



**الرعاية الطبية المبدئية (Primärvården)** هي أول ما تراجعه في حال كنت مريضاً. تتكون الرعاية الطبية المبدئية من مراكز الرعاية الطبية حيث يوجد موظفين ممن يهتمون بالمشكلة الصحية الغير طارئة. في حال لديك مرض طارئ ينبغي عليك بدلاً عن ذلك التوجه إلى قسم الطوارئ في المشفى.

**مركز الرعاية الطبية (Vårdcentral)** هو العيادة التي تتواصل معها بكل ما يتعلق بالأمور الصحية والأمراض. يمكن أن يتم فحصك وعلاجك في مركز الرعاية الطبية. في حال كان لديك حاجة لرعاية طبية أخرى يساعدك الطبيب في ذلك. إن مراكز الرعاية الطبية هي للجميع بغض النظر عن العمر ويمكنك أنت اختيار إلى أي منها تريد التوجه.

**عيادة الشباب (Ungdomsmottagning)** هي عيادة لليافعين حيث يمكن لمن تتراوح أعمارهم بين 12 أو 13 أو 20 أو 25 عاماً التوجه إلى هناك. على سبيل المثال، في حال لديك أسئلة تتعلق بجسدك أو أردت فحص فيما إذا لديك أمراض جنسية أم لا، يمكنك الذهاب إلى هناك.

**قسم صحة التلاميذ (Elefvhälsan)** يمكنك التوجه إلى قسم صحة التلاميذ منذ بدايتك في المدرسة وحتى الانتهاء من المرحلة الثانوية. يوجد قسم صحة التلاميذ تقريباً في كافة المدارس. يمكنك الحصول على المساعدة لأشياء مختلفة انطلاقاً من التحدث عن شيء متعب وحتى الحصول على وسائل امتصاص دم الطمث.

**عيادة الجنس والمعايشة (Sex-och samlevnads-mottagning (SESAM))** هي مفتوحة للجميع ممن لديهم أسئلة عن الجنسية والصحة. تعطي العيادات إرشادات ومحادثات داعمة وتختبر وسائل منع الحمل وتفحص وجود الأمراض الجنسية وتُجري الفحوصات. ابحث في الموقع (1177.se) من أجل إيجاد أقرب عيادة.

**واجب كتمان السر.** كل من يعمل ضمن خدمة الرعاية الطبية لديه واجب كتمان السر. هذا يعني أنه لا يجوز لهم أن يتحدثوا لأحد بأنك كنت لديهم وما الذي كنت تفعله أو ما الذي تحدثت عنه في العيادة.

**المترجم.** في حال لا تتكلم اللغة السويدية لديك الحق بوجود مترجم من أجل فهم المعلومات التي تحصل عليها من الطبيب أو من شخص آخر ضمن خدمة الرعاية الطبية. أخبر بأنك بحاجة لمترجم لغوي عند حجز موعداً للزيارة. لدى المترجم واجب كتمان السر.

**دليل الرعاية الطبية 1177** هو لمن يرغب بالحصول على الإرشادات عن الرعاية الطبية والصحية. في حال لم تكن متأكداً بأنك بحاجة للرعاية الطبية وإلى أين يجب عليك التوجه يمكنك الاتصال على رقم الهاتف 1177. حيث تقدم الممرضة المساعدة وتجب عن أسئلتك. كما يمكنك الدخول إلى الموقع الإلكتروني (1177.se) وقراءة المزيد عن الأمراض وما يمكنك فعله بنفسك.

**(rfsu.se)** هو موقع إلكتروني حيث يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات عن الجنس والعلاقات والحقوق والصحة. إنه تابع للاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي (RFSU) الذي هو منظمة للإرشاد الجنسي والسياسة الجنسية.

**كيف يعلم المرء إلى أي جهة يتوجه عندما يكون لديه مشاكل؟  
استخدم الصور لمساعدة الأشخاص أذناه للتوجه وبشكل صحيح إلى خدمة الرعاية الطبية.**

- ❖ تتعب ماريا كثيراً عندما يكون لديها الطمث. لديها آلام قوية وتصبح متعبة. إلى أين يمكن أن تتوجه ماريا من أجل الحصول على المساعدة؟
- ❖ في الفترة الأخير أصبح لدى خليل صعوبة في الانتصاب عند ممارسة الجنس. يشعر بأن ذلك صعباً لكن لا يعلم ما الذي يتوجب عليه فعله. ما الذي يمكن لخليل فعله؟
- ❖ تبلغ سميرة من العمر 23 عاماً وقد حصلت على دعوة من مركز الرعاية الطبية لما يسمى (الفحص الخلوي). هي لا تعرف ما هذا وتتساءل فيما إذا ينبغي عليها الذهاب أم لا. ما هذا الذي دُعيت إليه سميرة؟
- ❖ لقد قام مارتين بممارسة الجنس مع شخص جديد. لم يستخدموا الواقي الذكري. ما الذي ينبغي على مارتين فعله الآن؟
- ❖ لدى جاميه الكثير من التساؤلات حول هويته/هويتها الجنسية - لا يشعر/تشعر بأنه/بأنها فتى ولا فتاة، لكن لا يعرف/تعرف إلى من يتحدث/تتحدث عن ذلك. إلى أين يمكن لجاميه التوجه؟
- ❖ لدى سوادو غالباً آلام في الأعضاء التناسلية بعد ما أخطت أثناء طفولتها. ترغب بإنهاء آلامها والحصول على المساعدة من أجل الاستمتاع بالاستمناء وممارسة الجنس. إلى أين يمكنها التوجه؟
- ❖ يود يوسف وزوجته الإنجاب. حاولوا لفترة طويلة لكن لم يحدث حمل. ما الذي يمكن ليوسف وزوجته فعله حيال ذلك؟

**في حال وجود لديك صعوبة في الانتصاب**  
تقريباً الجميع لديهم صعوبة في الانتصاب أحياناً. غالباً ما يتوقف ذلك على أن المرء متوتر. يمكنك الحصول على المساعدة بغض النظر عن السبب. تواصل مع قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب أو مركز الرعاية أو عيادة الجنس والمعايشة من أجل الحصول على الإرشاد والدعم.

**في حال وجود لديك مشكلة القذف المبكر**  
هل تشعر بالقلق بسبب أن القذف يحدث مبكراً؟ إن التحدث مع شخص آخر قد يجعل القذف المبكر يختفي أو لا تشعر بأنه مشكلة كبيرة. تواصل مع قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب أو عيادة الجنس والمعايشة.

**فحص البروستات**  
يعتبر سرطان البروستات شكلاً شائعاً من السرطان ويزداد خطر الإصابة مع تقدم السن. تتوضع البروستات حول الإحليل وقد يؤدي الورم إلى زيادة عدد مرات التبول أو إلى تبول ضعيف. تواصل مع مركز الرعاية الطبية فيما إذا اعتقدت أن لديك سرطان البروستات وترغب بالفحص.

**في حال محاولتك إنجاب طفلاً**  
في حال صعوبة حدوث الحمل يمكنك وشريكك طلب المساعدة من خدمة الرعاية الطبية من أجل معرفة على ما يتوقف ذلك. في السويد لدى الزوج من جنسين مختلفين الحق بالحصول على مساعدة من خدمة الرعاية الطبية في مثل هذه الحالات. تواصلوا مع عيادة الأمراض النسائية أو عيادة النساء أو عيادة الخصوبة في المشفى من أجل الحصول على مساعدة.

**في حال رغبتك بتجنب الحمل**  
يمكنك استخدام وسائل منع الحمل لكي تختاري بنفسك فيما إذا أردت إنجاب طفلاً ومتى أردت ذلك. يوجد العديد من مختلف وسائل منع الحمل ولديك الحق بالحصول على إرشادات عن وسائل منع الحمل بشكل مجاني. يعتبر الواقي الذكري الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل التي تُجنب كلاً من حدوث حملًا غير مرغوب والإصابة بالأمراض الجنسية. تُشتري الواقيات الذكرية من الصيدليات ومحال الأغذية والأشراك ومحطات الوقود وعن طريق الإنترنت. كما يمكنك الحصول على الواقيات الذكرية من عيادة الشباب أو عيادة الجنس والمعايشة.

