



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► **Schulärztlicher Dienst**



# 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 Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt angazhohet për këtë që fëmijët dhe të rinjtë të zhvillohen në mënyrë të shëndetshme.



Dr. med.  
**Markus Ledergerber, MPH**  
Leiter Schulärztlicher Dienst

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 mësimit dhe personat e kujdesjes shëndeti i fëmijëve dhe i të rinjve është shumë i rëndësishëm. Temat ushqyerja e shëndetshme, lëvizja dhe mirëqenia etj. trajtohen gjatë mësimit dhe jetojnë 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 Schulärztlicher Dienst të Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Gjatë gjithë kohës së shkollës, nga kopshti i fëmijëve deri në daljen nga shkolla, shërbimi Schulärztlicher Dienst është një hallkë ndërmjetëse në çështjet shëndetësore midis fëmijës, prindërve, shkollës dhe mjekëve private dhe mjekëve privatë. Mjeket shkollorë dhe mjekët shkollorë 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 shkollor, 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 6-të 2023

Teksti: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt  
Dizajn: Stadtluft, Basel  
Fotografi: Maria Gambino, Basel

# Pasqyra e lëndës

	Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt Veprimtari e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë	6		Sqarimi, këshillimi dhe nxitja e shëndetit Ofertat për prindërit, të rinjtë dhe shkollën	26
	Ekzaminimi mjekësor në shkollë Kopshti i fëmijëve / Shkolla primare / Shkalla sekondare	10		Vaksinat	30
	Shikimi i mirë	14		Morrat e kokës - T' i zhdukim!	35
	Dëgjimi i mirë	16		Çfarë të bëjë kur fëmija im është i sëmurë? Udhëzime për vizitën e kopshtit ditor, kopshtit të fëmijëve dhe të shkollës	36
	Pesha, gjatësia, ushqyerja Pesha e tepërt / Znünibox / Rüepli, Zimt & Co.	18		Çanta e përshtatshme për shkollën	38
	Lëvizja	22		Mirëqenia shpirtërore	39
	Zhvillimi i gjuhës	24		<a href="http://www.gesundheit.bs.ch">www.gesundheit.bs.ch</a>	40
	Dhëmbët e shëndoshë	25		Adresat e rëndësishme	42



## Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Veprimtari e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë **SÄD**

Detyrat bazë të shërbimit mjekësor të shkollave Schulärztlicher Dienst janë kujdesi shëndetësor, mbrojtja e shëndetit dhe nxitja e shëndetit tek fëmijët dhe të rinjtë. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë 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 shkollorë

Mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë 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 mjek kompetente shkollore ose një mjek kompetent shkollorë. 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 mjekë 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 shkollorë 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 shkollorë fëmijët dhe të rinjtë qëndrojnë gjithmonë si individë në qendër të vëmendjes. Nuk ka rëndësi nëse është një ekzaminim mjekësor shkollor, 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 shkollorë si paketë e gjithanshme shërbimesh në fushën e parandalimit dhe nxitjes së shëndetit nëpër shkollat

Secila ofertë e veçantë e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë 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 shkollorë janë në këtë kuptim mjekë ndërmarrjeje dhe mjekë ndërmarrjeje të shkollave.

Kështu mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë 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 ndërthurje e elementëve të ndryshëm është tipike për aktivitetin mjekësor në shkollë.

Shërbimi Schulärztlicher Dienst 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 mjekëve shkollore dhe mjekëve shkollorë janë falas.

#### **Puna e mjekëve shkollore dhe mjekëve shkollorë 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 shkollorë e njohin mirë sistemin shkollor dhe jetën e përditshme të fëmijëve dhe të rinjve në hapësirën jetësore të shkollës. Nxënëset dhe nxënësit, prindërit dhe personat mësimdhënës në rast të pyetjeve lidhur me shëndetin dhe shkollën mund t' i drejtohen shërbimit Schulärztlicher Dienst. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë 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 shkollorë. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë nuk i mjekojnë fëmijët, por në rast nevojë u referojnë mjekëve 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 Schulärztlicher Dienst hapat e nevojshëm për të penguar shpërndarjen e mëtejshme. Në rast të pyetjeve për sëmundje të transmetueshme mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë japin informacione për masat e nevojshme si p.sh. informacione për prindërit ose komisionin shkollor. Informacione të mëtejshme për këtë gjeni nën [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

