



Здравоохранение

Кто несет ответственность за наше здоровье?

- Исландская система здравоохранения отвечает за консультирование населения по вопросам здорового образа жизни, лечения и профилактических мер. Она также оказывает необходимую медицинскую помощь и следит за здоровьем детей и будущих мам.
- Тем не менее, каждый взрослый несет ответственность за следование советам и рекомендациям органов здравоохранения.
- Наш образ жизни оказывает огромное влияние на наше здоровье и его качество.
- Информация, связанная со здоровьем, легко доступна в Интернете. Мы рекомендуем искать информацию на официальных правительственных сайтах, созданных экспертами, например, по адресу www.heilsuvera.is и www.doktor.is



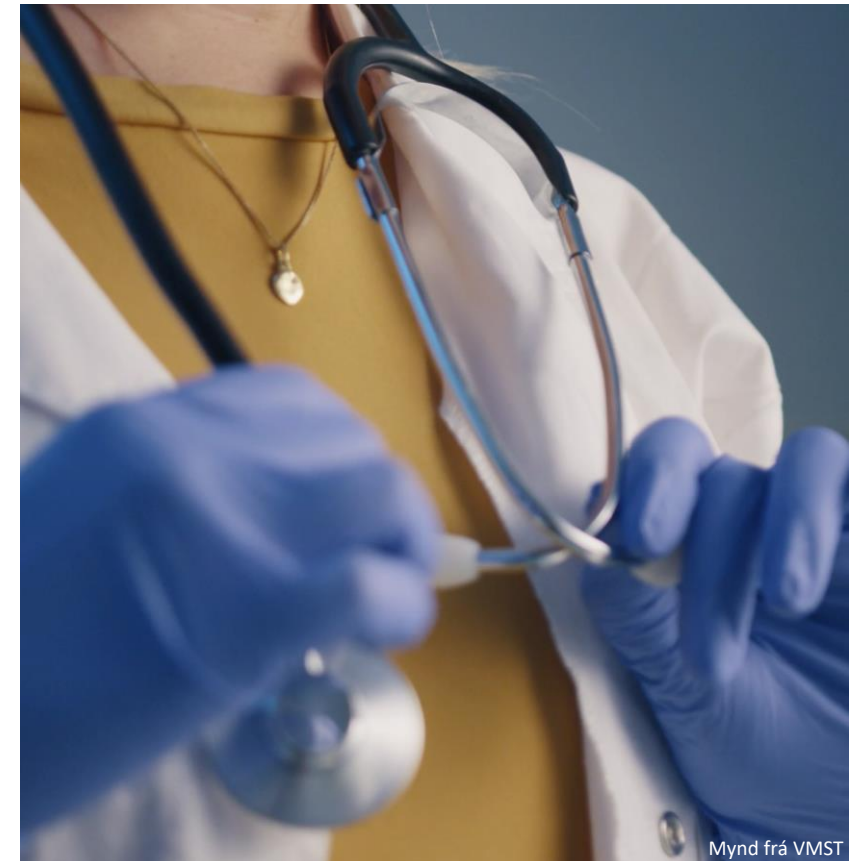
This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Ответственность за здоровье – продолжение

- В обществах, где серьезные болезни и нищета остаются частью повседневной жизни, хорошее здоровье может означать отсутствие болезней.
- В местах, где фармацевтические препараты и медицинское лечение доступны каждому, многие люди считают, что позитивная и полноценная жизнь означает хорошее здоровье.
- В Исландии пациент и врач часто обсуждают разные направления терапии, пациент имеет право на всю информацию, касающуюся своего медицинского состояния.
- Людям не всегда выписывают рецепт на лекарство, когда они идут на встречу с врачом. В некоторых случаях сначала рассматриваются другие решения, например, изменение образа жизни.

Государство социального благополучия и здравоохранение

- В государстве социального благополучия целью правительства является то, чтобы все его граждане жили лучше, в том числе, вели здоровый образ жизни.
- Государство несет ответственность за обеспечение граждан необходимой медицинской помощью вне зависимости от их материального положения.
- Налоги на заработную плату и экономическую деятельность используются среди прочего для финансирования системы здравоохранения.
- Физические лица также оплачивают посещение врача и осмотры. Однако существует ограничение цены на ежемесячную часть расходов для каждого лица.



Mynd frá VMST

Обязанность сохранять конфиденциальность

- Каждый в секторе здравоохранения по закону обязан сохранять полную конфиденциальность относительно медицинской информации пациентов. Это означает, что никому не позволено делиться информацией о пациенте третьим лицам без разрешения пациента.
- Следовательно, разговоры пациентов с врачами, медсестрами и другими медицинскими работниками остаются конфиденциальными.
- Переводчики также обязаны соблюдать конфиденциальность в отношении дел, которые они переводят (разумно требовать подтверждения конфиденциальности от переводчиков).

Ожидаемая продолжительность жизни

- Жители Исландии обычно наслаждаются высоким качеством жизни. В целом, все имеют равный доступ к медицинским услугам.
- По всей стране есть медицинские центры (heilsugæslustöð). Дети и взрослые имеют доступ к широкому спектру услуг.
- Больница Landspítalinn является технологически продвинутой больницей, лечащей серьезные травмы и заболевания.
- Система здравоохранения матерей и младенцев является надежной и бесплатной, а уровень детской смертности в Исландии самый низкий в Европе.
- Средняя продолжительность жизни мужчин составляет 81 год, а женщин – 84 года.

Медицинские центры

- Все граждане имеют право встать на учет в медицинском центре в своем районе и приписываются к врачу общей практики (семейному врачу).
- Доступ к медицинским центрам можно получить, предъявив удостоверение личности или зарегистрировавшись онлайн на сайте www.sjukra.is через "Réttindagátt – mínar síður" (Портал прав - Мои страницы).
- Вы можете сменить своего семейного врача.
- Стандартные сборы устанавливаются в медицинских центрах, но сумма зависит от системы совместного несения расходов исландского медицинского страхования.



Медицинские центры – продолжение

- Медицинские центры всегда должны быть первой остановкой для людей, которые испытывают болезнь или боль. Семейный врач при необходимости направит людей к специалисту.
- Медицинские центры предлагают широкий спектр услуг:
 - Медицинские услуги, визиты к врачу, обследования, телефонные консультации с врачом;
 - Телефонная консультация с медсестрами;
 - Медицинская помощь при острых заболеваниях или незначительных травмах;
 - Дородовой уход;
 - Уход за младенцами и детьми;
 - Вакцинация.

Медицинские центры – продолжение



- Прод. - Услуги в медицинских центрах:
 - Рецепты на лекарства, справки от врача, направление;
 - Скрининг рака у мужчин и женщин;
 - Психологические услуги;
 - Медицинское обслуживание детей школьного возраста;
 - Уход за пожилыми людьми;
 - Курсы и тренинги по грудному вскармливанию, воспитанию детей и продвижению здорового образа жизни.
- Например, посетите веб-портал здравоохранения для столичного региона Рейкьявик по адресу www.heilsugaeslan.is

Здоровье – запись на прием и посещение

- Необходимо записаться на прием к врачу общей практики. По телефону или записи на сайте www.heilsuvera.is
- Если человеку нужен переводчик, он обязан сообщить об этом персоналу во время бронирования, и указать, с какого языка нужен переводчик. Персонал медицинского центра заказывает переводчика.
- Также можно заказать телефонные консультации с врачами.
- Многие медицинские центры предлагают возможность посещения во время послеобеденной смены.
- Также можно записаться на прием в тот же день или подъехать и взять номер в очереди – это зависит от медицинского центра.

СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

- Больницы предоставляют бесплатные услуги для детей.
- Дородовой уход, а также уход за младенцами и детьми также бесплатны.
- Дети, инвалиды или пожилые люди не должны ничего платить. Но остальные пациенты должны разделить расходы.
- Справки от врача должны быть оплачены.
- Исландское медицинское страхование действует на основе государственных правил о доплате за медицинские услуги. Для месячной доплаты физического лица установлена предельная сумма оплаты.



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

www.heilsuvera.is

- Веб-сайт www.heilsuvera.is является централизованным веб-сайтом для всех медицинских клиник.
- Человек может получить доступ к "Mínar síður" (Мои страницы), используя электронное удостоверение личности для того, чтобы:
 - запросить рецепт или обновить существующие рецепты;
 - записаться на прием к врачу;
 - сделать запрос на обследование и справки от врача;
 - сделать запрос на тест Covid-19;
 - посмотреть результат теста.
- На сайте также содержится много информации о развитии ребенка и методах воспитания детей, основанных на доказательствах.
- Также содержится информация и советы по ряду тем в области здравоохранения для всех возрастов.



Право на переводчика

- Законы о правах пациентов диктуют, что пациент, не владеющий исландским языком, имеет право на услуги переводчика для получения информации относительно их здоровья, перспективного лечения или других возможных средств защиты здоровья.
- Запрос на услуги переводчика должен подаваться, когда выполняется запись на прием врача, медсестры или акушера.

Анализы



- Такие тесты, как анализы крови, рентген, ультразвук и компьютерная томография, проводятся в больницах или медицинских учреждениях, специализирующихся на таких тестах.
- Врач отправляет запрос на сдачу теста по электронной почте, а пациент должен самостоятельно обратиться в соответствующее учреждение.
- Результаты отправляются врачу, сделавшему запрос.
- Вам придется заплатить за тесты.

Доктора узкой специализации

- В больницах, помимо специалистов частной практики, есть еще и врачи-специалисты.
- Можно попросить врача посоветовать специалиста или записаться на прием непосредственно к специалисту.
- Некоторые примеры доступных врачей-специалистов: офтальмологи, отоларингологи, гинекологи, акушеры, педиатры, психиатры, аллергологи и гастроэнтерологи.

Læknavaktin – центр медицинской помощи

- Læknavaktin оказывает неотложную медицинскую помощь в столичном регионе Рейкьявик. Он открыт с 17:00 до 22:00 по будням и с 9:00 до 23:30 по выходным.
- Læknavaktin имеет врачей в штате, оказывающих медицинские услуги.
- Не обязательно записываться на прием, достаточно просто подъехать и взять номер в очереди. Сбор должен быть оплачен пациентом.
- Телефонная консультация медсестры доступна всем жителям страны по номеру 1770 в промежутке с 17:00 до 08:00 в рабочие дни, а также круглосуточно в выходные дни и праздники.
- Вызовы врачей к пациентам вечером и в выходные дни бронируются через Læknavaktin.
- Læknavaktin находится по адресу Háaleitisbraut 68, 103 Рейкьявик. www.laeknavaktin.is
- В сельских районах медицинские услуги часто предоставляются после обеда в медицинских центрах и неотложная помощь в больницах соответствующего региона.



Неотложная помощь при травмах



Mynd frá landspitali.is

- Службы неотложной помощи при травмах и острых заболеваниях расположены в Landspítali на улице Fossvogur, 108 Reykjavik. Неотложная помощь доступна 24 часа в сутки. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi
- Телефон 543 1000. Вы также можете связаться с персоналом через онлайн-чат.
- Сюда должны идти люди с серьезными травмами, подвергшимися насилию и тяжело болеющие люди.
- Туда также нужно брать детей, получивших серьезные травмы.
- К примеру: травмы головы, переломы, ожоги, резаные раны, боль в груди.
- Неотложная помощь в сельской местности обычно оказывается в больницах соответствующего региона.

Неотложная помощь жертвам сексуального насилия

- Неотложная помощь оказывается в отделении неотложной помощи в Landspítalinn, Fossvogi. Оно обслуживает как женщин, так и мужчин.
www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis
- Служба неотложной помощи оказывает помощь людям, которые стали жертвами сексуального насилия (изнасилование, попытки изнасилования, другие формы сексуального насилия).
- Они могут получить консультацию, поддержку, медицинское обследование и лечение.
- Эти услуги предоставляются жертвам бесплатно.
- В каждом случае сохраняется анонимность и полная конфиденциальность.
- Предоставляются юридические консультации и помощь в рассмотрении жалобы. Однако доступность услуг не зависит от решения жертвы подать жалобу.



Госпитализация

- В больницах все лечение, медикаменты, проживание и питание оплачивает государство.
- Только врачи могут решить, госпитализировать ли пациента.
- Landspítalinn в Рейкьявике является крупнейшей больницей страны, но есть и другие больницы в крупных городах за пределами столичного региона.
- Небольшие операции проводятся как в больницах, так и в частных хирургических клиниках. Цены за операции в частных клиниках выше, но список ожидания короче.

Амбулаторная помощь



- Амбулаторные пациенты лечатся в больнице (или других медицинских учреждениях), но не остаются там.
- Люди возвращаются домой после лечения или консультации.
- Амбулаторные услуги оплачиваются пациентами.

Скорая помощь - 112



- Номер 112 является национальным номером экстренной помощи для скорой помощи, пожарной службы и полиции.
- Когда человек связывается со 112, важно четко сказать:
 - Ваше имя - Как вас зовут;
 - Адрес – Где вы находитесь;
 - Причина телефонного звонка – Что случилось.
- www.112.is – помощь, также доступна в виде веб-сайта с информацией и сервисом онлайн-чата. Там можно найти информацию и консультации по таким темам, как домашнее насилие.
- Лицо, перевозимое машиной скорой помощи, оплачивает фиксированную плату за перевозку, независимо от расстояния. После этого человеку высылается счет-фактура.

Дети и медицинские услуги

- Дети часто болеют в первые годы жизни, когда у них укрепляется иммунная система.
- К распространенным заболеваниям младенцев относятся: желудочный грипп, лихорадка, простуда и ушные инфекции, а также вирусные и бактериальные инфекции, такие как стрептококковая пневмония и ветряная оспа.
- Врачи иногда назначают антибиотики детям, поэтому важно убедиться, что они закончили курс лечения.
- Некоторым детям из-за ушной инфекции придется вставлять ушные трубки.
- Жаропонижающие средства в виде суппозиторий или смесей для детей можно приобрести в местных аптеках.

Дети – полезно знать

- Когда дети начинают дошкольное образование, они вступают в контакт со многими другими детьми, и это иногда может привести к инфекциям и заболеваниям.
- Хороший способ избежать инфекций – мыть руки детей и менять носки, когда они возвращаются из дошкольного учреждения.
- **Вши и острицы** — распространенная проблема среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.
- Для лечения остриц необходимо приобретать лекарства у врача (или в аптеке). Также важно стирать все постельное белье и полотенца и дезинфицировать все поверхности.
- В аптеках продается лекарство для лечения вшей. Важно регулярно расчесывать волосы детей расческой от вшей, чтобы удалить гниды и предотвратить их появление.



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

Дети и медицинские услуги - продолжение

- Медицинский центр - это первое место, куда нужно обратиться, когда вы ищете медицинскую помощь для детей.
- После этого можно встретиться с медсестрой и записаться на прием к врачу.
- Также есть возможность записаться на прием непосредственно к врачу.
- Кроме того, можно воспользоваться послеобеденными визитами в медицинские центры, для которых не нужно заранее записываться на прием.
- Медсестры из медицинских учреждений предоставляют услуги в начальных школах. Они следят за ростом детей, контролируют вакцинацию и обучают детей вопросам, связанным со здоровьем.

Педиатры

- Педиатров можно встретить как в больницах, так и в частных клиниках.
- Детская поликлиника Domus находится по адресу Urðahvarf 8, 203 Kópavogur
- Вы можете записаться на прием заранее, забронировать во время дневной смены или в выходные дни, тел: 5631010, <https://barnalaeknardomus.is/>
- Врачи общей практики также будут направлять детей к педиатрам.
- Детское лечебное учреждение Barnaspítali Hringsins расположено в больнице Landspítalinn. В нем есть стационарное отделение и отделение реанимации детей.

Дети с ограниченными возможностями и дети с отклонениями в развитии и поведении

- Местные медицинские центры являются первым местом, куда можно обратиться, когда у детей возникают трудности. Там сотрудники, согласившись с родителями, примут заключение, стоит ли отправлять ребенка к специалистам.
- Это могут быть педиатры, психиатры, специализирующиеся на развитии детей и подростков, или другие специалисты по педиатрической помощи.
- "Þroska- og hegðunarstöðin" – это клиника, которая управляется системой здравоохранения (Þönglabakki 1, 109 R.). Там вам предложат диагностику, консультации, лечение и тренинги по отклонениям в развитии и поведении детей. Требуется направление от врача. www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod
- BUGL (Barna- og unglिंगageðdeild) является психиатрическим стационарным лечебным центром для детей и подростков с психическими проблемами. Требуется направление от врача. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl

Дети с ограниченными возможностями и дети с отклонениями в развитии и поведении – прод.

- Если есть подозрение на пороки развития, необходимо записаться на консультацию в медицинский центр. Затем медицинский центр направит ребенка в Государственный диагностический и консультационный центр (Greiningar og ráðgjafastöð ríkisins (GRR)). www.greining.is
- Роль GRR заключается в предоставлении детям с расстройствами аутистического спектра или серьезными пороками развития необходимой диагностики, консультаций и ресурсов для повышения их возможностей и улучшения качества их жизни.
- Дети с диагнозом инвалидности и родители этих детей имеют право на помощь от муниципалитета, в котором они проживают в соответствии с законами о людях с ограниченными возможностями.
- Муниципалитеты предлагают услуги для людей с ограниченными возможностями и их семей.



This Photo is licensed under CC BY-ND

Дети с ограниченными возможностями и дети с отклонениями в развитии и поведении – прод.

- Родители могут обратиться за финансовой поддержкой в Государственное учреждение социального страхования (Tryggingarstofnun - www.tr.is), чтобы получить помощь по уходу за детьми-инвалидами и связанными с этим расходами.
- Исландское медицинское страхование (Sjúkratryggingar Íslands - www.sjukra.is) покрывает расходы на медицинскую помощь и оборудование, реабилитацию/обучение, а также расходы на поездку.
- В исландском обществе люди с ограниченными возможностями имеют право на безопасность, поддержку, обслуживание и участие в жизни общества на собственных условиях.

Конвенция Организации Объединенных Наций о правах инвалидов

- Исландия ратифицировала Конвенцию ООН о правах инвалидов в 2016 году.
- www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf
- Конвенция касается прав человека и устанавливает, что инвалиды имеют те же права и возможности, что и другие. Для этого они должны получить необходимую помощь.
- **Основные принципы Конвенции включают:**
 - уважение к присущему человеку достоинству, его личной самостоятельности, в частности свободе делать свой выбор и независимости;
 - запрещение любой формы дискриминации по признаку инвалидности;
 - полное и эффективное участие и вовлечение в жизнь общества
 - доступность;
 - равенство мужчин и женщин;
 - консультирование людей с ограниченными возможностями;
 - просвещение и представление Конвенции;
 - социальные изменения, обеспечивающие равенство возможностей;

Система совместного несения расходов

– Расходы

- Исландское медицинское страхование (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) оплатит часть стоимости всех медицинских услуг и фармацевтических препаратов для тех, кто соответствует требованиям государственного медицинского страхования. www.sjukra.is
- Схема совместного несения расходов SÍ требует, чтобы физические лица платили ежемесячные платежи до определенной максимальной суммы за свои медицинские услуги.
- Этот максимум ниже для людей с ограниченными возможностями, пожилых людей и детей.
- Услуги, оказываемые в медицинских центрах, больницах, частных клиниках, физиотерапевтами, эрготерапевтами, логопедами и психологами (по соглашению с SÍ, для детей до 18 лет) подпадают под систему распределения расходов.



Расходы - продолжение

- Лица, проживающие за пределами столичного региона Рейкьявика, могут подать заявление на финансовую помощь через расходы на проезд и/или проживание в связи с лечением. Это заявление нужно подавать заранее.
- Беженцы пользуются теми же правами SÍ, что и другие, то есть такими же правами на медицинские услуги. Недавно прибывшим, получившим право на международное убежище, будет предоставлено исключение из общего правила по шестимесячному периоду ожидания медицинского страхования.
- Управление иммиграционной службы (Útlendingastofnun) пришлет информацию в SÍ для регистрации беженцев в системе медицинского страхования.

Правовой портал SÍ – www.sjukra.is



- На веб-сайте исландского медицинского страхования (SÍ), www.sjukra.is вы можете найти правовой портал SÍ.
- Получить доступ к «Mínar síður» (Мои страницы) возможно используя электронное ID.
- Через «Mínar Síður» (Мои страницы) люди могут найти информацию о: своих правах на SÍ; квитанциях за полученные медицинские услуги; своем статусе по отношению к фармацевтическим расходам и сборам за медицинские услуги.
- Важно ввести правильную банковскую информацию в «Mínar síður» (Мои страницы), чтобы гарантировать, что SÍ может возместить любые расходы, когда это необходимо.

Аптеки

- В аптеках люди могут купить фармацевтические препараты, товары для здоровья и косметику, а также многие другие продукты.
- Во всех аптеках есть фармацевты. Фармацевты могут предоставить советы и информацию о фармацевтике и продуктах для здоровья.
- Большинство фармацевтических препаратов требует рецепта, но некоторые лекарства продаются без рецепта, например: лекарства от легкой боли, аллергии, лекарства от гастрита, лекарства от кислотного рефлюкса.



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

Аптеки – продолжение

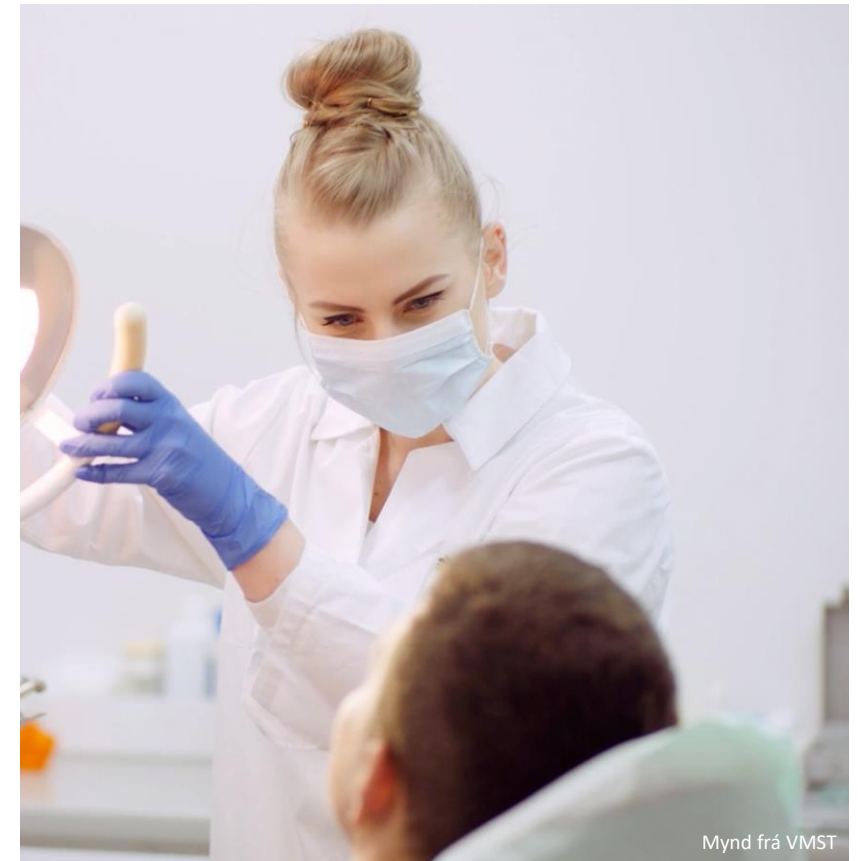
- Врачи отправляют рецепты в электронном виде.
- Физические лица обязаны предоставлять в аптеке ID-номер (kennitala) для получения лекарства по рецепту.
- Физические лица также должны иметь при себе действительное удостоверение, когда они покупают и получают лекарства, отпускаемые по рецепту.
- Запрещается изымать лекарства, отпускаемые по рецепту на имя другого человека (которому исполнилось 18 лет), за исключением официального разрешения от лица, указанного в рецепте.
- Это разрешение может быть предоставлено в электронном виде по адресу www.heilsuvera.is

Распределение фармацевтических расходов

- Доля расходов на приобретение лекарства, покрываемого медицинским страхованием возрастает пропорционально росту расходов данного лица в течение 12 месяцев.
- Таким образом, физические лица понесут наибольший процент расходов при первой покупке лекарств, но со временем эти расходы будут снижаться (в течение 12 месяцев).
- Двенадцатимесячный период начинается, когда люди совершают свою первую покупку лекарств, например, если первая покупка сделана 15 августа 2020 года, период заканчивается 15 августа 2021 года.
- Период начинается снова после того, как человек снова покупает лекарство в первый раз.

Стоматологи

- Стоматологические услуги бесплатны для детей, но не для взрослых.
- Есть скидки для пенсионеров и людей с диагностированной инвалидностью или реабилитационной пенсией.
- Желательно раз в год посещать стоматолога для осмотра и лечения пародонта. Регулярные осмотры могут предотвратить кариес.
- Поэтому важно чистить зубы детям каждый день – с момента, как у них начинают прорезываться зубы.
- Водопроводная вода в Исландии чистая и свежая. Вода лучше фруктового сока и других кислых жидкостей, повреждающих зубы.



Mynd frá VMST

Стоматологи – прод.

- Стоматологические услуги для детей полностью оплачивает Sjúkratryggingar Íslands за исключением годовой платы за посещение в размере 2500 ISK. (В случае крупных стоматологических операций родители должны будут принять участие в оплате расходов).
- Условием для распределения затрат по системе SÍ является регистрация семейного стоматолога (через «Réttindagátt – Mínar síður» на портале SÍ (www.sjukra.is) или в кабинете стоматолога).
- Роль семейного стоматолога состоит, например, в том, чтобы вызвать детей на регулярные осмотры, предоставлять профилактические услуги и необходимые стоматологические услуги.
- Когда человеку исполняется 18 лет, он больше не имеет права на бесплатные стоматологические услуги.

Стоматологи – прод.

- Sjúkratryggingar Íslands оплачивает часть стоимости ортодонтических услуг.
- Услуги должны предоставляться специалистом по ортодонтии.
- SÍ заплатит 95% стоимости, если у человека есть расщепление неба или похожее состояние.
- Важно знать условия и правила в этом отношении.

Дородовой уход и роды

- Беременные женщины имеют возможность прийти на пренатальное (дородовое) обследование.
- В случае, если человек не придет на дородовой осмотр, медицинский центр свяжется с ним и при необходимости уведомит службы защиты детей.
- Пренатальные осмотры бесплатны и проводятся в медицинских центрах или в больнице.
- Цель пренатального ухода состоит в том, чтобы помочь здоровью матери и ребенка путем поддержки и консультаций, анализа факторов риска и реагирования на них. Также при уходе предоставляется общая информация о беременности и родах.
- Акушерки-повитухи присматривают за матерями в период дородового ухода, и, если необходимо, они консультируются с врачами общей практики и акушерами в медицинских центрах.
- www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/



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

Дородовой уход и роды - продолжение

- После подтверждения беременности рекомендуется обратиться к акушерке в медицинском центре и записаться на первое обследование и консультацию.
- Первый прием обычно проводится до 12-й недели беременности.
- В среднем на каждую беременную женщину приходится 7-10 посещений дородовой помощи в течение беременности.
- Акушерка-повитуха доступна для телефонной консультации между каждым осмотром.

Дородовой уход и роды - продолжение

- Во время каждого посещения обсуждается общее состояние здоровья и самочувствие будущей матери, а также консультации и обучение.
- Измеряется артериальное давление и проверяется моча на белки.
- Сердцебиение плода проверяется с 16-й недели.
- Доступны скрининги, в том числе на анемию, гепатит В и С, ВИЧ и краснуху.
- При нормальном течении беременности в отделении диагностики плода в больнице Landspítalinn предлагают две сонограммы, на 12-й и 20-й неделе беременности.



Дородовой уход и роды - продолжение

- Большинство детей в Исландии рождаются в больницах, и нет необходимости платить за услуги по беременности и родам в больнице.
- Бывают и домашние роды, но присутствие акушерки-повитухи обязательно.
- Если роды проходят без осложнений, а мать и ребенок здоровы, они обычно возвращаются домой в тот же день или на следующий день.
- Вернувшись домой, акушерка-повитуха будет посещать семью и взвешивать ребенка, поможет с грудным кормлением и следить за здоровьем матери и ребенка.
- Всего предусмотрено 6-7 посещений. При возникновении осложнений между посещениями можно связаться с акушеркой по телефону.
- Когда ребенку исполнится 5-7 дней, его приносят на осмотр к педиатру. Также производится обследование слуха. Проверка проходит в детской больнице Barnaspítali Hringsins для жителей Столичного региона.

Уход за младенцами и детьми



- Медицинское обслуживание младенцев и детей осуществляется в медицинских учреждениях.
- Присмотр за детьми предоставляется всем родителям бесплатно.
- Когда ребенку исполняется 6 недель, его привозят на медицинское обследование. На третьем месяце ребенка начнут прививать.
- Медсестры и врачи наблюдают за младенцами.
- Целью такого надзора является наблюдение за здоровьем и развитием детей от рождения до достижения школьного возраста, предоставление консультаций и инструкций родителям.
- www.heilsuvera.is содержит много материалов об уходе за детьми, а также о развитии и здоровье детей.

Прививки

- Вакцинация жизненно важна и спасает жизни.
- По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вакцинация ежегодно спасает около 2-3 миллионов жизней.
- Некоторые болезни были полностью ликвидированы с помощью прививок, а коклюш, краснуха и корь уже редко встречаются в Исландии — это благодаря широкому участию в прививочных программах.
- Вот список прививок, которые дети получают в Исландии. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/4dZeAPJQbGqLvqfG8JvEV/65e8e09d2f0968cf62feca9b98f24183/Enska_14.08.2023.pdf

Прерывание беременности

- В Исландии действуют законы, разрешающие прерывание беременности до конца 22-й недели. Женщина имеет право прервать беременность, если она того пожелает.
- Всегда необходимо прерывать беременность как можно скорее, желательно до 12-й недели беременности.
- Аборт производится в медицинских учреждениях, как правило, в гинекологическом отделении больницы Landspítalinn.
- Аборт можно сделать одним из двух способов: с помощью лекарственных препаратов или хирургическим путем.

Прерывание беременности – продолжение

- Если человек или пара решает прервать беременность, процесс выглядит следующим образом:
 - подтвердите беременность с помощью теста на беременность;
 - свяжитесь с женским отделением по телефону 543 3600 и оставьте сообщение, содержащее такую информацию: имя, ID-номер (kennitala) и номер телефона;
 - вам позвонят из женского отделения в течение следующих 48 часов;
 - вы также можете обратиться в медицинский центр, чтобы получить помощь с абортом.
- Решение о прерывании беременности дается нелегко. Социальные работники женского отделения в Landspítalinn поддерживают женщин/пары в процессе принятия решений (но не принимают решения от их имени).
- Каждый желающий может обратиться за консультацией к социальному работнику, все консультации бесплатные.
- www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild

Средства контрацепции



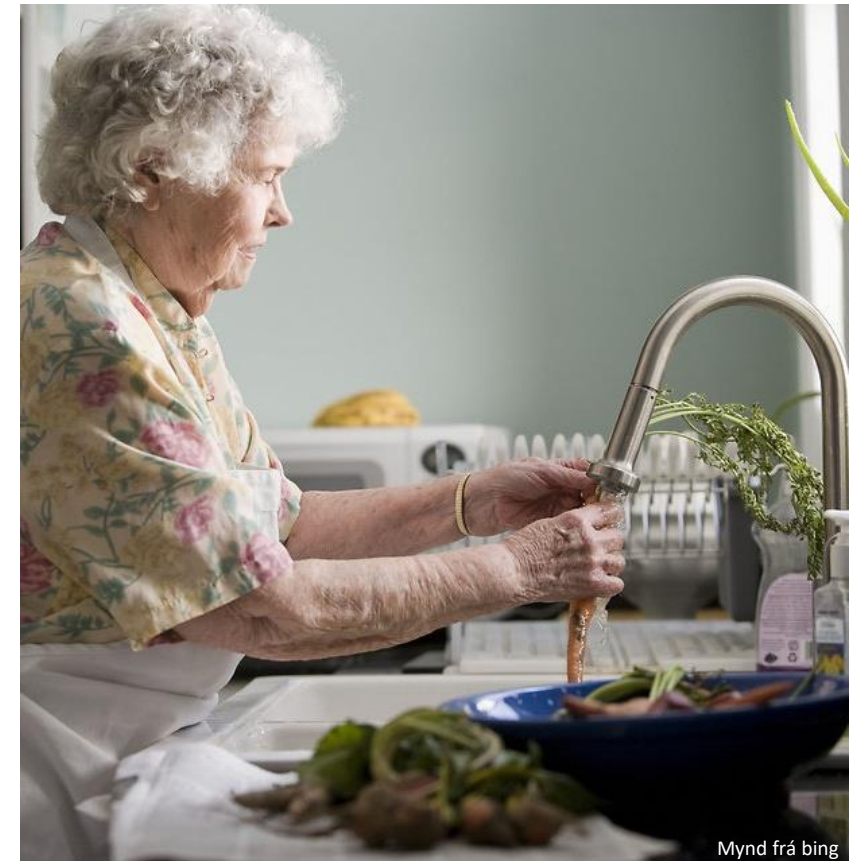
- Контрацептивы, доступные в Исландии, можно разделить на три категории.
 - Гормональные препараты, то есть: противозачаточные таблетки; противозачаточные кольца; контрацептивный имплантат (устанавливается под кожу на руке); пластырь; инъекции; внутриматочная спираль.
 - Беспорональные продукты (презервативы, медная ВМС, диафрагма).
 - Процедуры стерилизации.
- Врачи общей практики, медсестры, акушерки и гинекологи предлагают консультации по вариантам контрацепции. Данная консультация является конфиденциальной.
- Врачи, а также медсестры и акушерки (имеющие необходимое разрешение) могут выписывать рецепты на контрацептивы.

Таблетки экстренной контрацепции

- Если контрацептивы не использовались или оказались неэффективными, можно получить таблетку экстренной контрацепции, чтобы предотвратить овуляцию или предотвратить прикрепление оплодотворенной яйцеклетки в матке.
- Таблетку экстренной контрацепции необходимо принять в течение 72 часов после полового акта (чем раньше тем лучше).
- Таблетки экстренной контрацепции можно приобрести в аптеках без рецепта.
- Это пероральная таблетка.

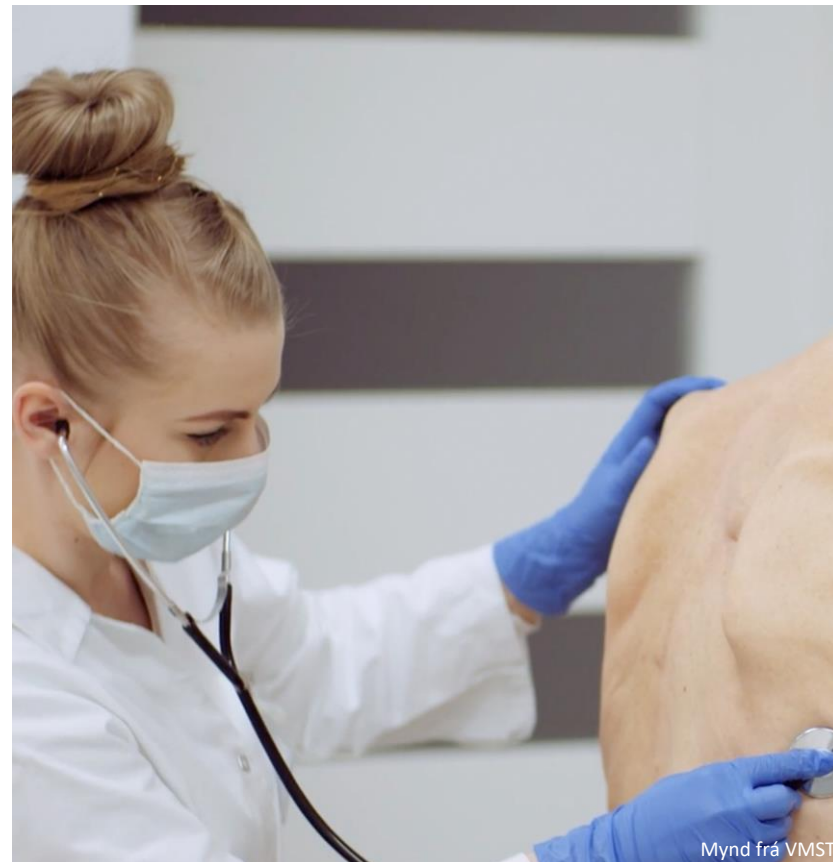
Пожилые люди

- Пенсионеры в Исландии получают государственную пенсию, а зачастую также выплаты из Пенсионного фонда. Сумма зависит от того, сколько времени они прожили в стране и их предварительных доходах.
- Большинство пожилых людей живут в своих домах столько, сколько могут (или всю свою жизнь).
- Многие из них получают поддержку от своего муниципалитета (например, уборка, приготовление пищи, дозировка лекарств или помощь при купании) и принимают участие в мероприятиях досуга для пожилых людей.
- Часть расходов люди будут оплачивать сами.



Пожилые люди - продолжение

- Дома престарелых предназначены для пожилых людей, которые не могут жить дома. Пожилые люди платят за проживание в доме престарелых.
- Дома престарелых предлагают круглосуточный уход. Медсестры, медсестры и врачи работают в домах престарелых.
- Определенные проблемы со здоровьем будут сопровождать старение, например:
 - тревога и депрессия из-за плохого здоровья и/или изоляции и одиночества;
 - снижение аппетита и, как следствие, неправильное питание и ослабление иммунной системы;
 - различные формы ухудшения памяти и деменции.



Mynd frá VMST

Простуда

- Обычная простуда является распространенным инфекционным заболеванием в течение зимних месяцев в Исландии.
- Простуда может сопровождаться насморком, лихорадкой и болью в горле.
- В Исландии антибиотики не назначаются для лечения ранних симптомов простуды.
- Людям с простудными заболеваниями рекомендуется оставаться дома, много отдыхать, принимать легкие обезболивающие препараты и при необходимости успокаивающие средства от кашля (отпускаются без рецепта в аптеках)
- Не стоит бояться простуды – обычно она излечивается за 1-2 недели.
- Конечно, людям следует обратиться в медицинский центр, если простуда или другая болезнь не излечивается через короткий промежуток времени.



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

Психическое здоровье

- Психические заболевания и эмоциональные проблемы могут возникнуть в течение жизни с каждым. Они могут быть связаны со сложными ситуациями в нашем общении с другими или в жизни.
- Чрезмерный стресс и неуверенность могут привести к беспокойству (даже посттравматическому стрессовому расстройству) и могут сопровождаться травмирующими событиями, такими как: болезнь, ранение, смерть или опыт во время войны, или во время бегства от опасных обстоятельств на родине.
- Многие из живущих в Исландии будут испытывать сезонные аффективные расстройства в самые темные месяцы года, в самый разгар зимы.
- В Исландии люди, как правило, чутко относятся к подобным заболеваниям, и считается нормальным обращаться за помощью и лечением.



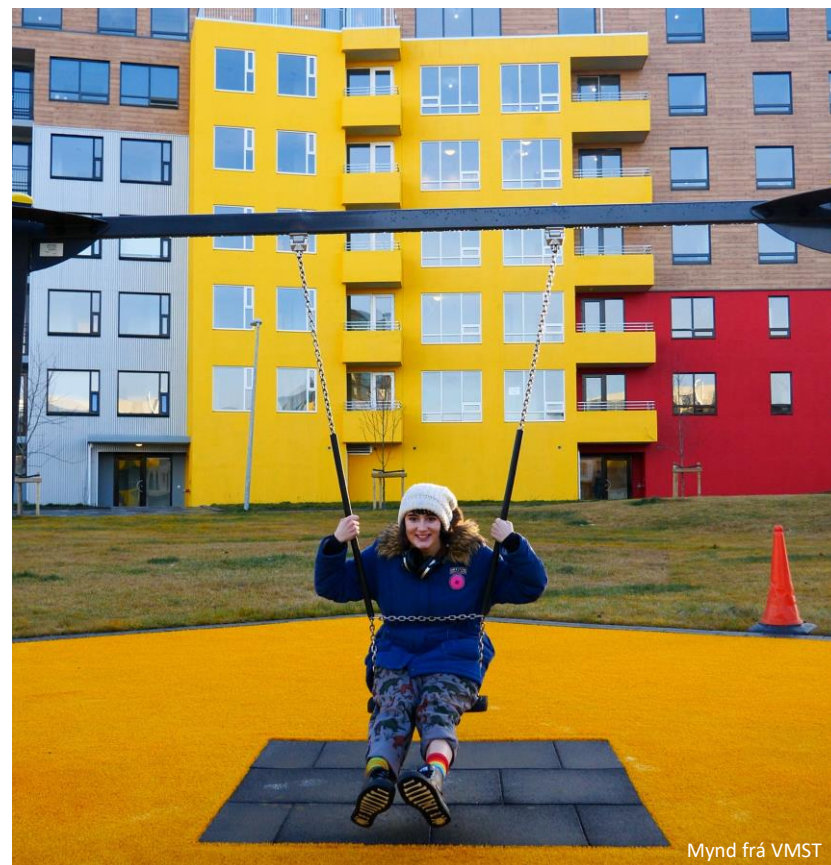
Mynd frá VMST

Психическое здоровье - продолжение

- Большинство людей, которые мигрируют в другую страну, проходят определенный психологический процесс, связанный с изменениями. Сначала люди испытывают оптимизм и облегчение в силу новых обстоятельств. Но через некоторое время многие испытывают депрессию или негативные мысли. Для большинства это постепенно исчезает, когда они достигают более сбалансированного эмоционального состояния.
- Иногда психическое расстройство и тревога могут проявляться в физических симптомах, таких как головные боли, боли в животе или бессонница.
- Ища первопричины боли и дисфории, важно смотреть на более широкую картину.
- Не бойтесь рассказывать людям, как вы себя чувствуете, или делиться своим личным опытом. Спросите медицинских работников и терапевтов о возможных причинах вашей дисфории и боли.

Психическое здоровье - продолжение

- Медицинский центр – это первое место, которое следует посетить, когда страдают психическими проблемами. Врач общей практики может назначить антидепрессанты, анксиолитики и стабилизаторы настроения и направить пациентов к психиатру. Психологи также доступны в системе здравоохранения.
- Группы лечения психического здоровья действуют как в учреждениях здравоохранения, так и в некоторых центрах социальной помощи. Они предлагают разные формы поддержки.
- Отделение психиатрической помощи Landspítalinn расположено на первом этаже психиатрической палаты в Hringbraut. Он открыт с 12:00 до 19:00 по будням и с 13:00 до 17:00 по выходным и праздничным дням.
- Вы также можете обратиться в отделение неотложной помощи Landspítalinn в Фоссвогуре.



Зависимости

- Табак является основной причиной рака и других заболеваний, которые можно предотвратить.
- Курение является наиболее опасной формой употребления табака, от которого умирает до половины длительных курильщиков.
- Жевательный табак и нюхательный табак также вреден для вашего здоровья.
- Доступна помощь в отказе от курения и табака, включая консультации, курсы и фармацевтические продукты. и продукты в аптеках (например: никотиновая жевательная резинка, никотиновые пластыри и никотиновые ингаляторы).
- Детям в возрасте до 18 лет не разрешается покупать и употреблять табачные изделия.

Зависимости - продолжение

- Чрезмерное употребление алкоголя может быть проблемой. Люди часто пытаются скрыть свое потребление алкоголя и перестать употреблять его сами, но часто им трудно это сделать.
- Алкогольная зависимость – это заболевание, которое поддается лечению.
- Детоксикация и лечение алкогольной и наркотической зависимости проводятся в Vogur, который управляется ассоциацией SÁÁ. www.saa.is
- Длительное лечение как для женщин, так и для мужчин также доступно после пребывания в Vogur.
- Было доказано, что ассоциация AA помогает многим людям отказаться от алкоголя и / или наркотиков и оставаться трезвыми. www.aa.is
- Минимальный возраст для покупки алкогольных напитков составляет 20 лет.

Зависимости - продолжение

- Чрезмерное употребление алкоголя и наркотиков сопровождается проблемами и дискомфортом. Как для людей, злоупотребляющих наркотиками и алкоголем, так и для их родных и друзей.
- Домашняя жизнь часто характеризуется наличием тревоги, страха, одиночества, спорами и насилием.
- Считается небрежностью, если дети вынуждены жить с криками и ссорами дома из-за того, что родители/опекуны употребляют алкоголь.
- В Исландии также действуют другие ассоциации, сосредоточенные на помощи наркозависимым в выздоровлении и поддержке их благополучия. Они также поддерживают семьи и друзей лиц с разными зависимостями (например: пищевая зависимость, зависимость от азартных игр, созависимость, родственников алкоголиков).



Mynd frá VMST

Оздоровительные и профилактические меры

- В Исландии не так много солнечного света. Витамин D (жир печени трески или витамин D в таблетках/капсулах) рекомендован всем. Рекомендуемая доза зависит от возраста.
- В больницах и частных клиниках работают физиотерапевты. Они лечат костно-мышечную боль. Врач может выписать направление к физиотерапевту. В этом случае медицинская страховка охватывает значительную стоимость расходов.
- В фитнес-центрах и частных клиниках можно найти массажистов и тренеров по здоровью.
- В разных частях Исландии есть туристические группы. Они функционируют как самостоятельно, так и в составе спортивных команд или туристических ассоциаций. Посетите www.utivist.is и www.ferdafelagid.is

Оздоровительные и профилактические меры – прод.

- Люди обращаются к психологам (или психиатрам), чтобы получить помощь с тревожными и навязчивыми расстройствами или преодолеть травму.
- Клиники психологической терапии также предлагают консультации по вопросам брака и семейные консультации.
- Исландское медицинское страхование ("Sjúkratryggingar Íslands") не платит за частное психологическое лечение. Однако можно обратиться в профсоюз или муниципальную социальную службу и попросить о финансовой помощи.
- Психологи также доступны в медицинских центрах и больницах.

Оздоровительные и профилактические меры – прод.

- В Исландии много фитнес-центров. Они предоставляют доступ к тренажёрам, а также к разнообразным занятиям фитнесом.
- В Исландии и мужчины, и женщины ходят в спортзал.
- Плавание представляет собой очень важную часть исландской культуры. Для женщин, мужчин и для детей. Многие люди ежедневно ходят в бассейн, чтобы встретиться с друзьями и пообщаться в саунах. Многие иммигранты, в том числе женщины, ходят в бассейны в Исландии и наслаждаются этим очень веселым опытом!
- Акваэробика доступна во многих бассейнах и особенно популярна среди пенсионеров.
- В бассейнах есть гидромассажные ванны, сауны и паровые бани.
- Плавание является очень здоровым занятием, но отдых на свежем воздухе в горячей воде также может быть приятным.



Mynd frá VMST

Оздоровительные и профилактические меры

– прод.

- Исландия предлагает структурированный скрининг на рак шейки матки и молочной железы.
- Скрининги на рак шейки матки у женщин проводятся в медицинских центрах по всей стране. Пробы берут медсестры и акушерки.
- Женщинам в возрасте 23-29 лет предлагается скрининг каждые 3 года. Женщинам в возрасте 30-65 лет предлагается скрининг каждые 5 лет.
- Landspítalinn курирует исследования рака молочной железы в координации с больницей в Акюрейри (Sjúkrahúsið á Akureyri).
- Скрининг рака молочной железы проводится каждые два года для женщин в возрасте 40-74 лет.

Оздоровительные и профилактические меры– прод.

- Приглашения на скрининг посылаются по почте, они также доступны в электронном виде по адресу www.island.is в разделе Мои страницы (“Mínar síður”).
- Вы можете просмотреть результаты в электронном виде по адресу www.island.is („mínar síður“) и www.heilsuvera.is. Если есть причины, с женщинами могут связаться непосредственно.
- Приглашения, посещенные сеансы и результаты просмотра можно просмотреть по ссылке www.heilsuvera.is, как положительные результаты, так и те, которые дают основания для дальнейшего тестирования.
- Рак толстой кишки у женщин и мужчин, а также рак предстательной железы (у мужчин) также распространены, их скрининг должен проводиться с 50 лет.

Оздоровительные и профилактические меры– прод.

- В Исландии использование ремней безопасности является обязательным. Ремни безопасности спасли много жизней в автомобильных авариях.
- По закону дети всегда должны находиться в детском автокресле, соответствующем их весу и возрасту.
- Дети также должны носить велосипедные шлемы во время езды на велосипеде.
- Отражатели на куртках и сумках необходимы зимой, как детям, так и взрослым.

Помощь в области психического здоровья

- Номер экстренной помощи 112 и www.112.is (онлайн чат)
- Горячая линия помощи Красного Креста всегда открыта, конфиденциальна и бесплатна. Можно звонить по номеру 1717 или пообщаться в онлайн-чате www.1717.is.
- Организация Píeta www.pieta.is, осуществляет деятельность, направленную на предотвращение самоубийств и самоповреждений, а также оказывает поддержку ближайшим родственникам. Телефон: 552 2218, линия всегда открыта.
- «Исландский альянс психического здоровья» ("Gedhjálp"), www.gedhjalp.is, телефон: 570 1700. В центре Gedhjálp квалифицированные консультанты бесплатно предоставляют услуги лицам с психическими заболеваниями и ближайшим родственникам. Консультанты обязаны сохранять полную конфиденциальность.
- Hugarafl. Неправительственная организация, состоящая из людей, переживших личный кризис и выздоравливающих. Разнообразная работа в группах. www.hugarafl.is телефон: 414 1550.



Mynd frá VMST

Зависимость – помощь

- SÁÁ. Лечение алкогольной и наркотической зависимости. Для мужчин, женщин и подростков. Психологические услуги для детей алкоголиков. www.saa.is Тел. 530 7600.
- АА, www.aa.is Ассоциация мужчин и женщин, выздоравливающих от алкоголизма.
- Номер экстренной помощи Ассоциации АА: 895-1050 для столичного региона Рейкьявика, тел.: 849-4012 для Акюрейри та тел.: 777-5504 Рейкьянес. Собрания АА проводятся по всей Исландии.
- Информацию о насилии в семейных отношениях и поддержке см. Часть 3. Дети и семьи.



Хорошее здоровье на вес золота

- Поддерживает физическое и психическое благополучие:
 - здоровый сон;
 - здоровая и питательная пища;
 - заниматься спортом и укреплять организм;
 - гулять каждый день, даже зимой, и стараться наслаждаться преимуществами дневного света;
 - опасаться стрессов и поддерживать жизненный баланс;
 - мыслить позитивно;
 - поддерживать здоровые отношения с друзьями и семьей;
 - делать то, что приносит удовольствие;
 - беречь свою душу;
 - избегать курения;
 - избегать употребления алкоголя;

Веб-сайты

www.112.is

www.1717.is

www.aa.is

www.adhd.is

www.attavitinn.is

www.barnalaeknardomus.is

www.doktor.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

www.sjonarholl.net

www.sjukra.is

www.stjornarradid.is

www.tr.is

www.utivist.is



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið