እቲ ክትረኽቦ ትኽእል ሓገዝ እዚ’ዩ

ኣብዚ ብዛዕባ ”ተሃድሶን ጥዕናን” (Habilitering & Hälsa) እንታይ ክንሕግዘካ ከም ንኽእል ክተንብብ ኢኻ። ንስኻ ምናልባት ብዙሕ ዓይነት ሓገዛት ዘድልዩኻ ወይ ውን ሓደ ዓይነት ሓገዝ ጥራይ ዘድልየካ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። እቶም ዘሎዉኻ ናይ ሓገዝ ኣድላይነታት ውን፡ ምስ ጉዕዞ ህይወትካ ክለዋወጡ ይኽእሉ እዮም። እዚ ጽሑፍ’ዚ ብቕልል ዝበለ ቋንቋ (ብቐሊሉ ዚንበብ) ዝተጻሕፈ እዩ።

እዚ “ተሃድሶ’ዚ”፡ ንዓኻ ስንክልና ዘሎካ ሰብ፡ ንመዓልታዊ መነባብሮኻን ንሓፈሻዊ ህይወትካን፥ ብዝሓሸ ንኽትመርሕ ኪሕግዘካ ይኽእል’ዩ። ነቶም ስድራቤትካ ውን ደገፍ ንገብር ኢና።

ፍልጠት ብዛዕባ ዘሎካ ስንክልና
ብዛዕባ’ቲ ዘሎካ ስንክልና ርድኢትን ፍልጠትን ኪህልወካ ጽቡቕ እዩ። ኣብዚ ”ተሃድሶ’ዚ”፡ ንስኻን ስድራቤትካን ብዛዕባ’ቲ ዘሎካ ስንክልናን፥ ከምኡ ውን ኣባኻ እንታይ ዓይነት ናይ ህይወት ጽልዋ ከም ዘሎዎን ክትመሃሩ ኢኹም። ብድሕሪኡ ውን፡ ንዓኻን ንዓናን፡ ንስኻ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ዘድልየካ ከም ዝኾነ ንምፍላጥ ኪቐለልና እዩ።

ሓደ ዓይነት ናይ ኣካላት ስንክልና ዘሎካ ምስ ትኸውን፥ ንርእስኻ ካብ ካልኦት ሰባት ዝተፈሌኻ ከም ዝኾንካ ኣምሲሉ’ዩ ዚስምዓካ። ካብ ካልኦት ሰባት ሓገዝ ንኽትሓትት ውን ከም ዚኸብደካ ኪገብሮ ይኽእል እዩ። ንስኻ፡ ኣብቲ ዘሎኻዮ ህይወት ከመይ ይስምዓካ ምህላዉ ምሳና ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።

መዓልታዊ ህይወትካ ብግቡእ ንኺሰርሓልካ
እቲ ናይ ገዛኻ መዓልታዊ ህይወት ብግቡእ ንምስራሕ ዚጽግመካ ምስ ዚኸውን፥ ብዝተፈላለየ መገዲ ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና። እዚ ድማ፡ ሓደ “ሓገዝ-መሳራሒ” (hjälpmedel) ምርካብን - ካልእ ንህይወትካ ከቃልል ዚኽእል ነገርን ኪኸውን ይኽእል’ዩ። ንቤትካን ንናይ ገዛእ ርእስኻ ጽሬትን ከቃልሉ ዚኽእሉ ጽቡቓት ልምዲታት ምትእትታው ውን ኪኸውን ይኽእል’ዩ።

ብተወሳኺ ውን፡ ብዝሓሸ ኣገባብ ሰዓታት ንምክትታል ክትክእልን፥ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ክትገብሮም ትኽእል ነገራትን ውን ክንሕግዘካ ኢና።

ጥዕናን ናይ ህይወት ልምዲታትን
እቲ ዘሎካ ስንክልና፡ ኣብ ጥዕናኻ ውን ጽልዋ ኪህልዎ ይኽእል’ዩ። ንሕና፡ ንስኻ ንሕጂ ይኹን ንመጻኢ ጽቡቕ ከም ዚስምዓካ ዚገብሩ ልምድታት ንኽትረክብ ክንሕግዘካ ኢና። ንኣብነት ናይ ኣመጋግባ ልምዲ ወይ ኣካልዊ ምንቅስቓስ ኪኸውን ይኽእል’ዩ።

ብዛዕባ ድቃስካን፡ ዘሎካ ጻቕጢን፡ ምጨናቕን፡ ጽምዋን ከምኡ ብዛዕባ ሕቶታት ጾታዊ ርክባትን ውን ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና።

ኣካላዊ-ተንቀሳቓስነት - ካብ ቦታ ናብ ቦታ ክትንቀሳቐስ ምኽኣልን
ብዛዕባ ኣካላዊ-ተንቀሳቓስነት ክንዛረብ ከሎና፥ ኵሎም ናይ ኣካላትካ ዓይነት ምንቅስቓሳት ማለትና’ዩ። ገለ ዓይነት ምንቅስቓሳት ክተማልኦም ምስ ዘይትኽእል፥ “ሓገዝ-መሳርሒ” (hjälpmedel) ዘድልየካ ኪኸውን ይኽእል’ዩ። እዚ ድማ ንኣብነት፥ ዓረብያ-ስንኩላን ወይ “ደገፍ ጉምቦ-ኢድ” ኪኸውን ይኽእል’ዩ።

እዚ ”ተሃድሶ’ዚ”፡ ኣጣጢሕካ ናይ ምኻድን፡ ዓቕሚ-ምንቅስቓስካ ናይ ምምሕያሽን ልምምድ ንኽትገብር ኪሕግዘካ’ዩ። ንሕና ብጽቡቕ፡ ትድቅስሉ፡ ኮፍ ትብለሉ ወይ ውን ደው ትብለሉ ኣገባብ ንምምጻእ ክንሰርሕ ንኽእል ኢና።

Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM

ምትንፋስን ምውሓጥን
ገለ ዓይነት ንምትንፋስ ዘሸግሩ ስንክልናታት ኣሎዉ’ዮም። ከምኡ’ንተ ኾይኑ፡ እዚ ”ተሃድሶ’ዚ” ኣተናፍሳኻ ዝሓሸ ንኪኸውን ኪሕግዘካ ይኽእል’ዩ።

ንምሕያኽን ንምውሓጥን ትጻገም ምስ ትኸውን፥ እዚ ”ተሃድሶ’ዚ” ነዚ ሽግራት’ዚ ዘቃልለካ ኣገባባት ኪረኽበልካ እዩ።

ቃንዛን ስምዒታዊ-ሃለዋትን
ገለ ዓይነት ስንክልናታት ቃንዛ ከም ዚስምዕካ ኪገብሩ ይኽእል’ዮም። ኣካላትካ ድርቕ ክብልን ከም ዝእሰርን ኪኸውን ይኽእል’ዩ። እዚ “ተሃድሶ’ዚ” ነቲ ብምኽንያት ስንክልናኻ ዚፍጠር ቃንዛ ንምእላይ ኪሰርሕ ይኽእል’ዩ።

ንሕና፡ ንዓኻ ኣዝዩ ተነቃፊ ስምዒታዊ-ሃለዋት ንዘሎካ ሰብ ውን ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና። እዚ ድማ፡ ንኣብነት ናይ ድምጺ፡ ብርሃን፡ ተነቃፍነት-ቆርበት ወይ ተነቃፍነት-መግቢ ዘሎካ ውን ክትከውን ትኽእል ኢኻ።

ቋንቋን ምውሳእን
ካልኦት ሰባት ንዝብሉኻ ነገራት ክትርድኦም የድልየካ’ዩ። እቲ ንስኻ ትደልዮ ነገራት ውን እቶም ካልኦት ሰባት ኪርድኡኻ የድሊ’ዩ። እዚ “ተሃድሶ’ዚ”፡ ንስኻ ምስ ካልኦት ብቛንቋን ብኻልእን ከመይ ጌርካ ከም ትዋሳእ፥ ጽቡቕ ኣገባባት ኪረኽበልካ እዩ። እዚ ድማ፡ ኣብ ክንዲ ብምዝራብን ብምጽሓፍን፥ ብናይ ምልክት-ቋንቋን ብስእሊን ኪኸውን ይኽእል’ዩ። ካልእ ዓይነት ኣገባባት ኣጠቓቕማ ቋንቋ ውን ኣሎዉ’ዮም። ንኣብነት ሓደ ተዛራቢ “መሳርሒ-ሓገዝ” ምጥቃም ኪኸውን ይኽእል’ዩ። ንስኻ ክትዛረብ ትኽእል፡ ግን ድማ ንኻልኦት ሰባት ክትረድኦምን ክተረድኦምን ዘይትኽእል ምስ ትኸውን፥ ነዚ ዚኸውን ሓገዝ-መሳርሒ ክትረክብ ትኽእል’ኻ።

ዝምድናታትን - ምስ ካልኦት ሰባት ክትራኸብ ምኽኣልን
እቲ ዘሎካ ስንክልና ነቲ ምስ ካልኦት ሰባት ክትራኸብ ምኽኣልካ ጽልዋ ይገብረሉ’ዩ። ምናልባት ካልኦት ሰባት ከመይ ከም ዝሓስቡን ከመይ ከም ዝሰርሑን ንምርዳእ ሓገዝ የድልየካ ይኸውን። ወይ ውን ንዓኻ ብኸመይ ከም ዝርድኡኻ ትሓስበሉ ትኸውን ኢኻ። ምናልባት ንሕና ንዓኻ ብዚሰማማዕ ኣገባብ - ብኸመይ ርክብ ክትገብር ከም ትኽእል ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና።

ምናልባት እቲ ወላዲ ናይ ም኿ን ሕቶ ውን ኪኸውን ይኽእል’ዩ። ህይወት ምስ ደቅኻ ብኸመይ ኪሰርሕ ከም ዚኽእል፥ ምሳና ዘርርብ ክተካይድ ትኽእል ኢኻ።

ካብ ማሕበረሰብ ዚርከብ ደገፋት
ንዓኻ ስንክልና ኣካላት ዘሎካ ሰብ፥ ካብቲ “ብተሃድሶ” ትረኽቦ ዝበዝሐ ዓይነት ካልእ ሓገዛት ኪህባ ዚኽእላ ኣሎዋ። እቲ ደገፍ ንኣብነት ካብቲ ኮሙንካ፡ ካብ ”ቤትስልጣን ውሕስነት-ካሳ”፡ ካብ ቤትትምህርኻ ወይ ካብ ዩኒቨርሲቲ ዚመጽእ ኪኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ”ተሃድሶ’ዚ” እንታይ ዓይነት ሓገዛት ኪርከብ ከም ዚኽእልን ንዕኡ ብኸመይ ክተመልክት ከም ትኽእልን ይፈልጥ’ዩ።

ሽግራት-ጠባያት
ገለ እዋናት፡ ንዓኻ ይኹን ንኻልእ ሰብ ጐዳኢ ዝኾነ ነገራት ትገብር ኢኻ። ንኣብነት፡ ንገዛእ ርእስኻ ምጒዳእ፥ ንኻልእ ሰብ ምስንባድ፡ ናይ ዓመጽ ተግባር ምፍጻምን ኣቓሑት ምስባርን ኪኸውን ይኽእል’ዩ። እዚ ”ተሃድሶ’ዚ”፡ ነቶም ከምኡ ዓይነት ጠባያት ንዘርእዩ ቆልዑ ይኹኑ ዓበይቲ ኪሕግዝን፥ ነቲ ከምኡ ዘግብሮም ዘሎ ነገራት ውን እንታይ ምኳኑ ኣብ ምጽናዕን ኪሕግዝ ይኽእል’ዩ። ኣብ ርእሲኡ ውን፡ ነቲ ባህርያት’ቲ ኣብ ምቕያር ሓቢርና ክንሰርሕ ንኽእል ኢና።

ቤትትምህርቲ፡ ስራሕን ካልእ ዋኒንን

መታን ንስኻ ጽቡቕ ኪስምዓካ ኪኽእል፥ ቤትትምህርትኻ ወይ እቲ ትሰርሖ ስራሕ፡ ጽቡቕ ኪኸደልካ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ብዙሓት ሰባት፡ ኣብ ቤትትምህርቲ ወይ ኣብ ስራሕ ኣብ ዘሎዉሉ ጊዜ፥ ፍሉይ ደገፍ ዘድልዮም እዮም። ንኣብነት፡ ኣብ ሓደ ጽምው ዝበለ ክፍሊ ወይ ከባቢ ኮፍ ክትብል ዕድል ምርካብ ኪኸውን ይኽእል። ገለ እዋናት ውን፡ እቶም ካልኦት ብዛዕባ'ቲ ዘሎካ ስንክልና ዝበለጸ ፍልጠት ኪህልዎም የድልዮም ይኸውን። ንኣብነት፡ እቲ መምህርካ ወይ ሓለቓ-ስራሕካ ኪኸውን ይኽእል። እዚ ”ተሃድሶ'ዚ” እንታይ ኪግበር ከም ዚኽእል ምኽሪ ኪህበካ ይኽእል'ዩ።

ንስኻ ኣብ “ናይ ሓባር መንበሪ-ቤት” ትቕመጥ ሰብ

ንስኻ ኣብ ሓደ “ናይ ሓባር መንበሪ-ቤት” ትቕመጥ ወይ መዓልታዊ ዚካየድ ንጥፈት ዘሎካ ሰብ፥ ገለ ካብቲ ትረኽቦ ናይ ”ተሃድሶ” ደገፍ፥ ብኮሙንካ ኣቢልካ ክትረኽቦ መሰል ኣሎካ። ምስ ሰራሕትኛታትካ ወይ ምስቲ ናትካ ”ብዓል-ሕድሪ” (gode man) ተዘራረብ። ንሳቶም፡ ነቲ ክትረኽቦ ዘድልየካ ሓገዝ ንምርካብ፥ መን ኪሕግዘካ ከም ዚኽእል ኣናድዮም ኪረኽቡልካ ይኽእሉ እዮም።

ንስድራ ቤትካ ዚግበር ደገፍ

ንስኻ ኣባል ስድራቤት ናይቲ ስንክልና ዘሎዎ ቆልዓ ወይ ዓቢይ ሰብ ምስ ትኸውን፥ ንስኻ ንባዕልኻ ውን ጽቡቕ ንኺስመዓካ፥ ካብቲ ”ተሃድሶ” ደገፍ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ፡ ንዓኻ ንወላዲ፡ ኣሓው/ሓፍቲ፡ ንብጾይቲ-ሓዳር፡ ወይ ንውላድ ናይቲ ስንክልና ዘሎዎ ሰብ ኪኸውን ይኽእል'ዩ።