



## خدمات درمانی

---

# مسئول است؟ سلامت ما در برابر چه کسی

- ت پیشگیرانه را به مردم برعهده دارد. همچنین مراقبت‌های پزشکی لازم را انجام داده و سلامت کودکان و مادران باردار را کنترل می‌کند.
- با این حال، هر فرد بالغی وظیفه پایبندی به توصیه‌ها و پیشنهادات مسئولین بهداشتی را برعهده دارد.
- سبک زندگی ما بر سلامتی و کیفیت زندگی‌مان بسیار تاثیر می‌گذارد.
- دسترسی به محتوای مربوط به سلامتی به صورت آنلاین، آسان است. توصیه می‌شود از وبسایت‌های رسمی دولت و محتوای ایجادشده توسط متخصصان استفاده شود. [www.doktor.is](http://www.doktor.is) و [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) مانند



This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

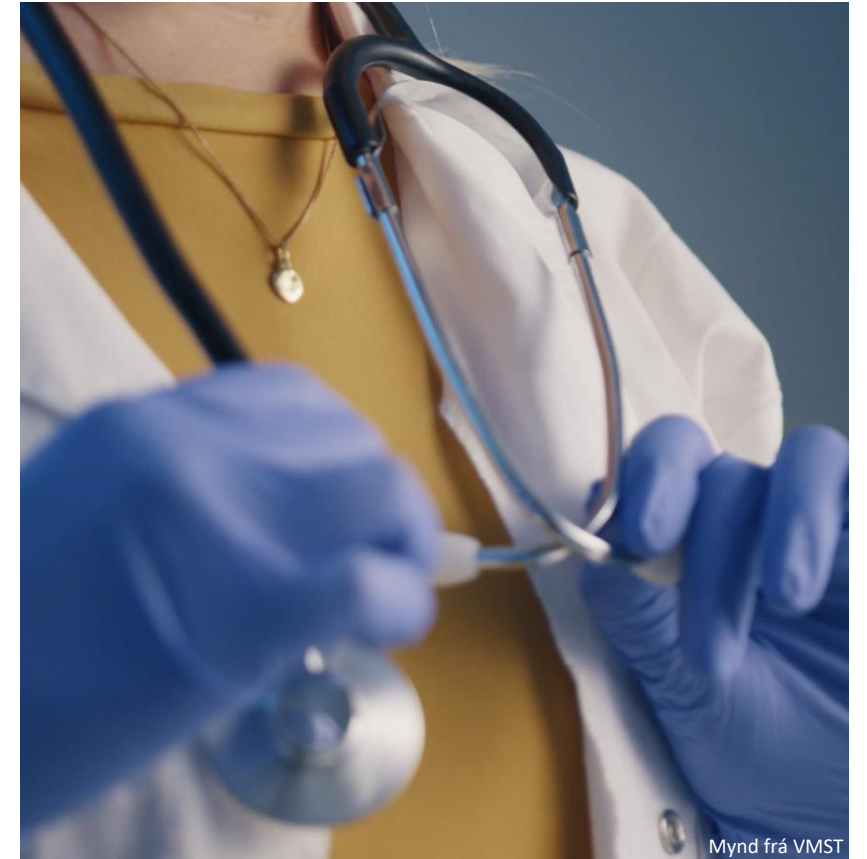
# ادامه - سلامتی در برابر مسئولیت

---

- در جوامعی که بیماری‌های جدی و فقر بخشی از زندگی روزمره است، سلامتی می‌تواند به معنای نبود بیماری باشد.
- به‌طور کلی هر جا که داروسازی و درمان دارویی در دسترس باشد، بسیاری بر این باورند که یک زندگی خوب و رضایت‌بخش همان چیزی است که سلامت را تشکیل می‌دهد.
- در ایسلند، اغلب بیمار و پزشک در مورد روش‌های مختلف درمانی صحبت می‌کنند و بیمار حق دارد از تمام اطلاعات مربوط به وضعیت پزشکی خود مطلع شود.
- هنگام مراجعه و ملاقات با پزشک، همیشه به افراد نسخه داده نمی‌شود. گاهی اوقات، ابتدا راه‌حل‌های دیگر مانند تغییر سبک زندگی بررسی می‌شوند.

# خدمات اجتماعی و خدمات درمانی

- در یک کشور دارای تشکیلات رفاه اجتماعی هدف دولت این است که تمام شهروندان خود، بهترین زندگی ممکن از جمله یک زندگی سالم را داشته باشند.
- دولت موظف است بدون توجه به وضعیت مالی شهروندان، خدمات بهداشتی لازم را ارائه دهد.
- از مالیات حقوق و فعالیت‌های اقتصادی، از جمله برای تأمین اعتبار سیستم بهداشت و درمان استفاده می‌شود.
- افراد همچنین در هزینه‌ها سهم هستند و هزینه ویزیت، معاینه و آزمایش را می‌پردازند. با این حال، برای بازپرداخت ماهیانه هر فرد، سقف قیمت در نظر گرفته شده است.



Mynd frá VMST

# رازداری تعهد

- تمام افراد در بخش خدمات درمانی، از نظر قانونی موظف هستند که در مورد اطلاعات پزشکی بیماران از رازداری کامل برخوردار باشند. این بدان معناست که هیچکس مجاز نیست اطلاعات بیمار را بدون اجازه او با شخص سومی در میان بگذارد.
- بنابراین باید مکالمه بیماران با پزشکان، پرستاران و سایر متخصصان خدمات درمانی، محرمانه بماند.
- همچنین مترجمان در مورد مواردی که ترجمه می کنند باید رازداری را رعایت کنند. درخواست تایید محرمانه ماندن از مترجمان منطقی است.

# امید به زندگی

- به طور کلی مردم ایسلند از کیفیت بالای زندگی برخوردار هستند.
- به طور کلی مردم ایسلند، از کیفیت زندگی بالایی برخوردار هستند.
- در سراسر کشور مراکز درمانی وجود دارد. کودکان و بزرگسالان به خدمات گسترده‌ای دسترسی دارند.
- بیمارستانی تخصصی و Landspítalinn بیمارستان دانشگاه، پیشرفته است که در آن جراحات و بیماری‌های خطرناک درمان می‌شوند.
- خدمات برای مادران و نوزادان پیشرفته و رایگان و میزان مرگ و میر نوزادان ایسلند در اروپا کمترین مقدار است.
- میانگین امید به زندگی مردان ۸۱ سال و در زنان ۸۴ سال است.

# مراکز بهداشتی

- همه شهروندان حق ثبت نام در یک مرکز بهداشتی در منطقه خود را دارند و یک پزشک عمومی معین به آنها اختصاص داده شده است.
  - با ارائه شناسه و ثبت نام در سایت یا ثبت نام آنلاین در " (پورتال Réttindagátt –mínar síður از طریق [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) سایت حقوق - صفحات من) می توان به مراکز بهداشتی دسترسی پیدا کرد.
    - شما می توانید پزشک عمومی خود را تغییر دهید.
- مراکز درمانی هزینه های استاندارد دارند اما مقادیر آنها با توجه به سیستم تأمین بیمه سلامت ایسلند متفاوت است.



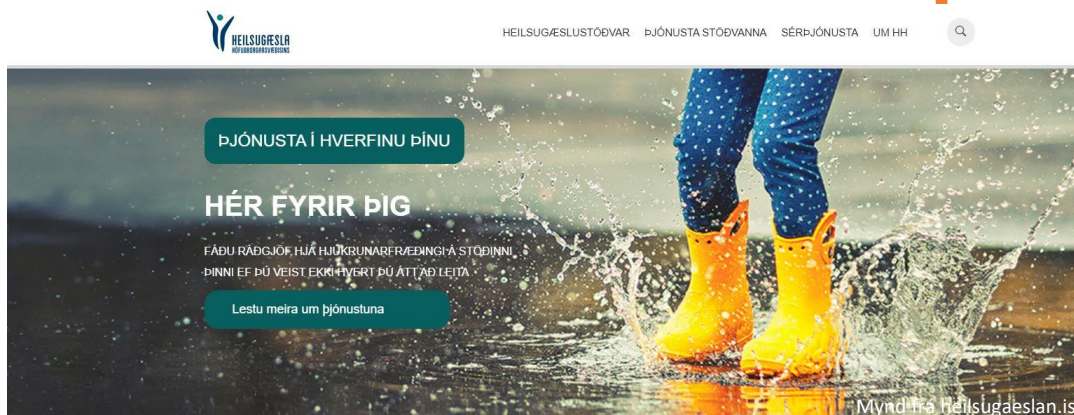
This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## مراکز بهداشتی - ادامه

- مراکز بهداشتی درمانی همیشه باید اولین ایستگاه برای افرادی باشند که بیماری یا درد را تجربه می‌کنند. در صورت لزوم پزشک عمومی افراد را به پزشک متخصص ارجاع می‌دهد.
- مراکز بهداشتی درمانی خدمات مختلفی را ارائه می‌دهند.
  - خدمات بهداشتی، ویزیت، معاینه، ویزیت تلفنی.
  - مشاوره تلفنی با پرستاران.
  - مراجعه بدون وقت قبلی برای بیماری‌های حاد یا جراحات جزئی.
  - خدمات درمانی در دوران بارداری.
  - خدمات درمانی برای نوزاد و کودک.
  - واکسن زدن.



# مراکز بهداشتی - ادامه



- ادامه - خدمات درمانگاه‌های پزشکی:
- نسخه‌ها، گواهی‌های پزشکی، معرفی نامه‌ها.
- غربالگری سرطان برای مردان و زنان.
- خدمات روانشناختی.
- خدمات درمانی برای دانش‌آموزان.
- خدمات درمانی برای سالمندان.
- دوره‌ها و آموزش‌های مربوط به شیردهی، مهارت‌های فرزندپروری و ترویج سبک زندگی سالم.

- برای مثال، به درگاه اینترنتی مراقبت‌های بهداشتی برای منطقه بزرگ ریکیاویک به مراجعه شود. [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is) سایت

# و مراجعه بدون وقت قبلی وقت گرفتن - مراکز بهداشتی

- معاینه شدن توسط یک پزشک عمومی ضروری است. از طریق تلفن و یا وقت گرفتن [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) از سایت
- اگر فردی به مترجم نیاز داشت، در این صورت لازم است که هنگام تعیین وقت، کارکنان را از این امر مطلع کرده و زبان مورد نیاز نیز ذکر شود. سپس کارمندان مرکز بهداشت زمان آن را با مترجم تعیین می کنند.
  - همچنین امکان وقت گرفتن برای معاینه تلفنی با پزشکان وجود دارد.
  - بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی، امکان معاینه در شیفت بعدازظهر را فراهم می کنند.
- همچنین می توانید زمان معاینه را در روز حضورتان تعیین کنید و یا شماره بگیرید، که در درمانگاه های مختلف، متفاوت است.

# هزینه آن چقدر است؟

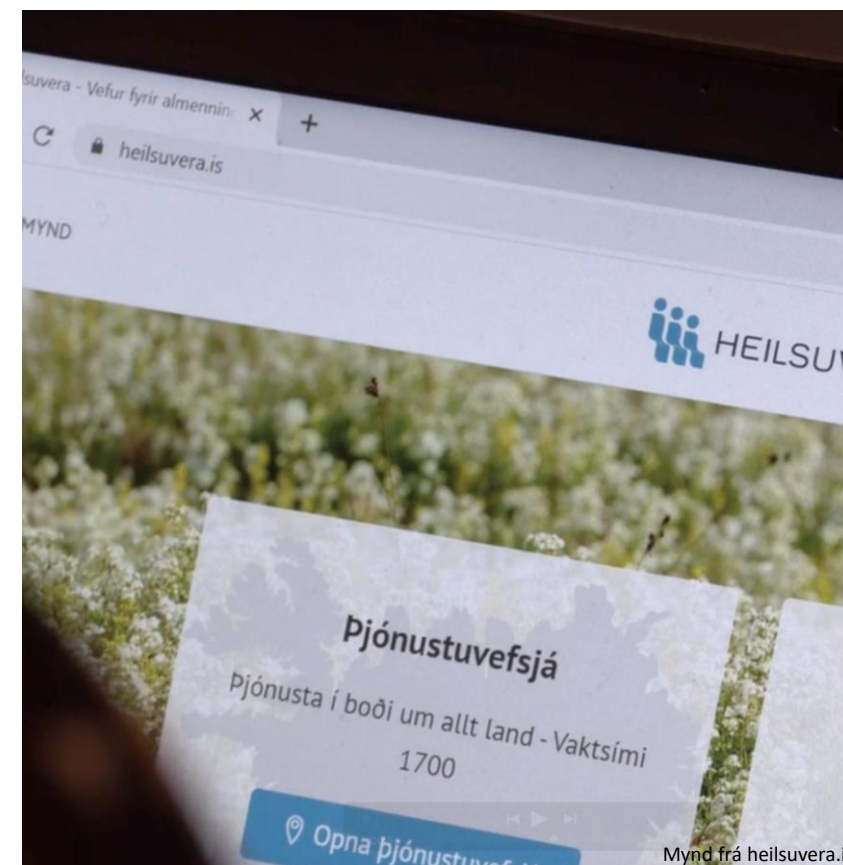
- درمانگاه‌های بهداشتی، خدمات رایگان را به کودکان ارائه می‌دهند.
- مراقبت‌های دوران بارداری و همچنین درمان نوزادان و کودکان نیز رایگان است.
- از کودکان، افراد معلول و یا افراد مسن هزینه‌ای دریافت نمی‌شود، اما دیگران نیز باید در این هزینه سهم باشند.
  - هزینه گواهی پزشکی باید پرداخت شود.
- بیمه‌درمانی ایسلند بر اساس قوانین بیمه عمومی سیستم بهداشت و درمان فعالیت می‌کند. بابت پرداخت ماهیانه هر فرد، سقف پرداختی در نظر گرفته شده است.



This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

# www.heilsuvera.is

- یک وبسایت متمرکز برای کلیه درمانگاه‌های [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) وبسایت بهداشتی است.
- «صفحات mínar síðu در آنجا افراد می‌توانند با استفاده از شناسه الکترونیکی به « (من) دسترسی پیداکنند به منظور:
  - تجدید نسخه‌ها و درخواست داروهای تجویزی.
  - وقت‌گرفتن از یک پزشک.
  - درخواست گواهی پزشکی و آزمایش.
  - درخواست نمونه‌گیری کووید-19.
  - مشاهده نتایج آزمایش.
- همچنین این وبسایت اطلاعات زیادی در مورد رشد کودک و روش‌های فرزندپروری مبتنی بر شواهد دارد.
- همچنین شامل اطلاعات و مشاوره در مورد طیف وسیعی از موضوعات مراقبت‌های درمانی برای تمامی سنین دارد.



Mynd frá heilsuvera.is

# حق برخورداری از مترجم

- قوانین مربوط به حقوق بیماران حکم می‌کند، بیماری که به زبان ایسلندی صحبت نمی‌کند، حق دارد برای اطلاعات مربوط به سلامتی، درمان احتمالی یا درمان‌های آتی از خدمات مترجم استفاده کند.
- هنگامی که قرار ملاقات با پزشک، پرستار یا ماما تعیین می‌شود، باید خدمات استفاده از مترجم درخواست شود.

# بررسی‌ها



- آزمایشاتی مانند آزمایش خون، اشعه ایکس، سونوگرافی و سی‌تی اسکن، در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی که در انجام چنین آزمایشاتی تخصص دارند، انجام می‌شود.
- پزشک به صورت الکترونیکی درخواست آزمایش کرده و افراد باید خودشان به آزمایشگاه بروند.
- نتایج برای پزشک متقاضی ارسال می‌شود.
- هزینه آزمایشات باید پرداخت شود.

# متخصصان

- در این بیمارستان علاوه بر متخصصان خصوصی، چندین پزشک متخصص نیز استخدام شده‌اند.
- ممکن است پزشک، شما را به یک پزشک متخصص ارجاع دهد یا مستقیماً از یک پزشک متخصص برای شما وقت بگیرد.
- نمونه‌هایی از پزشکان متخصص موجود: چشم پزشکان، متخصص گوش و حلق و بینی، متخصص زنان و زایمان، متخصصان اطفال، روانپزشکان، متخصصان آلرژی و متخصصان گوارش.

# مرکز پزشکی Læknavaktin

- خدمات پزشکی را برای منطقه بزرگ ریکیاویک فراهم می‌کند. تمام روزهای هفته از ساعت ۱۷:۰۰ تا ۲۳:۳۰ و روزهای آخر هفته از ساعت ۹:۰۰ تا ۲۳:۳۰ باز است.
- پزشکان عمومی را در خدمت خود دارد که خدمات درمانی Læknavaktin مرکز پزشکی را ارائه می‌دهند.
- وقت‌گرفتن ضروری نیست، کافی است به‌راحتی برگردید و شماره بگیرید. هزینه باید توسط بیمار پرداخت شود.
- مشاوره تلفنی با یک پرستار به‌صورت ۲۴ ساعته در سراسر کشور در دسترس است و می‌توانید با شماره ۱۷۷۰ تماس بگیرید.
  - ویزیت خانگی در عصرها و آخر هفته‌ها درخواست می‌شود. Læknavaktin در
  - در ۶۸/۱۰۳ کیلومتری ریکیاویک Háaleitisbraut واقع در Læknavaktin [www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is) قرار دارد.
- در مناطق روستایی اغلب خدمات پزشکی، بعد از ظهرها در درمانگاه‌های بهداشتی و مراقبت‌های ویژه در بیمارستان آن منطقه ارائه می‌شود.





# مراقبت‌های ویژه



Mynd frá landspítali.is

- خدمات مراقبت‌های ویژه برای صدمات و بیماری‌های حاد در ۱۰۸ کیلومتری ریکیاویک Fossvogur واقع در بیمارستان Landspítalinn در دسترس ۲۴ ساعته در دسترس قرار دارد. مراقبت‌های ویژه به صورت ۲۴ ساعته در دسترس هستند. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi)

- شماره تلفن ۵۴۳۲۰۰۰ است. می‌توان با کارمندان بیمارستان از طریق چت آنلاین نیز ارتباط برقرار کرد.
- اینجا بخشی است که افراد با آسیب‌های جدی ناشی از خشونت دیدن و افرادی که به شدت بیمار هستند باید مراجعه کنند.
  - کودکانی که صدمات شدیدی دارند نیز باید به آنجا منتقل شوند.
- برای مثال: ضربه مغزی، شکستگی‌ها، سوختگی‌ها، زخم‌های باز و درد در ناحیه قفسه سینه.
- مراقبت‌های ویژه برای مناطق روستایی معمولاً در بیمارستان همان منطقه انجام می‌شود.

# مراقبت‌های اضطراری برای قربانیان سوءاستفاده جنسی:

- واقع در فوسووی است. که هم به زنان و Landspítalinn مراقبت‌های اضطراری در بخش مراقبت‌های ویژه در [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis) هم مردان خدمات می‌رساند.
- در بخش مراقبت‌های اضطراری، افرادی که قربانی خشونت جنسی شده‌اند (تجاوز به عنف، اقدام به تجاوز، نوع دیگری از آزار جنسی) می‌توانند کمک بگیرند.
  - آنها می‌توانند مشاوره، پشتیبانی، معاینه پزشکی و درمان دریافت کنند.
  - این خدمات به صورت رایگان به قربانیان ارائه می‌شود.
  - در هر مورد گمنام ماندن و محرمانه بودن به طور کامل حفظ می‌شود.
- مشاور حقوقی و پشتیبان در تشکیل پرونده شکایت در دسترس هستند. با این حال در دسترس بودن خدمات به تصمیم قربانی برای طرح شکایت بستگی ندارد.

# بستری شدن

- در بیمارستان ها، هزینه تمام درمان های پزشکی، دارویی، اقامت و وعده های غذایی توسط دولت پرداخت می شود.
- تنها پزشکان قادر به تصمیم گیری در مورد نیاز شخص به بستری شدن یا نشدن در بیمارستان هستند.
- در ریکیاویک است، اما Landspítalinn بزرگترین بیمارستان کشور سایر بیمارستان ها در شهرهای بزرگ خارج از کلان شهرهای بزرگ یافت می شوند.
- جراحی های جزئی هم در بیمارستان ها و هم در کلینیک های خصوصی جراحی انجام می پذیرد. برای عمل در کلینیک های خصوصی هزینه بیشتری پرداخت می شود اما لیست انتظار کوتاه تر است.

# درمان سرپایی



This Photo is licensed under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

- بیماران تحت درمان‌های سرپایی در بیمارستان (یا سایر مراکز درمانی) تحت درمان قرار می‌گیرند اما در آنجا نمی‌مانند.
  - افراد پس از معالجه یا مشاوره به خانه برمی‌گردند.
  - برای خدمات سرپایی هزینه پرداخت می‌شود.

# آمبولانس- ۱۱۲



- شماره تلفن ۱۱۲ شماره اورژانس ملی آمبولانس‌ها، آتش‌نشانی و اداره پلیس است.
- هنگامی که شخصی با شماره ۱۱۲ تماس می‌گیرد، مهم است که بتواند به طور واضح موارد زیر را بگوید:
  - اسمتان - اسم شما چیست
  - مکان - جایی که هستید کجاست
  - دلیل تماس تلفنی - چه اتفاقی افتاده است
- همچنین به عنوان یک وبسایت با اطلاعات و سرویس چت آنلاین [www.112.is](http://www.112.is) در دسترس است. اطلاعات و مشاوره را می‌توان در مورد موضوعاتی مانند خشونت خانگی یافت.
- شخصی که با آمبولانس منتقل شود هزینه حمل و نقل ثابت، بدون در نظر گرفتن مسافت، پرداخت می‌کند. فاکتور پس از آن برای فرد ارسال می‌شود.

# کودکان و خدمات درمانی

---

- در حالی که سیستم ایمنی بدن کودکان قوی تر می شود، اغلب در طول سال های اولیه زندگی خود بیمار می شوند.
  - بیماری های شایع در نوزادان شامل آنفلوآنزای معده، تب، سرماخوردگی و عفونت گوش و همچنین عفونت های ویروسی و باکتریایی مانند استرپتوکوک پنومونی و آبله مرغان هستند.
- پزشکان بعضی اوقات آنتی بیوتیک برای کودکان تجویز کرده و اطمینان از تکمیل مصرف دوز برای آنها مهم است.
  - برخی از کودکان به دلیل عفونت گوش نیاز به لوله های گوش دارند.
  - شیاف یا داروی تب بر برای کودکان را می توان از داروخانه های محلی خریداری کرد.

# کودکان - خوب است بدانید:

- هنگامی که کودکان پیش دبستانی را شروع می‌کنند، با بسیاری از کودکان دیگر در تماس خواهند بود و این امر گاهی اوقات می‌تواند منجر به شروع عفونت و بیماری شود.
  - شستن دست کودکان و تعویض جوراب‌های آنها هنگام بازگشت از مدرسه پیش‌دبستانی یک روش خوب برای جلوگیری از عفونت است.
  - شپش و کرمک مسئله رایجی در بین کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی است.
- تهیه دارو از پزشک (یا داروخانه) برای درمان کرمک ضروری است. همچنین شستن کلیه پارچه‌ها و حوله‌ها و ضد عفونی کردن تمام سطوح ضروری است.
- داروخانه‌ها برای درمان شپش سر دارو موجود دارند. مهم است که موهای کودکان به طور مرتب با شانه مخصوص شپش شانه بزنید تا تخم شپش از بین برود و از شپش گرفتن جلوگیری شود.

[Mynd:www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/](http://www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/)



## کودکان و خدمات بهداشتی - ادامه:

- اولین مکانی که هنگام جستجوی خدمات بهداشتی برای کودکان می‌توانید به آن مراجعه کنید، مرکز مراقبت‌های بهداشتی است.
- ملاقات با یک پرستار برای گرفتن وقت ملاقات با پزشک امکان‌پذیر است.
- همچنین می‌توانید به طور مستقیم از پزشک وقت بگیرید.
- بعلاوه، شیفت‌های بعدازظهر در مراکز بهداشتی بیماران بدون وقت قبلی را نیز می‌پذیرند.
- پرستاران در مراکز بهداشتی در مدارس ابتدایی خدمات ارائه می‌دهند. کار آنها کنترل رشد کودکان، نظارت بر واکسیناسیون و آموزش مسائل مربوط به سلامتی به کودکان است.



# متخصصان اطفال

- متخصصان اطفال را می‌توان در بیمارستان‌ها و همچنین درمانگاه‌های خصوصی یافت.
- دارای درمانگاه مخصوص کودکان در Reykjavik برای مثال، است که در 3 Egilsgata 101 واقع در Domus Medica کیلومتری ریکیاویک قرار دارد.
- می‌توانید قرار ملاقات را از قبل برای نوبت بعد از ظهر یا آخر هفته کنید. (شماره تلفن: 563-1000/563-1010 و [www.domusmedica.is](http://www.domusmedica.is))
- پزشکان عمومی همچنین کودکان را به متخصصان اطفال ارجاع می‌دهند.
- در Barnaspítali Hringins مرکز درمانی پزشکی کودکان واقع شده است. در آن یک Landsspítalinn بیمارستان دانشگاه بخش بستری و یک بخش مراقبت‌های ویژه کودکان وجود دارد.

# کودکان دارای معلولیت و کودکان دارای اختلالات رشدی و رفتاری:

- هنگامی که کودکان دچار مشکلی هستند، مرکز بهداشت محلی، اولین مکانی است که باید به آنجا بروید. در آنجا، کارکنان با مشورت والدین در مورد ارجاع کودک به متخصصان به نتیجه می‌رسند.
- که ممکن است متخصصان اطفال، روانپزشکان متخصص کودکان و بزرگسالان یا سایر متخصصان مراقبت از کودکان باشند.
- Pönglabakki 1 مرکز رشدی و رفتاری، درمانگاهی است که توسط سیستم مراقبت‌های بهداشتی و درمانی ( اداره می‌شود. در آنجا تشخیص، مشاوره، درمان و آموزش را برای انجام اختلالات رفتاری و رشدی 109R ( [www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod) ارائه می‌دهند. مراجعه ضروری است.
- مرکز درمان بیماران بستری روانپزشکی برای کودکان و نوجوانانی است که دارای مشکلات سلامت BUGL ( [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl) روان هستند. مراجعه به پزشک متخصص ضروری است.

# کودکان دارای معلولیت و کودکان دارای اختلالات - ادامه

- اگر مشکوک به نقص در رشد هستید، باید یک وقت مشاوره از مرکز بهداشت و درمان بگیرید. سپس این مرکز، کودک را به مرکز تشخیصی و مشاوره Greiningar og ráðgjafastöð ríkisins (GRR) ایالتی [www.greining.is](http://www.greining.is) ارجاع می‌دهد.
  - اطمینان از این است که کودکان مبتلا به اختلالات GRR نقش طیف اوتیسم یا ناتوانی‌های شدید رشدی، تشخیص، مشاهده و منابع لازم برای افزایش فرصت‌ها و بهبود کیفیت زندگی خود دریافت کنند.
  - طبق قوانینی که در مورد کودکان دارای معلولیت وجود دارد، کودکانی که معلول تشخیص داده می‌شوند، والدین آن‌ها حق درخواست کمک از شهرداری محل سکونت خود را دارند.
  - شهرداری‌ها خدماتی را به افراد معلول و خانواده‌های آن‌ها ارائه می‌دهند.



This Photo is licensed under CC BY-ND

# کودکان دارای معلولیت و کودکان دارای اختلالات - ادامه

- برای کمک به مراقبت از کودکان معلول و کمک به کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت از آنها، ممکن است والدین واجد شرایط دریافت کمک مالی از موسسه تامین (مشاهده شود [www.tr.is](http://www.tr.is) - Tryggingarstofnun اجتماعی باشند. سایت )
- [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) - Sjúkratryggingar Íslands بیمه درمانی ایسلند ( هزینه کمک‌های پزشکی و تجهیزات، توان‌بخشی، آموزش و هزینه‌ی سفرهای درمانی را پرداخت می‌کند.
- در نظام اجتماعی ایسلند، افراد دارای معلولیت از امنیت، پشتیبانی، خدمات و مشارکت در جامعه برخوردار هستند.

# ایسلند کنوانسیون سازمان ملل متحد درباره‌ی حقوق افراد معلول را در سال ۲۰۱۶ تصویب کرد.

- ایسلند کنوانسیون سازمان ملل متحد درباره‌ی حقوق افراد معلول را در سال ۲۰۱۶ تصویب کرد.
- [www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf](http://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf)
- این کنوانسیون از (قوانین مربوط به) حقوق بشر استفاده می‌کند و بیان می‌دارد که افراد دارای معلولیت باید از همان حقوق و فرصت‌های سایرین برخوردار بوده و (هم‌چنین) باید حمایت‌های لازم برای محقق شدن این امر را دریافت کنند.
  - اصول اصلی کنوانسیون شامل:
    - احترام به منزلت بشری، تنوع بشری، خودمختاری و استقلال همه‌ی افراد.
    - منع انواع اشکال تبعیض علیه هر فرد بر مبنای معلولیت وی.
  - فرصت و حمایت برابر، مانند تحصیلات، اشتغال، زندگی خانوادگی و زندگی شخصی (برای این افراد-م)
    - دسترسی برای همگان
    - برابری میان زن و مرد
    - مشورت با افراد دارای معلولیت
    - آموزش و ارائه‌ی این کنوانسیون
  - (ایجاد) تحولات اجتماعی برای امکان‌پذیری بهره‌مندی از فرصت برابر برای همگان

# نظام پرداخت مشترک - هزینه‌ها

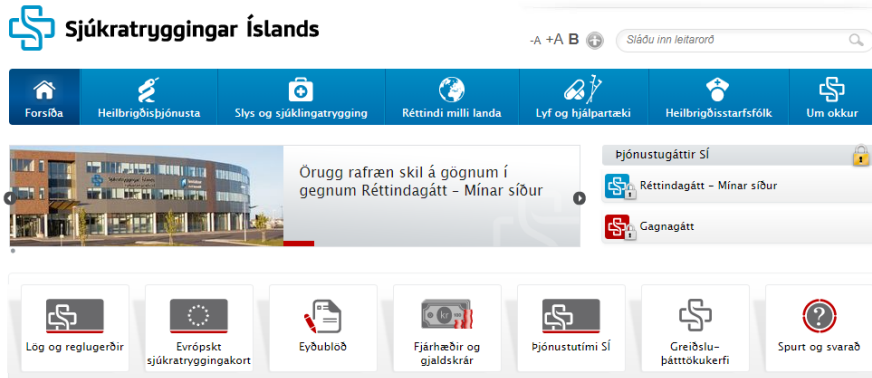
- به زبان ایسلندی) بخشی از هزینه‌ی تمامی خدمات درمانی و (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) بیمه‌ی سلامت ایسلند ) [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) دارویی افراد واجد صلاحیت بیمه‌ی درمانی دولتی را پرداخت می‌کند. سایت رسمی بیمه‌ی سلامت ایسلند
- ( نیاز دارد تا افراد مقدار بیشینه‌ی مقرری را به صورت ماهانه، برای سیستم پرداخت مشترک بیمه‌ی سلامت ایسلند ) خدمات بهداشت و درمان خود تمام و کمال پرداخت کنند.
- این مقدار بیشینه، برای افراد دارای معلولیت، شهروندان سالخورده و کودکان کمتر است.
- خدمات ارائه‌شده به وسیله‌ی مراکز بهداشت و درمان، بیمارستان‌ها، مطب‌های خصوصی، روان‌درمانی، گفتاردرمانی، درمان‌گران مشغول به فعالیت و روان‌شناسان (طبق توافق‌نامه‌ی بیمه‌ی ایسلند برای افراد زیر ۱۸ سال)، توسط نظام پرداخت مشترک پوشش داده می‌شود.



## هزینه‌ها - ادامه

- افرادی که خارج از ناحیه‌ی کلان‌شهر ریکیاویک بزرگ (پایتخت ایسلند) زندگی می‌کنند، می‌توانند جهت تامین هزینه‌های سفر یا اقامت در ریکیاویک برای درمان، از کمک مالی برخوردار شوند. این کمک مالی باید از قبل به فرد اختصاص داده‌شود.
- پناهندگان نیز از حقوق مربوط به بیمه و حقوق خدمات بهداشت و درمان، به صورت یکسان و مانند سایر افراد برخوردار هستند. افرادی که به تازگی وارد ایسلند شده و از حمایت بین‌المللی برخوردار هستند، از قانون عمومی دوره‌ی انتظار شش ماهه برای بیمه درمانی مستثنا (معاف) هستند.
- اطلاعات Utlendingastofnun اداره‌ی مهاجرت (به ایسلندی) لازم برای ثبت‌نام پناهندگان در نظام بیمه‌ی سلامت، به سازمان (می‌فرستد. S بیمه‌ی سلامت ایسلند)

# پورتال حقوق بیمه‌ی سلامت ایسلند – (SÍ): [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)



- پورتال حقوق این سازمان را می‌توانید بر روی وبسایت ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) مشاهده کنید: آسبیمه‌ی سلامت ایسلند
- در این سایت، افراد می‌توانند به صفحات شخصی خود با استفاده از مشخصات الکترونیکی شان مراجعه کنند.
- (Míнар Síður) آن‌ها از طریق صفحات شخصی شان (به ایسلندی می‌توانند اطلاعات مربوط به حقوق شان در بیمه‌ی سلامت، رسید خدمات درمانی دریافتی، و وضعیت خود را در رابطه با هزینه‌های دارو و حق ویزیت خدمات پزشکی مشاهده کنند).
- وارد کردن اطلاعات بانکی صحیح در صفحه‌ی شخصی برای اطمینان از اینکه سازمان بیمه قادر به بازپرداخت هرگونه هزینه در مواقع ضروری است، حائز اهمیت است.



# انبارهای دارو و داروخانه‌ها

- افراد می‌توانند از داروخانه‌ها محصولات دارویی، آرایشی و بهداشتی و همچنین بسیاری از محصولات دیگر را خریداری کنند.
- همه‌ی داروخانه‌ها یک نفر (دکتر) داروساز در پرسنل خود دارند. در آنجا، می‌توانید توصیه‌ها و اطلاعات مربوط به محصولات دارویی و بهداشتی را از یک داروساز دریافت کنید.
- اغلب مواد دارویی تنها با نسخه‌ی پزشک فروخته می‌شوند، به جز داروهای معین بدون نسخه مانند داروهای مسکن و ضدآلرژی، داروهای التهاب معده و رفلکس اسید معده.



Mynd: [www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok](http://www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok)

# داروخانه‌ها و نبارهای دارو، ادامه

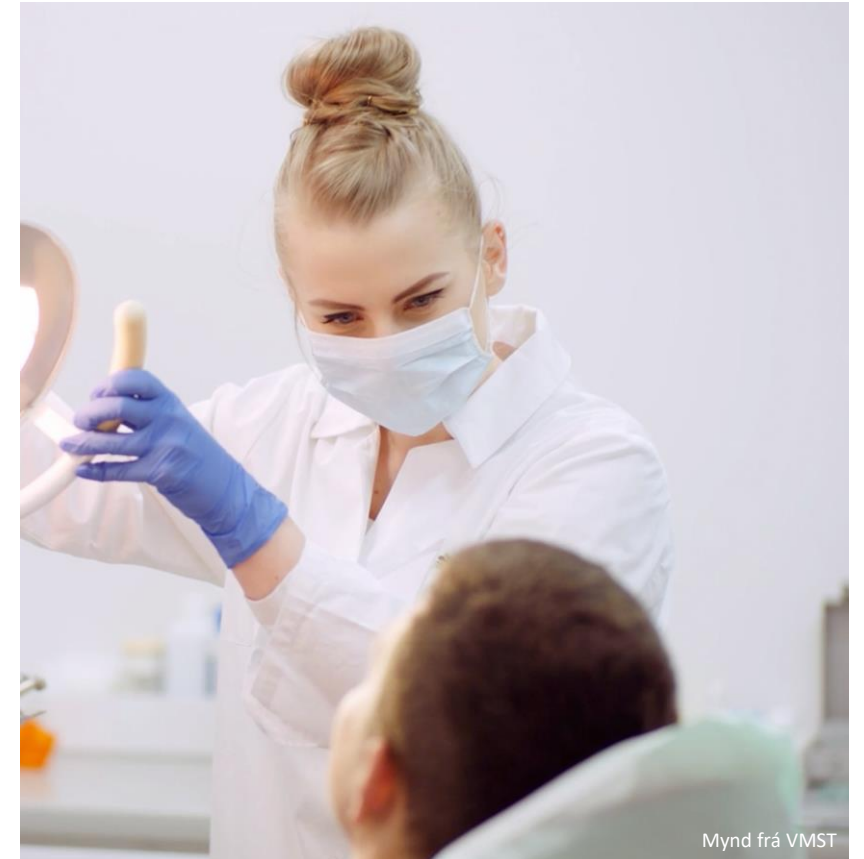
- نسخه‌ها به صورت الکترونیکی به وسیله‌ی پزشک فرستاده می‌شوند.
- ( را kennitala افراد باید شماره‌ی شناسایی خود (به ایسلندی در داروخانه برای گرفتن داروهای نسخه، ارائه دهند.
- آن‌ها همچنین هنگام خرید و گرفتن داروهای نسخه‌ی خود، مشخصات معتبر داشته باشند.
- گرفتن داروهای نسخه از طرف شخص دیگر (برای افراد ۱۸ سال به بالا) مجاز نیست، مگر با ارائه‌ی مجوز رسمی از شخصی که نسخه به نام او ثبت شده است.
  - این مجوز را می‌توان به صورت الکترونیکی در ارائه کرد. [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)سایت

# پرداخت مشترک دارو

- پرداخت مشترک بیمه‌ی سلامت برای خرید دارو، به نسبت افزایش هزینه‌های فردی طی یک دوره‌ی دوازده ماهه، افزایش یافته‌است.
- بنابراین افراد در ابتدا متحمل بالاترین هزینه‌ی خرید دارو می‌شوند، اما سپس این هزینه (طی دوره‌ی دوازده ماهه) کاهش می‌یابد.
- هنگامی که افراد اولین خرید دارو را انجام می‌دهند، یک دوره‌ی دوازده ماهه آغاز می‌شود، برای مثال، اگر شخصی اولین داروی خود را در ۱۵ آگوست ۲۰۲۰ خریداری کند، این دوره تا ۱۵ آگوست سال ۲۰۲۱ را شامل می‌شود. دوره‌ی بعدی نیز از زمانی که (پس از اتمام دوره‌ی یک‌ساله‌ی اول) شخص مجدداً اقدام به خرید اولین دارو کند، بار دیگر آغاز می‌شود.

# دندان پزشکی ها

- خدمات دندان پزشکی برای کودکان- و نه بزرگسالان- رایگان است.
- تخفیف برای شهروندان سالخورده و افراد دارای ارزیابی معلولیت یا مستمری توان بخشی
- خوب است سالی یک بار برای معینهی دندانها و لثه به دندان پزشک مراجعه کنیم. معاینهی منظم، می تواند از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.
- بنابراین، مسواک زدن روزانهی کودکان، از لحظه ای که شروع به دندان درآوردن می کنند، حائز اهمیت است.
- در ایسلند، آب شیر تمیز و گوار است، (بنابراین) به جای آبمیوه و مایعات اسیدی که به دندان آسیب می رسانند، باید از آب استفاده شود.



Mynd frá VMST

# دندان پزشکی ها

## ادامه

- به استثنای حق ویزیت سالانه‌ی ۲۵۰۰ کرونایی (واحد پول ایسلند-م)، سازمان بیمه‌ی سلامت ایسلند، هزینه‌ی خدمات دندان پزشکی کودکان را به طور کامل می‌پردازد. (در صورت انجام عمل جراحی اصلی (مهم)، والدین باید بخشی از هزینه‌ی عمل را بر عهده بگیرند.)
- شرط پرداخت مشترک (هزینه‌ی دندان پزشکی) به وسیله‌ی سازمان بیمه، آن است که دندان پزشکی خانواده‌ی یک فرد، (از طریق صفحات شخصی در "Réttindagátt - Mínar síður" وبسایت سازمان بیمه سلامت یا اداره‌ی امور دندان پزشکی قبلاً ثبت نام کرده [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) باشد.)
- نقش دندان پزشکی خانواده ارائه‌ی خدمات پیشگیری (از پوسیدگی و آسیب دندان-م) و خدمات ضروری دهان و دندان است. (مثلاً گرفتن تماس برای معاینه‌ی مرتب دندان‌های کودکان).
- افرادی که به سن ۱۸ سال رسیده‌اند، دیگر از خدمات دندان پزشکی برخوردار نخواهند شد.

# دندان پزشکی ها ادامه

- بیمه‌ی سلامت ایسلند بخشی از هزینه‌ی خدمات ارتودنسی را پرداخت می‌کند.
- یک کارشناس (فرد خبره) در ارتودنسی، باید این خدمات را ارائه دهد.
- بیمه‌ی ایسلند ۹۵٪ هزینه‌ی افرادی که کامشکافته یا شرایطی مشابه آن را دارند، پرداخت می‌کند.
- آشنایی با شرایط و ضوابط در این زمینه، حائز اهمیت است.

# مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان

- خانم‌های باردار می‌توانند برای انجام آزمایش بارداری اقدام کنند.
- اگر کسی آزمایش بارداری ندهد، مرکز بهداشت و درمان پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهد و آگاهی‌های موردنیاز برای خدمات مراقبتی از نوزاد را به شخص می‌دهد.
  - آزمایش‌های بارداری رایگان بوده و در سک مرکز بهداشت و درمان و یا یک بیمارستان انجام می‌شود.
  - هدف از مراقبت‌های دوران بارداری، کمک به سلامت مادر و نوزاد از طریق ارائه خدمات پشتیبانی و مشاوره، با تحلیل عوامل خطر و واکنش به آن‌ها، و همچنین دادن آگاهی و اطلاعات عمومی درباره‌ی بارداری و زایمان است.
- ماماها باید بر مراقبت‌های دوران بارداری نظارت داشته باشند و در صورت لزوم، با پزشکان عمومی و متخصص زنان و زایمان در مراکز بهداشت و درمان مشورت کنند
- [www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/](http://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/)



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

# مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان، ادامه

- پس از تایید آزمایش بارداری، توصیه می‌شود با یک ماما از مرکز بهداشت و درمان برای ترتیب ملاقاتی جهت انجام معاینه و ارائه‌ی مشاوره‌ی اولیه تماس گرفته‌شود.
- به طور کلی، اولین ملاقات پیش از هفته‌ی دوازدهم بارداری انجام می‌شود.
- هر کس به طور میانگین، باید ۷ تا ۱۰ جلسه‌ی مراقبت‌های دوران بارداری را در طول این دوره بگذرانند.
  - در طول مدت بین هر آزمایش و معاینه، ماما برای ارائه‌ی مشاوره‌ی تلفنی در دسترس است.



# مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان، ادامه

- در هر جلسه‌ی ویزیت، سلامت عمومی و بهداشت مادر باردار بررسی می‌شود و مشاوره و آموزش‌های لازم نیز ارائه می‌شود.
- فشار خون اندازه‌گیری می‌شود و آزمایش ادرار برای بررسی پروتئین‌ها انجام می‌شود.
  - ضربان قلب جنین از هفته‌ی ۱۶م به بعد بررسی می‌شود.
  - انجام آزمایش برای تشخیص کم‌خونی، هیپاتیت بی و سی، اچ.آی.وی و سرخجه امکان‌پذیر است.
- برای یک بارداری نرمال، دو مرتبه انجام سونوگرافی، یکی در هفته‌ی ۱۲م و دیگری هفته‌ی ۲۰م بارداری، در بخش معاینه‌ی تشخیص جنینی بیمارستان توصیه می‌شود. Landsspítalinn دانشگاه



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

# مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان، ادامه

- بیشتر کودکان در ایسلند، در بیمارستان متولد می‌شوند و نیازی به پرداخت هزینه‌ی خدمات مربوط به زایمان در بیمارستان‌ها نیست.
  - زایمان در خانه نیز صورت می‌گیرد، هرچند یک ماما نیز در آن هنگام در خانه حاضر است.
- چنانچه زایمان بدون هیچ‌گونه مشکلی روی دهد و مادر و نوزاد هر دو سالم باشند، معمولاً همان روز یا روز بعد مرخص می‌شوند.
- پس از بازگشت به خانه، ماما نوزاد را ویزیت کرده و وزن می‌کند، به مادر برای شیردهی به نوزاد کمک و سلامت مادر و نوزاد را بررسی می‌کند.
- تعداد جلسات ویزیت مجموعاً ۶ تا ۷ جلسه است، و اگر مشکلی بین این جلسات وجود داشته باشد، ماما می‌تواند به صورت تلفنی با مادر ارتباط داشته باشد.
- پس از رسیدن به پنج تا هفت روزگی، نوزاد برای معاینه باید به نزد متخصص اطفال برده‌شود. یک معاینه‌ی شنوایی نیز صورت می‌گیرد. معاینه‌ی نوزادان در بیمارستان اطفال بارناسپیتالی هرینگسینز واقع در ناحیه‌ی ریکیاویک بزرگ انجام می‌شود.