#### **Mbrojtja nëpërmjet vaksinave**

Parandalimi i sëmundjeve të transmetueshme është detyra qendrore e shërbimit Schulärztlicher Dienst. 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 mjekëve shkollore dhe mjekëve shkollorë 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. Sidomos për të rinjtë, revistat tona për të rinjtë ofrojnë informacion për temat me rëndësi për moshën. Mjeket shkollore dhe mjekët shkollorë angazhohen në mënyrë aktive në rrjetin kantonar të shkollave 21, rrjeti i promovimit të shëndetit dhe i shkollave të qëndrueshme.

#### **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.

### Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Schulärztlicher Dienst është një drejtori e Medizinische Dienste në Gesundheitsdepartement të Basel-Stadt. Schulärztlicher Dienst bashkëpunon ngushtë me të dyja drejtoritë, Prävention dhe Übertragbare Krankheiten, sidomos në fushën e sëmundjeve ngjitëse dhe të promovimit të shëndetit në shkollë.

Në shërbimin Schulärztlicher Dienst punojnë, krahas mjekëve shkollore dhe mjekëve shkollorë, 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, Schulärztlicher Dienst kryen në kopshtin e fëmijëve në klasën e 4-t të shkallës primare dhe në klasën e 3-të sekondares 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 4-t e shkallës primare) dhe të rinjve (klasa e 3-të sekondare) 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 vyeshme mbi shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve të Basel-it dhe ne mund të zhvillojmë ose përshtatim në mënyrë të pikësnyuar 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

Mjekët shkollorë dhe mjekët shkollorë 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 kopsht fëmijët shoqërohen nga edukatorja e kopshtit për të ekzaminimi mjekësor në shkollë. Asistentja mjekësore e klinikës dhe mjekja shkollore ose mjeku shkollor 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
- ▶ Testi i dëgjimit
- ▶ Matja e gjatësisë dhe peshës
- ▶ Vlerësimi i aparatit të lëvizjeve dhe i shëndetit të zëmres
- ▶ Ekzaminimi i motorikës së imët dhe atij të trashë
- ▶ Kontrollimi i shëndetit të dhëmbëve
- ▶ Vlerësimi i zhvillimit gjuhësor dhe emocional
- ▶ 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 4-t të shkallës primare

Në klasën e 4-t të shkallës primare fëmijët vijnë bashkë me klasën e tyre dhe personin mësimdhënës për ekzaminimin e dytë në shërbimin Schulärztlicher Dienst. Ekzaminimi bëhet veç e veç. Një ekip, i përbërë nga një asistente mjekësore për klinikat dhe një mjeke shkollore ose një mjek shkollor kryen ekzaminimet si më poshtë:

### Ekzaminimi në klasën e 4-t primare:

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

Nëse ju ose fëmija juaj e dëshirojnë këtë, mjekja shkollore ose mjeku shkollor 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 3-të sekondare. Nxënëset dhe nxënësit vijnë pa person mësimdhënës në Schulärztlicher Dienst. Një ekip, i përbërë nga një asistente mjekësore për klinikat dhe një mjeke shkollore ose një mjek shkollor kryen ekzaminimet si më poshtë:

### Ekzaminimi parandalues në klasën e 3-të sekondare:

- ▶ 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 rënies së shëndetësore në sy ose me dëshirën e njerëzve të rinj në 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 shkollorë japin këshilla dhe rekomandime individuale dhe i këshillojnë të rinjtë mbi një stil të shëndetshëm të jetës.



Ekzaminimi i mjekeve shkollore ose mjekëve shkollorë jep një kontribut të rëndësishëm për shëndetin e fëmijëve dhe të të rinjve. Të gjitha shërbimet e mjekeve shkollore ose mjekëve shkollorë në Schulärztlicher Dienst 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 kontrolle 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 verbohët 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
- ▶ shikon shtrembër ose ekziston një dridhje e syve (Nistagmus)
- ▶ sillet shpesh herë në mënyrë të plogët, pengohet, rrëzohet dhe përplasët 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 trupin 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 e 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 infektim 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 flasin 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, fishezkjarrë 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 / Rüebl, 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 vërtet 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 mbi-peshës në Basel-Stadt dhe të zhvillojmë dhe përshtatim projekte parandaluese, të cilat veprojnë kundër kësaj tendence.

