



الرعاية الصحية

من المسؤول عن صحتنا؟



This Photo is licensed under CC BY-NC

- تتحمل منظومة الرعاية الصحية مسؤولية إرشاد العامة بشأن كيفية التمتع بحياة صحية، وبشأن العلاجات والتدابير الوقائية. ويتعين عليها أيضاً تقديم خدمات الرعاية الصحية الضرورية، ومتابعة صحة الأطفال والنساء الحوامل.
- ومع ذلك، يتحمل كل شخص بالغ مسؤولية الالتزام بنصائح وتوصيات الهيئات الصحية.
- يؤثر نمط حياتنا تأثيراً كبيراً على صحتنا وجودة حياتنا.
- من السهل الوصول إلى المحتوى المتعلق بالصحة على الإنترنت. ويُنصح بالبحث عن المواقع الرسمية الحكومية والمحتوى الذي أنشأه فريق من الخبراء، مثل الوارد بموقع www.heilsuvera.is وموقع www.doktor.is

المسؤولية عن الصحة - يُتبع

- ربما تعني الصحة الجيدة مجرد عدم الإصابة بمرض، وذلك في المجتمعات التي تشكل فيها الأمراض الخطيرة والفقر جزءاً من الحياة اليومية.
- يؤمن سكان المناطق التي تتوفر فيها الأدوية والعلاجات الطبية بأنّ عيش حياة طيبة ورغدة هو ما يشكل الصحة الجيدة.
- في آيسلندا، يناقش المريض والطبيب عادةً المسارات المختلفة للعلاج، وللمريض الحق في الحصول على كل المعلومات المتعلقة بحالته الصحية.
- لا تُقدم للأفراد دائماً وصفة طبية عند الذهاب لزيارة الطبيب؛ إذ تُستكشف في بعض الأحيان الحلول الأخرى أولاً، مثل إجراء تغييرات في نمط الحياة.

دولة الرفاه والرعاية الصحية

- يتمثل هدف الحكومة في دول الرفاه في أن يعيش جميع المواطنين حياتهم على خير ما يرام وأفضل وجه، ويشمل ذلك عيش حياة صحية.
- تقع على عاتق الدولة مسؤولية توفير خدمات الرعاية الصحية الضرورية للمواطنين بغض النظر عن وضعهم المالي.
- تصرف الحكومة الضرائب المفروضة على الرواتب والأنشطة الاقتصادية، لتمويل الرعاية الصحية.
- يشارك الأفراد أيضاً في التكاليف ويدفعون تكلفة المقابلات الطبية والفحوص الدورية والكشوف. ومع ذلك، هناك حد أقصى للدفعة المشتركة لكل فرد شهرياً.



Mynd frá VMST

التزام السرية

- يلتزم جميع العاملين في قطاع الرعاية الصحية قانوناً بالحفاظ على السرية التامة فيما يخص معلومات المرضى الطبية. ويعني هذا أنه لا يُسمح لأي شخص بمشاركة معلومات المريض مع الغير من دون إذن المريض.
- وبهذا، تبقى المحادثات التي يجريها المرضى مع الأطباء والممرضات وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية سرية.
- يُلزم المترجمون أيضاً بالحفاظ على السرية فيما يخص الحالات التي يعملون عليها كمترجمين. (ومن المقبول أيضاً طلب تأكيد على السرية من المترجم).

متوسط العمر

- يتمتع شعب آيسلندا عموماً بجودة حياة عالية. ولهم حقوق متكافئة للوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.
- توجد مراكز رعاية صحية في جميع أرجاء الدولة. ويحظى الأطفال والبالغون بإمكانية الوصول إلى طيف واسع من الخدمات.
- تم تجهيز مستشفى Landspítalinn الجامعي بتقنيات متطورة تساهم في معالجة الإصابات والأمراض الخطيرة.
- تحصل الأمهات والرضع على خدمات رعاية صحية مميزة ومجانية؛ لذا يُسجل معدل وفيات الرضع في آيسلندا أقل معدل في أوروبا.
- يبلغ متوسط عمر الرجال 81 عاماً، والنساء 84 عاماً.

مراكز الرعاية الصحية

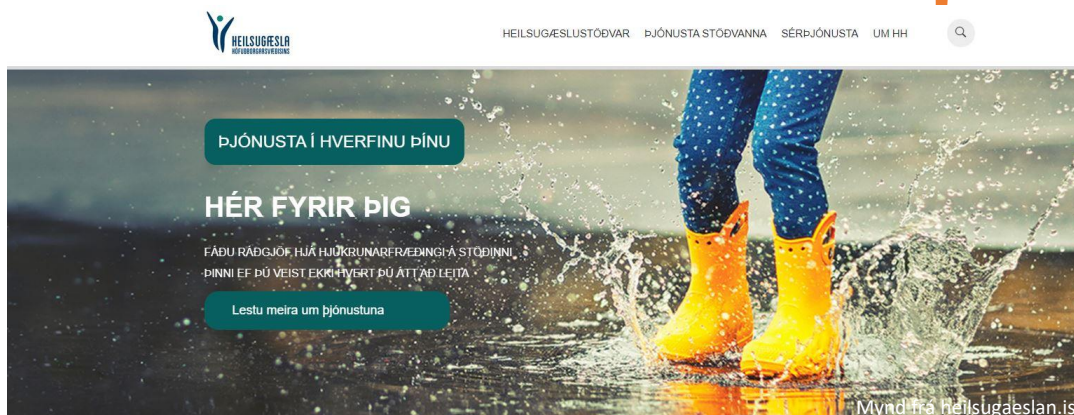


- يحق لكل مواطن التسجيل في أحد مراكز الرعاية الصحية في منطقته التابع لها، ويخصص لكل مواطن طبيب عام يقوم بالأشراف عليه.
- يمكن دخول مراكز الرعاية الصحية من خلال عرض بطاقة الهوية والتسجيل في موقع المركز أو عبر الإنترنت على www.sjukra.is من خلال بوابة "Réttindagátt – mínar síður" (بوابة الحقوق - صفحتي).
- يمكنك تغيير الطبيب العام الخاص بك.
- تتقاضى مراكز الرعاية الصحية رسوماً موحدة، لكن المبالغ تختلف حسب منظومة الدفعات المشتركة التابعة للتأمين الصحي الأيسلندي.

مراكز الرعاية الصحية - يُتبع

- ينبغي أن تكون مراكز الرعاية الصحية أول محطة للأفراد الذين يعانون من مرض أو ألم ما، حيث سيحيلك الطبيب العام إلى طبيب متخصص حسب الضرورة.
- تقدم مراكز الرعاية الصحية الخدمات التالية:
- خدمات الرعاية الصحية والمقابلات والفحوص الدورية والمقابلات الطبية عبر الهاتف.
- الاستشارات عبر الهاتف مع الممرضات.
- الزيارات دون موعد للحالات الحادة أو الإصابات الطفيفة.
- الرعاية الطبية قبل الولادة.
- الرعاية الطبية للرضع والأطفال.
- اللقاحات.

الرعاية الصحية - يُتبع



- متابعة - الخدمات في العيادات الطبية:
- الوصفات الطبية والشهادات الطبية، والإحالات.
- فحوص الكشف عن السرطان للرجال والنساء.
- خدمات الطب النفسي.
- الرعاية الصحية لأطفال المدارس.
- رعاية كبار السن.
- الدورات والتوعية بشأن الرضاعة الطبيعية والأبوة والأمومة والترويج لنمط حياة صحي.
- انظر، على سبيل المثال، البوابة الإلكترونية للرعاية الصحية لإقليم العاصمة ريكيافيك على الموقع: www.heilsugaeslan.is.

خدمات الرعاية الصحية - حجز مواعيد أو الزيارة بدون موعد

- من الضروري حجز موعد عند زيارة الطبيب العام، سواء عن طريق الهاتف أو الحجز على الموقع الإلكتروني:

www.heilsuvera.is

- في حالة الحاجة إلى مترجم، يجب على المريض إبلاغ الموظفين عند حجز الموعد وتحديد اللغة المطلوب ترجمتها. ومن ثم يحجز الموظفون في مركز الرعاية الصحية موعداً مع مترجم.
- من الممكن أيضاً حجز مقابلة مع طبيب عبر الهاتف.
- يوفر العديد من المراكز الطبية إمكانية استقبال الزائرين دون موعد خلال مناوبة بعد الظهر.
- يمكن أيضاً حجز الموعد في نفس يوم الزيارة أو الحضور ثم أخذ رقم - يختلف الأمر من عيادة لأخرى.

التكاليف

- تقدم العيادات الطبية خدمات الرعاية الصحية قبل الولادة وتقوم برعاية الرضع والأطفال مجاناً.

- لا يتم فرض رسوم على المرضى من الأطفال أو ذوي الإعاقة أو كبار السن، ويُطلب من الآخرين المشاركة في سداد التكاليف.

- يجب دفع قيمة التقرير الطبي.

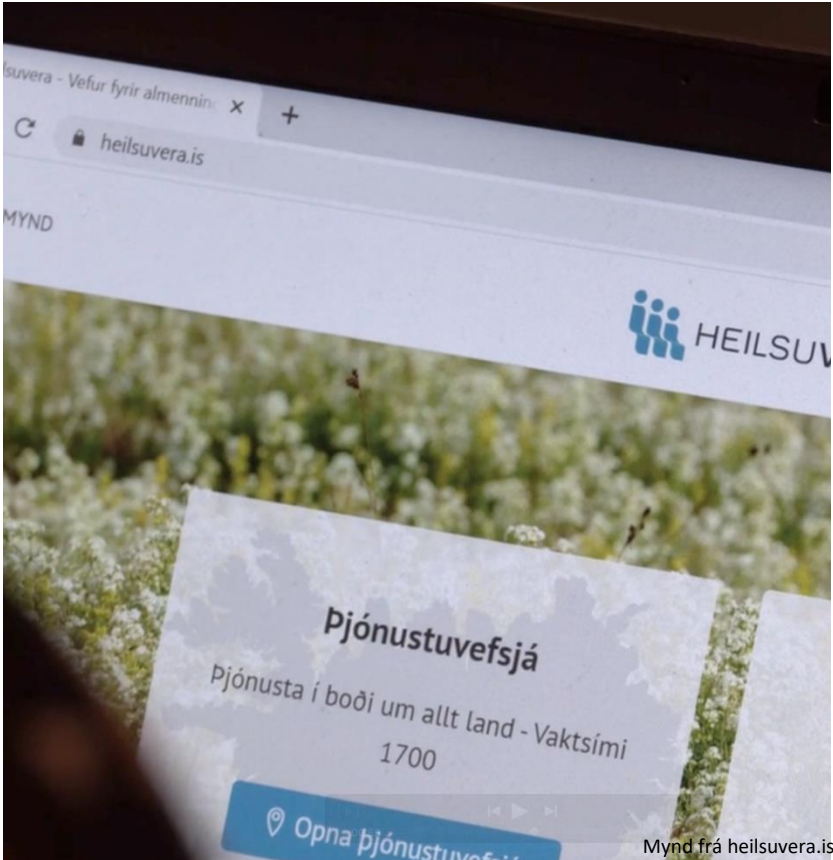
- يركز التأمين الصحي الآيسلندي في عمله على اللوائح العامة للدفع المشترك مقابل الحصول على خدمات الرعاية الصحية. يوجد حد أقصى لسعر المعاينة لكل فرد شهرياً.



This Photo is licensed under [CC BY-NC](#)

www.heilsuvera.is

- موقع www.heilsuvera.is هو موقع إلكتروني مركزي لكل العيادات الطبية.
- على هذا الموقع، يمكن للأفراد الوصول إلى "mínar síður" (صفحاتي)، باستخدام الهوية الإلكترونية للحصول على ما يلي:
 - تجديد الوصفات الطبية وطلب العقاقير المصروفة بوصفة طبية.
 - تحديد موعد مع طبيب.
 - طلب تقرير وفحوص طبية.
 - طلب أخذ عينة لتحليل كوفيد-19.
 - عرض نتائج الفحوص.
- يحتوي الموقع أيضاً على قدر كبير من المعلومات بشأن نمو الأطفال وأساليب الأبوة والأمومة العلمية.
- ويقدم الموقع معلومات ونصائح تدور حول مجموعة كبيرة من موضوعات الرعاية الصحية لكل الأعمار.



حق الحصول على مترجم

- تنص القوانين الخاصة بالمرضى على أن للمريض غير المتحدث باللغة الأيسلندية الحق في طلب خدمات الترجمة للمعلومات المتعلقة بصحته أو العلاج المحتمل أو طرق العلاج الأخرى الممكنة.
- يجب طلب خدمات الترجمة عند تحديد الموعد مع الطبيب أو الممرضة.

الفحوصات الطبية



- تُجرى الفحوص مثل فحوص الدم والأشعة السينية و التصوير المقطعي فوق الصوتية والأشعة المقطعية المحوسبة في المستشفيات أو منشآت العلاج المتخصصة.
- يطلب الطبيب إلكترونياً إجراء فحص ما، من ثم يتوجه الفرد إلى منشأة الفحص من تلقاء نفسه.
- تُرسل النتائج إلى الطبيب الذي طلب الفحص.
- يلزم المريض بدفع تكلفة الفحوص.

الأخصائيون

- تعين المستشفيات العديد من الأطباء الأخصائيين، فضلاً عن الأخصائيين في العيادات الخاصة.
- يمكن للمريض أن يطلب من الطبيب إحالته إلى أخصائي طبي أو أن يحدد موعداً مع الأخصائي مباشرة.
- من الأمثلة على الأخصائيين المتوفرين: أخصائيو العيون، الأنف والأذن والحنجرة، أمراض النساء، التوليد، الأطفال، الأطباء النفسيون، أخصائيو الحساسية والجهاز الهضمي.

عيادة Læknavaktin



- تقدم عيادة Læknavaktin الخدمات الطبية للزائرين دون موعد في إقليم العاصمة ريكيافيك. تعمل العيادة من الساعة 17:00 إلى 08:00 صباحاً في أيام العمل، وفي أيام العطل الأسبوعية يعملون من الساعة 09:00 إلى الساعة 22:00.
- يضم طاقم العمل بعيادة Læknavaktin أطباء يقدمون خدمات الرعاية الصحية.
- لا يُشترط حجز موعد، يمكنك ببساطة أن تأتي إلى العيادة وتأخذ رقماً. يجب أن يدفع المريض رسوما المعالجة.
- خدمة استشارة ممرضة عبر الهاتف متاحة في جميع أنحاء الدولة على مدار اليوم على رقم 1770.
- يمكن استدعاء طبيب للمنزل في المساء أو العطلات الأسبوعية من خلال عيادة Læknavaktin الطبي.
- تقع عيادة Læknavaktin الطبي في 68 Háaleitisbraut 68، 103 ريكيافيك www.laeknavaktin.is
- تُقدم خدمات الرعاية الصحية في المناطق الريفية بعد الظهر في العيادات الصحية، وخدمات الرعاية الحرجة في مستشفى المنطقة.

