REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

بەخێرهاتن بۆ هەرێمی Jämtland Härjedalen!

زانیاری بۆ تۆ کە تازە گەیشتوویتە سوید و Jämtland یان Härjedalen و پێویستت بەوەیە لە پەیوەندیدا بی لەگەڵ چاودێریی تەندروستی یان چاودێری ددان.

کاتێک دەگەیتە سوید وەک پەناخوازێک یان تازەهاتوویەک، تۆ پشکنینی تەندروستیی بێبەرامبەرت پێشکەش دەکرێت

پشکنینی پزیشکی بە زووترین کات دوای گەیشتنت بە سوید ئەنجام دەدرێت. ئەگەر تۆ مۆڵەتی مانەوەی ڕەوات نییە یان دەژیت یان خۆت دەشاریتەوە ئەوان هێشتا تۆ مافی پشکنینی تەندروستی بێبەرامبەرت هەیە.
لەکاتی پشکنینی تەندروستیدا تۆ دەچی پزیشک یان پەرستار ببینی. تۆ لەبارەی تەندروستیی خۆت قسە دەکەیت و پشکنینێکت بۆ دەکرێت تا بزانی ئاخۆ هیچ نەخۆشییەکی گوازراوەت هەیە یان نا. **پشکنینی تەندروستی ئەنجام دەدرێت بۆ ئەوەی تۆ چاودێری و چارەسەری پێویست وەربگریت تۆ هەروەها زانیاری وەردەگریت لەبارەی چۆنیەتی کارکردنی چاودێریی تەندروستی. تۆ سەر بە کام ناوەندە تەندروستییە بیت پشکنینە تەندروستییەکە لەلایەن ئەوەوە ئەنجام دەدرێت.**
تۆ بە پۆستە پێشکەشکردنێکت پێدەگات بۆ کاتی پشکنینی تەندروستیی تۆ. هەروەها تۆ دەتوانی تەلەفۆن بۆ **ناوەندی تەندروستیی خۆت** بکەت بۆ ناونووسین بۆ چاوپێکەوتن ئەگەر تۆ پێشکەشکردنت پێنەگەیشت و پێشتر پشکنینی تەندروستیت ئەنجام نەدابێت.

مافی چاودێریی تەندروستی و چاودێریی ددان

پەناخوازە گەورەساڵەکان، کە گەورەترن لە ١٨ ساڵ، شایستەن بۆ چاودێریی پزیشکیی و ددانی فریاگوزارییی، چاودێری دایکایەتی، ڕاوێژی دژە سکپڕی، لەباربردن، چاودێری بەپێی یاسای نەخۆشییە گوازراوەکان، و چاودێرییەک کە پزیشک یان ددانساز وای دانێت کە ڕووبەڕووی بارودۆخی پزیشکی سەختتری دەکاتەوە. کرێی چاودێریی پزیشکی بەپێی لیستەیەکی نرخی تایبەت دەدرێت، کە لە کرێیەکانی نەخۆشی ئاسایی کەمترە.
پەناخوازانی منداڵ و کەسانی گەنجی بچووکتر لە ١٨ ساڵ مافی هەمان چاودێریی پزیشکی و چاودێریی ددانیان هەیە هاوشێوەی هەموو ئەو منداڵانەی لە سوید دەژین.
ئەگەر تۆ **مۆڵەتی مانەوەت** پێ بەخشراوە، تۆ مافی چاودێریی پزیشکی و چاودێریی ددانیت هەیە بە هەمان مەرجەکانی وەک هەموو هاوڵاتیانی سویدی. چاودێری دابین دەکرێت لەسەر بنەمای پێویستی هەڵسەنگێنراو بۆ چاودێری و بۆ دانیشتوانی خۆجێیی بە تێچوویەکی ستانداردی جێگیرکراو. بۆ ئەو دانیشتوانەی هێشتا لە خانەی ئەنجومەنی کۆچی سویدی دەمێننەوە، کرێیەکە پەناخوازەکان دەگرێتەوە کاتێک کارتی LMA نیشان بدەن.
چاودێریی پزیشکی بە بێبەرامبەر دابین دەکرێت تاوەکو منداڵەکە دەگاتە تەمەنی ١٨ ساڵی. چاودێریی ددان بێبەرامبەر تاوەکو تەمەنی ٢٣ ساڵی، دوای ئەوە بەپێی نرخی ئێستای چاودێری ددانە.
ئەگەر تۆ ناتوانیت بە چاوپێکەوتنەکەت ڕابگەی لەگەڵ خزمەتگوزاریی تەندروستی یان چاودێریی ددان، **تۆ پێویست پێشوەخت بەباشی هەڵیبوەشێنیتەوە**، ئەگەرنا تۆ کرێیەکەت لێ وەردەگیرێت تەنانەت ئەگەر لەوێش نەبوو بیت.

