

حق برخورداری از درمان برای پناهجویان:

طبق قانون، پناهجویان زیر ۱۸ سال، همانند سوئدیهای هم‌سال خود، دارای حقوق مشابه برخورداری از حق درمان و دندان پزشکی می‌باشند. این بدین معناست که تمام مراقبتهای پزشکی و دندان پزشکی برای آنها رایگان است.

حقوق پناهجویان بالای ۱۸ سال در این مورد محدود می‌باشد. آنها دارای حقوق زیر می‌باشند:

- معاینه عمومی
 - موارد اضطراری، ناراحتی‌های اضطراری دندان که نمی‌توان به عقب انداخت.
 - موارد مربوط به زایمان
 - مراقبت و درمان مادران
 - مشاوره مربوط به پیشگیری از بارداری
 - موارد مربوط به سقط جنین
 - مراقبتهای مربوط به جلوگیری از انتشار بیماریهای عفونی طبق قانون مربوطه
- شما هنگام همه‌گونه ملاقات با مراکز درمانی، موظف به نشان دادن کارت ال ام آ (LMA) می‌باشید. اگر هنوز این کارت را دریافت نکرده‌اید، گواهی تقاضا نامه پناهندگی تان را ارائه دهید.

معاینه عمومی

این امکان تنها یک بار به پناهجو ارائه شده و رایگان می‌باشد. درمانگاه برای کلیه پناهجویان احضاریه می‌فرستد. چنانچه احیاناً در طول مدت ۲ ماه این احضاریه را دریافت نکردید، می‌توانید با نزدیکترین درمانگاه تماس گرفته و تقاضای احضاریه نمایید.

همه معاینات درمانی و دندان پزشکی بدون افشاء کردن محتویات پرونده شما صورت می‌گیرد. پرسنل درمانی مجاز به گفتگو در مورد پرونده بیمار، بدون مجوز خود بیمار نیستند. این مراکز بدون مجوز خود بیمار، حق افشای وضعیت بیمار را با اداره مهاجرت ندارند.

مترجم

شما هنگام ملاقات با مراکز درمانی حق استفاده از مترجم را خواهید داشت. این امکان برای شمار رایگان است. مترجم سوگند یاد کرده که مسائل گفته شده را محرمانه نگهدارد. او بیطرف است و تنها سخنان شما و پرسنل را ترجمه می‌کند.

تماس با مراکز درمانی

همیشه لازم نیست که شما پزشک را ملاقات کنید. پرستار نیز می تواند در راهنمایی و درمان شما کمک کند. آنها مدرک تحصیلی طولانی و اطلاعات بسیاری در مورد انواع و اقسام بیماریها دارند. پرستار حتی در مواردی مجاز است نسخه بنویسد. پیش از هر ملاقاتی شما میبایست با درمانگاه تماس گرفته و وقت بگیرید. مراجعین باید وقت بگیرند تا بتوانند پزشک یا پرستار را ملاقات کنند. بهترین راه، تماس تلفنی است. بیشتر درمانگاهها وقت مخصوصی برای تماس تلفنی دارند که در این ساعات قادر به جوابگویی می باشند. اگر در نزدیکی درمانگاه زندگی می کنید، میتوانید برای رزرو وقت مستقیماً به آنجا مراجعه نمایید. در صورتی که سر وقت دیر برسید و یا حاضر نشوید، موظف به پرداخت حق ویزیت هستید.

دارو

برای خرید دارو باید به داروخانه مراجعه کنید و خود هزینه آنرا بپردازید. اگر از پزشک یا پرستار نسخه دارید، در داروخانه برای هر بار ۵۰ کرون می پردازید. برای برخی از دارو ها نسخه داده نمی شود. در این موارد، خودتان مبلغی را بپردازید. اگر داروهای زیادی دارید که برای آنها نسخه دارید، بالاترین هزینه ای که در این رابطه متقبل می شوید، ۴۰۰ کرون در طول شش ماه می باشد.

وقت شناسی

شما به عنوان پناهجو حق استفاده از درمان اضطراری در موارد بیماریها و آسیب دیدگیهای سخت را دارید. بیماریهایی که در درمان آنها نباید تا مدتی طولانی بماند، در موارد دیگری می توانید با درمانگاه تماس تلفنی بگیرید و یا در زمانی که باز ندبه انجام مراجعه کرده و مشکلاتتان را در میان بگذارید. شما خود باید وقتتان را به گونه ای تنظیم کنید که به موقع بر سر قرار حاضر شوید. برای آمبولانس و موارد اضطراری و حوادث نا بیهنگام با شماره تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید.

مشاوره تلفنی / ۱۱۷۷

این مرکز درمانی تلفنی، شبانه روزی است و دارای شماره تلفن ۱۱۷۷ می باشد که میتواند حتی شمارا به مرکز درمانی مناسب ارجاع دهد. چنانچه شما در زمان تعطیلی درمانگاهها به ملاقات با آنها نیاز داشته باشید در تماس با این شماره تلفن، اطلاعات وسیعی را دریافت خواهید کرد. اگر به اینترنت دسترسی دارید می توانید در این مورد به زبانهای گوناگون اطلاعات کسب کنید. آدرس سایت :

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

هزینه ها

جهت ملاقات با پزشک یا پرستار، میبایست هزینه ای بپردازید. اگر ملاقاتها متعدد باشند، حداکثر هزینه پرداختی شما در عرض شش ماه ۴۰۰ کرون خواهد بود. مراکز درمانی پول نقد قبول نمی کنند. آنها قبض پرداختی را به آدرس شما پست می کنند و شما آنرا در بانک و یا به صورت الکترونیکی در اینترنت

می پردازید. چنانچه توان مالی ندارید، بامسئولتان در اداره مهاجرت تماس بگیرید.

وسایل نقلیه

شما همواره می بایست کارت ال ام آ (LMA) و باگواهی پناهجویی تان را همراه داشته باشید. آمبولانس تنها زمانی درخواست می شود که بسیار اضطراری باشد. در موارد معمولی دیگر، از وسایل نقلیه عادی مانند قطار و اتوبوس استفاده می کنید. چنانچه همراه با حضاریه درمانگاه، بلیط رفت و آمد دریافت نکرده اید، خود شما باید هزینه رفت و آمدتان را به عهده بگیرید. در این صورت، رسید پرداختی رانگه دار شده و به مسئولین درمانگاه نشان دهید تا آنها گواهی کنند که شما در محل حضور داشته اید. این گواهی را بعدا باید به "مسئول ایاب ذهاب بیماران" نشان داده تا مبلغ مازاد بر ۲۵ کرون را دریافت نمایید. ۲۵ کرون در واقع حداکثر هزینه ایست که خود شما بر ای استفاده از قطار و اتوبوس به عهده میگیرید. اشکالی ندارد اگر این قبض را به همراه گواهی مسئولین، پست کنید. کمترین هزینه برگشتی به شما، ۵۰ کرون می باشد. آدرس: ایاب و ذهاب بیماران در استان ورملند، بیمارستان مرکزی، کدپستی ۶۵۱ ۸۵ کارلستاد.

(Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad).

رزرو تاکسی تنها در موارد استثنایی (مثل زایمان) با شماره تلفن:

۰۷۷۱-۳۲ ۳۲۰۰ صورت می گیرد. اگر به دلایل پزشکی باید از تاکسی استفاده کنید، مسئولین درمانگاه باید اینرا تایید کنند. باین تاییدیه شما فقط مبلغ ۴۰ کرون به تاکسی می پردازید. در صورتی که مسئولین آنرا تایید نکنند، شما ممکن است مجبور به پرداخت تمام هزینه تاکسی شوید.

مشاوره در مورد بیماریهای ساده تر

خود درمانی چیز جدیدی نیست. انسانها همواره سعی داشته اند، خودشان، خود را درمان کنند. طبق قانون درمانی سوئد، هر انسانی، خودش بهترین مسئول سلامتی خود می باشد. منتهی اینکار زمانی که آدمی نمی داند چه عاملی باعث بیماری و یا سلامتی اوست، مشکل است. مراقبت از خود بدین معناست که شما قادرید، بیماریهای خفیف را تشخیص داده و درمان کنید. این همچنین بدین معناست که مراقبت از خود، محدود است و آدمی میدانند که از کجا باید کمک بگیرد.

سرماخوردگی

سرماخوردگی معمولاً ناشی از نوعی ویروس است. علائم بیماری معمولاً آبریزش بینی، سرفه خشک، دردهای عضلانی و ناراحتی گلو است. این ویروس همچنین موجب سوزش چشم می شود. عوارض این بیماری موقت است و پس از ۵-۴ روز از بین می رود.

گلودرد

گلودرد می تواند ناشی از ویروس یا باکتری باشد. گلودرد معمولی ۱-۲ روزه بر اثر سرماخوردگی، دال

بر عفونت ویروسی است. در این صورت، پنسیلین کمکی نمی کند. برای تسکین می توان از داروهای مسکنی که بدون تجویز نسخه در داروخانه به فروش میرسد، استفاده کرد.

سرفه

سرفه واکنش طبیعی بدن در هنگام سوزش مجاری تنفسی است. به همین علت نباید بیهوده سرکوب شود. اگر سرفه خشک و تحریک کننده باشد، استفاده از داروهای تسکین دهنده بخصوص در شب، ضروری می شود.

سردرد

مفهوم سردرد، در موارد دردهای عمومی ناحیه سر، بکار برده می شود. سردرد معمولی و موقت، همراه تب، هنگام دچار شدن به آنفلونزا و سرماخوردگی به سراغ آدمی می آید. سردردهایی که بطور منظم عود می کنند و مانند فشاری بر ناحیه پیشانی، گردن و شانه ها احساس می شوند، می توانند بر اثر تنش عضلانی باشند، به همین علت آنها را "سردردهای تنشی" می نامند. سردرد حتی میتواند بر اثر استفاده مداوم داروهای مسکن نیز ایجاد شود. این مهم است که به موقع غذا بخوریم. به ویژه در مورد صبحانه می بایست دقت بیشتری به خرج دهیم. خواب را فراموش نکنید. در مواقع سردردهای ناشی از ویروس و باکتری، می توان از داروخانه بدون نسخه دکتر، داروی مسکن، تهیه کرد.

کمر و گردن درد

دردهای ناگهانی و سفت شدن ماهیچه ها در ناحیه کمر، معمولا گرفتگی کمر، و کمر درد نامیده می شوند. در هنگام درد سیاتیک، این درد حتی به لگن خاصره و پا نیز کشیده می شود. کمر درد، غالبا پس از استراحت شبانه روزی از بین می رود. در موارد حاد، به شکلی که درد را احساس نکنید، دراز کشیده و استراحت کنید و از انجام هرگونه حرکتی که موجب درد می شود، خودداری نمایید. بار سنگین بلند نکنید.

قولنج گردن، نوعی قفل کردن دردناک ماهیچه گردن است. دلیل آن می تواند حرکت ناگهانی و نامناسب گردن، یا جای نامناسب هنگام خوابیدن و یا قرار گرفتن در مسیر جریان هوا باشد. بطور کل، دردهای کمر و گردن را می توان با ماساژ و گرما کاهش داد. این درد معمولا پس از چند روز برطرف می شود. این نوع درد گردن را می توان با استفاده از داروهای مسکن بدون نسخه که در داروخانه موجود می باشد، کاهش داد.

اضطراب و نگرانی

اضطراب و نگرانی، احساساتی شدید و تشویشهای نامشخص می باشند. اضطراب می تواند علائم مستقیمی چون تپش قلب، عرق کردن، فشار در ناحیه سینه، سر و شکم داشته باشد و موجب نفس تنگی شود.

در یک شرایط سخت زندگی، دچار شدن به چنین حالاتی عادی است. این مهم است که در چنین شرایطی،

با کسی گفتگو کنیم. کسی که شنونده خوبی باشد و در اینگونه شرایط سخت، کمک آدمی باشد.

تماس با مراکز درمانی مربوطه، زمانی ضروری است که شما از اضطراب شدید رنج می‌برید و به تنهایی از عهده این مشکل بر نیایید.

مشکل خواب

مشکل خواب بر اثر بی‌خوابی حاصل می‌شود. شاید شب‌ها نتوانید بخوابید و یا وقتی نیمه‌شب بیدار می‌شوید، مجدداً نتوانید بخوابید و یا اینکه صبح‌ها زودتر از وقت بیدار شوید. نیاز انسانها به خواب با هم متفاوت است. میزان طبیعی وجود ندارد. به چند نکته می‌توان توجه کرد. مثلاً اینکه هوای اتاق خواب، خنک باشد و هوای آنرا پیش از خواب عوض کرد. اگر به نور و صدا حساسید، از پرده‌های تاریک استفاده کرده و گوشه‌ها را در گوشه‌ها بگذارید. غذا خوردن‌های دیر وقت خواب را مشکل و ما را مضطرب می‌کند. از مصرف قهوه، چای پررنگ و الکل در این ساعات اجتناب کنید. آب بنوشید. تحرک و ورزش در طول روز، خواب شب را آسان‌تر می‌کند.

تغذیه و تندرستی

تغذیه درست نقش مهمی در سلامتی انسان دارد. اگر بیماری‌های ارثی مثل فشار خون، چاقی و قند دارید، بهتر است غذای مناسب و ورزش و تحرک را ارجحیت دهید. امروزه ما به مقدار قابل توجهی شیرینی، شکلات و نوشابه‌های قندی مصرف می‌کنیم که مانع ثابت نگه‌داشتن وزنمان می‌شود. مصرف سبزیجات و میوه مهم است. حرکت و ورزش نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. ورزش منظم مثل پیاده روی روزانه، سنگ بنای محکمی است که مانع بروز بیماری شده و باعث خواب بهتر و تندرستی می‌شود. کاهش و یا قطع کامل سیگار، مانع بروز بیماری‌های جدی مثل سکته قلبی، بیماری‌های ریوی و تنفسی و سرطان ریه می‌شود و به میزان زیادی بهداشت و سلامت دندان را بالایی برد.

درمان دندان پناهجویان

دندان پزشکی رایگان برای افراد زیر ۲۰ سال

پناهجویانی که زیر ۲۰ سال هستند، همانند شهروندان سوئدی همسال خود، از حق دندان پزشکی رایگان برخوردارند. کارت ال ام آ (LMA) را هنگام مراجعه به این‌ها نشان دهید. و در صورتی که این کارت را هنوز دریافت نکرده‌اید، گواهی پناهجویی‌تان را نشان دهید.

بزرگسالان بالای ۲۰ سال ۵۰ کرون می‌پردازند

شما که بالای ۲۰ سال دارید، تنها در مواقع استثنایی حق استفاده از خدمات اضطراری را دارید. مثل زمانی که

دندان درد شدید دارید. کارت ال ام آ (LMA) خود را نشان دهید. شما ۵۰ کرون هزینه می پردازید.

اول وقت بگیریید

برای مراجعه به دندان پزشکی، رزرو وقت ضروری است. برای این امر با تلفن می زنید یا اینکه مستقیماً به کلینیک مراجعه کرده و وقت میگیریید تا در زمان مناسب پرسنل مربوطه را ملاقات نمایید. وقت رزرو شده را یادداشت کنید که به موقع در محل حاضر شوید و گرنه ما به شما نمی توانیم کمکی بکنیم.

نحوه ایاب و ذهاب

وسیله نقلیه معمولاً اتوبوس و قطار می باشد. هزینه سفر را می توانید با کارت اعتباری پرداختی که اداره مهاجرت در اختیار تان گذارده بپردازید. قبض یا بلیط مربوطه را نگهدارید و به پرسنل کلینیک نشان دهید تا آنها حضور شما را در آنجا گواهی و تایید کنند. شما نیز می توانید، رسید و فرم بازپرداختی سفر تان را به آدرس زیر ارسال نمایید:

Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

مترجم

شما در مواقع حضور در مراکز دندان پزشکی، حق استفاده از مترجم را به صورت رایگان خواهید داشت. مترجم بیطرف است و سوگند سکوت یاد کرده است و تنها سخنان شما و پرسنل درمانی را ترجمه می کند.