

Prava azilanata na lečenje:

Tražioc i azila ispod 18 godina imaju prema zakonu ista prava na zdravstvo i stomatološku (zubnu) zaštitu kao i švedska deca. To znači da je svo zdravstvo i stomatološka zaštita za njih besplatna.

Tražioc i azila od 18 godina i stariji imaju ograničeno pravo na lečenje. Oni imaju pravo na:

- zdravstveni pregled
- akutno, neophodno zdravstvo ili stomatološku zaštitu s kojim/kojom se ne može čekati
- pružanje nege pri porođaju
- negu za trudnice i majke
- savetovalište za primenu kontraceptivnih sredstava
- negu pri abortiranju (pobačaju)
- negu prema Zakonu o zaštiti protiv širenja zaraznih bolesti

Prilikom *svih* poseta zdravstvenim ustanovama morate pokazati vašu LMA-karticu. Ako je niste stigli dobiti, važi priznanica od podnetog zahteva za azil.

Zdravstveni pregled

Zdravstveni pregled se nudi svim tražiocima azila *jednom*. Pregled je dobrovoljan i besplatan. Dom zdravlja (ambulanta) poziva sve nove azilante na zdravstveni pregled. Ako niste dobili nikakav poziv u roku od dva meseca možete kontaktirati najbliži dom zdravlja, da ih zamolite da vam pošalju jedan.

Svi zdravstveni pregledi i stomatološka zaštita se vrše pod obavezom čuvanja službene tajne. Medicinsko osoblje ne sme odavati nikome podatke za koje su saznali o pacijentu. Sreska skupština ne obaveštava Zavod za migracije o pojedinim pacijentima, ako pacijenti sami ne daju svoje odobrenje.

Tumač

Pri kontaktima i posetama zdravstvu imate pravo na tumača. To je besplatno, a tumač ima obavezu čuvanja službene tajne. Tumač je nepristrasan (neutralan) i dužan da prevodi *samo* razgovor između vas i zdravstvenog osoblja.

Kontakti sa zdravstvom

Nije uvek neophodno da se sretnete s lekarom prilikom posete zdravstvenoj ustanovi. Medicinske sestre vam mogu dati savet i terapiju. One imaju dugo stručno obrazovanje i opširno znanje o bolestima. Medicinske sestre vam mogu isto propisati izvesne lekove. Pre posete jednoj ambulanti morate telefonirati i zakazati vreme. Vreme mora biti rezervisano da bi došli kod medicinske sestre ili lekara. To se najbolje vrši preko telefona. Najveći broj ambulanata ima posebno vreme određeno za telefonske razgovore, kad osoblje ima vremena da odgovara na telefon. Ako stanujete blizu doma zdravlja, možete da

odete tamo i zakažete vreme. Izostanak sa zakazane posete ili zakašnjenje se naplaćuje u potpunosti.

Lekovi

Lekove kupujete u apoteci, a sami ih plaćate. Za lekove propisane na recept od lekara/medicinske sestre plaćate najviše 50 kr svaki put u apoteci. Izvesni lekovi se ne mogu dobiti preko recepta, nego ih morate sami platiti. U slučaju da vam bude potrebno mnogo lekova na recept, plaćate maksimalno 400 kruna u roku od šest meseci.

Doći na vreme

Kao tražioc azila imate pravo na akutnu zdravstvenu negu. To važi ako ste teško bolesni ili povređeni, pa se s tim ne može čekati. U ostalom važi telefonski kontakt sa ambulantom radi savetovanja. Ako ne možete da telefonirate, idite do doma zdravlja i raspitajte se na recepciji.

Morate gledati da sami prilagodite vaše putovanje do zdravstvene ustanove, tako da bi stigli na vreme u posetu. Za hitne slučajeve, nesrećne slučajeve ili akutne bolesti, pozovite 112, kola hitne pomoći.

Informacija zdravstvene službe/1177

Informacija zdravstvene službe je otvorena danonočno na telefonski broj 1177. Informacija zdravstvene službe vas upućuje na tačno mesto, ako vam bude potrebna zdravstvena nega, kad je dom zdravlja zatvoren, a poseduje mnogo informacija o bolestima i lečenju. Ako imate pristup Internetu možete na ovom sajtu pročitati više o tome, na različitim jezicima: <http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

Troškovi

Za posete lekaru ili medicinskoj sestri plaćate doprinos pacijenta. Ako vam je često potrebna zdravstvena nega, plaćate ukupnu svotu do 400 kruna u roku od šest meseci. Pošto bolnice i ambulante ne rukuju sa gotovinom, posle vaše posete šalje vam se faktura kući. Fakturu uplaćujete u banci, najprostije preko Interneta. U slučaju nedostatka novca, kontaktirajte vašeg referenta pri Zavodu za migracije.

Prevozi

Nosite uvek sa sobom vašu LMA-karticu ili priznanicu od podnetog zahteva za azil. Kola hitne pomoći pozivajte *samo* u veoma hitnim slučajevima. U ostalom važi prevoz s javnim prevoznim sredstvima, kao što su autobus ili voz. Ako niste dobili putnu kartu s pozivom za planiranu zdravstvenu negu, morate sami platiti za putne troškove. Sačuvajte račun/putnu kartu od putovanja. To pokažite medicinskom osoblju, koje će potvrditi svojim potpisom da ste bili u poseti zdravstvenoj ustanovi. Predajte zatim taj potpisani račun/putnu kartu odseku sreske skupštine za naknadu putnih troškova, "Sjukresor", da bi dobili nazad onu svotu koja premašuje 25 kruna, koja je najviša svota što treba da platite za vaše putne troškove do zdravstvene ustanove autobusom/vozom. Račun pošaljite u pismu i podnesite zahtev za naknadu. Najniža isplata naknade je 50 kruna.

Adresa je: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Taksi se naručuje samo u *izuzetnim* slučajevima (na pr. porođaj) na tel. broj 0771-32 32 00.

Davalac zdravstvene nege treba tada potvrditi da se iz medicinskih razloga morate voziti taksijem. Sa potvrdom tražioc azila plaća najviše 40 kruna za putovanje taksijem u jednom

pravcu. Ako davalac zdravstvene nege ne potvrdi potrebu prevoza taksijem, možete biti dužni da lično platite ceo putni trošak.

Saveti pri lakšim oboljenjima

Lična preventivna nega nije ništa novo. Mi se već od davnina pokušavamo lečiti sami. U Švedskom zakonu o zdravstvenoj zaštiti i lečenju utvrđeno je da svako lice snosi krajnju odgovornost za svoje sopstveno zdravlje. Može međutim biti teško preuzeti takvu odgovornost, ako se ne zna šta dovodi do bolesti, a šta do zdravlja.

Lična preventivna nega znači da sami možete prepoznati i lečiti lakša oboljenja. To znači isto tako da ste upoznati sa ograničenjima lične preventivne nege i da znate gde da se obratite kad vam je potrebna zdravstvena pomoć.

Prehlada

Ono što se opšte naziva prehladom, prouzrokovano je skoro uvek virusom. Bolesnici obole često sa simptomom kijavice, suvog kašlja, bolova mišića i tegobe u grlu. Isti virus izaziva ponekad iritaciju u očima. Simptomi su kratkotrajni i prolaze često u roku od 4-5 dana.

Bolovi u grlu

Uzrok bolova u grlu može biti virusna ili bakteriološka infekcija. Prosečne tegobe grla u toku dan-dva povodom prehlade ukazuje na virusnu infekciju. Onda ne pomaže penicilin ni drugi antibiotici. Pri izraženim tegobama može lek bez recepta, za ublaženje bolova, pomoći. (Postoji u apoteci).

Kašalj

Kašalj je prirodna reakcija tela na nadražene disajne puteve. Kašalj je jedna vrsta zaštitnog refleksa i zato ga ne treba ublažavati bez potrebe. Ako kašalj postane suv, iritirajući i naporan može lečenje lekovima biti aktuelno, pogotovo noću.

Glavobolja

Glavobolja je jedan opšti pojam za različite bolove u glavi. Obična, privremena glavobolja pojavljuje se često povodom temperature, na primer pri gripu i prehladi. Uzrok glavobolje koja se ponavlja redovno i oseća kao pritisak nad čelom, vratom i plećima, može biti napetost u mišićima, a naziva se glavobolja od napetosti. Glavobolja može isto nastati od prekomernog korišćenja lekova za ublaženje bolova. Važno je da pazite na obroke, posebno doručak. Ne zanemaravajte san. Usled prolazne glavobolje, na primer povodom infekcije, možete koristiti lekova za ublaženje bolova bez recepta, iz apoteke.

Bolovi u leđima i vratu

Iznenadni bol i ukočenost u krstima ili slabinskoj kičmi naziva se obično lumbago. Pri bolovima od išijasa, bol zrači u bedra i noge, a ponekad u stopala. Bol u leđima prolazi najčešće posle jednodnevnog odmora u krevetu. U toku akutnog, bolnog perioda treba se odmarati u jednom bezbolnom položaju i izbegavati sve bolne pokrete. Ne opterećivajte leđa nošenjem ili dizanjem.

Ukočenost vrata je jedna bolna ukočenost miškulature vrata. Uzrok može na primer biti nezgodan pokret glavom, pogrešan položaj pri spavanju ili promaja (propuh). Bol u vratu ili ukočenost vrata se može ublažiti toplotom i masažom. Ukočenost vrata obično prođe nakon nekoliko dana.

Bolovi u leđima i vratu se mogu smanjiti lekovima za ublaženje bolova bez recepta, iz apoteke.

Bojaznost, uznemirenost, patološki strah (zebnja)

Bojaznost, uznemirenost i patološki strah su osećanja jake i neodređene neugodnosti. Ona mogu isto prouzrokovati direktne, telesne simptome kao što su: ubrzano lupanje srca, znojenje, pritisak u grudima, glavi ili stomaku i osećaj teškog disanja (gušenja).

U životnim situacijama pod pritiskom, normalno je osećati bojaznost, uznemirenost i patološki strah. Važno je imati nekoga s kim se može razgovarati, neko ko sluša, razume i može biti podrška u toku tog najtežeg vremenskog perioda. Kontakt s zdravstvenom negom se uspostavlja ako je patološki strah tako jak da ga sami nemožete savladati.

Problemi sa snom

Problemi sa snom mogu nastati kad se premalo spava. Može biti da teško zaspate naveče, teško vam je ponovo zaspati kad se probudite noću ili se probudite prerano ujutro.

Ljudi imaju različite potrebe za snom, a ne postoji nikakva normalna potreba za snom.

Nekoliko opštih saveta za bolji san mogu na primer biti da držite svežije u spavaćoj sobi i provetrite pre spavanja. Mračne zavese i čepovi za uši su dobri pri osetljivosti na svetlost i zvuk.

Teže se zaspri kad se jede hrana kasno naveče, a i san bude nemiran. Izbegavajte to što vas osvežava, kao na primer kafu, jak čaj ili alkohol. Važno je piti vodu. Kretanje vani i fizičke aktivnosti (vežbe) u toku dana vam poboljšavaju san.

Hrana i zdravlje

Dobre navike u ishrani su od velikog značaja za zdravlje. Postoje li nasledne osobine za na primer visok krvni pritisak (tlak), gojaznost ili dijabetes, potrebno je prioritirati dobre navike u ishrani, vežbanje i kretanje. U današnje vreme trošimo velike količine slatkiša i osvežavajućih napitaka, što nam pogoršava mogućnosti za održavanje normalne težine.

Važno je jesti voće i povrće.

Isto tako je važno pokretati se. Redovne fizičke vežbe, na primer svakodnevne šetnje, su jedne od osnova za sprečavanje bolesti, poboljšanja sna i čuvanja svog zdravlja.

Smanjivanjem pušenja ili potpunim prekidanjem, znatno se umanjuje rizik za ozbiljnim bolestima kao što su srčani infarkt, oboljenja bronhija i pluća, a i rak pluća. Osim toga se poboljšava zdravlje zuba.

Stomatološka (zubna) zaštita za azilante

Besplatna stomatološka zaštita za decu ispod 20 godina

Deca tražioca azila i omladina imaju besplatnu zubnu zaštitu dok ne napune 20 godina. Oni imaju ista prava na zubnu zaštitu, kao i švedska deca. Pokažite vašu LMA-kartu pri

poseti stomatološkoj ustanovi ili priznanicu od podnetog zahteva za azil, ako niste stigli da dobijete vašu karticu.

Odrasli preko 20 godina plaćaju 50 kruna

Tražiocu azila koji su napunili 20 godina imaju samo pravo na akutnu zubnu zaštitu s kojom se nemože čekati. To na primer može biti jaka zubobolja. Pokažite vašu LMA-karticu pri poseti. Plaćate 50 kruna po poseti.

Zakažite vreme prvo

Da bi se našli sa stomatološkim osobljem potrebno je da unapred zakažete vreme.

Telefonirajte najbližoj klinici opšte stomatološke zaštite ili je posetite i raspitajte se za jedno vreme. Dobićete tada jedno vreme za posetu kod stomatološkog osoblja. Zabeležite to i pazite da dođete na vreme, inače vam ne možemo pomoći.

Ovako putujete tamo

Uobičajeni prevoz s javnim prevoznim sredstvima, kao što su autobus ili voz važi. Plaćanje se vrši s platnom karticom koju ste dobili od Zavoda za migracije. Sačuvajte račun/putnu kartu od putovanja. To pokažite osoblju stomatološke zaštite, koje će svojim potpisom potvrditi da ste bili tamo. Račun možete poslati u pismu i zatražiti naknadu za putne troškove, na adresu: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Tumač

Pri kontaktima i posetama klinikama stomatološke zaštite imate pravo na tumača besplatno. Tumač je nepristrasan (neutralan), ima obavezu čuvanja službene tajne i prevodi samo razgovor između vas i stomatološkog osoblja.