



Le centre de soins

Dans chaque commune, il y a au moins un centre de soins, Vårdcentral. Tous les habitants doivent être inscrits dans un centre de soins, qu'ils contactent lorsqu'ils ont besoin de soins.

Dans les centres de soins, les médecins et les infirmiers/infirmières sont particulièrement compétents pour évaluer les états de santé généraux. Ils procèdent aux examens, posent des diagnostics et traitent aussi bien des affections simples et compliquées que des maladies chroniques. Ils sont aidés par d'autres catégories professionnelles de la santé, par exemple des ergothérapeutes, des kinésithérapeutes, des diététiciens et des assistants sociaux.

La plupart des centres de soins ont un système de d'attente téléphonique qui s'appelle TeleQ. Cela veut dire qu'une boîte vocale répond en suédois lorsque vous téléphonez. Vous devez alors être prêt(e) à taper votre indicatif régional et votre numéro de téléphone. Vous obtiendrez alors une heure à laquelle vous serez rappelé(e).

Si vous ne parlez pas suffisamment suédois, vous avez droit à un interprète lors de vos contacts avec les services médicaux. Demandez un interprète lorsque vous prenez rendez-vous.

Lorsque vous souhaitez consulter dans un centre de soins, vous devez être prêt(e) à présenter une pièce d'identité, si vous n'êtes pas connu(e) du centre de soins. Ceci pour augmenter votre sécurité et faciliter le travail du personnel médical.

Choisir un centre de soins

Aussitôt que vous êtes enregistré(e) à l'état civil et que vous avez reçu les quatre derniers chiffres de votre numéro personnel, vous pouvez vous-même prendre contact avec un centre de soins pour vous y inscrire, ainsi que votre famille. En tant que demandeur d'asile, vous êtes aussi le bienvenu dans le centre de soins le plus proche, mais vous ne pouvez pas vous y inscrire.

À partir du 1^{er} septembre 2009, il devient possible de choisir ses soins en Östergötland. Cela signifie que vous choisissez librement le centre de soins auprès duquel vous voulez être inscrit(e) et cela peut être un autre centre de soins que celui qui est le plus proche de votre domicile.

Pour entrer en contact avec le centre des soins infantiles ou de soins à domicile, adressez-vous toujours au centre de soins dans lequel vous avez choisi d'être inscrit(e). Vous ne pouvez pas vous inscrire auprès d'un centre de soins en dehors de l'Östergötland.

Vous pouvez passer d'un centre de soins à un autre. Il faut le communiquer par écrit au conseil général de la région. Le formulaire pour le changement de centre de soins se trouve sur le site web du conseil général, www.lio.se/varval, ou dans les centres de soins.

La plupart des centres de soins de l'Östergötland appartiennent au conseil général et sont gérés par celui-ci, mais quelques-uns sont privés. Les centres privés ont un accord avec le conseil général et pour les patients cela n'implique aucune différence en ce qui concerne les frais médicaux et les soins offerts.



Si vous tombez malade

Si vous tombez malade et que ce n'est pas urgent, vous devez en premier lieu vous adresser à votre centre de soins ou téléphoner au 1177, le centre de conseils médicaux par téléphone et en ligne, Sjukvårdsrådgivningen. Des infirmiers/infirmières parlant suédois et parfois anglais y travaillent. Ils peuvent vous conseiller et vous aider si vous avez besoin d'entrer en contact avec un médecin.

Tous les centres de soins sont ouverts au moins jusqu'à 17 heures les jours de semaine. Si vous tombez malade le soir ou pendant le week-end, téléphonez avant tout au 1177, qui répond 24h/24. Il y a des permanences médicales, Jourcentraler, à Linköping, Norrköping, Motala et Finspång, qui sont ouvertes le soir et le week-end. Les rendez-vous sont toujours réservés par le centre de conseils médicaux par téléphone.

Si vous tombez gravement malade, téléphonez au 112, si une ambulance doit être appelée, ou allez aux urgences d'un hôpital.

Au centre de soins

Il y a des médecins spécialistes, souvent en médecine générale, des infirmiers et des infirmières de district. Vous obtiendrez rapidement de l'aide chez l'infirmière de district. Celle-ci a une grande compétence dans les soins médicaux ainsi que les soins infantiles et travaille en étroite collaboration avec des médecins.

L'infirmière de district peut :

- donner des conseils médicaux
- faire une première évaluation de votre maladie et vous conseiller, si vous avez besoin d'un médecin de district
- faire des pansements, retirer des points de suture, prendre la tension, faire des injections
- soigner les enfants
- établir des ordonnances pour certains médicaments
- donner des conseils sur l'alimentation, l'exercice, l'obésité et pour arrêter de fumer.

L'infirmière de district donne des consultations quelques heures par jour ce qui fait que vous pouvez venir rapidement. Prenez un rendez-vous à l'avance par téléphone aux heures indiquées. Si c'est nécessaire, une visite à domicile peut être faite. Le conseil général et les centres de soins se chargent des soins à domicile.

Le centre de soins infantiles (Barnvårdscentral - BVC)

Si votre enfant est malade, vous pouvez téléphoner au centre de soins infantiles et recevoir des conseils. Il se trouve en liaison avec les centres de soins. Le BVC fait des examens médicaux aux enfants jusqu'à un certain âge et vous pouvez aussi obtenir des conseils sur la santé et le développement de votre enfant, des informations relative à l'allaitement, la nourriture, au sommeil, aux accidents, etc.

Les centres de consultation des sages-femmes (Barnmorskemottagningar)

Ils existent dans chaque commune, parfois en liaison avec les centres de soins. Voir la brochure d'information sur les soins pour les femmes.

Les kinésithérapeutes

Les kinésithérapeutes ont une grande connaissance et de l'expérience dans plusieurs domaines, tels que le mal de dos, les douleurs à la nuque et aux épaules, les maux de tête, les états de stress, les maladies neurologiques et la rhumatologie, mais aussi les affections douloureuses de longue durée. Ils procèdent à



une évaluation individuelle de vos douleurs et vous donnent des conseils personnalisés. Au besoin, le kinésithérapeute coopère avec votre médecin de famille, ou autre personnel médical, pour vous donner la meilleure rééducation possible.

Les assistants sociaux

Les assistants sociaux procèdent à des évaluations psychologiques et proposent des psychothérapies par le dialogue. Les personnes qui les consultent se trouvent souvent dans différentes formes d'états de crise, ont de légers problèmes d'anxiété ou de dépression.

Les ergothérapeutes

Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure, vous pouvez être aidé(e) par un ergothérapeute pour mener aussi bien que possible vos différentes activités à la maison, au travail ou pendant les loisirs. L'ergothérapeute peut faire des visites à domicile et consulte sur rendez-vous.

Les diététiciens

Le diététicien propose des traitements diététiques, donne des conseils et des informations sur l'alimentation. En cas de maladies chroniques, par exemple le diabète, les allergies, l'obésité et les troubles du comportement alimentaire, il faut demander à un médecin une lettre de recommandation pour consulter un diététicien. Vous pouvez aussi rencontrer des diététiciens à l'occasion de la formation des parents dans les centres de soins maternels et infantiles.