الرعاية الحرجة

- تُقدم خدمات الرعاية الحرجة للإصابات والأمراض الحادة في مستشفى Landspítali في Fossvogur

108 ريكيافيك. الرعاية الحرجة (الطوارئ) متوفرة على مدار اليوم. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi

- رقم الهاتف هو 543 0001. يمكنك أيضاً التواصل مع طاقم العمل من خلال المحادثة على الإنترنت.
- الرعاية الحرجة هي المكان الذي ينبغي أن يتوجه إليه أصحاب الإصابات الخطيرة والذين تعرضوا للعنف وأصحاب الأمراض الحادة.
- ويجب نقل الأطفال الذين يعانون من إصابات خطيرة أيضاً إلى هذا المكان.
- على سبيل المثال: صدمة الرأس، الكسور، الحروق، الجروح الغائرة وآلام الصدر.
- تُقدم الرعاية الحرجة في المناطق الريفية عادةً في مستشفى المنطقة.



Mynd frá landspitali.is

الرعاية الطارئة لضحايا الاعتداءات الجنسية

- توجد الرعاية الطارئة في وحدة الرعاية الحرجة بمستشفى Landspítalinn، في Fossvogur. تقدم هذه الوحدة الخدمات للنساء والرجال. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis
- يمكن لضحايا الاعتداءات الجنسية (الاغتصاب، أو محاولة الاغتصاب، أو الأشكال الأخرى للاعتداء الجنسي) طلب المساعدة في الرعاية الطارئة.
- يمكن للضحايا تلقي الاستشارات والدعم وإجراء الكشف الطبي والحصول على علاج.
- تُقدم هذه الخدمات مجاناً للضحايا.
- يتم الحفاظ على السرية التامة وإخفاء الهوية لكل حالة.
- تتوفر أيضاً استشارات قانونية ودعم للمساعدة في رفع الشكوى. ومع ذلك، لا يعتمد توفر هذه الخدمات على قرار الضحية برفع الشكوى.

العلاج في المستشفى

- في المستشفيات، تُسدد جميع تكاليف العلاج الطبي و الدواء والإقامة والوجبات من قبل الدولة.
- الطبيب فقط هو من يقرر من ينبغي علاجه في المستشفى.
- مستشفى Landspítalinn في ريكيافيك هي أكبر مستشفى في آيسلندا، لكن توجد مستشفيات أخرى في البلدات الكبيرة خارج منطقة العاصمة الكبرى.
- تُجرى العمليات الجراحية البسيطة في المستشفيات وفي عيادات الجراحة الخاصة. يُدفع سعر أعلى للعمليات في العيادات الخاصة لكنها تتميز بقوائم انتظار أقصر.

الرعاية بمرضى العيادات الخارجية



This Photo is licensed under CC BY-SA-NC

- يتلقى مرضى العيادات الخارجية العلاج في المستشفى (أو غيرها من المنشآت الصحية)، لكنهم لا يقيمون فيها.
- يعود الأفراد إلى منازلهم بعد تلقي العلاج أو الاستشارة.
- تُدفع رسوم نظير الخدمات المقدمة لمرضى العيادات الخارجية.

الإسعاف - 112



Mynd: www.ruv.is/frett/2020/06/10/nyir-sjukrabilar-verda-gulir

- رقم الهاتف 112 هو رقم خدمات الطوارئ على المستوى الوطني، المستخدم لطلب الإسعاف والمطافئ والشرطة.
- عندما يتصل شخص برقم 112، من المهم أن يكون قادراً على التواصل بوضوح:
 - اسمك - ما اسمك
 - المكان - أين أنت
 - سبب المكالمة الهاتفية - ماذا حدث
- وهناك أيضاً موقع www.112.is الإلكتروني الذي يحتوي على معلومات وخدمات المحادثة على الإنترنت. يمكنك العثور على معلومات واستشارات على هذا الموقع حول مواضيع مثل العنف الأسري.
- يدفع الفرد الذي نُقل بسيارة الإسعاف رسوماً ثابتة للنقل بغض النظر عن المسافة، وترسل الفاتورة إلى هذا الفرد في وقت لاحق.

الأطفال وخدمات الرعاية الصحية

- يمرض الأطفال عادةً في أول عام من عمرهم، بينما يزداد جهازهم المناعي قوةً.
- من الأمراض الشائعة بين الرضع: برد المعدة، الحمى، نزلات البرد، عدوى الأذن، بالإضافة إلى العدوى الفيروسية والبكتيرية، مثل الجرثومة العقدية الرئوية وجذري الماء.
- أحياناً يصف الأطباء مضادات حيوية للأطفال، وينبغي حينها التأكد من اتباع نظام الجرعات بالكامل.
- قد يحتاج بعض الأطفال إلى أنابيب أذن نتيجةً لعدوى الأذن.
- يمكن شراء التحاميل أو خافضات الحرارة للأطفال من الصيدليات المحلية.

الأطفال - أمور ينبغي معرفتها



Mynd:www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/

- عندما يذهب الأطفال إلى الروضة، يختلطون بالعديد من الأطفال الآخرين، وقد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى الإصابة بعدوى وأمراض.
- من الطرق الجيدة لتجنب العدوى غسل يدي الطفل وتغيير جواربه عند عودته من الروضة.
- يُعد القمل والديدان الدبوسية من المشاكل الشائعة في مرحلة الروضة والمدرسة الابتدائية.
- من الضروري الحصول على دواء من طبيب (أو صيدلية) لعلاج الديدان الدبوسية، ومن المهم أيضاً غسل أغطية السرير والمناشف، وتطهير جميع الأسطح.
- توجد في الصيدليات أدوية لعلاج قمل الرأس. ومن المهم تمشيط شعر الطفل بانتظام باستخدام مشط ضيق خاص للقمل لإزالة الصئبان لتجنب تفشي القمل.

الأطفال وخدمات الرعاية الصحية - يُتبع

- تذكّر أن مركز الرعاية الصحية هو أول مكان تذهب إليه عند الحاجة إلى خدمات الرعاية الصحية للأطفال.
- يمكن الالتقاء بمرضة وحجز موعد مع الطبيب بعد ذلك.
- ويمكن أيضاً حجز موعد مع الطبيب مباشرةً.
- علاوةً على ذلك، تقبل مراكز الرعاية الصحية في منوبات بعد الظهر الزيارات دون موعد.
- تقدم الممرضات في مراكز الرعاية الصحية خدمات في المدارس الابتدائية، حيث يتابعن نمو الأطفال ويشرفن على اللقاءات ويرفعن وعي الطلاب بشأن المشاكل المتعلقة بالصحة.

أطباء الأطفال

- يتواجد أطباء الأطفال في المستشفيات والعيادات الخاصة.

- على سبيل المثال، توجد في ريكيافيك عيادة أطفال في:

Domus barnalæknar Urðahvarfi 8, 203 Kópavogi

- يمكن حجز المواعيد مسبقاً، ويمكن الحجز في مناوبة بعد الظهر أو في العطلات الأسبوعية (رقم الهاتف: 563-1010،

<https://barnalaeknardomus.is/>

- يقوم الطبيب العام أيضاً بإحالة الأطفال إلى أطباء الأطفال.

- تقع منشأة علاج الأطفال Barnaspítali Hringsins داخل مستشفى

Landspítalinn الجامعي، وتضم جناحاً للمرضى المقيمين ووحدة عناية مشددة للأطفال.

الأطفال ذوو الإعاقة والأطفال ذوو اختلالات النمو والسلوك

- تذكر أن مركز الرعاية الصحية المحلي هو أول مكان تتوجه إليه عندما يعاني الأطفال من صعوبات. وهناك، يقرر الموظفون في نهاية الاستشارة مع الآباء ما إذا كان الطفل سيحال إلى متخصصين أم لا.
 - قد يكون هؤلاء المتخصصون أطباء نفسيين متخصصين في الأطفال والمراهقين، أو غيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية للأطفال.
 - " عيادة Þroska- og hegðunarstöðin ، " 1, 109 R Þönglabakki تدير منظومة الرعاية الصحية التي تُقدّم فيها التشخيصات والاستشارات والعلاجات والتدريب المتعلق باختلالات النمو والسلوك. من الضروري وجود إحالة من طبيب.
- www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod
- يقدم مركز BUGL الطبي العلاج النفسي للمرضى المقيمين من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية أو النفسية. ومن الضروري وجود إحالة من طبيب.
- www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl

الأطفال ذوو الإعاقة والأطفال ذوو الاختلالات - يُتبع



- في حالة الاشتباه في إعاقة نمو، يجب حجز استشارة في مركز رعاية صحية. يحيل المركز الطفل بعد ذلك إلى مركز التشخيص والاستشارات الحكومي (Greiningar og (ráðgjafastöð ríkisins (GRR).
- يتمثل دور مركز GRR في التأكد من حصول الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد أو إعاقات النمو الحادة على التشخيصات والاستشارات والموارد اللازمة لزيادة فرصهم وتحسين جودة حياتهم.
- يحق للأطفال الذين تم تشخيصهم بأنهم من ذوي الإعاقة وآباء هؤلاء الأطفال الحصول على مساعدة من بلدية المنطقة التي يسكنون فيها وفقاً للقوانين الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة.
- تقدم البلديات خدمات للأشخاص ذوي الإعاقة وأسرهم.

This Photo is licensed under CC BY-ND

الأطفال ذوو الإعاقة والأطفال ذوو الاختلالات - يُتبع

- قد يكون الآباء مؤهلين للحصول على دعم مالي من المعهد الحكومي للضمان الاجتماعي (www.tr.is - Tryggingarstofnun) للمساعدة في رعاية أطفالهم ذوي الإعاقة والمساهمة في خفض النفقات المتعلقة برعايتهم.
- يدفع التأمين الصحي الأيسلندي (www.sjukra.is - Sjúkratryggingar Íslands) تكلفة المساعدات والتجهيزات الطبية وإعادة التأهيل / التدريب والانتقالات.
- في المجتمع الأيسلندي، يحق للأشخاص ذوي الإعاقة التمتع بالأمان والدعم والخدمات والمشاركة في المجتمع وفقاً لشروطهم الخاصة.

اتفاقية الأمم المتحدة بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

- وقعت آيسلندا على اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة التابعة للأمم المتحدة في عام 2016.
www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf10062009
- تنطبق الاتفاقية على حقوق الإنسان وتنص على أنه ينبغي أن يتمتع الأشخاص ذوو الإعاقة بنفس الحقوق والفرص التي يتمتع بها الآخرون وأن يحصلوا على الدعم اللازم لتحقيق هذه الغاية.
- تشمل المبادئ الأساسية للاتفاقية الآتي:
 - احترام الكرامة الإنسانية والتنوع والحرية الذاتية والاستقلال لجميع الأفراد.
 - حظر جميع أشكال التمييز بناءً على الإعاقة المصاب بها الشخص.
 - تكافؤ الفرص والدعم، مثل فرص التعليم، والتوظيف، والحياة الأسرية، والحياة المستقلة.
 - تقديم تسهيلات للجميع.
 - المساواة بين الرجل والمرأة.
 - التشاور مع الأشخاص ذوي الإعاقة.
 - التوعية بالاتفاقية وتقديمها.
- إجراء تغييرات مجتمعية لتمكين الجميع من التمتع بفرص متكافئة.

منظومة الدفعات المشتركة - التكاليف

- يدفع التأمين الصحي الآيسلندي (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) نسبة من تكاليف الخدمات الطبية والمستحضرات الدوائية للأشخاص المؤهلين للحصول على التأمين الصحي الحكومي. www.sjukra.is
- تقتضي منظومة الدفعات المشتركة التابعة للتأمين الصحي (SÍ) أن يدفع الأفراد مبلغاً بحد أقصى معين شهرياً نظير تلقيهم لخدمات الرعاية الصحية.
- ينخفض الحد الأقصى للمبلغ بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والأطفال.
- تغطي منظومة الدفعات المشتركة الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات والعيادات الخاصة ولدى أخصائي العلاج الطبيعي، والعلاج الوظيفي، وأخصائي التخاطب، والمعالجين النفسيين (من خلال اتفاق مع التأمين الصحي، للأطفال تحت سن 18 عاماً).



التكاليف - يُتبع

- يمكن للأفراد الذين يعيشون خارج إقليم العاصمة ريكيافيك التقديم للحصول على مساعدة مالية؛ لتغطية تكاليف الانتقال و/أو الإقامة فيما يتعلق بالعلاج الطبي، على أن يتم التقديم مسبقاً للحصول على مساعدة مالية.
- يتمتع اللاجئون بنفس الحقوق التي يكفلها التأمين الصحي للآخرين، وبنفس الحقوق التي يتمتع بها الآخرون للحصول على خدمات الرعاية الصحية. يُمنح الوافدون الجدد الذين حصلوا على حماية دولية استثناءً من القاعدة العامة التي تقتضي الانتظار لمدة ستة أشهر للحصول على التأمين الصحي.
- ترسل إدارة الهجرة (Útlendingastofnun) المعلومات إلى التأمين الصحي الأيسلندي لتسجيل اللاجئين في منظومة التأمين الصحي.

بوابة حقوق التأمين الصحي - www.sjukra.is



- على الموقع الإلكتروني للتأمين الصحي الآيسلندي (www.sjukra.is), سيجد بوابة حقوق التأمين الصحي.
- وعلى هذا الموقع، يمكن للأفراد الوصول إلى "mínar síður" (صفحتي)، باستخدام رقم الهوية الإلكترونية.
- يمكن للأفراد، من خلال صفحة "Mínar Síður"، العثور على معلومات عن حقوقهم في التأمين الصحي، وإيصالات الخدمات الصحية التي تلقوها، ومعرفة حالتهم من حيث تكاليف المستحضرات ورسوم الخدمات الصحية.
- من المهم إدخال المعلومات البنكية الصحيحة في صفحة "Mínar Síður" لضمان إمكانية السداد لهم عند اللزوم.

الصيدليات



Mynd:www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok

- بإمكان الأفراد شراء المستحضرات الدوائية، والمنتجات المتعلقة بالصحة ومستحضرات التجميل والعديد من المنتجات الأخرى من الصيدليات.
- يتواجد بين طاقم عمل كل صيدلية طبيب صيدلاني يزودك بنصائح ومعلومات بشأن المستحضرات الدوائية والمنتجات المتعلقة بالصحة.
- تتطلب معظم المستحضرات الدوائية وصفة طبية، لكن هناك بالتأكيد أدوية تباع دون وصفة، مثل مسكنات الألم الخفيف وأدوية الحساسية والتهاب المعدة.

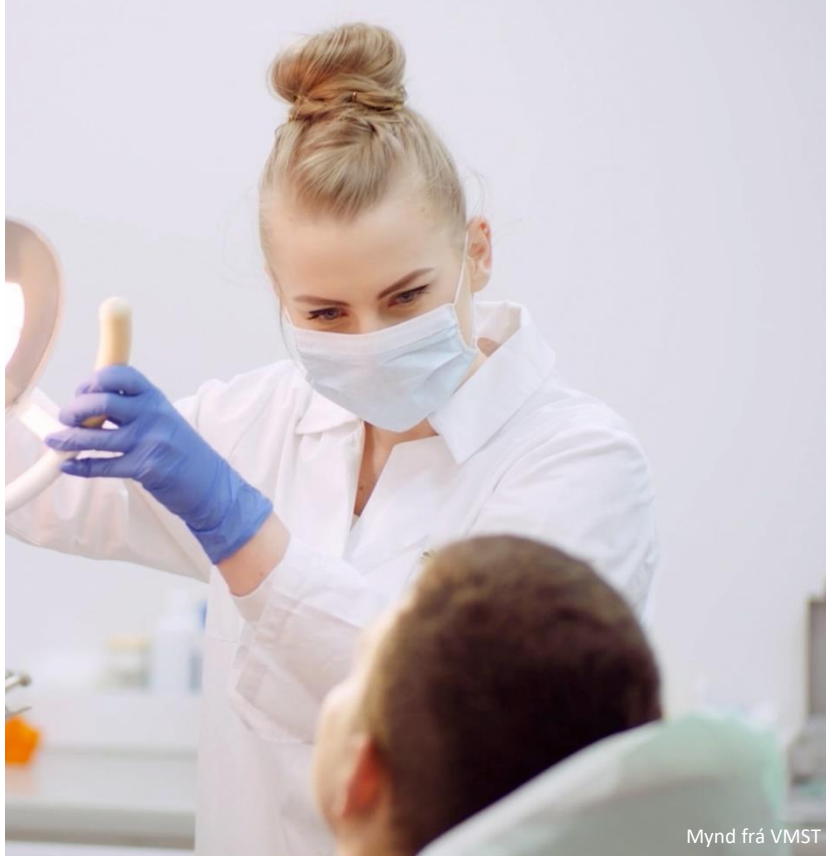
الصيدليات- يُتَّبَع

- يتم إرسال الوصفات الطبية إلكترونياً من قبل الأطباء.
- يُطلب من الأفراد تقديم رقم kennitala الخاص بهم (رقم الهوية) في الصيدلية للحصول على الأدوية المذكورة في الوصفة الطبية.
- ويتوجب عليهم استخدام رقم سار عند شراء وإحضار الأدوية.
- لا يُسمح بإحضار أدوية الوصفة الطبية نيابةً عن شخص آخر (عمره 18 عاماً أو أكبر) دون إذن رسمي من الشخص المكتوب اسمه على الوصفة الطبية.
- يمكن تقديم الإذن إلكترونياً من هنا www.heilsuvera.is

الدفعات المشتركة للأدوية

- ترتفع الدفعة المشتركة المقدمة من التأمين الصحي لشراء الأدوية بالتناسب مع ارتفاع تكاليف الفرد خلال فترة 12 شهراً.
- بالتالي، يتحمل الأفراد أعلى تكلفة عند شراء الأدوية لأول مرة، لكن التكلفة تُخفض فيما بعد (خلال فترة 12 شهراً).
- تبدأ الفترة البالغة 12 شهراً عندما يشتري الأفراد دواءً ما لأول مرة،، على سبيل المثال: إذا اشترت لأول مرة في 15 أغسطس 2020، ستنتهي الفترة في 14 أغسطس 2021. وتبدأ الفترة من جديد بمجرد شراء الفرد دواء لأول مرة، بعد انتهاء الفترة الأولى.

أطباء الأسنان



Mynd frá VMST

- تُقدم خدمات طب الأسنان مجاناً للأطفال، وليس للبالغين.
- تُقدم خصومات لكبار السن والأفراد الحاصلين على مساعدات أو على معاش إعادة التأهيل، بناءً على تقييم الإعاقة.
- من المفيد الذهاب إلى طبيب الأسنان للفحص الدوري وعلاج المناطق المحيطة بالأسنان مرة كل عام؛ لأن الفحوص الدورية قد تحول دون تسوس الأسنان.
- من المهم غسل أسنان الأطفال بالفرشاة يومياً، بمجرد بدء مرحلة التسنين.
- في آيسلندا، ماء الصنبور نظيف وعذب، وينبغي تفضيله على عصائر الفواكه وغيرها من السوائل التي قد تضر الأسنان.

أطباء الأسنان - يُتبع

- تُسدد خدمات طب الأسنان للأطفال بالكامل من قبل التأمين الصحي الآيسلندي Sjúkratryggingar Íslands ما عدا رسوم الزيارة السنوية وقدرها 2500 كرونة آيسلندية. (قد يتعين على الآباء المشاركة في التكلفة في حالة عمليات الأسنان الكبيرة).
- الشروط المسبقة للدفع المشتركة المقدمة من التأمين الصحي الآيسلندي هي أن يكون طبيب الأسنان الخاص بالأسرة مسجلاً (من خلال SÍ's "Réttindagátt - Mínar síður" أو في مكتب طبيب الأسنان). (www.sjukra.is)
- يتمثل دور طبيب الأسنان الخاص بالأسرة في استدعاء الأطفال لإجراء فحص دوري، وتقديم الخدمات الطبية الوقائية والخدمات الطبية الضرورية الخاصة بالأسنان.
- عندما يبلغ الفرد سن 18 عاماً، ينتهي استحقاقه للحصول على خدمات طب الأسنان المجانية.

أطباء الأسنان - يُتَّبَع

- يدفع التأمين الصحي الآيسلندي Sjúkratryggingar Íslands نسبة من تكاليف خدمات تقويم الأسنان.
- يجب أن يكون مقدم هذه الخدمات خبيراً في التقويم.
- يدفع التأمين الصحي الآيسلندي 95% من التكلفة إذا كان الفرد مصاباً بشق حلقى أو حالة مشابهة.
- من المهم أن يكون الفرد ملماً بالشروط والقواعد في هذا الصدد.

الرعاية قبل وبعد الولادة



Mynd:www.throunarmidstod.is/svid-thih/maedravernd/-36-vikur.-allar-konur/

- يمكن للنساء الحوامل الذهاب للفحص في مرحلة ما قبل الولادة.
- في حالة عدم حضور المرأة في موعد فحص ما قبل الولادة، يتابع مركز الرعاية الصحية معها ويخطر جهاز خدمات حماية الأطفال، إذا اقتضى الأمر.
- يتم إجراء الفحوص المجانية لمرحلة ما قبل الولادة في مركز الرعاية الصحية أو في مستشفى.
- يتمثل الغرض من الرعاية الصحية في مرحلة ما قبل الولادة في تعزيز صحة الأم والطفل من خلال تقديم الدعم والاستشارات، ويتم ذلك من خلال تحليل عوامل الخطر والاستجابة لها، بالإضافة إلى تقديم معلومات عامة عن الحمل والولادة.
- تشرف الممرضات على الرعاية الصحية في مرحلة ما قبل الولادة ويستشارن الممارسين العموم وأطباء النساء والتوليد في مراكز الرعاية الصحية عند الضرورة.

www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/

الرعاية قبل وبعد الولادة - يُتبع

- ينصح بالاتصال بـقابلة في أحد مراكز الرعاية الصحية بمجرد التأكد من حدوث حمل، وحجز موعد لأول فحص واستشارة.
- يكون أول موعد بصفة عامة في الأسبوع 12 من الحمل.
- تذهب كل امرأة حامل لتلقي خدمات الرعاية الصحية قبل الولادة 5 إلى 7 مرات في المتوسط خلال فترة حملها.
- يمكن استشارة القبالة عبر الهاتف بين الفحوص.

الرعاية قبل وبعد الولادة - يُتبع



- في كل زيارة، تُناقش الصحة العامة للأم الحامل وراحتها وسلامتها بشكل عام وتقدم لها المشورة ونصائح توعية.
- حيث يتم قياس ضغط الدم وفحص البروتين في البول.
- يبدأ فحص معدل ضربات القلب للجنين بدءاً من الأسبوع 16 من الحمل فصاعداً.
- تتوفر الاختبارات، مثل اختبار فقر الدم، والتهاب الكبد B و C، وفيروس العوز المناعي البشري، والحصبة الألمانية.
- ويتم إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية مرتين في حالة الحمل الطبيعي: مرة في الأسبوع 12 ومرة في الأسبوع 20 من الحمل في جناح تشخيص الأجنة بمستشفى Landspítalinn الجامعي.

الرعاية قبل وبعد الولادة - يُتبع

- يُولد معظم الأطفال في آيسلندا في المستشفيات، ولا يشترط دفع تكاليف خدمات الولادة في المستشفى.
- هناك أيضاً أطفال يولدون في المنزل، لكن في حضور قابلة.
- إذا تمت عملية الولادة دون مضاعفات، وكانت الأم وطفلها يتمتعان بصحة جيدة، فسيعودان إلى المنزل في نفس يوم الولادة أو في اليوم التالي.
- بعد العودة إلى المنزل، تزورهما القابلة وتزن الطفل وتساعد في عملية الإرضاع وتتابع صحة الأم وطفلها.
- يبلغ عدد هذه الزيارات 6-7 زيارات في المجمل، ويمكن الاتصال بالقابلة هاتفياً عند وقوع أي مضاعفات في الفترة بين الزيارات.
- بمجرد أن يصبح عمر الطفل 5-7 أيام، يُؤخذ الطفل للفحص الدوري لدى طبيب أطفال، حيث يُجرى للطفل اختبار للسمع، ويخضع للفحص الدوري في مستشفى الأطفال Barnaspítali Hringssins لسكان إقليم العاصمة ريكيافيك.

الرعاية الطبية للرضع والأطفال



Mynd frá bing

- تقدم خدمات الرعاية الصحية للرضع والأطفال الصغار في مراكز الرعاية الصحية.
- وهي متاحة لجميع الآباء والأمهات مجاناً.
- بمجرد أن يبلغ عمر الطفل 6 أسابيع، يؤخذ الطفل للفحص الطبي، ويبدأ في تلقي التطعيمات في الشهر الثالث.
- تشرف الممرضات والأطباء على الرعاية الصحية للرضع والأطفال.
- يتمثل هدف هذه الرعاية في الإشراف على صحة ونمو الأطفال منذ لحظة مولدهم إلى أن يبلغوا سن المدرسة، وتقديم المشورة والتعليمات للآباء.
- يحتوي موقع www.heilsuvera.is على كمية وفيرة من المعلومات عن رعاية الأطفال ونموهم وصحتهم.

اللقاحات

- تحظى اللقاحات بأهمية بالغة نظراً لدورها العظيم في الحفاظ على الأرواح.
- تتخذ اللقاحات نحو 2-3 ملايين شخص كل عام، وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية.
- تم القضاء على أمراض معينة باستخدام اللقاحات، وقد باتت الحصبة والسعال الديكي والحصبة الألمانية أمراضاً نادرة في آيسلندا، وذلك بفضل المشاركة الواسعة في برامج التطعيم.
- فيما يلي قائمة بالتطعيمات التي يتلقاها الأطفال في آيسلندا.

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/4dZeAPJQbGqLvqfG8JvEV/65e8e09d2f0968cf62feca9b98f24183/Enska_14.08.2023.pdf

إنهاء الحمل

- في آيسلندا، توجد قوانين تسمح بإنهاء الحمل قبل الأسبوع 22 من الحمل، وللمرأة الحق في إجهاض الحمل إذا أرادت ذلك.
- عند إجهاض الحمل، يجب أن يتم ذلك بأسرع ما يمكن، ويفضل أن يتم قبل الأسبوع 12 من الحمل.
- تجرى عملية الإجهاض في المؤسسات الطبية، وفي جناح أمراض النساء والتوليد عادةً في مستشفى Landspítalinn.
- يمكن أن يتم الإجهاض بطريقتين: استخدام المستحضرات الدوائية أو الجراحة.

إنهاء الحمل - يُتبع

- في حال قررت المرأة / شريك الحياة إنهاء الحمل، تسير العملية على النحو التالي:
- التأكد من حدوث الحمل بإجراء اختبار حمل.
- الاتصال هاتفياً بجناح النساء على رقم 543 3600 وترك رسالة تشمل المعلومات التالية: الاسم، رقم الكنتالا ورقم الهاتف.
- يعاود جناح النساء الاتصال خلال 48 ساعة.
- يمكن أيضاً الاتصال بمركز الرعاية الصحية للحصول على مساعدة في طلب الإجهاض.
- إن قرار إنهاء الحمل ليس بالقرار الهين. لذا، يقدم الأخصائيون الاجتماعيون في جناح النساء بمستشفى Landspítalinn الدعم للمرأة / شريك الحياة في عملية اتخاذ القرار (لكنهم لا يتخذون هذا القرار نيابةً عنهما).
- نرحب بجميع من يطلبون استشارة مع أخصائي اجتماعي، ونحن على استعداد لتقديم هذه الاستشارة مجاناً.

www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild

وسائل منع الحمل

- تنقسم وسائل منع الحمل المتوفرة في آيسلندا إلى ثلاث فئات:
 - الأدوية الهرمونية (مثل حبوب منع الحمل، والحلقة المهبلية، ووسائل منع الحمل المغروسة تحت الجلد (تُغرس تحت الجلد في أعلى الذراع) واللصقة، والحقن، واللولب الرحمي).
 - وسائل غير هرمونية (الواقي الذكري، واللولب الرحمي النحاسي، والعازل الأنثوي).
 - عمليات التعقيم.
- يقدم الممارسون العموم والممرضات والقوابل وأطباء النساء والتوليد استشارات بشأن اختيارات وسائل منع الحمل، وتجرى هذه الاستشارة بشكل سري.
- يمكن أن يكتب الأطباء والممرضات والقوابل (الحاصلات على التصريح المطلوب) وصفات طبية لوسائل منع الحمل.



Mynd: <https://knuz.wordpress.com/2014/09/22/frelsi-til-getnadarvarna/>

حبوب منع الحمل الطارئة

- في حالة عدم استخدام وسيلة لمنع الحمل أو عدم فاعلية الوسيلة، يمكن تناول حبوب منع الحمل الطارئة ("حبوب الصباح التالي") لمنع التبويض أو منع التصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم.
- يجب تناول حبة منع الحمل الطارئة خلال 72 ساعة من الاتصال الجنسي (كلما سارعت المرأة بأخذها كانت النتيجة أفضل).
- يمكن شراء حبوب منع الحمل الطارئة من الصيدليات بدون وصفة طبية.
- إنها أقراص تُؤخذ عن طريق الفم.

كبار السن



Mynd frá bing

- يُمنح كبار السن في آيسلندا معاشاً من قبل الدولة، ويحصلون على دفعات من أحد صناديق معاشات التقاعد بشكل متكرر. يعتمد المبلغ على الفترة التي عاشها الفرد في آيسلندا وعلى دخله السابق.
- يعيش معظم كبار السن في منازلهم طالما كانوا قادرين على ذلك (ويمكن أن يعيشوا في منازلهم طيلة عمرهم).
- يتلقى العديد منهم دعماً من البلدية (أي فيما يتعلق بالتنظيف أو تحضير الوجبات أو جرعات الأدوية أو المساعدة في الاستحمام)، ويمكنهم الاستفادة من الأنشطة الترفيهية المقدمة لكبار السن.
- يدفع الأفراد نسبة من هذه التكاليف بأنفسهم.

كبار السن - يُتَّبَع



- توجد دور رعاية مخصصة لكبار السن غير القادرين على العيش في المنزل، ويشارك الفرد كبير السن في تكلفة إقامته بدار رعاية المسنين.
- تقدم دور رعاية المسنين خدمات الرعاية على مدار اليوم، حيث تعين هذه الدور مساعدي تمريض، وممرضات، وأطباء.
- هناك مشاكل صحية معينة ترتبط بالتقدم في السن، على سبيل المثال:
 - القلق والاكتئاب نتيجةً لتدهور الصحة و/أو العزلة والوحدة.
 - انخفاض الشهية: قد يترتب على هذه المشكلة سوء تغذية وضعف الجهاز المناعي.
- تشيع الإصابة بأشكال مختلفة من ضعف الذاكرة والخرف بين كبار السن.

نزلات البرد



This Photo is licensed under CC BY

- تمثل نزلة البرد مرض معدياً يصيب الأفراد خلال أشهر الشتاء في آيسلندا.
- تصاحب نزلة البرد أعراض، مثل الرشح والحمى واحتقان الحلق.
- في آيسلندا، لا توصف المضادات الحيوية للأعراض المبكرة لنزلة البرد.
- يوصى الأفراد المصابون بالبقاء في المنزل والحصول على قسط وفير من الراحة وتناول مسكنات الألم الخفيفة ودواء السعال حسب الحاجة (متوفر في الصيدليات دون وصفة طبية).
- لا داعي للخوف من نزلات البرد؛ فهي تنتهي عادةً خلال أسبوع إلى أسبوعين.
- ينبغي أن يتوجه الأفراد بالطبع إلى مراكز الرعاية الصحية المحلية إذا لم تنتهِ نزلة البرد أو غيرها من الأمراض بعد فترة قصيرة.

الصحة العقلية والنفسية



- ربما تصيب الأمراض العقلية والنفسية والمشاكل الوجدانية أي شخص في أي مرحلة من حياته، وقد ترتبط هذه المشاكل بمواقف صعبة مررنا بها خلال تواصلنا مع الآخرين في حياتنا.
- قد يؤدي فرط التوتر والشعور بعدم الأمان إلى القلق (وربما اضطراب ما بعد الصدمة)، وقد تظهر هذه المشكلات بعد الأحداث الصادمة، مثل المرض أو الإصابات أو حالات الوفاة أو التجارب التي خاضها الفرد في وقت الحرب أو عند الفرار من ظروف خطيرة في وطنه.
- يصاب العديد ممن يعيشون في آيسلندا باضطراب وجداني موسمي خلال الأشهر الأكثر ظلاماً من العام في ذروة الشتاء.
- يتفهم الأفراد في آيسلندا الأمراض من هذا النوع، ويُعد طلب المساعدة الطبية والعلاج للمصابين بها أمراً طبيعياً.

الصحة العقلية والنفسية- يُتبع

- يمر معظم الأفراد المهاجرين إلى دولة أخرى بعملية نفسية معينة تتعلق بهذا التغيير. في البدء، يشعر الفرد بالتفاؤل والراحة نتيجةً لظروفه الجديدة. لكن بعد فترة، يشعر العديد منهم بالاكتئاب أو تراوده أفكار سلبية. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تتلاشى هذه المشكلة تدريجياً بينما يكتسبون حالة وجدانية أكثر اتزاناً.
- أحياناً، يظهر الضغط النفسي والقلق في صورة أعراض جسدية، مثل الصداع أو المغص أو الأرق.
- من المهم النظر إلى الصورة الكبيرة عند البحث عن الأسباب الجذرية للآلام وعسر المزاج.
- من المفيد ألا تخشى معرفة الناس لما تشعر به، وأن تشارك تجربتك الخاصة وتطرح أسئلة على العاملين في الرعاية الصحية والمعالجين النفسيين بشأن الأسباب المحتملة لعسر المزاج والألم.

الصحة العقلية والنفسية- يُتبع



- يستحب التردد إلى مركز الرعاية الصحية، وهو أول مكان ينبغي أن تذهب لزيارته عندما تعاني من مشكلة في الصحة العقلية أو النفسية. يمكن أن يصف الممارس العام أدوية مضادة للاكتئاب والقلق وأدوية مساعدة على استقرار الحالة المزاجية، وقد يحيل المرضى إلى طبيب نفسي؛ فمنظومة الرعاية الصحية تضم أيضاً معالجين نفسيين.
- تعمل فرق العلاج الصحي والنفسي في كلٍ من مراكز الرعاية الصحية وبعض مراكز الخدمات، وتقدم الدعم بطرق عديدة.
- يقع جناح الرعاية الحرجة في مستشفى Landspítalinn للأمراض النفسية في الطابق الأول في جناح الأمراض النفسية في هرينجبرايت. يعمل المركز من الساعة 12:00 إلى 19:00 في أيام العمل، ومن الساعة 13:00 إلى الساعة 17:00 في أيام العطلات الأسبوعية وغيرها من العطلات.
- يمكن أيضاً الذهاب إلى وحدة الرعاية الحرجة التابعة لمستشفى Landspítalinn في فوسفوغور.

الإدمان

- يشكل التبغ السبب الرئيسي للإصابة بالسرطان وغيره من الأمراض التي يمكن الوقاية منها.
- والتدخين هو أخطر أشكال استخدام التبغ ويتسبب في وفاة نصف المدخنين على المدى الطويل.
- ومضغ التبغ واستنشاقه مضر أيضاً لحياة من يستخدمه.
- تتوفر المساعدة على الإقلاع عن التدخين والتبغ، بما في ذلك الاستشارات والدورات والمستحضرات الدوائية والعديد من المنتجات، مثل علكة النيكوتين ولصقات النيكوتين وأجهزة استنشاق النيكوتين. انظر لا يُسمح للأطفال تحت سن 18 عاماً شراء أو استخدام منتجات التبغ.

الإدمان - يُتبع

- يمثل الإفراط في تناول المشروبات الكحولية مشكلة. ويحاول الأفراد عادةً إخفاء حقيقة إدمانهم للكحول والتوقف عن تعاطيه وحدهم، لكنهم يواجهون صعوبات خلال هذه المحاولة.
- إدمان الكحول هو مرض قابل للعلاج.
- تدار عملية تخليص الجسم من السموم وعلاج إدمان الكحول والمخدرات في مستشفى Vogur الواقعة تحت إدارة المركز الوطني لطب الإدمان www.saa.is. SÁÁ.
- توفر مستشفى Vogur أيضاً علاجاً طويلاً الأمد للنساء والرجال بعد إقامتهم لفترة في المستشفى.
- وقد ثبتت فائدة جمعية مدمني الكحول المجهولين AA في تمكين العديد من الإقلاع بأنفسهم عن الكحول و/أو المخدرات والاستمرار في الامتناع عنها. www.aa.is
- الحد الأدنى للسن المسموح له بشراء المشروبات الكحولية هو 20 عاماً.

الإدمان - يُتَّبَع



Mynd frá VMST

- يصبح الإفراط في تناول الكحول وتعاطي المخدرات انزعاج ومشاكل لمن يدمنون الكحول / المخدرات، ولأصدقائهم وأسرتهم أيضاً.
- يسود الحياة الأسرية القلق والخوف والعزلة والجدال والعنف.
- يُعد اضطراب الأطفال للعيش في بيئة تعج بالصخب ويسودها النزاع والشجار - نتيجة لإدمان الوالدين / الأوصياء - نوعاً من الإهمال.
- تعمل جمعيات أخرى في آيسلندا وتركز على دعم المدمنين للتعافي والحفاظ على سلامتهم وراحتهم، بالإضافة إلى دعم أسر وأصدقاء المدمنين في شتى الوسائل (مثل إدمان الطعام، وإدمان المقامرة، والتعلق المرضي، ومساعدة أقرب أقرباء مدمن الكحول).

تعزيز الصحة والتدابير الوقائية

- لا ترى آيسلندا أشعة الشمس كثيراً. ولهذا، يُنصح الجميع بتناول فيتامين د (زيت كبد سمك القد أو أقراص / كبسولات فيتامين د). وتُقدر الجرعة اليومية الموصى بها بناءً على السن.
- يتواجد أخصائيو العلاج الطبيعي والعلاج بالتدليك والمدربون الصحيون في أطقم عمل المستشفيات والعيادات الخاصة ومراكز اللياقة البدنية، حيث يعالجون آلام العظام والعضلات. ويمكن الحصول على إحالة من طبيب إلى أخصائي علاج طبيعي. وسيغطي التأمين الصحي مبلغاً كبيراً من التكاليف.
- توجد مجموعات رحلات المشي الطويلة في أماكن متعددة في آيسلندا، تقوم هذه المجموعات بالركض بشكل مستقل أو كجزء من فرق رياضية أو رابطات رحلات المشي الطويلة www.utivist.is و www.ferdafelagid.is.

تعزيز الصحة والتدابير الوقائية - يُتبع

- يذهب الأفراد إلى المعالجين النفسيين (أو الأطباء النفسيين) في العيادات الخاصة أو مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات؛ للحصول على مساعدة في التحكم بالقلق أو الاضطرابات الوسواسية أو تجاوز صدمة ما.
- تقدم عيادات العلاج النفسي أيضاً خدمات استشارات الزواج والاستشارات الأسرية.
- لا يدفع التأمين الصحي الآيسلندي ("Sjúkratryggingar Íslands") تكاليف العلاج في منشأة علاج نفسي خاصة. ومع ذلك، يمكن التواصل مع الاتحاد أو قسم الخدمات الاجتماعية في البلدية لطلب مساعدة مالية.

تعزير الصحة والتدابير الوقائية - يُتبع



- يوجد في آيسلندا العديد من مراكز اللياقة البدنية التي توفر إمكانية الوصول إلى أجهزة التمارين الرياضية، بالإضافة إلى سلسلة من فصول اللياقة البدنية.
- من الشائع في آيسلندا أن يذهب الرجال والنساء إلى صالة الألعاب الرياضية المختلطة.
- تحتل السباحة مساحة كبيرة من الثقافة الأيسلندية للنساء والرجال والأطفال على حد سواء، حيث يذهب العديد إلى حمام السباحة كل يوم للالتقاء بمعارفهم والتحدث معهم وهم داخل الأحواض المليئة بالماء الساخن. يذهب العديد من المهاجرين - بما في ذلك النساء - إلى حمامات السباحة في آيسلندا ويرون أنها ممتعة للغاية!
- تتاح تمارين الأيروبيكس المائية في العديد من حمامات السباحة، وهي شائعة بين كبار السن على وجه الخصوص.
- تضم حمامات السباحة أحواض ماء ساخن، وأحواضاً مخصصة للتدليك وأحواض بخار.
- السباحة نشاط صحي. أما الاسترخاء في الماء الساخن خارج المنزل، فهو متعة في حد ذاته.

تعزيز الصحة والتدابير الوقائية - يُتبع

- تقدم آيسلندا فحصاً منظماً للكشف عن سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي.
- تُجرى فحوص اكتشاف سرطان عنق الرحم لدى النساء في مراكز الرعاية الصحية في كل أنحاء البلاد، حيث تقوم الممرضات والقوابع بأخذ عينات.
- يعرض على النساء في سن 23-29 عاماً الحضور للفحص مرة كل 3 سنوات. أما النساء في سن 30-65 عاماً، فيعرض عليهن الحضور للفحص مرة كل 5 سنوات.
- يشرف مستشفى Landspítalinn على فحوص سرطان الثدي بالتنسيق مع المستشفى في أكوريري ("Sjúkrahúsið á Akureyri").
- تجرى فحوص سرطان الثدي كل عامين للنساء من سن 40 إلى 74 عاماً.

تعزيز الصحة والتدابير الوقائية - يُتبع

- ترسل دعوات للفحص عبر البريد ويمكن أيضاً الوصول إليها إلكترونياً على موقع www.island.is تحت قسم صفحاتي ("mínar síður").
- يمكن الوصول إلى النتائج إلكترونياً على موقع ("mínar síður") www.island.is وموقع www.heilsuvera.is. ويتم الاتصال بالنساء مباشرة في حالة وجود سبب يدعو لذلك.
- يمكن استعراض الدعوات والفحوص التي أجريت ونتائج هذه الفحوص على موقع www.heilsuvera.is، سواء كانت النتائج طبيعية أو كان هناك سبب يستدعي فحوصاً أخرى.
- يُعد سرطان القولون لدى النساء والرجال، وسرطان البروستاتا (لدى الرجال) من الأمراض الشائعة، ومن الضروري الفحص للكشف عنها بدءاً من سن 50 عاماً.

تعزيز الصحة والتدابير الوقائية - يُتبع

- يُلزم الجميع باستخدام أحزمة الأمان في آيسلندا، حيث أنقذت العديد من الأرواح في حوادث السيارات.
- وفقاً للقانون، يجب أن يجلس الأطفال دوماً في مقعد سيارة خاص بالأطفال على أن يتناسب هذا المقعد مع سن الطفل وعمره.
- يجب أن يرتدي الأطفال خوذة عند ركوب الدراجات.
- من الضروري وضع علامات عاكسة على السترات والحقائب سواء للأطفال أو البالغين في فصل الشتاء.

طلب المساعدة بخصوص السلامة النفسية



- رقم الطوارئ 112 والموقع www.112.is (محادثة على الإنترنت)
- خط المساعدة التابع للصليب الأحمر متاح دوماً وسري ومجاني. اتصل برقم 1717، وأجر محادثة على الإنترنت على موقع www.1717.is.
- تقوم منظمة Píeta www.pieta.is بأنشطة للمساعدة في منع حالات الانتحار وإيذاء النفس، ولدعم الأشخاص المقربين من هذه الحالات. هاتف: 552 2218 متاح دوماً.
- يقدم الاستشاريون في ائتلاف الصحة العقلية الآيسلندي ("Geðhjálp"), www.gedhjalp.is هاتف: 570 1700 خدماتهم للأفراد فيما يتعلق بالأمراض العقلية والنفسية، ولأقارب المرضى مجاناً. يلتزم الاستشاريون بالحفاظ على السرية التامة.
- تضم منظمة Hugarafi الأهلية أفراداً عانوا من قبل من أزمة شخصية، وهم في مرحلة التعافي الآن. وتتميز مجموعة العمل هذه بتنوعها www.hugarafi.is هاتف: 414 1550.

طلب المساعدة بخصوص معالجة الإدمان

- يقدم مركز SÁÁ العلاج لمدمني الكحول وومتعاطي المخدرات من لالرجال والنساء والمراهقين. ويقدم أيضاً خدمات نفسية لأطفال مدمني الكحول. www.saa.is هاتف: 530 7600.
- بينما تقوم جمعية AA بمتابعة حال الرجال والنساء في مرحلة التعافي من إدمان الكحول.
- رقم الطوارئ لجمعية AA هو: 895-1050 لإقليم العاصمة ريكيافيك، هاتف: 849-4012 أكوريري، هاتف: 777-5504 ريكيانيس. تعقد اجتماعات جمعية AA في كل أنحاء آيسلندا.
- فيما يتعلق بالعنف في العلاقات الأسرية والدعم، انظر الفصل 3. الأطفال والأسرة.



الصحة الجيدة - تستحق وزنها ذهباً

- دعم الصحة والسلامة الجسدية والعقلية:
 - النوم جيداً
 - تناول الأطعمة الصحية والمغذية
 - ممارسة الرياضة وتقوية الجسم
 - الخروج للمشي كل يوم - حتى في فصل الشتاء - مع محاولة الاستفادة من ضوء النهار.
 - مراقبة النفس بحثاً عن علامات التوتر، والحفاظ على توازن الحياة
 - التفكير بإيجابية
 - الحفاظ على علاقة صحية مع الأصدقاء والأسرة
 - فعل الأمور التي تمتعك
 - تغذية روحك
 - عدم التدخين
 - تجنب المشروبات الكحولية

المواقع الإلكترونية

- www.112.is
- www.1717.is
- www.aa.is
- www.adhd.is
- www.attavitinn.is
- www.doktor.is
- <https://barnalaeknardomus.is/>
- www.ferdafelagid.is
- www.gedhjalp.is
- www.greining.is
- www.heilsugaeslan.is
- www.heilsuvera.is
- www.hugarafi.is

www.island.is

www.krabb.is

www.laeknavaktin.is

www.landspitali.is

www.mcc.is

www.pieta.is

www.saa.is

www.sjonarholl.is

www.sjukra.is

www.stjornarradid.is

www.tr.is

www.utivist.is



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið