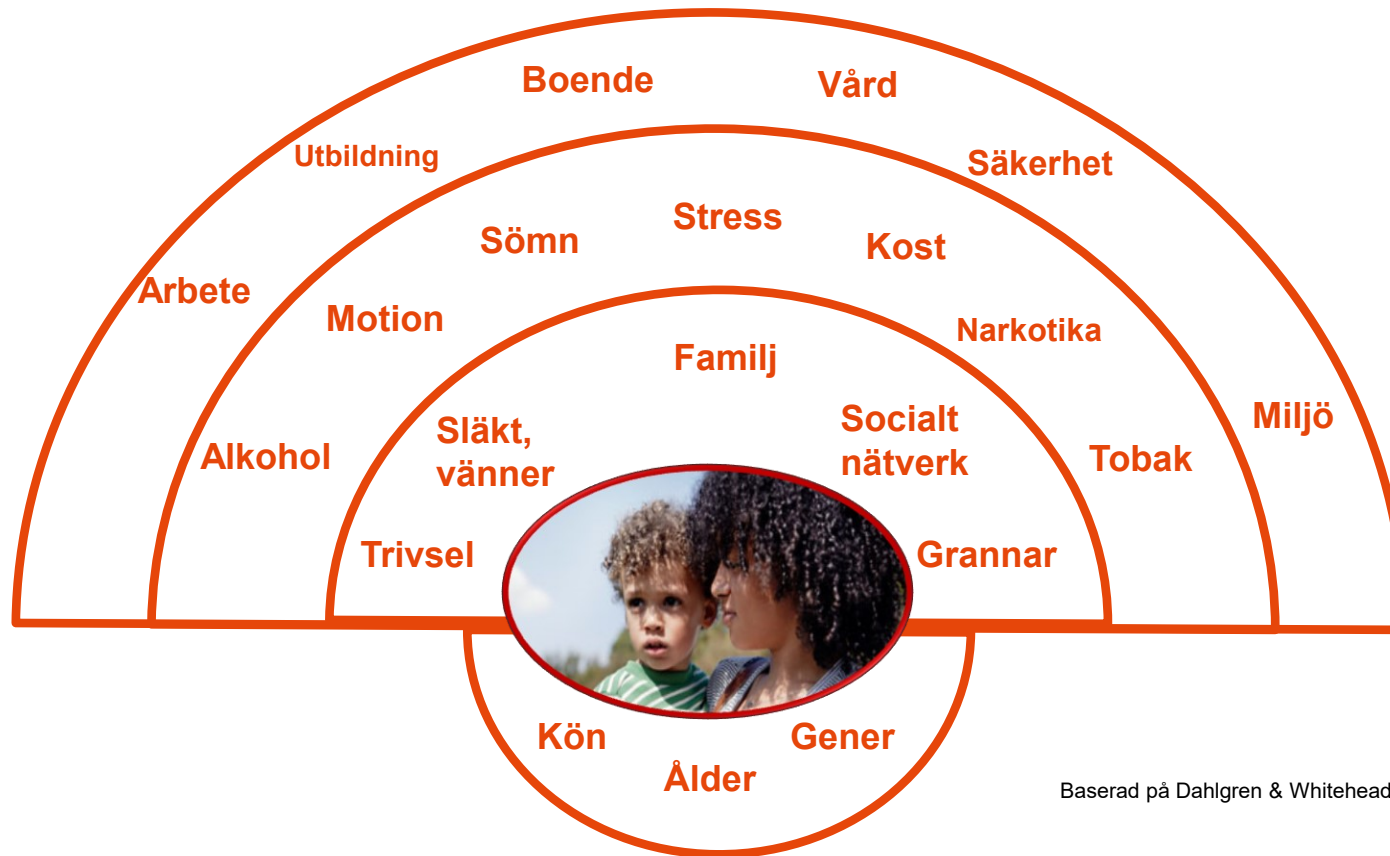


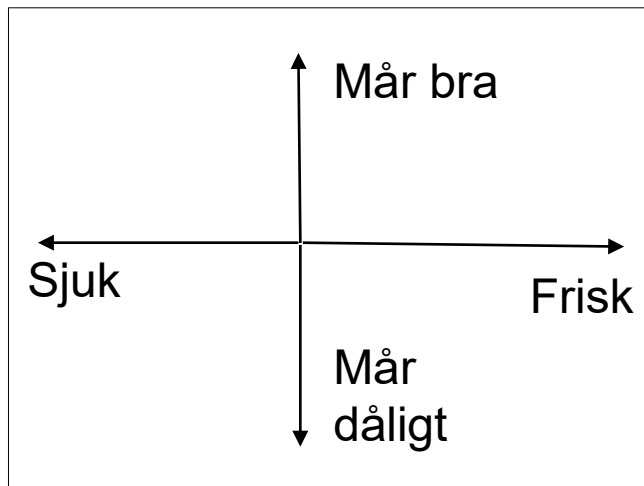
Hälsans bestämningfaktorer



Baserad på Dahlgren & Whitehead, 1991 / SKL

HÄLSA

- Hälsa betyder olika för olika människor.
- Hälsa handlar om vilket hälsotillstånd man har fysiskt, psykiskt och socialt.
- Hälsa är ett stort område som omfattar många olika delar av livet, det är många faktorer som påverkar vår hälsa.



Det finns de som har en sjuk kropp som känner sig friska och de som har en frisk kropp som känner sig sjuka.

FRISKVÅRD

- Det finns mycket vi kan göra för att minska risken att bli sjuka och som gör att vi mår bättre både psykiskt och fysiskt. Våra levnadsvanor är jätteviktiga.
- Friskvård handlar om att ta hand om sig själv när man är frisk för att undvika att bli sjuk.
- Ett exempel kan vara krukväxt som inte får omvårdnad i form av vatten, näring och solljus i rätt mängd och på rätt tid kommer att vissna. På ett sätt är det likadant med oss människor. Om vi tar hand om oss själva och varandra är risken mindre att vi blir sjuka och då behöver man inte så mycket sjukvård!

LEVNADSVANOR

- Det är en vana som man gör ofta. Det kan vara något automatiskt som vi inte tänker på att vi gör.
- En ovana är en dålig vana.
- Med levnadsvanor menar vi alla vanor. Det kan handla om vad vi äter, när vi äter, sömn, motion, städning, relationer, rökning. TV- tittande m.m. Dessa vanor påverkar alla vår hälsa.

SMÅ FÖRÄNDRINGAR GÖR SKILLNAD

- Ta trapporna i stället för hissen.
- Lek med barnen istället för att titta på.
- Spendera mer tid utomhus.
- Ät mer frukt och grönt.
- Gör något du tycker om varje dag.
- Drick vatten istället för läsk.
- Hitta balansen och lägg till en hälsosam vana.

HÄLSO- OCH SJUKVÅRD



Hälsostöd gruppträff 8: Vårdcentralens roll - språk svenska

More from Hälsostöd: språk s

Autoplay next video

Film om sjuksköterskans roll



Sjuksköterskans roll - språk svenska

More from Kultur- och språkpassad
hälsoinformation

SÅ SÄGER LAGEN

- Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen.
- Vården skall ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet. Den som har det största behovet av hälso- och sjukvård skall ges företräde till vården. *Lag (1997:142).*

HÄLSOUNDERSÖKNING

- Alla migranter både vuxna och barn, har rätt till en gratis hälsoundersökning, det gäller även de som är tillståndslös eller lever som gömd.
- På hälsoundersökningen får man träffa en läkare eller sjuksköterska. Man får samtala om sin fysiska och psykiska hälsa och det erbjuds provtagning för smittfarliga sjukdomar.
- Hälsoundersökningen görs för att du ska kunna få den vård och behandling som du behöver.
- Man får även vid hälsoundersökningen information om hur sjukvården fungerar i Sverige.
- Migrationsverket eller andra myndigheter kan ej ta del av resultaten från hälsoundersökningen och hälsoundersökningen påverkar inte asylärendet eller möjligheterna att få stanna i Sverige.
- Tolk bokas till hälsoundersökningen.

VACCINATIONER/ HÄLSOUNDERSÖKNINGAR FÖR BARN

- I Sverige finns ett vaccinationsprogram som erbjuds alla barn via BVC (barnavårdscentralen) och Elevhälsan (på skolan)
- Barn kallas regelbundet på hälsoundersökningar under sin uppväxt.
- Barn 0-5 år kallas till BVC.
- När barnet börjar förskoleklass vid 6-års ålder så tar Elevhälsan över vaccinationer och hälsoundersökningar.
- Vikt, syn, hörsel och liknande kontrolleras för att se att barnet mår bra och utvecklas normalt.
- Som förälder har man här möjlighet att ställa frågor och få stöd.
- Det finns även familjecentraler på vissa hälsocentraler, dit man kan gå tillsammans med sitt barn och träffa andra barn och deras föräldrar.

EGENVÅRD

- Det är bra att det finns läkare, sjuksköterskor och medicin då man blir sjuk.
- Men det finns mycket man kan göra själv för att må bättre då man är sjuk och det kallas för egenvård.
- Egenvård är de åtgärder som man själv kan göra vid enkla och vanliga sjukdomar och skador, alltså saker som man kan göra för att behandla sig själv, som att till exempel använda receptfria läkemedel.

APOTEK

- På apoteket kan man hämta ut receptbelagd medicin som läkare skrivit ut.
- Här kan man också köpa receptfria mediciner och preparat till egenvård.
- Apotekspersonalen har utbildning så de kan ge råd, svara på frågor och hänvisa vidare vid behov.
- Apotekspersonalen har tystnadsplikt, alltså de får inte berätta för någon annan om ditt ärende

SJUKVÅRD

- Ibland får man sjukdomar eller skador som man inte kan ta hand om själv. Då behöver man hjälp av utbildad sjukvårdspersonal, behandling och medicin.
- Det är viktigt att ha kunskap om när och var man ska vända sig till de olika delarna inom hälso- och sjukvården
- Sjukvårdspersonal och tolkar har tystnadsplikt. Det innebär att de får inte lämna ut uppgifter om patienten till någon annan person eller myndighet utan att patienten tillåter det.
- Om man inte kan komma på ett bokad besök till sjukvård eller tandvård måste man avboka i god tid, annars får man betala avgift även om man inte varit där.

RÄTT TILL SJUKVÅRD OCH TANDVÅRD

- **Asylsökande vuxna**, äldre än 18 år, har rätt till akut sjuk- och tandvård, mödravård, förlossningsvård, preventivmedelsrådgivning, abort, vård enligt smittskyddslagen, samt vård som läkare eller tandläkare bedömer kan motverka ett mer allvarligt sjukdomstillstånd. Avgift för sjukvård betalar man enligt en särskild prislista, lägre än vanliga patientavgifter.
- **Asylsökande barn** och ungdomar under 18 år har rätt till samma kostnadsfria sjukvård och tandvård som alla barn som bor i Sverige.
- **De med uppehållstillstånd** har rätt till sjukvård och tandvård på samma villkor som alla svenska medborgare. Vård ges utifrån det bedömda vårdbehovet och för kommunplacerade till fastställd ordinarie avgift.
- **Papperslösa/gömda** har samma rätt till hälso- och sjukvård och tandvård som asylsökande.

NÄR DU SÖKER SJUKVÅRD, TANDVÅRD ELLER KÖPER MEDICIN PÅ RECEPT

- Om möjligt, **ta alltid med** id-kort, id-handling från skatteverket, asylkvitto, LMA-kort eller pass som styrker identiteten.
- Om man inte har ett svenskt personnummer så får man ett reservnummer första gången man söker vård i Region Jämtland Härjedalen. Det numret ska man spara och ta med när man söker vård nästa gång. Om man tappat bort sitt reservnummer ska man uppge sitt namn och födelsedatum igen.

TOLKNING I VÅRDEN

- Man har alltid rätt till tolk när man har kontakt med sjukvården eller tandvården.
- Om man har en tid på hälsocentralen, på sjukhuset eller i tandvården, är det viktigt att man kommer i tid eftersom tolken är bokad till just det besöket.
- Meddela gärna innan besök att tolk ska bokas.
- Tolk är gratis för patienten.
- Tolken har tystnadsplikt.

RESA

- Man ansvarar själv för sin resa till och från sjukvården och tandvården.
- Man ansvarar även själv för ordna resan tillbaka hem, även om man kom till sjukvården i taxi eller ambulans.
- Om vårdpersonal anser att man är så sjuk att man behöver åka taxi istället, så skriver de ett intyg och beställer taxi. Avgiften betalas till taxichauffören innan resan börjar.
- Anhörig får bara åka med om vårdpersonal bedömt att man är så sjuk att man behöver den anhöriges hjälp och vård.

HÖGKOSTNADSSKYDD

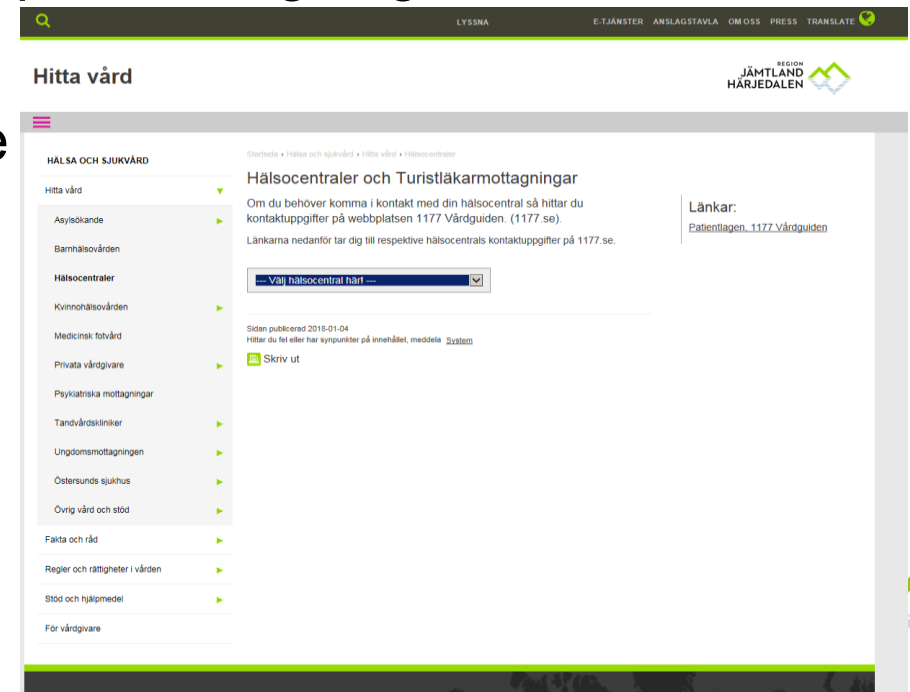
- För de som har uppehållstillstånd finns ett högkostnadsskydd för både sjukresor, sjukvårds- och läkemedelskostnader.
- Asylsökande kan ansöka om särskilt bidrag hos Migrationsverket för kostnader som man inte kan få ersättning för någon annanstans. Man sparar alla kvitton från besök hos sjukvård, tandvård, köper medicin på recept eller åker sjukresa. Om man inom en sex månaders tid har betalat mer än 400 kr så kan man söka ett särskilt bidrag hos Migrationsverket.

HÄLSOCENTRAL

- Om man har besvär som inte kräver omedelbar vård på sjukhus så ska man söka hjälp på sin Hälsocentral. Hälsocentralen har öppet mellan klockan 08.00 och 17.00 alla vardagar. För att träffa läkare eller sjuksköterska måste du boka en tid. Det finns hälsocentraler som erbjuder öppen mottagning vissa tider i veckan.

Om man behöver vård som Hälsocentralen inte kan ge så får man en remiss till sjukhus.

www.regionjh.se



The screenshot shows the website for Hälsocentraler och Turistläkarmottagningar. The page has a green header with navigation links: LYSSNA, E-TJÄNSTER, ANSLAGSTAVLA, OM OSS, PRESS, and TRANSLATE. The main content area is titled "Hitta vård" and includes a search bar with the text "Välj hälsocentral här". Below the search bar, there is a list of services under the heading "HÄLSA OCH SJUKVÅRD". The list includes: Hitta vård, Asylsökande, Barnhälsovården, Hälsocentraler, Kvinnohälsovården, Medicinsk fohvård, Privata vårdgivare, Psykiatriska mottagningar, Tandvårdskliniker, Ungdomsmottagningen, Östersunds sjukhus, Övrig vård och stöd, Fakta och råd, Regler och rättigheter i vården, Stöd och hjälpmedel, and För vårdgivare. The main content area also features a section titled "Hälsocentraler och Turistläkarmottagningar" with a description: "Om du behöver komma i kontakt med din hälsocentral så hittar du kontaktuppgifter på webbplatsen 1177 Vårdguiden. (1177.se). Länkarna nedanför tar dig till respektive hälsocentrals kontaktuppgifter på 1177.se." There is a "Länkar:" section with a link to "Patientlagen_1177_Vårdguiden". The page footer includes the text "Sidan publicerad 2019-01-04" and "Hitta du fel eller har synpunkter på innehållet, meddela [System](#)". There is also a "Skriv ut" button.



SJUKHUS

- På sjukhuset som ligger i Östersund arbetar specialister, bland annat kirurger, barnläkare, psykiatriker, hudläkare och dietister.
- För att få en tid på sjukhuset behöver man ofta en remiss från läkare på sin Hälsocentral.

AKUTMOTTAGNINGEN

- På akutmottagningen får man hjälp om man plötsligt drabbas av en svår sjukdom eller skadar sig i en olycka.
- På akutmottagningen kan man inte boka tid utan det är alltid den som är allvarligast skadad eller mest sjuk som får vård först.
- Akutmottagning finns på sjukhuset i Östersund och är öppet dygnet runt, alla dagar i veckan.

112

- 112 är telefonnumret till SOS-alarm, det är ett nödnummer och får bara användas om det föreligger fara för liv.
- De skickar ambulans, polis och brandkår när det behövs.
- Ring bara då det är akut!



OM MAN BEHÖVER RÅD OM HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

- Om man ringer telefonnumret 1177 får man prata med en sjuksköterska. Sjuksköterskan kan svara på frågor, ge råd och bedöma om man behöver vård och i så fall hjälpa patienten vidare.
- Man kan ringa 1177 dygnet runt, alla dagar.
- På www.1177.se finns texter om sjukdomar, besvär, undersökningar och behandlingar och många av texterna är översatta till olika språk.

OM DU ÄR ELLER BLIR GRAVID

- Graviditetstest finns att köpa på apotek och i många butiker.
- Kontakta hälsocentralen vid graviditet.
- På Hälsocentralen finns mödrahälsovård/barnmorskemottagning och här har man rätt att få regelbundna kontroller hos en barnmorska. Behövs det får man kontakt med läkare.
- Man får information inför förlossningen, om vård under förlossningen och kontroller efter förlossningen.
- Man får också rådgivning om preventivmedel.
- Den här vården behöver man inte betala någon avgift för.

OM MAN BEHÖVER NÅGON ATT PRATA MED

- Vid lättare psykiska problem kontaktar man sin hälsocentral. Det kan gälla problem som sömnsvårigheter, ångest eller reaktioner vid kris och sorg.
- Om man mår mycket psykiskt dåligt och behöver omedelbar hjälp tar man kontakt med den psykiatriska akutmottagningen på Östersunds sjukhus.
- Man kan alltid ringa 1177- de svarar på frågor, ger råd och kan bedöma om man behöver vård och i så fall lotsa hjälpa patienten vidare.
- De som är under 18 år kan vända sig till barn- och ungdomspsykiatri samt till elevhälsan på den skola de går på.
- Ungdomsmottagningen finns för de upp till 22 år och här är alla besök är gratis.

Information till asylsökande och nyanlända om sjukvård- och tandvård, finns översatt till 11 språk.

Finns att hämta på www.regionjh.se

Svenska

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Välkommen till Region Jämtland Härjedalen!

Information till dig som är nyanländ till Sverige och Jämtland eller Härjedalen och behöver komma i kontakt med sjukvården eller tandvården.

www.regionjh.se
063-14 75 00

När du kommit hit som asylsökande eller nyanländ erbjuds du en gratis hälsoundersökning

Hälsoundersökningen görs så snart som möjligt efter att du har kommit till Sverige. Om du är tillståndslös eller lever som gömd har du också rätt till en gratis hälsoundersökning.

På hälsoundersökningen får du träffa en läkare eller sjuksköterska. Du får samtala om din hälsa och det erbjuds provtagning för att se om du har smittfarliga sjukdomar. Hälsoundersökningen görs för att du ska kunna få den vård och behandling som du behöver. Du får även information om hur hälso- och sjukvården fungerar. Hälsoundersökningen utförs av Enhet för Asyl- och flyktinghälsa.

Du får ett erbjudande per post med en tid för din hälsoundersökning. Du kan också ringa 063-14 23 60 för att själv boka en tid om du inte fått ett erbjudande och inte gjort en hälsoundersökning tidigare.

Rätt till sjukvård och tandvård

Asylsökande vuxna, äldre än 18 år, har rätt till akut sjuk- och tandvård, mödravård, förlossningsvård, preventivmedelsrådgivning, abort, vård enligt smittskyddslagen, samt vård som läkare eller tandläkare bedömer kan motverka ett mer allvarligt sjukdomstillstånd. Avgift för sjukvård ska du betala enligt en särskild prislista, lägre än vanliga patientavgifter.

Asylsökande barn och ungdomar under 18 år har rätt till samma kostnadsfria sjukvård och tandvård som alla barn som bor i Sverige.

Om du fått uppehållstillstånd har du rätt till sjukvård och tandvård på samma villkor som alla svenska medborgare. Vård ges utifrån det bedömda vårdbehovet och för kommunplacerade till fastställd ordinarie avgift. För kvarboende i Migrationsverkets boenden gäller avgift som för asylsökande vid uppvisande av LMA-kort. Sjukvård ges utan avgift fram till dess barnet fyller 18 år. Tandvården är avgiftsfri upp till 21 år, därefter enligt gällande tandvårdstaxa.

Om du inte kan komma på ett bokat besök till sjukvård eller tandvård måste du avboka i god tid, annars får du betala avgift även om du inte varit där.