



مركز الرعاية الصحية

في كل بلدية يوجد على الأقل مركز واحد للرعاية الصحية. يجب أن يكون كل السكان مسجلين لدى أحد المراكز الصحية، وعلى المرء أن يتوجه أولاً إلى مركز الرعاية الصحية عندما يكون بحاجة إلى رعاية صحية.

يعمل في مركز الرعاية الصحية أطباء وممرضات يتمتعون بمعرفة خاصة لتقييم الحالات المرضية العامة. وهم يفحصون ويشخصون ويعالجون كلاً من الوبكات البسيطة والصعبة والأمراض المزمنة. وتساعدهم فئات مهنية أخرى ضمن الرعاية، على سبيل المثال: أخصائي التأهيل العملي وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي الحماية والمرشد الاجتماعي.

لدى معظم مراكز الرعاية الصحية نظام هاتف خاص للطابور (قائمة انتظار) يسمى تيليكيو (TeleQ). وهذا يعني أن جهاز الإجابة الهاتفية يجب باللغة السويدية عندما تتصل. وفي هذه الحالة يجب أن تكون مستعداً للضغط على أزرار الهاتف لإعطاء رقم المنطقة ورقم الهاتف الخاصين بك. وبعد ذلك يتم تبليغك بموعد الاتصال بك.

إذا لم تكن تعرف اللغة السويدية على نحو كافٍ، يحق لك الاستعانة بمترجم شفوي عند الاتصال بالرعاية الصحية. اطلب حضور المترجم عندما تحجز موعداً.

حينما تزور مركز الرعاية الصحية للحصول على الرعاية ينبغي عليك أن تكون مستعداً لإبراز بطاقة الهوية الشخصية إذا لم تكن معروفاً لدى مركز الرعاية الصحية. وهذا يزيد من سلامتك ويسهل العمل على الكادر في المركز.

اختر مركز الرعاية الصحية

بمجرد أن يتم تسجيلك في قيد النفوس وتحصل على الأرقام الأربعة الأخيرة في رقمك الشخصي، يمكنك أن تتصل بنفسك بأحد مراكز الرعاية الصحية كي تسجل نفسك وعائلتك لديهم. كما أن مراكز الرعاية الصحية ترحب بك كلاجئ أيضاً وتقدم لك الرعاية ولكن لا يمكنك أن تسجل نفسك لديهم.

يسري اختيار الرعاية في أوسثيروتلاند اعتباراً من 1 سبتمبر/ أيلول 2009. ويعني اختيار الرعاية أنه يمكنك أن تختار بحرية مركز الرعاية الصحية الذي تريد أن تسجل نفسك لديه وأن يصبح المركز الثابت الذي تقوم بمراجعته. وليس بالضرورة أن يكون مركز الرعاية الصحية هو الأقرب إلى مسكنك.

إن مركز الرعاية الصحية الذي اخترته هو الذي يوفر لك الاتصال بمركز رعاية الطفولة أو الرعاية الصحية المنزلية. لا يمكنك أن تسجل نفسك لدى أحد مراكز الرعاية الصحية خارج المحافظة.

يمكنك أن تنتقل من مركز رعاية صحية إلى آخر. ويجب التبليغ عن ذلك خطياً إلى التنظيم النيابي للمحافظة. تجد استمارة تبديل مركز الرعاية الصحية على موقع التنظيم النيابي للمحافظة: www.lio.se/vardval أو في مراكز الرعاية الصحية.

معظم مراكز الرعاية الصحية في المحافظة يملكها ويديرها التنظيم النيابي للمحافظة، ولكن بعضها يعود للقطاع الخاص. وتدخل هذه المراكز الخاصة في اتفاقية مع التنظيم النيابي للمحافظة، ولكن بالنسبة لك لا يشكل ذلك أي فرق فيما يتعلق بالرسوم والرعاية التي تحصل عليها.

في حال مرضك

إذا كنت مريضاً ولكنك لست في حالة مرض شديد فعليك أولاً أن تتوجه إلى مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له أو أن تتصل بمركز الإرشاد الصحي "Sjukvårdsrådgivningen" على الرقم 1177. يعمل في مركز الإرشاد الصحي ممرضات يتحدثن اللغة السويدية واللغة الإنكليزية في بعض الأحيان. ويمكنهن أن يقدمن لك النصح والمساعدة إذا كنت بحاجة إلى الاتصال بأحد الأطباء.

كل مراكز الرعاية الصحية تفتح أبوابها في الأيام العادية حتى الساعة 17:00 على الأقل. إذا كنت مريضاً في المساء أو أثناء أيام العطلات، فاتصل أولاً بمركز الإرشاد الصحي "Sjukvårdsrådgivningen" على الرقم 1177 وسيجيبونك على مدار الساعة. وتوجد مراكز مناوبة في لينشوبينغ ونورشوبينغ وموتالا وفينسبونغ وهي تعمل في المساء وأيام العطلات. ولزيارة هذه المراكز يجب دائماً أن تحجز موعداً عن طريق مركز الإرشاد الصحي.

