



Terveyskeskukset

Jokaisessa kunnassa on vähintään yksi terveyskeskus. Jokainen asukas on kirjattu yhteen terveyskeskukseen, jonka puoleen hänen ensisijaisesti tulee kääntyä hoitoa tarvitessaan.

Terveyskeskuksissa työskentelee lääkäreitä ja sairaanhoitajia, jotka ovat päteviä arvioimaan erityisesti yleistä terveydentilaa. He tutkivat, tekevät diagnooseja ja hoitavat sekä helpompia että vaikeampia vaivoja ja kroonisia sairauksia. Heillä on apunaan muita hoitoalan ammattilaisia, kuten esimerkiksi toimintaterapeutti, lääkintävoimistelija, ravintoterapeutti ja kuraattori.

Useimmissa terveyskeskuksissa on automaattinen puhelinjonotusjärjestelmä, joka on nimeltään TeleQ. Se tarkoittaa sitä, että soittaessasi puhelinvastaaja vastaa ruotsiksi. Sinun tulee olla valmistautunut näppäilemään suuntanumerosi ja puhelinnumerosi. Sen jälkeen saat ajan, jolloin sinulle tullaan soittamaan.

Sinulla on oikeus tulkkiin hoitokontakteissasi, jos et osaa tarpeeksi hyvin ruotsia. Pyydä tulkkia jo silloin, kun varaat ajan.

Kun tulet hoitoon terveyskeskukseen, tulee sinun olla valmis näyttämään henkilöllisyystodistuksesi, jos sinua ei tunneta terveyskeskuksessa. Se parantaa omaa turvallisuuttasi ja helpottaa hoitohenkilökunnan työtä.

Terveyskeskuksen valinta

Heti kun sinut on merkitty väestörekisteriin ja olet saanut neljä viimeistä numeroa henkilötunnukseesi, voit itse ottaa yhteyden terveyskeskukseen rekisteröidäksesi itsesi ja perheesi sinne. Turvapaikanhakijana olet myös tervetullut lähimpään terveyskeskukseen, mutta et voi rekisteröityä sinne.

Syyskuun 1. päivästä 2009 alkaen on Itägöötanmaan asukkailla oikeus valita terveyskeskuksensa. Valintavapaus tarkoittaa sitä, että voit itse vapaasti valita mihin terveyskeskukseen sinut rekisteröidään ja mikä on sinun vakituinen terveyskeskukseksi. Sen ei tarvitse olla asuinpaikkasi lähin terveyskeskus.

Yhteyden neuvolaan tai kotisairaanhoidon saat aina siinä terveyskeskuksessa, jonka olet valinnut omaksesi. Et voi rekisteröityä läänin ulkopuolella olevaan terveyskeskukseen.

Voit vaihtaa terveyskeskuksen toiseen. Siitä tulee ilmoittaa kirjallisesti maakäräjille. Terveyskeskuksen vaihtolomake on saatavilla maakäräjien nettisivustolla www.lio.se/vardval tai terveyskeskuksissa.

Maakäräjät omistavat ja ylläpitävät useimmat terveyskeskukset, mutta jotkut niistä ovat yksityisiä. Niillä on sopimus maakäräjien kanssa ja sinulle potilaana ei ole mitään eroa niiden maksuissa eikä tarjotussa hoidossa.

Jos sairastut

Jos sairastut, eikä tilanne ole akuutti, sinun tulee ensisijaisesti kääntyä oman terveyskeskuksesi puoleen tai soittaa sairaanhoitoneuvontaan numeroon 1177. Sairaanhoitoneuvonnassa työskentelee ruotsia puhuvia ja joskus englantia puhuvia sairaanhoitajia. He voivat antaa neuvoja ja auttaa sinua, jos tarvitset yhteyden lääkäriin.

Kaikki terveyskeskukset ovat avoinna arkisin vähintään kello 17.00 asti. Jos sairastut iltaisin tai pyhäisin, soita ensisijaisesti sairaanhoitoneuvontaan puhelinnumero 1177, joka vastaa vuorokauden ympäri. Päivystäviä keskuksia on Linköpingissä, Norrköpingissä, Motalassa ja Finspångissa. Ne ovat avoinna iltaisin ja pyhäisin. Ajat niihin varataan aina sairaanhoitoneuvonnasta.

