

Të drejtat e azilkërkuesit për mjekim

Azilkërkuesit që nuk i kanë mbushur 18 vjet i kanë sipas ligjit të njëjtat të drejta për mjekim dhe shërbime dentare sikurse fëmijët suedez.

Kjo do të thotë se çdo mjekim dhe shërbim dentar për ata është falas.

Azilkërkuesit mbi moshën 18 vjet kanë përkufizime të drejtave për mjekim. Ata kanë të drejtë për:

- Kontrollim shëndetsor
- Mjekim i domosdoshëm dhe emergjent ose shërbime dentare që nuk mund të presin
- Mjekim në rast lindje
- Maternitet
- Këshilla për mjete preventive
- Mjekim në rast aborti
- Mjekim sipas ligjit për mbrojtje nga sëmundjet ngjitëse

Në të gjitha vizitat tek organet shëndetsore ti duhet ta tregosh kartën LMA. Nëse nuk ke arritur ta marrësh akoma këtë kartë atëherë vlenë dëshmia (fleta) se ke kërkuar azil.

Kontrolli shëndetsor

Ky kontroll shëndetsor u ofrohet të gjithë azilkërkuesve *një herë*. Ky kontroll është vullnetar dhe falas. Ordinanca mjeksore i fton të gjithë azilkërkuesit për një kontroll shëndetsore. Nëse nuk ke marrë ndonjë ftesë brenda dy muajve atëherë mund të kontaktosh ordinancën më të afërt mjeksore dhe luti për të bërë këtë kontroll.

Të gjitha kontrollet në organet shëndetsore dhe dentare bëhen nën sekretin profesional. Personeli shëndetsor nuk ka të drejtë t'i tregoj askujt rreth pacientëve që ata i kontrollojnë. Organet shëndetsore nuk i tragojnë asgjë Autoritetit për Migracion rreth pacientëve të caktuar, nëse pacienti nuk e jep pëlqimin e vet.

Përkthyes

Gjatë kontakteve dhe vizitave tek organet shëndetsore ti ke të drejtë për përkthyes. Ky shërbim është falas dhe përkthyesi i nënshtrohet ligjit për ruajtjen e sekretit profesional. Përkthyesi është i paanshëm dhe ai/a jo *vetëm* i përkthen ato që i thua ti dhe ato që i thotë personeli shëndetsor.

Kontaktet me organet shëndetsore

Nuk është gjithnjë e domosdoshme të takohesh me një mjek në rast sëmundje. Infermierja mund të jap këshilla dhe të trajtoj. Ato kanë arsim të gjatë prapa vetes dhe dinë shumë gjëra rreth sëmundjeve. Një infermiere ka të drejtë të shkruaj edhe disa barëra. Para se të vizitosh ordinancën ti duhet të telefonosh dhe të caktosh kohë. Duhet patjetër të rezervohet koha paraprakisht për tu takuar me mjek apo infermiere. Rezervo kohën përmes telefonit. Shumica e ordinancave kanë orar të caktuar për telefonata. Në banon afër ordinancës edhe mund të shkosh direkt në ordinacë dhe të rezervosh kohë.

Barëra

Barërat i blen në barnatore (farmaci) dhe i paguan vet. Nëse ke recetë nga mjeku / infermierja ti paguan më së shumti 50 kr / herë në barnatore. Për disa barëra nuk mund të

marrësh recetë andaj duhet vet të paguash medikamentin. Nëse përdorë shumë barëra ti nuk do të paguash më shumë se 400 kr për gjysmë viti.

Të jesh i përpiktë

Si azilkërkues ka të drejtë për mjekim në raste emergjente. Pra nëse je i sëmurë rëndë apo i lënduar. Për gjëra që nuk pritet. Përndryshe për këshillime tjera mund të kontaktoni ordinancën mjeksore përmes telefonit. Nëse nuk mund të telefonosh atëherë mund të shkosh tek ordinanca mjeksore për të pyetur në sportel, gjatë orarit të punës së ordinancës. Tu duhet vet që të përkujdesesh rreth udhëtimit deri tek vizita shëndetsore dhe që të vish në kohë në vizitë tek organet shëndetsore.

