

Право шукачів притулку на догляд:

Шукачі притулку, які не досягли 18-річного віку, за законом мають такі ж права на медичне та стоматологічне обслуговування, як і шведські діти. Це означає, що вся медична та стоматологічна допомога для них безкоштовна.

Шукачі притулку віком від 18 років мають обмежене право на медичний догляд. Вони мають право на:

- Медичний огляд
- Термінову медичну або стоматологічну допомогу, коли не можна чекати
- Введення вагітності
- Акушерський догляд під час пологів
- Поради щодо контрацепції
- Аборт
- Медичний догляд згідно з законом про захист від розповсюдження інфекцій

Під час відвідування всіх медичних закладів ви повинні пред'являти свою LMA-картку. Якщо ви не встигли її отримати, то можна показати рішення про отримання тимчасового притулку.

Медичний огляд

Медичний огляд одноразово пропонується всім шукачам притулку, він добровільний і безкоштовний. Поліклініка викликає всіх нових шукачів притулку на медичне обстеження. Якщо ви не отримали запрошення протягом двох місяців, ви можете звернутися до найближчого медичного закладу та попросити його.

Усі медичні огляди / стоматологічна допомога відбуваються з дотриманням повної конфіденційності. Медичним працівникам заборонено розголошувати будь-кому те, що вони дізналися про пацієнта. Органи місцевої влади не повідомляють шведську міграційну службу про окремих пацієнтів, якщо сам пацієнт не дає на це свого дозволу.

Перекладач

Під час відвідувань медичного закладу ви маєте право на перекладача. Його послуги безкоштовні, а сам перекладач зобов'язаний зберігати конфіденційність. Перекладач має нейтральне ставлення і повинен перекладати лише те, що кажете ви та медичний персонал.

Контакти з медичним закладом

Під час медичного огляду вам не завжди потрібно зустрічатися з лікарем. Медичні сестри мають право давати поради та проводити лікування. Вони мають тривалу освіту і знають багато про хвороби. Медсестра також може призначити певні ліки.

Перед відвідуванням медичного закладу ви мусите зателефонувати та забронювати час. Це потрібно зробити щоб потрапити на прийом до медичної сестри чи лікаря. Більшість медичних

закладів має спеціальний графік прийому телефонних дзвінків щоб персонал встигав на них відповідати. Якщо ви живете поблизу медичного закладу ви можете прийти безпосередньо туди і забронювати час. Якщо ви забронювали час, але не прийшли або запізнились, ви все одно повинні сплатити за прийом.

Ліки

Ліки продаються в аптеці і ви купуєте їх самостійно. Якщо у вас є рецепт від лікаря/медичної сестри, то ви платите максимум 50 шведських крон за один раз. Деякі медикаменти є без рецептними і тоді ви повинні оплачувати їх самостійно. Якщо вам потрібно придбати багато ліків за рецептом, ви платите максимум 400 шведських крон за півроку.

Планування часу

Як шукач притулку, ви маєте право на невідкладну медичну допомогу якщо ви серйозно захворіли або отримали травму і ваш стан не дозволяє чекати. В інших випадках – спочатку телефонний зв'язок з медичним центром для консультації. Якщо ви не маєте можливості зателефонувати, то ви можете просто зайти туди і звернутися на рецепцію.

Ваша особиста відповідальність - спланувати свою подорож до медичного закладу так, щоб вчасно прибути до лікаря.

Щоб викликати швидку допомогу у разі нещасного випадку або гострого захворювання телефонуйте за номером 112.

Інформація про медичне обслуговування/1177

Медична довідка працює цілодобово за телефоном 1177. Ця інформаційна служба направить вас до потрібного місця, якщо вам необхідна допомога, а найближчий медичний центр зачинений. Там також є багато інформації про хвороби та їх лікування. Якщо ви маєте доступ до інтернету, ви можете прочитати більше на різних мовах тут: <http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

Витрати

Візит до лікаря або медичної сестри необхідно оплатити . Якщо вам потрібно часто звертатися до лікаря, ви платите максимум 400 шведських крон на півроку. Лікарні та медичні центри не приймають готівку, після відвідування ви отримаєте рахунок-фактуру поштою. Рахунок сплачується у банку, найпростіше це зробити за допомогою інтернету . Якщо у вас немає грошей, ви можете зв'язатися зі своїм інспектором у шведській міграційній службі.

Транспорт

Ви завжди повинні мати при собі картку LMA або рішення про отримання притулку.

Викликати швидку допомогу слід тільки в невідкладних випадках. Інакше ви мусите користуватися звичайним транспортом: автобусом, потягом, тощо. Якщо ви не отримали квиток разом з викликом на запланований прийом, ви мусите оплатити його вартість самі. Збережіть квитанцію/квиток з поїздки. Ви повинні показати його медичним працівникам, які своїм підписом засвідчать те, що ви були на прийомі. Потім залишить підписану квитанцію/квиток на проїзд до медичного закладу , щоб отримати назад суму, яка перевищує 25 шведських крон, що є максимальною сумою, яку ви сплачуєте за медичну поїздку на

автобусі/поїзді. Можна надіслати квитанцію та подати заявку на компенсацію коштів листом. Мінімальна виплата становить 50 шведських крон.

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

Поради у випадку легких захворювань

Догляд за собою не є чимось новим. Ми, люди, завжди намагалися вилікувати себе самі. Шведський закон про охорону здоров'я та медичні послуги гласить, що кожна людина несе повну відповідальність за своє здоров'я. Проте взяти на себе цю відповідальність може бути важко, якщо не знати, що може призвести до хворіб та як дбати про своє здоров'я.

Догляд за собою означає що ви можете самостійно розпізнати та лікувати легкі захворювання. Це також означає, що ви знаєте коли та куди звертатися у разі якщо вам потрібна допомога медичного закладу.

Застуда

Те, що зазвичай називають застудою, майже завжди викликається вірусом. Хворі часто мають такі симптоми як нежить, сухий кашель, м'язовий біль і біль в горлі. Цей самий вірус іноді викликає подразнення очей. Симптоми застуди короточасні і часто зникають самі протягом 4-5 днів.

Біль у горлі

Біль у горлі може бути наслідком вірусної або бактеріальної інфекції. Помірний біль у горлі протягом 1-2 днів разом із застудою вказують на вірусну інфекцію. В цьому випадку пеніцилін або інші антибіотики не допомагають. Сильний біль у горлі можна полегшити без рецептними знеболювальними засобами які можна знайти у кожній аптеці.

Кашель

Кашель - це природна реакція організму на подразнення дихальних шляхів. Кашель є свого роду захисним рефлексом, тому його не слід пригнічувати без потреби. Якщо кашель стає сухим, дратівливим і турбує, особливо вночі, може знадобитися прийом ліків.

Головний біль - це загальний термін для різних типів болю у голові. Звичайні, нетривалі головні болі часто бувають викликані лихоманкою, наприклад, при грипі та застуді.

Головні болі, які регулярно повторюються і відчуються як тиск на лоб, шию та плечі, можуть бути викликані перенапругою м'язів і називаються головними болями напругу.

Головні болі можуть також виникати при надмірному вживанні знеболюючих засобів. Важливо не пропускати основні прийоми їжі, особливо сніданок. Не нехуйте повноцінним сном.

У разі нетривалого головного біллю, наприклад, через інфекцію, можна використовувати знеболюючі препарати, які продаються в аптеці.

Біль у спині та шиї

Раптовий біль і сильне напруження в нижній частині спини або передньому відділі хребта називають прострілом. При ішіасі біль віддає в стегна і ноги, іноді в стопу. Це зазвичай

проходить після одного дня постільного режиму та відпочинку. Під час сильних спазмів слід розташуватися у комфортній позі і уникати усіх рухів, які спричиняють біль. Не напружуйте спину піднімаючи чи тримаючи важкі речі.

Спазм м'язів шиї - це болюче здавлювання м'язових волокон шиї. Причиною може бути, наприклад, різкий рух головою, неправильне положення під час сну або розтяжка. Спазм у шиї можна зняти за допомогою тепла та масажу. Зазвичай це проходить через кілька днів.

Біль у спині та шиї можна полегшити за допомогою знеболюючих препаратів, які продаються в аптеці.

Тривожність, занепокоєння, хвилювання

Тривожність, занепокоєння та хвилювання - це відчуття сильного і невизначеного дискомфорту. Вони також можуть викликати такі фізіологічні симптоми як серцебиття, пітливість, тиск у грудях, голові або животі та відчуття задишки.

У складних життєвих ситуаціях нормально відчувати тривогу, занепокоєння або хвилювання. Важливо мати когось, з ким можна поговорити про свої почуття, хто вислухає, зрозуміє і може стати підтримкою в найважчі часи.

Звернення за медичною допомогою доречно якщо тривога така сильна, що ви не можете впоратися з нею самостійно.

Проблеми зі сном

Проблеми зі сном можуть виникнути, якщо ви замало спите. Вам може бути важко заснути ввечері чи заснути знову, якщо ви прокидаєтеся вночі або ви прокидаєтеся дуже рано вранці.

Людям потрібна різна кількість сну і не існує єдиної універсальної норми. Загальні поради для поліпшення сну: підтримувати прохолоду у спальні та перевірити кімнату перед сном. Темні штори та беруші гарно допомагають при чутливості до світла та шуму.

Прийом їжі пізно увечері ускладнює процес засинання і сон стає неспокійним. Уникайте всього, що бадьорить, наприклад, кави, міцного чаю або алкоголю. Важливо пити воду. Перебування на свіжому повітрі та фізична активність протягом дня можуть значно покращити якість сну.

Харчування і здоров'я

Правильні харчові звички дуже важливі для здоров'я. Якщо у вас є схильність, наприклад, до гіпертонії, ожиріння або цукрового діабету, слід віддавати перевагу корисним харчовим звичкам, а також не забувати про фізичну активність та рух. Сьогодні ми вживаємо велику кількість солодощів і солодких напоїв, що зовсім не допомагає підтримувати вагу у нормі. Не слід забувати про фрукти та овочі.

Також важливо рухатися. Регулярна фізична активність, така як щоденні прогулянки, є одним із найефективніших засобів запобігання захворювань, покращення сну та підтримки здоров'я.

При зменшенні або повній відмові від куріння значно знижується ризик серйозних захворювань, таких як інфаркт, захворювання трахеї та раку легені. Крім того, покращується здоров'я зубів.

Стоматологічна допомога шукачам притулку

Безкоштовна стоматологічна допомога дітям до 20 років

Діти та молоді люди, які шукають притулку, отримують безкоштовне лікування зубів до досягнення 20 років. Вони мають таке ж само право на стоматологічну допомогу, як і шведські діти. Покажіть картку LMA під час візиту або рішення про надання притулку, якщо ви не встигли отримати картку.

Дорослі від 20 років сплачують 50 шведських крон

Ті, хто шукає притулку і досягли 20-річного віку, мають право лише на невідкладну стоматологічну допомогу, виключно у випадках коли не можна чекати. Наприклад, це може бути сильний зубний біль. Покажіть свою картку LMA під час візиту. Ви мусите оплатити 50 шведських крон за відвідування.

Спочатку запишіться на прийом

Щоб зустрітися з персоналом стоматологічного закладу вам спочатку потрібно записатися на прийом. Для цього ви можете або зателефонувати до стоматологічної клініки, або зайти туди і попросити забронювати для вас час. Запишіть час прийому і приходьте, будь ласка, вчасно, інакше ми не зможемо вам допомогти.

Як можна доїхати

Користуйтеся звичайними видами транспорту, такими як автобус і потяг. Проїзд можна оплатити за допомогою платіжної картки, яку ви отримали від шведської міграційної служби. Збережіть квитанцію/квиток з поїздки. Ви маєте показати цей квиток стоматологічному персоналу, який своїм підписом засвідчить, що ви були на прийомі. Надіслати квиток та подати заявку на отримання компенсації за проїзд можна листом на адресу: [Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.](#)

Перекладач

Під час відвідування стоматологічного закладу ви маєте право на безкоштовного перекладача. Перекладач має нейтральне ставлення і зобов'язаний зберігати конфіденційність, а також перекладати лише те, що скажете ви та стоматологічний персонал.