Landstinget i Östergötland

Vårdcentralen/Sorani

نێوەندی تەندروستی
Health Centres

هەموو شارەوانیەک بەلانیکەمە یەک نێوەندی تەندروستی هەیە. هەموو دانیشتوان پێویستە لەلایەن نێوەندێکی تەندروستیەوە تۆمارکرابن؛ تۆش پێویستە سەردانی بکەیت کە یەکەمجار پێویستت بە چاودێری تەندروستی دەبێت.

لە نێوەندی تەندروستیەکەدا، دکتۆر و نێرسی لێیە کە تایبەتمەندن لە هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی کە سروشتێکی گشیان هەبێ. ئەمان سەیری نەخۆشی سکار و ئاڵۆزتر و درێژخایەن دەکەین، دیاریدەکەن و چارەسەریشی دەکەین. ئەمان هاوکاری دەکرێن لەلایەن کارمەندی تەندروستی ترەوە وەک تەرەپی پێشەمەند، فیزیۆتەرەپی، کارەمەندی پارێزی خۆراک و ڕێنوماکاری دەرونیەوە.

زۆربەی نێوەندە تەندروستیەکان سیستمی ئۆتۆماتیکی تەلەفۆنیان هەیە، ناسراوە بە تەلەکیو TeleQ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، کە تۆ تەلەفۆن دەکەیت ئامێرێکی وەڵامدەرەوە بە زمانی سویدی دەئاخفێ. تۆ پێویستە ئامادەبیت بۆ کلیلکردنی کۆدی ناوچەکەت و ژمارەی تەلەفۆنەکەت. ئەوجار تۆ دەرفەتت دەدەرێتێت بۆئەوەی تەلەفۆنت بۆ بکرێتەوە.

گەر سویدی بەباشی نەزانیت، تۆ مافی وەرگێڕی زمانت هەیە کە لەگەڵ خزمەتگوزاری تەندروستیت دەدوێیت. داوای وەرگێڕی زمان بکە کە دیدارەکەت ساز دەکەیت.

کە تۆ سەردانی نێوەندی تەندروستی دەکەیت، گەر نەناسراویت لەلایەن نێوەندەکەوە، تۆ پێویستە ئامادەبیت کە ناسنامە نیشان بدەیت. ئەمە سەلامەتی تۆ دەپارێزێ و ئاسانکاری دەکات بۆ کارمەندی چاودێری تەندروستی.

هەڵبژاردنی نێوەندێکی تەندروستی

هەرکە تۆ تۆمارکرایت لە هەرێمەکەی خۆتدا و دوا چوار ژمارەی ناسنامەی خۆتت بەدەست گەیشت، تۆ دەتوانیت پەیوەندی بە نێوەندێکی تەندروستیەوە بکەیت بۆ تۆمارکردنی خۆت و خێزانەکەت. پەناخوازانیش بەخیردەهێنرێن بۆ نزیکترین نێوەندی تەندروستی؛ هەڵبەت ناتوانن خۆیان تۆمار بکەن.

لە 1 سێپتەمبەری 2009ەوە، دەتوانیت چاودێری تەندروستی خۆت هەڵبژێریت لە ئستەریتلاند Östergötland. ڤێردڤاڵ "Vårdval" یان 'چاودێری تەندروستی خۆخواز'، مانای ئەوەیە کە تۆ ئازادیت لەکام نێوەندی تەندروستی خۆت تۆمار دەکەیت؛ ئەمیش وەک نێوەندی تەندروستی هەردەمیت دەمێنێتەوە. هیچ پێویست ناکات کە نێوەندی تەندروستی نزیک خۆت بێ.

هەر پەیوەندیەک لەگەڵ کلینکی تەندروستی منداڵاندا یان چاودێری تەندروستی ماڵەوە بکرێ هەمیشە لەڕێی نێوەندی تەندروستیەوە دەبێ کە خۆت هەڵتبژاردووە بۆ خۆتۆمارکردن. ناکرێ خۆت لە نێوەندی تەندروستی دەری هەرێمی ئستەریتلاند Östergötland تۆمار بکەیت.

دەکرێ لە نێوەندێکی تەندروستیەوە بگوێزیتەوە بۆ یەکیەکی دی. دیارە پێویستە بەنووسین بە کەنسلی هەرێمەکەی ڕابگەیەنیت. فۆرمێک کە هاوکاریت دەکات لە گوستنەوەی نێوەندی تەندروستیەکەتدا لە ماڵپەڕی کەنسلی هەرێمەکەدایە www.lio.se/vardval یان لە نێوەندی تەندروستیەکەدا هەیە.

کەنسلی هەرێمەکە خاوەنی زۆربەی نێوەندی تەندروستیەکان لە هەرێمەکەدایە و بەڕێوەیان دەبات؛ دیارە هەندێکیش سەربە کەرتی تایبەتن. ئەم نێوەندی تەندروستیانە ڕێکەوتننامەیان لەگەڵ کەنسلی هەرێمەکەدایە؛ هیچ جودایەک لە کرێ و لە چاودێری تەندروستی دابینکراودا بۆ تۆ وەک نەخۆشێک نیە.

گەر نەخۆش کەوتیت

گەر تۆ نەخۆش کەوتیت، بەمەرجێک پێویستت بە ئیمێرجەنسی نەبێ، تۆ پێویستە سەرەتا پەیوەندی بە نێوەندی تەندروستیەوە بکەیت یان تەلەفۆن بکەیت بۆ هێڵی تەلەفۆنی ڕێنومایی تەندروستی 1177. هێڵی تەلەفۆنی ڕێنومایی تەندروستی نێرسێکی ئاخاوەر بەزمانی سویدی – جاروباریش بە ئینگلیزی – وەڵام دەداتەوە. ئەمان ڕێنومایی و هاوکاری تۆ دەکەن گەر تۆ پێویستت بە دکتۆر هەبوو.

هەموو نێوەندە تەندروستیەکان تا 5ی پاشنیوەڕۆی ڕۆژانی کارکردن ئاوەڵان. گەر ئێوارە یان لە ویکەندا نەخۆش کەوتیت، سەرەتا تەلەفۆن بکە بۆ 1177 بۆ ئاخاوتن لەگەڵ هێڵی تەلەفۆنی ڕێنومایی تەندروستی، کە ڕۆژانە 24 کاتژێر لەکاردایە. کلینکی ئیمێرجەنسیس لە لینکۆپینگ Linköping، نۆرکۆپینگ Norrköping، مۆتالا Motala و فینسپانگ Finspång هەن کە ئێواران و ویکەندان ئاوەڵان. تۆ دەکرێ دیدارێک لەگەڵ کلینیکە ئیمێرجەنسیانە ساز بکەیت لەڕێی هێڵی تەلەفۆنی ڕێنومایی تەندروستیەوە.

گەر تۆ نەخۆشیەکی مەترسیدارت هەبوو، تەلەفۆن بکە بۆ 112 گەر پێویستت بە ئەمبلانس هەبوو یان پێویستت بە سەردانی بەشی فریاگوزاری نەخۆشخانە بکەیت.

لە نێوەندی تەندروستیەکەدا

نێوەندی تەندروستیەکە دکتۆری تایبەت ڕاهێنراو بەڕێوەی دەبات، زۆرجاریش دکتۆری نەخۆشی گشتی و نێرس و نێرسی دەڤەرەی لێیە.

نێرسی دەڤەرەکە دەتوانن بەخێرایی هاوکاریت بکەن، و زانیاریەکی بڵاویان هەیە لە چاودێری تەندروستی و تەندروستی منداڵاندا، و نزیک لە دکتۆرەکان کاردەکەن.

نێرسی دەڤەرەکە دەتوانن:

- ڕێنومایی چاودێری تەندروستی دەکات
- هەڵسەنگاندنێکی سەرەتایی نەخۆشیەکەت دەکات و ڕێنوماییت دەکات کاتێک پێویست بوو دکتۆرەکەی خۆت ببینیت.
- دابینکردنی چارەسەری تەندروستی: برین پێچان، دەرهێنانی تەقەڵی پزیشکی، پێوانی گوشاری خوێن و دەرزیلێدان.
- دابیکردنی چاودێری تەندروستی منداڵان.
- نوسینی ڕەچەتە بۆ هەندێک دەرمان و چارەسەرکردن.
- دابینکردنی ڕێنومانیی تەندروستی دەربارەی پارێزکردنی خۆراک، ڕاهێنانی لەش، قەڵەوبوون و هاوکاری لە وازهێنان لە جگەرەکێشان.

نێرسی دەڤەرەکە ڕۆژانە چەند کاژێریک کلینیکەکەی ئاوەڵایە؛ ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ دەتوانیت دیدارێک بەخێرا سازبکەیت. دیدارێک سازبکە لەبەرەوە لەڕێی کاتی گونجاوەوە بەتەلەفۆن. گەر پێویستی کرد، سەردانی ماڵەوە سازدەکرێ. کەنسڵی هەرێمەکە و نێوەندە تەندروستیەکان بەرپرسن بۆ چاودێری تەندروستی ماڵەوە.

کلینیکەکانی چاودێری تەندروستی منداڵان – بی ڤی سی BVC

گەر منداڵەکەت نەخۆشکەوت دەکرێ تەلەفۆن بۆ کلینکی تەندوستی منداڵان بکەیت بۆ ڕێنومایی. زۆرجار دەکەوێتە ناو یان تەنیشت نێوەندی تەندروستیەوە. نێوەندی تەندروستی منداڵان هەڵسەنگاندنی تەندروستی بۆ منداڵانی تەمەنێکی دیاریکراو دابین دەکەن و تۆ دەکرێ ڕێنومایی بکرێیت لەسەر تەندروستی منداڵەکەت و گەورەبوون و کێشەکانی پەیوەست بە شیری دایک، خۆراک، نوستن، ڕووداو و هیترەوە.

کلینیکی دایک

کلینیکی دایک لەهەموو شارەوانیەکدا هەیە، کە زۆرجار کەوتووەتە تەنیشت نێوەندی تەندروستیەکەوە. سەیری زانیارنامە لەسەر چاودێری تەندروستی ژنان و تەندروستی ژنان بکە.

فیزیۆتەرەپی

فیزیۆتەرەپیەکان زانیاریەکی بڵاو و شارەزایەیان لە کۆمەڵێک بواردا هەیە وەک ئازاری پشت و مل، سەرئێشە، گوشار و گرژبوون، گرفتی شان، نەخۆشی مێشک (نیۆلۆجی) و کێشەی جومگەکان، و ئازاری درێژخایەنیش. ئەمان باری کەسی خۆت هەڵدەسەنگێنن و ڕێنومایت دەکەن. کە پێویست بوو فیزیتەرەپیەکەت لەگەڵ دکتۆری خێزانەکەتدا یان لەگەڵ تەندروستی دابیکارانی تردا کاردەکات بۆ دابینکردنی باشترین گونجاندنەوە.

ڕێنومایکارانی دەرونی یان کەنسەلەر

ڕێنومایکارانی دەرونی باری دەرونی هەڵدەسەنگێنن و ڕێنومایی تەرەپی دەکەن. کەسانێک کە سەردانی ڕێنوماکارنی دەرونی دەکەن ئاسایی ئازار لەدەست قەیرانێک دەبینن یان نیگەرانیەکی سووکیان هەیە یان خەمۆکن.

تەرەپی پیشەمەند

گەر تۆ ئازار بەدەست نەخۆشیەکەوە یان برینداریەکەوە دەچێژیت، دەتوانیت هاوکاری بکرێیت لەلایەن تەرەپی پیشەمەندەوە تا بتوانیت چالاکیەکانی ناوماڵ، سەرکار یان کاتی ئازاد بەئاکام بگەیەنیت. تەرەپی پیشەمەند لەماڵیشەوە سەردانت دەکات کلینیکیشی هەیە کە دەکرێ دیدارێک لەگەڵیدا ساز بکرێ.

کارمەندی پارێزی خۆراک

کارمەندی پارێزی خۆراک چارەسەری خۆراک دەکات و ڕێنومای و زانیاری دەربارەی خۆراک دەدات. بۆ بارێکی هەمیشەیی وەک نەخۆشی شەکرە، هەستیاری (حەساسیە) قەڵەوبوون یان نارێکی لە خۆراکدا، نەخۆشەکان دەکرێ لەلایەن دکتۆری خێزانەکەیانەوە ڕادەست بکرێن. تۆ دەکرێ کارمەندی پارێزی خۆراک دەربارەی ڕۆشنکردنەوەی باوکانە ببینیت لە نێوەندی دایکانە و چاودێری تەندروستی منداڵان.

2009–05–18