ئەگەر تۆ پێویستت بە وەرگێر بێت

تۆ هەمیشە مافی وەرگێڕت هەیە کاتێک پەیوەندی بە چاودێریی تەندروستی یان چاودێریی ددان دەکەیت. گرنگە کە تۆ بگەیتە ناوەندی تەندروستی، نەخۆشخانە یان چاودێری ددان لە کاتێکی باشدا، چونکە وەرگێڕی زارەکی لەو کاتەدا بۆ سەردانی تۆ گیراوە.

بەرپرسیارێتیی نهێنی بوون

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

پسپۆڕانی چاودێریی تەندروستی و وەرگێڕەکان بەرپرسیارێتی نهێنی بوونیان هەیە. ئەمە واتە ئەوان زانیاری لەبارەی تۆ بۆ هیچ کەسێکی تر یان بەرپرسێک بەبێ مۆڵەتی تۆ ئاشکرا ناکەن.

ئەو کاتەی تۆ دەگەڕێیت بەدوای چاودێری پزیشکی، چاودێری ددان یان کڕینی دەرمانی ڕەچەتەدا

ئەگەر بکرێت، **هەمیشە** کارتێکی ناسنامە، بەڵگەنامەی پێناس لە دەزگای باجی سویدی، پسووڵەی پەنابەرێتی، کارتی LMA یان پاسپۆرت بۆ سەلماندنی ناسنامەی خۆت **بهێنە**.
ئەگەر تۆ ژمارەی پێناسی کەسی سویدیت نەبێت، ئەوا ژمارەی نەخۆش وەردەگریت یەکەمجار کە داوای چاودێری دەکەیت لە هەرێمی Jämtland Härjedalen. ژمارەکە پێویستە بپارێزرێت و لەگەڵ خۆت هەڵی بگریت کاتێک جارێکی داهاتوو داوای چاودێری دەکەیت. ئەگەر تۆ ژمارەی نەخۆشی خۆت ون کردووە، تۆ پێویستە دووبارە ناو و ڕێکەوتی لەدایکبوونت بڵێیت.

چوون و هاتنەوە لە چاودێریی تەندروستی

تۆ بەرپرسی لە گەشتی خۆت بۆ چاودێریی تەندروستی و چاودێریی ددان و گەشتکردن لەو شوێنانەوە. بژاردەی سەرەتایی گەشتکردن بە پاس، شەمەندەر یان ئۆتۆمبێلی تایبەتە کاتێک گەشت بۆ و لە چاودێریی تەندروستییەوە دەکەیت. تۆ دەکرێ بەشێک لە تێچووی گەشتەکەت بۆ بژێردرێتەوە دوای ئەوە. پسووڵەکانت بپارێزە و داوای گەشتی چاودێریی تەندروستی لە دابینکەری چاودێریی تەندروستی بکە.
لەبارەی قەرەبووکردنەوە زیاتر بخوێنەوە لە http://ltr.se/fardtjanst-sjukresor/sjukresor/
ئەگەر تۆ لەبەر هەر هۆکارێک چوون و هاتنەوە بۆ یان لە دەزگای چاودێریی تەندروستییەکە سەخت بوو، تۆ دەکرێ هەندێکجار مافی گەشتکردنی چاودێریی تەندروستیت بە تەکسی هەبێت. **کارمەندانی تەندروستی هەڵسەنگاندن دەکەن کە کێ ئەوەندە نەخۆشە تا پێویستی بە گرتنی تەکسی هەبێت لە چوون بۆ یان هاتنەوە لە چاودێریی تەندروستی.** خزمێک تەنها ئەو کاتە دەتوانێت لەگەڵت بڕوات بە تەکسی ئەگەر کارمەندانی تەندروستی بڕیاریان دابێت کە تۆ ئەوەندە نەخۆشی کە پێویستیت بە یارمەتی و چاودێری خزمێک هەیە. تۆ کرێی شوفێری تەکسیەکە دەدەیت بەر لەوەی گەشتەکە دەست پێ بکات.
تۆ بەرپرسی لە ڕێکخستنی گەشتی گەڕانەوەت بۆ ماڵەوە بە پاس، شەمەندەفەر یان ئۆتۆمبێلی تایبەت مەگەر ئەوەی ستافی پزیشکی پێچەوانەکەی بڵێن. ئەمە هەروەها جێبەجێ دەبێت ئەگەر تۆ بە تەکسی یان ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری بۆ چاودێریی تەندروستی هاتبێت.

ئەگەر پێویستیت بە ئامۆژگاری یان چاودێریی تەندروستی هەیە

دەتوانیت قسە لەگەڵ پەرستار بکەیت بە تەلەفۆن کردن بۆ **ژمارە تەلەفۆنی ١١٧٧.** پەرستارەکە وەڵامی پرسیارەکانت دەداتەوە، ئامۆژگاریت پێدەدات، هەڵسەنگاندنت بۆ دەکات ئاخۆ پێویستیت بە چاودێری هەیە و لەم حاڵەتەدا یارمەتی زیاترت دەدات. **تۆ دەتوانیت پەیوەندی بە ١١٧٧ بکەیت لە هەرکاتێکی ڕۆژدا.**

ئەگەر تۆ خۆت بۆ زانیاری چاودێری تەندروستی دەگەڕێیت

لە **www.1177.se** چەندین نووسین لەبارەی نەخۆشیەکان، ناساغییەکان، پشکنین و چارەسەرەکان هەیە. زۆر لەو نووسینانە بۆ زمانی جیاواز وەرگێردراون.

ئایا تۆ نەخۆشیت یان کێشەی تەندروستیت هەیە؟

ئەگەر تۆ کێشەی وەهات هەیە کە پێویستی بە چاودێری دەستبەجێ یان نەخۆشخانە نییە، تۆ پێویستە داوای یارمەتی بکەیت لە ناوەندی تەندروستی. ناوەندی تەندروستی لەنێوان کاتژمێر ٨:٠٠ تاکو ١٧:٠٠ هەموو ڕۆژێک

کراوەیە. بۆ بینینی پزیشک یان پەرستار، تۆ پێویستە چاوپێکەوتن دابنێیت. ناوەندی تەندروستی هەن کە کلینیکی چوونەژووروەوەی ڕاستەوخۆ پێشکەش دەکەن لە کاتی دیاریکراوی هەفتەدا.
زانیاریی پەیوەندیکردن بۆ ناوەندی تەندروستی/خزمەتگوزاریی تەندروستی نیشتمانیی ددان:

ئەگەر تۆ بەسەختی نەخۆش یان زامداریت

ئەگەر تۆ لەناکاو تووشی نەخۆشییەکی سەخت بوویت یان لە ڕووداوێک بریندار بوویت، تۆ پێویستە بچیت بۆ ناوەندی چاودێری کتوپڕ لە نەخۆشخانەی Östersund. ناوەندی چاودێریی کتوپڕ بۆ ماوەی ٢٤ کاژمێر ڕۆژانە، هەموو ڕۆژێک، کراوەیە.
ژمارە تەلەفۆنی بارودۆخە کتوپڕەکان بریتییە لە ١١٢.
١١٢ ژمارەی فریاگوزارییە و دەکرێ تەنها ئەو کاتە بەکار بهێنرێت کە مەترسی دەستبەجێی بۆ ژیان و جەستە هەبێت.

ئەگەر تۆ پەناخوازیت و ڕێت پێدراوە بۆ نەخۆشخانەی Östersund، گرنگە کە تۆ یان یەکێک لە ستافەکە ئەنجومەنی کۆچی سویدی ئاگادار بکاتەوە.

ئەگەر تۆ ئازاری ددانت هەبێت

ئەگەر پێویستیت بە چاودێری کتوپڕی ددان هەبوو (ئەگەر تۆ تا، هەڵاوسان، ئازارت هەبوو یان لێدان بەر دەمت کەوتووە)، تۆ پێویستە پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی خزمەتگوزاریی نیشتمانی تەندروستیی ددانەوە بکەیت ٠٦٣١٥٣٣٠٠. بۆ بینینی پزیشک یان پەرستاری ددان، تۆ پێویستە چاوپێکەوتن دابنێیت.

ئەگەر پێویستیت بە قسەکردن لەگەڵ کەسێک بێت

بۆ کێشەی دەروونی سووک، تۆ دەتوانی پەیوەندی بە ناوەندی تەندروستییەوە بکەیت. ئەمانە دەکرێت کێشەی وەک بەزەحمەت خەوتن، نیگەرانی یان کاردانەوە بۆ تەنگژە و خەم بن.
ئەگەر تۆ هەست دەکەیت بەتوندی لەڕووی دەروونیەوە نەخۆشیت و پێویستیت بە **یارمەتی دەستبەجێ** هەیە دەتوانی پەیوەندی بە بەشی فریاگوزاریی پزیشکیی دەروونییەوە بکەیت لە نەخۆشخانەی Östersund. ژمارەی تەلەفۆن: ٠٦٣١٥٣٢٥٠
تۆ هەمیشە دەتوانیت پەیوەندی بە ١١٧٧ بکەیت تا یارمەتیت بدەت لە پەیوەندیدا بیت.

ئەگەر تۆ سکپڕیت یان سکپڕ دەبیت

پشکنینەکانی سپکپڕی دەکرێت لە دەرمانخانەکان و زۆرێک لە دوکانەکان بکڕدرێن. پەیوەندی بە ناوەندی تەندروستیی خۆتەوە بکە هەر کە زانیت سکپڕیت. لە ناوەندی تەندروستی چاودێری تەندروستی دایکایەتی/کلینیکی مامانی بوونی هەیە. تۆ مافی پشکینینی گشتیی بەردەوامت لای مامانێک هەیە. ئەگەر پێویست بێت، تۆ ڕەوانەی پزیشکێک دەکرێیت. تۆ زانیاری بەر لە منداڵبوون، چاودێری لەکاتی منداڵبوون و پشکنینی گشتیی بۆ خۆت و منداڵەکەت دوای منداڵبوون وەردەگریت. تۆ هەروەها ئامۆژگاری لەبارەی دژە سکپڕی وەردەگریت. تۆ پێویست ناکات هیچ تێچوویەک بۆ ئەم چاودێرییە بدەیت.

لەباربردن

بەپێی یاسای سویدی، ئافرەت بڕیار دەدات ئاخۆ دەیەوێت لەباربردنی هەبێت یان نا. تۆ دەتوانیت پەیوەندی بە ناوەندی تەندروستیەوە بکەیت یان تەلەفۆن بۆ ١١٧٧ بکەیت و کەسێک زیاتر یارمەتیت دەدات.

ئەو ئافرەتانەی کە داوای ئامۆژگاری دەکەن لەبارەی لەباربردنەوە دەتوانن ناو بۆ چاوپێکەوتن بنووسن لە کلینیکی لەباربردن لە نەخۆشخانە لە Östersund. چاوپێکەوتنەکە لە کلینیکی نەخۆشی ژنان تۆمار دەکرێت، ژمارە تەلەفۆنەکە ئەمەیە ٠٦٣١٥٣٩٣٠ یان ٠٦٣١٥٣٥٩٣.

ناوەندی تەندروستیی منداڵ

لە ناوەندی چاودێریی منداڵی ناوەندی تەندروستی، ئەو منداڵانەی تەمەنیان ٠ - ٥ ساڵ بێت سەردانی بەردەوامی تۆمارکراویان پێشکەش دەکرێت بۆ پشکنین و کوتان. گەشە و تەندروستی منداڵەکان چاودێری دەکرێت. تۆ وەک دایک یان باوک پاڵپشتی و ئامۆژگاری وەردەگریت. سەردانەکان بۆ ناوەندی تەندروستیی منداڵ ئارەزوومەندانەیە و بێبەرامبەرە. هەموو ئەو منداڵانەی سەردانی ناوەندی تەندروستیی منداڵ دەکەن سەردانی تۆمارکراو وەردەگرن لە تەمەنی تایبەتدا. تۆ خۆت دەتوانی پەیوەندی بە ناوەندی تەندروستیی منداڵەوە بکەیت هەرکاتێک بتەوێت ئەگەر تۆ وەک دایک و باوک پێویست بکات پرسیار لەبارەی منداڵەکەت یان پرسیارت لەبارەی بوون بە دایک و باوک هەبێت.

دەرمان

ئەو دەرمانەی وەک پەناخواز بۆت نووسراوە دەکرێت لە دەرمانخانە بە نرخی کەمتر بکڕدرێت. تۆ نرخی تەواو بۆ هەموو دەرمان و بەرهەمە بێ ڕەچەتەکان دەدەیت.

پاراستنی تێچووی زۆر

بۆ ئەو کەسانەتان کە مۆڵەتی نیشتەجێبوونیان هەیە، پاراستنی تێچووی بەرز بۆ هەر یەکە لە تێچووە پزیشکییەکان، چاودێریی تەندروستی و تێچووەکانی دەرمانخانە هەیە.
پەناخوازان دەتوانن داواکاریی پێشکەش بکەن بۆ بەخششی تایبەت لە ئەنجومەنی کۆچی سویدی بۆ ئەو تێچووانەی کە تۆ ناتوانیت لە هەر شوێنێک قەرەبوو وەربگریتەوە. هەموو ئەو پسووڵانەی وەری دەگریت بیانپارێزە کاتێک سەردانی چاودێریی تەندروستی یان چاودێریی ددان دەکەیت، دەرمانی ڕەچەتە دەکڕیت یان کاتی گەشتی چاودێریی تەندروستی. ئەنجامی کۆچی سویدی دەتوانێت زانیاری زیاترت پێ بدات.