# خدمات درمانی برای نوزاد و کودک.



- خدمات بهداشتی درمانی برای نوزدان و شیرخوارگان در مراکز بهداشت و درمان انجام می‌شود.
- این خدمات برای همه‌ی والدین در دسترس بوده و رایگان است.
- کودک پس از شش هفته‌گی، باید مورد معاینه‌های پزشکی قرار بگیرد. انجام واکسیناسیون، از سه ماهگی کودک آغاز می‌شود.
- پرستاران و پزشکان ناظر (پیگیر) مراقبت‌های کودک و نوزاد هستند.
- هدف از این مراقبت، کنترل سلامتی و رشد کودکان از بدو تولد تا رسیدن به سن مدرسه، و ارائه‌ی آموزش و مشاوره‌های لازم به والدین است.
- اطلاعات ارزشمندی [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) وبسایت درباره‌ی مراقبت از کودک، رشد و سلامت کودکان دارد.

# واکسن زدن.

- واکسن زدن امری حیاتی و مهم است و جان افراد را نجات می‌دهد.
- طبق برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، زدن واکسن سالانه جان حدود ۲-۳ میلیون نفر را نجات می‌دهد.
  - در ایسلند برخی بیماری‌ها از طریق واکسیناسیون ریشه‌کن شده‌اند و بیماری‌هایی چون سیاه‌سرفه، سرخجه و سرخک نیز به ندرت دیده می‌شود. این امر، مرهون مشارکت گسترده در برنامه‌های واکسیناسیون است.
  - لینک زیر، لیستی از واکسیناسیون‌های کودکان در ایسلند است:  
[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store/93\\_j\\_rifte\\_anrab\\_ragnintesulob\\_rannemla/38563meti\\_3%C%naBAar4}fdp.%202020](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store/93_j_rifte_anrab_ragnintesulob_rannemla/38563meti_3%C%naBAar4}fdp.%202020)

# سقط جنین

---

- در ایسلند، قوانینی وجود دارند که اجازه‌ی سقط جنین تا پایان هفته‌ی ۲۲ام بارداری را می‌دهند. یک خانم حق دارد در صورتی که مایل باشد، سقط جنین انجام دهد.
- سقط جنین باید همواره در اسرع وقت، ترجیحاً پیش از ۱۲امین هفته‌ی بارداری انجام شود.
- سقط جنین در نهادهای پزشکی، معمولاً در بخش بیماری‌های زنان در بیمارستان صورت می‌گیرد. Landsspítalinn دانشگاه
- سقط جنین به دو صورت انجام می‌شود: مصرف دارو یا عمل جراحی

# سقط جنین - ادامه

- چنانچه شخص یا زوجی قصد سقط جنین داشته باشند، روال کار به صورت زیر است:
  - تایید بارداری از طریق انجام آزمایش بارداری
  - تماس با بخش زنان به شماره‌ی تلفن ۵۴۳۳۶۰۰ و گذاشتن پیغامی که حاوی اطلاعات زیر باشد: نام، شماره‌ی شناسایی، شماره‌ی تلفن
  - ظرف ۴۸ ساعت بخش زنان با شما تماس خواهد گرفت
- هم‌چنین می‌توان با مرکز بهداشت و درمان تماس و جهت درخواست انجام سقط جنین از این مرکز کمک گرفت.
- تصمیم‌گیری برای انجام سقط جنین به سهولت امکان‌پذیر نیست. مددکاران اجتماعی در بخش زنان بیمارستان در فرایند تصمیم‌گیری به خانم‌ها یا زوج‌ها کمک می‌کنند (اما از طرف آن‌ها تصمیم Landsspítalinn دانشگاه نمی‌گیرند).
- از هرکس که خواهان گرفتن مشاوره از یک مددکار اجتماعی باشد، استقبال می‌شود و این مشاوره رایگان است.
  - [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild)

# پیشگیری از بارداری



- وسایل جلوگیری از بارداری موجود در ایسلند به سه دسته تقسیم می‌شوند:
- داروهای هورمونی (یک قرص ضد بارداری، حلقه پیشگیری از بارداری، ایمپلنت ضد بارداری (زیر پوست روی بازو قرار می‌گیرد))، وصله، تزریق و دستگاه داخل رحمی).
- بدون استفاده از هورمون‌ها (کاندوم، آی‌یودی مسی، دیافراگم)
  - روش‌های لوله‌بستن
- پزشکان عمومی، پرستاران، ماماها و متخصصان زنان درباره‌ی روش‌های جلوگیری از بارداری مشاوره‌ی‌های لازم را ارائه می‌دهند. این مشاوره‌ها محرمانه و خصوصی انجام می‌شود.
- پزشکان، پرستاران و ماماها (که اجازه‌های لازم برای این کار دارند) می‌توانند نسخه‌های وسایل جلوگیری از بارداری را بنویسند.

# قرص اضطراری جلوگیری از بارداری

- اگر وسایل جلوگیری مورد استفاده قرار نگرفته باشد یا در استفاده‌ی آن‌ها مشکلی پیش آمده باشد، می‌توان از قرص‌های اضطراری جلوگیری از بارداری (به نام «صبح روز بعد») برای جلوگیری از تخمک‌گذاری یا رسیدن تخمک به درون رحم استفاده کرد.
- از قرص اضطراری جلوگیری از بارداری باید ظرف ۷۲ ساعت پس از دخول جنسی استفاده کرد (هرچه زودتر بهتر).
- این قرص را می‌توان از داروخانه‌ها بدون نسخه تهیه کرد.
- این قرص، قرص خوراکی است.



# شهروندان سالخورده

- شهروندان سالخورده از دولت ایسلند حقوق بازنشستگی دریافت می‌کنند و غالباً از صندوق بازنشستگی پرداخت‌هایشان صورت می‌گیرد. مقدار این مبلغ، به مدت زمان زندگی آنها در ایسلند و درآمدهای پیشین‌شان بستگی دارد.
- افراد سالمند در ایسلند اکثراً تا مدتی که بتوانند (یا تمام عمر) در خانه‌هایشان زندگی می‌کنند.
- بسیاری از آنها از خدمات حمایتی ویژه‌ی سالمندان شهرداری (برای تمیز کردن خانه، آماده‌کردن وعده‌های غذایی، مقدار مصرف دارو و استحمام و...) استفاده می‌کنند یا از فعالیت‌های فراغتی مخصوص شهروندان سالخورده بهره‌مند می‌شوند.
- برخی از این هزینه‌ها را نیز خود این افراد پرداخت می‌کنند.



Mynd frá bing

# شهروندان سالخورده، ادامه

- خانه‌ی سالمندان برای افرادی است که قادر به زندگی در خانه‌هایشان نیستند. شخص سالمند در پرداخت هزینه‌ی اقامت در خانه‌ی سالمندان سهم دارد.
- خانه‌ی سالمندان خدمات مراقبتی ۲۴ ساعته ارائه می‌کند. خانه‌ی سالمندان از خدمه بیمارستانی، پرستاران و پزشکان استفاده می‌کند.
  - بالارفتن سن، مسائل و مشکلات خاصی به همراه می‌آورد، مانند:
    - اضطراب و افسردگی به دلیل افت سطح سلامتی یا انزوا و تنهایی
    - کاهش اشتها سوء تغذیه و تضعیف سیستم ایمنی نیز به تبع دو مورد بالا
  - اشکال گوناگون نقصان حافظه و زوال عقل نیز میان سالمندان شایع است.

# سرماخوردگی معمولی

- سرماخوردگی معمولی یک بیماری واگیردار شایع در فصل زمستان در ایسلند است.
- این بیماری با علائمی چون آبریزش بینی، تب و گلودرد همراه است.
- در ایسلند، برای علائم اولیه‌ی یک سرماخوردگی معمولی، آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌شود.
- توصیه می‌شود افراد در خانه بمانند، استراحت بسیار کنند و در صورت لزوم، از داروهای مسکن و ضدسرفه (که بدون نسخه می‌توان از داروخانه‌ها تهیه کرد)، استفاده کنند.
- از سرماخوردگی معمولی نباید ترسید؛ ورا که این بیماری ظرف یکی دو هفته درمان می‌شود.
- البته اگر سرماخوردگی معمولی یا هر بیماری دیگری طی مدت کوتاهی درمان نشود، افراد باید به مراکز درمانی اطراف خود مراجعه کنند.



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

# سلامت روان

- بیماری‌های روانی یا مشکلات عاطفی برای هر کس در زندگی ممکن است اتفاق بیفتد. این بیماری‌ها و مشکلات ممکن است ما را در شرایط سختی در ارتباط با دیگران یا در زندگی مان قرار دهند.
- استرس بیش از حد و احساس ناامنی می‌تواند موجب اضطراب (و حتی اختلال استرس پس از ضایعه‌ی روانی) شده و ممکن است باعث بروز ضایعه و آسیب‌های دیگری چون بیماری، صدمه و مرگ و یا (تجسم و یادآوری) تجارب مربوط به دوره‌ی جنگ و یا فرار از شرایط خطرناک در سرزمین فرد بشود.
- بسیاری از مردم ایسلند، در طول تاریک‌ترین ماه‌های سال که اوج زمستان است، دچار اختلال عاطفی یا افسردگی فصلی می‌شوند.
- در ایسلند، مردم نسبت به بیماری‌هایی از این نوع با یکدیگر همدل و همراه هستند و جست‌وجو کمک پزشکی و درمان برای آن‌ها، امری بدیهی است.



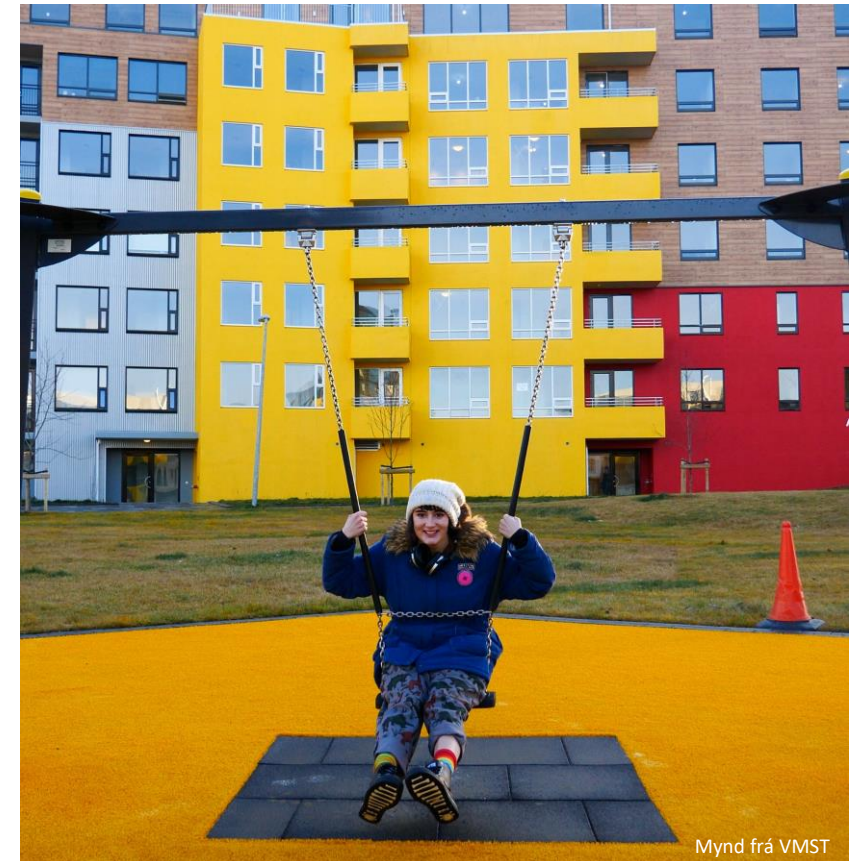
Mynd frá VMST

# سلامت روان، ادامه

- بیشتر افرادی که به کشور دیگری مهاجرت می‌کنند، به علت تغییرات، دچار فرایند روان‌شناختی خاصی می‌شوند. آن‌ها ابتدا مثبت‌نگر بوده و به دلیل شرایط جدید، احساس رهایی و راحتی می‌کنند. اما پس از مدتی، دچار افسردگی و افکار منفی می‌شوند. برای بسیاری از آن‌ها، این حالت بخ تدریج از بین می‌رود و به حالت احساسی متعادل می‌رسند.
- گاهی اوقات، نگرانی و اضطراب روانی ممکن است خود را به شکل نشانه‌های بدنی و فیزیکی چون سردرد، معده‌درد و بی‌خوابی می‌شوند.
  - هنگام جست‌وجوی علل ریشه‌ای درد و کسالت، باید نگاهی از بالا به مسائل داشته باشیم.
- چه خوب است اگر کسی بی‌پروا با دیگران از احساس و تجربه‌ی فرد دیگری سخن بگوید و از مراکز بهداشت و درمان و درمان‌گران درباره‌ی علل احتمالی درد و کسالت آن فرد

# سلامت روان - ادامه

- هنگام ابتلا به هرگونه مشکلات مربوط به سلامت روان، مرکز بهداشت و درمان نخستین مکان برای ویزیت فرد است. یک پزشک عمومی، پس از درخواست از یک روان‌پزشک، می‌تواند داروهای ضد افسردگی، ضد اضطراب و تثبیت‌کننده‌ی خلق برای فرد تجویز کند. روان‌شناسان نیز در سازمان بهداشت و درمان در دسترس افراد هستند.
- تیم‌های درمان سلامت روان هم در مراکز بهداشت و درمان و هم مراکز خدماتی خاص، در دسترس هستند. آن‌ها کمک‌های گوناگونی از طرق مختلف به افراد ارائه می‌کنند.
  - برای بیماران Landsspítalinn بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان دانشگاه روانی در طبقه‌ی اول بخش روان‌پزشکی در هرینگر اوت قرار دارد. این بخش در روزهای کاری از ساعت ۱۲ تا ۱۹ و در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۷ باز است.
- Landsspítalinn هم‌چنین می‌توان به بخش مراقبت‌های ویژه‌ی بیماران روانی منطقه‌ی فوسوگور مراجعه کرد.



Mynd frá VMST

# انواع اعتیاد

---

- تنباکو عامل اولیه‌ی سرطان و سایر بیماری‌های قابل پیشگیری است.
- استعمال دخانیات خطرناک‌ترین شکل مصرف تنباکو است و بیش از نیمی از افرادی که در طولانی مدت دخانیات استعمال می‌کنند، به همین علت می‌میرند.
- جویدن و انفیه‌زدن تنباکو نیز برای سلامتی استعمال‌کننده زیان‌آور است.
- کمک به ترک مصرف تنباکو و دخانیات، از جمله ارائه‌ی مشاوره، دوره و محصولات دارویی برای افراد فراهم مراجعه کنید و از محصولات موجود در داروخانه‌ها [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) است. در این زمینه، می‌توانید به سایت (مثل آدامس، چسب و افشانه‌ی نیکوتین) آگاهی پیدا کنید.
- افراد زیر ۱۸ سال اجازه‌ی خرید یا مصرف تنباکو را ندارند.

# انواع اعتیاد - ادامه

- مصرف بیش از حد الکل می تواند خود یک مشکل باشد. افراد اغلب سعی می کنند مصرف الکل خود را پنهان کنند و آن را به میل و خواسته های خود، ترک کنند، اما برای این کار دشواری هایی پیش رو دارند.
  - اعتیاد به الکل یک بیماری قابل پیشگیری است.
- رفع مسمومیت و درمان اعتیاد به الکل و مواد مخدر، در مرکز ترک اعتیاد و گور، که به وسیله ای انجمن سلامت [www.saa.is](http://www.saa.is) اداره می شود، انجام می شود. ادرس سایت این انجمن: SÁÁ ایسلند )
  - پس از اقامت در این مرکز، درمان های درازمدت برای زنان و مردان انجام می شود.
- (توانسته است به بسیاری از مردم کمک کند تا از اعتیاد به الکل و مواد مخدر دست بکشند و دیگر به AA انجمن [www.aa.is](http://www.aa.is) سمت آن نروند.)
  - حداقل سن برای خرید نوشیدنی های الکلی ۲۰ است.



# انواع اعتیاد - ادامه

- مصرف بیش از حد الکل و مواد مخدر موجب ایجاد انواع مشکلات و ناراحتی‌ها می‌شود. این مشکلات و ناراحتی‌ها متوجه خود شخص مصرف‌کننده الکل و مواد مخدر و بیش از او، حتی متوجهی دوستان و خانواده‌اش می‌شود.
- زندگی خانوادگی اغلب با اضطراب، ترس، انزوا، مشاجرات و خشونت همراه است.
- زندگی کودکان در فضای خانهای پر از داد و فریاد و درگیری به علت مصرف الکل به وسیله والدین یا سرپرست آنها، فروگذاری در حق این کودکان محسوب می‌شود.
- سایر انجمن‌ها در ایسلند فعال هستند و بر حمایت از معتادان برای بهبود و حفظ سلامتی‌شان، و همچنین حمایت از خانواده‌های این افراد در رابطه با برخی مشکلات (از قبیل اعتیاد به غذا، اعتیاد به قماربازی، هم‌وابستگی، خویشاوندان نزدیک فرد الکلی) متمرکز هستند.



# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه

- کشور ایسلند چندان نور افتاب به خود نمی‌بیند. از این رو، به همه‌ی افراد مصرف ویتامین دی (روغن جگر ماهی یا قرص و کپسول ویتامین دی) توصیه می‌شود. مقدار مصرف روزانه‌ی مورد توصیه، به سن افراد بستگی دارد.
- فیزیوتراپیست‌ها هم در بیمارستان‌ها و هم درمانگاه‌های خصوصی، حاضر هستند. آن‌ها دردهای مربوط به ماهیچه و استخوان‌ها را درمان می‌کنند. می‌توانید از یک پزشک عمومی، برای یک فیزیوتراپیست معرفی (ارجاع) بگیرید و سپس، بیمه‌ی پزشکی و درمانی مبلغ قابل توجهی از هزینه‌ها را بر عهده خواهد گرفت.
- ماساژتراپیست‌ها و مربیان سلامت (بهداشت) را می‌توان در مراکز تناسب اندام و درمانگاه‌های خصوصی پیدا کرد.
- گروه‌های کوهنوردی در نقاط مختلف ایسلند فعال هستند. آن‌ها به صورت مستقل، یا به عنوان بخشی از تیم‌های اداره می‌شوند. [www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is) و [www.utivist.is](http://www.utivist.is) ورزشی یا انجمن‌های کوهنوردی

# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه - ادامه

- افراد برای کمک گرفتن برای درمان اختلال‌های وسواسی و اضطراب، و همچنین کنار آمدن با ضایعات و آسیب‌های روحی‌شان به نزد روان‌شناس (روان‌پزشک) می‌روند.
- کلینیک‌های درمان روان‌شناسی نیز مشاوره‌ی ازدواج و مشاوره‌ی خانواده به افراد ارائه می‌کنند.
- بیمه‌ی سلامت ایسلند هزینه‌ی درمان‌های روان‌شناسی که به صورت **خصوصی** (یا در بخش خصوصی) انجام شده‌باشد را نمی‌پردازد. با این وجود، می‌توان با این سازمان یا خدمات اجتماعی شهری تماس گرفت و درخواست کمک در این زمینه کرد.
- روان‌شناسان نیز در مراکز بهداشت و درمان و بیمارستان‌ها حضور دارند.

# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه - ادامه

- مراکز تناسب اندام بسیاری در ایسلند وجود دارند. آن‌ها امکان دسترسی به تجهیزات ورزشی و همچنین کلاس‌های متعدد تناسب اندام را به افراد می‌دهند.
- در ایسلند معمولاً زنان و مردان هر دو به باشگاه‌های ورزشی می‌روند.
- در ایسلند، شنا بخش مهمی از فرهنگ این کشور برای همگان یعنی زنان، مردان و کودکان است. بسیاری از مردم ایسلند هر روز به استخر می‌روند و در آن‌جا، آشنایان خود را ملاقات کرده و در وان‌های آب داغ، با آن‌ها گفت‌وگو می‌کنند. بسیاری از مهاجران - از جمله زنان - به استخرهای شنا در ایسلند می‌روند و از آن‌جا لذت می‌برند!
- امکان انجام ورزش‌های هوازی آبی در بسیاری از استخرهای ایسلند وجود دارد و انجام این نوع ورزش‌ها به ویژه میان شهروندان سالخورده متداول است.
- استخرهای شنا دارای امکانات وان آب داغ، وان ماساژ و حمام‌های بخار هستند.
- شنا یک فعالیت مهم برای سلامتی است، اما استراحت بیرون از استخر و در آب گرم نیز می‌تواند دلیلی باشد.



Mynd frá VMST

# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه - ادامه

- در ایسلند امکان انجام غربالگری سازمان‌یافته برای تشخیص سرطان دهانه‌ی رحم و سرطان سینه وجود دارد.
- غربالگری برای تشخیص سرطان دهانه‌ی رحم در زنان در مراکز بهداشت و درمان سراسر کشور انجام می‌شود. پرستاران و ماماها نمونه‌برداری می‌کنند.
- توصیه می‌شود زنان ۲۳ تا ۲۹ ساله هر سه سال یک مرتبه برای انجام آزمایش مراجعه کنند. توصیه می‌شود زنان ۳۰ تا ۶۵ ساله هر پنج سال یک مرتبه برای انجام غربالگری مراجعه کنند
- با همکاری و هماهنگی با بیمارستان اکوریری انجام آزمایش‌های آزمایش سرطان Landsspítalinn بیمارستان سینه را بر عهده و تحت نظارت خود دارد.
  - امکان انجام آزمایش سرطان سینه برای زنان سنین ۴۰ تا ۷۴ هر دو سال یکبار فراهم است.

# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه - ادامه

- دعوت‌نامه‌ی انجام غربالگری به صورت پستی فرستاده می‌شود و همچنین به صورت الکترونیکی در سایت (" قابل مشاهده است. [www.island.is](http://www.island.is) mínar síður در صفحه‌ی شخصی ([www.island.is](http://www.island.is)) سلامت ایسلند
- ("mínar síður") [www.island.is](http://www.island.is) نتایج غربالگری می‌توانند به صورت الکترونیکی در وبسایت‌های در دسترس است. چنانچه (از سوی پزشک) دلیلی برای انجام غربالگری تشخیص داده [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) و شود، با خانم‌ها به طور مستقیم در این خصوص تماس حاصل خواهد شد.
- دعوت‌نامه‌ی انجام غربالگری، آزمایش‌های غربالگری انجام‌شده و نتایج آن‌ها، چه این نتایج نرمال باشند، چه دلیلی بر انجام آزمایش‌های بیشتر را نشان دهند، همه بر روی صفحه‌ی شخصی در , قابل مشاهده هستند. [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) وبسایت
- سرطان روده‌ی بزرگ در مردان و زنان، و سرطان پروستات (در مردان) نیز شایع است و از سن ۵۰ به بعد، انجام غربالگری برای تشخیص این نوع سرطان‌ها لازم است.

# ارتقا سلامت و اقدامات پیشگیرانه - ادامه

- استفاده از کمربند ایمنی در ایسلند الزامی است. کمربندهای ایمنی تا کنون جان بسیاری از افراد را طی سوانح رانندگی نجات داده‌اند.
- طبق قانون، کودکان باید همواره در صندلی‌های مخصوص کودک در ماشین که متناسب با سن و وزن‌شان است، بنشینند.
- آن‌ها همچنین هنگام دوچرخه‌سواری باید کلاه کاسکت دوچرخه بر سر داشته باشند.
  - در فصل زمستان، کودکان و بزرگسالان هر دو باید بر روی ژاکت‌ها و کیف‌هایشان بازتابگر (رفلکتر) داشته باشند.

# کمک به بهداشت روان

- برای گفت‌وگوی آنلاین [www.112.is](http://www.112.is) شماره‌ی اضطراری: 112 و وب‌سایت
- خط کمک‌های صلیب سرخ همواره باز، محرمانه و رایگان است. با 1717 تماس گفت‌وگوی آنلاین داشته باشید. [www.1717.is](http://www.1717.is) بگیرید و در
- در زمینه‌ی کمک به پیشگیری از خودکشی و [www.pieta.is](http://www.pieta.is) سازمان پیتا خودزنی، و حمایت از اقوام و خویشاوندان نزدیک فعالیت می‌کند. تلفن پاسخگوی همیشگی: ۵۵۲۲۲۱۸
- اتحادیه‌ی سلامت روان ایسلند، آدرس و تلفن ۱۷۰۰ ۵۷۰ در [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is) ("Geðhjálp" سایت: " اتحادیه‌ی سلامت روان ایسلند، مشاوران مجرب به افراد دارای بیماری‌های روانی و خویشاوندان نزدیک شان، به صورت رایگان خدمات ارائه می‌دهند. این مشاوره‌ها باید کاملاً محرمانه باشند.
- یک سازمان غیردولتی متشکل از افرادی که یک بحران شخصی را Hugarafl پشت سر گذاشته و در حال بهبودیافتن هستند. کارهای گروهی \_تلفن: ۴۱۴۱۵۵۰ [www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is) متنوع.



Mynd frá VMST



# اعتیاد راهنما

- درمان وابستگی به الکل و مواد مخدر برای مردان، زنان و نوجوانان خدمات SAA انجمن سلامت ایسلند ( )  
تلفن: ۵۳۰۷۶۰۰ [www.saa.is](http://www.saa.is) روان‌شناسی برای کودکان افراد الکلی
- انجمن مردان و زنان در حال ترک اعتیاد به الکل [www.aa.is](http://www.aa.is) (AA)
- تلفن تماس ضروری با انجمن ای ای: ۸۹۵-۱۰۵۰ برای ناحیه‌ی ریکیاویک بزرگ ۴۰۱۲-۸۴۹  
اکوریری ۷۷۷-۵۵۰۴ ریکیانز جلسات انجمن ای ای در سراسر ایسلند برگزار می‌شود.
- در رابطه با خشونت خانگی و حمایت‌ها در این مورد، به فصل ۳ مراجعه کنید. کودکان و خانواده‌ها

# مجله‌ی پرستاری «سلامتی، به اندازه‌ی طلا می‌ارزد»

## • مطالبی درباره‌ی بهداشت جسمی و روحی دارد:

- درباره‌ی خواب خوب خوابیدن
- خوب خوردن و مواد مغذی
- ورزش و تقویت بدن
- بیرون رفتن برای پیاده‌روی روزانه، حتی در زمستان و تلاش برای استفاده از روشنایی روز
- مراقبت از خود در برابر استرس و ایجاد تعادل در زندگی
- مثبت‌اندیشی
- برقراری یک ارتباط سالم با دوستان و خانواده
- انجام کاری که به شما احساس رضایت می‌دهد
- تغذیه‌ی روح
- سیگار نکشیدن
- دوری از مصرف الکل

# سایته‌ها

[www.si.112.is](http://www.si.112.is)

[www.si.1717.is](http://www.si.1717.is)

[www.aa.is](http://www.aa.is)

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.domusmedica.is](http://www.domusmedica.is)

[www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is)

[www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)

[www.greining.is](http://www.greining.is)

[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

[www.island.is](http://www.island.is)

[www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)

[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)

[www.mcc.is](http://www.mcc.is)

[www.pieta.is](http://www.pieta.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.saa.is](http://www.saa.is)

[www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

[www.stjornarradid.is](http://www.stjornarradid.is)

[www.tr.is](http://www.tr.is)

[www.utivist.is](http://www.utivist.is)



**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið