



Photo: Colourbox

7. Prendre soin de sa santé en Suède

Table des matières

Qu'est-ce que la santé?

L'alcool, la drogue et le tabac

La santé et les soins médicaux en Suède

Rencontrer les professionnels de la santé

Vers où vous tourner?

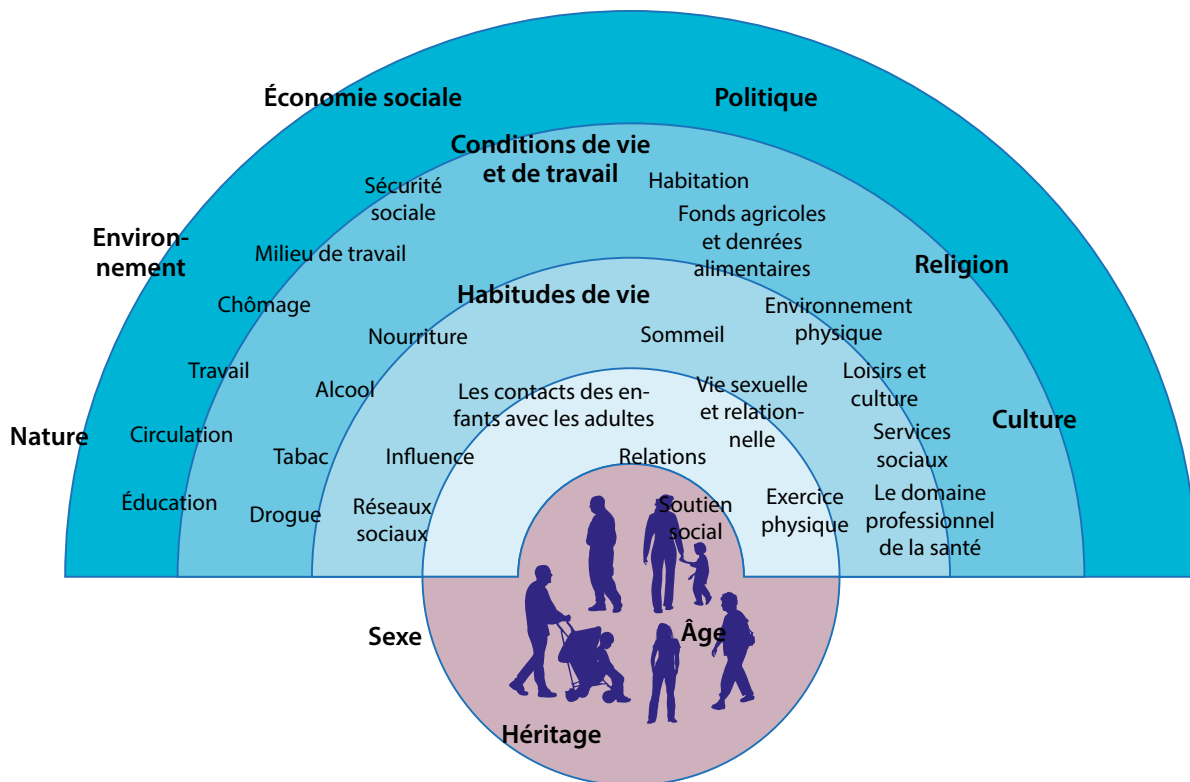
Soins dentaires

Si vous n'êtes pas satisfait

Qu'est-ce que la santé?

Avoir une bonne santé signifie qu'on n'est pas malade et qu'on va bien. Votre santé est par exemple influencée par ce que vous mangez, par le stress, le sommeil, le tabac, l'alcool et la drogue. Votre santé est affectée, par exemple, par le fait que les gens qui vous entourent vous plaisent et si vous pensez que votre vie a un sens.

La société qui vous entoure a énormément d'importance pour votre santé, par exemple l'endroit où vous habitez, le travail que vous avez et si ou non vous vous sentez comme faisant partie de la société.



Les déterminants de la santé, de Dahlgren & Whitehead

Santé publique

La santé publique concerne la santé de l'ensemble de la population d'un pays. Le droit à une bonne santé est l'un des droits de l'homme. L'état doit travailler pour que tous les gens dans la société obtiennent, par exemple, les soins dont ils ont besoin. En Suède le gouvernement et les autorités publiques travaillent pour que les gens aillent bien.



Trois générations

Photo: Colourbox

L'Autorité suédois de santé fait partie de ces autorités publiques, ils ont un devoir au niveau national pour les questions de santé publique. Ils travaillent pour que tous les gens en Suède aient une bonne santé. L'Institut national de la santé travaille surtout avec onze domaines différents. Les onzes domaines sont:

- La participation et l'influence dans la société
- Les conditions économiques et sociales
- Conditions sûres et positives pour grandir
- Santé améliorée au travail
- Environnements et produits
- Services médicaux faisant davantage la promotion de la santé
- Bonne protection contre les contagions
- Sexualité sûre et bonne santé reproductive
- Activité physique.
- Habitudes alimentaires
- Alcool, drogues, doping tabac et jeux.

Bien que les autorités suédoises font des efforts pour améliorer la santé des citoyens, la santé des gens diffère entre plusieurs groupes dans la société. Les personnes avec

un faible niveau d'éducation ont tendance à avoir une santé plus faible que les personnes avec une bonne éducation et un meilleur salaire.

Une bonne alimentation

Ce que vous mangez et buvez a une grande importance pour votre santé et votre bien-être. Le fait de bien manger et de faire de l'exercice peut minimiser le risque de certaines maladies, par exemple les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer et les maux psychiques.

Le corps a besoin de plusieurs substances différentes. Afin que vous puissiez avoir toutes les substances nécessaires il est important que vous mangiez plusieurs sortes de nourriturs différentes. En prenant un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner à heures fixes, il est plus facile de manger les quantités appropriées.

Conseils alimentaires pour votre santé

L'Administration nationale de l'alimentation est une autorité publique en charge des questions liées à l'alimentation. L'administration nationale de l'alimentation a plusieurs conseils à donner pour une meilleure santé, par exemple:



Photo: Colourbox

- mangez beaucoup de fruits, de légumes et de baies. Choisissez de préférence des légumes grossiers comme des légumes-racines, des choux-blancs, des chou-fleur, des brocolis, des haricots et des oignons. Il y a beaucoup de choses à gagner à manger beaucoup de légumes, de fruits, des légumineux et d'autres végétaux
- choisir des éléments complets quand vous mangez par exemple du pain, des céréales, des graines, des pâtes ou du riz
- mangez du poisson et des fruits de mer deux ou trois fois par semaine. Variez entre poissons maigres et poissons gras et choisissez les produits certifiés respectueux de l'environnement
- cuisinez avec des huiles bonnes pour la santé, comme par exemple de l'huile de colza ou des graisses liquides à base d'huile de colza, et choisissez de bonnes matières grasses pour faire vos sandwiches

Nyckelhålet

Dans les magasins d'alimentation, certains produits alimentaires portent un label symbolisant un trou de serrure. Il indique que ce produit contient moins de graisses, de sucre et de sel mais aussi plus de fibres que les produits similaires non marqués. L'Administration nationale de l'alimentation recommande les produits alimentaires qui portent ce label.



Conseils pour adultes

De nombreux adultes se sentiraient mieux s'ils consommaient moins de graisses saturées. Les graisses saturées se trouvent dans les aliments d'origine animale. Par exemple le lait entier, le yaourt, le beurre, le fromage, la viande grasse, la crème liquide, la glace et le chocolat. Les graisses saturées existent aussi dans les huiles qui proviennent de plantes par exemple la noix de coco et le palmier à huile. La graisse saturée peut augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires.

Les graisses insaturées sont bonnes pour l'organisme. Elles réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires. Les graisses non-saturées se trouvent dans la plupart des huiles végétales, les graisses de cuisson molles et liquides, le poisson, les noix et les amandes.

Les fruits et légumes contiennent de nombreuses substances dont le corps a besoin, par exemple les vitamines, les minéraux et les fibres. Les légumes comme les carottes, le brocoli, les haricots et le chou contiennent des fibres. Manger des fruits et des légumes tous les jours fait du bien.

Le poisson et les fruits de mer apportent de nombreux minéraux et vitamines. Le poisson contient aussi un lipide appelé oméga 3. C'est bon pour le cœur, la pression artérielle et pour le sang.

Si vous voulez conserver un poids sain, vous ne devez pas manger trop d'aliments qui contiennent du sucre ou de la graisse. Il faut donc de préférence éviter de boire des boissons gazeuses et de manger, par exemple, des bonbons, des chips, de gâteaux et du chocolat.

Les conseils pour les enfants

Les enfants ont besoin de consommer des aliments nutritifs à heures fixes. C'est ce qui leur permet de bien grandir et se développer.

Pour les nourrissons, le lait maternel constitue la meilleure nourriture. Vous trouverez de plus amples informations sur les aliments sains pour les enfants dans votre centre de protection infantile (BVC).

Vous pouvez également consulter le site internet: www.slv.se pour en savoir plus sur l'alimentation des nourrissons.

L'exercice physique

Les êtres humains ont besoin de bouger pour bien se porter. L'exercice réduit le risque de développer de nombreuses maladies, comme les maladies cardio-vasculaires et certains types de cancer. L'exercice rend aussi plus heureux. Vous dormez mieux, vous gérez mieux le stress et maintenez votre poids. Les adultes doivent bouger au moins 30 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de s'entraîner intensément pour se sentir mieux. Faire des promenades est suffisant.

Les enfants ont besoin de davantage se dépenser que les adultes. Ils doivent bouger au moins 60 minutes par jour pour être bien.

Stress

Beaucoup de gens se sentent stressés. Ce n'est pas nécessairement dangereux. Le stress apporte une énergie

supplémentaire pour surmonter des situations difficiles. Mais l'excès de stress peut être dangereux pour la santé. Si vous vous sentez stressé, il serait bon de comprendre pourquoi. Vous pourrez alors essayer de changer la situation.

Parmi les signes de stress, on peut citer un mauvais sommeil et un sentiment de tristesse. Vous pouvez aussi éprouver des difficultés à vous concentrer, avoir une mauvaise mémoire et des problèmes d'estomac, des maux de tête ou des douleurs.

Si vous faites de l'exercice, mangez bien et dormez suffisamment, vous aiderez votre organisme à surmonter le stress.

Sommeil

Il est important de bien dormir pour se sentir en forme. Un adulte a généralement besoin de six à neuf heures de sommeil par nuit. Les enfants et les jeunes ont besoin de dormir plus.

Les troubles du sommeil sont courants. Ils peuvent être dus à différentes causes, par exemple le tabac, l'alcool, le ronflement, une maladie, l'inquiétude et le stress ou le fait de manger trop tard dans la soirée.

Vous saurez peut-être améliorer votre sommeil en dormant dans une chambre qui est noire, silencieuse et fraîche. Il peut aussi être plus facile de bien dormir si vous évitez de manger directement avant d'être allé vous coucher. Si vous vous couchez et vous levez à peu près aux mêmes heures tout le temps, il peut être plus facile d'avoir un bon sommeil.

Mais si le problème persiste, il vaut mieux consulter.

Santé sexuelle et reproductive

La santé sexuelle signifie un bon état de santé physique, émotionnel, mental et social en relation avec votre sexualité. Elle concerne le droit de décider de son corps et de sa sexualité sans être exposé à la violence, sans être forcé ou discriminé. La santé reproductive concerne l'information, les soins et les services auxquels tout être humain a droit pour pouvoir planifier une grossesse. Elle se rapporte à l'accès à une assistance médicale de qualité lors d'un accouchement, à l'accès à la contraception et au droit à effectuer un avortement en toute sécurité. Tous les êtres humains ont le droit de décider si et quand ils veulent avoir des enfants.



Photo: Systembolaget, la société ayant le monopole de la vente de boissons alcoolisées

L'alcool, la drogue et le tabac

Toute personne qui souhaite acheter de l'alcool en Suède doit avoir 20 ans ou plus. L'alcool est vendu par un monopole, Systembolaget, qui appartient à l'État suédois. Les boissons qui contiennent peu d'alcool, comme le cidre et la bière, sont aussi vendues dans les épiceries. Pour acheter de l'alcool dans ce genre de boutique, vous devez être âgé de 18 ans minimum. Vous pouvez aussi commander de l'alcool dans un restaurant si vous avez plus de 18 ans.

Boire de l'alcool pendant une période prolongée peut provoquer la dépression, l'angoisse et des problèmes de sommeil. Si vous buvez de grandes quantités d'alcool, vous courez le risque de devenir dépendant. Il est également possible de contracter des maladies ou de développer des lésions.

La drogue

En Suède, toutes les drogues sont interdites. Il est illégal de vendre, d'acheter ou de détenir des drogues pour un usage privé. Il est illégal aussi d'être en possession de drogues à des fins privées, c'est-à-dire de la drogue que l'on veut utiliser. Les délits liés aux drogues (infractions sur les stupéfiants) sont sévèrement punis, souvent d'emprisonnement.

Lorsque quelqu'un a commencé à consommer de la drogue, il est souvent difficile d'arrêter seul. La plupart des gens qui ont une dépendance à la drogue, ont besoin de l'aide venant de professionnels de santé pour pouvoir arrêter.

Les drogues les plus courantes en Suède sont le cannabis (hasch, marijuana), les amphétamines, la cocaïne et l'héroïne. Le khat est également classé comme stupéfiant. Vendre ou détenir du khat peut donner de longues peines de prison et des amendes élevées.



Photo: Colourbox

Tabac

Le tabagisme peut occasionner de nombreuses maladies et provoquer la mort prématurée. Cancer, maladies pulmonaires, maladies cardio-vasculaires et ulcères gastriques sont quelques-uns des problèmes causés par le tabagisme. Quand vous vous trouvez dans la même pièce que quelqu'un qui fume, vous inhalez aussi la fumée. Cela s'appelle le tabagisme passif et peut provoquer les mêmes maladies que le fait de fumer directement. Comme fumer est dangereux pour la santé, vous devez avoir 18 ans pour acheter des cigarettes ou du tabac.

Le narguilé

Quand on fume du narguilé la quantité d'humidité augmente beaucoup. Cela signifie que plus de fumée est produite que lorsqu'on fume une cigarette. En fumant un narguilé pendant une heure vous ingérez 100 à 200 fois plus de fumée qu'à travers une seule cigarette. Une session de narguilé correspond à environ 100 cigarettes, étant donné que cela prend plus de temps que de fumer une cigarette. Le

charbon qui est utilisé quand on le fume produit de l'oxyde de carbone, des métaux et des cancérigènes qui se propagent dans le corps.

