

به خیر بیتی بۆ ناوچهی یه متلاند ههریه داله ن!

زانباری بۆ ئەتۆ که تازه هاتووی بۆ سوید و یه متلاند یان ههریه داله ن و پیوستت به پیوندی له گه ل نه خوشخانه یان چاوه دیری ددانه.

www.regionjh.se
063-14 75 00

له کاتیک هاتوویت بۆ ئیرا وهک داواخوازی مافی په نابهری یان تازه هاتوویت لیکۆلینه وه به کی تهندروستی به خۆراپیت پیشکەش دهکەن

لیکۆلینه وه که ی تهندروستی تا دهکریت به زوترین کات دوا ی نه وه ی که هاتوویت بۆ سوید دهکریت. ئەگەر ئەتۆ مۆلەتی مانهوت نیه یان وهک شار او ه ده ژیت نه وه ههروه ها مافی لیکۆلینه وه به کی تهندروستی به خۆراپیت ههیه. له لیکۆلینه وه که ی تهندروستی پزیشکیک یان سستهریک ده بینیت. ئەتۆ باسی دۆخی تهندروستی خۆت دهکەیت و ئاز مایشی خۆیت پیشکەش دهکەن بۆ نه وه ی بینن بزانه ن نه خوشیگه لی درمت ههیه. لیکۆلینه وه ی تهندروستی دهکەن بۆ نه وه ی ئەتۆ بتوانیت نه وه چاوه دیری و چاره سه ره وه گریت که پیوستته. ئەتۆ ههروه ها زانیاری وه ره نه گریت ده رباره ی چۆنیه تی کارکردنی چاوه دیری تهندروستی و نه خوش. لیکۆلینه وه که ی تهندروستی له لایه ن یه که بۆ تهندروستی په نابهران و ناوهره کان ئەنجام ده دریت. ئەتۆ به پۆست داوه تنامه یه ک وه ره نه گریت به کاتیک بۆ لیکۆلینه وه ی تهندروستی ئەتۆ. ئەتۆ ههروه ها ده توانیت ته له فۆن بکه ییت بۆ 063-14 23 60 بۆ نه وه ی بۆ خۆت کات بگریت وه نه گەر هیچ داوه تنامه یه کت وه ره نه گر تو وه و پیشتەر هیچ لیکۆلینه وه به کی تهندروستی نه کرد وه.

مافی وه ره گرتنی چاوه دیری نه خوش و ددان

گه وه ره سالانی داواخوازی مافی په نابهری، پیرتر له 18 سال، مافی چاوه دیری نه خوش و ددان، چاوه دیری دایکان، چاوه دیری زاین، راویژکاری کهرسته ی پیشگیری له سکیری، له بار بردن، چاوه دیری به پیتی یاسای پاراستن دژ په تا، و ههروه ها چاوه دیری که به هه له سه نگاندنی پزیشک و سستهر دهکریت دژایه تی دۆخیکی نه خوشی جیددی دهکات ههیه. خه رگی چاوه دیری نه خوش ده بیتی به پیتی لیستیکی تایه تی پار هان، که مته ر له خه رگی نه خوشی ئاسایی.

مندالی داواخوازی مافی په نابهری و لاوان له ژیر 18 سال مافی هه مان چاوه دیری به خۆرای نه خوش و

ددانیان ههیه وهک هه موو نه وه مندالانه ی که له سوید ده ژین.

نه گەر ئەتۆ مۆلەتی مانهوت و ره گرته نه وه مافی وه ره گرتنی چاوه دیری نه خوش و ددانت ههیه به هه مان مه رجه ل وهک هه موو هاو و لاتیبه کی سویدی. چاوه دیری به پیتی پیوستی هه له سه نگه ر او ی چاوه دیری ده دریت و بۆ نه وه که سه انه ی که له شه ره وانی دانراون به خه رگی دیاریکراوی ئاسایی. بۆ نه وه که سه انه ی که له خانو به ره ی ئیداره ی کۆچ ماونه ته وه نه وه خه رجه به ره وه ی ههیه که بۆ داواخوازانی مافی په نابهری له کاتی نیشاندانی کارتی ئیل. ئیم. ئا. چاوه دیری نه خوش پیشکەش دهکریت به بی خه رگی تا نه وه کاته ی منداله که ته مه نی 18 سال پر دهکاته وه. چاوه دیری ددان به خۆرایه یه تا سه ره وه ی ته مه نی 21 سال، پاشان به پیتی نه مزی بره واری چاوه دیری. نه گەر ئەتۆ نه توانیت بیتی بۆ سه ردانیکی گیراوه بۆ وه ره گرتنی چاوه دیری نه خوش یان ددان ده بیتی پیشتەر کاته که لابه ییت، ده نا ده بیتی خه رگی به دیت، هه رچه ن ئەتۆ له وێ نه بویت.

نەگەر پېویستت بە وەرگێره

ئەتۆ ھەمیشە مافی وەرگرتنی وەرگێرت ھەبە لە کاتی پێوەندی لەگەڵ چاوەدێری نەخۆش و ددان. ئەو گرینگە کە لە کاتی دروست بێت بۆ ناوەندی تەندروستی، نەخۆشخانە یان بۆ چاوەدێری ددان، لەبەر ئەوەی وەرگێر گیراوەتەو بۆ سەردانی ئەتۆ رێک لە ئەو کاتە.

رازى پەنھانیی نەدرکان

کارمەندی چاوەدێری نەخۆش و وەرگێر رازی پەنھانیی نەدرکانیان ھەبە. ئەو بە مانای ئەو ھەبە کە ئەوان زانیاری دەربارەى ئەتۆ بە کەسى دیکە یان دەستگا نادەن بە بێ مۆلەتی ئەتۆ.

لە کاتیک داوای چاوەدێری نەخۆش، چاوەدێری ددان دەکەیت یان دەرمان بە رەچەتە دەکەیت

ئەگەر شیاو، ھەمیشە کارتێ ناسنامە، ناسنامەى دامی باج، پەسولەى داوای مافی پەنابەرى، کارتێ ئیل. ئیم. ئا. یان پاسپۆرت لەگەڵ خۆ بێنە کە ناسنامەى ئەتۆ بسەلمێنیت. ئەگەر ئەتۆ ژمارەى کەسى سویدیت نیە ژمارەى جیگر وەرگرتت بەکەم جار کە داوای چاوەدێری دەکەیت لە ناوچەى یەمتلاند ھەریەدالەن. ئەو ژمارە دەبێت ھەلگرتت و لەگەڵ خۆت بێنیت لە کاتیک داوای چاوەدێری دەکەیت جارێکی دیکە. ئەگەر ژمارە جیگرت لێ ون بوو دەبێت ناو و بەرواری لەدایک بوونت ھەمتر باس بەکەیت.

سەفەرى ھاتووچۆ بۆ چاوەدێری نەخۆش

ئەتۆ بۆ خۆت بەرپرسی سەفەرى ھاتووچۆى خۆت بۆ چاوەدێری نەخۆش و ددان. لە کاتیک ھاتووچۆى چاوەدێری نەخۆش دەکەیت دەبێت بۆ یەکەم سەفەر بە ئۆتوبوس، شەمەندەفەر یان ئۆتۆمبیلی کەسى ھەلبژیریت. ئەتۆ دەتوانیت قەرەبوو وەرگرتت بۆ بەشیک لە خەرجیەکانى سەفەرت دواتر. پەسولەکانت ھەلگرە و داوای فۆرمیکى سەفەرى نەخۆش بەکە لای چاوەدێریدەرەکە.

دەربارەى قەرەبوو زیاتر بخوینە لە مألپەرى <http://ltr.se/fardtjanst-sjukresor/sjukresor>

ئەگەر ئەتۆ بە ھۆى تەندروستی بۆت زەحمەتە ھاتووچۆى چاوەدێری نەخۆش بەکەیت جاروبار لەوانەى مافی سەفەرى نەخۆشت ھەبیت بە تاکسى. کارمەندانى چاوەدێرى ھەلسەنگاندنى ئەو دەکەن کە چ کەسێک ئەو ھەندە نەخۆشە کە پېویستى بە سەفەر کردن بە تاکسیە بۆ ھاتووچۆى چاوەدێرى نەخۆش. خزم و کەسوکار بۆیان ھەبە لەگەڵت سەفەر بەکەن تەنیا ئەگەر بە ھەلسەنگاندنى کارمەندانى چاوەدێرى ئەو ھەندە نەخۆشیت کە پېویستت بە یارمەتى و چاوەدێرى ئەو خزم یان کەسوکار مەبە. ئەتۆ پارەى سەفەرەکە بە رانەندى تاکسیەکە دەدەیت پێش ئەو سەفەرەکە دەست پێکات.

ئەتۆ بۆ خۆت بەرپرسی جێبەجێی کردنى سەفەرى گەراوەیت بۆ مالى خۆت بە ئۆتوبوس، شەمەندەفەر یان ئۆتۆمبیلی کەسى ئەگەر کارمەندانى چاوەدێرى نەخۆش شتێکی دیکە نەلێن. ئەو ھەر و ھا بەو شتێو ھە تەنانت ئەگەر بە تاکسى یان ئامبولانس ھاتى بۆ چاوەدێرى نەخۆش.

نەگەر پېویستت بە رینمایى دەربارەى چاوەدێرى تەندروستی و نەخۆش

ئەگەر تەلەفۆن بۆ ژمارە تەلەفۆنى 1177 بەکەیت دەتوانیت لەگەڵ سستەرێک قسە بەکەیت. سستەرەکە دەتوانیت و لآمى پرسیارگەل بداتەو، رینماییت بەکات، ھەلسەنگاندنى پېوھىستى ئەتۆ بە چاوەدێرى بەکات و ئەگەر و ھا بێت زیاتر یارمەتیت بدات. ئەتۆ دەتوانیت تەلەفۆن بۆ ژمارەى 1177 بەکەیت لە ھەر کاتیک لە ماوہى شەوورۆژ.

نەگەر دەتەویت بۆ خۆت و ھەوای زانیاری چاوەدێرى نەخۆش و تەندروستی بەگەر بێت

لە مألپەرى www.1177.se نوووسراو ھەبە دەربارەى نەخۆشیەکان، نارەحتى، لیکۆلینەو ھەگەل و چارەسەرى. زۆربەى نوووسراو ھەکان وەرگێراوەتەو بۆ زمانى جیاواز.

نایا نەتۆ نەخۆشیت یان کیشە ی تەندروستیت هەیه؟

ئەگەر نارەحەتیت هەیه کە پێویستی بە چاوەدێری راستەوخۆ نیە لە نەخۆشخانە ئەو کاتە دەبێت داوای یارمەتی لە ناوەندی تەندروستی بکەیت. ناوەندی تەندروستی کراوەتەوه لە بەینی کاتژمێری 08.00 تا 17.00 هەموو رۆژانی کار. بۆ ئەوەی بتوانیت پزیشک یان سستەر ببینیت دەبێت کاتیک بگریتەوه. ناوەندی تەندروستی هەیه کە سەردانگای کراوەی پزیشکیان هەیه هەندیک کات لە هەفته.

زانایاری پێوەندی بۆ ناوەندی تەندروستیت یان چاوەدێری ددانی گەلی:



ئەگەر بە گرانی نەخۆش کەوتیت یان زیانت پێگەشت

ئەگەر لە ناکاو دووچار ی نەخۆشیکە گرانی بوویت یان زیانت پێ گەشت لە تەسادوفیک دەبێت برۆیت بۆ بەشی ئورژانس لە نەخۆشخانە و سستەر سوند. بەشی ئورژانس کراوەتەوه شەو و رۆژ، هەموو رۆژ.

ژمارە تەلەفۆن لە دۆخی تەنگایی نالەبار: 112.

112 ژمارەیکە بۆ دۆخی نالەبار و تەنیا ئەگەر مەترسی بۆ ژیان هەیه دەتوانیت بەکاری بهینیت.

ئەگەر داواخوازی مافی پەنابەریت و لە نەخۆشخانە و سستەر سوند چاوەدێریت بکەن ئەو زۆر گرینگە کە نەتۆ یان کەسێکی دیکە لە کارمەندەکان ئەو بە ئیدارە کۆچ لە و سستەر سوند رابگیرن.

ژمارە تەلەفۆنی ئیدارە کۆچ: 010-485 54 18.

ئەگەر ددانەکان ئیش دەکەن

ئەتۆ کە بە کوتوپر چاوەدێری ددانت پێویستە (ئەگەر تاب یان ژانت هەیه یان زیان بە دەمت گەشتوو)، دەبێت تەلەفۆن بۆ ژمارە کیشکی چاوەدێری گەلی ددان بکەیت 063-15 33 00. بۆ سەردانی پزیشکی ددان یان سستەری ددان دەبێت کات بگریتەوه.

ئەگەر پێویستت بە قسە کردن لەگەڵ کەسێکە

لە حالەتی نارەحەتی هاسانی دەروونی پێوەندی بە ناوەندی تەندروستی خۆت یان یەکەمی تەندروستی پەنابەران - داواخوازی مافی پەنابەری دەکەیت. ئەو دەکریت سەبارەت بە کیشە خەوتن، نیگەرانی یان هەستگەل لە کاتی قەیران و خەم بێت.

ئەگەر ئەتۆ دۆخی دەروونیت زۆر خراپە و پێویستت بە یارمەتی کوتوپرە دەتوانیت پێوەندی بە بەشی ئورژانسی دەروونناسی لە نەخۆشخانە و سستەر سوند بکەیت بە ژمارە تەلەفۆنی 063-15 32 50.

ئەتۆ هەمیشە دەتوانیت تەلەفۆن بکەیت بۆ 1177 کە یارمەتیت دەدەن بۆ پێوەندی کردن.

ئەگەر ئەتۆ دووگیانیت یان دووگیان بووی

نازمایشی دووگیانێ هەیه بۆ کرین لە دەرمانخانە و زۆر دووکان. پێوەندی بە ناوەندی تەندروستیت بکە بە زووترین کات کە دەزانیت دووگیانیت. لە ناوەندی تەندروستی چاوەدێری تەندروستی داایکان یان پێشوازی مامان هەیه. ئەتۆ مافی چاوەدێری بەر دەوامت هەیه لای مامانیک. ئەگەر پێویستت بێت سەردانی پزیشکت بۆ جێبەجێ دەکەن. ئەتۆ زانیاری وەرئەگریت پێش زابین، چاوەدێری لە ماوەی زابین و چاوەدێری ئەتۆ و مندالەکه داوی لەداکیوونی. ئەتۆ هەر وها دەتوانیت رێنمای وەرگریت دەر بارە کەرەستە پێشگیری لە سکیری. بۆ ئەم چاوەدێری پێویست ناکات هیچ پارە بەهیت.

لهبار بردن

به پنی یاسایی سویدی ژنهکه بو خوی بریار دهدات نهگهر دهیوئیت مندالهکه لهبار بهریت یان نه. نهتو دهنوئیت پیوهندی به ناوهندی تهنروستی بکهیت یان تلهفون بو 1177 که دهنوانن زیاتر یارمهتیت بدن. نهو ژنانهی که رینمایان دهوئیت دهربارهی لهبار بردن دهنوانن کات بگر نهوه له پیشوازیی لهبار بردن له نهخوشخانهی ووسترسونند. کاتهکه لای راویژکاری کومه لایهتی لای کلینیکی ژنان دهگریتهوه، ژماره ی تلهفون 063-15 39 30 یان 063-15 35 93.

ناوهندی چاوه دیری مندال

له ناوهندی چاوه دیری مندالی ناوهندی تهنروستی بی. فی. سی. مندال له بهینی تمهینی 0 تا 5 سال به بهر دهوامی سهردانی سفارش در او یان پیشکش دهکن به لیکوآینهوهگل و کوتان. لهوی گشه پیدان و تهنروستی مندالهکه بهر دهوامی دهگریت. نهتو وهک دایک یان باوک پشتگیری و رینامیت پیشکش دهکن. چون بو ناوهندی چاوه دیری مندال (BVC) بهخواری و دلخوازانیه. هه موو مندال که دهر ژن بو ناوهندی چاوه دیری مندال (BVC) له تمهینی تاییهتی سهردانی سفارش در او یان پیده دن. نهگهر نهتو وهک دایک یان باوک پرسیار گهلت هیه دهربارهی مندالهکه یان دهربارهی دایک و باوکیهتی دهنوئیت بو خوت پیوهندی به ناوهندی چاوه دیری مندال (BVC) بکهیت ههر کاتیک بتهوئیت.

دهرمان

نهو دهرمانه ی که نهتو وهک داوا خواری مافی په نابهری به رچهته وهریگریت دهنوئیت له دهرمانخانه بیگریت به نرخیکی کمتر. هه موو دهرمانه بی رچهتهکانی دیکه و شتومهکهکان بهنرخی تهواو دهیانگریت.

پاریزه ی خهرجی بهرز

بو نهتو که مؤلتهی مانهوت هیهه پاریزه ی خهرجی بهرز هیهه هه بو سفهری نهخوش و هه خهرجی چاوه دیری نهخوش و دهرمان.

داوا خوازانی مافی په نابهری دهنوانن داوا ی پاره ی کومهکی تاییهتی بکن لای ئیداره ی کوچ نهو خهرجیانه ی که ناتوانیت قهره بو وهرگریت له شوئینیکی دیکه. هه موو نهو پسوولانه ی که وهریانهگریت هه لایانگره له کاتیک سهردانی چاوه دیری نهخوش یان چاوه دیری دهرمان دهکیت، دهرمان دهگریت به رچهته یان سفهری نهخوش دهکیت. ئیداره ی کوچ دهنوئیت زانیاری زیاترت پیدات.