

Asylsökandes rätt till vård:

Asylsökande som inte fyllt 18 år har enligt lag samma rättigheter till sjukvård och tandvård som svenska barn. Det betyder att all sjukvård och tandvård är gratis för dem.

Asylsökande över 18 år har begränsad rätt till vård. De har rätt till:

- Hälsoundersökning
- Akut nödvändig sjukvård eller tandvård som inte kan vänta
- Förlossningsvård
- Mödravård
- Preventivmedelsrådgivning
- Vård vid abort
- Vård enligt smittskyddslagen

Vid *alla* besök inom sjukvården måste du visa upp ditt LMA-kort. Har du inte hunnit få det så gäller kvittot på din asylansökan.

Hälsoundersökning

Hälsoundersökning erbjuds alla asylsökande *en* gång. Den är frivillig och kostnadsfri. Vårdcentralen kallar alla nya asylsökande till hälsoundersökning. Om du inte fått någon kallelse inom två månader kan du ta kontakt med närmaste vårdcentral för att be om en.

Alla undersökningar i sjukvården/tandvården sker under tystnadsplikt. Sjukvårdspersonalen får inte berätta för någon vad de fått veta om en patient. Landstinget berättar inget för Migrationsverket om enskilda patienter, om inte patienten ger sin tillåtelse.

Tolk

Vid kontakter och besök i sjukvården har du rätt till tolk. Det är kostnadsfritt och tolken har tystnadsplikt. Tolken är opartisk och skall *bara* översätta vad du och sjukvårdspersonalen säger.

Kontakter med sjukvården

Det är inte alltid nödvändigt att träffa läkare vid sjukbesök. Sjuksköterskan kan ge råd och behandling. De har lång utbildning och kan mycket om sjukdomar. Sköterskan kan också skriva ut vissa läkemedel.

Innan besök vid en vårdcentral måste du ringa och beställa tid. Man måste boka en tid för att få komma till sjuksköterska eller läkare. Boka tid gör man bäst via telefon. De flesta vårdcentraler har speciella telefontider, då personalen har tid att svara i telefonen. Bor du nära går det bra att gå till vårdcentralen och boka en tid. Har man bokat en tid, och sen uteblir eller kommer för sent, kan man få betala för besöket ändå.

Medicin

Läkemedel köper du på apoteket och betalar själv. Om du har ett recept från en läkare/sköterska betalar du högst 50 kr/gång på Apoteket. Vissa mediciner kan man inte få

recept för och då får man betala dem själv. Behöver du mycket medicin på recept betalar du högst 400 kr/halvår.

Passa tider

Som asylsökande har du rätt till akut sjukvård. Det gäller om du blir svårt sjuk eller skadad. Sådant som inte kan vänta. I övrigt gäller telefonkontakt med vårdcentralen för rådgivning. Om du inte kan ringa: När vårdcentralen är öppen kan du gå dit och fråga i receptionen.

Du måste själv se till att anpassa din resa till ditt sjukbesök så att du kommer i tid till sjukbesöket.

För ambulans i brådskande fall, vid olycksfall eller akut sjukdom ring 112.

Sjukvårdsupplysningen/1177

Sjukvårdsupplysningen har öppet dygnet runt, telefon 1177. Sjukvårdsupplysningen hänvisar dig också till rätt ställe, om du behöver vård när vårdcentralen är stängd och det finns mycket information om sjukdomar och vård. Har du tillgång till internet kan du läsa mer på olika språk här: <http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

Kostnader

För ett läkarbesök eller besök hos sjuksköterska får du betala en patientavgift. Behöver du vård ofta in betalar du högst 400 kr/halvår. Sjukhus och vårdcentraler hanterar inte kontanter, du får en faktura skickad hem efter ditt besök. Fakturan betalar du på banken, enklast via internet. Om du inte har pengar får du kontakta din handläggare på Migrationsverket.

Transporter

Du ska alltid ha ditt LMA-kort eller kvitto på din asylansökan med.

Ambulans ska *endast* tillkallas när det är mycket akut.

I övrigt gäller vanliga transportmedel, som buss/tåg. Har du inte fått en biljett med en kallelse för planerad vård så måste du själv betala resan. Spara kvittot/biljetten från resan. Det ska du visa för vårdpersonalen, som intygar med sin underskrift, att du varit på sjukbesök. Lämna sedan det påskrivna kvittot/biljetten till sjukresor för att få tillbaka den summa som överstiger 25 kr, som är det högsta du betalar för en sjukresa med buss/tåg.

Det går bra att skicka in kvittot och ansöka om ersättningen per brev. Lägsta utbetalning är 50 kr.

Adress: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Taxi, beställer man bara i *undantagsfall* (t.ex. förlossning) på nummer 0771-32 32 00. Om du av medicinska skäl måste åka taxi skall vårdgivaren intyga detta. Med intyg betalar asylsökande högst 40 kr för en enkel taxiresa. Intygar inte vårdgivaren behovet av taxi kan du bli betalningsskyldig för resan.

Råd vid enklare sjukdomsbesvär

Egenvård är ingenting nytt. Vi människor har i alla tider försökt kurerat oss själva. I Sveriges hälso- och sjukvårdslag fastslås att varje människa har det yttersta ansvaret för sin egen hälsa. Det kan däremot vara svårt att ta detta ansvar, om man inte vet vad som kan leda till sjukdom och hälsa.

Egenvård innebär att man själv kan känna igen och behandla lindriga sjukdomsbesvär. Det innebär också att man känner till egenvårdens begränsningar och vet var man kan vända sig, när man behöver söka hjälp hos sjukvården.

Förkylning

Vad som allmänt kallas förkylning orsakas nästan alltid av virus. Den drabbade insjuknar ofta med symtom snuva, torrhosta, muskelvärk och halsbesvär. Samma virus orsakar ibland irritation i ögonen. Symtomen är kortvariga och går ofta över inom 4-5 dagar.

Halsont

Ont i halsen kan bero på virus- eller bakterieinfektion. Måttliga halsbesvär under 1-2 dagar i samband med förkylning tyder på virusinfektion. Då hjälper inte penicillin eller annan antibiotika. Vid uttalade besvär kan ett receptfritt smärtstillande läkemedel lindra. (Finns på apoteket).

Hosta

Hosta är kroppens naturliga reaktion, när andningsvägarna är irriterade. Hosta är en slags skyddsreflex och bör därför inte dämpas i onödan. Blir hostan torr och retande och mer besvärande kan medicinering bli aktuell, speciellt till natten.

Huvudvärk

Huvudvärk är ett allmänt begrepp för olika smärtor i huvudet. Vanlig, tillfällig huvudvärk förekommer ofta i samband med feber, till exempel vid influensa och förkylning.

Huvudvärk som återkommer regelbundet och känns som ett tryck över pannan, nacken och skulderna kan bero på muskelspänningar och kallas spänningshuvudvärk.

Huvudvärk kan också uppstå vid alltför flitigt bruk av smärtstillande medel. Det är viktigt att vara noga med måltiderna, speciellt frukosten. Slarva inte med sömnen.

Vid tillfällig huvudvärk, till exempel i samband med infektion, kan receptfria smärtstillande mediciner från apoteket användas.

Rygg- och nackvärk

Plötslig smärta och stelhet i korsryggen eller ländryggen brukar kallas ryggskott. Vid ischiasvärk strålar smärtan ut i höft och ben, ibland ut i foten. Ryggvärk går oftast över efter ett dygns sängläge och vila. Under den akuta smärtperioden ska man vila i en smärtfri ställning och undvika alla rörelser som gör ont. Belasta inte ryggen genom att bära eller lyfta.

Nackspärr är en smärtsam låsning av nackmuskulaturen. Orsaken kan till exempel vara olämplig huvudrörelse, felaktig sovställning eller drag. Nackvärk eller nackspärr kan lindras med värme och massage. Nackspärr brukar gå över på några dagar.

Smärtorna vid rygg- och nackvärk kan dämpas med receptfria smärtstillande medicin från apoteket.

Ängslan, oro, ångest

Ängslan, oro och ångest är känslor av kraftig och obestämd olust. De kan också ge direkt kroppsliga symtom som hjärklappning, svettning, tryck i bröstet, huvudet eller magen och en känsla av andnöd.

I pressade livssituationer är det normalt att känna ängslan, oro eller ångest. Det är viktigt att ha någon att prata med, som lyssnar och förstår och kan vara ett stöd under den svåraste tiden.

Kontakt med vården tas om du har så svår ångest att du inte själv klarar av den.

Sömnpblem

Sömnpblem kan uppstå när man sover för lite. Det kan vara svårt att somna på kvällen, svårt att somna om när man vaknar på natten eller så vaknar man för tidigt på morgonen.

Människor behöver olika mycket sömn och det finns inget normalt sömnbehov. Några allmänna råd kan till exempel vara att ha svalt i sovrummet och vädra innan man lägger sig. Mörka gardiner och öronproppar är bra vid känslighet för ljus och ljud.

Att äta sent på kvällen gör det svårare att somna och sömnen blir orolig. Undvik sådant som är uppiggande, till exempel kaffe, starkt te eller alkohol. Viktigt att dricka vatten. Att vistas ute och motionera på dagen kan förbättra sömnen.

Maten och hälsan

Bra matvanor har stor betydelse för hälsan. Finns ärftlighet för till exempel högt blodtryck, övervikt eller diabetes, bör matvanor och motion och rörelse prioriteras. Idag äter vi stora mängder godis och läskedrycker, vilket försämrar våra chanser att hålla normal vikt. Det är viktigt med frukt och grönsaker.

Det är också viktigt att röra på sig. Regelbunden motion, till exempel dagliga promenader, är en av grundstenarna för att förebygga sjukdom, förbättra sömn och behålla sin hälsa.

Genom att minska på rökningen eller helt sluta gör att risken för allvarliga sjukdomar som hjärtinfarkt, luftrörs- och lungsjukdomar och lungcancer minskar betydligt. Dessutom blir tandhälsan bättre.

Tandvård för asylsökande

Kostnadsfri tandvård till barn under 20 år

Asylsökande barn och ungdomar har kostnadsfri tandvård till de fyller 20. De har samma rätt till tandvård som svenska barn. Visa LMA-kortet vid besöket. Eller kvitto på asylansökan, om du inte hunnit få ditt kort.

Vuxna över 20 år betalar 50 kr

Du som är asylsökande och har fyllt 20 år har endast rätt till akut tandvård som inte kan vänta. Det kan till exempel vara svår tandvärk. Visa upp ditt LMA-kort vid besöket. Du betalar 50 kr per besök.

Boka tid först

För att få träffa tandvårdspersonalen måste du boka en tid i förväg. Antingen ringer du till din närmsta folktandvårdsklinik eller så besöker du kliniken och frågar om en tid. Du får då en besökstid då du kommer att få träffa tandvårdspersonalen. Skriv upp den och var noga med att komma i tid till ditt besök, annars kan vi inte hjälpa dig.

Så reser du dit

Vanliga färdstätt som buss och tåg gäller. Det går bra att betala med det betalkort som du fått av Migrationsverket. Spara kvittot/biljetten från resan. Det visar du för tandvårdspersonalen, som intygar med sin underskrift, att du varit där. Det går bra att skicka in kvittot och ansöka om ersättningen för resan, per brev till: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Tolk

Vid kontakter och besök hos tandvården har du rätt till tolk kostnadsfritt Tolken är opartisk och har tystnadsplikt översätter bara vad du och tandvårdspersonalen säger.