

## Tìotal: A' lorg agus a' cleachdadh seirbheisean slàinte feiseil agus fiosrachadh air-loidhne

Ìre: ÀRD

### Ceanglan CfE

A thaobh a' Churraicealam airson Sàr mhathas tha an ìre seo a' leudachadh agus a' cur ri na chaidh ionnsachadh aig a' Cheathramh Ìre.



Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòirichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a' gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a' gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh. HWB 4-48a	<ul style="list-style-type: none"><li>A' mìneachadh mar a gheibhear cothrom air fiosrachadh, stiùireadh agus taic gu h-ionadail agus gu nàiseanta.</li></ul>

### Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine òga mar a gheibh iad cothrom air seirbheisean, fiosrachadh agus taic a thaobh an slàinte agus sunnd feiseil.
- Gun ionnsaich daoine òga mar a dìomhaireachd ag obair ann an seirbheisean slàinte feiseil.

### Slatan-tomhais

- Tha fios agam ciamar a lorgas mi agus a gheibh mi cothrom air seirbheisean slàinte feiseil.
- Tha mi a' tuigsinn na bhios a' tachairt nuair a thèid neach òg gu seirbheisean slàinte feiseil.
- Tha fios agam mu dheagh ghòireasan air-loidhne mu shlàinte feiseil.

### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint – *Bu chòir dhan tidsear/neach-foghlaim dèanamh cinnteach gu bheil fiosrachadh mu sheirbheisean ionadail sna slaighdean seo.*
- Pàipear Flipchart

**NÒTA: Airson an leasain seo bu chòir dhan tidsear/neach-foghlaim eòlas fhaighinn air seirbheisean slàinte feiseil ionadail, clionaigean slàinte feiseil do dhaoine òga agus bùithtean ceimigeir a tha càirdeil do dhaoine òga san sgìre agaibh a bhios a' toirt seachad chondoman an-asgaidh ('s dòcha gum bi seo a' gabhail a-steach chondoman an-asgaidh tron phost san sgìre agaibhse) agus casg-gin èiginneach. Dh'fhaodar dealbhan agus fios conaltraidh a chur sna slaighdean PowerPoint. Dh'fhaodar bileagan fiosrachaidh mu sheirbheisean ionadail a thoirt seachad san leasan.**

Gheibhear fiosrachadh mu sheirbheisean slàinte feiseil an seo: <https://www.sexualhealthscotland.co.uk/> le inneal-luirg an seo: <https://www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder>

Far am faodadh an tidsear/neach-foghlaim fios a chur gu seirbheisean slàinte ionadail/bùithtean ceimigeir/sgìoba leasachaidh slàinte gus iarraidh air neach-obrach tadhal airson bruidhinn air cò ris a tha e coltach a bhith a' dol gu clionaig agus a' faighinn cothrom air seirbheisean ionadail, 's dòcha nach gabh seo dèanamh air sgàth cion luchd-obrach no ùine, feumaidh na seirbheisean sin obair 'for-ruigheachd' a dhèanamh. 'S d' fhiach cuideachd faighinn a-mach am faod buidhnean beaga de dhaoine òga tadhal air seirbheisean ionadail an taobh a-muigh de dh'uirean fosglaidh àbhaisteach. Faodaidh seo a bhith gu h-àraid feumail do dhaoine òga aig a' bheil feumalachdan taic a bharrachd.

**Nota: Buaidh Covid-19:** Air sgàth a' phandemic 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air atharrachadh. Gheibh sibh seo a-mach nuair a rannsaicheas sibh seirbheisean ionadail airson an leasain seo. Mar eisimpleir 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air an tairgsinn air am fòn no tro bhidio an toiseach. Tha e cudromach misneachd a thoirt dha na daoine òga nach eil e gu diofar dè na h-atharrachaidhean a th' air a bhith ann gum faigh iad fhathast na tha a dhìth orra agus gu bheil na seirbheisean gu lèir dìomhair.

## Obair

1. **Tòisich a' ghnìomh-ionnsachaidh mar seo:** Tha an seisean seo mu bhith a' coimhead às dèidh do shlàinte feiseil. Mìnich nach eilear a' gabhail ris gu bheil daoine òga ann an dàimh no gu bheil iad ri feise – bidh an leasan seo feumail ma tha, no feumail san àm ri teachd nuair a bhitheas iad. Seall an slaighd agus dèan cinnteach à tuigse, freagair ceistean agus èist ri ceistean mar a tha sibh a' dol air adhart:

Bu chòir do fheise a bhith deimhinneach agus tlachdmhor nuair a tha thusa agus do chèile a' faireachdainn deiseil air a shon. **Tha deagh shlàinte feiseil mu:**

- bhith a' faireachdainn sàbhailte
- bhith a' faireachdainn misneachail mud fheisealachd
- eòlas air mar a bhios tu spèiseil do dhaoine eile
- bhith comasach air bruidhinn mu na tha agus nach eil a' còrdadh riut
- bhith gun aithreachas
- bhith a' gabhail cheumnan gus galaran gabhaltach a sheachnadh
- bhith a' dèanamh cho-dhùnidhean mu chasg-gin agus leatromachd.

2. **Suidheachaidhean: Cò thuig' a thèid thu... airson bruidhinn, air fiosrachadh fhaighinn no airson taic a lorg?** Cleachd na 5 duilleagan *flipchart*, gach tè le tiotal: Pàrantan/luchd-cùraim, Caraidean, Google, GP/Dotair teaghlach, Clionaig/Seirbheis Slàinte-feise sgrìobhte air gach tè. Cuir iad seo air an ùrlar agus iarr air na daoine òga "bhòtadh len casan" agus seasamh faisg air an àite/neach thuig' an rachadh iad sna suidheachaidhean a leanas – aidich gur dòcha nach bi iad uile freagarrach dhaibhsan (a thaobh eòlas no gnè) ach gu bheil iad ag iarraidh orra smaoinichadh air daoine san fharsaingeachd. Mìnich airson gach suidheachadh gum bi iad a' dèanamh ciad thaghadh agus an uair sin an taghadh as fheàrr nam beachd-san. Às dèidh gach taghadh (a' chiad agus an dàrna) iarr fios-air-ais agus brosnach còmhradh, dèan sgrùdadh air adhbharan airson nan taghaidhean.

Brosnaich còmhradh timcheall air a' bheachd 'uill, tha e a rèir ...' oir an uair sin leudaichidh na daoine òga na h-eisimpleirean goirid. Faodaidh tu cuideachd faighneachd a thaobh nan suidheachaidhean sin far nach eil gnè/feisealachd soilleir - am biodh fear seach fear gu diofar a thaobh roghainnean agus tùs? Agus san fharsaingeachd, dè na cnapan-starra (no mì-thuigse) a th' ann a thaobh cuideigin a lorg airson bruidhinn riutha, fiosrachadh fhaighinn no taic a lorg?

### Cò thuig' as urrainn dhut a dhol ... airson bruidhinn, airson fiosrachadh no taic fhaighinn?

1. **Tha thu a' dol a-mach còmhla ri cuideigin airson a' chiad turas, tha e coltach ri deit, dìreach an dithis agaibh, ach chan eil thu cinnteach ciamar a thèid cùisean ...**
2. **Tha sibh air a bhith a' dol a-mach còmhla airson greis, tha sibh a' smaoinichadh mu bhith ri feise, chan eil sibh cinnteach dè an seòrsa feise fhathast ...**
3. **'S e balach a th' annad, bha thu ri feise (feise steachail/bod/faighean) còmhla ri do bhràmair a-raoir, cha do chleachd sibh condom agus chan eil do bhràmair a' cleachdadh casg-gin...**

4. **Tha thu air a bhith ri feise còmhla ri dithis dhaoine sna mìosan a chaidh seachad, diofar sheòrsaichean feise ...**
5. **Chan eil thu ri feise còmhla ri duine sam bith, tha thu deiseil san sgoil a dh'aithghearr agus a' dol a cholaiste, tha thu a' smaoinneachadh gum bu chòir dhut a bhith a' coimhead ris na roghainnean agad ...**
6. **'S e nighean a th' annad, tha thu ri feise còmhla ri do bhràmair (bod/faighean), cha tàinig d' fhuil-mhiosail air a' mhìos seo.**

A' leantainn bho na còmhraidhean seo 's d' fhiach fiosrachadh air na 3 puingean a leanas a dhaingneachadh: dìomhaireachd, casg-gin èiginneach agus condoman:

3. **Dìomhaireachd.** Tha teansa ann gum bi an cuspair seo air ceann a thogail. Cleachd an slaighd airson cuimhneachadh dh'ana daoin' òga gur e 16 an aois aonta ann an Alba ach gum faod daoin' òga fo aois 16 (a bheil neach sam bith sa chlas 15?) seirbheisean dìomhair a chleachdadh airson casg-ghin no deuchainnean STI fhaighinn abharrachd air fiosrachadh agus comhairle. Tha seo na phàirt bhunaiteach de na **còraichean feiseil** aca.

#### **Dìomhaireachd**

Ma tha thu fo aois 16 agus ag iarraidh casg-gin, casg-breith no deuchainnean STI, chan inns an dotair, an nurs no an ceimigear dha do phàrantan (no neach-cùraim) fhad 's nach eil iad a' smaoinneachadh gu bheil thu ann an cunnart. **Tha na h-aon còraichean agad air dìomhaireachd 's a th' aig inbheach.**

4. **Casg-gin èiginneach.** Cleachd an ath 3 slaighdean agus daingnich tuigse.

#### **Casg-gin èiginneach**

- Ma bha thu ri feise gun dìon, sin feise gun casg-gin a chleachdadh, no gu bheil thu a' smaoinneachadh nach do dh'obraich casg-gin, 's urrainn dhut casg-gin èiginneach a chleachdadh.
- Feumar pile casg-gin èiginneach a ghabhail cho luath 's a ghabhas às dèidh a bhith ri feise airson an teansa nas fheàrr gun obraich e. Tha dà sheòrsa ann – gabhaidh fear a ghabhail suas ri 3 latha an dèidh a bhith ri feise, am fear eile suas ri 5 latha. ACH tha iad cho èifeachdach 's a ghabhas ma thèid an gabhail cho luath 's a ghabhas às dèidh feise.
- Sa mhòr-chuid de sgìrean gheibhear am pile casg-gin èiginneach bhon bhùth-ceimigeir ionadail agaibh agus bhon chlionnaig slàinte-feise as giorra dhuibh no tadhail air an GP/dotair-teaghlaich agaibh. Sa mhòr-chuid de sgìrean gheibhear e bho bhùithtean-ceimigeir an-asgaidh agus gheibh daoin' òga fo aois 16 e.
- 'S e seòrsa eile de chasg-gin èiginneach a th' anns an IUD, uaireannan canar an *coil* ris. 'S e innealachd beag a th' ann dèante le copair agus plastaig, tha e air a chur a-steach dhan mhachlaig. Feumar a dhèanamh le dotair no nurs.
- **CUIR FIOSRACHADH MU SHEIRBHEISEAN IONADAIL AIR AN T-SLAIGHD SEO**

5. **Condoman.** Cleachd an slaighd airson prìomh theachdaireachdan a dhaingneachadh.

#### **Condoman**

- Tha condoman a' dìon an aghaidh STIan
- Tha iad cuideachd a' cur stad air leatromachd.

• **CUIR ANN FIOSRACHADH MU SHEIRBHEIS CHONDOMAN AN-ASGAIDH IONADAIL**

6. **Dè bhios a' tachairt aig clionaig slàinte feise?** Mura h-eil cothrom ann airson neach-obrach bho sheirbheis ionadail tadhal – 's dòcha proifeiseantach meadaigeach no neach-obrach òigridh bhon t-seirbheis – dh'fhaoite gun toir iad seachad slaighdean no taisbeanadh a dh'innseas dè bhios a' tachairt san fharsaingeachd nuair a thadhaileas neach òg orra. Theid tron na slaighdean air do shocair, a' dèanamh cinnteach à tuigse agus a' freagairt ceistean sam bith, a' daingneachadh agus a' misneachadh far a bheil sin cuideachail.

NÒTA: Ma fhuair daoine òga fiosrachadh mar seo air an Treas/a' Cheathramh ìre aidich seo ach thèid thairis air na stuthan mar ùrachadh agus mar chothrom ceistean fhaighneachd an-dràsta. 'S dòcha gur e deagh àm a bhiodh an seo airson innse mu atharrachaidhean sam bith air sgàth Covid (agus atharraich na slaighdean mar a dh'fheumar).

7. **Fiosrachadh air-loidhne.** Can gur dòcha gum bi fios aig daoine òga mu làraich mhath far am faigh iad fiosrachadh no far am faod iad ceistean fhaighneachd. Faighnich: **Càit am bi daoine òga dhed aois a' dol air-loidhne ma tha ceist aca no iomagain orra mu dhàimhean no slàinte feise?** Tro chòmhradh dèan sgrùdadh air na cunnartan a tha an lùib a bhith a' sireadh fiosrachaidh le google, no a' bruidhinn ri daoine aig nach eil eòlas gu leòr airson comhairle a thoirt seachad.
8. Inns dha na daoine òga gur dòcha nach toir rannsachadh air google chun an fhiosrachaidh cheart thu, agus can ris na daoine òga a bhith faiceallach mu chòmhradhean ri daoine aig nach eil trèanadh meadaigeach. Mol ma tha ceist aig daoine òga a b' fheàrr leotha fhaighneachd no faighinn a-mach mu deidhinn air-loidhne gu bheil làraich mhath ann: NÒTA: *Cuir a-steach fiosrachadh mu sheirbheis ionadail san t-slaighd seo ma tha fios mu sheirbheis dhaoine òga air-loidhne. Mura h-eil seo ri fhaighinn tha deagh fhiosrachadh aig na seirbheisean seo – fiù 's ged nach biodh iad san sgìre agaibh. Dèan cinnteach gu bheil cothrom aig na daoine òga air tablaid/iPad no na fònaichean aca agus iarr orra coimhead air làrach no dhà airson dhà no trì mhionaidean – broснаich iad fad na h-ùine gu làraich NHS a chleachdadh no feadhainn bho bhuidhnean as aithne dhaibh air sgàth cliù.*

Tha deiseil airson feise – agus a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte – a' ciallachadh gum faod thu daoine agus àiteachan a lorg thuig an tèid thu airson cuideachadh a thaobh na tha a dhìth ort – dh'fhaoite gur e cuideigin ris am bruidhinn thu a bhiodh an seo, condoman, casg-gin agus deuchainn slàinte feise. Ma thèid thu air-loidhne cleachd làraich le barantachadh NHS airson fiosrachadh no buidheann as aithne dhut aig a bheil cliù.

**Taic agus comhairle air-loidhne**

- <http://youngpeoples.sandyford.org/>
- [www.healthyrespect.co.uk](http://www.healthyrespect.co.uk)
- [www.wavehighland.com](http://www.wavehighland.com)
- [www.bpas.org](http://www.bpas.org)
- [www.bishuk.com](http://www.bishuk.com)
- [www.lgbtyouth.org.uk](http://www.lgbtyouth.org.uk)

## Nòtaichean Tidseir