La chique (snus)

La chique (snus) est un tabac qui se met sous la lèvre. La chique peut provoquer des dégâts et des maladies dans la bouche et peut provoquer le cancer.

La cigarette électronique

Une e-cigarette est une cigarette électronique qui est composée d'un embout, d'une batterie, d'un atomiseur et d'un liquide. C'est un façon d'absorber de la nicotine sans fumer de tabac. Les e-cigarettes contiennent plusieurs substances qui peuvent nuire à votre santé, par exemple la nicotine, le propylène glycol et la glycérine.

Vous pouvez obtenir de l'aide

Si vous avez des problèmes d'alcool ou de drogue, vous pouvez demander de l'aide. Si c'est l'un de vos proches qui a ce type de dépendance, vous pouvez aussi demander de l'aide. Outre l'aide aux problèmes d'addiction que les services de santé et les services sociaux peuvent offrir, l'église et certaines associations peuvent aussi être un soutien. Vous pouvez appeler le 1177 pour obtenir des informations et des conseils. Si vous souhaitez arrêter de fumer ou de prendre du «snus», vous pouvez vous adresser à votre centre de santé pour qu'il vous aide à entamer un programme de sevrage.

La santé et les soins médicaux en Suède

L'accès au système de santé publique est un droit pour tous les membres de la société. En Suède, vous n'avez pas à payer beaucoup d'argent si vous voulez consulter un médecin, vous faire opérer ou être admis à l'hôpital. Il est important de savoir comment fonctionne le système de santé et où vous devez vous adresser si vous avez besoin de soins.

Les communes et les départements et les régions sont responsables des soins.



Photo : Johnér

Se soigner soi-même – automédication

Beaucoup de maladies légères et de blessures sont des choses que vous pouvez guérir vous-même. Il peut s'agir de rhûmes, de fièvre, de gastroentérites ou de petites blessures. Vous pouvez vous renseigner d'avantage en lisant le livre appelé Le guide de l'automédication, Egenvårdsguiden. Il est gratuit et se trouve dans votre centre de soins médicaux.

Vous pouvez aussi téléphoner à la ligne d'assistance de la santé publique pour plus d'infos. Des infirmières travaillent pour la ligne d'assistance de la santé publique. Ils peuvent vous dire où aller si vous avez besoin de soins.

La ligne d'information et de conseils en matière de santé est ouverte 24 heures sur 24. Le numéro à composer est le 1177. Informations et conseils de santé sont également disponibles en plusieurs langues sur le site www.1177.se

Médicaments

Vous pouvez acheter des médicaments en pharmacie. Certains médicaments s'obtiennent sur ordonnance. Cela signifie qu'un médecin doit décider si ou non vous devez les prendre. C'est le cas par exemple avec les anti-biotiques que

vous devez prendre si vous avez une infection causée par des bactéries, par exemple une angine ou une pneumonie. Le médecin fait une ordonnance et vous pouvez alors acheter des médicaments à la pharmacie.

Ceux qui travaillent dans une pharmacie savent beaucoup de choses sur les maladies et les médicaments. Ils peuvent répondre à vos questions. À la pharmacie il existe aussi de l'information et des brochures sur différentes maladies.

Si vous avez plus de 18 ans vous pouvez aussi acheter des médicaments sans ordonnance, par exemple des médicaments contre la douleur, qui peuvent être achetés au super-marché.

Si vous avez des questions au sujet de vos médicaments, vous pouvez appeler la ligne d'information sur les médicaments au 0771 - 46 70 10. Vous pouvez y obtenir des réponses relatives à la manière dont vos médicaments fonctionnent, à la manière dont vous devez les prendre et les conserver.

Rencontrer les professionnels de la santé

Quand vous parlez avec un professionnel de la santé - par exemple un médecin ou une infirmière - vous pouvez vous-même raconter de quoi vous avez besoin. Vous êtes la personne qui peut le mieux comprendre vos propres problèmes.



Photo : Johnér

Toutes les personnes qui travaillent dans le milieu de la santé sont tenues au secret professionnel. Cela signifie qu'ils n'ont pas le droit de parler de vos problèmes de santé à une autre personne.

Si votre langue maternelle n'est pas le suédois, vous avez droit à un interprète. Faites-nous savoir si vous avez besoin d'un interprète quand vous réservez un rendez-vous. L'interprète est tenu au secret professionnel.

Vers où vous tourner?

Quand vous ou vos enfants tombent malades vous devez, en premier lieu, vous tourner vers un centre de soins médicaux. Le soir et le week-end, le centre de soins médicaux est fermé. Si vous avez besoin de soins rapidement, vous devez aller à un centre de garde (jourmottagning) ou un centre d'urgence. Demandez à votre centre de soins quel est le centre de garde le plus proche ou allez lire les informations sur le site des centres de soins médicaux sur Internet.

Soins primaires

Les soins primaires sont les soins que vous recevez en dehors de l'hôpital, par exemple dans un centre de santé (vårdcentral). Les soins primaires comprennent les centres de santé, les centres de suivi prénatal (MVC), les centres de suivi pédiatrique (BVC), les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, les psychologues, les psychothérapeutes et les centres médico-psychologiques pour la jeunesse.

Si vous tombez malade vous pouvez contacter le centre de soins médicaux en premier lieu.

C'est aussi au centre de soins que vous devez vous adresser pour faire un bilan de santé si vous venez d'arriver en Suède. Lors du bilan de santé, vous serez interrogé et vous devrez répondre aux questions sur votre santé. Le personnel médical procède à divers tests.

Choisir un centre de soins

Les parents (ou le titulaire de l'autorité parentale) choisissent le centre de soins dont dépendent leurs enfants âgés de moins de 18 ans. Dans certaines régions, il suffit d'avoir 16 ans pour pouvoir choisir soi-même son centre de santé.



Photo : Johnér

Beaucoup choisissent le plus proche de leur domicile. Vous avez aussi le choix entre centre de soins privé ou public. La première fois que vous allez dans un centre de soins vous recevrez de l'aide pour vous inscrire.

Si vous n'avez pas envie de choisir vous-même, vous serez inscrit au centre de soins le plus proche de votre adresse.

Vous pouvez changer de centre de soins à tout moment, en cas de déménagement par exemple. Si vous voulez changer de centre de soins, rendez-vous dans celui auquel vous souhaitez être rattaché.

Le personnel médical

Plusieurs personnes avec différents métiers travaillent dans le milieu de la santé. Pour en savoir plus sur les métiers les plus courants dans le milieu de la santé en Suède, lisez ceci:

Médecin généraliste

Les médecins dans les centres de soins sont souvent des médecins généralistes. Cela signifie qu'ils prennent soin des patients qui ont les maladies les plus courantes.

Les médecins généralistes travaillent avec la médecine préventive. Cela signifie qu'ils aident à prévenir les maladies. Il peut s'agir d'aider des gens à arrêter de fumer, à perdre du poids et à arrêter de boire de l'alcool.

C'est au médecin généraliste de voir si vous avez besoin de consulter un spécialiste de certaines maladies, par exemple un ophtalmologue ou un cardiologue. Votre médecin généraliste vous fait, dans ce cas-là, une ordonnance de renvoi vers le spécialiste en question.

Infirmières

Partout où vous cherchez des soins, vous trouverez des infirmières. Beaucoup d'entre elles ont aussi une formation supplémentaire dans un domaine particulier, par exemple en psychiatrie.

Les infirmières auxiliaires

Les infirmières auxiliaires travaillent avec des médecins et des infirmières. Elles effectuent par exemple des prises de sang et pansent des blessures.

Kinésithérapeutes et ergothérapeutes

Un kinésithérapeute (on dit aussi physiothérapeute) aide les gens qui ont du mal à bouger ou à se déplacer, par exemple à cause d'un mal de dos.

Un ergothérapeute aide les gens qui ont une maladie ou une blessure pour que ceux-ci puissent fonctionner mieux au jour le jour.

Psychologues, psychiatres et assistants d'éducation

Un psychologue, un psychiatre ou un conseiller aide les gens qui vont mal psychologiquement, par exemple pour cause de dépression ou de stress.

Diététiciens

Un diététicien aide les gens à choisir ce qu'ils doivent boire et manger pour obtenir une meilleure santé.

Maladies ou blessures mortelles

Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave, vous devez vous rendre dans un service d'urgence à l'hôpital. Si vous ne pouvez pas aller à l'hôpital en voiture ou en taxi,

vous devez appeler une ambulance. Appelez dans ce cas-là l'ambulance appelé SOS alarm, au numéro de téléphone le 112.

Si votre enfant est très malade ou blessé, vous devez vous rendre aux urgences de l'hôpital pour enfant, les urgences pour enfants. Les urgences pour enfant admettent les enfants malades de 0 à 16 ans.

Les services de médecine spécialisée

Les services de santé spécialisés sont généralement situés dans les hôpitaux. Des médecins spécialistes de certaines maladies comme par exemple les maladies gastro-intestinales. Le plus souvent, c'est le médecin généraliste de votre centre de santé qui transmet un renvoi (en suédois «remiss») à une consultation spécialisée. Vous n'êtes pas obligé(e) d'avoir obtenu un renvoi pour prendre contact avec une consultation spécialisée, mais vous devrez attendre moins longtemps si vous en avez un. Un renvoi vous permet aussi de payer moins cher pour consulter un spécialiste.

Consultation de jeunesse

Les consultations de jeunesse est fait pour les jeunes qui ont des questions concernant la sexualité, la santé et les relations. Les consultations de jeunesse sont souvent ouvertes pour les jeunes entre 13 et 25 ans. Les limites d'âge peuvent varier de commune en commune. Aller dans

C'est souvent gratuit d'aller aux services de consultation de jeunesse mais il faut parfois payer comme pour une consultation au centre de soins. Le personnel d'un service de consultation pour jeunes est tenu au secret professionnel.



Photo: Klara Stenström

un centre de consultation de jeunesse est gratuit. Dans un centre de consultation de jeunesse se trouvent en général des sages-femmes, des assistants, des psychologues, des aide-soignants, des gynécologues et des médecins.

Hôpital

Un hôpital se compose de différents services. Vous allez à l'hôpital si une recommandation pour une consultation spécialisée vous a été remise. Beaucoup d'hôpitaux ont aussi des services d'accouchement où vous pouvez vous rendre quand vous allez accoucher.

Voici quelques exemples des services spécialisés de l'hôpital:

- Centre de soins orthopédiques: Pour des problèmes de squelette ou musculo-squelettiques, par exemple une jambe cassée.
- Service médical: Pour les maladies telles que les problèmes de ventre ou d'intestins.
- Service chirurgical: Pour les maladies qui requièrent une opération.
- Service gynécologique: Pour les maladies des femmes, par exemple une grossesse compliquée.
- Service ophtalmologique: Pour les maladies des yeux.
- Service otorhinolaryngologique: Pour les problèmes d'oreilles, de nez et de gorge.
- Service psychiatrique: Pour les problèmes mentaux.

Service des urgences

Un service des urgences est ouvert durant toutes les heures de la journée et de la nuit. Rendez-vous au service des urgences si vous avez une blessure grave ou une maladie urgente ou quand votre centre de soins médicaux est fermé. Il est courant que vous deviez attendre longtemps si vous allez aux urgences de l'hôpital. Cela est dû au fait que l'hôpital ne peut jamais savoir à l'avance combien il y aura de patients. Au service d'urgences c'est la personne qui est la plus malade ou la plus gravement blessée qui est soignée en premier. Si vous n'êtes pas gravement malade ou blessé il vaut mieux aller au centre de soins ou à au centre de garde. La plupart du temps vous pourrez y réserver un rendez-vous ou y aller directement à certaines heures, au «drop-in». À certaines heures, au moment du « drop-in » vous pouvez prendre un numéro et attendre votre tour.

Les enfants et les jeunes

Les grandes villes ont des hôpitaux spéciaux pour les enfants et les adultes. Les villes plus petites ont des services spéciaux pour les enfants et les jeunes de 0 à 16 ans.

Maladie mentale

N'importe qui peut être touché par une maladie mentale. Il est parfois difficile de parler de problèmes psychologiques. La maladie mentale se manifeste souvent physiquement. Les muscles sont douloureux. On transpire, le cœur bat trop vite, on a du mal à dormir ou mal à la tête.

Si vous pensez avoir des problèmes psychiques, vous pouvez en discuter avec votre médecin du centre de santé qui pourra vous aider à entrer en contact avec un conseiller psychosocial ou un psychologue.

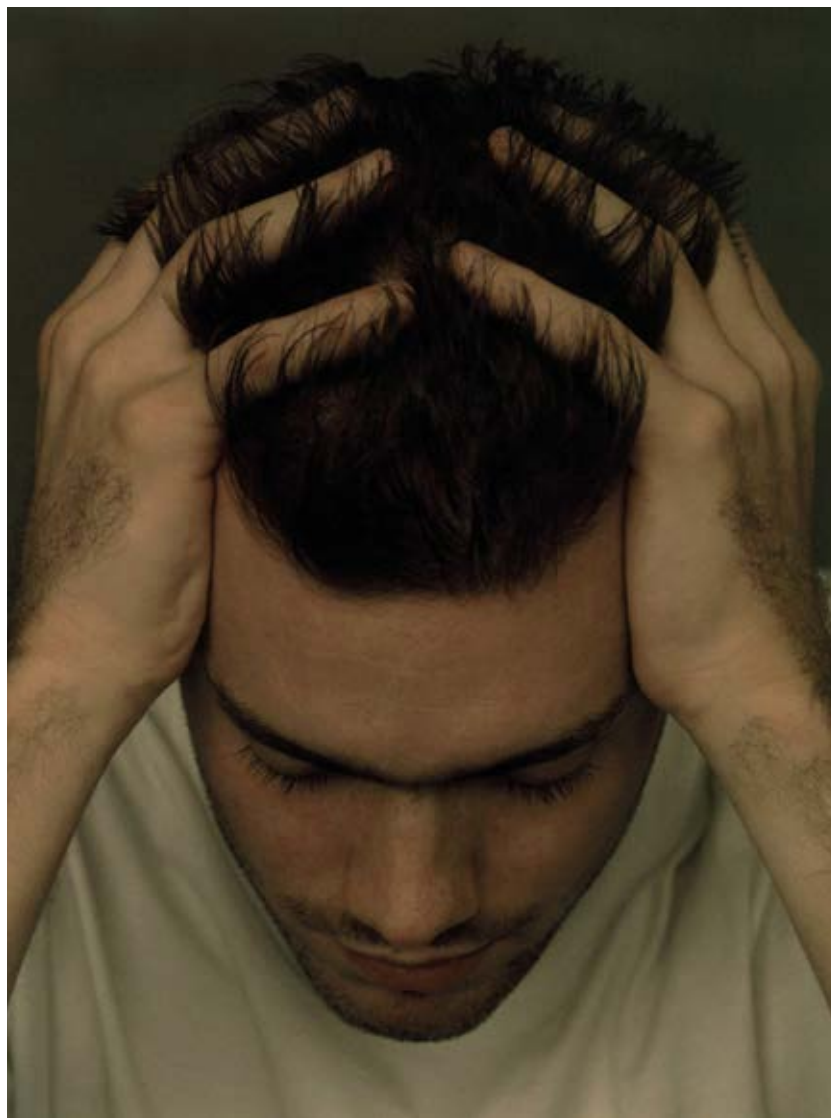


Photo: Colourbox

Dans les hôpitaux, il existe aussi des services de psychiatrie, pour les adultes comme pour les enfants et les jeunes (Psychiatrie pour enfants et jeunes, BUP). Les services d'urgence psychiatrique sont généralement ouverts comme les autres services d'urgence.

Garantie de soins

En Suède, il faut parfois attendre longtemps avant de pouvoir être soigné. C'est pourquoi il existe ce que l'on appelle la garantie de soins. La garantie de soins fait partie de la loi sur la santé et les soins et signifie que vous avez le droit de recevoir des soins dans un temps donné.

Les soins primaires – si vous essayez de joindre les services de soins primaires, vous devriez entrer en contact le jour même. Ce contact peut signifier que vous obtenez un rendez-vous dans un centre de soins ou que vous pouvez parler avec quelqu'un au téléphone. Si le personnel des soins primaires, par exemple une infirmière, voit que vous avez besoin de consulter un médecin, vous ne devriez pas avoir à attendre plus de sept jours avant de consulter.

Consultation spécialisée – si vous avez une recommandation pour consulter un spécialiste, vous ne devriez pas attendre plus de 90 jours avant de le voir. La même règle s'applique si vous avez demandé une consultation spécialisée sans recommandation.

Traitement – une fois que votre médecin a déterminé que vous deviez recevoir un traitement, une opération par exemple, vous ne devriez pas attendre plus de 90 jours.

La garantie de soins ne s'applique pas aux soins d'urgence. Un patient souffrant d'une pathologie grave doit être traité dans les plus brefs délais.

Plafonnement des dépenses

Le plafonnement des dépenses est une protection contre le coût élevé des soins et des médicaments.

Le plafonnement des dépenses signifie qu'en tant que patient que vous n'avez jamais à payer plus de 1100 couronnes suédoises pour des soins chaque année. Une fois que vous avez payé 1100 couronnes suédoises, vous recevez des soins gratuitement le reste de l'année. Une

carte de plafonnement de dépenses vous est remise (frikort). Cette carte est valable pendant 12 mois à compter de la date de votre première visite.

Carte de plafonnement de dépenses pour médicaments signifie que vous n'avez jamais à payer plus de 2200 couronnes suédoises par an pour des médicaments qui vous sont prescrits. Une fois que vous avez payé 2200 couronnes suédoises, vos médicaments sur prescription seront gratuits durant le reste de l'année. Vous comptez vous-même le temps à partir du jour où vous avez acheté des médicaments.

Tous les enfants dans une seule et même famille sont inclus dans le même plafonnement de dépenses. Cela vaut aussi bien pour le plafonnement de dépenses pour des soins que pour des médicaments.

Les médicaments sont gratuits pour les enfants de moins de 18 ans.

Loi sur les maladies transmissibles

Il existe en Suède une loi appelée loi sur les maladies transmissibles. Elle a pour but de prévenir la propagation des maladies transmissibles graves. La loi précise les droits et les devoirs de toute personne affectée par certaines maladies comme par exemple le VIH, la chlamydia, la tuberculose, la salmonellose, l'hépatite A ou la syphilis.

Dans la loi sur les maladies transmissibles, il y a une liste de maladies. Il y en a environ 60. Ces maladies sont sujettes à une déclaration obligatoire.

Cela veut dire que vous devez contacter les services médicaux (vous déclarer) si vous pensez avoir été infecté(e) par une telle maladie. Vous devez aussi donner le nom de la ou des personnes qui peuvent vous avoir infecté(e). Quelques-unes des maladies figurant dans la loi sur les maladies transmissibles se transmettent par le biais de relations sexuelles.

Si vous êtes affecté(e) par une telle maladie, tous les examens, les soins et les médicaments sont gratuits. On vous aidera aussi à contacter les personnes que vous avez peut-être contaminées.

L'Autorité suédoise de santé publique est une autorité publique qui détient des informations sur la loi sur les

maladies transmissibles et sur les maladies. Pour en savoir plus sur les droits de l'enfant, consultez le site Internet : www.folkhalsomyndigheten.se où vous pourrez en lire plus sur la loi sur les maladies transmissibles.

Donation d'organe

Chaque année près de 700 personnes gravement malades font une donation d'organe en Suède, il s'agit par exemple de reins ou de cœurs, qui sont remplacés par transplantation et viennent d'un donneur.

Pourtant le nombre de donations d'organes en Suède n'est pas suffisant. Chaque année des gens meurent parce qu'ils attendent une transplantation sans qu'il y ait assez d'organes.

Vous avez le droit de décider de ce qu'il va se passer avec vos organes quand vous mourrez. Vous pouvez choisir:

- De ne pas faire la donation de vos organes
- De faire la donation pour une transplantation, ou
- De faire la donation pour une transplantation à des fins médicales

Faites votre inscription au register de donation d'organes sur le site de l'Office nationale de la santé et de la protection sociale : www.socialstyrelsen.se/donationsregistret

Si vous n'avez pas dit à vos proches que vous souhaitez faire la donation de vos organes au moment de votre mort, ils peuvent eux-même en décider.

Soins dentaires

En Suède, les soins dentaires sont répartis entre secteur privé et secteur public. Les services dentaires publics sont gérés par un département ou une région et s'appellent Le soin dentaire populaire, *Folktandvården*. Il y a beaucoup de dentistes privés en Suède.

Les règles relatives au montant que vous avez à payer varient. Elles dépendent de l'endroit où vous vivez et du dentiste que vous consultez.

En Suède, toute personne âgée de moins de 21 ans bénéficie de soins dentaires gratuits, que ce soit auprès des Services

dentaires publics (Folktandvården) ou dans un cabinet dentaire privé. La limite d'âge fixée en matière de gratuité des soins dentaires varie selon les régions.

Tous les enfants et les jeunes sont régulièrement appelés à venir pour une consultation, un traitement ou des soins dentaires préventifs. Les adultes doivent eux-même contacter leur dentiste.

Soutien aux soins dentaires

Toute personne vivant en Suède a droit au soutien aux soins dentaires à partir de l'âge de 23 ans. Le soutien aux soins dentaires est en partie une subvention (de l'argent) pour payer le dentiste et en partie un plafonnement des dépenses.



Photo: Colourbox

La subvention pour soins dentaires est de 600 couronnes chaque année pour les personnes âgées de 23 à 29 ans ou plus de 65 ans. Pour les personnes de 30 à 64 ans, la subvention est de 300 couronnes par an. Vous pouvez garder votre subvention pour soins dentaires une année pour l'utiliser l'année suivante.

Le plafonnement des dépenses signifie que vous n'avez à payer qu'une partie des frais de votre poche. La caisse de sécurité sociale paye le reste.

Le plafonnement des dépenses est valable pendant 12 mois. Il offre un rabais quand vous devez payer des frais dentaires supérieurs à 3 000 couronnes. Vous ne payez alors que la moitié. Si vous avez un traitement qui coûte plus de 15 000 couronnes, vous n'aurez à verser que 15% du coût.

Soins dentaires de santé, Frisktandvård

À travers le Folktandvården, les soins dentaires populaires, vous pourrez obtenir des soins dentaires à prix fixes. Cela s'appelle les soins dentaires de santé, Frisktandvård. Vous payez une somme fixe chaque mois. Vous allez ensuite chez le dentiste gratuitement. Pour bénéficier des soins dentaires préventifs, vous devez signer un contrat. Il vous faut aussi subir un examen afin que le dentiste détermine le coût réel de vos soins dentaires préventifs.

Si vous n'êtes pas satisfait

Si vous n'êtes pas satisfait des soins et du service reçus, vous pouvez contacter le responsable du cabinet dentaire où vous avez été soigné.

Si vous n'êtes toujours pas satisfait(e), vous pouvez contacter la Commission des patients. Il y a une Commission des patients dans chaque région. La Commission peut vous orienter et vous apporter aide et soutien dans vos démarches.

Vous pouvez également contacter l'Inspection de la santé et des services sociaux (IVO) qui est chargée de l'examen des plaintes concernant les services de santé et les services sociaux. Pour en savoir plus, consultez le site: www.ivo.se

Questions, chapitre 7

Comment pouvez-vous influencer votre santé?

Pourquoi est-il important que l'état agisse pour le bien de la santé publique?

Y a-t-il quelque chose dans vos habitudes alimentaires que vous pouvez ou que vous devez de changer afin d'avoir une meilleure santé?

Qu'est-ce qui vous stresse? Comment gérez-vous le stress?

Que faites-vous pour avoir un bon sommeil?

Quelle sont vos expériences avec les soins médicaux en Suède?

Comment pourriez-vous vous préparer pour un rendez-vous avec les soins médicaux?

Que pouvez-vous faire pour obtenir une bonne santé mentale?

Pourquoi est-il important de prendre contact avec les services médicaux quand on ne va pas bien mentalement?

Quelle sont vos expériences avec les services médicaux en Suède?

Pourquoi est-il important de faire des visite régulières chez le dentiste?