



NIDAAMKA CAAFIMAADKA EE DHEENISHKA

Det danske sundhedsvæsen

Somali

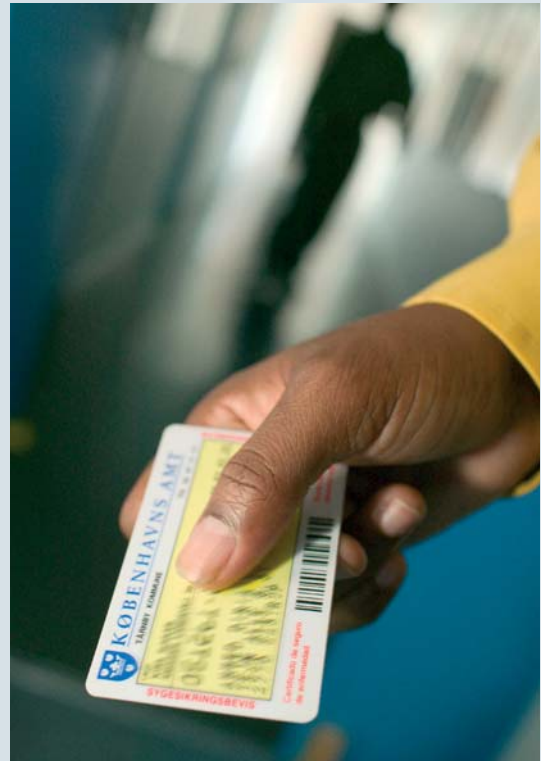
Det danske sundhedsvæsen

Denne pjeces fortæller kort om det danske sundhedsvæsen, og om de forskellige steder, man kan blive undersøgt og behandlet, hvis man bliver syg. Du kan også læse om de gratis forebyggende undersøgelser, som du og din familie kan gøre brug af.

Sygesikringskortet

Alle, der bor fast i Danmark, kan frit bruge sundhedsvæsenet. De fleste undersøgelser og behandlinger er gratis. Alle får et sygesikringskort fra kommunen. Det er en slags identitetskort, som skal vises, hver gang man skal til læge, på skadestue og sygehus.

I Danmark har alle, der akut bliver alvorligt syge, ret til gratis sygehusbehandling. Det gælder også gæster fra andre lande.



Tavshedspligt

Alle, der arbejder i sundhedsvæsenet, har tavshedspligt. Det betyder, at de ikke må fortælle om dig og din sygdom til andre – heller ikke til din ægtefælle, børn eller andre i familien. Du bestemmer, hvem der må få noget at vide om dit helbred. Derfor skal du give lov, før forskellige oplysninger må gives videre. Tavshedspligten betyder, at du trygt kan fortælle om dig selv og din sygdom til læger og sygeplejersker.

Nidaamka caafimaadka ee dheenishka

Dhawrkan xaashiyood waxay si kooban wax uga sheegayaan nidaamka caafimaadka ee dheenishka, iyo meelaha kala duwan ee la isku baadho ama daweeyo, marka la xanuunsado. Waxaa kaloo aad ka akhriyi kartaa baadhitaannada la xidhiidha ka hotagga cudurrada ee bilaashka ah, kuwaas oo adiga iyo qoyskaagu u baahan kartaan.

Kaadhka caafimaadka

Qof kastoo rasmi u deggan Dhenmaarig, si madax bannaan buu uga faa'idaysan karaa nidaamka caafimaadka. Badanaa baadhitaannada iyo dawayntu waa lacag la'aan. Qof kasta kommuunaha (dawladda hoose) ayaa siiya kaadh caafimaad. Waa sida taysaro (xaashi aqoonsi) oo waa in la sito markastoo loo tegayo dhakhtar, ama la aadayo xarunta gurmada degdegga ah iyo cusbataal intaba.

Qof kastoo xoog u xanuunsada oo halis gaadhaa, Dhenmaarig wuxuu xaq u leeyahay in bilaash loogu daweeyo cusbataalka. Arrintani way saamaysaa, martida ka timi dalalka kalena.

Waajibka xilqarinta

Dhammaan shaqaalaha caafimaadka waxaa ku waajib ah xilqarin. Taasoo macnaheedu yhaay, inaanay cid kale uga warrami karin wax ku saabsan adiga iyo xanuunkaaga - iyo weliba xaaskaaga, ubadkaaga iyo ciddii kale ee qoyskaaga ah. Adiga ayaa go'aankeeda leh cidday tahay inay wax ka ogaadaan caafimaadkaaga. Sidaas awgeed waa inaad oggolaansho bixiso ka hor intaan cidna loo gudbin wararka kala duwan ee ku khuseeya. Danta laga leeyahay waajibka xilqarintu waxay tahay, inaad dhakhtarrada iyo kalkaaliyayaasha caafimaadka, kalsooni ugaga warrami karto wixii la xidhiidha qudhaada iyo cudurkaaga.

Tolk

Sundhedspersonalet skal sørge for, at de forstår dig, og at du forstår, hvad der bliver sagt. Hvis du ikke taler eller forstår dansk, kan personalet tilkalde en tolk.

Hvis du har brug for tolk hos læge, jordemoder eller sundhedsplejerske, skal du sige det, når du aftaler tid til konsultationen. Du skal ikke selv betale for tolken.

Tolke er neutrale og har tavshedspligt. Man bør ikke bruge familie som tolke. Som familiemedlem vil man altid være meget involveret og kan derfor ikke oversætte neutralt. De fleste kender ikke de medicinske udtryk og kan derfor ikke præcist oversætte, hvad lægen siger.



Tarjubaan / Tolk

Shaqaalaha caafimaadku waa inay hubiyaan, inay ku fahmeen oo adiguna aad fahantay, waxa lagu yidhi. Haddaanad ku hadli karin ama fahmi karin af dheenishka, shaqaalaha ayaa kuugu yeedhaya tarjubaan.

Haddaad u baahan tahay tarjubaan, waa inaad sheegto markaad ballansanayso waqtigaad la kulmayso dhakhtarka, ummulisada ama daryeelada caafimaadka qoyska. Qarashka tarjubaanka, adigu bixin maysid.

Tarjubaanku waa dhexdhexaad, waxaana ku waajib ah xilqarin. Ma habboona in xubnaha qoyska loo adeegsado tarjubaan. Had iyo jeer xubnaha qoyska xoog bay u saamaysaa waxa la tarjmayaa, sidaas awgeed ma noqon karaan dhexdhexaad. Badankooduna ma yaqaaniin eray-bixinta caafimaadka, oo sidaas awgeed waxa dhakhtarku yidhi u ma tarjumi karaan sidu yahay.

Den praktiserende læge

Alle, der bor i Danmark vælger en bestemt læge, som man kan kontakte, når man bliver syg. Lægen tager sig af meget andet end sygdomme fx vaccinationer og prævention. Lægen kan også hjælpe dig med at forebygge sygdomme, der fx skyldes overvægt, rygning og for lidt motion. Lægen vil nogle gange spørge dig om noget, du måske bliver forbavset over. Lægen ønsker at du tænker over, hvad du selv kan gøre for ikke at blive syg. Også i Danmark anses det som den enkelte persons pligt og ansvar at passe på sin krop.

Lægen vil altid sørge for, at du får den behandling du har brug for.

De fleste har den samme læge i mange år. Fordelen er, at lægen på den måde kender din familie og sygehistorie.

Din egen læge er specialist i at forstå og behandle de mest almindelige sygdomme. Derfor kan han eller hun som regel altid finde ud af, hvad du fejler og behandle dig. I nogle tilfælde vurderer lægen dog, at du skal til speciallæge eller på sygehus. Lægen skriver en henvisning, hvis du skal undersøges eller behandles hos en speciallæge eller på sygehuset.

Lægens navn, adresse og telefonnummer står på sygesikringskortet. De fleste læger har åbent mellem kl. 8 og 16 og holder aftenåbent en gang om ugen. Som regel kan du ringe mellem kl. 8 og 9 og tale med lægen.

Du skal altid bestille tid, før du går til lægen. Husk at melde afbud, hvis du alligevel ikke kan komme til den aftalte tid.



Dhakhtarka

Qof kastoo deggan Dhenmaarig, wuxuu doortaa dhakhtar goonni ah, oo uu la xidhiidhi karo, markuu bukoodo. Dhakhtarka waxaa kaloo loogu tagaa waxyaabo ka baxsan xanuunka sida tallaalka iyo ka hortegista uuraysiga. Waxaa kaloo dhakhtarku kaa caawin karaa sidaad uga hortegi lahayd cudurrada ay tusaale ahaan keenaan miisaanka siyaadada ah, cabidda sigaarka iyo socod la'aantu. Mararka qaarkood baa laga yaabaa in dhakhtarku ku waydiiyo waxyaabo laga yaabo inaad la yaabto. Danta uu dhakhtarku ka leeyahay waxay tahay inuu kugu baraarujiyo waxaad samayn karto, si aanad u bukoon. Inuu qofku dhawro jidhkiisana, waxaa Dhenmaarig lagu tiriyaa masuuliyad iyo waajib saaran qof kasta.

Dhakhtarku wuxuu markasta ku dadaalaa, inaad hesho dawaynta aad u baahan tahay. Dad badan baa isla dhakhtar qudh ah la xidhiidh sannado badan. Waxtarka sidaas ku jiraa wuxuu yahay in dhakhtarku la socdo taariikhda cudurrada qoyskaaga.

Dhakhtarkaagu wuxuu ku takhasusay inuu garto oo daweeyo badi cudurrada caadiga ah. Sidaas awgeed badanaa wuu heli karaa oo dawayn karaa waxaad ka cabanayso. Xaaladaha qaarkood waxay dhakhtarka la noqotaa, inuu kuu diro dhakhtar gaar ah ama cusbataalka. Dhakhtarku wuxuu yahay kuugu qoraa xaashi “henvising” dhakhtarka gaarka ah ama cusbataal ay tahay inuu ku baadho ama ku daweeyo.

Magaca, cinwaanka iyo lanbarka tilfoonka dhakhtarkaagu, waxay ku dul yaalliin kaadhkaaga caafimaadka. Badi dhakhtarradu waxay furan yihiin inta u dhaxaysa 8:00-16:00 saac, wiiggiina hal mar ayaa galabtii la furaa. Sida caadiga ah waxaad tilfoonin kartaa inta u dhaxaysa 8:00-9:00 saac dhakhtarka.

Had iyo goor waa inaad waqti ballansato, ka hor intaanad la kulmin dhakhtarka. Xusuuso inaad dhakhtarka ogaysiiso, haddaanad iman karin waqtigaad ballanta lahayd.

Du kan skifte læge, men det koster 150 kr. Du skifter som regel læge, når du flytter, men det er gratis. Spørg Folkeregistret.

Recepter og medicin

Hvis du skal have medicin, skriver lægen en recept. Medicin på recept kan kun købes på apoteket. Andre typer medicin, fx hovedpinepiller, kan købes uden recept – på apoteket eller i supermarkeder.

Speciallæger

En speciallæge er specialist på et særligt område fx hudsygdomme, gynækologi eller psykiatri. Du skal undersøges af din egen læge, før du kan blive undersøgt og behandlet hos en speciallæge. Din læge skriver en henvisning og vil ofte anbefale en bestemt speciallæge. Men du kan også vælge en anden. De eneste speciallæger, du ikke skal have henvisning til, er øjenlæge og øre- næse-halslæge. Du skal selv ringe og bestille tid hos speciallægen.

Lægevagten

Hvis du bliver syg, når din egen læge har lukket, kan du ringe til lægevagten. Ring kun hvis det ikke kan vente, til din egen læge åbner. Lægevagten kan skrive recept på medicin eller sende dig på sygehus, ligesom din egen læge. Hvis lægevagten vurderer, at du ikke har behov for akut behandling, vil du blive bedt om at kontakte din læge, når han åbner.



Dhakhtarka waad iska beddeli kartaa, waxayse kugu kacaysaa 150 kr. Sida caadiga ah waxaad dhakhtarka beddeshaa haddaad guurto. Markaas waa bilaash. Warayso xafiiska diiwaangelinta dadwaynaha.

Xaashi-daweedyada (recepter) iyo dawada

Dawadii ay tahay inaad qaadato, dhakhtarka ayaa kuugu qoraya xaashi-daweed(recept). Dawada uu kuu qoray, waxaad ka iibsan kartaa keliya farmasiga. Dawooyinka qaarkood, sida kiniinada madaxwareerka, waxaa laga iibsan karaa xaashi-daweed la'aan - farmasiga ama dukaamada.

Dhakhtarrada gaarka ah

Dhakhtarka gaarka ahi wuxuu ku takhasusay cudurrada la xidhiidha xubno gaar ah, sida cudurrada maqaarka, kuwa dumarka iyo maskaxda. Dhakhtarkaaga ayey tahay inuu ku baadho, ka hor intaanu ku baadhin ee ku dawayn dhakhtar gaar ahi. Dhakhtarkaaga ayaa kuugu qora waraaq "henvisning" oo sida badanna kugula taliya dhakhtar gaar ah oo go'an. Hase yeeshee, waxaad sidoo kale dooran kartaa mid kale. Dhakhtarrada gaarka ah ee indhaha iyo kuwa dhegaha sanko iyo cunaha, uma baahnid in dhakhtarkaagu kuugu qoro waraaq "henvisning". Waa inaad tilifooniso oo ballan ka samaysato dhakhtarka gaarka ah.

Dhakhtarka heeganka ah

Haddaad xanuunsato, marka dhakhtarkaagu xidhan yahay, waxaad tilifoonin kartaa dhakhtar heegan ah. Tilifooni keliya haddaanad sugi karin, inta dhakhtarkaagu furayo. Dhakhtarka heeganka ahi wuxuu kuu qori karaa xaashi-daweed ama cusbatataalka ayuu ku dhigayaa, sidii dhakhtarkaaga oo kale. Haddii dhakhtarka heeganka ah ay la noqoto inaanad u baahnayn dawayn degdeg ah, wuxuu kaa codsan doonaa inaad la xidhiidho dhakhtarkaaga, markuu furo.

Du skal oftest selv tage hen til lægevagten. Du skal måske vente lidt i venteværelset. Der er nemlig ofte travlt hos lægevagten.

Lægevagten har åbent fra kl. 16-08 mandag til fredag og hele døgnet lørdag-søndag og helligdage. Se tlf.nr. i den lokale telefonbog.

Skadestue

Skadestuen er til alvorlige skader, som din egen læge ikke kan behandle. Du skal tage på skadestuen, hvis du fx har brækket en finger. Der er ofte travlt på skadestuen, og de mest syge personer behandles først. Derfor skal du måske vente lidt i venteværelset, før du kommer ind til lægen. Skadestuerne findes på sygehusene. Nogen steder skal man ringe og fortælle, at man kommer. Se tlf.nr. og adresse i den lokale telefonbog. Se tlf.nr. og adresse i den lokale telefonbog.

Psykiatrisk skadestue

Psykiatrisk skadestue er for personer, der har svære psykiske problemer og har brug for akut hjælp. Man kan ringe eller henvende sig personligt. Se tlf.nr. og adresse i den lokale telefonbog.

Alarm 112

112 er en alarmcentral, som du ringer til, hvis du har brug for en ambulance. Det kan fx være, hvis en person pludselig bliver meget syg eller bevidstløs. Ved ulykker, hvor nogen kommer alvorligt til skade, skal du også ringe 112. Du skal fortælle, hvem du er, hvad der er sket, hvor og hvornår det er sket, og hvor du ringer fra.



Badanaa adiga ayey tahay inaad tagto dhakhtarka heeganka ah. Waxaa laga yaabaa inay noqoto inaad waxoogaa joogto qolka sugitaanka. Had iyo jeer waa mashquul dhakhtarka heeganka ahi, oo dadka xoog u xanuunsanaya, ayaa la horraysiiyaa dawayntooda. Dhakhtarka heeganka ahi wuxuu furan yahay inta u dhaxaysa 16-18 saac, isniinta ilaa jimcaha, iyo giddi maalintii oo dhan sabtida – axadda iyo maalmaha fasaxa ah.

Ka eeg lanbarka tilifoonka buugga tilifoonnada.

Xarunta gurmada degdegga ah

Xarunta gurmada degdegga ah waxaa la tagaa marku ku gaadho dhaawac aanu dawayn karin dhakhtarkaagu, sida haddaad far ka jabto. Had iyo jeer waa mashquul xarunta gurmada degdegga ahi, dadka xanuunkoodu ugu daran yahay baana la hor daweeyaa. Sidaas awgeed waxaa laga yaabaa inaad cabbaar fadhido qolka sugitaanka, ka hor intaan dhakhtarku kuu iman. Xarumaha gurmada degdegga ahi waxay ku yaalliin cusbataallada. Xarumaha qaarkood waa in la soo tilifooniyo oo loo sheego in la imanayo.

Ka eeg lanbarka tilifoonka iyo cinwaanka buugga tilifoonnada.

Xarumaha degdegga ah ee maskaxda

Xarumaha degdegga ah ee maskaxda waxaa loogu talagalay dadka qaba dhibaatooyin nafsi ah ee u baahan kaalmo degdeg ah. Waa la soo tilifoofnin karaa ama toos baa shakhsiyan loo iman karaa.

Ka eeg lanbarka tilifoonka iyo cinwaanka buugga tilifoonnada.

Xarunta alaaamka 112

112 waa xarunta alaaamka, ee aad wacdo, markaad u baahan tahay ambalans (ambulance). Tusaale ahaan waa marka si kedis ah qofka xoog loogu qabto ama uu miyir beelo. Shilalka, haddii cidi xoog u dhaawacanto, waa inaad wacdo 112. waa inaad u sheegto, qofkaad tahay, waxa dhacay, halka iyo goorta ay ka dhaceen, iyo halkaad ka soo wacayso.

Sygehuse

Hvis du skal undersøges eller behandles på sygehuset, skal du have en henvisning fra din egen læge, en speciallæge eller lægevagten. Du får et brev fra sygehuset, om hvor og hvornår du skal komme. I brevet står der også, om der er noget særligt, du skal gøre inden – fx faste. Hvis du bliver akut syg, bliver du naturligvis indlagt med det samme.

Mange sygehuse har pjecer på forskellige sprog, der fortæller om patientens rettigheder og sygehusets regler. Hvis du har brug for det, kan personalet tilkalde en tolk. På sygehuset kan du tale med en patientvejleder. Patientvejlederen kan fx fortælle om forskellige behandlinger, om muligheden for at blive behandlet på et andet sygehus eller hjælpe dig, hvis der er noget, du ikke forstår eller noget, du vil klage over. Patientvejlederen har også tavshedspligt.



Cusbataalka

Hadday tahay in lagugu baadho ama lagugu daweeyo cusbataal, waa in uu xaashida gudbinta “henvisning” kuugu qoraa dhakhtarkaaga, dhakhtar gaar ah ama dhakhtar heegan ahi. Warqad baad ka helaysaa cusbataalku uu kaaga warramayo meesha iyo goorta aad imanayso. Warqadda waxa kaloo lagu xusayaa, hadday jiraan waxyaabo gaar ah oo ay tahay inaad samayso ka hor intaanad iman – sida inaanad waxba soo cunin. Haddaad mar qudh ah uun xanuunka u soo dhacdo, caadi ahaan markiiba waa lagu dhigayaa.

Cusbataallo badan bay yaallaan buugag yaryar oo ka hadlaya xuquuqda qofka buka iyo xeerarka cusbataalka. Haddaad tarjubaan u baahato, shaqaalaha ayaa kuu wici kara. Cusataalka waxaad kula kulmi kartaa “lataliye bukaan”. Lataliyaha bukaanku wuxuu kuu sheegi karaa, tusaale ahaan noocyada kala duwan ee dawaynta, siday suurtagal u tahay in lagugu daweeyo cusataal kale, ama wuxuu kaa caawin karaa hadday jiraan waxyaabo aanad fahmin ama aad ka cabanayso. Lataliyaha bukaanka waxaa sidoo kale ku waajib ah xilqarin.

Graviditet

Gravide kan blive undersøgt hos deres egen læge og jordemoder flere gange, mens de er gravide. Der findes også forskellige sygehusundersøgelser, hvor lægerne fx ved hjælp af ultralyd undersøger barnet. Formålet er at finde ud af, om du og barnet har det godt og at opdage eventuelle problemer tidligt i graviditeten. Du må gerne have din mand eller en anden person med til undersøgelserne.

Egen læge

Den første undersøgelse foregår hos din egen læge. Du skal selv bestille tid hos lægen, når du er blevet gravid. Lægen undersøger dig og skriver en vandrejournal, som du skal tage med til alle undersøgelser. I journalen skriver lægen og jordemoderen om, hvordan barnet vokser, og hvilke undersøgelser du har været til.

Lægen vil også stille dig en række spørgsmål, fx om mad og rygning, og om der er arvelige sygdomme i familien.

Jordemoderen

Lægen giver jordemoderen besked om, at du er gravid. Hun sender dig et brev om, hvor og hvornår du skal undersøges første gang. Du skal altid have en urinprøve og vandrejournalen med. Jordemoderen taler med dig om, hvordan du har det. Hun undersøger urinprøven og din mave og lytter til barnets hjertelyd.

Fødsel

Du aftaler med din egen læge, hvilket sygehus du skal føde på. Det er også muligt at føde hjemme sammen med en jordemoder.



Uurka

Markay haweenku uuraystaan waxaa suuragal ah inay dhakhtarkooda iyo ummulisadu dhawr jeer baadhaan. Waxaa kale oo jira baadhitaanno kala duwan oo cusataalku sameeyo, kuwaas oo dhakhaatiirtu tusaale ahaan, iyagoo adeegsanaya mishiin lagu dhegaysto jabaq-hoosaadka "ultra-lyd" ay ku baadhaan ilmaha. Ujeedadu waa inay la socdaan caafimaadka ilmaha iyo hooyada iyo inay goor hore ogaadaan hadday jiraan dhibaatooyin la xidhiidha uurku. Marka lagu baadhayo, waxaa kula joogi kara ninkaaga ama qof kale.

Dhakhtarkaaga

Baadhitaanka ugu horreeya waxaa sameeya dhakhtarkaaga. Waa inaad ballan ka samaysato dhakhtarkaaga, markaad uuraysato. Dhakhtarku wuu ku baadhayaa oo wuxuu kuu samaynayaa joornaal "vandrejournal", kaasoo kula socon doona dhammaan baadhitaannada danbe. Joornaalka waxay dhakhtarka iyo ummulisadu ku qoraan, sida ilmuhu uurka ugu korayo, iyo baadhitaannada aad martay.

Dhakhtarku waxaa kaloo uu ku waydiiyaa dhawr su'aalood, sida raashinka aad cunto, inaad sigaar cabto, iyo in qoyskiinnu qabaan cudurro la iska dhaxlo.

Ummulisada

Dhakhtarkaaga ayaa wargeliya ummulisada, markaad uuraysatay. Waxay kuu soo dirtaa warqad ay ku yaalliin, meesha iyo goorta ugu horraysa ee lagu baadhayo. Mar kastaad la kulmayso waa inaad waddaa kaadi la baadho "urinprøve" iyo joornaalkaaga "vandrejournalen". Ummulisadu waxay kaa waraysanaysaa xaaladdaada. Waxay baadhitaan ku samaysaa kaadida iyo caloosha, ilmaha wadnihisana way dhegaysataa.

Ummulista

Dhakhtarkaaga ayaad ka ballanastaa, cusbataalka ay tahay inaad ku ummusho. Waxa kaloo suuragal inaad guriga ku ummusho oo ummuliso kuu timaaddo.

Abort

I Danmark har kvinder ret til fri abort på et sygehus inden for de første 12 uger af graviditeten. Kvinden beslutter selv, om hun vil have en abort eller ej. Hvis man ønsker abort, skal man kontakte sin egen læge, som så vil henvise til sygehuset.

Forebyggende undersøgelser for livmoderhalskræft og brystkræft

Alle kvinder mellem 23 og 59 år får hvert tredje år et brev med en invitation til en undersøgelse for livmoderhalskræft. Formålet er at forebygge kræft. Man bliver undersøgt hos sin egen læge og skal selv ringe og bestille tid.

Nogle steder i Danmark inviteres kvinder mellem 50 og 69 år til en røntgenundersøgelse af brystet hvert andet år. Det kaldes mammografi. Kvinderne får et brev med dato, tidspunkt og sted.

Gynækologiske undersøgelser

Hvis du skal have foretaget en gynækologisk undersøgelse eller har problemer med underlivet, skal du undersøges af din egen læge. Kun i særlige tilfælde vil du blive henvist til en gynækolog.



Soo rididda ilmaha

Dhenmaarig haweenku xaq bay u leeyihiin inay cusbataalka iskaga soo ridaan ilmaha aan gaadhin 12 wiig. Qofka dumar ah ayaa go'aansata inay iska soo riddo ilmaha iyo in kale. Marka ilmo la iska soo ridayo waa in lala xidhiidho dhakhtarkaaga, isagoo kuu diri doona cusbataalka.

Baadhitaanno la xidhiidha ka hortagga kansarka ilmagaleenka iyo naasaha

Dhammaan dumarka da'doodu u dhaxayso 23 iyo 59 jirku waxay saddexdii sannadoodba hal mar helaan waraaq lagu martiqaadayo baadhitaan looga sameeyo kansarka cunaha. Ujeedadu waa in laga hortago kansarka. Qofka waxaa baadha dhakharkiisa oo waa inuu waco oo ballansado.

Meelo ka mid ah Dhenmaarig, waxaa dumarka da'doodu u dhaxayso 50 iyo 69 jirka lagu martiqaadaa baadhitaan raajo, oo laga eego kansarka naasaha labadii sannadoodba hal mar. Waxaa la yidhaahdaa "mammografi". Dumarku waxay helaan waraaq ay ku qoran tahay taariikhda, saacadda iyo meesha lagu baadhayo.

Baadhitaanka haweenka

Haddaad doonayso in lagu sameeyo baadhitaan ama makaanku ku xanuuno, waa inuu ku baadho dhakhtarkaagu. Xaalado gaar ah ayuun baa keliya lagu gudbiyaa dhakhtarka cudurrada haweenka.

Børneundersøgelser

Sundhedsplejerske

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske, der er specialist i børns og familiers sundhed. Hun besøger dig hjemme, når du har født. Hun undersøger barnet og kan svare på spørgsmål om fx prævention og amning. Hun kommer på besøg flere gange, indtil barnet fylder to år. Hun følger barnets udvikling, måler og vejer det og ser, om du og barnet har det godt.

Sundhedsplejersken kan sammensætte mødregrupper med kvinder, der har født nogenlunde samtidig. Her kan du mødes med kvinder fra det område, hvor du bor og fx snakke om dit barn og om at være blevet mor.

Du kan få tolk til sundhedsplejerskens besøg.

Børneundersøgelser og vaccinationer hos lægen

Alle børn kan få en række gratis undersøgelser og vaccinationer hos lægen. Den første undersøgelse foregår som regel, når barnet er fem uger gammelt. Barnet bliver vejlet og målt, og lægen undersøger, om det har det godt og udvikler sig normalt. Barnet får den første vaccination, når det er tre måneder gammelt. Vaccinationerne beskytter mod en række alvorlige sygdomme.

Du skal selv huske at bestille tid hos lægen til børneundersøgelser og vaccination. Sundhedsplejersken giver dig en lille bog om, hvornår barnet skal undersøges og vaccineres.



Baadhitaanka carruurta

Daryeelada caafimaaadka qoyska

Daryeelada caafimaaadka qoysku waa Kalkaaliso caafimaaad, oo ku takhasustay caafimaaadka carruurta iyo qoyska. Guriga ayey kugu soo booqataa, markaad ummusho. Ilmaha ayey baadhaa, waxanay ka jawaabi kartaa su'aalaha la xidhiidha tusaale ahaan ka hortegista uuraysiga, iyo nuujinta. Marar badan bay ku soo booqataa, Ilaa intuu ilmuhu ka gaadhayo laba sannadood. Sida ilmuhu u korayo ayey la socotaa, waxay eegtaa dhererkiisa, miisaankiisa iyo xaaladda caafimaaad ee ilmaha iyo hooyada.

Waxaa suuragal ah in daryeelada caafimaaadka qoysku, kooxo u samayso hooyooyin isku mar ummulay. Halkaas oo aad kula kulmi karto dumar deggan agagaarka xaafadda aad ku nooshahay, oo aad ka wada hadli kartaan tusaale ahaan arrimo la xidhiidha ilmahaaga iyo hooyannimada.

Tarjubaan baad dalban kartaa, markay kuu imanayso daryeelada caafimaaadka qoysku.

Baadhitaannada iyo tallaalada carruurta ee dhakhtarka

Dhammaan carruurta waxay dhakhtarkaaga ka heli karaan baadhitaanno iyo tallaallo bilaash ah. Caadi ahaan waxaa baadhitaanka ugu horreeyaa ilmaha loo smeeyaa, marku gaadho shan wiig. Ilmaha waa la miisaamaa oo dhererkiisa la eegaa, dhakhtarkuna wuxuu baadhaa xaaladda caafimaaadkiisa iyo inuu si caadi ah u korayo. Markuu saddex bilood gaadho, ayaa tallaalka kowaad la siiyaa. Tallaaladu waxay ilmaha ka difaacan dhawr xanuun oo halis ah. Waa inaad xusuusato inaad dhakhtarkaaga ka ballansato xilliyada la baadhayo ama la tallaalayo ilmahaaga.

Daryeelada caafimaaadka qoyska ayaa ku siinaysa buug yar, oo la xidhiidha xilliyada ay tahay in ilmaha la baadho ama la tallaalo.

Børneundersøgelser i skolen

Når barnet begynder i skolen, vil det blive undersøgt på skolen af kommunens læge og sundhedsplejerske. Undersøgelserne er forebyggende. Lægen undersøger barnet for at se, om det har det godt og for at sikre sig, at det udvikler sig normalt. Lægeundersøgelsen foregår som regel i første og sidste skoleår. Desuden vil skolens sundhedsplejerske regelmæssigt undersøge barnets syn og hørelse og måle højde og vægt.

Hvis barnet på et tidspunkt får problemer i skolen, kan man tale med skolens psykolog.

Børnetandlæge

I Danmark kan alle børn komme gratis til tandlæge, indtil de fylder 18 år. Barnet får brev med invitation til tandlæge, når det er ca. to år. Hvis barnet har problemer med tænderne tidligere, kan I henvende jer til kommunens børnetandlæger. Spørg evt. sundhedsplejersken.

Når barnet begynder i skole, bliver det automatisk indkaldt til skolens tandlæge.



Dugsiga

Markuu ilmuhu bilaabo dugsiga, dhakhtarka iyo kalkaalisada caafimaadka ee kommuunaha (dawladda hoose) ayaa dugsiga ku baadha. Baadhitaannadu waxay la xidhiidhaan ka hortegista cudurrada. Dhakhtarku wuxuu ilmaha u baadhaa, si uu xaaladdiisa caafimaad u la socdo iyo inuu hubiyo, inuu si caadi ah u korayo. Baadhitaanka dhakhtarku wuxuu sida badan dhacaa bilawga iyo gebagebada sannad dugsiyeedka. Waxaa intaa dheer kalkaalisa caafimaadka ee dugsiga oo marar kala duwan baadha aragtida iyo maqalka ilmaha, eegtana dhererkiisa iyo miisaankiisa.

Haddii marar ilmuhu dhibaato kula kulmo dugsiga, waxaa laga la hadli karaa qof ku takhasusay cilmi nafsiga carruurta “skolens psykolog”.

Dhakhtarka ilkaha ee carruurta

Dhenmaarig carruurta oo dhammi bilaash bay ugu tegi karaan dhakhtarka ilkaha, ilaa intay ka gaadhayaan 18 jir. Ilmuhu wuxuu helayaa waraaq lagu martiqaadayo dhakhtarka ilkaha, markuu yahay qiyaastii laba jir. Haddii bilawga hore dhibaato lagu arko ilkaha ilmaha, waxaad u gayn kartaan dhakhtarrada ilkaha carruurta ee kommuunaha. Ka warso daryeelada caafimaadka qoyska.

Markuu ilmuhu bilaabo dugsiga, waxaa toos ugu yeedhaya dhakhtarka ilkaha ee dugsiga.

Kommunal hjælp og pleje i hjemmet

I Danmark er det sædvanen, at kommunen tager sig af ældre mennesker, der har brug for hjælp - lige som det offentlige også tager sig af børn og syge. Der er særlige tilbud til ældre, der har brug for pleje og omsorg. Derfor kan du som regel få hjælp fra kommunen, hvis du har brug for det.

Hjemmehjælp

Ældre mennesker kan søge om at få hjemmehjælp til personlig pleje, rengøring og indkøb. Det samme gælder, hvis du er meget syg. Du skal søge kommunen om at få hjælp.

Hjemmesygeplejerske

Ældre mennesker kan få hjælp til pleje og medicin derhjemme af en hjemmesygeplejerske. Det samme gælder, hvis du er meget syg. Det er en læge, der vurderer, om du har brug for at få besøg af en hjemmesygeplejerske.

Hvis du har været indlagt på sygehuset, kan du få brug for hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske, når du kommer hjem. Som regel vil sygehuset kontakte kommunen, for at du kan få den hjælp, du har brug for.



Her kan du læse mere:

Til ældre flygtninge og indvandrere: En kort orientering om dine muligheder og rettigheder, udgivet af Ældre Sagen, Pjecen kan bestilles på tlf.: 33 96 86 86 eller downloades på www.aeldresagen.dk

SUNDE BØRN i et nyt land, udgivet af Sundhedsstyrelsen, Pjecen kan bestilles på tlf.: 35 26 54 00 eller downloades på www.sst.dk

Medborger i Danmark, udgivet af Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration, Pjecen kan bestilles på www.netboghandel.dk eller downloades på www.inm.dk/medborger

Caawimada iyo daryeelka kommuunaha ee guriga gudahiisa

Dhenmaarig waxaa caado ah, in kommuunuhu xilqaado dadka waayeelka ah, ee caawimo u baahan - sida dawladdu u xilqaaddo carruurta iyo dadka buka. Waxaa waxyaabo gaar ah oo loogu deeqo dadka waayeelka ah, ee u baahan daryeel iyo kaalmo. Sidaas awgeed haddaad caawimo u baahato, waxaad sida badan ka heli kartaa kommuunaha

Caawimo guri

Dadka waayeelka ahi waxay codsan karaan inay helaan “caawimo guri” oo ka taageetra daryeelka shakhsiga ah, nadaafadda iyo wax soo iibsiga. Haddaad xoog u buktana, waa sidoo kale. Waa inaad kommuunaha ka codsato caawimo.

Kalkaalisada caafimaadka ee guriga

Dadka waayeelka ahi waxay gurigooda, caawimo la xidhiidha daryeelka iyo dawada kaga heli karaan “kalkaalisada caafimaadka ee guriga”. Haddaad xoog u buktana, waa sidoo kale. Waa in dhakhtar qiimeeyo, inaad u baahan tahay in “kalkaalisada caafimaad” kuugu timaaddo guriga.

Haddaad gashay cusbataal, waad u baahan kartaa inaad hesho “caawimo guriyeed” ama “Kalkaalisada caafimaadka ee guriga”, markaad soo baxdo. Sida caadiga ah cusbataalka ayaa la xidhiidha kommuunaha, si aad u hesho caawimada aad u baahan tahay.

Waxaad faahfaahin ka heli kartaa:

Ku: Waayeelka qaxootiga iyo soogelootiga Warbixin kooban oo ku saabsan fursadaha iyo xuquuqda, Waxaa soo saaray Ururka waayeelka (Ældre Sagen), waxaa laga codsan karaa Til: 33 96 86 86 iyo bogga internetka www.aeldresagen.dk
UBAD CAAFIMAD QABA oo dal shisheeye deggen, Waxaa soo saaray Guddida caafimaadka (Sundhedsstyrelsen), waxaa laga codsan karaa Til: 35 26 54 00 iyo bogga internetka www.sst.dk
Dadka deggan Danmark. Waxaa soo saaray Wasaaradda Qaxootiga Ajaanibta iyo Qalabixinta, waxaa laga codsan karaa www.netboghandel.dk iyo bogga internetka www.inm.dk/medborger

Fiiro gaar ah:

Dhakhtarkaaga:

Dhakhtarka heeganka ah:

Xarunta gurmada degdegga ah:

Det danske sundhedsvæsen
2005

Udgivet af Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse

ISBN: 87-7676-153-3

ISBN: 87-7676-161-4 (elektronisk)

ISBN: 87-91277-53-1

Redaktion: Ann-Britt Kvernød, Iben Holten,
Peter Meidahl Petersen og Niels Sandø

Oversættelse: Ahmed Diria Liban

Foto: Mikkel Østergaard. (Mikael Rieck s. 1, 8, 12, 18)

Layout: Rumfang

Tryk: Scanprint

Pjecen er udgivet på engelsk, arabisk, bosnisk/kroatisk/serbisk,
farsi, somali, tyrkisk og urdu.

Den kan bestilles hos Sundhedsstyrelsen publikationer
tlf.: 70 26 26 36 og på www.sst.dk og hos Kræftens Bekæmpelse
tlf.: 35 25 71 00. Den kan også læses og downloades på
www.sst.dk og www.cancer.dk