### Rüebl, Zimt & Co.

Rüebl, Zimt & Co. është një ofertë për klasat e shkollës primare për temën e ushqimit. Në ekspozitën mbi ushqimin Rüebl, Zimt & Co. fëmijët i njohin në formë loje aspektet më të rëndësishme rreth ushqimit të shëndetshëm.

### 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 trupor.**

## 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 Znuni – 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 Znuni të pasur me vete.

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

## Një Znuni i shëndetshëm – Aksion Znunibox në kopshtin e fëmijëve

Për të zotëruar jetën e përditshme në kopshtin e fëmijëve dhe në shkollë është një Znuni i shëndetshëm veçanërisht i rëndësishëm. Shërbimi Schulärztlicher Dienst dhe Schulzahnklinik Basel-Stadt shpërndajnë gjatë hyrjes në kopshtin e fëmijëve për secilin fëmijë një Znunibox dhe një fletëpalosje me ide të mira për një Znuni 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 larmishme 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 hekurin. Sallamërat përmbajnë shumë yndyra të fshehura dhe duhet të hahen vetëm rrallë herë.

### Pak yndyra, ëmbëlsira dhe vakte të vogla të kripura

Vajra dhe yndyra 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 rastin kur dyshoni për një intolerancë ushqimore ose një alergji, ju lutemi kontaktoni me mjekun ose 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 kokat
- ▶ 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. Integroni 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 shumë orë 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, dyrrotëshe ose më vonë me biçikletë.

## Orë ndëraktive klase SIT-UP

Për sa i përket temës «kurriz i shëndetshëm» ne ofrojmë një orë ndëraktive në klase për nxënës dhe nxënës duke filluar nga 14 vjeç. Gjatë kësaj ore transmetohen përmbajtjet e mëposhtme:

- ▶ Biologjia e shtyllës kurrizore dhe fiziologjia e të ulurit
- ▶ Dallimi i zonave të tendosjeve dhe tregimi i ushtrimeve të shtendosjes
- ▶ Mbatja dhe ngitja 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](http://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 vetëven si partner për lojërat dhe lëvizjet

bëni së bashku ekskursionë 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. Në rastin kur ju bien në sy probleme në të folur, në shumicën e rasteve kemi të bëjmë me probleme në artikulum (gabime në të folur). 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 (logopedë) është i rëndësishëm.

Ai mund të përcaktojë edhe vështirësi të tjerë gjatë të mësuarit të të folurës: Çrregullime të kuptimit gjatë të folurit, kufizime në fjalor, formim të gabuar të fjalisë, çrregullime të rrjedhshmërisë në të folur ose të formimit të intonacionit të zërit, por në moshën përkatëse edhe çrregullime në të lexuar dhe në të shkruar.

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 flasim me fëmijët në gjuhën amtare. Sot dihet që fëmijët të cilët e flasin 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. Dhëmbët e shëndetshëm nuk mundësojnë thjesht një buzëqeshje rrezatuese, por janë dhe kusht i një zhvillimi dhe kafshimi të shëndetshëm.

## 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 shmangen me rënien e dhëmbëve të qumështit, pasi kariesi kalon dhe te dhëmbët e përhershëm. Prandaj është kaq e rëndësishme që të mbahet një higjienë e mirë e gojës te fëmijët e vegjël. Vizita e parë tek dentisti duhet të bëhet në moshën 2 vjeç. Që nga kopshti i fëmijëve deri në klasën e 3-të sekondare 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. Rekomandohet që dhëmbët të lahen 3 herë në ditë pas çdo vakti kryesor për 2-3 minuta me një pastë dhëmbësh që përmban fluor. Sigurohuni që vaktet e ndërmjetme të jenë me nivele të ulëta sheqeri. Si pije përshtatet më mirë ujë ose çaj pa sheqer. Sa më gjatë sheqeri rri në zgavrën e gojës përmes pijeve me përmbajtje sheqeri ose mbetjet e gjellëve, aq më i madh është rreziku që ky të dëmtojë dhëmbët. Është gjithashtu e rëndësishme që t' i ndihmoni fëmijët deri në moshën 9-vjeçare, për larjen e dhëmbëve, si dhe të bëheni ju vetë shembulli i mirë për ta.

## + Ndiurma 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 preknij asnjëherë dhëmbin në rrënjën dhe mos e pastroni atë.

Transportojeni dhëmbin, ose pjesën e thyer të tij, në pak qumësht (Uji nuk është i përshtatshëm!) ose - nëse keni mundësi - në një kuti për shpëtimin e dhëmbëve (ofrohet në farmaci dhe klinika). Nëse është dhëmb qumështi, trajtimi nuk është urgjent.

Në rast të tillë informoni dentistin tuaj ose kontaktoni me klinikën dentare të shkollës brenda 24 orëve.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



## Sqarimi, këshillimi dhe nxitja e shëndetit

SÄD

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 jonë 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 mësimdhënës 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 shëndetësore.

Këshillimet mund të bëhen, sipas nevojës, personalisht tek ne në shërbimin Schulärztlicher Dienst ose gjithashtu me anë të telefonit.

### Ofertat për shkollat

Ka pyetje specifike në të cilat shërbimi Schulärztlicher Dienst 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 Schulärztlicher Dienst për miratim. Mungesat deri në tre javë mund të arsyetohen kryesisht nga prindërit.

#### ► Sqarime të mjekut të besuar

Nëse personat mësimdhënës 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, Schul-psychologischer 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 Schulärztlicher Dienst për sqarimin e këtyre mungesave. Në rast nevojë, ne mund të ndërmjetësojmë midis pjesëmarrësve të veçantë.

### Oferta për persona mësimdhënës dhe të përkujdesjes

Shërbimi Schulärztlicher Dienst 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](http://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 Schulärztlicher Dienst.

### 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 Schulärztlicher Dienst ofron një **orë të hapur konsultimi për të rinjtë**, në të cilën të rinjtë mund të informohen tek një mjek shkollor ose një mjek shkollor për çështjet e zhvillimit trupor, për dashurinë dhe seksualitetin.

#### ► Tema varësia

Një anketim i nxënësve dhe nxënësve të Basel-it në klasën e 3-të sekondare 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 të rinjtë, janë zhvilluar disa magazina që trajtojnë çështje që prekin adoleshentët e kësaj moshe. Janë botuar tanimë për tematikat e mëposhtme, të cilat ofrohen falas nga Schulärztlicher Dienst, ose që mund të shkarkohen nga faqja [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch):

#### ► Magazina për të rinjtë «Hautnah»

Këshilla të dobishme rreth temës lëkura

#### ► Magazina për të rinjtë «EATfit»

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 e stresit

#### ► Magazina për të rinjtë «ready2go»

Magazina për temën e lëvizjes

### 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 Schulärztlicher Dienst. 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 ekipi i mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë i kontrollojnë 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 ekzaminimit mjekësor në shkollë në klasën e 4-t primare dhe të aksionit të vaksinimit në klasën e 1-rë sekondare, fëmijët dhe të rinjtë mund të vaksinohen falas nga Schulärztlicher Dienst.

Në klasën e 3-të sekondare, kartelat e vaksinimit kontrollohen si pjesë e ekzaminimit mjekësor shkollor dhe rekomandimet e vaksinimit bëhen sipas kërkesës në rast të mungesës së importeve ose një takimi për konsultim për vaksinimin mjekësor shkollor.

Mjekët shkollorë orientohen nga rekomandimet e planit zyrtar zviceran për vaksinat dhe vaksinohen 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 Schulärztlicher Dienst!**



### 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 që rekomandohen për të gjithë fëmijët dhe të rinjtë, si dhe të tjerë të cilat janë të arsyeshme për raste individuale.

Kryejini të gjitha vaksinimet përgjithësisht të rekomanduara dhe diskutoni me pediatrin për vaksinimet shtesë që mund të jenë të nevojshme apo të dobishme për fëmijën tuaj.

Ose informohuni nën [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)

## Pasqyra e vaksinimeve në shkollë

### Paraliza e fëmijëve (Poliomyelitis)

Kinderlähmung

Një infektim me virusin e poliomielitit 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 moshën 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, asfiksioni ose një pezmatim të muskulit të zëmërës. Kjo vaksinë duhet të freskohet herë pas herë 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 herë 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 mbytyes, pjesërisht me dalje vdekjeprurëse. Kjo vaksinë duhet të freskohet herë pas herë 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, në vijim, ka mbrojtje përgjatë gjithë jetës.

### Inflamacioni i trurit (nga meningokoku)

Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

Bakteret transferohen kur jeni në kontakt të ngushtë me persona të sëmurë ose përmes sekretimeve të fytit dhe të hundës. Sëmundja mund të çojë në pasoja shumë të rënda siç janë meningjiti me pasoja të vonshme, helmimin nga gjaku ose vdekja. Kryesisht preken fëmijët nën moshën 5 vjeç dhe adoleshentët nga 15-19 vjeç. Ne ofrojmë vaksinim në adoleshencë në konsultimin e vaksinimit.

### **Shytat**

Mumps

Shytat janë një sëmundje ngjitëse virusale dhe tregohen me temperaturë dhe një ënjtje të dhimbshme të gjëndrës pështymore (parotis) të veshit. Në shumicën e rasteve sëmundja kalon në mënyrë të parrezikshme, por ka komplikime nga të cilat kihet frikë si meningjtit ose pezmatimi i trurit.

Vaksina kundër shytave bëhet së bashku me atë kundër fruthit dhe rubeolës (vaksina MMR). Ka nevojë për dy doza, në vijim, ka mbrojtje përgjatë gjithë jetës.

### **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 shytave (vaksina MMR). Ka nevojë për dy doza, në vijim, ka mbrojtje përgjatë gjithë jetës.

### **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 kruraje, me flluska në të gjithë trupin. Që nga viti 2023, vaksinimi është rekomanduar që në foshnjëri, së bashku me mbrojtjen ndaj fruthit, shytave dhe rubeolës dhe si një kapje me të rinjtë. Dy doza vaksinash janë të nevojshme për mbrojtje gjatë gjithë jetës.

### **Hepatiti B (pezmatimi i mëlçisë)**

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 seksual) 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 paperceptueshme 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 rinjve 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 që lidhen me HPV. 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 dhe kontaktit të afërt trupor. 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 të moshës deri në 26 vjeç. Vaksina është falas, nëse ajo bëhet në kuadrin e një programi kantonal të vaksinave, p.sh. në shërbimin e Schulärztlicher Dienst.

# Morrrat e kokës - T' i zhdukim!



Morrrat 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 morrrat 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 morrrat e kokës.

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

**Këshilla 3** Nëse fëmija juaj ka morra, informoni ato persona, të cilët kishin kontakt të ngushtë me fëmijën tuaj si dhe shkollën / kopshtin.

**Këshilla 4** Në periudhë kohore «me morra» kontrolloni flokët të paktën 1 herë në javë për morra dhe thërrija (vezët e boshatisura). Krahasuar me zbokthin, thërrijat ngjiten te flokët dhe nuk shqiten aq 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](http://www.lausinfo.ch). Pjesë e çdo trajtimi është krehja e flokëve 2 herë në javë me një krehër të posaçëm kundër thërrijave.

**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. Morrrat 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, kontrolli i të gjithë anëtarëve të familjes me një krehër kundër thërrijave 1 herë në javë.



Për pyetje shërbimi Schulärztlicher Dienst është me kënaqësi në dispozicionin tuaj.

Ose informohuni nën [www.lausinfo.ch](http://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 vlejné rregulla të veçantë lidhur me përjashtimin nga shkolla, të cilat i gjeni në fletë-udhëzimet tona (shih kutinë informuese).

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 së 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, kolla e mirë, 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 mjekun e fëmijëve ose mjekun e fëmijëve. Nën [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) gjeni fletë-udhëzuese për sëmundje të shpeshta me informacione të rëndësishme (shih kutinë informuese).

Për shkak të situatës së kërkuar të përkujdesjes fëmijët e sëmurë paraqesin një sfidë shtesë për prindërit. Nëse p.sh. për arsye profesionale e keni të pamundur ta jepni vetë përkujdesjen, do të ishte e dobishme të mendonit paraprakisht se kush mund të kujdeset për fëmijën tuaj në rast sëmundjeje. 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 e zakonshme 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](http://www.gesundheit.bs.ch) nën rubrikën Schulgesundheit.

# 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 (zgjidhni eventualisht së bashku). Kur blini, kushtojini vëmendje: etiketës së sigurisë BFU, simbolit TÜV ose pullave të standardeve.

## Këshilla 2

Çanta për shkollën duhet të ketë një peshë të vogël vetjake (pesha maksimale 1,2 kg), të mbahet në shpinë dhe idealisht të rregullohet sipas gjatësisë së shtatit të fëmijës.

## Këshilla 3

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

## Këshilla 4

Çanta për shkollën duhet jetë e mbushur aq sa është e nevojshme dhe e paketuar siç duhet.



## 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	Çanta e shkollës afër. në kg	Fëmijë në kg	Çanta e shkollës afër. 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.

# 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. Gjumë i mjaftueshëm çlodhës, ushqimi i baraspeshuar, hapësirë për lojën 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. Ju vetë jeni shembuj të rëndësishëm për fëmijën tuaj. Duke u kujdesur për mirëqenien tuaj mendore, i tregoni indirekt fëmijës mënyrat se si të përballet me stresin dhe tensionet.



## Këshillë

Kërkoni ndihmë në kohë nëse ndjeni se ju apo fëmija juaj vuan nga diçka. Të afërmit, fqinjët ose shoqëria do t'ju ndihmojnë me gjithë dëshirë, nëse jeni të hapur me ta për brengat që kenë. Për më tej, ka një rrjet të gjerë asistence profesionale që mund t'ju vijë në ndihmë në rastet kur është e nevojshme.

Në faqen tonë të internetit [www.gesundheit.bs.ch](http://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](http://www.gesundheit.bs.ch)

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

- ▶ Vizita mjekësore në shkollë
- ▶ Ofertë vaksinimi në shkollë
- ▶ Shërbime konsultimi për nxënësit, prindërit dhe mësuesit
- ▶ Sqarime për mungesat ose lejet
- ▶ Broshura për sëmundje të ndryshme
- ▶ Oferta për shkollat mbi tematika të ndryshme shëndetësore

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

SÄD

# Adresat e rëndësishme



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

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  
www.unispital-basel.ch

## Tox Info Suisse (Rast rreziku për shkak të helmimit)

Notfalltelefon: 145  
www.toxinfo.ch

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (deri në 18 vjeç)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
Tel.: 061 325 82 00  
www.upk.ch

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (që nga 18 vjeç)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Tel.: 061 325 51 11  
www.upk.ch

## Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel  
Tel.: 061 267 69 00  
www.volksschulen.bs.ch/spd

## UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel Kinder- und Jugendzahnmedizin (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel  
Tel.: 061 267 25 25  
E-Mail: akjzm@uzb.ch  
www.uzb.ch

## Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

## Opferhilfe beider Basel

Kinder- und Jugendberatung bei Gewalt  
Steinengraben 5, 4051 Basel  
Tel.: 061 205 09 10  
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

## FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

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

## Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Abteilung Sucht  
Malzgasse 30, 4001 Basel  
Tel.: 061 267 89 00

## 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  
E-Mail: beratung@147.ch  
www.147.ch

Linqe të tjera:

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)  
[www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)  
[www.ed.bs.ch](http://www.ed.bs.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Ekzaminimet e mjekeve shkollore dhe mjekëve shkollorë si dhe ofertat e tjera të shërbimit Schulärztlicher Dienst 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.

**Schulärztlicher Dienst**

Malzgasse 30  
4001 Basel  
Tel.: +41 61 267 90 00  
E-Mail: [schularzt@bs.ch](mailto:schularzt@bs.ch)

**Orari i kontaktit**

E hënë - e premte  
Ora 8.00 - 12.00  
Ora 13.30 - 17.00



+41 61 267 90 00

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)