Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

ካብ 2023 ዓ/ም ጀሚርኩም ንወጻኢታት ናይ ቫይታሚን ዲ ባዕልኹም ክትሸፍንዎ ኢኹም

Samen gezond, fit en veerkrachtig

ብሓኪምኩም ዝተኣዘዘ ናይ ቫይታሚን ዲ ወረቐት ተዋሂብኩም ኣለኹም። ካብ 01 ጥሪ 2023 ጀሚሩ ንወጻኢታት ናይ ቫይታሚን ዲ ባዕልኹም ክትሽፍንዎ ኢኹም። እዚ መንግስቲ ሆላንድ ካብ ክፍሊ ሃገራዊ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ብዝተዋህበ ምኽሪ መሰረት ዝወሰዶ ውሳኔ እዩ።

መድሃኒት ቫይታሚን ዲ ክንደይ እዩ ዋግኡ፧

መድሃኒት ቫይታሚን ዲ ብዘይ ወረቐት መድሃኒታዊ ትእዛዝ ናይ ሓኪም ካብ ቤት መሸጣ መድሃኒት፡ ቤት ምድላው መድሃኒት፡ ወይ ሱፐር ማርኬት ክትገዝእዎ ይከኣል። እዚ ዋጋ እዚ ንመብዛሕትኦም ተጠቀምቲ ኣስታት €8.00 ንዓመት ዝበጽሕ ኰይኑ፡ ምስ ዝገዝእዎ ትካላዊ መለለዪ ናይ ቫይታሚን-ዲ ይፈላለ። ሓደሓደ ግዜ ኣብቲ ናይ ኣጠቓልላ ስርዓት ካብቲ ልሙድ እትጥቀሙሉ ዝተፈልየ ክመስል ይኽእል እዩ።

ኩሉ ግዜ ቫይታሚን ዲ ውሰዱ

ሓኪምኩም ናይ ቫይታሚን ዲ ትእዛዝ ወረቐት ዝሀበኩም፡ ቫይታሚን ዲ ስለዘድልየኩም እዩ፡ ቫይታሚን ዲ ድልዱል ኣዕጽምቲ፡ ኣስናን ከምኡውን ጭዋዳታት ንኽህልወኩም ይሕግዝ። ንብዙሓት ሰባት ብርሃን ጸሓይ ኣካላቶም ባዕሉ እኹል ዝኾነ ቫይታሚን ዲ ክሰርሕ ይሕግዞም። እንተኾነግን እዚ ንዓኹም እኹል ኣይኮነን። እዚ ሳሕቲ ኣብዞም ዝስዕቡ ነገራት ከርአ ይኽእል እዩ፦

- ትሕቲ 4 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ
- ልዕሊ 50 ዓመት ዕድመ ምስ እትኾኑ
- ነፍሰጾር ምስ እትኾና
- ጸሊም ቆርበት ዘለኩም ምስ እትኾኑ
- ብዙሕ ግዜ ደገ ዘይትወጽኡ ምስ እትኾኑ

ኣካላትኩም ብዓሉ እኹል ቫይታሚን ዲ ዘየማዕብል ምስ ዝኾውን፡ ተወሳኺ ቫይታሚን ዲ ምውሳድ የድልየኩም። እቲ ዘድልየኩም መጠን ቫይታሚን ዲ ንምፍላጥ ምስ ሓኪምኩም ወይ ክኢላ መድሃኒት ተዘራረቡ።

ኣየናይ ዓይነት ቫይታሚን ዲ ክትገዝኡ ይግበኣኩም፧

ኣብቲ ቫይታሚን ዲ እትወስድሉ ዘለኹም እዋን ኣብቲ መጠቕለሊ ተዓዘቡ። እዚ ልኽዕ ዝኾነ መጠን ናይቶም ቫይታሚናት ክገልጽ ይግብኦ። ነቲ እትወስድዎ ዘለኹም መጠን ድማ ዓዲግኩም ተጠቐሙ። እዚ ድማ ኣብቲ ዝልጠፍ መጠቕለሊ ወረቐት ብኽልተ ኣገባብ ክጸሓፍ ይኽእል፦

- ሓደሓደ ግዜ ከምዚ ዝስዕብ ይብል “IE ወይ IU”። “IE” ማለት ብቛንቋ ሆላንድ ‘Internationale Eenheid’፡ ዝብል ኮይኑ ትርጉሙ ድማ፡ ዓለምለኻዊ መዐቀኒ ማለት እዩ ወይ ድማ “IU” ዝገልጽ እዩ።
- ሓደሓደ ግዜ ድማ “mcg ወይ µg” ክብል እዩ። እዚ ማለት ድማ ማይክሮግራም ማለት እዩ።

ሓደ ማይኮሮ ግርም ምስ 40 ዓለምለኻዊ መዐቀኒ ማዕረ እዩ።

1 mcg/µg = 40 IE/IU
ሓደ ማይክሮ ግራም ምስ
40 ዓለምለኻዊ መዐቀኒ ማዕረ እዩ።

ካብ ሕጂ ጀሚርኩም ናይዞም መድሃኒታት ወጻኢ ባዕልኹም ክትሽፍንዎ ኢኹም

- ቫይታሚን ዲ፡ ኹሉ ዓይነት መጠን
- ቫይታሚን ዲ3 (Cholecalciferol)
- ቫይታሚን ዲ ምስ ካልሺዩም
- ቫይታሚን ዲ ምስ ኣለንድራኒክ ኣሲድ (alendronic acid)
- ካልሲፈዲኦል (Hidroferol®)

ንሓፈሻዊ መግለጺ ናይ መድሃኒታትኩም ቫይታሚን ዲ ወስኹሉ

ኣብ ሓፈሻዊ መግለጺ ናይ መድሃኒታትኩም ብዛዕባ ምውሳኽ ቫይታሚንዲ ንሓኪምኩም ወይ ናይ መድሃኒት ክኢላ ኣዘራርቡ። ዝተፈለየ መጠን ቫይታሚን ተወስዱ ምስ እትኾኑ፡ ኣብቲ ናይ መድሃኒትኩም መግለጺ ነዚ ከምዝወስኽሞ ኣረጋግጹ።

ልዑል መጠን ትሕዝቶ ዘለዎ ቫይታሚን ዲ የድልየኩም ድዩ፧

ሕጽረት ቫይታሚን ዲ ምስ ዝህልወኩም፡ ሓደሓደ ግዜ ልዑል መጠን ትሕዝቶ ዘለዎ ቫይታሚን ዲ ምውሳድ የድልየኩም እዩ። ነዚ ድማ ካብ ሓኪምኩም መድሃኒት መእዘዚ ወረቐት የድልየኩም፡ ነቲ ቫይታሚን ካብ ቤት መሸጣ መድሃኒት ክትረኽብዎ ትኽእሉ። ከም'ዚ ክንብል እንከለና፡ ዋጋ ናይ ቫይታሚናትን ኣገልግሎት ፋርማስን ተሸፍኑ ኣለኹም ማለት እዩ። እዚ ዋጋ እዚ ካብ ሓደ ፋርማሲ ናብ ካልእ ዝፈላለ እዩ።

ኣብቲ ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒታት ቫይታሚን ዲ ኣለዎድዩ፧

ንመድሃኒታትኩም ኣብ ናይ ‘መድሃኒታት ጥቕላል’ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብዚ መጠቕለሊ እዚ ኩሉም እቶም ዝተኣዘዝልኩም መድሃኒታት፡ ክትወስዱዎም ዝግበኣኩም ፍሉይ ግዜን ኣብ ነናቱ መትሓዚ ተፈልዩ ደርከብ። ናትኩም መድሃኒት ቫይታሚን ዲ ዘጠቓልል ምስ ዝኾውን፡ እዚ ካባኡ ተፋልዩ ክቐመጥ ይኽእል። እንተኾነ ግን ካብ 1 ጥሪ 2023 ጀሚርኩም ነቲ ዋጋ ናይ ቫይታሚን ዲ ባዕልኹም ክትሸፍንዎ ኢኹም።

ንቫይታሚን ዲ ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትደልዩዶ፧

ቫይታሚን ዲ ንምንታይ ከምዝጠቕመኩም ዝያዳ ክትመሃሩ ምስ እትደልዩ፡ ኣብዚ ዝስዕብ ነጥቢ መርበብ ሓበሬታ ብጽሑ፦

- rijksoverheid.nl/vitamine-d;
- www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig;
- www.apotheek.nl/medicijnen/vitamine-d.

Dit is een uitgave van
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Postbus 20350 | 2500 EJ Den Haag
www.rijksoverheid.nl
December 2022