

حقوق دسترسی پناهخواهان به خدمات درمانی:

یک پناهخواه که هنوز به سن هجده سالگی نرسیده باشد، میتواند که مطابق با قانون، مانند دگر اطفال سویدی، از همه حقوق خدمات درمان بیماریها و معالجه دندان برخوردار باشد. این بدین معنی میباشد که همه خدمات درمان بیماریها و درمان دندان برای اینها رایگان است.

پناهخواهان هجده ساله و بزرگتر، از خدمات محدود برخوردار میباشند. اینها مستحق این خدمات هستند:

- معاینات صحتی
- خدمات عاجل بیماری و دندان دردی که با آن نمیتوان انتظار کشید
- خدمات زایمان
- خدمات کلینیک مادران
- خدمات مشورتی برای جلوگیری از حامله شدن
- خدمات سقط جنین
- خدمات درمانی مطابق با قانون بیماریهای وقایوی

در هنگام هرگونه ملاقات با خدمات صحتی، باید کارت پناهندگی (LMA) خود را نشان دهید. چنانچه این کارت را تا هنوز دریافت نکرده باشید، برگه درخواست پناهندگی خویش را نشان دهید.

معاینات صحتی

برای همه پناهخواهان، فقط یک بار معاینات صحتی ارائه میشود که رایگان و دلخواه میباشد. کلینیک مرکز درمان (Vårdcentralen) همه پناهخواهان تازه رسیده را برای این معاینات صحتی نامه میفرستد. اگر که شما چنین نامه ایرا در طی دو ماه دریافت ننمائید، به نزدیکترین کلینیک مرکز درمان مراجعه نمائید و درخواست وقت ملاقات برای معاینات کنید.

همه معاینات در کلینیکهای درمانی و درمان دندان بر اساس وظیفه رازنگهداری صورت گرفته میشود. کارکنان خدمات درمانی اجازه ندارند که معلومات بدست آورده خویش را در باره شما به کسی بگویند. اداره زون خدمات درمانی، چیزی در باره بیمارهای انفرادی به ریاست امور مهاجرت نمیگوید، مگر اینکه خود مریض اجازه بدهد.

ترجمان

در هنگام تماس با خدمات صحتی، شما حق دارید که ترجمان داشته باشید. حضور ترجمان برای شما رایگان بوده و از سوی دگر، او وظیفه رازنگهداری را دارد. ترجمان، بیطرف میباشد و او همه آنچه را که شما و کارکنان میگویند ترجمه میکند.

تماسهای شما با خدمات درمانی

در هنگام بیمار شدن، همیشه لازم نیست که نزد دکتور بروید. یک پرستار میتواند که برای شما مشوره داده و شما را تداوی کند. این پرستارها، دارای تحصیلات طولانی میباشدند و معلومات فراوان در باره بیماریها دارند. یک پرستار نیز میتواند که برای یک مریض، برخی از دواها را به نسخه بنویسد.

شما پیش از رفتن به یک کلینیک، باید زنگ بزنید و برای ملاقات وقت بگیرید. برای ملاقات با یک دکتور یا پرستار، همیشه باید وقت گرفت. اکثریت کلینیکها، اوقات معینی برای تماسهای تلفونی دارند که کارمندان میتوانند با شما صحبت کنند. اگر نزدیک به یک کلینیک زندگی میکنید، میتوانید که آنجا رفته و برای خود وقت ملاقات بگیرید. اگر به وقت تعیین شده نروید و یا دیر برسید، باز هم بایستی پول آن ملاقات را بپردازید.

ادویه

دواها را شما از دواخانه میخرید و پول آنرا پرداخت میکنید. چنانچه، نسخه یک دکتور یا پرستار را داشته باشید، شما هر بار در نهایت ۵۰ کرون میپردازید. برخی از دواها را نمیتوان با نسخه خرید، بلکه باید همه پول آنها را خود شما بپردازید. اگر که زیاد به دوا با نسخه نیاز داشته باشید، شما، تنها ۴۰۰ کرون را در طی شش ماه میپردازید.

اوقات ملاقاتهای خویش را رعایت نمائید

پناهخواهان، حق دریافت خدمات عاجل طبی را دارند. این یعنی اگر که شما شدیداً بیمار شوید و یا تصادف نمائید؛ به سخن دگر، چیزیکه نمیتوان برای آن معطل شد. در غیر این، برای دریافت مشوره خدمات درمانی از تماس تلفونی با کلینیک استفاده نمائید. اگر شما نتوانید که زنگ بزنید، در اینصورت میتوانید در اوقاتیکه کلینیک باز میباشد خودتان به آنجا بروید و از دفتر معلومات بپرسید.

شما خودتان باید متوجه وقت و رسیدن تان به کلینیک باشید تا اینکه در وقت تعیین شده برای ملاقات خویش به آنجا برسید. در موارد عاجل، حادثات و بیماریهای شدید، برای امبولانس به شماره 112 زنگ بزنید.

مرکز معلومات خدمات صحیه/1177

مرکز معلومات خدمات صحیه با شماره تلفون 1177 شبانه روزی باز میباشد. چنانچه کلینیک مرکز درمان بسته باشد، مرکز معلومات خدمات صحیه، شما را به جای درست رهنمایی میکند. همچنان، شما میتوانید که در باره بسیاری از بیماریها، معلومات فراوان را از اینجا بدست آورید. اگر دسترسی به اینترنت داشته باشید، میتوانید که در این سایت به زبانهای گوناگون معلومات بیشتر دریافت کنید.

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

مخارج

برای ملاقات با دکتور یا پرستار، باید شما حق الزحمه ملاقات را شما پرداخت نمائید. اگر که نیاز به ملاقاتهای زیاد داشته باشید، در انصورت فقط ۴۰۰ کرون برای مدت شش ماه پرداخت میکنید. شفاخانه ها و کلینیکهای مرکز درمان، همیشه پول نقد را تحویل نمیگیرند، بلکه بل (فاکتور) آنرا شما باید به بانک بپردازید؛ راحتترین طریقه پرداخت آن بوسیله اینترنت میباشد. اگر که پول نداشته باشید با کارمند مسئول خویش در ریاست مهاجرت تماس بگیرید.

حمل و نقل

شما باید همیشه کارت (LMA) ریاست مهاجرت را با خود داشته باشید. امبولانس را تنها در موارد بسیار عاجل بخواهید. در غیر اینصورت، از وسایل نقلیه معمولی مانند بس و قطار استفاده نمائید. اگر همراه با نامه وقت ملاقات، تکت برای شما فرستاده نشده باشد، باید خودتان پول راه خویش را برای ملاقات بپردازید. رسیدن تحویل پول/تکت را نگهدارید و آنرا برای کارکنان خدمات صحیه نشان بدهید تا آمدن شما را به آنجا تصدیق نمایند که مبلغی را که بیشتر از ۲۵ کرون میشود به شما داده شود. این بیشترین مبلغی است که شما برای سفر تان به خدمات درمانی با وسایل نقلیه بس و قطار میدهید. رسیدن یا تکت را میتوانید که بفرستید و درخواست مجرای آنرا بمائید. کمترین مبلغ قابل پرداخت، ۵۰ کرون میباشد.

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

تکسی را تنها در موارد استثنایی (مانند زایمان) میتوان سفارش داد. شماره تماس اینست: 0771-32 32 00. اگر بنا به دلایل صحی، شما باید که حتماً تکسی بگیرید، در اینصورت باید که مرجع درمانی این موضوع را تصدیق نماید. با داشتن چنین تصدیق، پناهخواه باید ۴۰ کرون از بابت سفر یکطرفه پرداخت نماید. اگر که مرجع درمانی تصدیق ندهد، آنگاه، شما مکلف میباشید که مصرف تکسی را خودتان بپردازید.

دریافت مشوره در هنگام بیماریهای جزئی

خوددرمانی یا خود را طبابت کردن، مسئله نو نیست. ما انسانها، در تمامی ایام کوشیده ایم که خودمان درمان درد خویش را بکنیم. قانون امور صحیه در سویدن، مشخص کرده است که هر انسان، تمامی مسئولیت سلامت خویش را به دوش دارد. اما در عوض، هنگامیکه انسان نمیداند بیماری و تندرستی اش به کجا میکشد، دیگر برایش دشوار میشود که این مسئولیت را بپذیرد.

خوددرمانی بدین معنی است که انسان تکلیف خود را دانسته و میتواند مشکلات مریضیهای جزئی را درمان کند. اینهم واضح میباشد که خوددرمانی هم محدودیتهای خود را دارد و میداند که برای دریافت کمک از خدمات صحیه به کجا مراجعه کند.

ریزشی (زکامی)

علت آنچه که بطور عموم ریزشی نامیده میشود، همیشه ویروس میباشد. بیمار مصاب به آن، اکثراً اعراض نزله، سرفه خشک، درد عضلانی، و ناخوشیهای گلو از خود نشان میدهد. همین ویروس، گاهی هم سبب تخریش چشمان میگردد. این اعراض، کوتاه مدت بوده و بیشتر اوقات پس از چهار یا پنج روز گم میشود.

گلودردی

گلودردی، در هنگام تخریش مجاری تنفسی، واکنش طبیعی بدن میباشد. سرفه یک گونه عکسه محافظتی میباشد و بدین خاطر، نیابستی که بدون موجب، جلو آنرا گرفت. اگر که سرفه، خشک، بیشتر تخریش کننده و آزار دهنده شود، آنگه مصرف دوا لازم میباشد، به ویژه از طرف شب.

سرردی

سرردی یک اصطلاح عمومی برای درد های گوناگون سر میباشد. سرردی عادی و زودگذر اکثراً در هنگام تب مثلاً در وقت انفلونزا و ریزشی ظهور میکند. سرردی ایکه پیهم به انسان دست میدهد و به گونه فشار بر پیشانی، گردن و شانه ها محسوس میشود، مربوط به تشنجات عضلانی بوده که بنام سرردی تشنجی نامیده میشود. سرردی همچنان در اثر مصرف مکرر ادویه مسکن بمیان میآید. این مسئله مهم است که در باره اوقات غذا باید دقیق باشید، به ویژه ناشتا (صبحانه). همچنان، نسبت به خواب خویش نباید که بیتوجهی کنید. در هنگام سرردی موقتی مثلاً در ارتباط با عفونت (چرک گرفتن) ادویه مسکن بدون نسخه را میتوان از دواخانه خریده و مصرف نمود.

درد های کمر و گردن

دردهای ناگهانی و شخ شدن ناحیه قطنی یا وسط کمر، معمولاً بنام درد قطنی یاد میشود. در هنگام درد عصب سیاتیک (عرق النساء)، درد به سمت ورک (چاربند) و ران، تیرک میزند و گاهی هم به پا (پشت پا و انگشتان) میرسد. درد کمر، اکثراً پس از یک شب دراز کشیدن بر تخت خواب و آرامش برطرف میشود. در هنگام دردهای حاد باید در حالتی استراحت کنید که بیدرد باشد؛ و از هر گونه حرکتی که سبب درد شود، اجتناب نمائید. بر کمر خویش، بخاطر بردن و بلند کردن اشیاء فشار نیارید.

درد حاد گردن، یک گونه شخ شدن (قفل شدن) عضلات گردن میباشد. علت آن میتواند که به طور مثال، حرکات نامناسب سر، سر خود را بر بستر درست نگذاشتن و یا به کش بودن گردن باشد. گردن دردی یا درد حاد گردن را میتوان در اثر گرما و مالش (ماساژ) کم کرد. معمولاً، درد حاد گردن پس از چند روزی برطرف میشود. درد های کمر و گردن را با ادویه مسکن که بدون نسخه از دواخانه میتوان خرید، کاهش داد.

ترس و هول، تشویش و دلشوریدگی

ترس و هول، تشویش و دلشوریدگی احساسهای ناشی از شدت و نامعین بودن بی میلی میباشد. این میتواند که اعراض مستقیم جسمانی مانند تپش دل، عرق کردن، فشار در ناحیه سینه، سر و یا شکم نشان دهد و احساس نفس گرفتگی.

در مواقع فشار های ناشی از وضعیت زندگی، طبیعی میباشد که انسان احساس ترس و هول، تشویش و دلشوریدگی میکند. این مهم است که باید کسی را داشت که همایش صحبت کرد و آن نفر هم بتواند شنونده باشد، بتواند شما را درک کند و پشتیبان شما در این مدت دشوار باشد.

تماس با خدمات صحیه هنگامی صورت بگیرد که دلشوریدگی شما آنگونه سخت باشد که خودتان از پس آن برآمده نتوانید.

مشلات خواب

مشلات خواب، هنگامی بروز میکند که انسان، خواب بسیار اندک داشته باشد. علت آن میتواند این باشد که شب انسان به خواب نرود، به خواب رفتن برایش سخت باشد و یا صبح بیدار شود. انسانها، به گونه های متفاوتی به خواب نیاز دارند. بدین خاطر، اندازه معینی برای ضرورت عادی برای خواب وجود ندارد. توصیه های عمومی اینست که به گونه نمونه، اطاق خواب باید هوای سرد ملایم داشته باشد و آنرا باید پیش از به بستر رفتن، هوا داد. پرده های تاریک و گذاشتن صداگیر گوش در هنگام حساس بودن در برابر روشنی و آواز، مفید است.

شب ناوقت غذا خوردن، بخواب رفتن را دشوارتر ساخته و سبب آشفته ساختن خواب میگردد. از آنچه که سر حال کننده میباشد، دوری نمائید مثلاً از قهوه، چای یا شراب. آب نوشیدن مهم میباشد. همچنان، از طرف روز، بیرون رفتن و تمرین کردن خواب را بهتر میسازد.

خوراک و تندرستی

خواص خوب خوردن برای تندرستی اهمیت فراوان دارد. اگر که مثلاً فشار زیاد خون، چاقی یا مرض شکر ارثی باشد، باید آنگاه به عاداتهای خوراکی خویش، تمرین و حرکت ارجعیت دهید. حالا، مصرف چاکلیت و شربت ما بسیار شده است که این بنوبه، خویش بر نگهداشتن وزن عادی ما اثر میگذارد. خوردن سبزیجات و میوه ها بسیار مهم میباشد. اینهم مهم است که تحرک داشته باشیم. تمرینهای پیوسته به گونه نمونه پیاده گردیهای روزمره، سنگهای تهاب جلوگیری از ناجوری، بهتر نمودن خواب و حفظ تندرستی میباشد.

با کم کردن مصرف سگریته و یا هرگز مصرف نکردن آن، میتوان که از خطر بیماریهای سخت مانند سکته قلب، امراض مجاری تنفسی و ریوی و سرطان شش را به شدت کاهش داد. افزون بر این، صحت دندان نیز بهتر میگردد.

خدمات صحت دندان برای پناهخواهان

خدمات رایگان معالجه دندانها برای آنهاییکه زیر ۲۰ سال عمر دارند
تداوی دندان برای پناهخواهان خوردمسال و نوجوانان تا هنگامی که هنوز بیست ساله نشده اند، رایگان میباشد. اینها از همان حق معالجه دندان برخوردار میباشند که اطفال و نوجوانان سویدی آنها دارند. کارت (LMA) یا ورق درخواست پناهندگی را در صورتیکه هنوز کارت خود را دریافت نکرده باشید، به همراه داشته و نشان دهید.

۲۰ ساله ها و بزرگتر از آنها ۵۰ کرون پرداخت مینمایند
شما که پناهخواه هستید و بیست ساله شده اید، تنها از تداوی عاجل دندان برخوردار میباشید به گونه ایکه دگر نمیتوانید صبر کنید، مثلاً وقتیکه درد دندان شما شدید باشد. کارت (LMA) را نشان دهید. برای هر ملاقات، شما ۲۰ کرون میپردازید.

اول باید وقت برای ملاقات بگیرید

برای اینکه شما بتوانید کارکنان کلینیک دندان را ملاقات کنید، باید که اول، برای ملاقات وقت بگیرید. شما برای نزدیکترین کلینیک که موسوم به *Folk tandvården* میباشد زنگ بزنید یا به آن کلینیک رفته و در باره وقت ملاقات پرسان کنید. آنگاه، برای شما وقت داده میشود و سپس، شما یکی از کارکنان کلینیک را ملاقات میکنید. این وقت را یادداشت کنید و دقت کنید که در وقت تعیین شده برای ملاقات آنجا باشید. در غیر اینصورت، ما نمیتوانیم که شما را کمک کنیم.

به این طریق به آنجا میروید

وسایل معمول سفری عبارت از بس و قطار میباشد. شما میتوانید با کارت بانک که از ریاست امور مهاجرت گرفته اید، پول تکت را پرداخت نمائید. رسید یا تکت سفر خویش را نگهدارید. آنرا به کارکنان کلینیک دندان نشان دهید که با دستخط خویش تصدیق نماید که شما آنجا رفته اید. اینهم میشود که شما این رسید / تکت را برای ما توسط نامه بفرستید و پول آنرا درخواست نمائید.

آدرس: **Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.**

ترجمان

در هنگام تماس و ملاقات با کلینیک دندان، شما حق دارید که ترجمان داشته باشید که برای شما رایگان میباشد. ترجمان، بیطرف بوده و وظیفه از نگهداری را دارد. او فقط آنچه را که شما و کارکنان میگوئید ترجمه میکند.