Jos sairastut vakavasti tai äkillisesti ja tarvitset ambulanssia, soita numeroon 112 tai mene sairaalan päivystysvastaanotolle.

Terveyskeskuksessa

Terveyskeskuksessa on erikoiskoulutettuja lääkäreitä, useimmiten yleislääketieteessä, sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia.

Terveydenhoitajalta saat apua nopeasti. Terveydenhoitajalla on laaja kokemus terveyden- ja sairaanhoidosta samoin kuin lasten terveydenhoidosta ja hän työskentelee läheisessä yhteistyössä lääkäreiden kanssa.

Terveydenhoitaja voi:

- Antaa sairaudenhoitoneuvontaa
- Tehdä ensimmäisen arvion sairaudestasi ja neuvoa, mikäli sinun täytyy mennä aluelääkärin puheille.
- Tehdä sairaanhoidollisia toimenpiteitä: hoitaa haavoja, poistaa tikkejä, mitata verenpaineen, antaa pistoksia.
- Hoitaa lapsia
- Kirjoittaa reseptejä tiettyihin lääkkeisiin ja apuvälineisiin.
- Antaa terveysneuvontaa koskien ravintoa, liikuntaa, ylipainoa ja tupakoinnin lopettamista.

Terveydenhoitajalla on vastaanotto muutaman tunnin päivässä, joten pääset nopeasti hänen luokseen. Varaa aika etukäteen soittamalla varausaikana. Tarvittaessa voidaan tehdä kotikäyntejä. Maakäräjät ja terveyskeskukset vastaavat kotisairaanhoidosta.

Lastenneuvola BVC

Jos lapsesi on sairas, voit soittaa lastenneuvolaan ja saada neuvoja. Se on usein terveyskeskuksessa tai sen yhteydessä. Lastenneuvola tekee lasten lääkärintarkastukset tietyille ikäryhmille ja sieltä voit saada myös neuvoja koskien lasten terveyttä ja kehitystä, imetystä, ruokintaa, rokotuksia, nukkumista, onnettomuustapauksia jne.

Kättilön vastaanotot

Kättilön vastaanottoja on jokaisessa kunnassa, joskus terveyskeskuksen yhteydessä. Katso tietoa esitteestä Naisten terveydenhoito ja naisten terveys.

Lääkintävoimistelija

Lääkintävoimistelijoilla on laaja tietämys ja kokemus monilta aloilta kuten selkä- ja niskavaivat, päänsärky, jännitys- ja stressitilat, olkapäävaivat, neurologiset ja reumaattiset sairaudet sekä myös pitkäaikaiset kiputilat. He tekevät yksilöllisen arvion vaivoistasi ja antavat neuvoja, jotka on

sopeutettu juuri sinulle. Tarvittaessa lääkintävoimistelijat tekevät yhteistyötä omalääkärisi tai muiden hoitoa antavien tahojen kanssa, jotta sinä saisit parhaan mahdollisen kuntoutuksen.

Kuraattori

Kuraattorit tekevät psykososiaalisia arvioita ja tarjoavat keskusteluapua. Heidän asiakkaansa ovat usein jossakin kriisitilanteessa, heillä on ahdistuneisuutta tai masennusta.

Toimintaterapeutti

Jos sinulle tulee sairaus tai vamma, voit saada apua toimintaterapeutilta pystyäksesi toimimaan mahdollisimman hyvin kotitoimissa, töissä tai vapaa-ajalla. Toimintaterapeutti voi tehdä kotikäyntejä ja hänellä on vastaanotto ajanvarauksella.

Ravintoterapeutti

Ravintoterapeutti työskentelee ruokavaliohoidon, ravintoneuvonnan ja ravintotiedotuksen parissa. Kroonisissa sairauksissa kuten esimerkiksi diabeteksessa, allergioissa tai ylipainossa ja syömishäiriöissä lähetteen ravintoterapeutille saa lääkäriltä. Voit tavata ravintoterapeutteja myös vanhempien kursseilla äitiys- ja lastenneuvoloissa.

2009-05-18