

## **Право соискателей убежища на медицинскую помощь:**

**Соискатели убежища не достигшие 18-летнего возраста согласно закону имеют такое же право на медицинскую и стоматологическую помощь как и шведские дети.** Это обозначает что всё медицинское и стоматологическое обслуживание является для них бесплатным.

## **Соискатели убежища старше 18-летнего возраста имеют право на ограниченный медицинский уход:**

- Общий контроль состояния здоровья
- Неотложная медицинская или стоматологическая помощь
- Помощь при родах
- Женская консультация
- Консультация по теме противозачаточных средств
- Медпомощь при аборте
- Медпомощь согласно закону ” О защите от инфекционных и венерических болезней”
- При *любых* контактах с системой здравоохранения Вы обязаны показать временное удостоверение личности . Если Вы не успели получить пластиковую карту удостоверения предъявите квитанцию о поиске убежища.

## **Медосмотр**

Медосмотр *один раз* предлагается всем соискателям убежища . Медосмотр проводится бесплатно и на добровольных началах. Если Вы в течении 2-х месяцев не получили приглашение на медосмотр свяжитесь с близлежащей поликлиникой и закажите медосмотр. Все обследования в системе здравоохранения и стоматологии охвачены законом о сохранении профессиональной тайны. Медперсонал не имеет права сообщать кому-либо ту информацию, которую они знают о пациенте. Медперсонал не сообщает что-либо об отдельных пациентах в Миграционную службу если сам пациент не дал разрешение на это.

## **Переводчик**

Вы имеете право на беседу с переводчиком при всех контактах с системой здравоохранения. Услуга бесплатная и охватывается законом о сохранении профессиональной тайны. Переводчик- лицо нейтральное и должен только переводить беседу медперсонала с пациентом.

## **Контакты с системой здравоохранения**

Если Вы заболели и обратились в поликлинику, возможно Вам ,для начала не назначат встречу с врачом. Медсестра может оказать необходимую помощь, посоветовать. Медсестры имеют хорошее образование и знают многое о болезнях. Медсестра имеет право выписки рецепта на отдельные лекарства.

Перед тем как прийти в поликлинику Вы должны позвонить и заказать время приема. Вы обязаны заказать время для встречи с врачом или медсестрой. Легче всего это сделать по

телефону. Во всех поликлиниках определено время для работы по телефону, когда медперсонал отвечает на телефонные звонки. Если Вы живете недалеко от поликлиники то можете пойти и заказать время на месте. Если Вы ,заказав время, не пришли или опоздали, то обязаны всё равно оплатить стоимость визита.

## **Лекарства**

Лекарства Вы покупаете в аптеке и оплачиваете сами. Если лекарство выписано по рецепту врачом или медсестрой Вы платите не больше 50шв крон в Аптеке. Некоторые лекарства являются безрецептными и тогда Вы оплачиваете полную стоимость лекарства. Если Вы нуждаетесь в большом количестве лекарств по рецепту- то платите не более 400шв крон в полугодовой период.

## **Приходите вовремя**

Как соискатель убежища Вы имеете право на неотложную медицинскую помощь в том случае если Вы тяжело заболели или получили опасную для жизни травму. То что представляет опасность Вашему состоянию здоровья. В остальных случаях Вы должны звонить в поликлинику и просить совета. Если Вы по какой-то причине не можете позвонить- идите туда, если поликлиника открыта.

Вы сами отвечаете за то чтобы вовремя прибыть в назначенное время. Если надо вызвать карету скорой помощи, при несчастном случае или остром заболевании- звоните 112.

## **Консультации по вопросам здравоохранения -позвоните по номеру телефона 1177**

Служба неотложной медицинской помощи круглосуточно доступна по телефону 1177. Эта служба поможет также в информации с том какой пункт неотложной открыт в нерабочее время. Можно также получить информацию о всевозможных болезнях и уходе за больным. Если есть доступ к интернету- на сайте <http://1177.se/Varmland/Other-languages/> можно найти информацию на многих языках.

## **оплата за медицинские услуги**

Визит к врачу или медсестре оплачивается пациентом. В случае частого обращения для оказания медпомощи Вы платите не больше 400шв крон в полугодовой период. Больницы и поликлиники не принимают оплату наличными. Вам придет по почте счёт на оплату после визита к врачу. Счёт можно оплатить в банке или ещё проще- по интернету. Если у Вас нет денег – свяжитесь с Вашим ассистентом Миграционной службы.

## **Транспорт**

Вы обязаны всегда иметь при себе временное удостоверение личности или квитанцию , подтверждающую что Вы являетесь соискателем убежища. Вызывать карету скорой помощи нужно только в случае острого заболевания.

В остальных случаях пользуйтесь обычными транспортными средствами- автобусом или поездом. Если Вам не выдали билет на запланированный визит к врачу, оплатите билет сами

и сохраните чек. Чек предъявите медперсоналу, который своей росписью удостоверит Ваше посещение. Передайте затем подписанный чек и билет в отдел по больничным перевозкам. Вам будет возвращена сумма, превышающая 25 шв. крон. Вы не должны платить больше этой суммы в 25 шв. крон за одну поездку в больницу либо поездом либо автобусом. Вы можете также выслать чеки с приложенным ходатайством о компенсационной выплате по почте. Минимальная сумма выплаты- 50 шв. крон.

**Адрес:** Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Такси заказывайте только в исключительных случаях (например роды) по тел.

0771-32 32 00. Если Вы по медицинским причинам можете ехать только в такси Вы должны заранее получить разрешение медперсонала на эту услугу. При предъявлении подобного разрешения, или справки соискателем убежища он,она не должны платить больше 40 шв крон за поездку в такси в один конец. Если медперсонал не дал разрешение на вышеописанную услугу, Вы ,возможно, будете обязаны оплатить полную стоимость поездки сами.

## **Консультации более лёгких болезненных состояний**

Самостоятельный медицинский уход - понятие известное. Мы, люди, во все времена старались сами ухаживать за больными. В Шведском законодательстве, регулирующем вопросы здравоохранения и медицинской помощи, говорится что каждый сам должен нести ответственность за своё собственное здоровье. Бывает сложно нести эту ответственность если не знаешь что может привести к заболеванию.

Самостоятельный уход обозначает что человек сам должен узнать симптомы и заняться лечением легких болезненных состояний. Это также означает что Вы должны понимать когда можно обойтись самостоятельным уходом а когда надо обратиться за помощью в систему здравоохранения.

### **Простуда**

Причиной того что обычно называется простудой почти всегда является вирус. Обычные симптомы заболевания - насморк, сухой кашель, мышечные боли, боль в горле. Тот же вирус вызывает иногда раздражение в области глаз. Эти симптомы длятся недолго и чаще всего проходят через 4-5 дней.

### **Боль в горле**

Вирусное или бактериальное воспаление может быть причиной боли в горле. Причиной боли средней тяжести в течении 1-2 дней в связи с простудой обычно является вирусное воспаление. В этом случае не поможет ни пенициллин, ни антибиотик. При ярко выраженных болях можно принять безрецептное болеутоляющее средство. (Купить в Аптеке).

## **Кашель**

Кашель является естественной реакцией организма на раздражение дыхательных путей. Кашель является своего рода защитным рефлексом, который не нужно подавлять без нужды. Если кашель сухой и раздражительный, вызывающий затруднения- можно начать принимать лекарство, особенно на ночь.

## **Головная боль**

Головная боль является общим определением болей различного характера в голове. Обычная, кратковременная головная боль появляется обычно в связи с повышенной температурой, например при гриппе или простуде.

Регулярно повторяющаяся головная боль давящего характера в области лба, затылочной части, плечевого пояса может быть причиной мышечного напряжения и называется головная боль напряжения.

Головная боль может начаться при частом употреблении болеутоляющих средств. Очень важно соблюдать режим приемов пищи, особенно это касается завтрака. Не относитесь небрежно ко сну.

При кратковременной головной боли, например в связи с инфекцией, Вы можете пользоваться безрецептными болеутоляющими препаратами из Аптеки.

## **Боли в спине и затылке**

Внезапная боль и скованность в районе копчика или поясницы обычно называется прострел. При болях ишиасного характера боль отдаёт в бедро, ногу, иногда даже в стопу. Обычно эти боли ослабевают по прохождении суток если больной отдыхает и соблюдает постельный режим. Во время острых приступов боли надо отдыхать приняв безболезненное положение, избегать движений вызывающих боль. Не нагружайте спину, не носите и не поднимайте тяжесть.

Шейный радикулит- болезненное защемление затылочных мышц. Причиной может стать неудачный поворот головы, неудобная поза во время сна или сквозняк. Шейный радикулит можно облегчить при помощи массажа или теплого компресса. Шейный радикулит проходит обычно через несколько дней.

При болях в спине и затылке можно пользоваться безрецептными болеутоляющими лекарствами из Аптеки.

## **Состояния беспокойства, тревоги**

Беспокойство, тревога несёт в себе очень неопределённое и сильное чувство уныния. Оно может выражаться физическими симптомами, как учащённое сердцебиение, потоотделение, давящие боли в груди, голове, животе. Может возникнуть также ощущение удушья.

В напряженных жизненных ситуациях нередко обычной реакцией является состояние беспокойства или тревоги. В таком случае особенно важно иметь возможность поговорить с тем кто выслушает, поймёт и может стать хорошей поддержкой в тяжёлый период жизни.

Обратитесь за помощью в службу здравоохранения если Вы охвачены таким тяжёлым чувством тревоги, с которым не можете справиться самостоятельно.

### **Проблемы со сном**

Проблемы со сном могут начаться в случае если Вы слишком мало спите. Возможно Вам сложно заснуть вечером, сложно заснуть опять если проснулись ночью или Вы просыпаетесь слишком рано утром.

Продолжительность сна у всех людей разная. Нет понятия нормальная продолжительность сна. Несколько полезных общих советов- например следить за тем чтобы в спальне было прохладно, проветривайте спальню перед сном. Светозащитные гардины и бируши являются хорошим средством если Вы сверхчувствительны к свету и звукам.

Есть на ночь не рекомендуется так как Вам будет сложнее заснуть и сон будет беспокойным. Избегайте пить бодрящие напитки как то кофе, чай или спиртное. Важно пить воду. Улучшить качество сна помогут дневные прогулки на свежем воздухе.

### **Питание и здоровье**

Хорошие привычки питания имеют большое значение для здоровья. Если Вы подвержены такого рода наследственности как высокое артериальное давление, полнота или сахарный диабет то должны отдавать приоритет хорошим привычкам питания, моциону, быть в движении. На сегодняшний день мы едим очень много сладкого, пьем сладкие газированные напитки, это ухудшает возможность сохранения нормального веса. Важно есть фрукты и овощи.

Очень важно также движение. Регулярные физические упражнения как, например, дневные прогулки, являются основой для улучшения сна, предупреждения заболеваний и сохранения хорошего здоровья.

Риск развития таких серьёзных заболеваний как сердечный инфаркт, воспаление дыхательных путей и легких, рак легких можно значительно снизить постаравшись уменьшить количество выкуриваемых сигарет или совсем бросить курить. Состояние зубов и полости рта также улучшится.

## **Стоматологические услуги соискателям убежища**

### **Бесплатное стоматологическое обслуживание детей в возрасте до 20 лет**

Дети и подростки со статусом соискателей убежища имеют право на бесплатное стоматологическое обслуживание до того момента как им исполнится 20 лет. Они имеют то

же право на стоматологическое обслуживание что и шведские дети. Предъявите Ваше временное удостоверение личности или квитанцию , подтверждающую что Вы являетесь соискателем убежища.

### **Взрослые в возрасте 20 лет и старше платят 50 шв крон**

Вы, как соискатель убежища, достигший 20-летнего возраста, имеете право на стоматологическое обслуживание не терпящее ожидания, как например, острая зубная боль.

Предъявите Ваше временное удостоверение личности в начале визита. Вы платите 50 шв крон за прием.

### **Закажите время приёма к врачу**

Для того чтобы Вас обслужил персонал стоматологической поликлиники Вам необходимо сначала заранее заказать время приема. Заказ производится либо по телефону либо в регистратуре Государственной стоматологической поликлиники. Вам назначат время приема. Запишите его и придите вовремя, в противном случае мы не сможем оказать Вам помощь.

### **Поездка**

Пользуйтесь обычными средствами передвижения -поездом или автобусом. Поездку можно оплатить банковской картой, выданной Вам Миграционной службой. Сохраните чек и билет. Предъявите медперсоналу для подписи, удостоверяющей Ваше присутствие. Чек с подписью и ходатайство о компенсации можно выслать почтой по адресу: [Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.](#)

**Переводчик** При контактах и визитах в стоматологическую поликлинику Вы имеете право на бесплатную помощь переводчика. Переводчик – лицо нейтральное, его работа охватывается законом о сохранении профессиональной тайны. Задача переводчика-переводить беседу между Вами и стоматологом.