



SUNDHEDSSTYRELSEN



Kræftens Bekæmpelse

سیستم خدمات درمانی دانمارک

Det danske sundhedsvæsen

2016



Det danske sundhedsvæsen

Denne pjece fortæller kort om det danske sundhedsvæsen, og om de forskellige steder, man kan blive undersøgt og behandlet, når man bliver syg. Du kan også læse om de forebyggende undersøgelser, som du og din familie kan gøre brug af.



I Danmark har alle, der akut bliver alvorligt syge, ret til gratis behandling på et sygehus. Det gælder også gæster fra andre lande.

Alle, der får opholdstilladelse og bor fast i Danmark, kan frit bruge sundhedsvæsenet. De fleste undersøgelser og behandlinger er gratis. Alle får et sundhedskort fra kommunen. Det er et kort, som skal vises, hver gang man skal til læge, på skadestue og sygehus. På sundhedskortet står dit navn, cpr-nummer og kontaktoplysninger til din læge.

Tavshedspligt

Alle, der arbejder i sundhedsvæsenet, har tavshedspligt. Det betyder, at de ikke må fortælle om dig og din sygdom til andre - heller ikke til din ægtefælle, børn eller andre i familien. Du bestemmer, hvem der må få noget at vide om dit helbred. Derfor skal du give lov, før forskellige oplysninger må gives videre. Tavshedspligten betyder, at du trygt kan fortælle om dig selv og din sygdom til læger og sygeplejersker.

سیستم خدمات درمانی دانمارک

این دفتر چه به طور مختصر شما را با سیستم خدمات درمانی آشنا میکند و همچنین اطلاعات مکانهایی را در اختیار شما قرار میدهد که در صورت بیماری، میتوانید جهت معاینه و درمان به آنها مراجعه کنید. همچنین میتوانید مطالبی را درباره معاینات پیشگیرانه‌های مطالعه کنید که شما و خانواده‌تان به آنها دسترسی دارید.

در دانمارک، هرکسی که به شدت بیمار میشود از حق درمان رایگان در یک بیمارستان برخوردار است. این مسئله در مورد گردشگران از کشورهای دیگر نیز صدق میکند.

هرکسی که دارای مجوز اقامت است و در دانمارک زندگی میکند به سامانه خدمات درمانی، دسترسی رایگان دارد. اکثر معاینات و درمانها به صورت رایگان است. هرکس یک کارت بیمه درمانی از شهرداری محلی خود دریافت میکند. این کارت را باید در تمامی مراجعات صورت گرفته به پزشکان، بخش اورژانس و بیمارستانها ارائه شود. نام، شماره CPR و نام و نشانی پزشکتان روی کارت بیمه درمانی شما درج میشود.

محرم‌انگیز اطلاعات بیماران

تمام افرادی که در سامانه خدمات درمانی فعالیت میکنند موظف به حفظ محرمانگی اطلاعات بیمار هستند. این بدان معنا است که آنها نباید درباره پرونده و بیماری شما با دیگران - حتی همسر، فرزندان یا سایر اعضای خانواده‌تان صحبت کنند. شما تصمیم میگیرید که اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتیتان در اختیار چه کسی قرار گیرید. به همین دلیل است که قبل از به اشتراک گذاشتن اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتیتان، شما باید موافقت خود را در این خصوص اعلام کنید. حفظ محرمانگی اطلاعات بیمار به این معنا است که شما میتوانید با خیال راحت اطلاعات مربوط به خودتان و بیماریتان را در اختیار پزشکان و پرستاران قرار دهید.



Tolk

Sundhedspersonalet skal sørge for, at de forstår dig, og at du forstår, hvad der bliver sagt. Hvis du ikke taler eller forstår dansk, skal lægen vurdere, om der skal tilkaldes en tolk. Du skal ikke selv betale for tolken.

Tolke er neutrale og har tavshedspligt. Som familiemedlem vil man altid være meget involveret og kan derfor ikke oversætte neutralt. De fleste kender ikke de medicinske udtryk og kan derfor ikke præcist oversætte, hvad lægen siger. Man bør derfor ikke bruge familie som tolke.

Den praktiserende læge

Alle, der bor i Danmark vælger en bestemt læge, som man kan kontakte, hvis man bliver syg. Lægen tager sig af meget andet end sygdomme fx vaccinationer og prævention. Lægen kan også hjælpe dig med at forebygge sygdomme, der fx skyldes overvægt, rygning og for lidt motion. Lægen vil nogle gange spørge dig om noget, du måske bliver forbavset over. Lægen ønsker, at du tænker over, hvad du selv kan gøre for ikke at blive syg.

Din egen læge er specialist i at forstå og behandle de mest almindelige sygdomme. Derfor kan han eller hun for det meste finde ud af, hvad du fejler og behandle dig. I nogle tilfælde vurderer lægen, at du skal til speciallæge eller på sygehus. Lægen skriver en henvisning, hvis du skal undersøges eller behandles hos en speciallæge eller på et sygehus.

مترجم شفاهی

متخصصان بهداشت و درمان باید اطمینان حاصل کنند که متوجه صحبت‌های شما شده‌اند و شما نیز متوجه گفته‌های آنها می‌شوید. اگر به زبان دانمارکی صحبت نمی‌کنید و متوجه آن نمی‌شوید، پزشک، نیاز به حضور مترجم شفاهی را ارزیابی خواهد کرد. شما ملزم به پرداخت هزینه‌های بابت مترجم شفاهی نیستید.

مترجمان شفاهی، اشخاصی بیطرف و متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات مراجع‌کننده هستند. به عنوان عضوی از خانواده، همیشه عمیقاً درگیر وضعیت بیمار هستید و بنابراین قادر نیستید ترجمه‌های بیطرفانه ارائه دهید. بسیاری از افراد با اصلاحات پزشکی آشنا نیستند و بنابراین قادر به ارائه ترجمه دقیقی از تشخیص پزشک نیستند. بنابراین اعضاء خانواده نباید نقش یک مترجم شفاهی را ایفا کنند.

پزشکان عمومی

ساکنین دانمارک باید پزشکی را به عنوان پزشک عمومی (GP) خود انتخاب کنند. در صورت بروز بیماری، می‌توانید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. پزشک عمومی شما وظایفی فراتر از رسیدگی به بیماری را به عهده خواهد گرفت؛ به عنوان مثال، واکسیناسیون و پیشگیری از بارداری. پزشک عمومی شما همچنین می‌تواند در راستای جلوگیری از بروز بیماری‌های ناشی از چاقی، استعمال دخانیات یا عدم فعالیت ورزشی و غیره کمک کند. گاهی اوقات ممکن است پزشک عمومیتان با مطرح کردن سؤالاتی، شما را متعجب کند. این بدین خاطر است که پزشک عمومی از شما می‌خواهد درباره اقداماتی فکر کنید که خودتان می‌توانید برای جلوگیری از بیمار شدن انجام دهید.

پزشک عمومی شما یک متخصص در تشخیص و درمان شایع‌ترین بیماری‌هاست. بنابراین در اکثر موارد، پزشک عمومیتان قادر است بیماری را به درستی تشخیص دهد و شما را معالجه کند. با این وجود در برخی موارد ممکن است پزشک عمومیتان شما را جهت انجام اقدامات درمانی بیشتر، به یک متخصص یا بیمارستان ارجاع دهد. در این مورد، پزشک عمومیتان یک نامه ارجاعی می‌نویسد.

Din læges navn, adresse og telefonnummer står på sundhedskortet. De fleste læger har åbent mellem kl. 9 og 16 og holder aftenåbent en gang om ugen. Som regel kan du ringe mellem kl. 8 og 9 og tale med lægen. De fleste læger har også e-mailkonsultation, hvor du kan stille spørgsmål, bestille tid eller forny din recept. Spørg din egen læge om dette.

DU SKAL ALTID BESTILLE TID, FØR DU GÅR TIL LÆGEN. HUSK AT MELDE AFBUD, HVIS DU ALLIGEVEL IKKE KAN KOMME TIL DEN AFTALTE TID. DU SKAL MEDBRINGE DIT SUNDHEDSKORT, NÅR DU SKAL TIL LÆGEN.

Det er muligt at skifte læge, men det koster 190 kr. Du skifter som regel læge, hvis du flytter, og så er det gratis. På www.borger.dk kan du vælge læge.



Recepter og medicin

Hvis du skal have medicin, skriver lægen en recept. Medicin på recept kan kun købes på apoteket. Nogle typer medicin, fx hovedpinepiller og medicin for høfeber, kan købes uden recept på apoteket eller i supermarkeder.

نام، نشانی و شماره تلفن پزشک عمومیتان روی کارت بیمه درمانیتان ذکر میشود. بیشتر کلینیکهای پزشکان عمومی از ساعت 9:00 صبح تا 4:00 بعدازظهر باز هستند و یکبار در هفته در بعدازظهر جلسه مشاوره ارائه میدهند. معمولاً میتوانید بین ساعت 8:00 تا 9:00 صبح تماس بگیرید و با پزشک عمومی خود صحبت کنید. بیشتر پزشکان عمومی دارای ایمیلی مخصوص مشاوره هستند که شما میتوانید از طریق آن سوالات خود را مطرح کنید، وقتی را جهت ملاقات رزرو نمایید یا نسخه خود را تجدید کنید. در این مورد از پزشک عمومی خود سؤال بپرسید.

همیشه باید قبل از مراجعه به پزشک عمومیتان، وقتی را جهت ملاقات رزرو نمایید. به یاد داشته باشید در صورتی که قادر به حضور در جلسه ملاقات نیستید، ملاقات خود را لغو کنید. هنگام مراجعه به پزشک عمومیتان، باید کارت بیمه درمانیتان را به همراه داشته باشید.

شما میتوانید پزشک عمومی را عوض کنید، اما باید هزینههای معادل 190 کرون دانمارک پرداخت کنید. به طور معمول، در صورت نقل مکان، پزشک عمومی تغییر مییابد، که در این صورت هزینههای پرداخت نمیکند. جهت انتخاب پزشک عمومی خود وارد وبسایت www.borger.dk شوید.

نسخه و دارو

چنانچه به دارویی نیاز داشته باشید، پزشک عمومیتان یک نسخه دارویی برای شما خواهد نوشت. داروی نسخهای را تنها میتوانید از یک داروخانه خریداری کنید. برخی از انواع داروها، مانند آسپرین و قرص آنتیهیستامین را میتوانید بدون نسخه از داروخانهها یا سوپرمارکتها خریداری کنید.

Speciallæger

En speciallæge er specialist på et særligt område fx hudsygdomme, gynækologi eller psykiatri. Du skal undersøges af din egen læge, før du kan blive undersøgt og behandlet hos en speciallæge. Hvis din læge vurderer, at du skal behandles af en speciallæge, vil lægen skrive en henvisning til speciallægen. Din læge vil ofte anbefale en bestemt speciallæge. Men du kan også vælge en anden. De eneste speciallæger, du ikke skal have henvisning til, er øjenlæge og øre- næse-halslæge. Når du har fået en henvisning, skal du selv ringe og bestille tid hos speciallægen.



Psykologhjælp

Mange mennesker kan i løbet af deres liv opleve, at de har brug for rådgivning og støtte til psykiske problemer. Hvis man har oplevet krig, flugt eller store livskriser, kan det være nødvendigt at snakke med en, der har forstand på alvorlige situationer. Du skal kontakte din egen læge, som kan give dig en henvisning til en psykolog. Du kan også henvende dig til kommunen, Dansk Flygtningehjælp eller Røde Kors.

پزشکان متخصص

یک پزشک متخصص در زمینه‌های خاص مثل بیماریهای پوستی، بیماریهای زنان یا روانپزشکی تخصص دارد. قبل از آنکه تحت معاینه و معالجه یک متخصص قرار گیرید، باید توسط پزشک عمومی‌تان معاینه شوید. اگر بر اساس ارزیابیهای پزشک عمومی‌تان لازم باشد که تحت معاینه یک متخصص قرار گیرید، وی نامهای جهت ارجاع خواهد نوشت. اغلب پزشک عمومی‌تان متخصص خاصی را توصیه خواهند کرد، اما شما مختار هستید متخصص دیگری را انتخاب کنید. تنها متخصصانی که برای مراجعه به آنها به معرفی‌نامه نیازی ندارید، متخصص چشم و متخصص گوش و حلق و بینی هستند. وقتی به شما معرفی‌نامه داده میشود، باید تماس بگیرید و وقتی را جهت ملاقات با متخصص رزرو کنید.

مشاوره روانشناسی

بسیاری از افراد در مرحله‌ای از زندگیشان به مشاوره یا دریافت حمایت روانی نیاز پیدا میکنند. اگر جنگ را تجربه کرده‌اید، اگر یک پناهنده هستید یا بحرانهای بزرگی را در زندگی تجربه کرده‌اید، ممکن است به مشورت با یک روانشناس نیاز داشته باشید. شما باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید، او میتواند شما را به یک روانشناس ارجاع دهد. همچنین میتوانید با شهرداری محلی خود، شورای پناهندگان دانمارک، یا صلیب سرخ دانمارک تماس بگیرید.



Sygehuse

Hvis du skal undersøges eller behandles på sygehuset, skal du have en henvisning fra din egen læge, en speciallæge eller lægevagten. Du får et brev i din e-boks, om hvor og hvornår du skal komme. I brevet står der også, om der er noget særligt, du skal gøre inden - fx faste. Hvis du bliver akut syg, bliver du naturligvis indlagt med det samme.

Du kan frit vælge mellem alle offentlige sygehuse i Danmark. Mange sygehuse har pjecer på forskellige sprog, der fortæller om patientens rettigheder og sygehusets regler. Hvis du har brug for det, kan lægen tilkalde en tolk. På sygehuset kan du tale med en patientvejleder. Patientvejlederen kan fx fortælle om forskellige behandlinger, om muligheden for at blive behandlet på et andet sygehus eller hjælpe dig, hvis der er noget, du ikke forstår eller noget, du vil klage over. Patientvejlederen har også tavshedspligt.

Sundhed.dk

På www.sundhed.dk kan du til enhver tid få adgang til oplysninger om din egen sundhed og sygdom.

Du kan fx se din journal fra både sygehus og din læge. Du skal bruge dit NemId for at logge på siden. Det er kun dig selv og det sundhedspersonale, som behandler dig, der har adgang til dine oplysninger.

بیمارستانها

در صورتی که لازم باشد در یک بیمارستان تحت معاینه یا معالجه قرار گیرید، باید یک معرفی‌نامه از سوی پزشک عمومی، متخصص خود یا پزشک ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری داشته باشید. نامهای را در e-boks خود دریافت خواهید کرد که در آن زمان و مکان مراجعه اعلام شده است. همچنین در این نامه توضیحات لازم در خصوص شرایط خاص قبل از مراجعه، از قبیل مراجعه به صورت ناشناخته خواهد شد. چنانچه به شدت بیمار شوید، بلافاصله بستری خواهید شد.

شما مختار هستید هر یک از بیمارستانهای دولتی در دانمارک را انتخاب کنید. بسیاری از بیمارستانها بروشورهایی به زبانهای مختلف ارائه میدهند که در آنها توضیحات لازم در خصوص حقوق بیماران و قوانین بیمارستان ارائه شده است. چنانچه به یک مترجم شفاهی نیاز دارید، پزشک، نیاز به حضور مترجم شفاهی را ارزیابی خواهد کرد. در بیمارستان، میتوانید با یک مشاور بیماران صحبت کنید. این مشاور بیماران میتواند توضیحات لازم در خصوص درمانهای متفاوت یا احتمال درمان در بیمارستان دیگر را به شما ارائه دهد، یا چنانچه موضوعی باشد که متوجه آن نشده باشید یا اگر بخواهید در خصوص مسئلهای، شکایتی را مطرح کنید به شما کمک خواهد کرد. مشاور بیماران نیز موظف و متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات بیمار است.

Sundhed.dk

در هر زمان میتوانید با مراجعه به وبسایت www.sundhed.dk به اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتی و بیماری خود دسترسی یابید. به عنوان مثال میتوانید گزارشهای پزشکی خود را که از سوی بیمارستان یا پزشک عمومیتان ارائه شده، مشاهده کنید. برای ورود به صفحه باید از NemID خود استفاده کنید. فقط شما و متخصصان خدمات درمانی معالج شما به اطلاعاتتان دسترسی دارند.



Alarm 112

112 er en alarmcentral, som du ringer til, hvis du har brug for en ambulance. Det kan fx være, hvis en person pludselig bliver meget syg eller bevidstløs. Ved ulykker, hvor nogen kommer alvorligt til skade, skal du også ringe 112. Du skal fortælle, hvem du er, hvad der er sket, hvor og hvornår det er sket, og hvor du ringer fra. Der findes en 112 app, som du kan downloade gratis til din telefon. Hvis du ringer op gennem app'en kan denne hjælpe dig med at forklare alarmcentralen, hvor du er.

Lægevagten

Hvis du bliver syg, når din egen læge har lukket, kan du ringe til lægevagten. Ring kun hvis det ikke kan vente, til din egen læge åbner. Lægevagten kan ud fra hvad du fortæller i telefonen beslutte, om du har behov for akut behandling. Hvis lægevagten vurderer, at du ikke har behov for akut behandling, vil du blive bedt om at kontakte din læge, når han eller hun åbner. Hvis lægevagten vurderer, at du har brug for akut behandling eller skal tilses af en læge, skal du oftest selv tage hen til lægevagten. Det er vigtigt, at du altid ringer og aftaler en tid, før du tager af sted.

Lægevagten har åbent fra kl. 16-08 mandag til fredag og hele døgnet lørdag, søndag og helligdage.

BOR DU I REGION HOVEDSTADEN SKAL DU I STEDET RINGE TIL AKUTTELEFONEN PÅ 1813. 1813 FUNGERER LIGESOM LÆGEVAGTEN I RESTEN AF LANDET.

112 شماره اورژانس است که در صورت نیاز به آمبولانس باید با آن تماس بگیرید. وقتی فردی هوشیاری خود را از دست می‌دهد یا به طور ناگهانی دچار یک بیماری جدی می‌شود، از موارد اورژانسی تلقی می‌شوند. همچنین 112 شماره تلفنی است که در صورت بروز حوادث جدی باید با آن تماس بگیرید. شما باید خودتان را معرفی کنید، توضیحات لازم را در خصوص اتفاق رخ داده، محل و زمان حادثه و نشانی محلی را که از آنجا تماس می‌گیرید ارائه دهید. برنامه رایگان 112 وجود دارد که می‌توانید جهت استفاده در تلفن همراه خود دانلود کنید. چنانچه با استفاده از این برنامه تماس می‌گیرید، این برنامه می‌تواند به شما در ارائه توضیحات مربوط به موقعیت مکانیتان به مرکز تماسهای اورژانسی کمک کند.

خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری

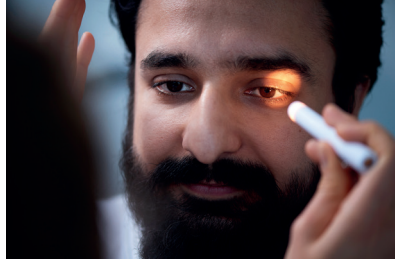
چنانچه خارج از ساعات کاری پزشک عمویتان، بیمار شوید، می‌توانید با خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری تماس بگیرید. اگر نمی‌توانید تا زمان حضور پزشک عمومی خود صبر کنید، تنها باید با خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری تماس بگیرید. بر اساس اطلاعاتی که شما از طریق تلفن ارائه می‌دهید، مسئول خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری، نیاز شما به دریافت خدمات درمانی اورژانسی را ارزیابی خواهد کرد. اگر پس از انجام ارزیابیهای لازم، خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری به این نتیجه برسد که به دریافت خدمات درمانی فوری نیازی ندارید، از شما خواهند خواست تا هنگام باز شدن کلینیک، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. اگر پس از انجام ارزیابیهای لازم، خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری به این نتیجه برسد که به دریافت خدمات درمانی فوری نیازی دارید یا باید توسط یک پزشک معاینه شوید، باید به پزشک خارج از ساعات اداری مراجعه کنید. شما همیشه باید قبل از مراجعه به خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری، جهت تعیین وقت ملاقات تماس بگیرید.

خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری از ساعت 4:00 بعدازظهر تا 8:00 شب باز است. دوشنبه تا جمعه، و تمام روز شنبه، یکشنبه و روزهای تعطیل رسمی.

چنانچه در منطقه پایتخت دانمارک زندگی می‌کنید، باید با خط کمکرسانی پزشکی به شماره تلفن 1813 تماس بگیرید. خط 1813 به همان شیوه مرکز خدمات پزشکی خارج از ساعات اداری در بقیه کشور فعالیت می‌کند.

Skadestuen, akutmodtagelsen og akutklinikken

Akutafdelingerne er til alvorlige skader, som din egen læge ikke kan behandle. Du skal på en akutafdeling, hvis du fx har brækket en finger. Der er ofte travlt på akutafdelingerne, og de mest syge personer behandles først. Derfor skal du måske vente i venteværelset, før du kommer ind til lægen. Det er vigtigt, at du altid ringer, før du tager afsted.



Psykiatrisk akutmodtagelse

Psykiatrisk akutmodtagelse er for personer, der har svære psykiske problemer og har brug for akut hjælp. Du kan finde nærmeste psykiatriske akutmodtagelse på din regions hjemmeside. Du kan ringe eller henvende dig personligt.

Forebyggende undersøgelser for livmoderhalskræft, brystkræft og tarmkræft

I Danmark får man gratis tilbud om forebyggende undersøgelser for nogle sygdomme. Formålet er at finde forstadier til kræft eller finde kræftsygdomme så tidligt, at man kan give bedre behandlingsmuligheder.



Alle kvinder mellem 23 og 65 år bliver inviteret til en undersøgelse for livmoderhalskræft. Når du er mellem 23 og 49 år, bliver du inviteret hvert tredje år. Når du er mellem 50 og 65 år, bliver du inviteret hvert femte år. Du vil modtage invitationen i et brev og skal selv ringe og bestille tid til undersøgelsen, som vil foregå hos din egen læge.

بخش اورژانس، پذیرشهای اورژانسی و کلینیک اورژانسی

بخشها و کلینیکهای اورژانس، مخصوص آسیبها و جراحاتی جدی مثل شکستگی انگشت هستند که امکان درمان آنها از سوی پزشکتان وجود ندارد. بخشها و کلینیکهای اورژانس اغلب شلوغ هستند و همیشه اول، اورژانسیترین مورد های پزشکی تحت درمان قرار میگیرند. بنابراین، ممکن است مجبور شوید قبل از ملاقات با پزشک در اتاق انتظار صبر کنید. همیشه باید قبل از مراجعه به مرکز اورژانس، تماس بگیرید.

اتاق اورژانس روانپزشکی

اتاق اورژانس روانپزشکی مخصوص افرادی است که دارای مشکلات روانی شدید هستند و به کمک فوری اورژانسی نیاز دارند. شما میتوانید با مراجعه به وبسایت منطقه خود، به نزدیکترین بخش اورژانس روانپزشکی دسترسی یابید. میتوانید تماس بگیرید یا شخصاً مراجعه نمایید.

انجام معاینات پیشگیرانه برای سرطان

در دانمارک برای بیماریهای خاص، به معاینات پیشگیرانه رایگان دسترسی دارید. هدف از این معاینات، شناسایی زودهنگام مراحل اولیه سرطان به منظور ارائه خدمات درمانی بهتر است.

از تمام زنان در گروه سنی بین 23 تا 65 سال برای حضور در برنامه معاینه رایگان دهانه رحم دعوت خواهد شد. از زنان در گروه سنی بین 23 تا 49 سال هر سه سال یکبار دعوت خواهد شد. از زنان در گروه سنی بین 50 تا 65 سال هر پنج سال یکبار دعوت خواهد شد. دعوتنامه های برای حضور در برنامه معاینه رایگان دریافت خواهید کرد. این معاینه در کلینیک پزشک عمومیتان صورت خواهد گرفت و باید خودتان یک وقت ملاقات تعیین کنید.

Alle kvinder mellem 50 og 69 år inviteres til en røntgenundersøgelse af brystet hvert andet år. Det kaldes mammografi. Du får en invitation med dato, tidspunkt og sted.

Alle mænd og kvinder i alderen 50-74 år bliver tilbudt en undersøgelse for tarmkræft. Du vil få tilsendt et prøvesæt med posten som du skal bruge til at foretage en afføringsprøve. Du får også en kuvert, som prøven skal sendes i, når du har taget den.

Graviditet og fødsel

Gravide kan blive undersøgt hos deres egen læge og jordemoder flere gange, mens de er gravide. Du aftaler med din læge, hvilket sygehus du skal føde på. Det er også muligt at føde hjemme sammen med en jordemoder. Du må gerne have din mand eller en anden person med til både undersøgelserne og fødslen.

Hvis du har brug for yderligere information om graviditet og fødsel, kan du læse mere i Sundhedsstyrelsens pjece **Ny i Danmark. Graviditet og fødsel** og i pjecen **Sunde vaner før, under og efter graviditet**, som du kan finde på www.sst.dk.



Prævention

Du kan spørge din læge til råds om prævention. Lægen kan give dig en recept på den type prævention, der passer dig bedst. Husk, at din læge har tavshedspligt.

Abort

I Danmark har kvinder ret til fri abort inden for de første 12 uger af graviditeten. Hvis du er over 18 år, beslutter du selv, om du vil have en abort eller ej. Der kræves ingen begrundelse for aborten. Sundhedspersonalet har tavshedspligt og må ikke fortælle om en abort til hverken din partner eller din familie. Hvis du ønsker abort, skal du kontakte din egen læge, som så vil henvise dig til sygehuset eller en gynækolog.

یک سال در میان، از تمام زنان در گروه سنی بین 50 تا 69 سال برای حضور در جلسه معاینه سرطان سینه با اشعه ایکس یا همان ماموگرافی دعوت میشود. در این دعوتنامه، تاریخ، زمان و مکان معاینه سرطان سینه ذکر میشود.

انجام معاینه سرطان روده بزرگ به تمام مردان و زنان در گروه سنی بین 50 تا 74 پیشنهاد میشود. از طریق پست، یک بسته نمونه‌گیری دریافت خواهید کرد که برای ارائه یک نمونه مدفوع از آن استفاده خواهید کرد. همچنین یک پاکت نامه دریافت خواهید که نمونه گرفته‌شده را در آن قرار میدهید.

بارداری و زایمان

زنان باردار میتوانند چندین بار در طول بارداری توسط پزشک خود و یک ماما مورد معاینه قرار گیرند. در خصوص انتخاب بیمارستانی که میخواهید در آنجا زایمان کنید هماهنگیهای لازم را با پزشک عمومی خود انجام خواهید داد. شما همچنین میتوانید در خانه با کمک یک ماما زایمان کنید. همسران یا شخص دیگر این اجازه را دارد که هم در جلسات معاینات دوران بارداری و هم در زمان زایمانتان حضور داشته باشد. در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در خصوص بارداری و زایمان، میتوانید مطالب بیشتری را در این مورد در بروشور سازمان بهداشت دانمارک مطالعه نمایید جدید در دانمارک. بارداری و زایمان، و در بروشور عادات سالم قبل، حین و بعد از بارداری، که میتوانید در وبسایت www.sst.dk ببابید.

پیشگیری از بارداری

شما میتوانید از پزشک خود بخواهید تا راهنمایی لازم را در خصوص پیشگیری از بارداری به شما ارائه دهد. پزشک شما میتواند نسخهای جهت نوعی از پیشگیری از بارداری که برای شما مناسب است به شما ارائه دهد. به یاد داشته باشید که پزشکتان متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات بیمار است.

سقط جنین

در دانمارک، زنان این حق را دارند که در 12 هفته اول بارداری به صورت رایگان سقط کنند. اگر بالای 18 سال هستید، به تنهایی تصمیم میگیرید که آیا تمایلی به انجام سقط دارید یا خیر. نیازی نیست که برای عمل سقط توضیحی ارائه دهید. متخصصان بهداشت و درمان متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات بیمار هستند و نباید در خصوص عمل سقط شما با شریک زندگی یا خانواده‌تان صحبت کند. اگر قصد سقط دارید، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید، وی شما را به بیمارستان یا متخصص زنان ارجاع خواهد داد.

Børneundersøgelser og vaccinationer

I Danmark findes der en række gratis sundhedstilbud til børn. Eksempelvis kan man få besøg af en sundhedsplejerske i hjemmet, når man har født og i hele barnets første leveår. Alle børn får også tilbudt vaccinationer og undersøgelser af lægen. Både vaccinationer og undersøgelser skal hjælpe med at holde dit barn sundt og raskt. Du kan læse mere om de tilbud, der findes til børn i pjecen **Ny i Danmark. Gode råd om små børns sundhed** og i **Sunde børn i et nyt land**, som er udgivet af Sundhedsstyrelsen og som kan læses på www.sst.dk.



Børneundersøgelser i skolen

Når barnet begynder i skolen, vil det blive undersøgt på skolen af en sundhedsplejerske i løbet af det første skoleår. Det er vigtigt, I deltager sammen med jeres barn. Skolens sundhedsplejerske vil undersøge jeres barn og tale med jer om, hvordan jeres barn har det. Barnet vil blive målt og vejjet, få lavet synsprøve og høreprøve. Det vil gentage sig i løbet af skoletiden. I vil altid blive orienteret, inden barnet bliver undersøgt af sundhedsplejersken.

Hvis barnet på et tidspunkt får problemer i skolen, kan man tale med barnets lærere. De vil hjælpe med at finde ud af, hvilken hjælp barnet har brug for.

معاینات بیمارستانی و واکسیناسیون فرزندتان

در دانمارک برخی خدمات بهداشتی رایگان برای کودکان در نظر گرفته شده است به عنوان مثال، شما میتوانید از یک بازدیدکننده سلامت بخواهید پس از زایمان و در طول اولین سال زندگی فرزندتان، شما را در خانه ملاقات کند همچنین انجام واکسیناسیون و معاینات پزشکی توسط پزشک به تمامی کودکان پیشنهاد میشود هدف از انجام معاینات و واکسیناسیون کمک به حفظ تندرستی و سلامت کودک است. شما میتوانید مطالب بیشتری را در خصوص پیشنهادهای موجود برای کودکان را در بروشور جدید در دانمارک مطالعه کنید. دستورالعملهای بهداشتی برای والدین دارای فرزند از خردسال توسط سازمان بهداشت دانمارک منتشر شده است که میتوانید با مراجعه به وبسایت به آن دسترسی یابید.

معاینات پزشکی برای کودکان در مدرسه

وقتی فرزندتان شروع به رفتن به مدرسه میکند، توسط یک بازدیدکننده سلامت در طول اولین سال تحصیلی مورد معاینه قرار خواهد گرفت. بسیار حائز اهمیت است که همراه با فرزندتان در جلسه معاینه حضور یابید. بازدیدکننده سلامت، فرزند شما را معاینه خواهد کرد و با شما درباره وضعیت سلامت کلی وی گفتگو خواهد کرد. قد و وزن فرزندتان اندازه گیری خواهد شد و تحت بیناییسنجی و شنواییسنجی قرار خواهد گرفت. این آزمونها در طول زمان حضور فرزندتان در مدرسه تکرار خواهد شد. همیشه قبل از آنکه کودک توسط بازدیدکننده سلامت مورد معاینه قرار گیرد، از این موضوع مطلع خواهید شد.

در صورتی که فرزندتان در مدرسه مشکلاتی را تجربه میکند، میتوانید در این خصوص با مربیان فرزندتان بحث و تبادل نظر کنید. آنها به شناسایی نوع کمک مورد نیاز شما کمک میکنند.

Tandlæge

Det er gratis for børn at komme til tandlægen. Alle børn i Danmark får et brev med invitation til tandlægen, når de er ca. to år. Hvis jeres børn får problemer med tænderne tidligere, kan I henvende jer til kommunens børnetandlæger. Spørg evt. sundhedsplejersken.

Når man er fyldt 18 år, skal man selv betale for at gå til tandlæge. Du skal selv ringe og bestille tid hos tandlægen. Prisen er forskellig, alt efter hvilken behandling du skal have.

Kommunal hjælp og pleje i hjemmet

I Danmark er det sædvane, at kommunen tager sig af ældre mennesker, der har brug for hjælp, lige som det offentlige også tager sig af børn og syge. Der er særlige tilbud til ældre, der har brug for pleje og omsorg. Derfor kan du som regel få hjælp fra kommunen, hvis du har brug for det.

Hjemmehjælp

Ældre mennesker kan søge om at få hjemmehjælp til personlig pleje, rengøring og indkøb. Det samme gælder, hvis du er meget syg. Du skal søge kommunen om at få hjælp.

Hvis du har et fysisk problem eller handicap, som kan afhjælpes med hjælpemidler, kan du søge kommunen om at låne et hjælpemiddel. Det kan fx være en kørestol, et forhøjet toiletsæde eller arm- og benproteser.

Hjemmesygeplejerske

Ældre eller syge mennesker kan få hjælp til pleje og medicin i hjemmet af en hjemmesygeplejerske. Det samme gælder, hvis du er meget syg. Det er en læge, der vurderer, om du har brug for at få besøg af en hjemmesygeplejerske.

Hvis du har været indlagt på sygehuset, kan du få brug for hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske, når du kommer hjem. Som regel vil sygehuset kontakte kommunen, for at du kan få den hjælp, du har brug for.

دندانپزشکان

کودکان به خدمات درمانی رایگان دندانپزشکی دسترسی دارند. تمامی کودکان در دانمارک در سن حدوداً دو سالگی دعوتنامه‌ای برای مراجعه به دندانپزشک دریافت میکنند. چنانچه فرزندان زودتر از این سن دچار مشکلات دندانی شد، میتوانید با دندانپزشکان کودکان در شهرداریهای محلستان تماس بگیرید. میتوانید از بازدیدکننده سلامت خود درخواست کنید.

وقتی به سن 18 سالگی برسید باید هزینه خدمات درمانی دندان را بپردازید. شما باید با دندانپزشک خود تماس بگیرید و وقتی را برای ملاقات رزرو کنید. هزینه درمان دندان بسته به درمان موردنیاز شما، متفاوت است.

خدمات حمایتی و مراقبتی شهرداری در منزل

در دانمارک، درست مانند مراقبتهای بخش دولتی از کودکان و افراد بیمار، مراقبت از افراد مسن برای شهرداریها مرسوم است. خدمات خاصی برای افراد سالمند نیازمند به مراقبت و حمایت در نظر گرفته شده است. در صورت نیاز به کمک، باید با شهرداری محلی خود تماس بگیرید.

مراقبت در منزل

افراد مسن میتوانند برای دریافت خدمات مراقبتی در خانه، مانند مراقبت شخصی، تمیز کردن یا خرید مواد غذایی، درخواست ارائه دهند. در صورتی که به شدت بیمار باشید خدماتی مشابه در دسترس است. شما باید برای دریافت کمک به شهرداری محلی خود درخواست ارائه دهید.

اگر دچار مشکلات جسمانی یا ناتوانی هستید که با استفاده از کمکهای فیزیکی رفع میشود، میتوانید در این خصوص به شهرداری محلی خود درخواست دهید و جهت قرض چنین ابزار کمکی، تقاضا کنید. این ابزار کمکی میتواند یک ویلچر، یک بالابر صندلی مخصوص توانت بیمار یا اعضای مصنوعی دست و پا باشد.

پرستار خانگی

افراد مسن میتوانند برای خدمات پزشکی و مراقبتی شخصی در منزل خود از یک پرستار خانگی کمک دریافت کنند. در صورتی که به شدت بیمار باشید خدماتی مشابه در دسترس است. این پزشک عمومی شما است که ارزیابی میکند که آیا به کمک یک پرستار خانگی نیاز دارید یا خیر.

در صورتی که در بیمارستان بستری شده باشید، ممکن است پس از بازگشت به خانه به مراقبت در منزل یا حضور یک پرستار در منزل نیاز داشته باشید. به عنوان یک قاعده کلی، بیمارستان به منظور ارائه خدمات کمکی موردنیاز شما، با شهرداری محلی تماس میگیرد.

Her kan du læse mere:

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk kan du finde pjecer om fx prævention, graviditet, rygestop, diabetes, kræftsygdomme, små børns sundhed og meget andet. Pjecerne er oversat til en række forskellige sprog.

Egne noter

Praktiserende læge:

Lægevagten:

Tandlæge:

شما میتوانید در اینجا به اطلاعات بیشتری دسترسی یابید:

با مراجعه به وبسایت سازمان بهداشت دانمارک به آدرس: www.sst.dk میتوانید به بروشورهایی با موضوعاتی از قبیل پیشگیری از بارداری، بارداری، ترک سیگار، دیابت، سرطان، سلامت کودکان و موضوعات بیشتر دسترسی یابید. این بروشورها به زبانهای مختلف ترجمه شدهاند.

یادداشتهای خود

پزشکان عمومی:

پزشک خدمات اورژانس:

دندانپزشکان:

DET DANSKE SUNDHEDSVÆSEN

3. udgave

© Sundhedsstyrelsen, 2016

Print ISBN

978-87-7104-847-6

Elektronisk ISBN

978-87-7104-846-9

Print Rosendahls a/s

Udgiver

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
www.cancer.dk

Bestilling Rosendahls

T +4543632300

F +4543635329

www.rosendahls.dk