



Охорона здоров'я

Хто несе відповідальність за наше здоров'я?

- Ісландська система охорони здоров'я відповідає за консультування населення щодо здорового способу життя, лікування та профілактичних заходів. Вона також надає необхідну медичну допомогу та стежить за здоров'ям дітей та майбутніх матерів.
- Однак кожен дорослий несе відповідальність за дотримання порад і рекомендацій органів охорони здоров'я.
- Наш спосіб життя має величезний вплив на наше здоров'я та його якість.
- Інформація пов'язана зі здоров'ям, легко доступна в Інтернеті. Ми рекомендуємо вам шукати інформацію на офіційних державних веб-сайтах, створених експертами, наприклад, за адресою www.heilsuvera.is та www.doktor.is



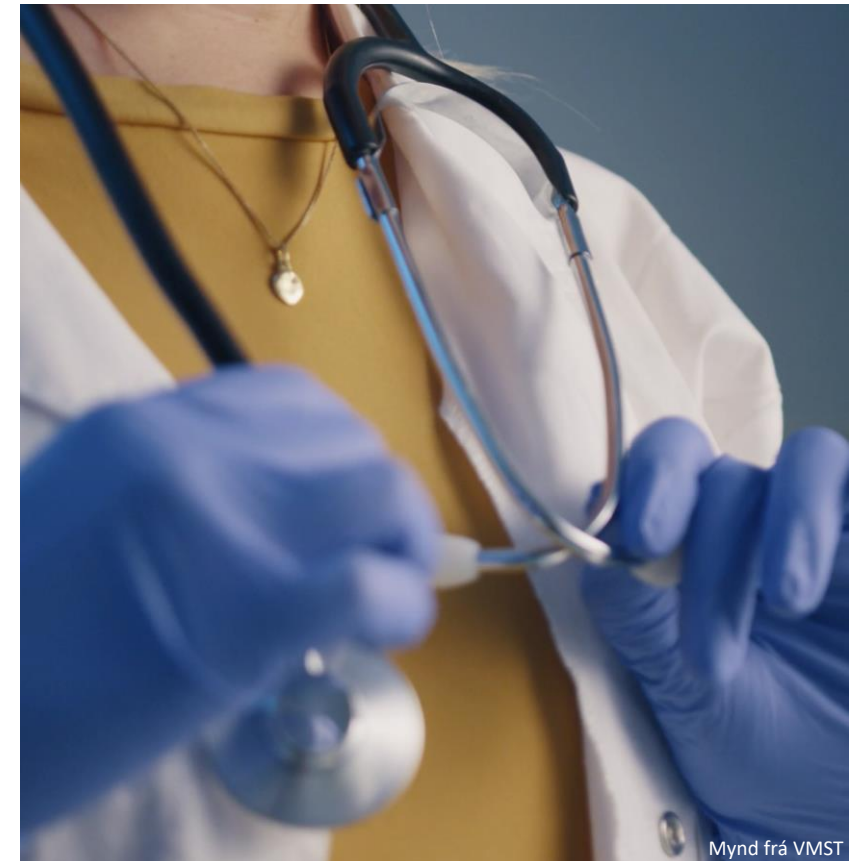
This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Відповідальність за здоров'я – продовження

- У суспільствах, де серйозні хвороби та бідність залишаються частиною повсякденного життя, гарне здоров'я може означати відсутність хвороб.
- В місцях, де фармацевтичні препарати та медичне лікування є доступними для всіх, багато людей вважають, що позитивне та повноцінне життя означає міцне здоров'я.
- В Ісландії пацієнт і лікар часто обговорюють різні напрямки терапії, пацієнт має право на всю інформацію, що стосується свого медичного стану.
- Людям не завжди виписують рецепт на ліки, коли вони йдуть на зустріч із лікарем. У деяких випадках, спочатку досліджуються інші рішення, наприклад, зміна способу життя.

Держава соціального добробуту та охорона здоров'я

- У державі соціального добробуту метою уряду є те, щоб усі його громадяни жили якнайкраще, у тому числі, вели здоровий спосіб життя.
- Держава несе відповідальність за забезпечення громадян необхідною медичною допомогою незалежно від їхнього матеріального становища.
- Податки на заробітну плату та економічну діяльність використовуються, серед іншого, для фінансування системи охорони здоров'я.
- Фізичні особи також оплачують візит до лікаря та огляди. Однак існує обмеження ціни на щомісячну частку витрат для кожної особи.



Mynd frá VMST

Обов'язок дотримання конфіденційності

- Кожен у секторі охорони здоров'я за законом зобов'язаний зберігати повну конфіденційність щодо медичної інформації пацієнтів. Це означає, що нікому не дозволено ділитися інформацією про пацієнта третім особам, без дозволу пацієнта.
- Отже розмови пацієнтів із лікарями, медсестрами та іншими медичними працівниками залишаються конфіденційними.
- Перекладачі також зобов'язані дотримуватися конфіденційності щодо справ, які вони перекладають. (Розумно вимагати підтвердження конфіденційності від перекладачів).

Очікувана тривалість життя

- Жителі Ісландії зазвичай насолоджуються високою якістю життя. Загалом усі мають рівний доступ до медичних послуг.
- По всій країні є медичні центри (heilsugæslustöð). Діти й дорослі мають доступ до широкого спектру послуг.
- Лікарня Landspítalinn — це технологічно розвинена лікарня, де лікують серйозні травми та захворювання.
- Охорона здоров'я матерів і немовлят є надійною та безкоштовною, а рівень дитячої смертності в Ісландії є найнижчим у Європі.
- Середня очікувана тривалість життя чоловіків становить 81 рік, а жінок — 84 роки.

Медичні центри

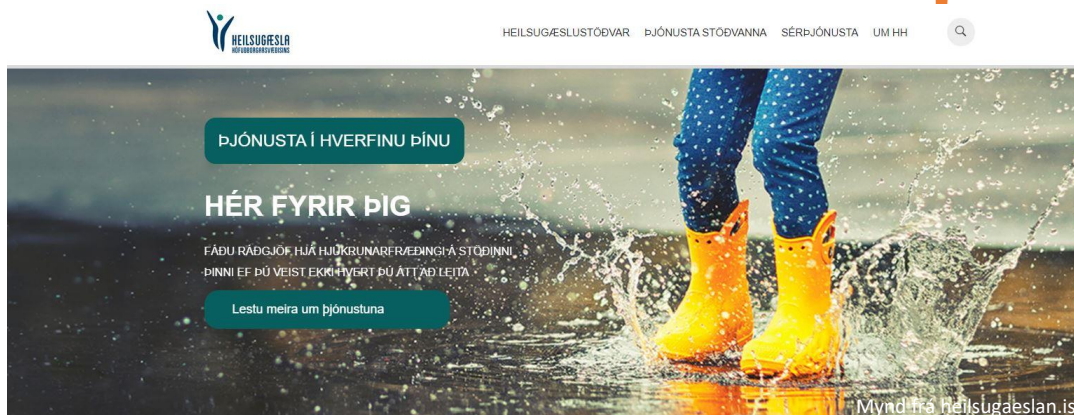
- Усі громадяни мають право стати на облік у медичному центрі у своєму районі та приписуються до лікаря загальної практики (сімейного лікаря).
- Доступ до медичних центрів можна отримати, показавши ID картку або зареєструвавшись онлайн на сайті www.sjukra.is через "Réttindagátt – mínar síður" (Портал прав – Мої сторінки).
- Ви можете змінити вашого сімейного лікаря.
- У медичних центрах встановлені стандартні збори, але сума залежить від системи розподілу витрат Ісландського медичного страхування.



Медичні центри – продовження

- Медичні центри завжди повинні бути першою зупинкою для людей, які відчують хворобу або біль. Сімейний лікар буде направляти людей до спеціаліста за потреби.
- Медичні центри пропонують широкий спектр послуг:
 - Медичні послуги, відвідування лікаря, огляди, телефонні консультації з лікарем;
 - Телефонна консультація з медсестрами;
 - Медична допомога при гострих захворюваннях або легких травмах;
 - Допологовий догляд;
 - Догляд за немовлятами та дітьми;
 - Вакцинації.

Медичні центри – продовження



- Прод. - Послуги в медичних центрах:
 - Рецепти на ліки, довідки від лікаря, направлення;
 - Обстеження на рак чоловіків і жінок;
 - Психологічні послуги;
 - Охорона здоров'я для дітей шкільного віку;
 - Догляд за людьми похилого віку;
 - Курси та тренінги щодо грудного вигодовування, виховання дітей та просування здорового способу життя.
- Для прикладу дивіться веб-портал охорони здоров'я для Столичного регіону Рейк'явіка за адресою www.heilsugaeslan.is

Охорона здоров'я – бронювання зустрічей та відвідування

- Необхідно записатися на прийом до лікаря загальної практики. За телефоном або записом на сайті www.heilsuvera.is
- Якщо особі потрібен перекладач, вона зобов'язана повідомити про це персонал під час бронювання, та вказати, з якої мови потрібен перекладач. Співробітники медичного центру замовляють перекладача.
- Також є можливість забронювати телефонні консультації з лікарями.
- Багато медичних центрів пропонують можливість відвідування під час післяобідньої зміни.
- Також можна записатися на прийом у той самий день або під'їхати та взяти номер у черзі – це залежить від медичного центру.

Скільки це коштує?

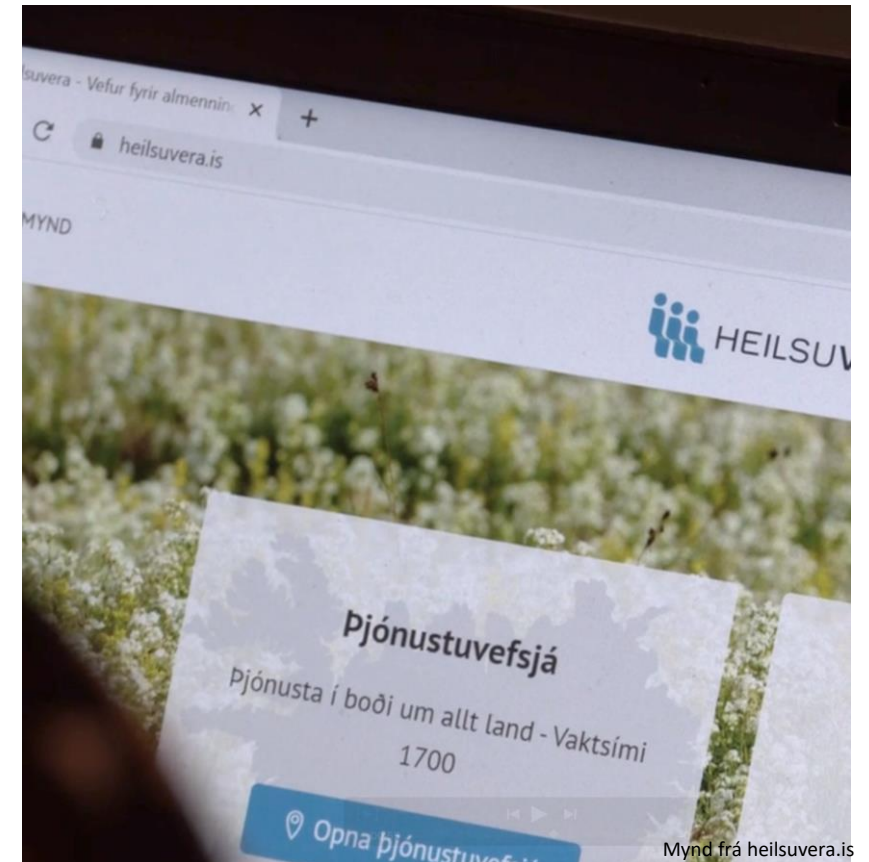
- Лікарні надають безкоштовні послуги для дітей.
- Допологовий догляд, а також догляд за немовлятами та дитиною, також безкоштовні.
- Діти, інваліди чи люди літнього віку нічого платити не повинні. Але решта пацієнтів мусять ділити витрати.
- Довідки лікаря потрібно оплачувати.
- Ісландське медичне страхування діє на основі державних правил про доплату за медичні послуги. Для місячної доплати фізичної особи встановлено граничну суму оплати.



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

www.heilsuvera.is

- Веб-сайт www.heilsuvera.is є централізованим веб-сайтом для всіх медичних клінік.
- Особа може отримати доступ до "Mínar síður" (Мої сторінки), використовуючи електронне ID, щоб:
 - зробити запит на рецепт чи оновити існуючі рецепти;
 - записатись на прийом до лікаря;
 - зробити запит про огляд та довідки від лікаря;
 - зробити запит на тест Covid-19;
 - подивитися результат тесту.
- На веб-сайті також міститься багато інформації про розвиток дитини та методи виховання дітей, що базуються на доказах.
- Також міститься інформація та поради з низки тем у галузі охорони здоров'я для будь-якого віку.



Mynd frá heilsuvera.is

Право на перекладача

- Закони про права пацієнтів диктують, що пацієнт, який не володіє ісландською мовою, має право на послуги перекладача для отримання інформації що стосується їхнього здоров'я, перспективного лікування чи інших можливих засобів захисту здоров'я.
- Запит на послуги перекладача має подаватися, коли виконується запис на прийом лікаря, медсестри чи акушера.

Аналізи



- Такі тести, як-от: аналізи крові, рентгенівські знімки, ультразвукове дослідження та КТ – проводяться у лікарнях або медичних установах, які спеціалізуються на проведенні таких тестів.
- Лікар надсилає запит на тест електронною поштою, а пацієнт має самостійно звернутися до відповідної установи.
- Результати надсилаються лікарю, який зробив запит.
- За тести потрібно буде заплатити.

Лікарі вузької спеціалізації

- У лікарнях, крім спеціалістів із приватної практики, також працюють лікарі-фахівці.
- Можна попросити лікаря порадити фахівця або записатися на прийом безпосередньо до фахівця.
- Деякі приклади доступних лікарів-фахівців: офтальмологи, отоларингологи, гінекологи, акушери, педіатри, психіатри, алергологи та гастроентерологи.

Læknavaktin – центр лікарської допомоги

- Læknavaktin надає екстрену медичну допомогу у столичному регіоні Рейк'явіка. Заклад працює з 17:00 до 23:30 у будні та з 9:00 до 22:00 у вихідні.
- Læknavaktin має в штаті лікарів, які надають медичні послуги.
- Записуватися на прийом не обов'язково, достатньо просто під'їхати і взяти номер у черзі. Плата має бути сплачена пацієнтом.
- Телефонна консультація медсестри **доступна для всієї країни з 17:00 до 08:00 в будні дні і 24 години на добу у вихідні та святкові дні**, за номером 1770 .
- Виклики лікарів до поцієнта ввечері та у вихідні дні бронюються через Læknavaktin.
- Læknavaktin знаходиться за адресою Háaleitisbraut 68, 103 Рейк'явік. www.laeknavaktin.is
- У сільській місцевості часто надають медичні послуги після обіду в медичних центрах та невідкладну допомогу в лікарнях відповідного регіону.



Невідкладна допомога при травмах



- Служби невідкладної допомоги при травмах і гострих захворюваннях розташовані у Landspítali на вулиці Fossvogur, 108 Reykjavik. Невідкладна допомога доступна 24 години на добу. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi
- Номер телефону 543 1000. Також можна зв'язатися з персоналом через онлайн-чат.
- Сюди мають йти люди із серйозними травмами, які зазнали насильства та люди, які важко хворіють.
- Туди також треба брати дітей, які отримали серйозні травми.
- Наприклад: травми голови, переломи, опіки, різані рани, біль у грудях.
- Невідкладна допомога в сільській місцевості зазвичай надається в лікарні відповідного регіону.

Невідкладна допомога жертвам сексуального насильства

- Невідкладна допомога надається у відділенні невідкладної допомоги у Landspítalinn, Fossvogi. Воно обслуговує як жінок, так і чоловіків. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis
- Служба невідкладної допомоги надає допомогу людям, які стали жертвами сексуального насильства (зґвалтування, спроби зґвалтування, інші форми сексуального насильства).
- Вони можуть отримати консультацію, підтримку, медичне обстеження та лікування.
- Ці послуги надаються потерпілим безкоштовно.
- У кожному випадку зберігається анонімність та повна конфіденційність.
- Доступні юридичні консультації та допомога зі скаргою. Однак доступність послуг не залежить від рішення потерпілого подати скаргу.



Госпіталізація

- У лікарнях усе лікування, ліки, проживання та харчування оплачує держава.
- Тільки лікарі можуть вирішувати, чи потрібно госпіталізувати пацієнта.
- Landspítalinn у Рейк'явіку є найбільшою лікарнею країни, але інші лікарні є у великих містах за межами столичного регіону.
- Невеликі операції проводяться як у лікарнях, так і в приватних хірургічних клініках. Ціни за операції в приватних клініках є вищими, але список очікування коротший.

Амбулаторна допомога



- Амбулаторні пацієнти лікуються в лікарні (або інших медичних установах), але не залишаються там.
- Люди повертаються додому після лікування або консультації.
- Амбулаторні послуги оплачуються пацієнтами.

Швидка допомога - 112



- Номер телефону **112** — це національний номер екстреної допомоги для швидкої допомоги, пожежної бригади та поліції.
- Коли людина звертається за номером 112, важливо чітко сказати:
 - Ваше ім'я - Як вас звати;
 - Адресу – Де ви розташовані;
 - Причина телефонного дзвінка – Що сталося.
- www.112.is – допомога, також доступна у вигляді веб-сайту з інформацією та сервісом онлайн-чату. Там можна знайти інформацію та консультації на такі теми, як домашнє насильство.
- Особа, яку транспортує машина швидкої допомоги, сплачує фіксовану плату за перевезення, незалежно від відстані. Після цього особі надсилається рахунок-фактура.

Діти та медичні послуги

- Діти часто хворіють протягом перших років життя, коли їхня імунна система зміцнюється.
- Поширені захворювання немовлят включають: шлунковий грип, лихоманку, звичайну застуду та вушні інфекції, а також вірусні та бактеріальні інфекції, такі як стрептококова пневмонія та вітряна віспа.
- Лікарі іноді призначають дітям антибіотики, тому важливо переконатися, що вони закінчили курс лікування.
- Деяким дітям, через вушну інфекцію, доведеться вставляти вушні трубки.
- Жарознижувачі у вигляді супозиторіїв або сумішей для дітей можна придбати в місцевих аптеках.

Діти – корисно знати

- Коли діти починають відвідувати дошкільний навчальний заклад, вони контактують із багатьма іншими дітьми, та це іноді може призвести до інфекцій та захворювань.
- Хороший спосіб уникнути інфекцій – мити руки дітям і міняти шкарпетки коли вони повертаються з дошкільного закладу.
- **Воші та гострики** — поширена проблема серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
- Для лікування гостриків необхідно придбати ліки в лікаря (або в аптеці). Також важливо випрати всю постільну білизну та рушники та продезінфікувати всі поверхні.
- В аптеках продаються ліки для лікування вошей. Важливо регулярно розчісувати волосся дітей гребінцем від вошей, щоби видалити гниди та запобігти їх появі.



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

Діти та медичні послуги - продовження

- Медичні центр – це перше місце, куди потрібно звертатися, коли шукаєте медичної допомоги для дітей.
- Після цього можна зустрітися з медсестрою та записатися на прийом до лікаря.
- Також є можливість записатися на прийом безпосередньо до лікаря.
- Крім того, ви можете скористатися післяобідними відвідуваннями медичних центрів, для яких не потрібно записатися на прийом заздалегідь.
- Медсестри від закладів охорони здоров'я надають послуги в початкових школах. Вони стежать за зростанням дітей, контролюють вакцинацію та навчають дітей питанням, пов'язаними зі здоров'ям.

Педіатри

- Педіатрів можна знайти як у лікарнях, так і в приватних клініках.
- Наприклад, у Рейк'явіку є дитяча поліклініка Domus barnalækna Urðahvarfi 8, 203 Kópavogi. <https://barnalaeknardomus.is/>
- На зустріч можна записатися заздалегідь, забронювати під час денної зміни або на вихідних. Тел. 563-1010, <https://barnalaeknardomus.is/>
- Лікарі загальної практики також направлятимуть дітей до педіатрів.
- Дитячий лікувальний заклад Barnaspítali Hringsins розташовано в лікарні Landspítalinn. У ньому є стаціонарне відділення та відділення реанімації дітей.

Діти з обмеженими можливостями та діти з відхиленнями у розвитку й поведінці

- Місцеві медичні центри – це перше місце, куди звертаються, коли діти мають труднощі. Там працівники, погоджуючись із батьками, приймуть висновок, чи варто направляти дитину до спеціалістів.
- Це можуть бути педіатри, психіатри які спеціалізуються на розвитку дітей та підлітків, або інші спеціалісти з педіатричної допомоги.
- "Þroska- og hegðunarstöðin" - це клініка, яка керується системою охорони здоров'я (Þönglabakki 1, 109 R.). Там вам пропонують діагностику, консультації, лікування та навчання щодо відхилень у розвитку та поведінці дітей. Потребує направлення від лікаря. www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod
- BUGL (Barna- og unglíngageðdeild) - це психіатричний стаціонарний центр лікування дітей та підлітків з психічними проблемами. Потрібне направлення від лікаря. www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl

Діти з обмеженими можливостями та діти з відхиленнями у розвитку й поведінці - продовження

- Якщо є підозра на вади розвитку, необхідно записатися на консультацію в медичний центр. Потім медичний центр направить дитину до Державного діагностично-консультаційного центру (Greiningar og ráðgjafastöð ríkisins (GRR)). www.greining.is
- Роль GRR полягає в тому, щоби забезпечити дітям із розладами аутичного спектру або серйозними вадами розвитку необхідну діагностику, консультації та ресурси, щоби збільшити свої можливості та покращити якість їхнього життя.
- Діти з діагнозом інвалідності та батьки цих дітей мають право на допомогу від муніципалітету, у якому вони проживають, відповідно до законів, про людей з обмеженими можливостями.
- Муніципалітети пропонують послуги для людей з обмеженими можливостями та їхніх сімей.



This Photo is licensed under CC BY-ND

Діти з обмеженими можливостями та діти з відхиленнями у розвитку й поведінці - прод.

- Батьки можуть звернутися за фінансовою підтримкою до Державної установи соціального страхування (Tryggingarstofnun - www.tr.is), щоб отримати допомогу з догляду за дітьми-інвалідами та пов'язаними з цим витратами.
- Ісландське медичне страхування (Sjúkratryggingar Íslands - www.sjukra.is) покриває витрати на медичну допомогу та обладнання, реабілітацію/навчання, а також витрати на подорож.
- В ісландському суспільстві люди з обмеженими можливостями мають право на безпеку, підтримку, обслуговування та участь у житті суспільства на власних умовах.

Конвенція ООН про права людей з інвалідністю

- Ісландія ратифікувала Конвенцію ООН про права людей з інвалідністю у 2016 році.
- www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf
- Конвенція стосується прав людини та встановлює, що люди з інвалідністю мають ті самі права та можливості, що й інші. Для цього, вони мають отримати необхідну допомогу.
- **Основні принципи Конвенції включають:**
 - повага до притаманного людині достоїнства, її особистої самостійності, зокрема свободи робити власний вибір, і незалежності;
 - заборона будь-якої форми дискримінації за ознакою інвалідності;
 - повне й ефективне залучення та включення до суспільства
 - доступність;
 - рівність чоловіків і жінок;
 - консультація людей з обмеженими можливостями;
 - освіта та презентація конвенції;
 - соціальні зміни, які надають рівність можливостей;

Система розподілу витрат - Витрати

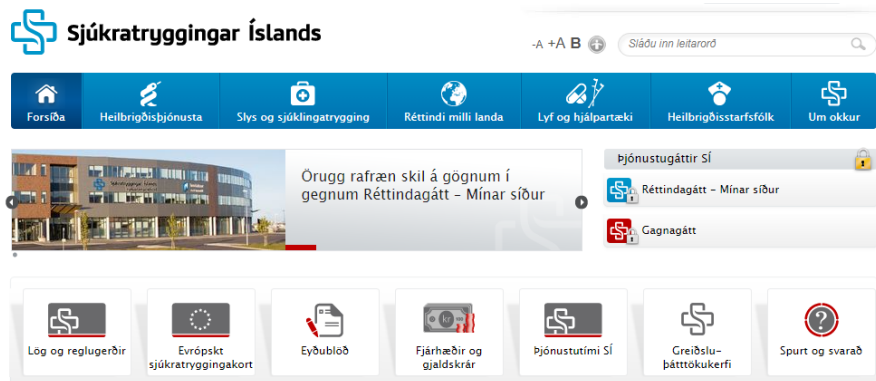
- Ісландське медичне страхування (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) оплатить частину вартості всіх медичних послуг та фармацевтичних препаратів для тих, хто відповідає вимогам державного медичного страхування. www.sjukra.is
- Схема розподілу витрат SÍ вимагає від фізичних осіб сплачувати щомісячні платежі до певної максимальної суми за свої медичні послуги.
- Цей максимум є нижчим для людей з інвалідністю, літніх людей та дітей.
- Послуги, що надаються в медичних центрах, лікарнях, приватних клініках, фізіотерапевтами, ерготерапевтами, логопедами та психологами (за угодою з SÍ, для дітей до 18 років) підпадають під систему розподілу витрат.



Витрати - продовження

- Особи, які проживають за межами столичного регіону Рейк'явіка, можуть подати заяву на фінансову допомогу через витрати на проїзд та/або проживання у зв'язку з лікуванням. Цю заяву потрібно подавати заздалегідь.
- Біженці користуються тими ж правами SÍ, що й інші, тобто, такими ж правами на медичні послуги. Нещодавно прибувшим, які отримали право на міжнародний притулок, буде надано виняток із загального правила щодо шестимісячного періоду очікування на медичне страхування.
- Управління імміграційної служби (Útlendingastofnun) надішле інформацію до SÍ для реєстрації біженців у системі медичного страхування.

Правовий портал SÍ – www.sjukra.is



- На веб-сайті Ісландського медичного страхування (SÍ), www.sjukra.is ви можете знайти правовий портал SÍ.
- Отримати доступ до «Mínar síður» (Мої сторінки) можливо використавши електронне ID.
- Через «Mínar Síður» (Мої сторінки) особи можуть знайти інформацію про: свої права на SÍ; квитанції про отримані медичні послуги; свій статус щодо фармацевтичних витрат та плати за медичні послуги.
- Важливо ввести правильну банківську інформацію у «Mínar síður» (Моїх сторінках), щоби гарантувати, що SÍ може відшкодувати будь-які витрати, коли це необхідно.

Аптеки

- В аптеках люди можуть придбати фармацевтичні препарати, продукти для здоров'я та косметику, а також багато інших товарів.
- У всіх аптеках є фармацевти. Фармацевти можуть надати поради та інформацію про фармацевтику та продукти для здоров'ям.
- Більшість фармацевтичних препаратів вимагають рецепта, але деякі ліки продаються без рецепта, наприклад: ліки від легкого болю, алергії, ліки від гастриту, ліки від кислотного рефлюксу.



Аптеки – продовження

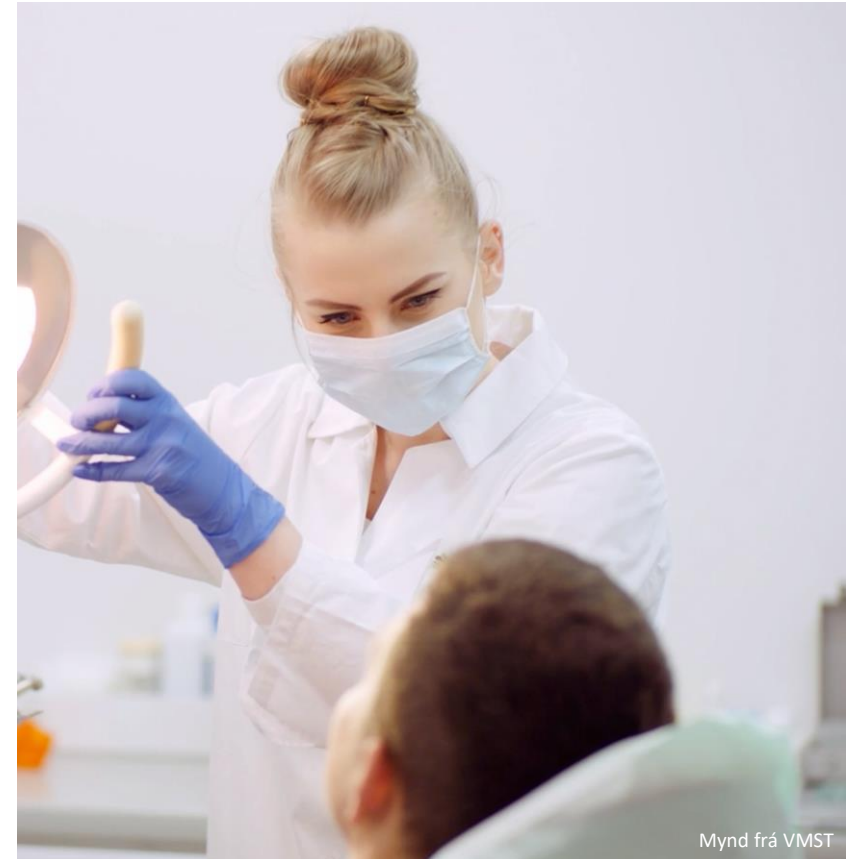
- Лікарі надсилають рецепти в електронному вигляді.
- Фізичні особи зобов'язані надавати в аптеці ID-номер (kennitala) для отримання ліків за рецептом.
- Фізичні особи також повинні мати при собі дійсне посвідчення особи, коли вони купують та отримують ліки, що відпускаються за рецептом.
- Забороняється вилучати ліки, що відпускаються за рецептом на ім'я іншої людини (якій виповнилося 18 років), за винятком офіційного дозволу від особи, зазначеної в рецепті.
- Цей дозвіл можна надати в електронному вигляді за адресою www.heilsuvera.is

Розводіл фармацевтичних витрат

- Частка витрат на придбання ліків, що покривається медичним страхуванням зростає пропорційно зростанню витрат даної особи протягом 12 місяців.
- Таким чином, фізичні особи понесуть найвищий відсоток витрати під час першої купівлі ліків, але згодом ці витрати будуть зменшуватися (протягом 12 місяців).
- Дванадцятимісячний період починається коли люди здійснюють першу покупку ліків, наприклад, якщо перша покупка зроблена 15 серпня 2020 року, період закінчується 15 серпня 2021 року.
- Період починається знову після того, як особа знову купує ліки вперше.

Стоматологи

- Стоматологічні послуги є безкоштовними для дітей, але не для дорослих.
- Існують знижки для пенсіонерів та людей із діагностованою інвалідністю або реабілітаційною пенсією.
- Бажано раз на рік відвідувати стоматолога для огляду та лікування пародонту. Регулярні огляди можуть запобігти карієсу.
- Тому важливо чистити зуби дітям щодня – з моменту, як у них починають прорізуватися зуби.
- Водопровідна вода в Ісландії чиста та свіжа. Вода краще фруктового соку та інших кислих рідин, які пошкоджують зуби.



Mynd frá VMST

Стоматологи - продовження

- Стоматологічні послуги для дітей повністю оплачує Sjúkratryggingar Íslands за винятком річної плати за відвідування в розмірі 2500 ISK. (У разі великих стоматологічних операцій батьки повинні будуть узяти участь в оплаті витратах).
- Умовою для розподілу витрат за системою SÍ є реєстрація сімейного стоматолога (через «Réttindagátt - Mínar síður» на порталі SÍ (www.sjukra.is) або в кабінеті стоматолога).
- Роль сімейного стоматолога полягає, наприклад, у тому, щоби викликати дітей на регулярні огляди, надавати профілактичні послуги та необхідні стоматологічні послуги.
- Коли особі виповнюється 18 років, вона більше не має права на безкоштовні стоматологічні послуги.

Стоматологи - продовження

- Sjúkratryggingar Íslands оплачує частину вартості ортодонтичних послуг.
- Послуги повинен надавати фахівець з ортодонтії.
- SÍ заплатить 95% вартості, якщо в людини є розщеплення піднебіння або схожий стан.
- Важливо знати умови і правила в цьому відношенні.

Допологовий догляд та пологи

- Вагітні жінки мають можливість прийти на пренатальне (допологове) обстеження.
- У випадку, якщо особа не прийде на допологовий огляд, медичний центр зв'яжеться з нею та повідомить служби захисту дітей, якщо необхідно.
- Пренатальні огляди є безкоштовними та проводяться в медичних центрах або в лікарні.
- Мета пренатального догляду полягає в тому, щоби допомогти здоров'ю матері та дитини шляхом підтримки та консультацій, аналізу факторів ризику та реагування на них. Також при догляді надається загальна інформація про вагітність та пологи.
- Акушерки-повитухи наглядають за матерями в період допологового догляду, та якщо необхідно, вони консультуються з лікарями загальної практики та акушерами в медичних центрах.
- www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/



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

Допологовий догляд та пологи - продовження

- Після підтвердження вагітності, рекомендується зв'язатися з акушеркою в медичному центрі та записатися на перший огляд і консультацію.
- Перший прийом зазвичай проводиться до 12-го тижня вагітності.
- В середньому на кожну вагітну жінку припадає 7-10 відвідувань допологової допомоги протягом вагітності.
- Акушерка-повитуха доступна для телефонної консультації між кожним оглядом.

Допологовий догляд та пологи - продовження

- Під час кожного відвідування обговорюється загальний стан здоров'я та самопочуття майбутньої матері, а також надаються консультації та навчання.
- Вимірюється кров'яний тиск та робиться аналіз сечі на білки.
- Серцебиття плода перевіряють з 16-го тижня.
- Доступні скринінги, зокрема на анемію, гепатит В і С, ВІЛ і краснуху.
- При нормальному перебігу вагітності у відділенні діагностики плода у лікарні Landspítalinn пропонують дві сонограми, на 12-му та 20-му тижні вагітності.



Допологовий догляд та пологи - продовження

- Більшість дітей в Ісландії народжуються в лікарнях, та платити за пологові послуги в лікарні не потрібно.
- Бувають і домашні пологи, але присутність акушерки-повитухи є обов'язковим.
- Якщо пологи проходять без ускладнень, а мати та дитина здорові, вони зазвичай повертаються додому того ж дня або наступного дня.
- Повернувшись додому, акушерка-повитуха буде відвідувати сім'ю та зважувати дитину, допоможе з грудним годуванням та буде стежити за здоров'ям матері та дитини.
- Всього передбачено 6-7 відвідувань. При виникненні ускладнень між відвідуваннями можна зв'язатися з акушеркою по телефону.
- Коли дитині виповниться 5-7 днів, її приносять на огляд до педіатра. Також проводиться обстеження слуху. Перевірка проходить у дитячій лікарні Barnaspítali Hringssins для мешканців Столичного регіону.

Догляд за немовлятами та дітьми



- Охорона здоров'я немовлят та дітей здійснюється в закладах охорони здоров'я.
- Догляд за немовлятами та дітьми доступний усім батькам та є безкоштовним.
- Коли дитині виповниться 6 тижнів, її приносять на медичний огляд. На третьому місяці дитині почнуть робити щеплення.
- Медсестри та лікарі наглядають за немовлятами.
- Метою такого нагляду є спостереження за здоров'ям та розвитком дітей від народження до досягнення ними шкільного віку, надання консультацій та інструкцій батькам.
- www.heilsuvera.is містить багато матеріалів про догляд за дітьми, а також про розвиток і здоров'я дітей.

Щеплення

- Щеплення є життєво важливими та рятують життя.
- За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щеплення щорічно рятує приблизно 2-3 мільйони життів.
- Деякі хвороби були повністю ліквідовані за допомогою щеплень, а коклюш, краснуха та кір уже рідко зустрічаються в Ісландії — це завдяки широкій участі в програмах щеплень.
- Ось список щеплень, які отримують діти в Ісландії. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/4dZeAPJQbGqLvqfG8JvEV/65e8e09d2f0968cf62feca9b98f24183/Enska_14.08.2023.pdf

Переривання вагітності

- В Ісландії діють закони, які дозволяють переривання вагітності до кінця 22-го тижня. Жінка має право перервати вагітність, якщо вона цього бажає.
- Переривати вагітність завжди треба якомога швидше, бажано до 12-го тижня вагітності.
- Аборт проводиться в медичних установах, як правило, у гінекологічному відділенні лікарні Landspítalinn.
- Аборт можна зробити одним із двох способів: за допомогою лікарських препаратів або хірургічним шляхом.

Переривання вагітності - продовження

- Якщо особа чи пара вирішили перервати вагітність, процес наведений нижче:
 - підтвердьте вагітність за допомогою тесту на вагітність;
 - зв'яжіться з жіночим відділенням за телефоном 543 3600 і залиште повідомлення, яке містить таку інформацію: ім'я, ID-номер (kennitala) та номер телефону;
 - вам зателефонують із жіночого відділення протягом наступних 48 годин;
 - також можна звернутися до медичного центру, щоб отримати допомогу з проханням зробити аборт.
- Рішення про переривання вагітності дається нелегко. Соціальні працівники жіночого відділення в Landspítalinn підтримують жінок/пари в процесі прийняття рішень (але не приймають рішення від їхнього імені).
- Усі бажаючі можуть звернутися за консультацією до соціального працівника, усі консультації безкоштовні.
- www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild

Засоби контрацепції



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

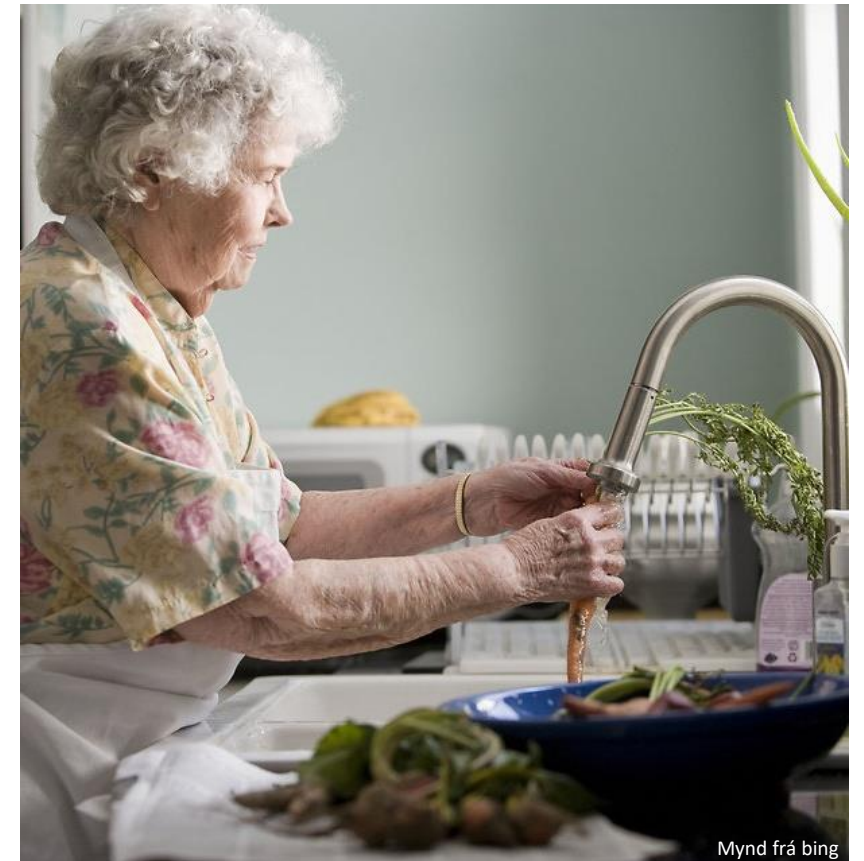
- Контрацептиви, доступні в Ісландії, можна розділити на три категорії.
 - Гормональні препарати, тобто: протизаплідна пігулка; протизаплідне кільце; протизаплідний імплант (встановлюють під шкіру на руці); пластир; ін'єкція; внутрішньоматкова спіраль.
 - Безгормональні продукти (презервативи, мідна ВМС, діафрагма).
 - Процедури стерилізації.
- Лікарі загальної практики, медсестри, акушерки та гінекологи пропонують консультації щодо варіантів контрацепції. Ця консультація є конфіденційною.
- Лікарі, а також медсестри та акушерки (які мають необхідний дозвіл) можуть виписувати рецепти на контрацептиви.

Таблетки екстреної контрацепції

- Якщо контрацептиви не використовувалися або виявилися неефективними, можна отримати таблетку екстреної контрацепції, щоби запобігти овуляції або запобігти прикріпленню заплідненої яйцеклітини в матці.
- Таблетку екстреної контрацепції необхідно прийняти протягом 72 годин після статевого акту (чим раніше, тим краще).
- Таблетки екстреної контрацепції можна придбати в аптеках без рецепта.
- Це пероральна таблетка.

Люди похилого віку

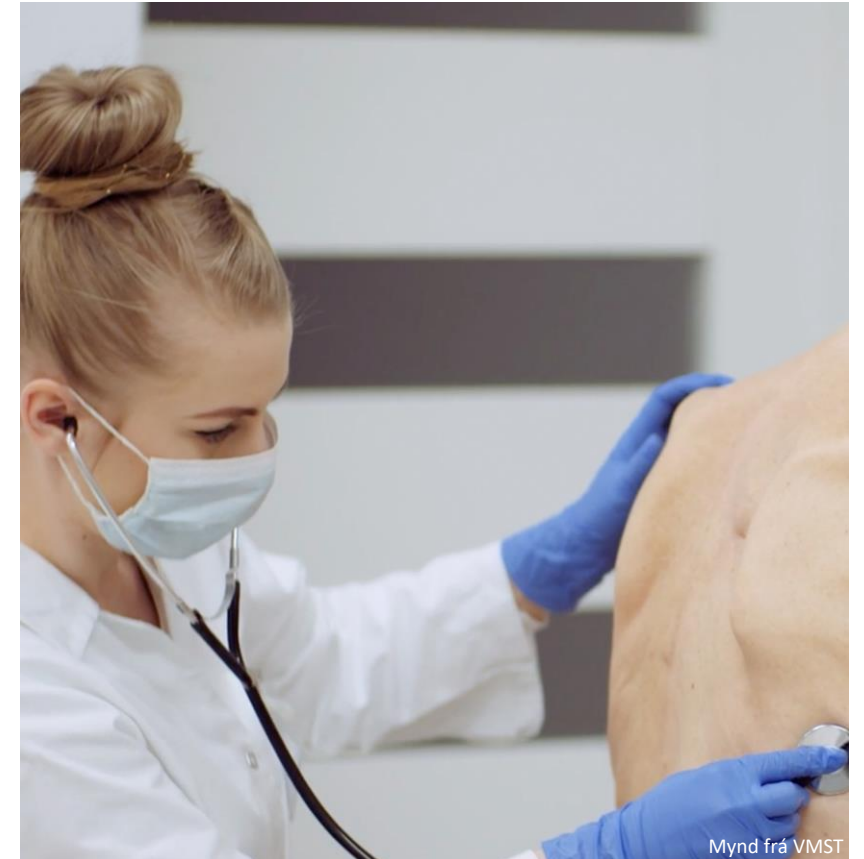
- Пенсіонери в Ісландії отримують державну пенсію, а часто також виплати з Пенсійного фонду. Сума залежить від того, **скільки часу вони прожили в країні та їхніх попередніх доходів.**
- Більшість літніх людей живуть у своїх домівках стільки, скільки можуть (або все своє життя).
- Багато з них отримують підтримку від свого муніципалітету (наприклад, прибирання, готування їжі, дозування ліків або допомогу при купанні) та беруть участь у заходах дозвілля для людей похилого віку.
- Частину витрат люди оплачуватимуть самі.



Mynd frá bing

Люди похилого віку - продовження

- Будинки престарілих призначені для людей похилого віку, які не можуть жити вдома. Люди похилого віку оплачують проживання в будинку престарілих.
- Будинки престарілих пропонують цілодобовий догляд. У будинках престарілих працюють санітари, медсестри та лікарі.
- Певні проблеми зі здоров'ям супроводжуватимуть старіння, наприклад:
 - тривога та депресія через погіршення здоров'я та/або ізоляцію та самотність;
 - знижений апетит та, як результат - неправильне харчування та ослаблення імунної системи;
 - різні форми порушення пам'яті та деменції.



Mynd frá VMST

Застуда

- Звичайна застуда є поширеним інфекційним захворюванням протягом зимових місяців в Ісландії.
- Застуду можуть супроводжувати нежить, лихоманка та біль у горлі.
- В Ісландії антибіотики **не призначають** для лікування ранніх симптомів застуди.
- Людям з застудою рекомендується залишатися вдома, багато відпочивати, приймати м'які знеболюючі та, за потреби, заспокійливі від кашлю (відпускаються без рецепта в аптеках)
- Не варто боятися застуди – зазвичай вона виліковується за 1-2 тижня.
- Звичайно, людям слід звернутися до медичного центру, якщо застуда чи інша хвороба не виліковується через короткий проміжок часу.



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

Психічне здоров'я

- Психічні захворювання та емоційні проблеми можуть трапитися протягом життя з кожним. Вони можуть бути пов'язані зі складними ситуаціями в нашому спілкуванні з іншими або в житті.
- Надмірний стрес і невпевненість можуть призвести до занепокоєння (навіть посттравматичного стресового розладу) та можуть супроводжуватися травмуючими подіями, такими як: хвороба, поранення, смерть або досвід під час війни, або під час втечі від небезпечних обставин на батьківщині.
- Багато з тих, хто живе в Ісландії, відчуватимуть сезонні афективні розлади в найтемніші місяці року, у самий розпал зими.
- В Ісландії люди, як правило, чуйно ставляться до подібних захворювань, і вважається нормальним звертатися за допомогою та лікуванням.



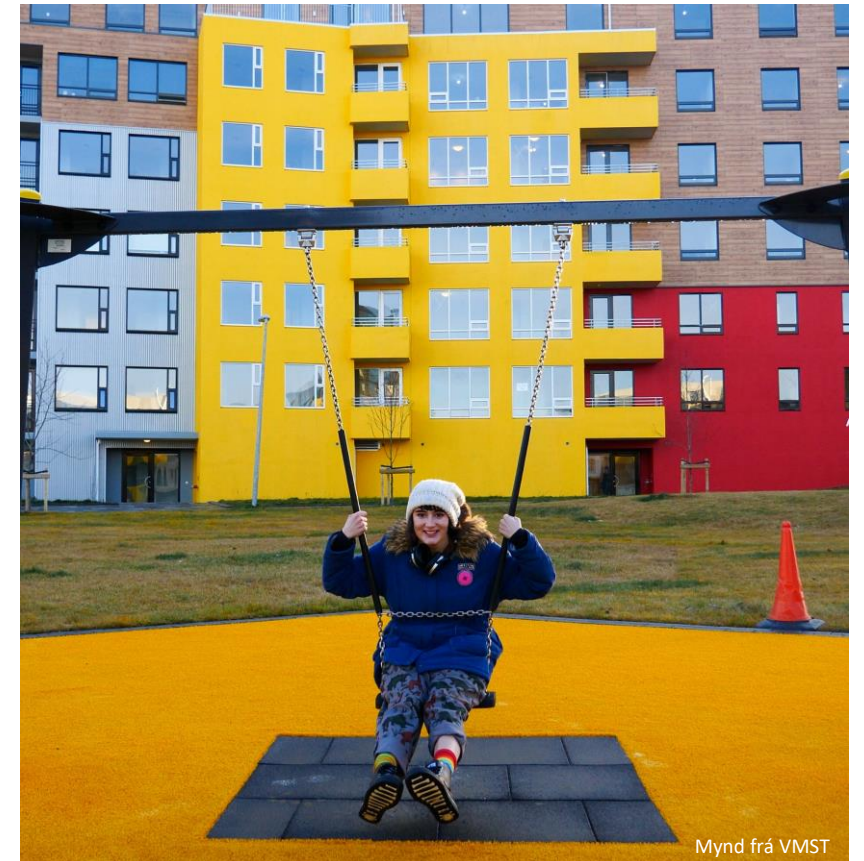
Mynd frá VMST

Психічне здоров'я - продовження

- Більшість людей, які мігрують до іншої країни, проходять певний психологічний процес, пов'язаний зі змінами. Спочатку люди відчувають оптимізм і полегшення через нові обставини. Але через деякий час багато хто відчуває депресію чи негативні думки. Для більшості це поступово зникає, коли вони досягають більш збалансованого емоційного стану.
- Іноді психічний розлад і занепокоєння можуть проявлятися у фізичних симптомах, таких як: головні болі, болі в животі або безсоння.
- Шукаючи першопричини болю та дисфорії, важливо дивитися на більш широку картину.
- Не бійтеся розповісти людям, що ви відчуваєте, або ділитися своїм особистим переживаннями. Запитайте медичних працівників і терапевтів про можливі причини вашої дисфорії та болю.

Психічне здоров'я - продовження

- Медичний центр – це перше місце, яке варто відвідати, коли страждають психічними проблемами. Лікар загальної практики може призначити антидепресанти, анксиолітики та стабілізатори настрою та направити пацієнтів до психіатра. Психологи також доступні в системі охорони здоров'я.
- Групи з лікування психічного здоров'я діють як у закладах охорони здоров'я, так і в деяких центрах соціальної допомоги. Вони пропонують різноманітні форми підтримки.
- Відділення психіатричної допомоги Landspítalinn розташоване на першому поверсі психіатричної палати в Hringbraut. Він відкритий з 12:00 до 19:00 у будні та з 13:00 до 17:00 у вихідні та святкові дні.
- Ви також можете звернутися до відділення невідкладної допомоги Landspítalinn у Фоссвоґурі.



Залежності

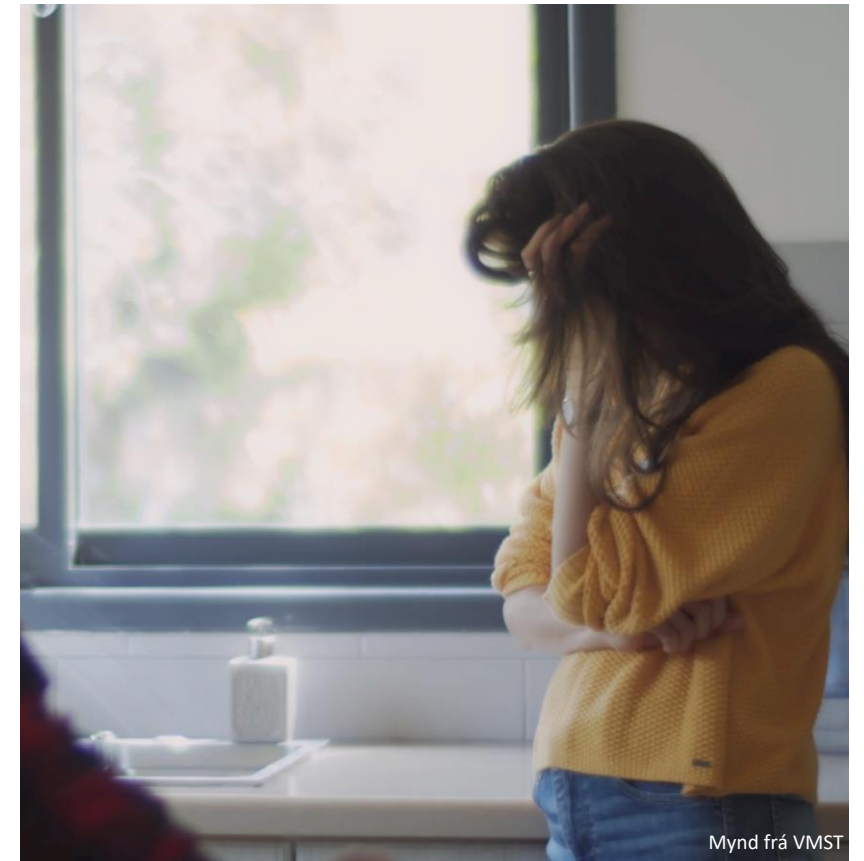
- Тютюн є основною причиною раку та інших захворювань, які можна запобігти.
- Куріння є найнебезпечнішою формою вживання тютюну, від якого помирає до половини довготривалих курців.
- Жувальний тютюн та нюхальний тютюн також є шкідливим для вашого здоров'я.
- Доступна допомога у відмові від куріння та тютюну, зокрема консультації, курси та фармацевтичні продукти. Перегляньте товари в аптеках (наприклад: нікотинові гумки, нікотинові пластирі та нікотинові інгалятори).
- Дітям до 18 років заборонено купувати та вживати тютюнові вироби.

Залежності - продовження

- Надмірне вживання алкоголю може стати проблемою. Люди часто намагаються приховати своє вживання алкоголю та припинити власноруч, але зачасту їм важко це зробити.
- Алкогольна залежність – захворювання, яке піддається лікуванню.
- Детоксикацією та лікуванням алкогольної та наркотичної залежності керують у Vogur, яким керує асоціація SÁÁ. www.saa.is
- Довгострокове лікування як для жінок, так і для чоловіків також доступне після перебування у Vogur.
- Доведено, що асоціація АА допомагає багатьом людям відмовитися від алкоголю та\або наркотиків і залишатися тверезими. www.aa.is
- Мінімальний вік для купівлі алкогольних напоїв – 20 років.

Залежності - продовження

- Надмірне вживання алкоголю та наркотиків супроводжується проблемами та дискомфортом. Як для людей, які зловживають наркотиками та\або алкоголем, так і для їхніх рідних та друзів.
- Домашнє життя часто характеризується наявністю тривоги, страху, самотності, суперечками та насильством.
- Вважається за недбалість, якщо діти змушені жити з криками та сварками вдома через те, що батьки/опікуни вживають алкоголь.
- В Ісландії також діють інші асоціації, які зосереджені на допомозі наркозалежним у одужанні та підтримці їхнього благополуччя. Вони також підтримують сім'ї та друзів осіб із різними залежностями (наприклад: харчова залежність, залежність від азартних ігор, співзалежність, родичів алкоголіків).



Mynd frá VMST

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи

- В Ісландії не так багато сонячного світла. Вітамін D (жир печінки тріски або вітамін D в таблетках/капсулах) рекомендований всім. Рекомендована доза залежить від віку.
- У лікарнях і приватних клініках працюють фізіотерапевти. Вони лікують кістково-м'язовий біль. Лікар може виписати направлення до фізіотерапевта. У цьому випадку медична страховка покриває значну вартість витрат.
- У фітнес-центрах та приватних клініках можна знайти масажистів і тренерів зі здоров'я.
- У різних частинах Ісландії є туристично-похідні групи. Вони функціонують як самостійно, так і в складі спортивних команд або туристичних об'єднань. Відвідайте www.utivist.is та www.ferdafelagid.is

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи – прод.

- Люди звертаються до психологів (або психіатрів), щоб отримати допомогу з тривожними та нав'язливими розладами, або подолати травму.
- Клініки психологічної терапії також пропонують консультації щодо шлюбу та сімейні консультації.
- Ісландське медичне страхування ("Sjúkratryggingar Íslands") не сплачує за приватне психологічне лікування. Однак можна звернутися до профспілки чи муніципальної соціальної служби та попросити про фінансову допомогу.
- Психологи також доступні в медичних центрах і лікарнях.

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи – прод.

- В Ісландії багато фітнес-центрів. Вони надають доступ до тренажерів, а також до різноманітних занять фітнесом.
- В Ісландії дуже часто й чоловіки, і жінки ходять у спортзал.
- Плавання є дуже важливою частиною ісландської культури. Для жінок, чоловіків, і для дітей. Багато людей щодня ходять у басейн, щоби зустрітися з друзями й поспілкуватися в саунах. Багато іммігрантів, у тому числі жінки, ходять у басейни в Ісландії та насолоджуються цим дуже веселим досвідом!
- Аквааеробіка доступна в багатьох басейнах і особливо популярна серед пенсіонерів.
- У басейнах є гідромасажні ванни, сауни та парові лазні.
- Плавання – це дуже здорова діяльність, але відпочити на вулиці в гарячій воді, також може бути приємним.



Mynd frá VMST

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи – прод.

- Ісландія пропонує структурований скринінг на рак шийки матки та молочної залози.
- Скринінги на рак шийки матки в жінок проводяться в медичних центрах по всій країні. Проби беруть медсестри та акушерки.
- Жінкам у віці 23-29 років пропонують кожні 3 роки проходити скринінг. Жінкам у віці 30-65 років проходити скринінг пропонують кожні 5 років.
- Landspítalinn наглядає за дослідженнями раку молочної залози в координації з лікарнею в Акурейрі (Sjúkrahúsið á Akureyri).
- Скринінг раку молочної залози проводиться кожні два роки для жінок у віці 40-74 років.

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи – прод.

- Запрошення на скринінг надсилаються поштою, вони також доступні в електронному вигляді за адресою www.island.is у розділі Мої сторінки (“Mínar síður”).
- Ви можете переглянути результати в електронному вигляді за адресою www.island.is („mínar síður“) та www.heilsuvera.is . Якщо на те є причини, з жінками можуть зв'язатися безпосередньо.
- Запрошення, відвідані сеанси та результати переглядів можна переглянути за посиланням www.heilsuvera.is, як позитивні результати, так і ті, що викликають підстави для подальшого тестування.
- Рак товстої кишки в жінок і чоловіків, а також рак передміхурової залози (у чоловіків) також поширені, їх скринінг необхідно проводити з 50 років.

Зміцнення здоров'я та профілактичні заходи – прод.

- В Ісландії використання ременів безпеки є обов'язковим. Ремені безпеки врятували багато життів у автомобільних аваріях.
- За законом діти повинні завжди перебувати в дитячому автокріслі, яке відповідає їх вазі та віку.
- Діти також повинні носити велосипедні шоломи під час їзди на велосипеді.
- Світловідбивачі на куртках і сумках необхідні взимку, як дітям, так і дорослим.

Допомога з питань психічного здоров'я

- Номер екстреної допомоги 112 та www.112.is (онлайн чат)
- Гаряча лінія допомоги Червоного Хреста **завжди** відкрита, конфіденційна та безкоштовна. Можна телефонувати за номером 1717 або поспілкуватися в онлайн-чаті www.1717.is.
- Організація Píeta www.pieta.is, здійснює діяльність, спрямовану на запобігання самогубств і самоушкоджень, а також надає підтримку найближчим родичам. Телефон: 552 2218, лінія завжди відкрита.
- «Ісландський альянс психічного здоров'я» ("Geðhjálp"), www.gedhjalp.is, телефон: 570 1700. У центрі Geðhjálp кваліфіковані консультанти безкоштовно надають послуги особам з психічними захворюваннями та їхнім найближчим родичам. Консультанти зобов'язані зберігати повну конфіденційність.
- Hugarafl. Неурядова організація, що складається з людей, які пережили особисту кризу та одужують. Різноманітна робота в групах. www.hugarafl.is телефон: 414 1550.



Залежності – допомога

- SÁÁ. Лікування алкогольної та наркотичної залежності. Для чоловіків, жінок і підлітків. Психологічні послуги для дітей алкоголіків. www.saa.is Тел. 530 7600.
- AA, www.aa.is Асоціація чоловіків і жінок, які одужують від алкоголізму.
- Екстрений номер асоціації AA: 895-1050 для Столичного регіону Рейк'явіка, тел.: 849-4012 для Акурейрі та тел.: 777-5504 Рейк'янес. Збори AA проводяться по всій Ісландії.
- Інформацію щодо насильства в сімейних стосунках та підтримці див. Розділ 3. Діти та сім'ї.



Міцне здоров'я – на вагу золота

- Підтримує фізичне та психічне благополуччя:
 - здоровий сон;
 - здорова й поживна їжа;
 - займатися спортом і зміцнювати організм;
 - щодня виходити на прогулянку, навіть взимку, і намагатися користуватися перевагами денного світла;
 - остерігатися стресів і підтримувати життєвий баланс;
 - мислити позитивно;
 - підтримувати здорові стосунки з друзями та родиною;
 - займатися тим, що приносить одне задоволення;
 - плекати свою душу;
 - уникати куріння;
 - уникати алкоголю;

Веб-сайти

www.112.is

www.1717.is

www.aa.is

www.adhd.is

www.attavitinn.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

<https://sjonarholl.is>

www.sjukra.is

www.stjornarradid.is

www.tr.is

www.utivist.is



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið