të mirë të gojës. Kjo do të thotë që dhëmbët të pastrohen pas vakteve kryesore të paktën dy herë në ditë me një pastë dhëmbësh me përmbajtje fluori. Kini kujdes që vaktet e ndërmjetme të jenë pa sheqer. Si pije përshtatet më mirë ujë ose çaj pa sheqer. Sa më gjatë sheqeri rri në zgavrën e gojës përmes pijeve me përmbajtje sheqer ose mbetet e gjellëve, aq më i madh është rreziku që ky të dëmtojë dhëmbët. Me rëndësi është gjithashtu që ju t' i ndihmoni fëmijët, derisa të kenë arritur moshën 8 vjeçare, në pastrimin e dhëmbëve dhe kryeni një funksion të mirë të idhullit.

+ Ndiha e parë në rast të një aksidenti të dhëmbit

Nëse fëmija juaj për shkak të rrëzimit ose të një goditjeje ka të nxjerrë, të thyer një dhëmb ose një dhëmb është çliruar, ky mund të shpëtohet.

Mos e prekni asnjëherë dhëmbin në rrënjën dhe mos e pastroni atë.

Transportoni dhëmbin ose pjesën e thyer të dhëmbit në pak qumësht, akoma më mirë në një kuti për shpëtimin e dhëmbëve (uji nuk është i përshtatshëm).

Informoni menjëherë dentistin tuaj ose drejtohuni tek Schulzahnklinik.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Sqarimi, këshillimi dhe nxitja e shëndetit

KID

Aktivitetet e sqarimit dhe këshillimit si dhe nxitja e shëndetit janë shtylla të rëndësishme të mjekeve shkollorë dhe mjekëve shkollorë. Krahas njohurive mjekësore ne sjellim me vete përvojë shumëvjeçare me fëmijë dhe të rinj dhe jemi mësuar me sistemin shkollor dhe jetën e përditshme në shkollë.

Kërkesa janë është që t' i shoqërojmë fëmijët dhe të rinjtë si dhe prindërit e tyre gjatë gjithë kohës së shkollës dhe t' i mbështetim në rast të pyetjeve ose problemeve. Ne këshillojmë nxënësit, prindërit, personat mësime dhe të përkujdesjes në rast të pyetjeve **mjekësore, shkollorë dhe sociale** dhe ofrojmë falas orë të këshillimit për shëndetin për pyetje lidhur me **mjekësinë parandaluese**. Lidhur me këtë nuk bëhet fjalë vetëm për ndihmë në rast të problemeve tashmë ekzistuese, por një aspekt krejt i rëndësishëm i punës sonë është edhe nxitja e shëndetit, kjo do të thotë ruajtja dhe nxitja e një gjendjeje të mirë shëndetësor.

Këshillimet mund të bëhen, sipas nevojës, personalisht tek ne në shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ose gjithashtu me anë të telefonit.

Ofertat për shkollat

Ka pyetje specifike në të cilat shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst mund të përfshihet nga shkolla ose duhet të përfshihet eventualisht për shkak të Ligjit mbi shkollën.

► Kërkesa për çlirim

Nëse një nxënëse ose një nxënës për arsye shëndetësore duhet të çlirohet për më shumë se tre javë nga mësimi i sportit dhe gjimnastikës, mjekja private ose mjeku privat duhet të plotësojë një kërkesë për çlirim dhe duhet t' ia dërgojë shërbimit Kinder- und Jugendgesundheitsdienst për miratim. Mungesat deri në tre javë mund të arsyetohen kryesisht nga prindërit.

► Sqarime të mjekut të besuar

Nëse personat mësime shqetësojnë për shëndetin ose zhvillimin e një fëmije ose të riu, ata mund ta shfrytëzojnë ofertën e një sqarimi nga mjeku i besuar. Gjatë kësaj sqarohet nëse duhet të merren masa mjekësore ose duhet të konsultohen zyra të tjera të specializuara si shërbimi Schulsozialarbeit, Schulpsychologische Dienst etj.

Një nga arsyet më të shpeshta për një sqarim të tillë janë **mungesat**. Nëse nxënëset dhe nxënësit mungojnë shumë shpesh në shkollë për arsye shëndetësore, shkolla mund të konsultojë shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst për sqarimin e këtyre mungesave. Në rast nevojë, ne mund të ndërmjetësojmë midis pjesëmarrësve të veçantë.

Oferta për persona mësimdhënës dhe të përkujdesjes

Shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst i këshillon shkollat dhe qendrat e kujdesit ditor në rast të pyetjeve për sëmundjet të transmetueshme dhe tema të tjera të shëndetit. Për sëmundje të ndryshme nën www.gesundheit.bs.ch ka në dispozicion gjithashtu fletë-udhëzuese, të cilat japin njoftim të specializuar për masat e nevojshme parandaluese. Nëse në rast të shpërthimit të sëmundjeve të transmetueshme bën të nevojshme masa specifike (si p.sh. në rast të tuberkulozës, meningjitit, fruthit etj.) ato merren nga shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Oferta për prindërit

Prindërit mund të këshillohen tek ne në rast të pyetjeve shkollore dhe sociale lidhur me shëndetin. Meqë personi primar i kontaktit për probleme individuale mjekësore duhet të jetë mjekja e fëmijëve ose mjeku i fëmijëve, ndihma nga ana jonë në problemet shëndetësore në lidhje me shkollën shpesh herë qëndron në një funksion ndërmjetësues midis pjesëmarrësve të veçantë, d.m.th. prindërve dhe fëmijës, shkollës dhe mjekëve privatë.

Oferta për të rinjtë

Të rinjtë mund të drejtohen tek ne në rast të problemeve shëndetësore, shkollore dhe sociale dhe ne do t' i këshillojmë ata dhe i mbështesim me anë të telefonit, përmes e-mailit ose në një bisedë personale.

► Tema seksualitet

Meqë tema seksualitet është vendimtare për të rinjtë dhe mund të shtrojë shumë pyetje dhe shqetësime, shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ofron një **orë të hapur konsultimi për të rinjtë**, në të cilën të rinjtë mund të informohen tek një mjekë shkollore ose një mjekë shkollor për çështjet e zhvillimit trupor, për dashurinë dhe seksualitetin.

- Në ekspozitën për klasat «Mix your Life» nxënëset dhe nxënësit e vitit të 9-të shkollor mund të diskutojnë me specialistë dhe mund të shtrojnë pyetje rreth temave dashuria, seksualiteti, parandalimi. Në mënyrë shoqëruese për ekspozitën jepet një broshurë, e cila mund të porositet edhe pavarësisht nga ekspozita tek Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

► Tema varësia

Një anketim i nxënësve dhe nxënësve të Basel-it në klasën e 9-të për temën e konsumit të mjeteve që krijojnë një varësi ka treguar që konsumi problematik i alkoolit është një temë aktuale në kohën e rinisë.

Këtu fillon uorkshopi parandalues **Tom & Lisa**. Ky uorkshop u drejtohet të rinjve në moshën 14 deri 16 vjeçare dhe u ofrohet shollave të Basel-it. Qëllimi i këtij uorkshopi ndëraktiv është që të rinjtë të informohen mbi ndikimin dhe rreziqet e drejtpërdrejta të konsumit të alkoolit dhe t' iu ndërmjetësohet atyre një kontakt me alkool me pak rreziqe.

► Magazinat për rininë dhe faqja e internetit

Për t' u ndërmjetësuar të rinjve informacione në mënyrë të orientuar sipas grupeve të pikësnyar edhe informon në mbi 100 faqe mbi shumë tema shëndetësore në fushat lëvizja, ushqyerja, shëndeti psikik, seksualiteti, varësia dhe shëndeti i përgjithshëm si faqja jonë e internetit www.mixyourlife.ch ashtu edhe **Jugendmagazine**, të cilat trajtojnë tema të caktuara. Për këto tema janë botuar tashmë magazina, të cilat mund të merren falas tek shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ose mund të shkarkohen nën www.mixyourlife.ch

- **Magazina për të rinjtë «Hautnah»**
Këshilla të dobishme rreth temës lëkura
- **Magazina për të rinjtë «Eat fit»**
Magazinë për të ushqyerin e shëndetshëm
- **Magazina për të rinjtë «Ohaa»**
Informacione për temën dashuria dhe seksualiteti
- **Magazina për të rinjtë «Sit up»**
Magazina për temën e të ulurit dhe ankesa për kurrizin
- **Magazina për të rinjtë «Flash»**
Magazinë për temën e varësisë
- **Magazina për të rinjtë «Relax»**
Magazinë për temën stres dhe shëndeti psikik

Oferta për pësona që mësojnë

Para fillimit të një mësimi profesional sipas Ligjit kantonal mbi formimin profesional bëhet një sqarim shëndetësor i nxënësve profesionalë në shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Një pyetësor për shëndetin zëvendëson këtu, si rregull, një ekzaminim mjekësor dhe i shërben mjekes shkollore dhe mjekut shkollor për një këshillim individual.



Vaksinat



Vaksinat u përkasin masave më të efektshme për ta mbrojtur fëmijën tuaj kundër sëmundjeve të rënda dhe komplikacionet e tyre.

Falë lëndëve të mira të vaksinimit disa sëmundje për të cilat kemi frikë dhe pasojat e tyre, pjesërisht të rënda, janë bërë të rralla sot. Në rast të vaksinimit jo të mjaftueshëm ato mund të shfaqen përsëri më shpesh dhe mund t' i rrezikojnë fëmijët dhe të rriturit.

Si mund të pengojë një vaksinë një sëmundje?

Sëmundje ngjitëse shkaktohen nga shkaktarët e sëmundjeve si baktere ose viruse. Sistemi ynë imunitar pas një infektimi fillon që t' i luftojë shkaktarët duke krijuar lëndë mbrojtëse – të ashtuquajturat antitrupa – pikërisht kundër këtyre shkaktarëve.

Por në rast të ngjitjes normale reagimi i sistemit imunitar është tepër i ngadalshëm për ta parandaluar akoma sëmundjen.

Në rast të vaksinimit trupit i jepet një shkaktar i parrezikshëm, i dobësuar ose bile i vrarë i sëmundjes. Trupi me këtë e ka ndjenjën, që të jetë infektuar me këtë sëmundje dhe i krijon gjithashtu antitrupe pa u bërë i sëmurë.

Nëse njeriu më vonë infektohet më të vërtetë, trupi ka tashmë antitrupe dhe mund të mbrohet me sukses kundër shpërthimit të sëmundjes.

Durueshmëria e vaksinave

Pas një vaksinimi mund të shfaqen efekte anësore. Por këto janë të rralla. Është e mundshme që të krijohen dhimbje të lehta, dhe të shkaktohet një skuqje ose një ënjtje në vendin e pickimit. Shumë më të rralla janë lodhja, dhimbja koke ose vjellja. Por këto simptoma në shumicën e rasteve zhduken përsëri pas pak kohe. Efekte të rënda anësore janë jashtëzakonisht të rralla dhe avantazhi i një vaksinimi mbizotëron shumë këtë rrezik.

Sa shpesh duhet të lë unë të vaksinohet fëmija im?

Shumica e fëmijëve i merr vaksinat e nevojshme në vitet e para të jetës tek mjekja e fëmijëve ose mjeku i fëmijëve. Por shumica e vaksinave duhet të përsëritet disa herë gjatë jetës që të ruhet mbrojtja.

Cilat vakcina bëhen gjatë ekzaminimit mjekësor në shkollë?

Gjatë ekzaminimeve mjekësore në shkollë në kopshtin e fëmijëve dhe në klasën e 9-të ekipi i mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore i kontrollon kartat e vaksinave. Nëse një fëmijë i mungojnë vakcina, atëherë njoftohen prindërit dhe mund të lënë që të bëhen vaksinat më vonë tek mjekja e fëmijëve ose mjeku i fëmijëve.

Në kuadrin e ekzaminimeve parandaluese në klasën e 3-të dhe aksionit të vaksinimit në klasën e 1-rë sekondare dhe të rinjtë mund të vaksinohen falas nga shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Mjekët shkollore orientohen nga rekomandimet e planit zyrtar zviceran për vaksinat dhe vaksinonjë vetëm, nëse një vaksinë është i nevojshëm dhe prindërit japin pëlqimin e tyre me shkrim.

Fëmijët dhe të rinjtë duhet të marrin me vete kartën e vaksinave në çdo vizitë në shërbimin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst!



Për cilat vakcina ka nevojë fëmija im?

Bundesamt für Gesundheit (BAG) i publikon vaksinat e rekomanduara në Zvicër një herë në vit në planin aktual të vaksinave.

Ka vakcina bazë, të cilat rekomandohen për të gjithë, dhe vakcina shtesë, të cilat jepen si shtesë sipas situatës individuale.

Lini të bëhen të gjitha vaksinat bazë dhe bisedoni me mjeken tuaj të fëmijëve respektivisht me mjekun tuaj të fëmijëve, cilat vakcina shtesë janë më të arsyeshme për fëmijën tuaj.

Ose informohuni nën www.sichimpfen.ch

Pasqyra mbi vaksinat bazë të rekomanduara për fëmijën tuaj

Paraliza e fëmijëve (Poliomyelitis)

Kinderlähmung

Një infektim me virusin e poliomyelitit mund mbetet krejtësisht pa u vënë re ose mund të shoqërohet nga paraliza të rënda të krahëve, këmbëve dhe të muskulaturës së frymëmarrjes. Forma e fundit mund të çojë në pasoja të rënda për një kohë të gjatë me pozicione të gabuara të nyjave dhe atrofi muskulore ose në vdekje. Si vaksinë bazë janë rekomanduar pesë vakcina që nga moshë e bebes deri në moshën e shkollës.

Difteri

Diphtherie

Difteria është një sëmundje bakterore shumë ngjitëse e rrugëve të sipërme të ajrit. Komplikacione mund jenë paraliza, pneumoni, asfiksia ose një pezmatim të muskullit të zemrës. Kjo vaksinë duhet të freskohet herë pas here gjatë gjithë jetës.

Sharrëz (tetanos)

Starrkrampf

Sharrëza transmetohet nga një bakter botërisht i përhapur, i cili mund të depërtojë në trup nëpërmjet lëndimeve. Ajo krijon një mpirje dhe ngrirje të muskulaturës, gjë që mund të çojë në një paralizë të muskulaturës së frymëmarrjes dhe në vdekje. Vdekshmëria në rast të një sëmundjeje të sharrëzës qëndron edhe sot në 25 %. Kjo vaksinë duhet të freskohet herë pas here gjatë gjithë jetës.

Kollë e mirë (Pertussis):

Keuchhusten

Kolla e mirë është një sëmundje shumë ngjitëse dhe tregohet me atake të ashpra, në shumicën e rasteve natën, me gulç të rëndë. Tek foshnjat mund të shfaqen atake të mbytjes, pjesërisht me dalje vdekjeprurëse. Kjo vaksinë duhet të freskohet herë pas here deri në moshën e të rriturve.

Fruthi

Masern

Fruthi është një infektim viral shumë ngjitës dhe me të padrejtë konsiderohet si sëmundje banale. Stadiumi i tij fillestar fillon me temperaturë të lartë, simptomat e ftohjes dhe me një ekzemë. Në shumicën e rasteve fruthi shërohet pa probleme, por në disa raste të tjera ai çon në komplikime të rënda si pneumoni ose meningjit, që mund të zhvillohen në mënyrë vdekjeprurëse ose mund të lënë dëme të qëndrueshme. Vetëm vakcina ofron mbrojtje të sigurt. Vakcina kundër fruthit bëhet së bashku me atë kundër shytave dhe rubeolës (vakcina MMR). Ka nevojë për dy doza.

Shytat

Mumps

Shytat janë një sëmundje ngjitëse virusale dhe tregohen me temperaturë dhe një ënjtje të dhimbshme të gjendrës pështymore (parotis) të veshit. Në shumicën e rasteve sëmundja kalon në mënyrë të parrezikshme, por ka komplikime nga të cilat kihet frikë si meningjit ose pezmatimi i trurit. Vaksina kundër shyta bëhet së bashku me atë kundër fruthit dhe rubeolës (vaksina MMR). Ka nevojë për dy doza.

Rubeola

Röteln

Një infektim me rubeola kalon, si rregull, në mënyrë të parrezikshme me pak ndjenje të sëmundjes dhe një ekzemë. I rrezikshëm është infektimi me rubeolën para se gjithash për gratë shtatzëna, sepse ai mund të çojë në deformime të rënda ose një dështim të fëmijës së palindur. Vaksina kundër rubeolës bëhet së bashku me atë kundër fruthit dhe shyta (vaksina MMR). Ka nevojë për dy doza.

Varicela (li i dhenve)

Varizellen

Varicelat, i quajtur edhe «li i dhenve» janë një sëmundje virusale shumë ngjitëse dhe tregohen me temperaturë dhe një ekzemë tipike me kruarje, me flluska në të gjithë trupin. Tek fëmijët sëmundja kalon në shumicën e rasteve në mënyrë të parrezikshme dhe lë një mbrojtje të përjetshme. Meqë sëmundja në moshën e të rriturve kalon shumë më rëndë dhe me më shumë komplikime, të rinjtë të cilët nuk e kanë kaluar linë e dhenve duhet lënë të vaksinohen. Ka nevojë për dy doza.

Hepatiti B (pezmatimi i melçisë)

Hepatitis B

Hepatiti B është një sëmundje serioze virusale. Ngjitja me virusin e hepatitit B bëhet nëpërmjet kontaktit me sasi tepër të vogla gjaku, lëngje të tjera trupore (p.sh. nëpërmjet marrëdhënieve të pambrojtura seksuale) ose nëpërmjet instrumenteve të papastra të pircingut/tatuazhit si dhe gjilpërave. Viruset e hepatitit e dëmtojnë mëlçinë dhe mund të çojnë në temperaturë, verdhëse, lodhje të fortë, mungesë oreksi dhe dhimbje barku. Këto shenja të sëmundjes variojnë nga gati i papercptueshme deri në fort të theksuara. Kihet shumë frikë nga pasojat për një kohë të gjatë si rrudhja e mëlçisë (cirroza e mëlçisë) ose kanceri i mëlçisë.

Një vaksinë kundër hepatitit B u rekomandohet të gjithë të rinjtë në moshën 11 deri 15 vjeç dhe ofron mbrojtjen më të mirë nga ngjitja.

Viruset papilona humane (HPV)

Humane Papillomaviren (HPV)

Viruset HP shkaktojnë kondiloma akuminata (nyell me majë), kancer të mitrës dhe lloje të tjera kanceri. Kanceri i qafës së mitrës, pas kancerit të gjirit, është lloji i dytë i kancerit tek gratë. Virusi human papiloma, shkurt HPV, merr pjesë si shkaktar në gati të gjitha rastet e kancerit të qafës së mitrës. Transferimi i virusit bëhet nëpërmjet marrëdhënieve seksuale. Adoleshentët duhet të lënë të vaksinohen në moshën 11 deri 14 vjeçare, por sigurisht para marrëdhënieve të para seksuale. Kjo vaksinë rekomandohet edhe për të rinjtë dhe të reja midis moshës 15 deri 26 vjeç. Vaksina është falas, nëse ajo bëhet në kuadrin e një programi kantonal të vaksinave, p.sh. në shërbimin e Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Morrat e kokës - T' i zhdukim!



Morrat e kokës janë të bezdisshëm dhe shfaqen shumë më shpejt sesa zhduken. Për fat të keq këto kafshë nuk mund të zhduken dhe kështu njeriu duhet të mësojë që të jetojë me ato. Për të mbajtur kohën me morrat e kokës në familje sa më shkurtër dhe rrallë, ne ju japim këtu disa informacione dhe këshilla:

Këshilla 1 Rënia e morrave të kokës nuk ka të bëjë asgjë me higjienën. Larja e përditshme e flokëve nuk mbron nga morrat e kokës.

Këshilla 2 Transmetimi i morrave të kokës bëhet me anë të kontaktit të drejtpërdrejtë kokë me kokë. Morrat e kokës nuk mund të kërcejnë.

Këshilla 3 Për ta mbajtur transmetimin sa më të vogël, informoni, ju lutemi, patjetër shkollën, familjen dhe miqtë, nëse në familjen tuaj ka rënie të morrave të kokës.

Këshilla 4 Në kohët «me morra» kontrolloni flokët të paktën 1 herë në javë për thërija (vezët e morrave) dhe morrat e kokës. Thërija ngjiten në flokët në dallim prej zbokthit, ato mund të largohen lehtë.

Këshilla 5 Trajtoni vetëm me një lëndë morrash (shampo), nëse gjenden morra të gjalla të kokës. Trajtimi parandalues nuk sjellë asgjë.

Këshilla 6 Ka lëndë të ndryshme kundër morrave. Ne rekomandojmë një shampo që vepron në mënyrë fizike. Lini t'ju konsultojnë në farmaci ose informohuni në www.lausinfo.ch. Përveç trajtimit flokët duhet të krihen 2 herë në vë me një krehër të veçantë kundër thërijave.

Këshilla 7 Mos bëni shpenzime të tepruara me pastrimin e mbulesave të shtratit, rrobave, lodrave etj. Një transmetim në sende të tilla NUK është i mundshëm. Morrat e kokës nuk i lënë flokët, sepse kjo do të thotë vdekje e tyre. Nëse një morr bie nga flokët, ai nuk është më i aftë të mbijetojë. Krehrat dhe pajisjet për flokët vendosini për 10 minuta në një solucion të nxehtë (60°) prej sapuni.

Këshilla 8 Masa parandaluese: lidhni flokët e gjata, informimi i rrethit më të ngushtë, kontrolli i të gjithë anëtarëve të familjes me një krehër kundër thërijave 1 herë në javë.



Për pyetje shërbimi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst është me kënaqësi në dispozicionin tuaj.

Ose informohuni nën www.lausinfo.ch

Çfarë të bëjë kur fëmija im është i sëmurë?



Fëmijët e sëmurë do të duhet të rrinin në shtëpi derisa ata janë të paktën 24 orë pa temperaturë dhe ndihen përsëri mirë. Por për sëmundje të veçanta ngjitëse vlejnë rregulla të veçantë lidhur me përjashtimin nga shkolla, të cilat i gjeni në fletë-udhëzimet tona (► shihe kutinë).

Nëse fëmijët janë të sëmurë, ata kanë nevojë – krahas një mjekimi eventualisht të nevojshëm – për një ambient të njohur dhe kujdes plot dashuri në shtëpi. Në mënyrë të veçantë fëmijët me temperaturë të lartë lejohen të shkojnë në qendrën e kujdesit ditor, në kopshtin e fëmijëve ose në shkollë vetëm në rast se ndihen mirë dhe të **mungesës së temperaturës pa medikamente që e ulin temperaturën prej më shumë se 24 orëve.**

Në rast të sëmundjeve të caktuara ngjitëse si p.sh. shytat, fruthi, rubeola, kollë e mirë etj. fëmijët mund të përjashtohen, pavarësisht nga gjendja e tyre shëndetësore, për një kohë të caktuar nga qendra e kujdesit ditor, nga kopshti i fëmijëve ose nga shkolla. Në rast të shytave bëhet fjalë jo vetëm për fëmijën e sëmurë, por edhe për fëmijët, të cilët ishin në kontakt të ngushtë me atë dhe nuk janë vaksinuar fare ose jo në mënyrë të mjaftueshme kundër shytave. Këto masa i shërbejnë pengimit të ngjitjeve të tjera.

Atëherë në disa raste mund të jetë e nevojshme që të informohen prindërit e fëmijëve të tjerë. Në njërin anë prindërve mund t'ju njoftohet në këtë mënyrë në cilat shenja të caktuara ata duhet të kenë kujdes, në anën tjetër prindërit në rast të pyetjeve mund të marrin kontakt në kohë me mjeken e fëmijëve ose mjekun e fëmijëve. Në **www.gesundheit.bs.ch** gjeni fletë-udhëzuese për sëmundje të shpeshta me informacione të rëndësishme.

Për shkak të situatës së kërkuar të përkujdesjes fëmijët e sëmurë paraqesin një sfidë shtesë për prindërit. Nëse për ju vetë për arsye profesionale përkujdesja nuk është e mundshme, mund të jetë me plot vlerë që të mendoni në kohë se kush mund të kujdeset në raste të tilla për fëmijën tuaj. Lini që të kontrollohet gjithashtu **libreza e vaksinave** e fëmijës suaj rregullisht nga **mjekja juaj e fëmijëve ose nga mjeku juaj i fëmijëve**, për të bërë eventualisht vaksinat munguese më vonë.



Fleta-udhëzuese

Fletë-udhëzuesit i shërbejnë informacionit të shpejt dhe korrekt nga ana e specialitetit mbi sëmundjet ose rreziqet dhe konsekuencat e tyre lidhur me vizitën në qendrën e kujdesit ditor, kopshtin e fëmijëve ose shkollën.

Ju gjeni fletë-udhëzuese nga A si Augenentzündung deri në Z si Zecken në faqen tonë të interneti **www.gesundheit.bs.ch** nën Schulgesundheits.

Çanta e përshtatshme për shkollën



Çanta e përshtatshme për shkollën është e rëndësishme për zhvillimin e shëndetshëm të kurrizit dhe për sigurinë në qarkullimin rrugor. Prandaj duhet të merrni parasysh disa gjëra gjatë zgjedhjes së një çante për shkollën:

Këshilla 1

Çanta për shkollë duhet t' i pëlqejë fëmijës ose të riut (zgjidheni eventuaisht së bashku).

Këshilla 2

Çanta për shkollën duhet të ketë një peshë të vogël vetjake (pesha 1,2 kg në maksimum) dhe duhet të mbahet në kurriz.

Këshilla 3

Çanta për shkollën duhet jetë nga material i fortë, i papërshkueshëm nga uji dhe duhet të ketë reflektues të mjaftueshëm.

Këshilla 4

Çanta për shkollën duhet jetë e mbushur aq sa është e nevojshme që të mos jetë tepër e rëndë dhe ajo duhet të jetë e përshtatshme sipas gjatësisë trupore.

Mirëqenia shpirtërore



Mirëqenia kërkon jo vetëm shëndet trupor, por gjithashtu edhe një gjendje të baraspeshuar shpirtërore.

Mirëqenia shpirtërore

Në radhë të parë fëmijët kanë nevojë për një ambient të njohur në të cilin ata ndihen të mbrojtur dhe mund të zhvillohen lirisht. Këtu përfshihen jo vetëm hapësira e lirë, por edhe strukturat dhe rregullat. Gjurmë e mjaftueshëm çlodhës, ushqimi i baraspeshuar, hapësirë për lojë dhe lëvizjen janë shtyllat bazë për një zhvillim të shëndetshëm të fëmijës.

Për t' i përgatitur fëmijët për ngarkesat e vogla dhe ato të mëdha të jetës, është me rëndësi të madhe që t' u ndërmjetësohet atyre vetëbesim dhe vetëvlerësim. Fëmijët dëshirojnë që të merren seriozisht dhe kanë nevojë për vëmendje. Ju ofroni atyre gjithmonë një vesh të hapur për problemet e tyre dhe ndihmoni ata që të gjejnë zgjidhje.



Udhëzime për jetën e përditshme në shkollë

Se sa duhet të peshojë çanta për shkollën në maksimum, kjo varet nga pesha e trupit të fëmijës suaj. Për fëmijë me peshë normale vlen:

Fëmijë në kg	Çantë për shkollën në kg	Fëmijë në kg	Çantë për shkollën në kg
Deri në 24 kg	3,0 kg	41–44 kg	5,5 kg
25–28 kg	3,5 kg	45–48 kg	6,0 kg
29–32 kg	4,0 kg	49–52 kg	6,5 kg
33–36 kg	4,5 kg	Mbi 53 kg	7,0 kg
37–40 kg	5,0 kg		

Pyesni personelin mësimdhënës nëse fletore të veçanta ose libra të veçantë mund të lihen në shkollë me qëllim që fëmijët tuaj duhet të mbajnë vetëm atë për të cilën në të vërtetë ata kanë nevojë.

Në faqen tonë të internetit **www.gesundheit.bs.ch** ju gjeni shumë informacione dhe këshilla të dobishme për tema të ndryshme të shëndetit si ushqyerja dhe lëvizja, shëndeti psikik, varësia etj.

www.gesundheit.bs.ch

Nën rubrikën **Schulgesundheit** mund të informoheni për temat:

- ▶ Ekzaminime mjekësore në shkollë dhe mundësi këshillimi
- ▶ Fleta udhëzuese për sëmundje të ndryshme
- ▶ Ofertat për shkollat për këto tema:
 - Ushqyerja
 - Seksualiteti
 - Parandalimi i varësive

dhe për këshilla të tjera të dobishme.

www.gesundheit.bs.ch

KID

Adresat e rëndësishme

KID

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (deri në 17 vjeç)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB) (që nga 16 vjeç)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25

Toxikologisches Institut (Rast rreziku për shkak të helmimit)

Notfalltelefon: 145
www.toxi.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) (deri në 18 vjeç)

Schaffhauserstrasse 55, 4058 Basel
Tel.: 061 685 21 21

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) (që nga 18 vjeç)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4012 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upkbs.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Austrasse 67, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
E-Mail spd@bs.ch
www.edubs.ch/spd

Schulzahnklinik Basel (deri në 16 vjeç)

St. Alban-Vorstadt 12, 4052 Basel
Tel.: 061 284 84 84
E-Mail zkb-szk@bs.ch

Volkshzahnklinik Basel (që nga 16 vjeç)

Claragraben 95, 4005 Basel
Tel.: 061 686 52 52
E-Mail zkb-vzk@bs.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Triangel – Opferhilfe beider Basel

Këshillimorja për fëmijët dhe të rinjtë që janë të prekur nga dhuna
Steinenring 53, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
E-Mail triangel@opferhilfe-bb.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-Mail info@fabe.ch

Suchthilfe Region Basel

Mülhauserstrasse 113
4056 Basel
Tel.: 061 383 02 85

Telefon 143

Telefon për rastet e shqetësimeve për prindërit

Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147

(Telefon për rastet e shqetësimeve për fëmijët dhe të rinjtë)

Tel.: 147
SMS: 147
www.147.ch

Linqe të tjera:

www.gesundheit.bs.ch
www.mixyourlife.ch
www.lausinfo.ch
www.ed.bs.ch
www.bag.admin.ch

Ekzaminimet e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollore si dhe ofertat e tjera të shërbimit Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt japin një kontribut të rëndësishëm për shëndetin dhe për mirëqenien e fëmijëve dhe të të rinjve. Bashkëpunëtorët tona dhe bashkëpunëtorët tanë me kënaqësi ju japin informacione në rast të pyetjeve.

**Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel

Tel. +41 61 267 45 20
Fax +41 61 272 36 88
md@bs.ch

Orari i kontaktit

E hënë - e premte
Ora 7.30 - 12.00
Ora 13.30 - 17.00

Gjatë pushimeve shkollore
Ora 8.00 - 12.00
Ora 14.00 - 17.00

+41 61 267 45 20
www.gesundheit.bs.ch