إذا أصبت بمرض شديد طارئ، اتصل بالرقم 112 إذا كانت هناك حاجة لسيارة الإسعاف أو توجهه إلى عيادة الطوارئ في المستشفى.

لدى مركز الرعاية الصحية

هنا يوجد أطباء مختصون، في الطب العام غالباً، وممرضات وممرضات المنطقة. ويمكنك أن تحصل على المساعدة بسرعة لدى ممرضة المنطقة. وتتمتع ممرضة المنطقة بكفاءة واسعة في مجال الرعاية الصحية والطبية ورعاية الأطفال، وهي تعمل بتواصل مستمر مع الأطباء.

يمكن لممرضة المنطقة أن:

- تقدم إرشادات تتعلق بالرعاية الصحية.
- تقوم بتقييم أولي لمرضك وتقديم لك الإرشاد إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى طبيب المنطقة.
- تقدم العلاج الصحي: تضميد الجروح وفك القطب وقياس ضغط الدم وإعطاء الحقن.
- رعاية الأطفال.
- تكتب وصفات طبية ببعض الأدوية ووسائل المساعدة.
- تقدم إرشادات صحية تتعلق بالغذاء والنشاطات البدنية وزيادة الوزن والمساعدة على الإقلاع عن التدخين.

تستقبل ممرضة المنطقة المرضى بضعة ساعات في اليوم، أي أنه يمكنك أن تأتي لزيارتها بسرعة. احجز موعداً بشكل مسبق أثناء أوقات الاتصال الهاتفي المعمول بها. يمكن القيام بزيارة منزلية عند اللزوم. إن التنظيم النيابي للمحافظة ومراكز الرعاية الصحية هي المسؤولة عن الرعاية الصحية المنزلية.

مركز رعاية الطفولة (BVC)

إذا كان طفلك مريضاً يمكنك أن تتصلي بمركز رعاية الطفولة لتحصلي على الإرشادات. وغالباً ما يكون مركز رعاية الطفولة داخل مركز الرعاية الصحية أو بالقرب منه. يقدم مركز رعاية الطفولة الفحص الطبي للأطفال في أعمار معينة من قبل طبيب، كما يمكنك أن تحصلي على إرشادات تتعلق بصحة طفلك وتطوره وفي الأمور المتعلقة بالرضاعة والطعام واللقاحات والنوم والحوادث وغير ذلك.

عيادات القابلات

توجد عيادات القابلات في كل بلدية، وأحياناً بالقرب من مركز الرعاية الصحية. انظري نشرة المعلومات المتعلقة بالرعاية الصحية للنساء وصحة النساء (Kvinnohälsovård och kvinnohälsa).

خبير العلاج الطبيعي

يتمتع خبراء العلاج الطبيعي بمعرفة واسعة وخبرة ضمن معظم المجالات، مثل: آلام الظهر والعنق والصداع وحالات التوتر والضغط النفسي وآلام الكتفين والأمراض العصبية والروماتيزمية إضافة إلى حالات الألم طويل الأمد. كما أنهم يقومون بتقييم فردي للألم ويقدمون الإرشادات المناسبة لك تحديداً. وعند اللزوم يتعاون خبير العلاج الطبيعي مع طبيب أسرتك أو أي جهة طبية أخرى لكي تحصل على أفضل إعادة تأهيل ممكنة.

المرشد الاجتماعي

يقومون المرشدون الاجتماعيون بتقييمات نفسية ويقدمون المحادثات العلاجية. وغالباً ما يكون الأشخاص الذين يطلبون مساعدة المرشد الاجتماعي في أزمات مختلفة أو يعانون من حالات الكرب الخفيفة أو الاكتئاب.

أخصائيو التأهيل العملي

إذا أصبت بمرض أو إصابة فيمكنك الحصول على مساعدة من أخصائي التأهيل العملي لكي تتمكن من القيام بمختلف نشاطاتك بأفضل شكل ممكن، سواء في البيت أو في العمل أو في أوقات الفراغ. يمكن أن يقوم أخصائي التأهيل العملي بزيارات منزلية كما أنه يستقبل المراجعين وفق موعد مسبق.

أخصائي الحمية

يعمل أخصائي الحمية بالمعالجة الغذائية ويقدم الإرشادات الغذائية والمعلومات المتعلقة بالغذاء. في حالة المرض المزمن، مثل مرض السكر أو الحساسية أو عند زيادة الوزن والاضطرابات في تناول الطعام، يمكن للمرء أن يحصل على إحالة من الطبيب إلى أخصائي الحمية. كما يمكنك أن تقابل أخصائي الحمية أثناء تعليم الوالدين في مجال الرعاية الصحية للأمهات والأطفال.

2009/5/18