Për ndihmë të shpejt në raste urgjente, në rast fatkeqësie ose sëmundje urgjente, telefono në 112.

Informacioni në rast sëmundje / 1177

Shërbimi informativ në rast sëmundje punon 24 orë ditë, nr. i telefonit 117. Informacioni në rast sëmundje të udhëzon poashtu për në vendin e duhur, nëse ke nevojë për mjeeim në kohën kur ordinanca është e mbyllur. Aty gjen edhe mjaft informata dhe njoftime rreth sëmundjeve dhe mjekimeve. Nëse ke qasje në internet atëherë mund të gjesh informacione të shumta në gjuhë të ndryshme në këtë adresë:

<http://1177.se/Varmland/Othey-languages/>

Shpenzimet

Për vizitë të mjeku apo infermierja duhet të paguash një tarifë pacienti. Nëse ke nevojë shpesh për shërbime shëndetsore atëherë ti nuk do të paguash më shumë se 400 kr për gjysmë viti. Spitalet dhe ordinancat mjeksore nuk pranojnë të holla të gatshme, Ty të dërgohet një faturë në shtëpi pas vizitës. Faturën duhet ta paguash në bankë, më e thjeshta është ta pagush përmes internetit. Nëse nuk ke të holla atëherë kontaktoje asistentin tuaj pranë Autoritetit për Migracion.

Transportet

Ti duhet që gjithnjë ta kesh me vete kartën LMA ose dëshminë që ke kërkuar azil.

Ndihma e shpejt duhet thirrur *vetëm* në raste shumë urgjente.

Në raste tjera vlejné mjetet e rëndomta për transport si autobus, tren etj. Nëse nuk ke marrë biletë bashkë me ftesën për në vizitën mjekësore të planifikuar atëherë ti duhet të paguash vet biletën. Ruaje biletën e këtij udhëtimi. Biletën ua tregon personelit shëndetsor të cilët e firmosin atë dhe kjo shërben si vertetim se ti ke qenë në vizitë mjeksore. Biletën e firmosur e dorëzon pastaj te shërbimi i transportit spitalor (sjukresor) dhe ty do të kthehet shuma që tejkalon shumën 25 kr. kjo është shuma më e lartë që ti mund të paguash për udhëtime në rast sëmundje me autobus ose tren. Biletën mund ta dërgosh edhe përmes postës për të kërkuar kompensimin e udhëtimit. Kompensimi duhet të arrij shumën 50 kr për tu bërë pagesa.

Adresa: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Taksi porositet vetëm në raste të *jashtëzakonshme* (p. sh. në rast lindje), numri i tel 0771-32 32 00. Nës e ti duhet të udhëtosh me taksì për arsye medicinale atëherë instuticioni shëndetsor duhet ta vërtetoj këtë gjë. Me një vërtetim të till azilkërkuese paguan më së shumti 40 kr për udhëtim me taksì një drejtim. Nëse instuticioni shëndetsor nuk e vërteton nevojën për udhëtim me taksì atëherë ti mund të obligohesh të paguash udhëtimit.

Këshilla rreth sëmundjeve të thjeshta

Kujdesi ndaj vetes nuk është diçka e re. Ne njëherë në të gjitha kohërta jemi munduar të kurojmë vetvetën. Në ligjin për kujdes shëndetsor të Suedisë thuhet qartë se çdo individ e ka përgjegjsinë kryesore për shëndetin e vet. Por në anën tjetër është vështirë të merret kjo përgjegjësi kur njeriu nuk ka dituri rreth asaj se çka çon deri të sëmundja e çka çon deri te shëndeti i mirë.

Kujdesi ndaj vetes do të thotë se njeriu vet i njuhë dhe i kuron shenjat e thjeshta të sëmundjeve. Kjo do të thotë poashtu se njeriu i di përkufizimet e kujdesit personal dhe di se ku duhet të drejtohet nëse ka nevojë për të kërkuar ndihmë te organet shëndetsore.

Ftohja

Ajo që njihet me emrin ftohje, shkaktohet pothuaj se gjithmonë nga ndonjë virus. I sëmuri zakonisht ka kollitje të thatë, i shkojnë hundët, ka dhimbje muskujsh dhe dhimbje fyti (gryke). I njëjti virus nganjëherë shkakton edhe irritim të syve. Simtomet janë të shkurtura dhe kalojnë zakonisht brenda 4-5 ditëve.

Dhimbje fyti (gryke)

Dhimbja e fytit mund të shkaktohet si nga virusët ashtu edhe nga infeksionet bakteriale. Dhimbje mesatare të fytit gjatë 1-2 ditëve në rast ftohje është shenjë e një infeksioni viral. Në këtë rast nuk ndihmon penicilini apo ndonjë antibiotik tjetër. Në rast dhimbje të fortë ndonjë ilaç që blihet pa recetë mund të zbusë dhimbjen. (Gjendet në barnatore).

Kollitja

Kollitja është reagim i natyrshëm i trupit në rastin kur rrugët respiratore (frymëmarrjes) janë të irrituara. Kollitja është një lloj refleksi mbrojtës andaj nuk duhet të zbutet nëse nuk është e domosdoshme. Nëse kollitja bëhet e thatë dhe irrituese dhe shkakton telashe të shumta atëherë mund të përdoren ilaçe, sidomos gjatë natës.

Dhembje koke

Dhembja e kokës është një nocion i përgjithshëm për dhimbje të ndryshme të kokës. Dhembja e zakonshme dhe e përkohëshme e kokës vije zakonisht në rast temepature, si p.sh me rastin e gripave dhe të ftohjeve.

Kokëdhembja që vjen rregullisht dhe ndjehet si një presion në ballë, qafë apo shpatulla mund të shkaktohet nga shtangimet e muskujve dhe quhet dhembje e kokës për shkak të shtangimeve.

Kokëdhembja mund të shkaktohet poashtu edhe nag përdorimi i shpeshtë i ilaqeve kundër dhembjes. Duhet të hahet ushqim i rregullt sidomos mëngjesi. Ke poashtu kujdes gjumin. Me rastin e kokëdhembjes së përkohëshme, psh. me rastin e një infeksioni mund të përdoren ilaçet që blihen pa recetë në barnatore.

Dhembje qafe dhe kurrizi

Dhembja e paprituar dhe ngurtësia në mes të kurrizit ose në pjesën e poshtme të tij zakonisht quhet lumbago. Në rast të ishiasit dhembja shkon nga kërdhokullat e deri në këmbë apo edhe shputë të këmbës. Dhembja e kurrizit kalon zakonisht nëse pushohet në shtrat një ditë. Gjatë dhembjeve emergjente duhet të pushohet në një pozitë që nuk

shkakton dhembje dhe duhet tu ikësh të gjitha lëvizjeve që shkaktojnë dhembje. Mose e mundo kurrizin duke çuar peshë të rëndë.

Shtrembërimi e qafës është shumë bezdisëse dhe shkaktohet nga ngërçi i muskujve. Kjo mund të shkaktohet nga lëvizjet e papërshtatshme e kokës, pozita e keqe e të fjeturit. Dhembja e qafës mund të zbutet nga të ngrohtit dhe masazha. Shtrembërimi i qafës kalon brenda disa ditëve.

Dhembjet në qafë dhe kurriz mund të zbuten me ilaqe që blihen pa recetë në barnatore.

Mërzia, shqetësimet, ankthi

Mërzia, shqetësimet, ankthi janë ndjenja të forta të humbjes së vullneteit. Ato mund të shkaktojnë edhe simtome trupore, si të rrahura zemre, djersitje, presion në gjoks, stomak dhe dhe kokë dhe duket sikur të po të zihet fryma.

Në situata të rënda jetësore është normale të ndjesh mërzi, shqetësim apo ankth. Është me rëndësi të kesh dikë për të biseduar, që të dëgjon dhe kupton dhe mund të jetë si përkrahje gjatë situatës së rëndë që e përjeton.

Kontakt me shëndetësinë merret nëse ke aq ankth të fortë sa që nuk mund ta përballosh vetëm.

Probleme me gjumë

Problem me gjumë mund të kesh nëse flen më pak se sa duhet. Mund të jetë e vështirë të flihet mbrëmjeve, vështirë të zë gjumi sërish nëse të del gjumi natën ose njeriu zgjohet tepër herët në mëngjesë.

Çdo njeri ka nevojë të ndryshme për gjumë andaj nuk mund të thuhet për nevojat normale për gjumë. Një këshillë e përgjithshme do të ishte që dhoma e gjumit të jetë pak e ftohtë dhe të ajroset para gjumit. Perde të trasha dhe tapa për vesh mund të ndihmojnë nëse je i ndjeshëm ndaj dritës dhe zhurmës.

Ngrënja e vonshme e pengon gjumin dhe shkakton shqetësime gjatë gjumit. Mos përdor si kafe, çaj të fortë ose alkool. Është e rëndësishme të pish ujë. Qëndrimi në natyrë dhe aktiviteti fizik e përmirëson gjumin.

Ushqimi dhe shëndeti

Ushqimi i mirë ka domethënie të madhe për shëndetin. Nëse ke në familje persona me tension të lartë të gjakut, mbipeshë ose diabet, atëherë duhet dhënë përparësi ushqimit dhe aktivitetit fizik. Sot ne konsumojmë sasi të mëdha të ëmbëlsirave dhe lëngjeve të cilat na pengojnë të mbajmë peshën normale. Është e rëndësishme të konsumohen pemët dhe perimet. Aktiviteti i rregullt fizik si psh. shëtitjet ditore, janë gurthemeli për të parandaluar sëmundjet, përmirësuar gjumin dhe për të ruajtur shëndetin.

Duke e zvogëluar pirjen e duhanit ose duke e lënë fare ne i zvogëlojmë edhe rreziqet për infarkt zemre, sëmundje të rrugëve respiratore dhe atyre të mushkërinjëve. Poashtu përmirësohet shëndeti i dhëmbëve.

Shërbimet dentare për azilkërkues

Shërbime falas dentare për fëmijë nën moshën 20 vjeç

Fëmijët dhe të rinjtë azilkërkues kanë shërbime falas dentare deri në moshën 20 vjeçare. Ata i kanë të drejtat e njëjta sikurse fëmijët suedez. Trego kartën LMA me rastin e vizitës. Ose trego fletën që ke kërkuar azil nëse nuk ke arritur ta marrësh kartën.

Të rriturit mbi 20 vjeç paguajnë 50 kr

Ti që i ke mbushur 20 vjet ke të drejtë në shërbime dentare vetëm në raste urgjente që nuk mund të pritët. Psh. nëse ke dhembje të forta dhëmbi. Trego kartën LMA me rastin e vizitës. Ti paguan 50 kr për vizitë.

Rezervo kohë paraprakisht

Ti duhet rezervuar kohë paraprakisht për tu takuar me personelin dentar. Ose telefeno ose shko në ordinacën dentare dhe rezervo kohë. Ti pastaj në kohën e caktuar do të takohesh me personelin. Shkruaje kohën e mos harro të vish me kohë në vizitë përndryshe nuk mund të ndihmojmë.

Kështu udhëtohet

Mënyra më e rëndomtë e të udhëtuarit është me autobus ose tren. Ti mund të paguash me kartën bankare të marrë nga Autoriteti për Migracion. Ruaje biletën e udhëtimit. Këtë ia tregon personelit dentar i cili e firmos se ke qenë aty. Pastaj kërkesën për kompensim bashkë me biletën/fletëpagesën mund ta dërgosh përmes postës në: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Përkthyes

Gjatë kontakteve dhe vizitave tek organet shëndetsore ti ke të drejtë për përkthyes falas. Përkthyesi është i paanshëm dhe ruan sekretin profesional dhe ai/ajo *vetëm* i përkthen ato që i thua ti dhe ato që i thotë personeli dentar.