Haaglanden አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Haaglanden
የተወካይ ስም፡- Marisa Abdulgani
ስልክ፡- 06 – 47 00 87 93
ኢሜል፡-marisa.abdulgani@ggdhaaglanden.nl
አድራሻ: Hagaziekenhuis (poli gynaecologie) Leyweg 275, Den Haag
ምንጊዜም ሰኞ ሰኞ ከጧቱ 3፡00 እስከ 11፡00 ሰዓት ያለ ቀጠሮ ግርዛትን በተመለከተ የውይይት ሰዓት ማግኘት ይቻላል።

Gelderland-zuid አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Gelderland-Zuid
የተወካይ ስም ፡- Sarah Kladakis
ስልክ፡- 06 – 25 75 40 74
ኢሜል፡-skladakis@ggdgelderlandzuid.nl
በተጨማሪም በሚከተለዉ ስልክ ቁ. ነርስ Pushpa Hoppener ወይም ሃኪም Helmie van der Meijden የተባሉትን ባለሙያዎች ማግኘት ይችላሉ። ስልክ፡-088- 144 71 96። ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ በስልክ ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።

Noord- en Oost-Gelderland አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Noord- en Oost-Gelderland
የተወካይ ስም፡- ነርስ
ስልክ፡- **06 – 25 64 41 36**
ኢሜል፡- nlzorgspreekuur@ggdnog.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ በስልክ ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።

Ijsselland አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD IJsselland
የተወካይ ስም፡- Marthine Bos
ስልክ፡- 53 33 77 35
ኢሜል፡- m.bos@ggdijsseland.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ በስልክ ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።

Noord (Friesland, Groningen, Drenthe) አካባቢ
የድርጅት ስም፡- Sense Noord-Nederland
የተወካይ ስም፡- Renny Polstra
ስልክ፡- 06 – 52 02 77 25
ኢሜል፡-renny.polstra@ggd.groningen.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ቀጠሮ ለመያዝ በዚህ ይደውሉ።
0900- 736 73 66 (የአካባቢ ዋጋ)

Rijnmond አካባቢ
የድርጅት ስም፡- CJG Rijnmond
የተወካይ ስም፡- **088 - 20 10 00 0**
ለምክር እና ከሮተርዳም ሪጅንሞንድ ቁልፍ ሰዎች አንዱን ለማሰማራት የእውቂያ ሰዎቹን በስልክ ማነጋገር ይችላሉ

Amsterdam/Amstelland አካባቢ
ሁልጊዜ ሐሙስ አለ; ከጠዋቱ 1:00 ፒኤም - 4:00 ፒኤም፣ የቪጂቪ የምክክር ሰአታት በOLVG-West ሆስፒታል፣ የማህፀን ህክምና ክሊኒክ፣ Jan Tooropstraat 164፣ Amsterdam ለድህረ እንክብካቤ ምክክር ከነርስ ጋር በስልክ ቀጠሮ መያዝ ትችላለህ
06 - 82 79 95 75 ወይም ኢሜል vgv@ggd.amsterdam.nl
ወይም Petre Wisse pwisse@gmail.com

Utrecht አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Utrecht
የተወካይ ስም፡- Jasmijn Steiner
ስልክ፡- 06 – 18 99 52 93
ኢሜል፡- informatiepuntvgv@ggdru.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ቀጠሮ ለመያዝ በዚህ ይደውሉ።

Zuid-Limburg አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Zuid-Limburg
የተወካይ ስም፡- Sandra Meissner
ስልክ፡- **088-880 50 72**
ኢሜል፡-sandra.meissner@ggdzl.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ቀጠሮ ለመያዝ በዚህ ቁጥር ይደውሉ።

Hart van Brabant አካባቢ
የድርጅት ስም፡- GGD Hart voor Brabant
የተወካይ ስም፡- Nafisa Osman
ስልክ፡- 088- 368 66 73
ኢሜል፡- n.osman@ggdhvb.nl
ለእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ቀጠሮ ለመያዝ በዚህ ይደውሉ።

ተጨማሪ መረጃ:
የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ንግግር ምንጊዜም ነጻ ነው። ወደ ሌላ ባለሙያ ሲመሩ ግን ክፍያ ሊኖረው ይችላል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት በእንክብካቤ ውይይት ጊዜው ይጠይቁ።

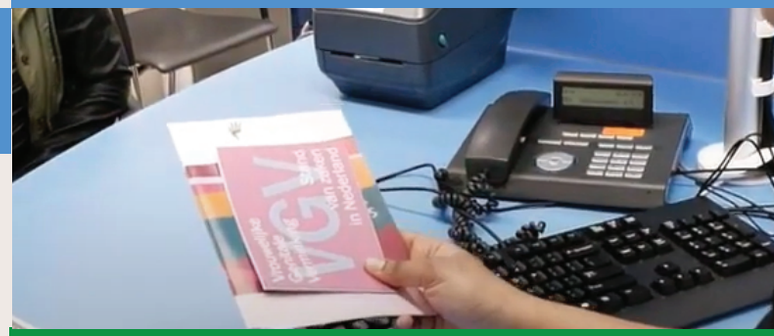
ይህ እትም ነው፡-

FSAN Federatie Somalische Associaties Nederland

ስጋት ለተገረዙ

ስለሚቻልበት መረጃ በራሪ ወረቀት የሴት ልጅ ግርዛት እና የ በኋላ እንክብካቤ ምክክር በኔዘርላንድ.

ይህ በራሪ ወረቀት ለተገረዙ ሴቶች የታሰበ ነው። እና ለትክክለኛ እንክብካቤ እርዳታ ይፈልጋሉ. ናችው። አንተ ያቺ ሴት ወይስ እርዳታ የሚፈልግ ሰው ታውቃለህ? ከዚያም ይህን ብሮሹር በጥንቃቄ አንብብ።



ለበለጠ መረጃ ያነጋግሩ
Alpen Rondweg 102R, 1186 EA Amstelveen,
+31(0)20 – 486 16 28
info@fsan.nl
www.fsan.nl
ተከተሉን

የሴት ግርዛት ሲገለጽ

የሴት ልጅ ግርዛት በ29 የአፍሪካ ሃገራት፣ በመካከለኛዉ ምስራቅና በእስያ ይካሄዳል። የዓለም የጤና ድርጅት መረጃ እንደሚያሳየው በዓለም ላይ 200 ሚሊዮን ሴቶች (ልጆችን ጨምሮ) ተገርዘዋል። በኔዘርላንድ ውስጥ የሴት ግረዛት የተለመደ ከሆነበት አካባቢ የመጡ በግምት 41 ሺህ የሚሆኑ ሴቶች አሉ ተብሎ ይታመናል። የተገረዙ ሴቶች ብዙ ስቃይ (ጉዳት) ሊያጋጥማቸው ይችላል። ብዙውን ጊዜ ግን የግርዛት ተጠቂ የሆኑ ሴቶች የሚደርሱባቸው አንዳንድ ችግሮች በግርዛቱ ምክንያት የመጡ መሆናቸውን አያውቁም። በማፈር ወይም ግርዛት የሚያስከትለውን ካለማወቅ የተነሳ ብዙውን ጊዜ ጉዳተኞቹ ሴቶች እርዳታ አይጠይቁም። በዚህም ምክንያት ብዙዎቹ በቀላሉ መፍትሄ ሊያገኙ ሲችሉ ሲሰቃዩ ይኖራሉ።

የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ምንድነው? እርዳታውንስ የት አገኛለሁ?

ተገርዘው ከሆነ ለእርሰዎ ተብሎ የተቋቋመ የእንክብካቤ (እርዳታ) ውይይት ጊዜ አለ። ሃኪሞቹ ወይም ነርሶቹ ከእርስዎ ጋር በመወያየት የሚያስፈልገዎን መርምረው ይረዳሉ። ከዛም እርስዎ ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው ምክሮች ይሰጥዎታል፤ካስፈለገም ወደ ሌላ የእርዳታ ሰጭ ባለሙያ (ድርጅት) ይመራሉ።
የውይይት ጊዜው ዓላማ እርስዎ ትክክለኛ እርዳታ (ድጋፍ) እንዲያገኙ ማድረግ ነው። በኔዘርላንድ አገር ውስጥ ብዙ ድርጅቶች ለተገረዙ ሴቶች የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ያዘጋጃሉ፣ አላቸውም።

የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ በአብዛኛው ነጻ ነው። ሁሉም እርዳታ ሰጭ ድርጅቶች ምስጢር የመጠበቅ ሙያዊ ግዴታ አለባቸው። ካስፈለገ የምስጢር ጠባቂ (ቁልፍ) ሰው እርዳታም ሊያገኙ ይችላሉ። ቁልፍ (ልዩ ተንከባካቢ) ሰው ከሃኪም ጋር በሚኖርዎት ውይይት ሊረዳዎት ይችላል (ትችላለች)፤ ለምሳሌ የቋንቋ ችግር ካለብዎት። በዚህ በራሪ ጽሁፍ ጀርባ በአካባቢዎ ስለሚገኘው የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ መረጃ ያገኛሉ። በቅድሚያ ደውለው ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

> "የተገረዙ ሴቶች ትክክለኛውን እንክብካቤ እንዲያገኙ ዕውቀቱ እና ልምዱ ካላቸው ባለሙያዎች ጋር ሁኜ እሰራለሁ።"
> [ማሪሳ አብዱልጋኒ፣ነርስ (GGD-Haaglanden)]

በግርዛት የሚሞጡ የጤና ጉድለቶች ምንድናቸው?

ግርዛት በአካል፣ በስነልቦና እና በግብረስጋ ግንኙነት ላይ አብሮ የሚኖር ከባድ ጉዳት (ስብራት) ሊያደርስ ይችላል።

በግርዛት ምክንያት የሚደርሱ አካላዊ ጉዳቶች፤ በግርዛት ጊዜ እና ከተገረዙ በኋላ፦

- ህመም
- ደም መፍሰስ
- የሽንት ችግር
- ከፍተኛ ድንጋጤ
- በበሽታ ህዋሳት መለከፍ (መያዝ)
- ሞት

በግርዛት የሚመጡና አብረው የሚኖሩ ጉዳቶች፦

- የሚደጋገም የእንብርት በታች ህመም
- ሽንት በሚሸኑበት ጊዜ ህመም ስሜት ወይም የሽንት አልወጣ ማለት
- የወር አበባ ስቃይ
- በተደጋጋሚ የእፍረተ ስጋ በተለያየ ህዋሳት መለከፍ
- ጠባሳ

የረጅም ጊዜ የስነልቦናዊ እና የግብረስጋ ግንኙነት ችግሮች ውስጥ የሚከተሉት ይጠቀሳሉ፦

•

የግርዛት ሂደቱ ዘግናኝ ትውስታ

- ሃዘን (ስለተገረዙ)
- ፈሪ እና ድንጉጥ መሆን
- በአካላቸው ማፈር
- የመገለል ስሜት
- ቁጡነት
- ብዙ ጊዜ ያለምክንያት ድብርትና ሃዘን ስሜት ውስጥ መግባት
- ጭንቀት
- የመንፈስ ጭንቀት
- በወሊድ ወይም በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ የሚያጋጥም ችግር

የልምድ አስተያየቶች፤ በእንክብካቤ ውይይት ሰዓት ላይ

"የተደጋገመ የእፍረተ ስጋ ህመም ነበረብኝ ግን ምክንያቱን አላውቅም ነበር። ሃኪሜ ጸረ-ህዋስ መድኃኒት (ለምሳሌ አንቲባዮቲክስ) ያዝልኝ ነበር፤ ይሁን እንጅ እየተደጋገመ ያመኝ ነበር። ከባለቤቴ ጋር የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳደርግ ብዙ ችግር እና ህመም ነበረብኝ። በዚህም ምክንያት በግንኙነታችን አልደሰትበትም ነበር። ባንድ ወቅት የቤት ውስጥ ውይይት ስለ የተገረዙ ሴቶች የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ሲወራ ሰማሁ። በኋላ ላይ ባገኘሁት መረጃ አንድ የምስጢር ጠባቂ ሰው ከGGD Den Haag ጋር ቀጠሮ ያዘለኝ፤ በመጨረሻም ሃፍረቴን (ጉዳቴን) የሚረዳና ሊረዳኝ የሚችል ሰው አገኘሁ። ከዛም ወደ የወሊድ ባለሙያ ተመርቼ ለችግሬ እርዳታ አገኘሁ።

[የHaaglanden አካባቢ ደንበኛ]

"ይህ ውይይት ህይወቴን ቀይሮታል፤ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚረዳኝ አገኘሁ፣ እርዳታ እንዳገኘሁም ይሰማኝ ጀመር።"

"ሴት ልጆችን ማስገረዝ እንደሌለብኝ አውቅ ነበር ግን ሰለ እራሴ መገረዝ ማውራት በጣም ይከብደኝ ነበር። በመጨረሻም ከአንድ ምስጢር ጠባቂ (ቁልፍ) ሰው ጋር ባደረኩት ውይይት ስለ ሃፍረቴ እና በራስ አለመተማመኔ ዙሪያ አወራሁ። እራሴን እንደ ሴት አላይም ነበር። ሚስጥረኛዋ ሰው ስለ ማስተካከያ ቀዶ ጥገና ነገረችኝ ፣ በሷ እገዛም አምስተርዳም ከሚገኝ የእንክብካቤ ውይይት ጊዜ ጋር ቀጠሮ ያዝኩ። ይህ ውይይት ህይወቴን ቀይሮታል፤ ለመጀመሪያ ጊዜ ሃፍረቴን (ስብራቴን) የሚረዳ እና ሊረዳኝ የሚችል ሰው በቀጥታ አገኘሁ። ከማስተካከያው ቀዶ ጥገና በኋላ ሴትነቴና በራሰ መተማመኔ ተመለሰልኝ እላለሁ። አሁን በግርዛት ዙሪያ ማውራት እችላለሁ። ጉዳተኛ ሴቶች ሁሉ ይህን እድል እንዲጠቀሙ በግሌ እመክራለሁ። እርዳታ ምንጊዜም አለ!" ።
(የAmsterdam-Amstelland አካባቢ ደንበኛ]