



Opieka zdrowotna



Kto jest odpowiedzialny za nasze zdrowie?

- Nasz system opieki zdrowotnej jest odpowiedzialny za udzielanie społeczeństwu porad w zakresie zdrowego stylu życia, leczenia i środków zapobiegawczych. Powinien także zapewnić niezbędną opiekę medyczną oraz monitorować stan zdrowia dzieci i kobiet w ciąży.
- Jednakże każda osoba dorosła jest odpowiedzialna za stosowanie się do porad i zaleceń organów służby zdrowia.
- Nasz styl życia ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i jakość życia.
- Treści związane ze zdrowiem są łatwo dostępne w Internecie. Zalecamy szukanie informacji na oficjalnych rządowych stronach internetowych i treści stworzonych przez ekspertów, na przykład pod adresem www.heilsuvera.is i www.doktor.is



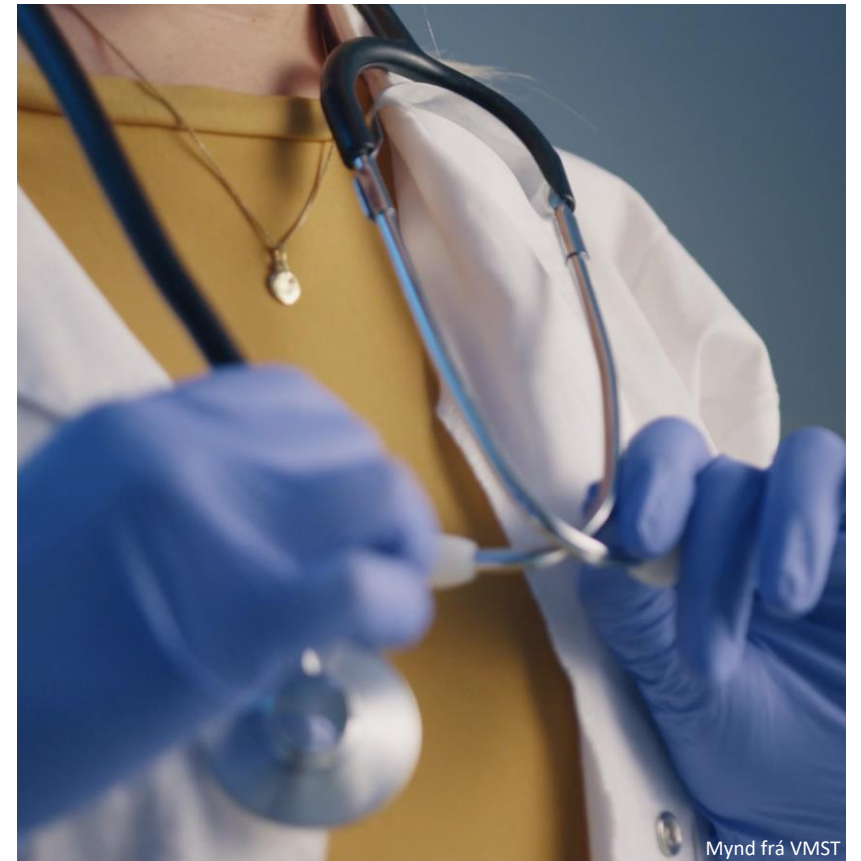
This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Odpowiedzialność za zdrowie – ciąg dalszy

- W społeczeństwach, które na co dzień zmagają się z problemem chorób i ubóstwa, dobry stan zdrowia może oznaczać brak chorób.
- Wszędzie tam, gdzie farmaceutyki i leczenie są ogólnodostępne, dla wielu osób dobry stan zdrowia oznacza dobre i satysfakcjonujące życie.
- W Islandii pacjent i lekarz często wspólnie omawiają różne możliwości leczenia, a pacjent ma prawo do wszystkich informacji dotyczących jego stanu zdrowia.
- Podczas wizyty lekarskiej pacjenci nie zawsze otrzymują receptę. Czasami wcześniej proponowane są inne rozwiązania, takie jak zmiana stylu życia.

Państwo opiekuńcze a opieka zdrowotna

- Celem rządu w państwie opiekuńczym jest dbanie o to, aby wszyscy jego obywatele wiedli jak najlepsze i zdrowe życie.
- Państwo jest odpowiedzialne za zapewnienie obywatelom niezbędnej opieki zdrowotnej bez względu na ich sytuację finansową.
- Podatki od wynagrodzeń i działalności gospodarczej są przeznaczane między innymi na system opieki zdrowotnej.
- Osoby fizyczne ponoszą również część kosztów za wizyty, kontrole i badania lekarskie. Istnieje jednak próg cenowy dotyczący miesięcznego współdzielenia kosztów dla każdej osoby.



Mynd frá VMST

Obowiązek zachowania poufności

- Każdy pracownik służby zdrowia ma prawny obowiązek zachowania pełnej poufności informacji medycznych pacjentów. Oznacza to, że nikt nie może udostępniać informacji dotyczących pacjenta osobom trzecim bez zgody pacjenta.
- Dlatego rozmowy pacjentów z lekarzami, pielęgniarkami i innymi pracownikami służby zdrowia pozostają poufne.
- Tłumacze są również zobowiązani do zachowania poufności informacji dotyczących spraw, których tłumaczenia się podejmują. (Rozsądnym rozwiązaniem jest zażądanie od tłumaczy potwierdzenia zachowania poufności).

Długość życia

- Mieszkańcy Islandii cieszą się wysoką jakością życia. Ogólnie rzecz biorąc, każdy ma równy dostęp do usług opieki zdrowotnej.
- Na terenie całego kraju znajdują się ośrodki zdrowia. Dzieci i dorośli mają dostęp do szerokiej gamy usług.
- Szpital Uniwersytecki Landspítalinn to zaawansowany technologicznie szpital, w którym leczy się poważne urazy i choroby.
- Opieka zdrowotna dla matek i niemowląt jest solidna i bezpłatna, a wskaźnik śmiertelności niemowląt w Islandii jest najniższy w Europie.
- Średnia długość życia mężczyzn wynosi 81 lat, a kobiet – 84 lata.

Ośrodki zdrowia

- Wszyscy obywatele mają prawo do zarejestrowania się w ośrodku zdrowia (heilsugæslan) w swoim regionie i mają przydzielonego lekarza pierwszego kontaktu.
- Dostęp do ośrodków opieki zdrowotnej można uzyskać, okazując numer identyfikacyjny i rejestrując się na miejscu lub rejestrując się online pod adresem www.sjukra.is w sekcji „Réttindagátt – mínar síður” (portal dotyczący praw – moje strony).
- Możesz zmienić swojego lekarza pierwszego kontaktu.
- Ośrodki zdrowia mają ustalone standardowe opłaty, ale ich wysokość zależy od systemu współdzielenia kosztów w ramach islandzkiego ubezpieczenia zdrowotnego.



Ośrodki zdrowia – ciąg dalszy

- Ośrodki zdrowia powinny zawsze być pierwszym miejscem, do którego należy zgłosić się po pomoc w przypadku choroby lub bólu. W razie potrzeby lekarz pierwszego kontaktu skieruje pacjentów do specjalisty.
- Ośrodki zdrowia oferują szereg usług:
 - Opieka zdrowotna, wizyty lekarskie, kontrole, rozmowy telefoniczne z lekarzem.
 - Konsultacje telefoniczne z pielęgniarkami.
 - Pomoc medyczna w przypadku ostrych chorób lub drobnych urazów.
 - Opieka prenatalna.
 - Opieka zdrowotna dla niemowląt i dzieci.
 - Szczepienia.

Opieka zdrowotna – ciąg dalszy



- Ciąg dalszy – Usługi w ośrodkach zdrowia:
 - Recepty, zaświadczenia lekarskie, skierowania.
 - Badania przesiewowe pod kątem nowotworów dla mężczyzn i kobiet.
 - Opieka psychologa.
 - Opieka zdrowotna dla dzieci w wieku szkolnym.
 - Opieka dla osób starszych.
 - Szkolenia i kursy z zakresu karmienia piersią, rodzicielstwa i promowania zdrowego stylu życia.
- Przykłady można znaleźć na portalu dotyczącym opieki zdrowotnej w Regionie Stołecznym pod adresem www.heilsugaeslan.is

Opieka zdrowotna ☒ umawianie wizyt i pomoc medyczna w nagłych wypadkach

- Konieczne jest umówienie terminu wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Można to zrobić telefonicznie lub przez Internet pod adresem www.heilsuvera.is
- Jeśli pacjent potrzebuje tłumacza (túlkur), **musi poinformować o tym personel w czasie umawiania wizyty** i podać język tłumaczenia. Wówczas personel ośrodka zdrowia zapewni pomoc tłumacza.
- Istnieje również możliwość umówienia się na rozmowy telefoniczne z lekarzami.
- Wiele ośrodków zdrowia oferuje również możliwość uzyskania pomocy medycznej podczas popołudniowej zmiany.
- Możliwe jest również umówienie się na wizytę w dniu przyjazdu lub zgłoszenie się i pobranie numeru – możliwości są różne w zależności od przychodni.

Ile to kosztuje?

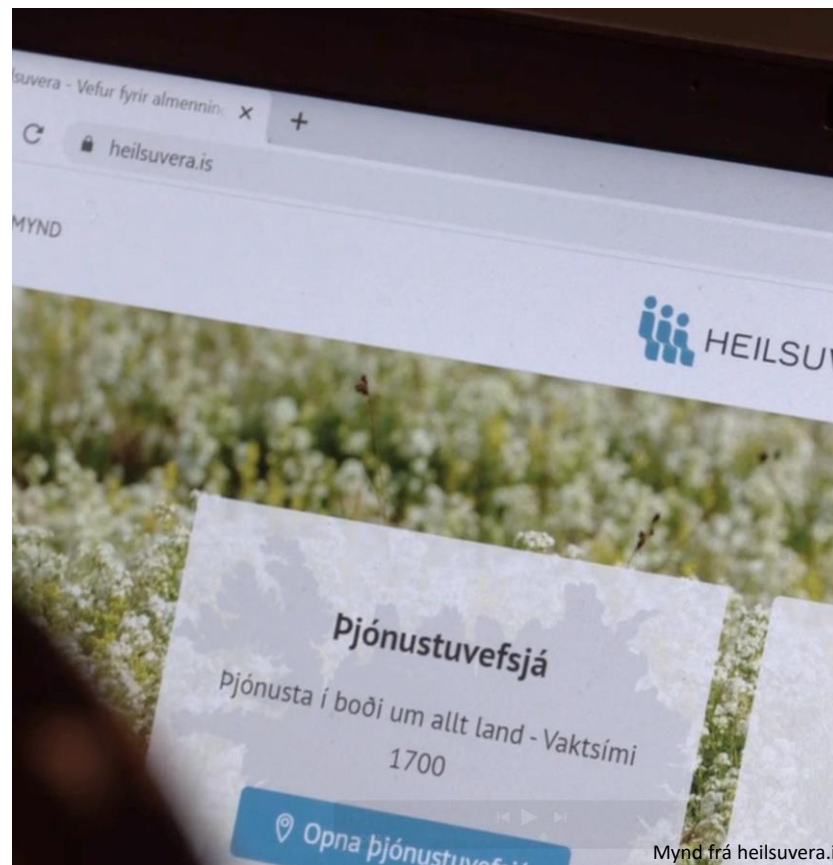
- Przychodnie oferują bezpłatne świadczenia opieki zdrowotnej dla dzieci.
- Opieka prenatalna oraz opieka zdrowotna dla niemowląt i dzieci jest również bezpłatna.
- W przypadku dzieci, osób niepełnosprawnych lub osób starszych nie pobiera się opłaty, ale inni pacjenci są zobowiązani do udziału w kosztach.
- Zaświadczenia lekarskie są płatne.
- Islandzkie ubezpieczenie zdrowotne działa w oparciu o przepisy dotyczące publicznego współdzielenia kosztów w zakresie usług opieki zdrowotnej. Istnieje próg płatności dotyczący miesięcznego współdzielenia kosztów dla każdej osoby.



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

www.heilsuvera.is

- Strona internetowa www.heilsuvera.is to centralny portal internetowy dla wszystkich ośrodków zdrowia.
- Na tej stronie można uzyskać dostęp do sekcji „mínar síður” (moje strony) za pomocą elektronicznego numeru identyfikacyjnego (rafræn skilríki) w celu:
 - Odnowienia recept i złożenia wniosku o leki na receptę.
 - Umówienia się na wizytę lekarską.
 - Złożenia wniosku o zaświadczenie lekarskie i badania.
 - Złożenia wniosku o badanie pod kątem Covid-19.
 - Wyświetlenia wyników badań.
- Strona zawiera również wiele informacji na temat rozwoju dziecka i metod wychowawczych opartych na dowodach.
- Zawiera również informacje i porady na różne tematy związane z opieką zdrowotną dla wszystkich grup wiekowych.



Prawo do tłumacza

- Zgodnie z przepisami praw pacjenta osoba, która nie mówi po islandzku, ma prawo poprosić o usługę tłumaczenia w celu uzyskania informacji dotyczących jego zdrowia, przyszłego leczenia lub innych potencjalnych środków zaradczych.
- O pomoc tłumacza należy poprosić podczas umawiania wizyty u lekarza, pielęgniarki lub położnej.

Badania



Mynd frá Bing

- Badania takie jak badania krwi, prześwietlenia rentgenowskie, USG i tomografia komputerowa są przeprowadzane w szpitalach lub placówkach medycznych, które specjalizują się w wykonywaniu takich badań.
- Lekarz drogą elektroniczną poprosi o wykonanie badania, a pacjent musi we własnym zakresie udać się do odpowiedniego ośrodka.
- Wyniki są przesyłane do lekarza zlecającego badanie.
- Badania są płatne.

Specjaliści

- Oprócz specjalistów prowadzących prywatną praktykę są również lekarze specjaliści, którzy są zatrudniani przez szpitale.
- Można poprosić lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie do lekarza specjalisty lub umówić się bezpośrednio na wizytę u specjalisty.
- Przykłady dostępnych lekarzy specjalistów: okuliści, otorynolaryngolodzy, ginekolodzy, położnicy, pediatrzy, psychiatrzy, alergolodzy i gastroenterolodzy.

Læknavaktin

- Læknavaktin świadczy usługi pomocy medycznej w nagłych wypadkach w Regionie Stołecznym. Placówka jest otwarta od 17:00 do 23:30 w dni powszednie i od 9:00 do **22:00** w weekendy.
- Læknavaktin zatrudnia lekarzy, którzy świadczą usługi opieki zdrowotnej.
- Nie trzeba umawiać się na wizytę, wystarczy po prostu zgłosić się i pobrać numer. Należy uiścić opłatę dla pacjenta.
- Konsultacja telefoniczna z pielęgniarką **jest dostępna dla całego kraju** od 17:00 do 08:00 i 24 h na dobe w tygodniu i święta pod numerem 1770.
- Za pośrednictwem Læknavaktin można również umówić się na rozmowę z lekarzem wieczorem lub w weekend.
- Læknavaktin mieści się pod adresem Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík. www.laeknavaktin.is
- Na obszarach wiejskich popołudniowe usługi medyczne są często świadczone w ośrodkach zdrowia, a opieka w nagłych wypadkach udzielana jest w odpowiednim szpitalu dla danego regionu.



Opieka w nagłych wypadkach



Mynd frá landspitali.is

- Opieka w nagłych wypadkach w przypadku urazów i ostrych chorób świadczona jest w Landspítalinn w Fossvogur, 108 Reykjavík. Opieka w nagłych wypadkach jest dostępna 24 godziny na dobę. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi
- Numer telefonu to 543 1000. Kontakt z personelem jest możliwy również za pośrednictwem czatu online.
- To do tej placówki powinny udać się osoby z poważnymi obrażeniami, ofiary przemocy oraz pacjenci z ostrymi chorobami.
- Należy udać się tam również z dziećmi, które odniosły poważne obrażenia,
- takie jak uraz głowy, złamania, oparzenia, rany cięte i ból w klatce piersiowej.
- W przypadku obszarów wiejskich opieka w nagłych wypadkach jest zwykle zapewniana w szpitalu w tym regionie.

www.landneminn.is

Pogotowie dla ofiar wykorzystywania seksualnego

- Pogotowie znajduje się w placówce opieki w nagłych wypadkach w Landspítalinn, Fossvogi. Udziela pomocy zarówno kobietom, jak i mężczyznom. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis
- Pogotowie świadczy pomoc dla osób, które padły ofiarą przemocy seksualnej (gwałt, usiłowanie gwałtu, inna forma napaści na tle seksualnym).
- Mogą skorzystać z konsultacji, otrzymać wsparcie, badania lekarskie i leczenie.
- Usługi te są świadczone ofiarom bezpłatnie.
- W każdym przypadku zachowana jest anonimowość i pełna poufność.
- Dostępne są konsultacje prawne i pomoc przy składaniu skargi. Jednak dostępność usług nie jest uzależniona od decyzji ofiary o złożeniu skargi.

Hospitalizacja

- W szpitalach za wszystkie zabiegi medyczne, leki, pobyt i posiłki płaci państwo.
- Tylko lekarze mogą zdecydować, czy dana osoba powinna być hospitalizowana.
- Landspítalinn w Reykjavíku to największy szpital w kraju, ale szpitale znajdują się również w innych większych miastach poza głównym obszarem metropolitalnym.
- Mniejsze operacje wykonywane są zarówno w szpitalach, jak i prywatnych klinikach chirurgicznych. Koszty operacji w prywatnych klinikach są wyższe, ale lista oczekujących jest krótsza.

Opieka ambulatoryjna



- W przypadku opieki ambulatoryjnej pacjenci są leczeni w szpitalu (lub innej placówce opieki zdrowotnej), ale nie pozostają tam.
- Po zabiegu lub konsultacji wracają do domu.
- Za usługi ambulatoryjne pobierana jest opłata.

Pogotowie ratunkowe – 112



- Numer **112** to krajowy numer alarmowy pogotowia ratunkowego, straży pożarnej i policji.
- Dzwoniąc pod numer **112**, ważne jest przekazanie jasnego komunikatu:
 - Twoje imię i nazwisko – podaj swoje imię i nazwisko
 - Lokalizacja – określ, gdzie się znajdujesz
 - Powód, dla którego dzwonisz – powiedz, co się stało
- Dostępna jest również strona internetowa www.112.is zawierająca informacje i usługę czatu online. Można tam znaleźć informacje i zasięgnąć porad dotyczących takich tematów, jak przemoc w rodzinie.
- Osoba przewożona karetką uiszcza stałą opłatę za transport, niezależnie od odległości. Następnie do pacjenta wysyłana jest faktura.

Opieka zdrowotna dla dzieci

- Dzieci często chorują w pierwszych latach życia, w miarę jak ich układ odpornościowy staje się coraz silniejszy.
- Typowe choroby niemowląt to grypa żołądkowa, gorączka, przeziębienie i infekcje ucha, a także infekcje wirusowe i bakteryjne, takie jak paciorkowcowe zapalenie płuc i ospa wietrzna.
- Lekarze czasami przepisują dzieciom antybiotyki i ważne jest dokładne przestrzeganie zaleceń dotyczących dawkowania.
- U niektórych dzieci wymagane jest założenie drenów z powodu infekcji ucha.
- Czopki lub środki przeciwgorączkowe dla dzieci można kupić w lokalnych aptekach.

Dzieci – co warto wiedzieć

- Kiedy dzieci rozpoczynają przedszkole, będą miały kontakt z wieloma innymi dziećmi, co czasami może prowadzić do infekcji i chorób.
- Dobrym sposobem na uniknięcie infekcji jest mycie rąk i zmiana skarpetek po powrocie z przedszkola.
- **Wszy i owsiki** to częsty problem wśród dzieci uczęszczających do przedszkola i szkoły podstawowej.
- Aby się go pozbyć, konieczne jest zakupienie leku od lekarza (lub w aptece). Konieczne jest również wypranie całej pościeli i ręczników oraz dezynfekcja wszystkich powierzchni.
- Lekarstwa na wszy można kupić w aptekach. Ważne jest, aby regularnie czesać włosy dziecka specjalnym grzebieniem na wszy, aby pozbyć się gnid i zapobiec rozwojowi wszy.



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

Opieka zdrowotna dla dzieci – ciąg dalszy

- Ośrodek zdrowia jest pierwszym miejscem, do którego należy się udać, aby skorzystać z opieki zdrowotnej dla dzieci.
- Istnieje możliwość spotkania się z pielęgniarką, a następnie umówienia się na wizytę u lekarza.
- Można również umówić się od razu na wizytę u lekarza.
- Ponadto można skorzystać z wizyt popołudniowych w ośrodkach zdrowia, na które nie trzeba się wcześniej umawiać.
- Pielęgniarki z ośrodków zdrowia świadczą usługi w szkołach podstawowych. Monitorują rozwój dzieci, nadzorują szczepienia i zajmują się edukacją dzieci na temat zdrowia.

Pediatrzy

- Pediatrzy pracują zarówno w szpitalach, jak i prywatnych klinikach.
- Na przykład w Domus barnalæknar Urðahvarfi 8, 203 Kopavogur
- Wizyty można umawiać z wyprzedzeniem i rezerwować terminy popołudniowe lub w weekendy (nr telefonu 563-1010 <https://barnalaeknardomus.is/>)
- Lekarze pierwszego kontaktu mogą również skierować dzieci do pediatrów.
- Placówka medyczna dla dzieci Barnaspítali Hringsins znajduje się w szpitalu uniwersyteckim Landsspítalinn. Posiada oddział stacjonarny i oddział opieki pediatrycznej w nagłych wypadkach.

Dzieci niepełnosprawne i dzieci z zaburzeniami rozwojowymi i behawioralnymi

- Lokalny ośrodek zdrowia to pierwsze miejsce, do którego należy udać się w przypadku wystąpienia problemów u dzieci. Tam personel w porozumieniu z rodzicami zdecyduje, czy skierować dziecko do specjalistów.
- Mogą to być pediatrzy, psychiatrzy specjalizujący się w leczeniu dzieci i młodzieży lub inni specjaliści opieki pediatrycznej.
- „Þroska- og hegðunarstöðin” to klinika działająca w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej (Þönglabakki 1, 109 R.) Oferuje diagnostykę, konsultacje, leczenie i szkolenia w zakresie zaburzeń rozwojowych i behawioralnych. Konieczne jest skierowanie. www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod
- BUGL jest stacjonarnym ośrodkiem leczenia psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego. Konieczne jest skierowanie od lekarza. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl

Dzieci niepełnosprawne i dzieci z zaburzeniami – ciąg dalszy

- W przypadku podejrzenia niepełnosprawności rozwojowej należy umówić się na wizytę w ośrodku zdrowia. Ośrodek następnie skieruje dziecko do Państwowego Centrum Diagnostyki i Porad (Greiningar og ráðgjafastöð ríkisins (GRR)). www.greining.is
- Rolą GRR jest zapewnienie dzieciom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu lub ciężkimi zaburzeniami rozwojowymi niezbędnej diagnozy, poradnictwa i zasobów zwiększających ich szanse i poprawiających jakość życia.
- Dzieci, u których zdiagnozowano niepełnosprawność, oraz rodzice tych dzieci mają prawo do pomocy gminy, w której zamieszkują, zgodnie z przepisami dotyczącymi osób niepełnosprawnych.
- Gminy oferują usługi dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin.



This Photo is licensed under CC BY-ND

Dzieci niepełnosprawne i dzieci z zaburzeniami – ciąg dalszy

- Rodzice mogą ubiegać się o wsparcie finansowe od Państwowego Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (Tryggingarstofnun – www.tr.is), aby otrzymać pomoc w opiece nad dziećmi niepełnosprawnymi i w pokryciu kosztów z nią związanych.
- Islandzkie ubezpieczenie zdrowotne (Sjúkratryggingar Íslands - www.sjukra.is) pokrywa koszty pomocy i sprzętu medycznego, rehabilitacji/szkoleń, a także koszty podróży.
- W społeczeństwie islandzkim osoby niepełnosprawne mają prawo do bezpieczeństwa, wsparcia, usług i uczestnictwa w życiu społecznym na własnych warunkach.

Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych

- Islandia ratyfikowała konwencję ONZ o prawach osób niepełnosprawnych w 2016 roku.
- www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf
- Konwencja dotyczy praw człowieka i stanowi, że osoby niepełnosprawne powinny mieć takie same prawa i możliwości jak inni oraz że powinny otrzymać w tym celu niezbędne wsparcie.
- **Podstawowe zasady Konwencji obejmują:**
 - Poszanowanie godności ludzkiej, różnorodności, autonomii i niezależności wszystkich osób.
 - Zakaz wszelkich form dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność danej osoby.
 - Równe szanse i wsparcie, między innymi w zakresie edukacji, zatrudnienia, rodziny i niezależnego życia.
 - Dostępność dla wszystkich.
 - Równość mężczyzn i kobiet.
 - Konsultowanie się z osobami niepełnosprawnymi.
 - Edukacja i prezentacja konwencji.
 - Zmiany społeczne umożliwiające wszystkim korzystanie z równych praw.

System współdzielenia kosztów

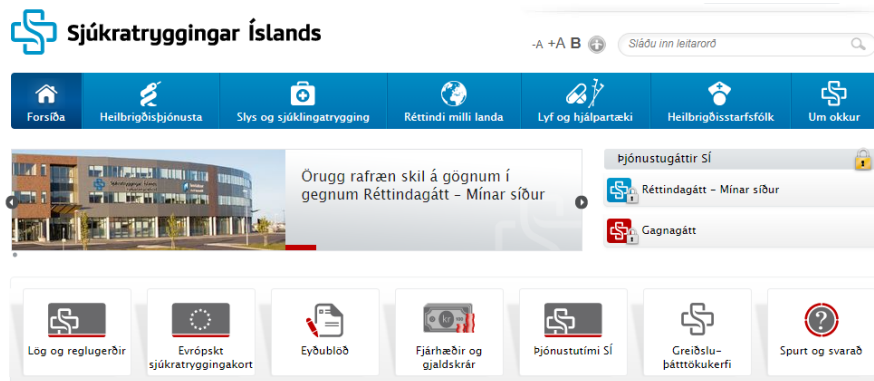
- Islandzkie ubezpieczenie zdrowotne (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) pokrywa część kosztów wszystkich usług medycznych i farmaceutyków dla osób kwalifikujących się do państwowego ubezpieczenia zdrowotnego. www.sjukra.is
- System współdzielenia kosztów SÍ wymaga od osób fizycznych uiszczania comiesięcznych płatności do określonej maksymalnej kwoty za swoje usługi opieki zdrowotnej.
- Maksymalna kwota jest niższa dla osób niepełnosprawnych, seniorów i dzieci.
- Usługi świadczone w ośrodkach zdrowia, szpitalach, prywatnych gabinetach lekarskich, usługi fizjoterapeutów, terapeutów zajęciowych, logopedów i psychologów (na podstawie umowy z SÍ, dla dzieci poniżej 18. roku życia) są objęte systemem współdzielenia płatności.



Koszty – ciąg dalszy

- Osoby mieszkające poza Regionem Stołecznym mogą ubiegać się o pomoc finansową z tytułu kosztów podróży i/lub zakwaterowania w związku z leczeniem. O taką pomoc finansową należy wystąpić z wyprzedzeniem.
- Uchodźcy mają takie same prawa dotyczące SÍ oraz do świadczeń zdrowotnych jak inni. Dla osób, które niedawno przybyły do kraju i uzyskały ochronę międzynarodową, obowiązuje wyjątek od ogólnej zasady sześciomiesięcznego okresu oczekiwania na ubezpieczenie zdrowotne.
- Urząd Imigracyjny (Útlendingastofnun) przesyła informacje do SÍ w celu zarejestrowania uchodźców w systemie ubezpieczeń zdrowotnych.

Portal dotyczący praw SÍ – www.sjukra.is



- Na stronie internetowej islandzkiego ubezpieczenia zdrowotnego (SÍ), www.sjukra.is można znaleźć Portal dotyczący praw SÍ.
- Można tam uzyskać dostęp do sekcji „Mínar síður” (moje strony) za pomocą elektronicznego numeru identyfikacyjnego.
- Za pośrednictwem portalu „Mínar Síður” osoby fizyczne mogą znaleźć informacje dotyczące praw w ramach SÍ, rachunków za otrzymane usługi medyczne oraz statusu w odniesieniu do kosztów leków i opłat za usługi medyczne.
- Ważne jest wprowadzenie prawidłowych danych bankowych w „Mínar síður”, aby mieć pewność, że SÍ może w razie potrzeby zwrócić koszty.

Apteki/drogerie

- W aptekach można kupować leki, produkty związane ze zdrowiem i kosmetyki, a także wiele innych produktów.
- We wszystkich aptekach pracują farmaceuci. Od farmaceuty można uzyskać porady i informacje na temat leków i produktów związanych ze zdrowiem.
- Większość leków wymaga recepty, ale niektóre produkty sprzedawane są bez recepty, na przykład leki na łagodny ból i alergię, nieżyt żołądka lub refluks.



Apteki – ciąg dalszy

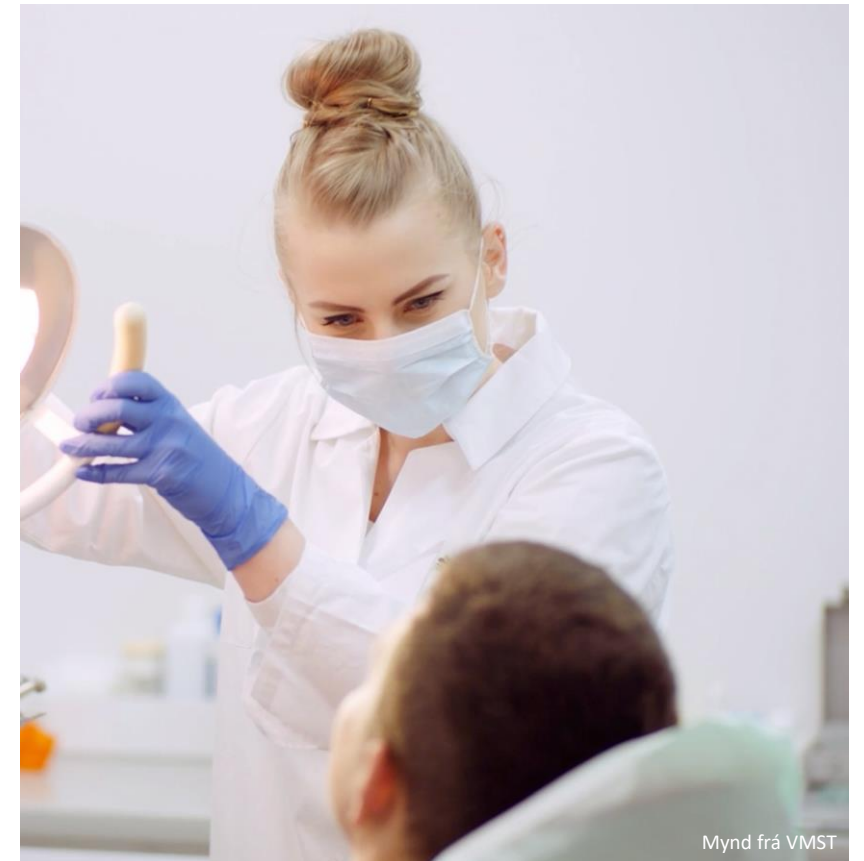
- Lekarze wysyłają recepty drogą elektroniczną.
- Aby otrzymać leki na receptę, pacjent musi podać numer identyfikacyjny (kennitala) w aptece.
- Musi również posiadać przy sobie ważny dokument tożsamości przy zakupie i odbiorze leków na receptę.
- Nie można odbierać leków na receptę w imieniu innych osób (osób, które ukończyły 18 lat), chyba że osoby wymienione na receptce udzieliły oficjalnego upoważnienia.
- Takie upoważnienie można złożyć elektronicznie na stronie www.heilsuvera.is

Współdzielenie kosztów leków

- Współdzielenie kosztów zakupu leków z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego wzrasta proporcjonalnie do wzrostu kosztów dla danej osoby w okresie 12 miesięcy.
- W związku z tym osoby fizyczne ponoszą najwyższe koszty przy pierwszym zakupie leków, ale później koszt ten jest obniżany (w okresie dwunastu miesięcy).
- Okres dwunastu miesięcy liczy się od momentu dokonania pierwszego zakupu leku, np. jeżeli pierwszy zakup został dokonany 15 sierpnia 2020 roku, to okres ten kończy się 15 sierpnia 2021 roku. Okres rozpoczyna się ponownie, gdy dana osoba ponownie kupi lek po raz pierwszy.

Dentyści

- Usługi stomatologiczne są bezpłatne dla dzieci, ale nie dla dorosłych.
- Zniżki przysługują seniorom i osobom z orzeczeniem o niepełnosprawności lub na rencie rehabilitacyjnej.
- Warto raz w roku udać się do dentysty na badania kontrolne i leczenie chorób przyzębia. Regularne kontrole mogą zapobiec próchnicy.
- Dlatego tak ważne jest codzienne szczotkowanie zębów dzieci – już od momentu ząbkowania.
- Na Islandii woda kranowa jest czysta i świeża – zaleca się wybór wody zamiast soków owocowych i innych kwaśnych płynów, które mogą uszkodzić zęby.



Mynd frá VMST

Dentyści – ciąg dalszy

- Koszty usług stomatologicznych dla dzieci są pokrywane w całości w ramach Sjúkratryggingar Íslands, za wyjątkiem rocznej opłaty za w wysokości 2500 ISK. (Rodzice muszą pokryć część kosztów w przypadku poważniejszych zabiegów stomatologicznych).
- Warunkiem współdzielenia płatności w ramach SÍ jest zarejestrowanie dentysty rodzinnego (za pośrednictwem „Réttindagátt – Mínar síður” na portalu SÍ (www.sjukra.is) lub w gabinecie dentystycznym).
- Rolą dentysty rodzinnego jest na przykład wykonywanie regularnych badań kontrolnych dzieci, zapewnienie usług profilaktycznych i niezbędnych usług stomatologicznych.
- Kiedy pacjent kończy 18 lat, traci prawo do bezpłatnych usług stomatologicznych.

Dentyści – ciąg dalszy

- Sjúkratryggingar Íslands pokrywa część kosztów usług ortodontycznych.
- Usługi muszą być świadczone przez specjalistę w dziedzinie ortodoncji.
- SÍ pokrywa 95% kosztów, jeśli pacjent ma rozszczep podniebienia lub podobne schorzenie.
- Należy dokładnie zapoznać się z warunkami i zasadami w tym zakresie.

Opieka prenatalna i poród

- Kobiety w ciąży mogą zgłosić się na badanie prenatalne.
- Jeżeli kobieta nie zgłosi się na badanie prenatalne, ośrodek zdrowia skontaktuje się z nią i w razie konieczności powiadomi służby ds. ochrony dzieci.
- Badania prenatalne są bezpłatne i odbywają się w ośrodku zdrowia lub szpitalu.
- Celem opieki prenatalnej jest dbanie o zdrowie matki i dziecka poprzez zapewnienie wsparcia i konsultacji, analizę czynników ryzyka i reagowanie na nie, a także udzielanie ogólnych informacji o ciąży i porodzie.
- Położne nadzorują opiekę prenatalną i w razie potrzeby konsultują się z lekarzami pierwszego kontaktu i położnikami w ośrodkach zdrowia.
- www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/



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

Opieka prenatalna i poród – ciąg dalszy

- Po potwierdzeniu ciąży wskazane jest zgłoszenie się do położnej w ośrodku zdrowia i umówienie się na pierwsze badanie kontrolne i konsultację.
- Pierwsza wizyta odbywa się zwykle przed 12. tygodniem ciąży.
- Każda kobieta w ciąży odbywa średnio 7–10 wizyt w ramach opieki prenatalnej.
- Z położną można również skonsultować się telefonicznie między badaniami.

Opieka prenatalna i poród

– ciąg dalszy

- Podczas każdej wizyty omawiany jest ogólny stan zdrowia i samopoczucie przyszłej matki oraz zapewniane są konsultacje i edukacja.
- Mierzone jest ciśnienie krwi i wykonywane jest badanie moczu pod kątem białek.
- Tętno płodu sprawdza się od 16. tygodnia ciąży.
- Dostępne są badania przesiewowe między innymi pod kątem anemii, wirusowego zapalenia wątroby typu B i C, HIV i różyczki.
- W przypadku normalnej ciąży na oddziale diagnostyki płodu w szpitalu uniwersyteckim Landspítalinn oferowane są dwa badania USG w 12. i 20. tygodniu ciąży.



Opieka prenatalna i poród – ciąg dalszy

- Większość dzieci na Islandii rodzi się w szpitalach. Nie ma konieczności płacenia za usługi położnicze w szpitalu.
- Porody domowe również mają miejsce, ale wymagają obecności położnej.
- Jeśli poród przebiega bez komplikacji, a matka i dziecko są zdrowe, zwykle wracają do domu tego samego lub następnego dnia.
- Po powrocie do domu położna przychodzi na wizytę domową, waży dziecko, pomaga w karmieniu piersią oraz monitoruje stan zdrowia matki i dziecka.
- Łącznie przewiduje się 6–7 wizyt. Z położną można się kontaktować telefonicznie, jeśli między wizytami wystąpią jakiegokolwiek komplikacje.
- Gdy dziecko osiągnie wiek 5–7 dni, jest poddawane kontroli pediatry. Wykonywane jest również badanie słuchu. Dla mieszkańców Regionu Stołecznego kontrola odbywa się w szpitalu dziecięcym Barnaspítali Hringsins.

Opieka zdrowotna dla niemowląt i dzieci



- Opieka zdrowotna nad niemowlętami i dziećmi odbywa się w ośrodkach zdrowia.
- Jest dostępna dla wszystkich rodziców i jest bezpłatna.
- Gdy dziecko skończy 6 tygodni, jest poddawane badaniu lekarskiemu. W 3. miesiącu życia dziecko rozpoczyna szczepienia.
- Pielęgniarki i lekarze nadzorują opiekę zdrowotną nad niemowlętami i dziećmi.
- Celem tej opieki jest monitorowanie stanu zdrowia i rozwoju dzieci od urodzenia do osiągnięcia przez nie wieku szkolnego oraz udzielanie rodzicom porad i wskazówek.
- Na stronie www.heilsuvera.is można znaleźć wiele materiałów dotyczących opieki nad dziećmi oraz na temat rozwoju i zdrowia dzieci.

Szczepienia

- Szczepienia są niezwykle ważne i ratują życie.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że szczepienia ratują około 2–3 milionów istnień ludzkich każdego roku.
- Niektóre choroby zostały wyeliminowane poprzez szczepienia, a krztusiec, różyczka i odra występują już bardzo rzadko na Islandii – dzieje się tak dzięki powszechnemu uczestnictwu w programach szczepień.
- Oto lista szczepień otrzymywanych przez dzieci w Islandii. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/5gibLieut2qDEmbGGndQpO/86be2e5da467e0cf73da031e19f4972c/Po_Iska_14.08.2023.pdf

Przerwanie ciąży

- W Islandii istnieją przepisy zezwalające na przerwanie ciąży do ukończenia 22. tygodnia. Kobieta ma prawo przerwać ciążę, jeśli sobie tego życzy.
- Przerwanie ciąży musi zostać dokonane tak szybko, jak to możliwe, najlepiej przed 12. tygodniem ciąży.
- Aborcja jest wykonywana w placówkach medycznych, zwykle na oddziale ginekologicznym Szpitala Uniwersyteckiego Landspítalinn.
- Aborcja może odbywać się na dwa sposoby: przy użyciu środków farmaceutycznych lub chirurgicznie.

Przerwanie ciąży – ciąg dalszy

- Jeśli dana osoba/para zdecyduje się przerwać ciążę, proces wygląda następująco:
 - Potwierdzenie ciąży testem ciążowym.
 - Kontakt z oddziałem dla kobiet pod numerem 543 3600 i zostawienie wiadomości zawierającej następujące informacje: imię i nazwisko, numer identyfikacyjny i numer telefonu.
 - Personel oddziału dla kobiet oddzwoni w ciągu 48 godzin.
 - Można również skontaktować się z ośrodkiem zdrowia w celu uzyskania pomocy w sprawie aborcji.
- Decyzja o przerwaniu ciąży nie jest łatwa. Pracownicy socjalni na oddziale dla kobiet w Landspítalinn wspierają kobiety/pary w procesie decyzyjnym (ale nie podejmują decyzji w ich imieniu).
- Każdy może umówić się na konsultację z pracownikiem socjalnym i są one bezpłatne.
- www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild

Środki antykoncepcyjne



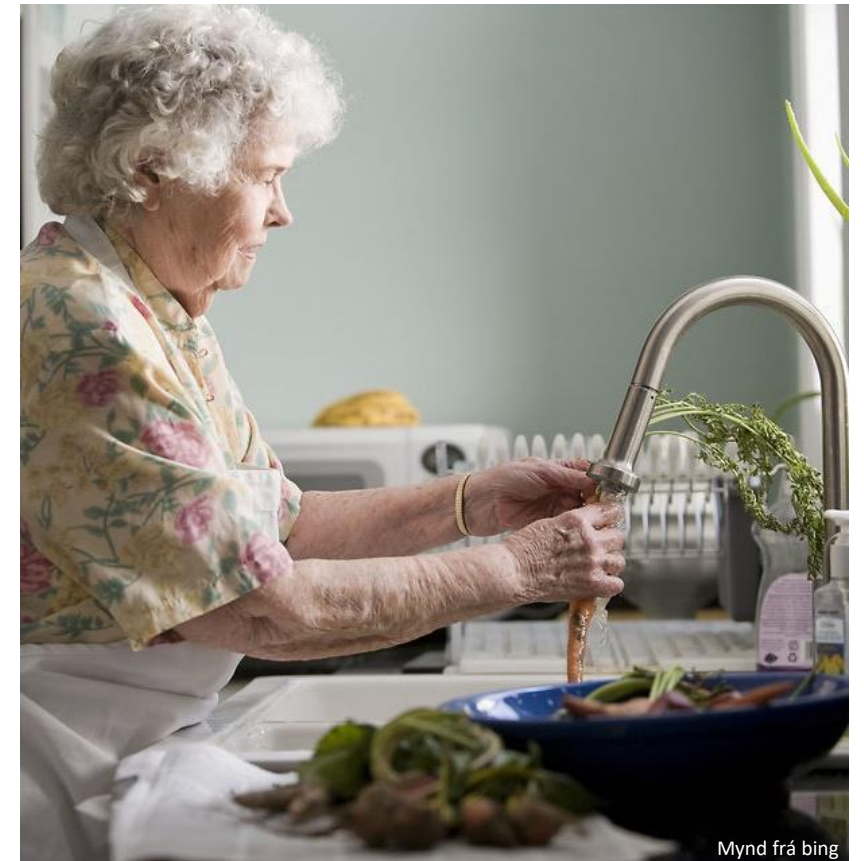
- Środki antykoncepcyjne dostępne w Islandii można podzielić na trzy kategorie:
 - Leki hormonalne (pigułka antykoncepcyjna, pierścień antykoncepcyjny, implant antykoncepcyjny (umieszczany pod skórą na ramieniu)), plaster, zastrzyk i wkładka domaciczna).
 - Środki niezawierające hormonów (prezerwatywy, miedziana wkładka domaciczna, diafragma).
 - Zabiegi sterylizacji.
- Lekarze pierwszego kontaktu, pielęgniarki, położne i ginekolodzy oferują konsultacje dotyczące metod antykoncepcji. Takie konsultacje są poufne.
- Lekarze, a także pielęgniarki i położne (posiadające wymagane zezwolenie) mogą wypisywać recepty na środki antykoncepcyjne.

Antykoncepcja awaryjna w postaci pigułki

- Jeśli środki antykoncepcyjne nie były używane lub zawiodły, można skorzystać z antykoncepcji awaryjnej („pigułki dzień po”), aby zapobiec owulacji lub zapobiec zagnieżdżeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy.
- Taką doraźną pigułkę antykoncepcyjną należy przyjąć w ciągu 72 godzin od stosunku płciowego (im szybciej, tym lepiej).
- Można ją kupić w aptekach bez recepty.
- Jest to tabletką doustną.

Osoby starsze

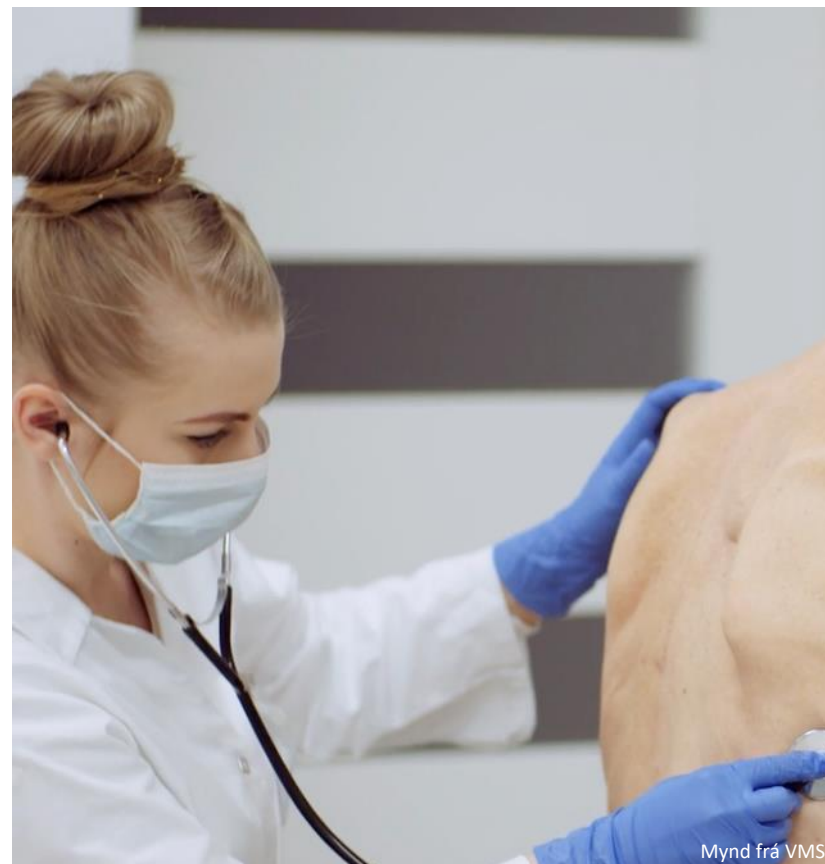
- Seniorzy w Islandii otrzymują emeryturę od państwa oraz często również wypłaty z funduszu emerytalnego. Kwota **zależy od tego, jak długo mieszkali w kraju i od ich wcześniejszych dochodów.**
- Większość osób starszych mieszka w swoich domach tak długo, jak to możliwe (lub przez całe życie).
- Wiele z nich otrzymuje pomoc od swojej gminy (np. w sprzątaniu, przygotowywaniu posiłków, dawkowaniu leków, kąpieli) lub korzysta z zajęć rekreacyjnych dla seniorów.
- Osoby te część kosztów pokrywają samodzielnie.



Mynd frá bing

Osoby starsze – ciąg dalszy

- Dla osób starszych, które nie mogą mieszkać w swoim domu, dostępne są domy opieki. Osoby starsze partycypują w kosztach pobytu w domu opieki.
- Domy opieki oferują całodobową opiekę. Zatrudniają sanitariuszy, pielęgniarki i lekarzy.
- Osobom starszym mogą towarzyszyć pewne problemy zdrowotne, na przykład:
 - Lęk i depresja z powodu pogarszającego się stanu zdrowia i/lub izolacji i samotności.
 - Zmniejszony apetyt. Może to spowodować niedożywienie i osłabienie układu odpornościowego.
 - Wśród osób starszych powszechne są różne formy zaburzeń pamięci i demencji.



Mynd frá VMST

Przeziębienie

- Przeziębienie jest w Islandii częstą chorobą zakaźną w miesiącach zimowych.
- Przeziębieniu może towarzyszyć katar, gorączka i ból gardła.
- W Islandii antybiotyki **nie** są przepisywane w przypadku wczesnych objawów przeziębienia.
- Zalecane jest pozostanie w domu, odpoczynek i przyjmowanie w razie potrzeby łagodnych środków przeciwbólowych i przeciwkaszlowych (dostępnych bez recepty w aptekach).
- Nie trzeba bać się przeziębienia – zwykle ustępuje w ciągu 1–2 tygodni.
- Oczywiście należy udać się do lokalnego ośrodka zdrowia, jeśli przeziębienie lub inne choroby nie ustąpią po krótkim czasie.



Zdrowie psychiczne

- Choroba psychiczna i problemy emocjonalne mogą przytrafić się każdemu. Mogą być związane z trudnymi sytuacjami życiowymi lub problemami w naszych relacjach z innymi.
- Nadmierny stres i brak poczucia bezpieczeństwa mogą prowadzić do lęku (nawet zespołu stresu pourazowego) i mogą być następstwem traumatycznych wydarzeń, takich jak choroba, urazy, śmierć lub doświadczenia w czasie wojny lub ucieczka z ojczyzny przed niebezpiecznymi okolicznościami.
- Wielu mieszkańców Islandii doświadcza sezonowych zaburzeń afektywnych w najmniej nasłonecznionych miesiącach roku, w czasie zimy.
- W Islandii ludzie na ogół są empatyczni względem tego rodzaju chorób i szukanie pomocy i leczenia jest uważane za normalne.



Zdrowie psychiczne – ciąg dalszy

- Większość osób, które migrują do innego kraju, przechodzi pewien proces psychologiczny związany ze zmianą. Początkowo ludzie odczuwają optymizm i ulgę z powodu nowych okoliczności. Ale po pewnym czasie wiele osób doświadcza depresji lub negatywnych myśli. U większości ludzi takie zaburzenia będą stopniowo zanikać w miarę osiągnięcia bardziej zrównoważonego stanu emocjonalnego.
- Czasami dolegliwości psychiczne i niepokój mogą dawać objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha lub bezsenna.
- Podczas poszukiwania pierwotnych przyczyn bólu i dysforii ważne jest spojrzenie z szerszej perspektywy.
- Dobrze jest nie bać się informować innych o swoim samopoczuciu, dzielić się doświadczeniami i pytać pracowników służby zdrowia i terapeutów o możliwe przyczyny dysforii i bólu.

Zdrowie psychiczne – ciąg dalszy

- Ośrodek zdrowia jest pierwszym miejscem, do którego należy się udać w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym. Lekarz pierwszego kontaktu może przepisać leki przeciwdepresyjne, przeciwlękowe i stabilizatory nastroju oraz skierować do psychiatry. W ramach systemu opieki zdrowotnej są również dostępni psychologowie.
- Zespoły zajmujące się leczeniem psychiatrycznym działają zarówno w ośrodkach zdrowia, jak i w niektórych ośrodkach pomocy społecznej. Oferują różnorodne formy wsparcia.
- Oddział opieki w nagłych wypadkach dla chorób psychiatrycznych Landspítalinn znajduje się na pierwszym piętrze oddziału psychiatrycznego w Hringbraut. Jest otwarty od 12:00 do 19:00 w dni powszednie oraz od 13:00 do 17:00 w weekendy i święta.
- Można również udać się na oddział opieki w nagłych wypadkach do Landspítalinn w Fossvogur.



Uzależnienia

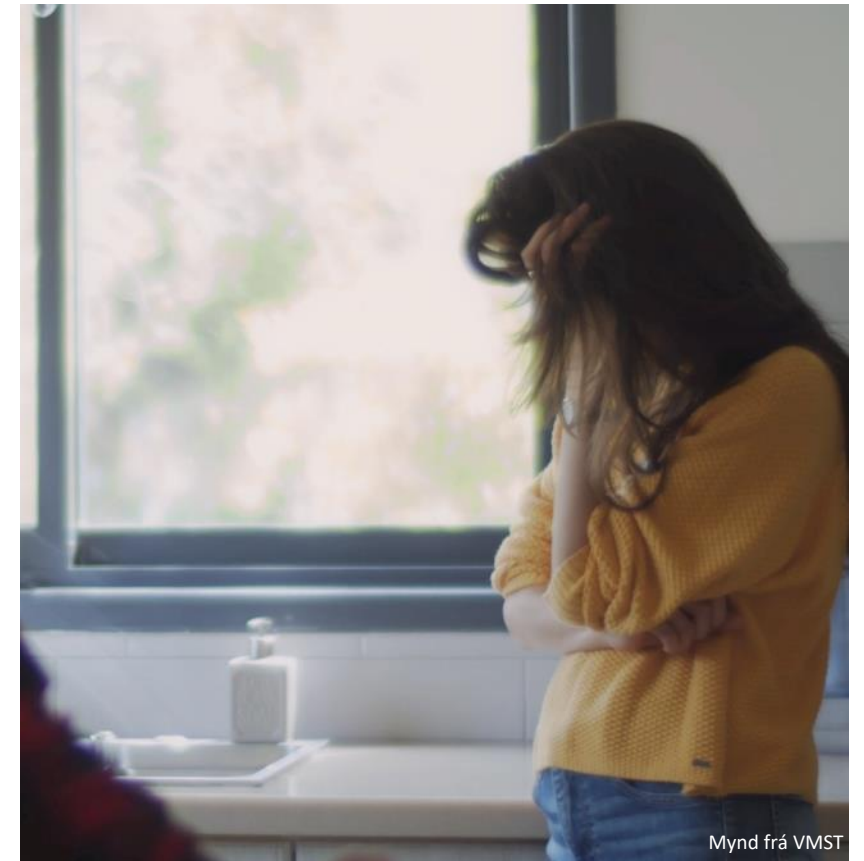
- Tytoń jest główną przyczyną raka i innych chorób, którym można zapobiegać.
- Palenie jest najbardziej niebezpieczną formą zażywania tytoniu i nawet połowa osób długo palących umiera z tego powodu.
- Żucie tytoniu i zażywanie tabaki jest również szkodliwe dla zdrowia.
- Dostępna jest pomoc w rzucaniu palenia i zażywania tytoniu, w tym konsultacje, kursy i produkty farmaceutyczne. i produkty dostępne w aptekach (na przykład gumy, plastry i aerozole nikotynowe).
- Dzieci poniżej 18. roku życia nie mogą kupować ani używać wyrobów tytoniowych.

Uzależnienia – ciąg dalszy

- Nadmierne spożywanie alkoholu może stanowić problem. Ludzie często próbują ukryć nadużywanie alkoholu i chcą samodzielnie przestać, ale mają z tym trudności.
- Uzależnienie od alkoholu jest chorobą uleczalną.
- W ośrodku Vogur, prowadzonym przez stowarzyszenie SÁÁ, prowadzona jest detoksykacja i leczenie uzależnień od alkoholu i narkotyków. www.saa.is
- Po pobycie w Vogur dostępne jest również długoterminowe leczenie dla kobiet i mężczyzn.
- Stowarzyszenie AA pomogło wielu osobom w odstawieniu alkoholu i/lub narkotyków oraz utrzymaniu trzeźwości. www.aa.is
- Minimalny wiek uprawniający do kupowania napojów alkoholowych to 20 lat.

Uzależnienia – ciąg dalszy

- Nadmiernemu spożyciu alkoholu i zażywaniu narkotyków towarzyszą kłopoty i dyskomfort. Problem dotyczy nie tylko osób nadużywających alkoholu/narkotyków, ale nawet jeszcze bardziej ich przyjaciół i rodziny.
- Życie domowe jest często naznaczone lękiem, strachem, izolacją, kłótniami i przemocą.
- Jeśli dzieci muszą doświadczać krzyku i kłótni w domu z powodu spożywania alkoholu przez ich rodziców/opiekunów, taka sytuacja uważana jest za zaniedbanie.
- W Islandii działają również inne stowarzyszenia, które pomagają uzależnionym w wyzdrowieniu i utrzymaniu dobrego samopoczucia, a także wspierają rodziny i przyjaciół osób uzależnionych w przypadku różnych problemów (np. uzależnienie od jedzenia, uzależnienie od hazardu, współuzależnienie, problemy najbliższych krewnych alkoholików).



Mynd frá VMST

Promocja zdrowia i profilaktyka

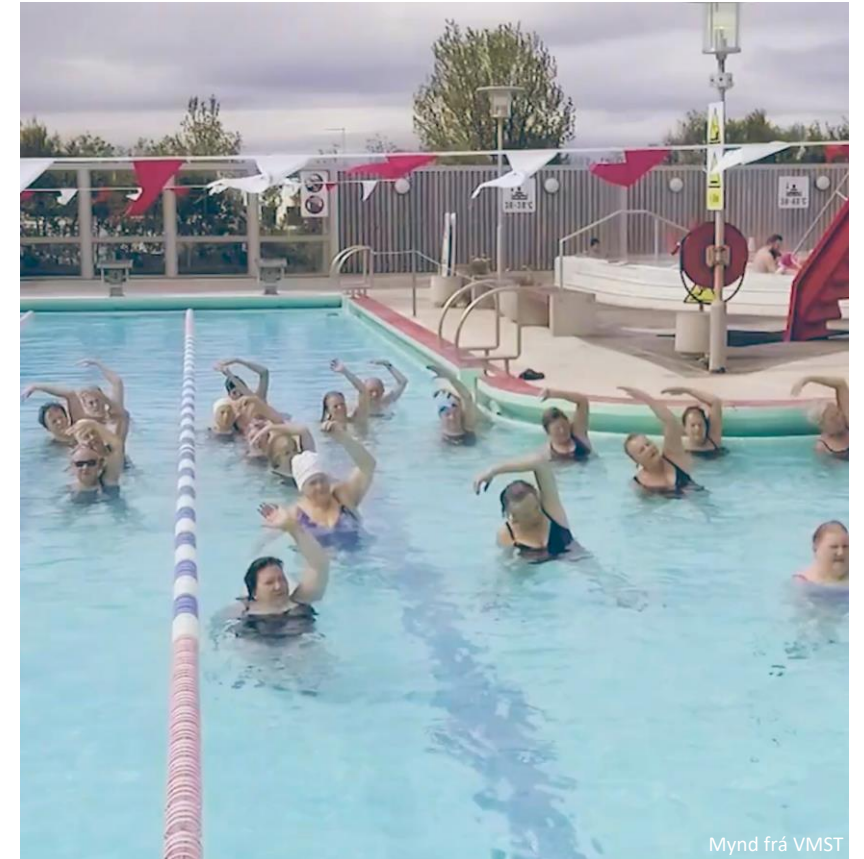
- W Islandii nie ma zbyt dużo światła słonecznego. **Wszystkim zaleca się przyjmowanie witaminy D** (olej z wątroby dorsza lub tabletki/kapsułki z witaminą D). Zalecana dzienna dawka zależy od wieku.
- Fizjoterapeuci pracują zarówno w szpitalach, jak i w prywatnych klinikach. Zajmują się leczeniem bólu mięśniowo-szkieletowego. Możliwe jest uzyskanie skierowania od lekarza na terapię u fizjoterapeuty. Wówczas ubezpieczenie zdrowotne pokrywa znaczną część kosztów.
- W centrach fitness i prywatnych klinikach można spotkać masażyстів i trenerów zdrowia.
- W różnych miejscach na Islandii działają grupy turystyczne. Prowadzone są niezależnie lub w ramach drużyn sportowych czy stowarzyszeń turystycznych, www.utivist.is i www.ferdafelagid.is

Promocja zdrowia i profilaktyka – ciąg dalszy

- Ludzie chodzą do psychologów (lub psychiatrów), aby uzyskać pomoc w radzeniu sobie z lękiem i zaburzeniami obsesyjnymi lub w przechodzeniu przez traumę.
- Poradnie psychoterapeutyczne oferują również poradnictwo małżeńskie i rodzinne.
- Islandzkie ubezpieczenie zdrowotne („Sjúkratryggingar Íslands”) nie pokrywa kosztów leczenia psychologicznego prowadzonego **prywatnie**. Można jednak ubiegać się o pomoc finansową od związku zawodowego lub ośrodka pomocy społecznej.
- Psychologowie są również dostępni w ośrodkach zdrowia i szpitalach.

Promocja zdrowia i profilaktyka – ciąg dalszy

- W Islandii działa wiele centrów fitness. Zapewniają dostęp do sprzętu do ćwiczeń oraz szeregu zajęć fitness.
- W Islandii popularne jest chodzenie na siłownię, zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet.
- Pływanie to duża część islandzkiej kultury, zarówno dla kobiet, mężczyzn, jak i dzieci. Wiele osób codziennie chodzi na basen, aby spotkać się ze znajomymi i porozmawiać w jacuzzi. Wielu imigrantów, w tym kobiet, chodzi na basen w Islandii i robi to z przyjemnością!
- Na wielu basenach dostępne są zajęcia aerobiku wodnego, które są szczególnie popularne wśród osób starszych.
- Baseny wyposażone są w jacuzzi, wanny z hydromasażem i łaźnie parowe.
- Pływanie to zdrowa aktywność, ale równie przyjemne może być także przebywanie na świeżym powietrzu i relaks w ciepłej wodzie.



Mynd frá VMST

Promocja zdrowia i profilaktyka – ciąg dalszy

- Islandia oferuje zorganizowane badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy i raka piersi.
- Badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy u kobiet przeprowadzane są w ośrodkach zdrowia na terenie całego kraju. Próbkę pobierane są przez pielęgniarki i położne.
- Kobiety w wieku 23–29 lat mogą zgłaszać się na badania przesiewowe co 3 lata. Kobiety w wieku 30–65 lat mogą zgłaszać się na badania przesiewowe co 5 lat.
- Landspítalinn nadzoruje badania przesiewowe w kierunku raka piersi we współpracy ze szpitalem w Akureyri („Sjúkrahúsið á Akureyri”).
- Badania przesiewowe w kierunku raka piersi są przeprowadzane co dwa lata dla kobiet w wieku 40–74 lat.

Promocja zdrowia i profilaktyka – ciąg dalszy

- Zaproszenia na badania są wysyłane pocztą i są również dostępne elektronicznie na stronie www.island.is w sekcji Moje strony („míñar síður”).
- Wyniki są dostępne elektronicznie na stronie www.island.is („míñar síður”) i www.heilsuvera.is . W razie potrzeby nawiązywany jest również bezpośredni kontakt z kobietami w tej sprawie.
- Zaproszenia, wykonane badania przesiewowe i wyniki badań można sprawdzić na stronie www.heilsuvera.is, zarówno prawidłowe wyniki, jak i wyniki wymagające dalszego badania.
- Rak okrężnicy u kobiet i mężczyzn oraz rak prostaty (u mężczyzn) są również powszechne i konieczne jest wykonywanie badań przesiewowych od 50. roku życia.

Promocja zdrowia i profilaktyka – ciąg dalszy

- W Islandii zapinanie pasów bezpieczeństwa jest obowiązkowe. Pasy bezpieczeństwa uratowały życie wielu ludziom w wypadkach samochodowych.
- Zgodnie z prawem dzieci powinny zawsze jeździć w dziecięcym foteliku samochodowym dostosowanym do ich wagi i wieku.
- Dzieci muszą również nosić kaski rowerowe podczas jazdy na rowerze.
- Odblaski na kurtkach i torbach są niezbędne w okresie zimowym, zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych.

Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

- Numer alarmowy 112 i strona www.112.is (czat online)
- Linia wsparcia psychologicznego Czerwonego Krzyża jest zawsze dostępna, poufna i bezpłatna. Numer telefonu: 1717, czat online: www.1717.is.
- Organizacja Píeta www.pieta.is prowadzi działalność w zakresie zapobiegania samobójstwom i samookaleczeniom oraz udziela wsparcia najbliższym krewnym. Tel. 552 2218, linia zawsze dostępna.
- Islandzkie stowarzyszenie na rzecz zdrowia psychicznego („Geðhjálp”), www.gedhjalp.is, tel. 570 1700. W ramach Islandzkiego stowarzyszenia na rzecz zdrowia psychicznego wyszkoleni konsultanci świadczą bezpłatne usługi osobom chorym psychicznie i ich bliskim. Konsultanci są zobowiązani do zachowania pełnej poufności.
- Hugarafli. Organizacja pozarządowa składająca się z osób, które przeżyły kryzys osobisty i są w trakcie rekonwalescencji. Różnego rodzaju terapie grupowe. www.hugarafli.is Tel. 414 1550.



Pomoc w zakresie uzależnień

- SÁÁ. Leczenie uzależnienia od alkoholu i narkotyków. Dla mężczyzn, kobiet i nastolatków. Opieka psychologa dla dzieci alkoholików. www.saa.is Tel. 530 7600.
- AA, www.aa.is Stowarzyszenie dla mężczyzn i kobiet oferujące pomoc w leczeniu alkoholizmu.
- Numer alarmowy stowarzyszenia AA: 895-1050 dla Regionu Stołecznego, tel.: 849-4012 dla Akureyri oraz tel.: 777-5504 dla Reykjanes. Spotkania AA odbywają się na terenie całej Islandii.
- Pomoc w przypadku przemocy w relacjach domowych, patrz Rozdział 3. *Dzieci i rodzina*.



Dobry stan zdrowia – cenniejszy niż złoto

- Czynniki sprzyjające dobremu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu:
 - dobry sen
 - jedzenie zdrowych i wartościowych posiłków
 - ćwiczenia i wzmacnianie organizmu
 - codzienne spacerowanie – również zimą, korzystanie ze światła słonecznego
 - unikanie stresu i zachowywanie równowagi w życiu
 - pozytywne myślenie
 - utrzymywanie zdrowych relacji z przyjaciółmi i rodziną
 - robienie rzeczy, które sprawiają przyjemność
 - dbanie o duszę
 - brak palenia
 - unikanie alkoholu

Strony internetowe

- 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.hugarafli.is
- www.island.is
- www.krabb.is
- www.laeknavaktin.is
- www.landspitali.is
- www.mcc.is
- www.pieta.is
- www.saa.is
- <https://sjonarholl.is>
- www.sjukra.is
- www.stjornarradid.is
- www.tr.is
- www.utivist.is/



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið