



عکس: Colourbox

۷. توجه به صحت

در سویدن

فهرست مطالب

صحت چیست؟

الکول، مواد مخدر و تنباکو

خدمات صحتی و طبی در سویدن

ارتباطات با خدمات صحتی

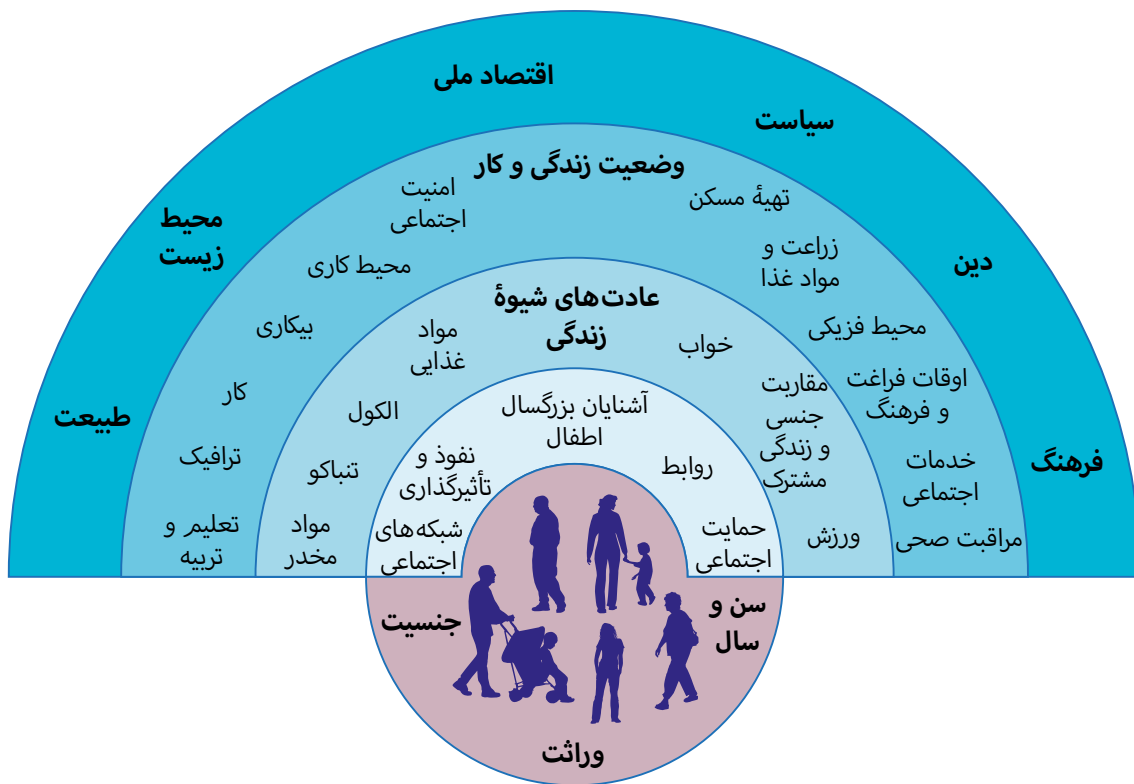
به کجا باید مراجعه کنید؟

مراقبت دندان

صحت چیست؟

صحت خوب به معنی سالم بودن و خوب بودن است. بطور مثال صحت شما از خوردن، استرس، خواب، استفاده از دخانیات، الکل و مواد مخدر متأثر میگردد. همچنان صحت شما با آب و هوای که با آن احساس خوب دارید، ارتباطات با مردم چهار اطراف و اینکه احساس کنید زندگی دارای معنی است ارتباط دارد.

اجتماع چهار اطراف شما برای صحت شما بسیار مهم است. بطور مثال چگونگی زندگی، وظیفه و اینکه خود را جز از جامعه احساس کنید نیز بر روی صحت شما تأثیر میگذارد.



عوامل تعیین کننده صحت، عاری از Dahlgren & Whitehead

صحت عامه

صحت عامه صحتمندی تمام مردم مملکت است. حق صحتمندی یک حق بشری است. دولت مکلف است تا برای تمام مردم جامعه مراقبت‌های را که ضرورت دارند فراهم کند. در سویدن دولت و مقامات مختلف در راستای صحتمندی مردم کار میکنند.

اداره صحت عامه سویدن یک نهاد دولتی است که مسئولیت سرتاسری امور صحت عامه را بعهده دارد. این اداره برای تندرستی تمام مردم در



عکس: Colourbox

سه نسل

سوئدن کار میکند. ادارهٔ صحت عامه سوئدن مشخصاً در یازده عرصهٔ مختلف کار میکند. این یازده عرصه عبارتند از:

- مشارکت و نفوذ در جامعه
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی
- وضع صحتی در طفولیت و نوجوانی
- صحت در زندگی کاری
- محیط زیست و محصولات
- خدمات صحتی برای ارتقای صحتمندی
- حفاظت در مقابل امراض ساری
- تمایلات جنسی سالم و تولید مثل
- فعالیت‌های جسمی
- عادات غذایی و غذا
- الکل، مواد مخدر، تخدیر، تنباکو و قمار بازی

باوجود این واقعیت که مقامات سوئدن برای بهبود صحت عامه کار میکنند سطح تندرستی گروه‌های مختلف جامعه یکسان نیست. افراد دارای تحصیلات و درآمد پایین نسبت به افراد دارای تحصیلات عالی و درآمد بالا از سلامتی پایین برخوردار اند.

عادات غذایی خوب

خوردن و نوشیدن برای صحت و سلامتی شما بسیار مهم است. تغذیه خوب و ورزش، خطر مبتلا شدن به بسیاری از امراض مثل مرض قلبی، مرض شکر، سرطان و مشکلات روانی را متیواند کاهش دهد.

بدن به مواد مختلف ضرورت دارد. برای اطمینان از استفاده مواد مورد ضرورت بدن، خوردن غذاهای مختلف مهم است. اگر چای صبح، نان چاشت و شب را در اوقات منظم صرف کنید به آسانی میتوانید مقدار مناسب مواد را دریافت کنید.

راهنمایی در مورد غذاهای مفید

اداره نظارت بر مواد غذایی مقام دولتی است که در امور مرتبط به غذا کار میکند. اداره نظارت بر مواد غذایی چند مشوره راجع به غذا دارد که برای صحتمندی خوب است، طور مثال:

- باید میوه و سبزیجات زیاد مصرف کرد. مناسب است که انواع توت و سبزیجاتی مانند میوه‌های ریشه‌ای، کلم، گلپی، بروکلی، حبوبات و پیاز روی بیاورید. در سبزیجات، میوه، حبوبات و دیگر غذاهای گیاهی فواید بسیاری وجود دارد.
- برای صرف نان، غله جات، حبوبات، مکرونی و برنج محصولاتی را انتخاب کنید که دارای گندم باشند.
- اکثر اوقات ماهی بخورید، دو الی سه بار در هفته. انواع مختلفی ماهی های چرب و کمچرب و با برچسب محیط زیست را انتخاب کرده کنید.
- روغن‌های مفید را در آشپزی انتخاب کنید، مانند روغن کلزا یا روغن مایع ساخته شده از روغن کلزا و روغن‌های (مسکه) مفید برای ساندویچ و چرب کردن نان.



عکس: Colourbox



سوراخ کلید

غذاهای در خوراکیه فروشی‌ها وجود دارد که دارای تصویر «سوراخ کلید» هستند. این غذاها سالم بوده، چربی، شیرنی و نمک آنها کم است و نسبت به غذاهای که علامت سوراخ کلید ندارند فایبر زیاد دارد. اداره نظارت بر مواد غذایی به استفاده از مواد غذایی دارای نشان سوراخ کلید توصیه می‌کند.

راهنمایی‌ها برای بزرگسالان

اگر بسیاری از بزرگسالان چربی‌های اشباع شده کمتر بخورند صحت شان خوب خواهد بود. چربی اشباع شده از محصولات حیوانی مثل شیر چرب و ترش، مسکه، پنیر، گوشت چرب، قیماق، آیسکریم و کاکو بدست می‌آید. همچنان چربی اشباع شده در روغن‌های نباتی از قبیل روغن ناریال و زیتون پیدا میشود. چربی اشباع شده میتواند خطر ابتلا به مرض قلبی و عروقی را افزایش دهد.

چربی اشباع نشده برای بدن مفید است. چربی اشباع نشده خطر ابتلا به مرض قلبی و عروقی را کاهش میدهد. چربی اشباع نشده در بسیاری از روغن‌های نباتی، روغن‌های نرم و مایع برای پخت و پز، ماهی، جلغوزه و بادام وجود دارد.

در میوه جات و سبزیجات عناصر زیادی مثل ویتامین‌ها، منرال‌ها و فایبر وجود دارد که بدن به آنها ضرورت دارد. سبزیجات مثل زردک، گلپی، لوبیا و کلم دارای فایبر هستند. مصرف میوه جات و سبزیجات بطور روزانه مفید است.

در گوشت ماهی و حلزون صدف دار تعداد زیادی ویتامین‌ها وجود دارد. همچنان ماهی دارای چربی اومیگا-۳ است که برای قلب، فشار خون و خون مفید است.

اگر اگر میخواهید وزن سالم داشته باشید باید غذاهای را که دارای شیرینی و چربی هستند کم بخورید. بنابراین، شما ترجیحاً از نوشیدن مقدار زیادی نوشابه و خوردن مثلاً شیرینی‌ها، چیپس، کله‌په‌ها و شکلات اجتناب کنید

راهنمایی‌ها برای اطفال

اطفال در اوقات منظم به غذاهای مغذی ضرورت دارند. این امر باعث رشد و نموی صحیح آنها میگردد.

برای نوزادان شیر مادر یا خوراک شیرخوار بهترین غذا است. در مرکز صحتی اطفال (BVC) میتوانید معلومات بیشتر در مورد غذاهای صحتی برای اطفال دریافت نمایید.

میتوانید در ویب سایت سازمان مواد غذایی درباره بهترین غذا برای شیرخوران بیشتر بخوانید، www.slv.se.

تندرستی و ورزش

انسان‌ها برای رشد و نمو به ورزش ضرورت دارند. ورزش خطر ابتلا به بسیاری از امراض مثل مرض قلبی و عروقی و انواع مشخص سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. همچنان ورزش باعث خوشحالی بیشتر شما می‌گردد. خواب شما بهتر می‌شود، استرس را بهتر می‌توانید تحمل کنید و وزن‌تان برقرار می‌ماند. بزرگسالان باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنند. لازم نیست برای صحت‌مندی شدیداً ورزش کنید. قدم زدن کفایت می‌کند.

اطفال نسبت به بزرگسالان بیشتر به ورزش ضرورت دارند. اطفال باید بخاطر صحت‌مندی حداقل ۶۰ دقیقه در روز ورزش کنند.

استرس

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که دچار استرس هستند. استرس لزوماً خطرناک نیست. استرس انرژی بیشتر برای کنترل وضعیت‌های دشوار ایجاد می‌کند. به هر صورت استرس زیاد می‌تواند به صحت مضر باشد. اگر به استرس دچار هستید خوب است که علت آنرا پیدا کنید. در آن صورت می‌توانید وضعیت خود را تغییر بدهید.

یکی از علائم استرس بد خوابیدن و احساس غمگینی است. همچنان ممکن است تمرکز فکری نداشته باشید، حافظه ضعیف و مشکلات معده، سردردی و درد جسمی داشته باشید.

اگر ورزش کنید، خوب بخورید و بقدر کافی بخوابید به بدن خود کمک خواهید کرد تا استرس را کنترل کند.

خواب

خواب خوب برای صحت‌مندی مهم است. یک بزرگسال معمولاً بین شش الی نه ساعت خواب در روز ضرورت دارد. اطفال و جوانان به خواب بیشتر ضرورت دارند.

مشکلات خواب عادی است. این مشکلات می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد از قبیل تنباکو، الکل، خُر زدن در خواب، مریضی، نگرانی و استرس یا دیر غذا خوردن در شب.

اگر اتاق خواب‌تان تاریک، آرام و سرد باشد ممکن بتوانید وضعیت خواب خود را بهبود ببخشید. همچنان اگر از خوردن غذا، درست قبل از خواب پرهیزید خواب کردن آسان خواهد بود. اگر خواب کنید و هر روز در عین وقت بیدار شوید می‌توانید به سادگی خوب بخوابید.

اگر مشکلات خواب ادامه داشته باشد، بهتر است که به داکتر مراجعه کنید.

سلامت جنسی و باروری

سلامتی جنسی به این معناست که شما به لحاظ جسمی، عاطفی، مغزی و اجتماعی احساس سلامتی کامل کنید و این کاملاً با روابط جنسی ارتباط تنگاتنگی دارد. این موضوع با حق تصمیم‌گیری بر روی جسم و روابط جنسی بی‌آنکه فرد مورد خشونت و یا تهدید و تبعیض قرار گیرد، مرتبط است. فرزندآوری به داشتن اطلاعات، رعایت نکات بهداشتی و برخی خدمات بستگی دارد. و این حق همگان است تا بتوانند برای بچه دار شدن برنامه ریزی کنند. افزون بر این ارائه‌ی خدمات هنگام به دنیا آمدن طفل و برخورداری از امکانات لازم و باردار نشدن و نیز امکان سقط جنین به صورت کاملاً ایمنی برخوردار شوند. انسانها حق دارند که در مورد اولاد دار شدن و اینکه چه زمانی می‌خواهند این کار را انجام دهند، تصمیم بگیرند.

الکول، مواد مخدر و تنباکو

کسی که در سویدن می‌خواهد الکول بخرد باید ۲۰ ساله یا بالاتر از آن باشد. الکول در پرچون فروشی‌های انحصاری، شرکت دولتی فروش الکول (Systembolaget) که در ملکیت دولت سویدن قرار دارند فروخته میشود. همچنان نوشابه‌های مثل پیر و آب سیب که دارای مقدار کمی الکول هستند در خوراکی‌های فروشی‌ها فروخته میشوند. برای خرید الکول از چنین فروشگاه‌ها باید حداقل سن شما ۱۸ سال باشد. به همین صورت برای فرمایش الکول در رستوران باید ۱۸ ساله یا بالاتر از آن باشید.

نوشیدن الکول برای زمان طولانی میتواند به افسردگی، اضطراب و مشکلات خواب منجر شود. اگر مقدار زیاد الکول بنوشید خطر اعتیاد به آن وجود دارد. همچنان خطر ابتلا به امراض ساری و جراحت وجود دارد.



عکس: شرکت دولتی فروش الکول (Systembolaget)



عکس: Colourbox

مواد مخدر

در سویدن استفاده از هر نوع مواد مخدر ممنوع است. فروش و خرید مواد مخدر غیرقانونی است. داشتن مواد مخدر برای استفاده شخصی نیز غیر قانونی است. جرایم مرتبط به مواد مخدر (جرم مواد مخدر) دارای جزاهای شدیدی، اکثراً حبس است.

اگر مواد مخدر استفاده میکنید اکثراً ترک آن به تنهایی مشکل است. بسیاری از افراد معتاد برای ترک اعتیاد به کمک افراد مسلکی صحتی ضرورت دارند.

عادی ترین مواد مخدر در سویدن عبارتند از تخم بنگ (حشیش، ماری جوانا)، امفتامین، کوکائین و هرویین. یکنوع مواد مخدر که در سویدن رواج پیدا کرده است خط (Khat) است. خرید و فروش خط میتواند به حکم حبس طولانی و جریمه‌های سنگین بیانجامد.

تنباکو

سیگرت کشیدن میتواند باعث بسیاری از امراض و مرگ زودهنگام افراد گردد. سرطان، مرض شش، مرض قلبی و عروقی و زخم معده بعضی از امراضی‌اند که در اثر استعمال سیگرت بوجود می‌آیند. وقتی در یک اتاق با شخص که سیگرت میکشد باشید شما هم دود سیگرت را استنشاق می‌نمایید. به این سیگرت کشیدن منفعلی گفته میشود و به این معنی که میتوانید به همان امراض که آن شخص مبتلا شده، دچار شوید. بخاطریکه سیگرت کشیدن به صحت مضر است باید برای خریدن سیگرت یا تنباکو سن شما ۱۸ یا بالاتر از آن باشد.

چلم

کشیدن چلم رطوبت زیادی ایجاد میکند. به این معنی که دودش نسبت به دود هنگام سیگرت کشیدن بیشتر است. در یک ساعت چلم کشیدن

شما ۱۰۰ الی ۲۰۰ مرتبه بیشتر از کشیدن یک دانه سیگرت دود مضر را جذب میکنید. یک مرتبه چلم کشیدن برابر است با ۱۰۰ سیگرت بخاطریکه چلم کشیدن نسبت به کشیدن سیگرت وقت زیادی را دربر میگیرد. ذغال که در هنگام کشیدن چلم استفاده میشود کاربن مونو اکساید، فلزات و ماده‌های سرطان زا تولید میکند که در سرتاسر بدن پخش میشود.

نصوار

نصوار یکنوع تنباکو بوده که در زیر لب گذاشته میشود. نصوار باعث جراحی‌ها و امراض دهن میگردد و میتواند به سرطان منجر شود.

سیگرت های برقی

سیگرت برقی یک سیگرت الکترونیکی بوده که دارای دهنه، یک بطری، یک تبخیر کننده و دود مایع است. این شیوه جدید استنشاق تنباکو است. سیگرت الکترونیکی دارای مواد متعددی مثل نیکوتین، پروپیلین گلیکول و گلیسرین است که میتواند به صحت شما مضر باشد.

کمک/ راه حل موجود است

در صورتی که شما در مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر با مشکلاتی روبرو هستید می‌توانید کمک دریافت کنید. بستگان نزدیک شما نیز می‌توانند کمک دریافت کنند. افزون بر ارائه ی کمک‌هایی به افراد معتاد شامل خدمات صحتی و یا خدمات اجتماعی، برخی سازمان‌های غیرانتفاعی و کلیساها کمک‌هایی ارائه می‌دهند. شما همچنین می‌توانید با شماره تلفن ۱۱۷۷ تماس گرفته و مشاوره‌های خاص درمانی دریافت نمایید. اگر می‌خواهید سیگرت و یا نصوار کشیدن را ترک کنید، با مراکز مراقبت‌های بهداشتی برای دریافت کمک به ترک عادت بگیریید.

خدمات صحتی و طبی در

سویدن

خدمات صحتی و طبی خدماتی است که تمام افراد جامعه مستحق آن بوده و میتوانند از آن مستفید شوند. در سویدن مکلف نیستید برای ملاقات با داکتر، عملیات جراحی یا بستری شدن در شفاخانه پول زیادی پرداخت کنید. دانستن اینکه فعالیت خدمات چگونه است و در هنگام ضرورت به کجا مراجعه کنید ضروری میباشد.

شهرداری و شورای ایالتی یا منطقه یی مسئول خدمات صحتی هستند.



عکس از: یونر

مراقبت از خود - خود درمانی

شما به تنهایی خود میتوانید از بسیاری امراض و جراحات‌ها مراقبت کنید. این امراض و جراحات‌ها میتواند ریزش، تب، التهاب معده یا زخم‌های کوچک باشد. میتوانید راجع به این موضوع در کتابی به اسم Egenvårdsguiden (راهنمای مراقبت از خود) به زبان سوئدنی بیشتر بخوانید. این کتاب رایگان است و در مراکز خدمات صحتی موجود است.

همچنان برای گرفتن راهنمایی میتوانید به خط عاجل خدمات صحتی (Sjukvårdsrådgivningen) تلفون کنید. نرس‌های راجستر شده در این خط کار میکنند. آنها میتوانند به سوالات مثل در صورت ضرورت به خدمات به کجا مراجعه کنید جواب بدهند.

خط عاجل خدمات صحتی ۲۴ ساعت فعال است. شماره آن ۱۱۷۷ است. مرکز مشاوره خدمات درمانی مشاوره‌های درمانی به دو زبان عربی و سومالی دریافت کنید. همچنان خدمات مذکور روی اینترنت در ویب سایت www.1177.se وجود دارد. معلومات به زبان‌های مختلف در آنجا موجود است.

ادویه

ادویه در دواخانه فروخته میشود. برای بعضی از دواها نسخه داکتر لازم است. به این معنی که داکتر باید توصیه کند کند که شما به آن ضرورت دارید. در صورتیکه توسط باکتری‌های مثل گلو دودی میکروبی یا سینه و بغل مبتلا شده باشید این موضوع به انتی بیوتیک‌های که به آن ضرورت دارید صدق میکند. در آن صورت داکتر نسخه می‌نویسد و شما میتوانید دوا را از دواخانه بخرید.

افرادی که در دواخانه‌ها کار میکنند معلومات زیادی دربارهٔ امراض و دواهای گوناگون دارند. آنها میتوانند به بسیاری از سوال‌های شما جواب بدهند. همچنان معلومات و بروشورها دربارهٔ امراض مختلف در دواخانه‌ها موجود است.

اگر سن شما بالای ۱۸ سال است میتوانید ادویه تجویز نشده مثل مسکن‌ها را از خوراکی‌های فروشی‌ها نیز بخرید.

شما می‌تواند با بخش اطلاعات دارویی تماس بگیرید. در صورتی که پرسشهایی در مورد داروهای خود دارید می‌توانید با قسمت مربوطه پاسخ‌هایی دربارهٔ کیفیت داروها و چگونگی استفاده و نگهداری آن دریافت کنید و یا با شماره تلفن بخش اطلاعات دارویی ۰۷۷۱-۴۶۷۰۱۰ تماس بگیرید.

ارتباطات با خدمات صحی

هنگام گفتگو با افراد در مرکز خدمات صحی مثل داکترها یا نرس‌ها باید خود شما بگویید که به چه ضرورت دارید. شما مشکل خود را خوبتر می‌فهمید.

تمام افرادی که در ادارهٔ خدمات صحی کار میکنند در رازداری متعهد هستند. به این معنی که آنها اجازه ندارند تا در مورد شما و مشکلات صحی شما به دیگران چیزی بگویند.

اگر زبان مادری شما غیر از زبان سوئدنی است، شما حق دارید تا در ادارهٔ خدمات صحی ترجمان داشته باشید. در هنگام گرفتن قرار ملاقات به آنها بگویید که به ترجمان ضرورت دارید. ترجمان نیز به رازداری متعهد است.



عکس از: یونر

به کجا باید مراجعه کنید؟

اگر طفل شما مریض میشود باید ابتدا به مرکز خدمات صحتی محل خود بروید. مراکز خدمات صحتی محلی در هنگام شب و آخر هفته‌ها مسدود می‌باشند. اگر به مراقبت عاجل ضرورت دارید باید به کلینیک عاجل (jourmottagning) یا بخش عاجل شفاخانه‌ها (akutmottagning) بروید. از مراکز خدمات صحتی محل خود بپرسید که کدام کلینیک عاجل نزدیکتر به شما است یا در وبسایت مرکز خدمات صحتی محلی روی اینترنت بخوانید.

خدمات صحتی اولیه

خدمات صحتی اولیه خدماتی است که شما در بیرون از شفاخانه دریافت میکنید از قبیل مرکز خدمات صحتی محلی. خدمات صحتی اولیه از مراکز خدمات صحتی محلی، خدمات نسایی و ولادی، رفاه اطفال، فزیوتراپی، کار درمانی، روانشناسی، معالجه روانی و مراکز مشاوره برای جوانان تشکیل میگردد.

اگر مریض شوید باید ابتدا با مرکز خدمات صحتی محل خود تماس بگیرید. همچنان اگر شخص تازه وارد هستید برای معاینات صحتی به مرکز خدمات صحتی محلی بروید. در معاینات صحتی از شما مصاحبه گرفته میشود و از شما خواسته میشود که به سوالات راجع به صحت خود جواب بدهید. پرسونل خدمات صحتی، معاینات مختلفی انجام میدهد.

انتخاب مرکز خدمات صحتی محلی

والدین (یا سرپرست) برای اطفال زیر سن ۱۸ سال مرکز خدمات صحتی را انتخاب میکنند. در برخی استانها و مناطق اگر شما ۱۶ سال تمام از آن عمر دارید میتوانید مرکز خدمات صحتی را که میخواهید به آن بروید انتخاب کنید.

بسیاری از مردم مرکز خدمات صحتی را انتخاب میکنند که به خانه شان نزدیک باشد. شما نیز میتوانید بین مراکز خدمات صحتی دولتی و شخصی یکی را انتخاب کنید. زمانیکه برای اولین بار به مرکز خدمات صحتی میروید، برای راجستر شدن کمک دریافت خواهید کرد.

اگر نمیخواهید که خود مرکز خدمات صحتی را انتخاب کنید در مرکز خدمات صحتی راجستر خواهید شد که به خانه شما نزدیک باشد.

مثلاً اگر نقل مکان کنید میتوانید مرکز خدمات صحتی را در هر زمانی تغییر بدهید. اگر میخواهید مرکز خدمات صحتی را تغییر بدهید به مرکز خدمات صحتی مراجعه نموده و تبدیلی را با آنها مطرح کنید.



عکس از: یونر

کارمندان خدمات صحتی

کارمندان متفاوتی در خدمات صحتی وجود دارد. در اینجا می‌توانید دربارهٔ عادی‌ترین وظایف در عرصهٔ خدمات صحتی در سویدن بخوانید:

داکتران عمومی

اکثراً داکتران در مراکز خدمات صحتی محلی داکتران عمومی (GPs) هستند. به این معنی که آنها مریض‌های را که به امراض عمومی مبتلا شده‌اند معالجه می‌کنند.

داکتران عمومی کار وقایوی انجام می‌دهند. به این معنی که از امراض جلوگیری می‌کنند. این کار می‌تواند کمک به مردم برای ترک سیگرت، باختن وزن یا کم نوشیدن الکل باشد.

همچنان داکتر عمومی تشخیص می‌دهد که آیا در مریضی مشخصی به معالجهٔ متخصص مثل داکتر چشم و قلب ضرورت دارید یا خیر. در این صورت داکتر یک مکتوب مراجعه به کلینیک با تخصص‌های دیگر ارسال می‌کند.

نرس‌ها

نرس‌ها در تمام مراکز خدمات صحتی کار می‌کنند. همچنان بسیاری از نرس‌ها تحصیلات اضافی در مضمون مشخص مثل روانشناسی دارند.

استانت نرس

استانت نرس به همراه داکترها و نرس‌ها کار می‌کند. آنها بطور مثال تست خون می‌گیرند و زخم‌ها را پانسمان می‌کنند.

فزیوتراپیست ها و کار درمانگرها

فزیوتراپیست افرادی را که در حرکت دادن بدن مشکل دارند مثل کمر دردی کمک میکند.

کار درمانگر به افرادی که مریض هستند یا جراحی برداشته اند کمک میکند تا زندگی روزمره بهتری داشته باشند.

روان شناسان، داکتران صحت روانی و مشاورین

روان شناس، داکتر صحت روانی یا مشاور به افرادی که در اثر مشکلات مانند افسردگی و استرس حالت روانی خوب ندارند کمک میکند.

رژیم شناسان

رژیم شناس به اشخاص در انتخاب اینکه چه باید بخورند و بنوشند تا صحتمند شوند کمک میکند.

امراض کشنده یا جراحی ها

اگر به مریضی شدید یا جراحی کشنده مبتلا هستید باید به بخش عاجل شفاخانه بروید. اگر نمیتوانید توسط موتر یا تکسی به شفاخانه بروید میتوانید به امبولانس زنگ بزنید. در آن صورت به مرکز امداد رسانی (SOS) از طریق شماره تلفون ۱۱۲ زنگ بزنید.

اگر طفل شما بسیار مریض است یا جراحی برداشته است باید به بخش عاجل اطفال شفاخانه بروید. بخش عاجل اطفال معمولاً اطفال نوزاد تا ۱۶ ساله مریض را بستری میکند.

کلینیک تخصصی

کلینیک های تخصصی در شفاخانه وجود دارد. در آنجا، داکترانی کار میکنند که راجع به امراض مشخص مثل امراض معده بیشتر میدانند. اکثر اوقات داکتر مرکز خدمات صحتی محلی شما را به کلینیک تخصصی راجع میکند. برای رفتن به کلینیک تخصصی به راجع نمودن داکتر مرکز خدمات صحتی ضرورت ندارید اما اگر داکتر خدمات صحتی شما را راجع کند از ضیاع وقت جلوگیری میشود. همچنان اگر از طرف داکتر مرکز خدمات صحتی راجع شوید مصارف آن کمتر است.

مرکز مشاوره جوانان

مراکز مشاوره جوانان برای جوانانی است که راجع به مسایل جنسی، صحت و روابط سوالاتی دارند. مراکز مشاوره جوانان معمولاً برای جوانان بین سنین ۱۳ تا ۲۵ ساله باز اند. حد سن و سال در هر شهر متفاوت است. رفتن به مرکز مشاوره جوانان رایگان است. در

معمولاً رفتن به مرکز مشاوره جوانان رایگان است اما بعضی اوقات باید به اندازه مرکز خدمات صحتی پول پرداخت کنید. کارمندان مرکز مشاوره جوانان به رازداری بطور مسلکی متعهد هستند.



عکس از: کلارا استین استرام (Klara Stenström)

مرکز مشاوره جوانان معمولاً قابل‌ها، مشاورین، روانشناسان، اسستانت نرس، متخصص امراض زنانه و داکتران وجود دارند.

شفاخانه‌ها

شفاخانه دارای کلینیک‌ها و بخش‌های مختلف است. کلینیک‌های تخصصی و بخش‌های عاجل در شفاخانه وجود دارد. بسیاری از شفاخانه‌ها دارای بخش‌های نسایی و ولادی میباشند. برای به دنیا آوردن طفل به آنجا مراجعه کنید.

بعضی از مثال‌های بخش‌های مختلف شفاخانه:

- بخش جراحی اورتوپیدیک: برای مشکلات استخوانی یا اعضای حرکتی مثل شکستگی استخوان پا.
- بخش داخله: برای امراض داخلی مثل مشکلات معده و روده.
- بخش جراحی: برای امراضی که به جراحی ضرورت دارند.
- بخش امراض زنانه: برای امراض زنانه مثل امراض دوران حاملگی.
- بخش چشم: برای امراض مختلف چشم.
- بینی، گوش و گلو: برای مشکلات گوش، بینی و گلو.
- بخش صحت روانی: برای مشکلات روانی.

بخش عاجل

بخش عاجل ۲۴ ساعت در روز باز است. اگر زخمی شده اید یا مریضی حاد دارید یا مرکز خدمات صحتی همیشگی تان بسته است، باید به بخش عاجل بروید. وقتی به بخش عاجل شفاخانه مراجعه کنید انتظار برای مدت زمان زیاد یک امر عادی است. علت آن این است که شفاخانه

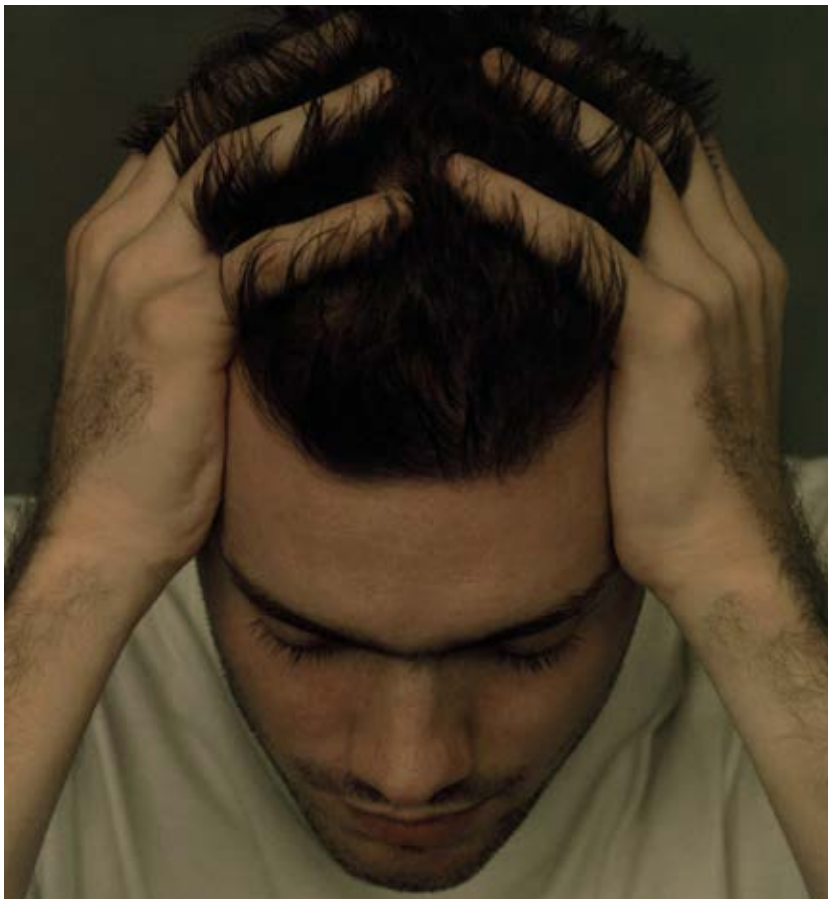
نمی‌تواند بفهمد که در یک وقت چی تعداد مریض خواهد آمد. در بخش عاجل، شخصیکه دارای مریضی حاد است اولتر از همه معالجه میشود. مگر اینکه شما شدیداً مریض یا زخمی باشید لذا مهم است که در چنین شرایطی به مرکز خدمات صحتی یا کلینیک عاجل بروید. در آنجا میتوانید قرار ملاقات یا نمره بگیرید. نمره گرفتن به این معنی که تکت میگیرید و منتظر نوبت خود میمانید.

اطفال و نوجوانان

در شهرهای بزرگ شفاخانه‌های مخصوص برای اطفال و نوجوانان وجود دارد. در شهرهای کوچک کلینیک‌های مخصوص برای نوجوانان و اطفال از نوزاد الی ۱۶ساله وجود دارد.

امراض روانی

هرکسی میتواند مرض روانی داشته باشد. بعضی اوقات صحبت کردن راجع به مشکلات روانی مشکل است. مرض روانی اکثراً در بدن آشکار است. ممکن عضلات درد داشته باشد. یکی ممکن عرق کند، ممکن ضربان قلب سریع شود، یکی ممکن در خواب کردن مشکل داشته باشد یا دچار سردردی شود.



عکس: Colourbox

اگر فکر میکنید که مشکل روانی دارید میتوانید با داکتر خود در مرکز خدمات صحتی محلی صحبت کنید. او میتواند شما را در رفتن پیش مشاور یا روانشناس کمک کند.

در شفاخانه‌ها خدمات عاجل صحت روانی برای بزرگسالان و برای کودکان و نوجوانان (روان درمانی کودکان و نوجوانان، BUP) وجود دارد. خدمات عاجل روانی معمولاً همه شب‌ها و روزها مانند دیگر بخش‌های عاجل باز اند.

تضمین تداوی

در سویدن بعضی اوقات مردم باید به مدت طولانی منتظر تداوی باشند. برای جلوگیری از انتظار طولانی چیزی وجود دارد که آنرا تضمین تداوی میگویند. طبق قانون صحت و خدمات صحتی تضمین تداوی باید به همه فراهم گردد و به این معنی که شما حق دارید در یک مدت معین تداوی شوید.

خدمات صحتی اولیه - اگر میخواهید با مرکز خدمات صحتی خود تماس بگیرید باید در همان روز تماس بگیرید. تماس گرفتن به این معنی که در مرکز خدمات صحتی قرارملاقات میگیرید یا میتوانید با کسی از طریق تلفون صحبت کنید. اگر کارمندان خدمات صحتی اولیه مثل نرس تشخیص بدهد که به داکتر ضرورت دارید نباید بیش از هفت روز برای قرارملاقات با داکتر منتظر بمانید.

کلینیک تخصصی - اگر به متخصص راجع شوید نباید برای دیدن متخصص بیش از ۹۰ روز منتظر بمانید. در صورتیکه بدون راجع شدن، به داکتر متخصص مراجعه کرده باشید همان قانون قابل اجرا میباشد.

تداوی - هرگاه داکتر شما تصمیم بگیرد که باید تداوی شوید مثل عملیات جراحی، نباید بیش از ۹۰ روز منتظر تداوی بمانید.

تضمین تداوی شامل تداوی عاجل نمیشود. شخص که مریضی حاد دارد باید هر چه زودتر تداوی شود.

قانون جلوگیری از مصارف بالا

قانون جلوگیری از مصارف بالا، محافظت در مقابل مصارف بالای خدمات صحتی و تداوی است.

قانون جلوگیری از مصارف بالا در خدمات صحتی به این معنی که شما منحصراً مریض باید برای خدمات صحتی سالانه ۱۱۰۰ کرون سوئدنی پرداخت کنید. یکبار که ۱۱۰۰ کرون سوئدنی پرداخت نمودید در جریان سال خدمات صحتی رایگان دریافت میکنید. به شما

کارت رایگان (frikort) داده میشود. کارت رایگان بعد از اولین ملاقات شما با داکتر برای ۱۲ ماه مدار اعتبار است.

قانون جلوگیری از مصارف بالا برای ادویه به این معنی که شما سالانه فقط ۲۲۰۰ کرون سویدنی برای دواي تجویز شده پرداخت میکنید. یکبار که ۲۲۰۰ کرون سویدنی پرداخت نمودید در جریان سال ادویه تجویز شده رایگان دریافت میکنید. تاریخ آن از زمانیکه اولین بار دوا خریداری میکنید حساب میشود.

تمام اطفال در فامیل شامل قانون جلوگیری از مصارف بالا میشوند. این مورد به قانون جلوگیری از مصارف بالا در خدمات صحتی و ادویه صدق میکند. دوا برای اطفال زیر ۱۸ سال رایگان است.

قانون امراض ساری

در سویدن قانونی وجود دارد که به آن قانون امراض ساری میگویند. این قانون بخاطر جلوگیری از سرایت امراض ساری و خیم وجود دارد. این نوع بیماریها، اچ.آی.وی، کلامیدیا، سل، سالمونولا، زردی مسری و سفلیس است.

در قانون امراض ساری لیست ۶۰ مرض وجود دارد. در صورت آشکار شدن این امراض باید به مقامات راپور داده شود.

به این معنی که اگر فکر میکنید به چنین مرضی مبتلا شده اید باید با خدمات صحتی تماس بگیرید (خودتان راپور بدهید). همچنان باید اسم (اسامی) شخص (اشخاص) را که این مریضیها از آنها به شما سرایت کرده ذکر کنید. بعضی از امراض درج شده در قانون امراض ساری توسط ارتباط جنسی سرایت میکنند.

اگر به چنین مرضی مبتلا هستید تمام معاینات و تداوی شما رایگان صورت میگیرد. همچنان در تماس گیری با اشخاصیکه این امراض از شما به آنها سرایت کرده کمک دریافت میکنید.

اداره صحت عامه سویدن مقامی است که درباره قانون امراض ساری و امراض معلومات فراهم میکند. میتوانید درباره قانون امراض ساری در وبسایت www.folkhalsomyndigheten.se بیشتر بخوانید.

اهدای عضو

در سویدن سالانه تقریباً ۷۰۰ نفر که مریضی حاد دارند یک یا چندین عضو بدن مثل گردهها یا قلب دریافت میکنند و این اعضا توسط عملیات پیوند عضو از اهدا کننده جابجا میگردند.

در عین حال این اهداها در سویدن کفایت نمیکند. سالانه مردم در انتظار

پیوند عضو جان خود را از دست میدهند چون اعضای کافی برای پیوند دهی وجود ندارد.

شما حق دارید که بعد از مرگ تصمیم بگیرید که با اعضای بدن شما چی صورت بگیرد:

- اعضای بدن خود را اهدا نکردن
- اعضای بدن خود را برای پیوند عضو یا
- اعضای بدن خود را برای پیوند عضو و مقاصد طبی اهدا کنید.

شما میتوانید درخواست ثبت نام خود را برای اهدای عضو در وب سایت دفتر ملی صحت و رفاه تسلیم کنید: www.socialstyrelsen.se/donationsregistret

اگر نزدیکان خود را از اهدای عضو بدن بعد از مرگ خبر نکرده اید، آنها خود میتوانند تصمیم بگیرند.

مراقبت دندان

در سویدن کلینیک‌های دندان دولتی و شخصی وجود دارد. کلینیک‌های دولتی توسط شوراهای ایالتی یا منطقه‌ی پیش برده میشوند. کلینیک‌های دندان دولتی را در زبان سویدنی "Folktandvården" میگویند. در سویدن داکترهای دندان شخصی زیادی وجود دارد.

قوانین راجع به مقدار پول قابل پرداخت متفاوت است. مبلغ پرداخت وابسته به محل سکونت شما و انتخاب داکتر دندان است.

در سویدن همه اشخاص که زیر سن ۲۱ سال قرار دارند خدمات مراقبت دندان را از داکتران دولتی (Folktandvården) یا شخصی بطور رایگان دریافت میکنند. در نقاط مختلف کشور برای دریافت خدمات دندان بصورت رایگان محدوده‌های سنی مختلف وجود دارد.

تمام اطفال و نوجوانان مرتباً برای معاینات، تداوی و مراقبت‌های وقایوی نزد داکتر دندان خواسته میشوند. بزرگسالان باید خودشان با داکتر دندان تماس بگیرند.

حمایت برای مراقبت دندان

تمام افراد که در سویدن زندگی میکنند و به ۲۳ سالگی میرسند مستحق حمایت برای مراقبت دندان هستند. حمایت برای مراقبت دندان بعضاً اهدا (پول) است که به داکتر دندان پرداخت میشود و بعضاً جلوگیری از مصارف بالا است.



عکس: Colourbox

پول کمکی مراقبت دندان برای اشخاص بین سنین ۲۳ تا ۲۹ یا بالاتر از ۶۵ سال ۶۰۰ کرون سویدنی در سال است. برای اشخاص بین سنین ۳۰ تا ۶۴ پول کمکی ۳۰۰ کرون سویدنی در سال است. میتوانید پول کمکی مراقبت دندان خود را برای استفاده در سال آینده ذخیره کنید.

جلوگیری از مصارف بالا به این معنی که شما فقط بخشی از مصارف را پرداخت میکنید. باقیمانده را اداره بیمه اجتماعی سویدن پرداخت میکند.

جلوگیری از مصارف بالا برای ۱۲ ماه مدار اعتبار است. این حمایت، در صورتیکه شما باید بیشتر از ۳۰۰۰ کرون سویدنی پرداخت کنید برای شما تخفیف میدهد. در این صورت شما نیم مصارف را پرداخت میکنید. اگر تداوی شما بیشتر از ۱۵۰۰۰ کرون سویدنی تمام میشود شما فقط ۱۵ فیصد مصارف را پرداخت میکنید. ۱

مراقبت و قایوی دندان

میتوانید ذریعه اداره خدمات مراقبت دندان سویدن (Folktandvården) به قیمت ثابت دندان خود را تداوی کنید. که این را مراقبت و قایوی دندان می‌گویند. شما ماهانه مبلغ ثابتی را پرداخت میکنید. در این صورت بطور رایگان نزد داکتر دندان میروید. برای دریافت مراقبت و قایوی دندان باید قرارداد امضا کنید. همچنان باید معاینات انجام دهید تا داکتر دندان بتواند مصارف مراقبت و قایوی دندان شما را تعیین کند.

اگر از خدمات راضی نیستید

اگر از مراقبت و خدمات دریافت شده راضی نیستید باید با مدیر بخش مراقبت تماس بگیرید.

اگر هنوز هم راضی نیستید میتوانید با هیئت مشورتی مریضان تماس بگیرید. در هر شورای ایالتی و منطقه‌ی هیئت مشورتی مریضان وجود دارد. هیئت مذکور میتواند در حل مشکلات شما را کمک کند.

همچنان میتوانید با اداره تفتیش مراقبت صحتی و اجتماعی (IVO) که به شکایت‌های خدمات صحتی رسیدگی میکند تماس بگیرید. برای اطلاع بیشتر به سایت اینترنتی www.ivo.se اداره‌ی تفتیش و خدمات صحتی مراجعه کنید.

سوالات مورد بحث، فصل ۷

به چی طریقه‌های می‌توانید بالای صحت خود تأثیر بگذارید؟

چرا این موضوع که دولت برای صحت‌مندی مردم کار کند مهم است؟

آیا چیزی در رژیم غذایی شما وجود دارد که بخاطر صحت‌مندی‌تان باید آنرا تغییر دهید یا بتوانید تغییر دهید؟

چی شما را در معرض استرس قرار می‌دهد؟ چگونه استرس را کنترل می‌کنید؟

چگونه می‌توانید خوب بخوابید؟

تجربه شما از مراقبت صحتی در سویدن چیست؟

چگونه می‌توانید برای ملاقات با اداره خدمات صحتی آمادگی بگیرید؟

برای داشتن صحت روانی بهتر چی می‌توانید انجام دهید؟

چرا مراجعه به مراقبت‌های صحتی در صورت مریضی روانی مهم است؟

تجربه شما از مراقبت دندان در سویدن چیست؟

چرا مراجعه مرتب به داکتر دندان لازم است؟