



عکس: Colourbox

۷. حفظ تندرستی در سوئد فهرست مطالب

تندرستی چیست؟

مشروبات الکلی، مواد مخدر و دخانیات

خدمات بهداشتی و درمانی در سوئد

تماس با مراکز بهداشتی و درمانی

به کجا باید تماس بگیرید؟

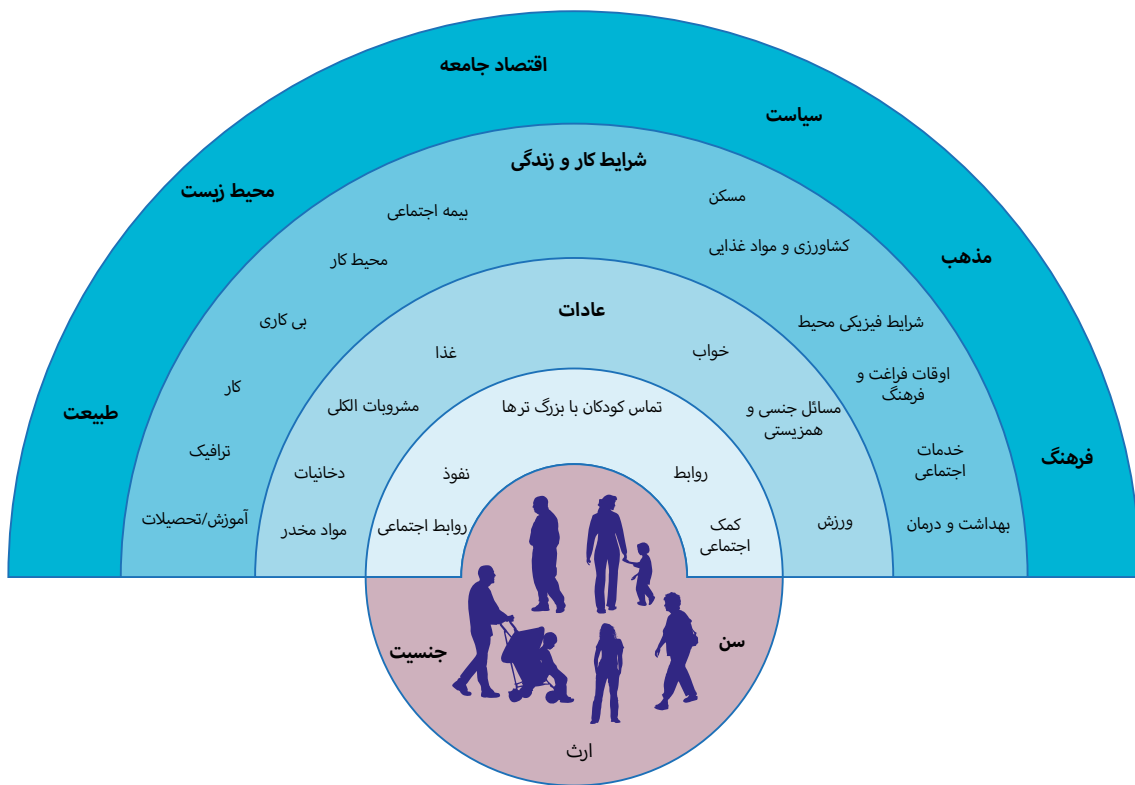
خدمات دندانپزشکی

اگر رضایت نداشته باشید

تندرستی چیست؟

تندرستی یعنی سالم بودن و احساس سلامتی کردن. آنچه می‌خورید، استرس (اضطراب)، خواب، سیگار کشیدن، مشروبات الکلی و مواد مخدر از عواملی هستند که بر تندرستی شما تاثیر می‌گذارند. تندرستی شما به رضایت از خود، خوش بودن با اطرافیان و اینکه احساس کنید زندگیتان دارای ارزش و مفهوم است، بستگی دارد.

محیط اطرافتان اهمیت زیادی برای تندرستی شما دارد. چگونگی سکونت، نوع کار و شغل و این که احساس کنید، جزئی از جامعه هستید نیز روی تندرستی شما تاثیر می‌گذارد.



عوامل تعیین تندرستی، آزاد از دالگرن و وایت هد

تندرستی عمومی

تندرستی عمومی به معنی تندرستی تمام مردم یک کشور است و تندرست بودن یکی از حقوق هر انسانی است. دولت موظف است که بهداشت و درمان لازم را در اختیار همه مردم جامعه قرار دهد. در سوئد دولت و سایر ادارات برای سلامت مردم کار می‌کنند.

سازمان بهداشت عمومی یکی از این ادارات است که وظیفه رسیدگی به امور مربوط به تندرستی عمومی را به عهده دارد. هدف آنان این است



عکس: Colourbox

سه نسل

که همه مردم در سوئد سالم باشند. یازده زمینه‌ی مختلف بخش زیادی از فعالیت‌های سازمان بهداشت عمومی به خود اختصاص می‌دهند. این یازده زمینه عبارتند از:

- مشارکت و تأثیر گذاری در جامعه.
- شرایط مالی و اجتماعی.
- شرایط رشد و نمو کودکان و جوانان
- تندرستی در محیط کاری.
- محیط و محصولات
- خدمات بهداشتی و درمانی برای ترویج سلامتی.
- محافظت در برابر سرایت بیماری‌ها.
- تمایلات جنسی و تندرستی باروری.
- تحرک جسمی.
- عادات غذایی و مواد غذایی.
- مشروبات الکلی، مواد مخدر، دوپینگ، دخانیات و قمار.

با وجود تلاش‌های ادارات سوئد برای افزایش بهداشت عمومی، میزان سلامتی مردم در گروه‌های مختلف جامعه متفاوت است. افراد با تحصیلات پایین‌تر و درآمد کمتر از سلامت کمتری نسبت به برای ترویج سلامتی برخوردارند.

عادات غذایی مطلوب

آنچه می‌خورید و می‌آشامید اهمیت زیادی برای تندرستی و سلامتی شما دارد. غذای خوب خوردن و تحرک جسمی می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، مثلاً بیماری‌های قلب و عروق، مرض قند، سرطان و ناراحتی روانی را کاهش دهد.

بدن به مواد مختلف نیاز دارد. برای رساندن کلیه موادی که بدن به آن نیاز دارد باید غذاهای متنوع خورد. اگر سر ساعت معینی صبحانه، نهار و شام بخورید، خوردن مقدار مناسب غذا برایتان آسانتر خواهد بود.

راهنمایی‌هایی در مورد غذای سالم

اداره کل مواد غذایی یک اداره دولتی است که با امور مربوط به مواد غذایی سروکار دارد. این اداره، چند راهنمایی در مورد غذا دارد که برای تندرستی خوب هستند:

- میوه و سبزی جات زیاد مصرف کنید. ترجیحاً از سبزیجات مغذی مانند سبزیجات ریشه‌ای، کلم برگ، گل کلم، بروکلی، لوبیا و پیاز استفاده کنید. خوردن سبزی جات، میوه، گیاهان باقلیایی (باقلائیان) و غذاهای دیگر گیاهی در حفظ سلامتی بسیار موثرند..
- هنگام خوردن غذاهایی مانند نان، برنج و پاستا محصولات سبوس دار را انتخاب کنید.



عکس: Colourbox

- دو تا سه بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی بخورید. گاهی نوع پرچرب و گاهی کم چرب را انتخاب کنید و از محصولاتی که دارای برچسب محیط زیست هستند استفاده نمایید.
- از روغنهای مفید در آشپزی استفاده کنید، برای نمونه روغن کلزا و یا ترکیب روغن های مایع کلزا و کره های مفید صبحانه.



®

سوراخ کلید

روی برخی از مواد غذایی فروشگاه‌ها تصویری شبیه سوراخ کلید وجود دارد. این گونه مواد غذایی دارای چربی، شکر و نمک کمتر و الیاف گیاهی بیشتری نسبت به مواد غذایی مشابه فاقد این علامت هستند. اداره نظارت بر مواد غذایی به استفاده از مواد غذایی دارای نشان سوراخ کلید توصیه می‌کند.

راهنمایی برای بزرگسالان

بسیاری از بزرگسالان می‌توانند با کاهش مصرف چربی اشباع شده، از به سلامتی خود بیافزایند. چربی اشباع شده در مواد غذایی که از حیوانات گرفته شده وجود دارد. شیر پر چرب، کره، پنیر، شیر ترش شده (Fil)، تولیدات گوشتی چرب، خامه، بستنی و شکلات از جمله این فرآورده‌ها هستند. چربی اشباع شده در برخی روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و نخل نیز وجود دارد. چربی اشباع شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

چربی اشباع نشده برای بدن خوب است. این چربی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش دهد. چربی اشباع نشده در اغلب روغن‌های نباتی، روغن‌های آشپزی مایع، ماهی، آجیل و بادام وجود دارد.

در میوه‌ها و سبزیجات بسیاری از موادی که بدن به آنها نیاز دارد، مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و الیاف گیاهی غذایی وجود دارند. در سبزیجاتی مانند هویج، بروکلی، حبوبات و کلم برگ، الیاف گیاهی وجود دارد. هر روز خوردن میوه و سبزیجات مفید است.

ماهی و غذاهای دریایی دارای بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. ماهی دارای نوعی چربی بنام امگا ۳ نیز هست. این چربی برای قلب، خون و فشار خون مفید است.

اگر می‌خواهید وزن مناسب خود را حفظ کنید نباید زیاد غذاهای پرچربی و شیرین بخورید. به همین خاطر باید از خوردن شکلات و تنقلات (Godis)، چیپس، شیرینی و کلوچه پرهیز کنید.

راهنمایی برای کودکان

کودکان نیاز به خوردن مواد غذایی سالم در زمان‌های معین دارند. در این صورت آنها خواهند توانست به گونه‌ای صحیح رشد کنند.

برای نوزادان شیر مادر و یا شیر خشک بهترین غذاست. در درمانگاه کودکان محل زندگی خود می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد غذای کودکان دریافت کنید.

در سایت اداره کنترل کیفیت مواد غذایی www.slv.se می‌توانید در باره غذای نوزادان بیشتر بخوانید.

تحرک جسمی و ورزش

انسان برای سلامتی خود به تحرک جسمی نیاز دارد. ورزش کردن خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. ورزش باعث خوشحالی بیشتر شما نیز می‌شود. با ورزش کردن خواب شما بهتر می‌شود، استرس را بهتر تحمل می‌کنید و وزن‌تان هم ثابت می‌ماند. بزرگسالان باید روزی ۳۰ دقیقه تحرک جسمی داشته باشند. لازم نیست برای سلامتی خود ورزش سنگین کنید. پیاده روی برای سلامتیتان کافی است.

احتیاج کودکان به تحرک جسمی بیش از بزرگسالان است. کودکان برای سلامتی خود به ۶۰ دقیقه تحرک جسمی در روز نیاز دارند.

استرس یا تنیدگی

بسیاری از مردم احساس می‌کنند دچار استرس هستند. این الزاماً خطرناک نیست. استرس به بدن نیروی اضافه‌ای می‌دهد تا ما از عهده وضعیت‌های دشوار بر آییم. ولی استرس زیاد می‌تواند برای تندرستی خطرناک باشد. اگر احساس می‌کنید استرس دارید علت آنرا پیدا کنید. در این صورت می‌توانید وضعیت خود را تغییر دهید.

یکی از علائم استرس بد خوابیدن و غمگین بودن است. همچنین ممکن است تمرکز حواس نیز دشوار و حافظه هم خراب شود و مشکلات معده، سردرد یا درد جسمانی بروز کند.

اگر تحرک جسمی داشته باشید، غذای خوب بخورید و به اندازه کافی بخوابید به جسم خود کمک خواهید کرد که از عهده استرس برآید.

خواب

خوب خوابیدن برای سلامتی شما اهمیت دارد. یک فرد بزرگسال معمولاً به شش تا نه ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. کودکان و نوجوانان به خواب بیشتری احتیاج دارند.

مشکل خواب عادی است. بد خوابی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد مثل استعمال دخانیات، مشروبات الکلی، خُرخر کردن، بیماری، نگرانی و استرس یا شب دیروقت غذا خوردن.

شاید بتوانید با تاریک کردن، ساکت کردن و یا خنک کردن اطاقی که در آن می‌خواهید خواب خود را بهتر کنید. شاید با پرهیز کردن از خوردن غذا درست پیش از رفتن به رختخواب هم بتوانید خواب خود را بهتر کنید. اگر در زمان معینی به رختخواب بروید و از خواب برخیزید شاید وضعیت خواب شما بهتر شود.

ولی اگر مشکل مدتی طولانی ادامه پیدا کرد، بهتر است با پزشک تماس بگیرید.

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. بهداشت باروری مرتبط است با اطلاعات و خدمات پزشکی که همه برای برنامه‌ریزی بچه‌دار شدن خود حق دارند دریافت کنند. خدمات پزشکی خوب در هنگام زایمان، دسترسی به وسایل پیشگیری از بارداری و امکان انجام کورتاژی بی‌خطر بخشی از این خدمات را تشکیل می‌دهند. همه حق دارند در مورد داشتن و نداشتن فرزند و همچنین زمان بچه‌دار شدن خود تصمیم بگیرند.

مشروبات الکلی، مواد مخدر و دخانیات

کسی که می‌خواهد در سوئد مشروب الکلی بخرد باید به سن ۲۰ سالگی تمام رسیده باشد. مشروبات الکلی در فروشگاه‌های انحصاری مشروب (Systembolaget) فروخته می‌شوند که در مالکیت دولت سوئد است. نوشابه‌هایی که دارای کمی الکل هستند، مانند بعضی آبجوها و سیدر در فروشگاه‌های مواد غذایی نیز به فروش می‌رسند. سن فرد برای خرید مشروب الکلی از فروشگاه‌های مواد غذایی باید ۱۸ سال تمام باشد. برای سفارش مشروبات الکلی در رستوران و بار هم باید سن شما بالای ۱۸ سال باشد.

نوشیدن مشروبات الکلی طی مدتی طولانی می‌تواند به افسردگی، نگرانی و اختلال در خواب منجر شود. اگر زیاد مشروب بنوشید خطر اعتیاد به آن وجود دارد. همچنین ممکن است دچار بیماری و صدمات جسمی نیز بشوید.



عکس: فروشگاه انحصاری نوشابه های الکلی (Systembolaget)

مواد مخدر

در سوئد هر نوع مواد مخدر ممنوع است. خرید و فروش مواد مخدر غیرقانونی است. داشتن مواد مخدر برای مصرف شخصی نیز ممنوع است. جرایم مربوط به مواد مخدر مجازات‌های شدیدی، اغلب زندان دارند.

ترک اعتیاد توسط خود فرد دشوار است. اغلب معتادان به مواد مخدر برای ترک اعتیاد به کمک کارکنان خدمات درمانی نیاز دارند.

رایج ترین مواد مخدر در سوئد حشیش، آمفتامین، کوکائین و هروئین هستند. یک نوع ماده مخدر که در سوئد رو به افزایش است قات (Kat) است. فروش یا داشتن قات می‌تواند منجر به حبس‌های طولانی مدت و جریمه نقدی شود.

دخانیات و تنباکو

سیگار کشیدن می‌تواند باعث بسیاری از بیماری‌ها و مرگ زودرس شود. سرطان، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلب و عروق و زخم معده از جمله صدمات ناشی از استعمال دخانیات هستند. اگر در اتاقی باشید که کسی در آن سیگار می‌کشد شما هم دود را استنشاق می‌کنید. به این، سیگار کشیدن انفعالی گفته می‌شود و شما هم ممکن است به همان بیماری‌هایی که آن فرد مبتلا می‌شود، دچار شوید. چون سیگار کشیدن برای تندرستی ضرر دارد سن فرد برای خریدن سیگار یا تنباکو باید ۱۸ سال باشد.

قلیان

هنگام قلیان کشیدن رطوبت زیادی ایجاد می‌شود. این بدین معنی است که دود بیشتری در مقایسه با سیگار به وجود می‌آید. مقدار دودهای



عکس: Colourbox

خطرناک در طول یک ساعت قلیان کشیدن ۱۰۰ تا ۲۰۰ برابر دودی است که یک سیگار تولید می‌کند. یک قلیان کشیدن معادل تقریباً ۱۰۰ سیگار است، زیرا مدت استعمال تنباکو در مقایسه با سیگار کشیدن بیشتر است. ذغالی که هنگام کشیدن قلیان استفاده می‌شود مونو اکسید کربن، فلزات و مواد سرطان‌زا تولید می‌کند که در بدن پخش می‌شود.

انفیه یا Snus

انفیه تنباکویی است که زیر لب گذاشته می‌شود. انفیه می‌تواند آسیب و بیماری در دهان بوجود آورده و باعث سرطان شود.

سیگارهای برقی یا E-cigarette

سیگارهای برقی از یک دهنی یا چوب سیگار، یک باتری، یک بخارساز و مایع نیکوتینی تشکیل شده‌اند. این یک روش جدید برای سیگار کشیدن است. سیگارهای برقی دارای مواد مختلفی از جمله نیکوتین، پروپیلن گلیکول و گلیسیرین هستند که می‌توانند سلامتی شما را به خطر بیندازند.

خدماتی که می‌توانید دریافت کنید

در صورتی که شما در مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر با مشکلاتی روبرو هستید می‌توانید کمک دریافت کنید. بستگان نزدیک نیز می‌توانند به شما کمک نمایند. افزون بر ارائه ی کمک‌هایی به افراد معتاد شامل خدمات پزشکی 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.

در صورتی که تمایل به ترک دخانیات دارید می‌توانید با مراجعه به مراکز درمانی کمک‌هایی برای ترک سیگار و انفیه دریافت کنید.

خدمات بهداشتی و درمانی در سوئد

خدمات بهداشت و درمان همگانی خدماتی است که همه مردم می‌توانند از آن استفاده کنند و حق برخورداری از آن را دارند. در سوئد لازم نیست برای ملاقات پزشک، عمل جراحی و یا بستری شدن در یک بیمارستان پول زیادی بپردازید. آشنایی با خدمات بهداشتی و درمانی و مراکزی که هنگام نیاز به این خدمات باید با آنان تماس بگیرید، مهم است.

کمون‌ها و شوراهای استانی یا مناطق درمانی در سوئد مسئولیت ارائه خدمات درمانی را بر عهده دارند.

درمان کردن خود - خود درمانی

بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های خفیف را می‌توانید خودتان رفع کنید. این موارد می‌توانند سرماخوردگی، تب، آنفلوآنزای معده یا زخم‌های کوچک باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد، می‌توانید کتابچه راهنمای خود درمانی (Egenvårdsguiden) را بخوانید. این کتاب رایگان بوده و در درمانگاه شما موجود است.

شما همچنین می‌توانید به مرکز مشاوره خدمات درمانی (sjukvårdsrådgivningen) تلفن کرده و راهنمایی



عکس: یونیر

دریافت کنید. پرستارانی که در مرکز مشاوره خدمات درمانی کار می‌کنند، می‌توانند در صورت نیاز شما را به مراکز خدمات درمانی راهنمایی کنند.

مرکز مشاوره خدمات درمانی ۲۴ ساعت شبانه روز باز است. شماره تلفن آنها ۱۱۷۷ است. در مرکز مشاوره خدمات درمانی می‌توانید مشاوره‌های درمانی به دو زبان عربی و سومالیایی هم دریافت کنید. در اینترنت نیز با آدرس www.1177.se مشاوره‌های پزشکی وجود دارد. در آنجا اطلاعات به زبان‌های مختلف موجود است.

دارو

دارو را باید از داروخانه خریداری کرد. برای برخی داروها نسخه لازم است. این بدین معنی است که پزشک باید در مورد احتیاج شما به مصرف دارو تصمیم بگیرد. برای مثال می‌توان از آنتیبیوتیک نام برد که جهت درمان برخی عفونت‌های میکروبی مانند عفونت گلو و یا ریه باید از آن استفاده کرد. در این صورت پزشک نسخه را می‌نویسد و شما می‌توانید دارو را از داروخانه خریداری کنید.

کارکنان داروخانه‌ها معلومات زیادی در مورد داروها و بیماری‌ها دارند. آنها می‌توانند به بسیاری از پرسش‌های شما پاسخ بدهند. در داروخانه‌ها اطلاعات و بروشور در مورد بیماری‌های مختلف نیز وجود دارد.

افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند داروهای بدون نسخه مثل مسکن را در فروشگاه‌های معمولی خریداری کنند.

شما می‌توانید با بخش اطلاعات دارویی تماس بگیرید. در صورتی که پرسشهایی در مورد داروهای خود دارید می‌توانید با مرکز اطلاعات دارویی (Läkemedelsupplysningen) تماس بگیرید. در آنجا می‌توانید اطلاعاتی در باره نحوه عمل داروها، روش استفاده از آنها و یا شیوه نگاهداریشان دریافت نمایید. برای تماس با مرکز اطلاعات دارویی به شماره ۱۰ ۴۶۷۰ - ۰۷۷۱ زنگ بزنید.

تماس با مراکز بهداشتی و درمانی

هنگام تماس با مراکز بهداشتی و درمانی، مثلاً با پزشک یا پرستار، باید خودتان راجع به مشکلاتان توضیح بدهید. خود شما بهتر از هر فرد دیگری از مشکل خود آگاهی دارید.



عکس: یونیر

تمام کارکنان مراکز درمانی وظیفه رازداری دارند و حق ندارند در باره بیماری‌ها و مشکلات شما با دیگران صحبت کنند.

در صورتی که به زبانی به جز زبان سوئدی صحبت می‌کنید، حق دارید از مترجم استفاده کنید. اگر به مترجم احتیاج دارید هنگام گرفتن وقت این موضوع را بگویید. مترجم نیز وظیفه حفظ اسرار دارد.

با کجا باید تماس بگیرید؟

اگر شما یا فرزندتان بیمار شوید باید در درجه نخست به درمانگاه محل زندگی خود بروید. شب‌ها و روزهای تعطیل درمانگاه بسته است. اگر سریعاً به خدمات درمانی نیاز دارید باید به کلینیک کشیک و یا بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید. از درمانگاه خود در مورد نزدیک ترین مرکز کشیک بپرسید، و یا این که در سایت اینترنتی درمانگاه این اطلاعات را به دست بیاورید.

درمان اولیه Primärvård

درمان اولیه درمانی است که خارج از بیمارستان، مثلاً در یک درمانگاه ارائه می‌شود. درمانگاه‌ها، MVC (درمانگاه مادران)، BVC (درمانگاه کودکان)، فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناس، روان درمانگر و کلینیک‌های جوانان بخش‌های مختلف مراکز درمان اولیه هستند.

اگر بیمار شوید باید در درجه نخست با درمانگاه تماس بگیرید.

وقتی که تازه به سوئد آمده اید برای کنترل تندرستی خود به یک درمانگاه می‌روید. در این کنترل تندرستی با شما گفتگو می‌شود

و به سؤالاتی در مورد سلامتی خود پاسخ می‌دهید. کارکنان درمانی آزمایش‌های مختلفی را از شما می‌گیرند.

انتخاب درمانگاه

والدین (یا سرپرست کودک) برای کودکان زیر ۱۸ سال درمانگاه انتخاب می‌کنند. در برخی استانها و مناطق افراد ۱۶ سال تمام می‌توانند درمانگاه خود را انتخاب کنند.

بسیاری از افراد نزدیکترین درمانگاه به خانه خود را انتخاب می‌کنند. خودتان می‌توانید بین درمانگاه همگانی یا خصوصی یکی را انتخاب کنید. اولین بار که به یک درمانگاه می‌روید در آنجا برای ثبت نام به شما کمک می‌شود.

اگر درمانگاه انتخاب نکنید، در نزدیکترین درمانگاه به آدرسی که در آن ثبت احوال شده اید، ثبت نام خواهید شد.

هر زمان که مایل باشید، مثلاً وقتی نقل مکان می‌کنید، می‌توانید درمانگاه خود را عوض کنید. اگر می‌خواهید درمانگاه خود را عوض کنید به درمانگاهی رجوع کنید که مایل هستید به آن متعلق باشید.

پرسنل بهداشت و درمان

در مراکز بهداشتی و درمانی افراد با حرفه‌های گوناگون کار می‌کنند. در اینجا می‌توانید کمی در باره مشاغل مختلف در این مراکز بخوانید:

پزشک عمومی

پزشکان درمانگاه‌ها در اغلب موارد دکتر عمومی هستند، یعنی بیماران مبتلا به بیماری‌های عادی را می‌پذیرند.



عکس: یونز

پزشکان عمومی در زمینه خدمات درمانی پیشگیرانه نیز کار می‌کنند و می‌توانند برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها به مردم کمک کنند. این می‌تواند کمک برای ترک سیگار، کاهش وزن یا کم کردن مصرف مشروبات الکلی باشد.

پزشک عمومی همچنین تشخیص می‌دهد که آیا شما برای درمان بیماری خود نیاز به دکتر متخصص مثلا دکتر چشم و یا متخصص قلب دارید یا نه. در این صورت دکتر عمومی یک معرفی نامه به یک کلینیک دارای پزشکان متخصص ارسال می‌کند.

پرستار

پرستاران در تمام مراکز خدمات درمانی کار می‌کنند. بسیاری از پرستاران دارای تحصیلات بیشتری در یک زمینه بخصوص، مثلاً روانپزشکی هستند.

کمک پرستار

کمک پرستاران به همراه پزشکان و پرستاران کار می‌کنند. آنها مثلاً آزمایش خون می‌گیرند و زخم را پانسمان می‌کنند.

فیزیوتراپ و کاردرمانگر

فیزیوتراپ به افرادی که مشکل حرکتی مثلاً کمردرد دارند، کمک می‌کند. کاردرمانگر به افراد بیمار یا آسیب دیده کمک می‌کند تا زندگی روزمره بهتری داشته باشند.

روانشناس، روانپزشک و مددکار

یک روانشناس، روانپزشک یا مددکار به افرادی که حال روانی شان، مثلاً به علت افسردگی یا استرس خوب نیست، کمک می‌کند.

متخصصان رژیم غذایی Dietister

یک متخصص رژیم غذایی به افراد در انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی کمک می‌کند تا از تندرستی بهتری برخوردار شوند.

بیماری‌های دارای خطر جانی و صدمات

اگر به بیماری اضطراری یا آسیبی با خطر جانی دچار شوید باید به بخش اورژانس در یک بیمارستان مراجعه کنید. اگر با اتومبیل یا تاکسی نمی‌توانید به بیمارستان بروید به آمبولانس تلفن کنید. برای این منظور به مرکز امداد و نجات با شماره تلفن ۱۱۲ زنگ بزنید.

اگر فرزندان شدیداً بیمار است یا صدمه دیده است به بخش اورژانس اطفال در بیمارستان مراجعه کنید. اورژانس اطفال کودکان بیمار از نوزاد تا ۱۶ ساله را می‌پذیرد.

کلینیک های تخصصی

کلینیک های تخصصی معمولاً در بیمارستان قرار دارند. در این کلینیک ها پزشکانی کار می کنند که در مورد برخی بیماری ها، مثلاً بیماری های روده و معده، معلومات بیشتری دارند. در اغلب موارد پزشک شما در درمانگاه معرفی نامه ای به کلینیک تخصصی ارسال می کند. برای مراجعه به کلینیک های تخصصی، داشتن معرفی نامه الزامی نیست ولی با داشتن آن مدت انتظار کمتر خواهد شد. اگر معرفی نامه داشته باشید هزینه مراجعه نیز کمتر است.

معمولاً مراجعه به کلینیک جوانان رایگان است اما گاهی شاید لازم باشد مانند مراجعه به درمانگاه مبلغی را بپردازید. کارکنان کلینیک جوانان وظیفه رازداری دارند.



عکس: کلارا استرن استرم (Klara Stenström)

کلینیک جوانان

کلینیک جوانان برای دختران و پسرانی است که در مورد امور جنسی، تندرستی و روابط خود سؤالاتی دارند. کلینیک های جوانان معمولاً جوانان ۱۳ تا ۲۵ ساله را می پذیرند. مرز سنی می تواند در کمون های مختلف تفاوت داشته باشد. مراجعه به کلینیک جوانان رایگان است. در کلینیک های جوانان معمولاً ماما، مددکار، روانشناس، کمک پرستار، دکتر زنان و دکتر عمومی کار می کنند.

بیمارستان

یک بیمارستان دارای کلینیک ها و بخش های مختلفی است. در اینجا هم کلینیک تخصصی وجود دارد و هم بخش اورژانس. بسیاری از بیمارستان ها دارای بخش زایمان نیز هستند.

چند نمونه از بخش‌های مختلف بیمارستان در زیر آمده است:

- بخش ارتوپدی: برای مشکلات استخوان بندی یا اندام‌های حرکتی، مثلاً شکستگی استخوان.
- بخش داخلی: برای بیماری‌های داخلی، مانند ناراحتی‌های معده و روده.
- بخش جراحی: برای بیماریهایی که به عمل جراحی نیاز دارد.
- بخش زنان: برای بیماری‌های زنان، مانند بارداری‌های دشوار.
- بخش چشم: برای بیماری‌های مختلف چشم.
- بخش گوش و حلق و بینی: برای مشکلات گوش، بینی و حلق.
- بخش روانپزشکی: برای مشکلات روانی.

بخش اورژانس

بخش اورژانس در تمام ساعات شبانه روز باز است. در صورت بروز صدمه خطرناک یا بیماری اضطراری یا زمانی که درمانگاه تعطیل است به بخش اورژانس مراجعه کنید. وقتی به اورژانس بیمارستان مراجعه می‌کنید معمولاً مدت انتظار طولانی است. علت این طولانی بودن این است که بیمارستان اطلاع ندارد چند بیمار قرار است مراجعه کنند. در بخش اورژانس بیماران با بیماری‌ها و صدمه‌های جدی تر پیش از بقیه تحت درمان قرار می‌گیرند. اگر دچار بیماری یا صدمه جدی نیستید بهتر است به درمانگاه و یا مرکز کشیک مراجعه کنید. در آنجا معمولاً می‌توانید وقت بگیرید و یا این که به صورت drop-in وارد شوید. drop-in به این معنی است که بدون وقت قبلی یک شماره می‌گیرید و منتظر نوبت خود می‌مانید.

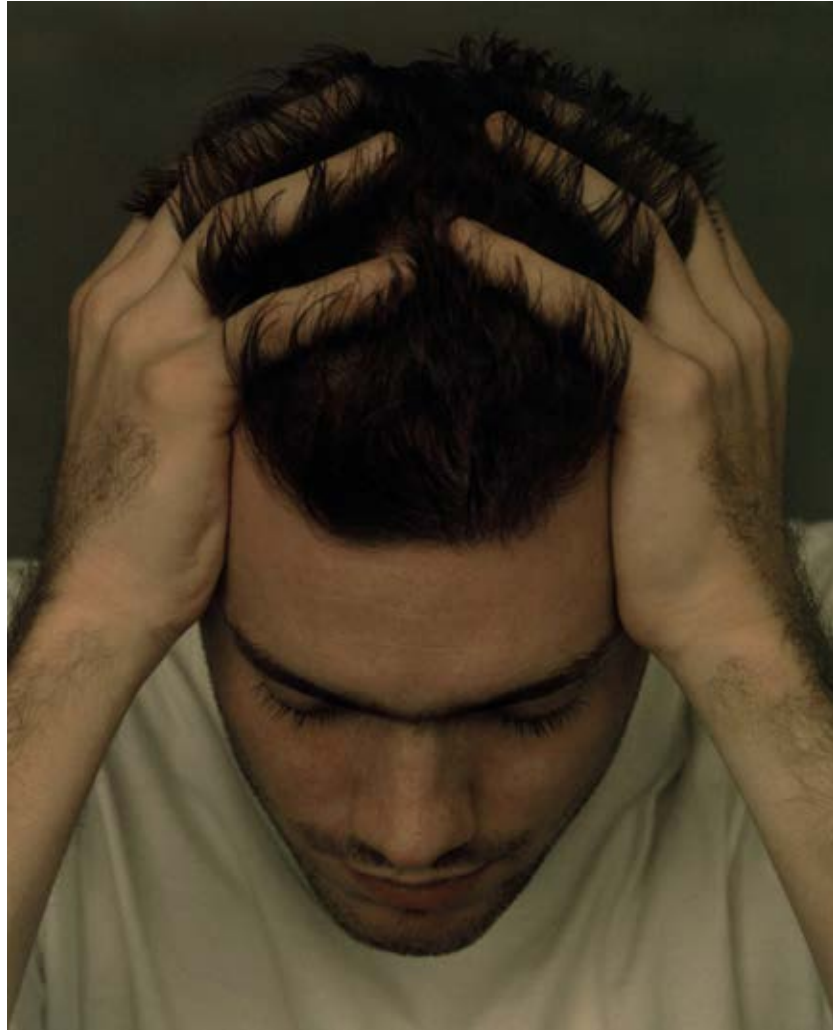
کودکان و نوجوانان

در شهرهای بزرگ، بیمارستان ویژه برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. در شهرهای کوچکتر بخش‌های ویژه کودکان و نوجوانان از نوزاد تا ۱۶ ساله وجود دارد.

عدم تندرستی روانی

همه ممکن است دچار ناسلامتی روانی شوند. گاهی اوقات تعریف تمام مشکلات روانی دشوار است. ناراحتی روانی در بسیاری از مواقع خود را به صورت بیماری جسمی نشان می‌دهد. دردهای ماهیچه‌ای ممکن است بروز کنند و شاید عرق کنیم، تپش قلبمان بیشتر شود، درست نخوابیم و یا دچار سردرد شویم.

اگر فکر می‌کنید دچار ناراحتی روانی هستید با پزشک خود در درمانگاه صحبت کنید. او به شما کمک می‌کند که یک مددکار یا روانشناس را ملاقات کنید.



عکس: Colourbox

در بیمارستان‌ها بخش‌های اورژانس روانپزشکی هم برای بزرگسالان و هم کودکان و نوجوانان وجود دارد (Barn- och ungdomspsykiatri, BUP). بخش‌های اورژانس روانپزشکی مانند بخش‌های اورژانس عادی شبانه روزی هستند.

تضمین درمان Vårdgaranti

در سوئد گاهی اوقات افراد باید مدتی طولانی برای درمان انتظار بکشند. برای این که بیماران احتیاج نداشته باشند مدت زیادی انتظار بکشند چیزی به نام تضمین درمان وجود دارد. تضمین درمان در قانون مربوط به تندرستی و درمان قید شده و بدین معنی است که کار درمان شما باید در یک مدت از پیش معین شده، آغاز گردد.

درمان اولیه – اگر بخواهید با درمانگاه تماس بگیرید بایستی همان روز تماس برقرار شود. تماس به این معنی است که شما یک وقت ملاقات در درمانگاه یا وقت مکالمه تلفنی با شخصی در درمانگاه دریافت کنید.

اگر کارکنان درمانگاه، مثلاً پرستار، تشخیص دهد که شما به ملاقات پزشک نیاز دارید نایستی بیش از هفت روز منتظر ملاقات پزشک باشید.

کلینیک تخصصی - اگر برای مراجعه به پزشک متخصص معرفی نامه دریافت کنید نباید بیش از ۹۰ روز منتظر ملاقات با متخصص باشید. همین مقررات برای مراجعه به بخش درمان تخصصی بدون داشتن معرفی نامه نیز صدق می‌کند.

درمان - وقتی پزشک شما تصمیم گرفت شما تحت درمان قرار بگیرید، مثلاً برای یک عمل جراحی، نایستی بیش از ۹۰ روز منتظر درمان باشید.

تضمین درمان شامل بخش اورژانس نمی‌شود. شخصی که دچار بیماری اضطراری است باید در اسرع وقت تحت درمان قرار گیرد.

تأمین حداکثر هزینه درمانی

Högkostnadsskydd

"تأمین حداکثر هزینه درمانی" افراد را در برابر هزینه‌های گزاف درمان و دارو محافظت می‌کند.

تأمین حداکثر هزینه درمانی یعنی بیمار فقط ۱۱۰۰ کرون در سال بابت درمان پرداخت می‌کند. وقتی ۱۱۰۰ کرون را پرداخت کردید، مابقی سال از درمان رایگان برخوردار شده و یک کارت درمان رایگان (frikort) دریافت خواهید کرد. کارت رایگان ۱۲ ماه از روزی که اولین بار به خدمات درمانی مراجعه کرده اید اعتبار خواهد داشت.

تأمین حداکثر هزینه دارو یعنی این که شما فقط ۲۲۰۰ کرون در سال هزینه داروی نسخه‌ای را پرداخت می‌کنید. وقتی ۲۲۰۰ کرون را پرداخت کردید، مابقی سال از داروی نسخه‌ای رایگان برخوردار خواهید شد. زمان را از اولین روزی که دارو خریداری کرده اید، محاسبه کنید.

تمام کودکان یک خانواده با هم حساب می‌شوند و مخارج آنان برای تعیین حداکثر هزینه با هم جمع می‌شود. هم مخارج دارو و هم معاینات و معالجات شامل این قانون می‌شود. دارو برای کودکان زیر ۱۸ سال رایگان است.

قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری

Smittskyddslagen

در سوئد قانونی بنام قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری وجود دارد. این قانون برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های مُسری و خطرناک است. نمونه‌هایی از این نوع بیماری‌ها، اچ.آی.وی، کلامیدیا، سل، سالمانولا، یرقان مسری و سفلیس است.

در قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری فهرستی از حدود ۶۰ بیماری وجود دارد. این بیماری‌ها مشمول وظیفه گزارش دادن هستند.

یعنی اگر فکر می‌کنید که به یکی از این بیماری‌ها مبتلا شده اید باید با مراکز خدمات درمانی تماس بگیرید (خود را معرفی کنید). شما در ضمن باید نام فرد یا افرادی را که ممکن است، بیماری را به شما سرایت داده باشند نیز بگوئید. برخی از بیماری‌های مندرج در قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری از طریق مقاربت جنسی شیوع پیدا می‌کنند.

اگر مبتلا به چنین بیماری‌هایی باشید، کلیه معاینات، درمان و دارو هایتان رایگان خواهد بود. همچنین به شما کمک می‌شود تا با افرادی که ممکن است بیماری از طریق شما به آنها سرایت کرده باشد نیز تماس بگیرید.

سازمان بهداشت عمومی (Folkhälsomyndigheten) اداره‌ای است که در مورد قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری و بیماری‌ها اطلاعات لازم را در اختیار دارد. در سایت www.folkhalsomyndigheten.se می‌توانید در مورد قانون حفاظت در برابر بیماری‌های مُسری بیشتر بخوانید.

اهدای اعضای بدن

در سوئد سالانه حدود ۷۰۰ نفر که مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج هستند یک یا چند عضو از اعضای بدن مانند کلیه و یا قلب از اهدا کنندگان دریافت می‌کنند.

اما تعداد اعضای اهدا شده در سوئد کافی نیست. هر ساله تعدادی از بیماران در انتظار پیوند اعضای بدن به دلیل کمبود اهدا کنندگان جان خود را از دست می‌دهند.

شما حق دارید در مورد اعضای بدن خود پس از درگذشتان تصمیم بگیرید. شما می‌توانید یکی از گزینه‌های زیر را انتخاب کنید:

- اعضای بدن خود را اهدا نکنید
- اعضای بدن خود را جهت پیوند اهدا کنید
- اعضای بدن خود را جهت پیوند و یا اهداف پزشکی دیگر اهدا کنید.

شما می‌توانید تصمیم خود را در این مورد از طریق سایت اداره کل مسائل مربوط به خدمات تأمین اجتماعی، خدمات بهداشتی - درمانی و دارو (Socialstyrelsen) ثبت کنید:

www.socialstyrelsen.se/donationsregistret

اگر راجع به تصمیم خود در مورد اهدای اعضای بدن با خانواده‌تان صحبت نکرده باشید، آنها می‌توانند پس از فوت شما در این باره تصمیم بگیرند.



عکس: Colourbox

خدمات دندانپزشکی

در سوئد خدمات دندانپزشکی همگانی و خصوصی وجود دارد. دندانپزشکی همگانی توسط شورای استانی و یا ناحیه‌ای اداره می‌شود و دندانپزشکی همگانی (Folktandvården) نام دارد. در سوئد دندانپزشکان خصوصی بسیاری وجود دارند.

مقررات میزان پرداخت بابت خدمات دندانپزشکی متفاوت است. میزان هزینه‌تان به محل زندگی شما و دندانپزشکی که انتخاب کرده اید بستگی دارد.

در سوئد تمام افراد زیر ۲۱ سال از خدمات دندانپزشکی رایگان نزد دندانپزشکی همگانی و خصوصی برخوردارند. حداکثر سن برای دریافت خدمات رایگان دندانپزشکی برای جوانان در مناطق مختلف کشور متفاوت است.

همه کودکان و نوجوانان مرتباً برای معاینه، درمان و خدمات دندانپزشکی پیشگیرانه به دندانپزشکی خوانده می‌شوند. برزگسالان باید خودشان با دندانپزشکی تماس بگیرند.

کمک هزینه دندانپزشکی

همه افرادی که در سوئد زندگی می‌کنند از سالی که به سن ۲۳ سالگی تمام می‌رسند، حق دریافت کمک هزینه دندانپزشکی را دارند. این حمایت دندانپزشکی بخشی کمک هزینه (پول) برای پرداخت ویزیت دندانپزشک و بخشی نیز تأمین حداکثر هزینه است.

مبلغ کمک هزینه برای افراد ۲۳ تا ۲۹ ساله و بالای ۶۵ سال ۶۰۰ کرون در سال است. این مبلغ برای افراد ۳۰ تا ۶۴ ساله ۳۰۰ کرون در سال است. شما می‌توانید کمک هزینه دندانپزشکی خود را یک سال ذخیره کرده و سال بعد آن را استفاده کنید.

تأمین حداکثر هزینه به این معنی است که شما فقط باید بخشی از هزینه را خودتان پرداخت کنید و صندوق بیمه بقیه آن را می‌پردازد.

تأمین حداکثر هزینه دوازده ماه اعتبار دارد. این تأمین در صورتی که هزینه دندانپزشکی شما بیش از ۳۰۰۰ کرون شود به شما داده می‌شود. در این صورت شما نیمی از هزینه را پرداخت خواهید کرد. اگر هزینه درمان شما بیش از ۱۵۰۰۰ کرون باشد شما فقط ۱۵ درصد آن را پرداخت می‌کنید.

خدمات دندانپزشکی سالم Frisktandvård

در دندانپزشکی همگانی می‌توان از خدمات دندانپزشکی با قیمت ثابت استفاده کرد که به آن خدمات دندانپزشکی سالم گفته می‌شود. شما هر ماه مبلغ ثابتی را می‌پردازید و سپس بطور رایگان به دندانپزشکی مراجعه می‌کنید. برای دریافت خدمات دندانپزشکی سالم باید قرارداد امضا کنید. اما پیش از آن باید توسط دندانپزشک معاینه شوید تا او تعیین کند خدمات دندانپزشکی سالم شما چقدر هزینه دارد.

اگر رضایت نداشته باشید

اگر از درمان و خدماتی که به شما ارائه شده راضی نیستید با رئیس واحد درمانی مربوطه تماس بگیرید.

اگر هنوز هم ناراضی هستید با کمیته بیماران (patientnämnden) تماس بگیرید. در هر استان یا ناحیه، یک کمیته بیماران وجود دارد. این کمیته می‌تواند به شما در حل مشکلات کمک کند.

شما می‌توانید با سازمان بازرسی درمان (Inspektionen för vård och omsorg IVO) نیز تماس بگیرید. این سازمان به شکایات مربوط به خدمات درمانی رسیدگی می‌کند. برای اطلاع بیشتر به پایگاه اینترنتی www.ivo.se اداره‌ی بازرسی نظارت و خدمات پزشکی مراجعه کنید.

پرسش‌هایی برای بحث، بخش ۷

چگونه می‌توانید بر سلامتی خود تاثیر بگذارید؟

چرا عملکرد دولت جهت بهبود سلامتی عمومی مهم است؟

آیا در عادات غذایی شما چیزی هست که برای کسب تندرستی
بیشتر باید تغییر کند؟

چه چیزی به شما استرس می‌دهد؟ چگونه با استرس برخورد
می‌کنید؟

برای این که بهتر بخوابید چه می‌کنید؟

چه تجربیاتی در مورد خدمات بهداشتی و درمانی سوئد دارید؟

چگونه می‌توان خود را برای مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی
آماده کرد؟

برای داشتن سلامتی روحی چه کاری می‌توانید بکنید؟

چرا مراجعه به مراکز پزشکی هنگام بروز ناراحتی روانی مهم
است؟

چه تجربه‌ای از خدمات دندانپزشکی سوئد دارید؟

چرا مهم است که به طور منظم نزد دندانپزشک بروید؟