**في حال محاولتك إنجاب طفلاً**  
في حال صعوبة حدوث الحمل يمكنك طلب المساعدة من خدمة الرعاية الطبية من أجل التحقيق حول المشكلة. في السويد لدى كل زوج من امرأتين وزوج من جنسين مختلفين وامرأة وحيدة وأشخاص ممن غيروا الجنس النمطي، الحق بالعلاج. تواصلوا مع عيادة الأمراض النسائية أو عيادة النساء أو قسم الخصوبة في المشفى من أجل الحصول على مساعدة.

**في حال رغبتك بتجنب الحمل**  
يمكنك استخدام وسائل منع الحمل لكي تختاري بنفسك فيما إذا أردت إنجاب طفلاً ومتى أردت ذلك. لديك الحق بالحصول على إرشادات عن وسائل منع الحمل بشكل مجاني. يمكن أن يُعطى ذلك مثلاً في عيادة الشباب أو عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة القابلات القانونية أو عيادة الأمراض النسائية.

**في حال وجود لديك حكة/حرقة في الأعضاء التناسلية**  
في حال وجود لديك حكة أو حرقة في الأعضاء التناسلية فإنه من الهام أن يتم إجراء الفحص لمعرفة ما سببه. يمكنك الذهاب إلى قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب أو مركز الرعاية الطبية أو عيادة القابلات القانونية أو عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة الأمراض النسائية من أجل الحصول على مساعدة.

**في حال وجود ألم أثناء ممارسة الجنس**  
لا يجب أن تؤلم ممارسة الجنس، إلا أن الكثير يشعرون بالألم. قد يكون الألم لأسباب طبية أو أسباب أخرى. تواصل مع قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب أو مركز الرعاية الطبية للحصول على الرعاية الطبية. كما يمكنك التوجه إلى عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة القابلات القانونية أو عيادة الأمراض النسائية.

**فحص**  
في حال ممارستك للجنس مع أشخاص آخرين قد تصاب بمرض جنسي. لا تُعرف أو تظهر الكثير الأمراض على الجسم. من أجل معرفة فيما إذا لديك مرض جنسي، يتطلب ذلك القيام بإجراء فحص. يمكنك القيام بذلك في عيادة الشباب أو مركز الرعاية الطبية أو عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة القابلات القانونية أو عيادة الأمراض النسائية. تحصل على الدواء والعلاج مجاناً في حال لديك مرض جنسي.

**في حال وجود لديك ختان**  
هل تعرضت لقص أو قطع في أعضائك الجنسية؟ قد يسبب قطع الأعضاء الجنسية مشاكل مختلفة طبياً للإجراء الذي تعرضت له. يمكنك الحصول على مساعدة من قبل خدمة الرعاية الطبية لكل من الأعراض الجسدية والنفسية. يمكنك الذهاب إلى قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب أو عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة الأمراض النسائية من أجل الحصول على مساعدة. توجد عيادة (AMEL) في مشفى (Södersjukhuset) في استوكهولم وهي متخصصة بمساعدة البنات والنساء المختونات، حيث يمكن للجميع التوجه إلى هناك بغض النظر عن مكان الإقامة.

**فحوصات الثدي**  
يعتبر سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً في السويد ولذلك تُدعى كافة النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و74 سنة لإجراء فحوصات الثدي المنتظمة من أجل اكتشاف المرض مبكراً. يُسمى الفحص بتصوير الثدي الشعاعي وهو مجاني ويتم في مركز الرعاية الطبية أو عيادة تصوير الثدي الشعاعي.

**في حال كنت حاملًا**  
في حال كنت حاملًا وترغبين بولادة الطفل ينبغي عليك التواصل مع عيادة القابلات القانونية والتي يتم فيها أخذ العينات وإجراء الفحوصات بشكل منتظم من أجل التأكد بأنك والجنين بحالة جيدة. كما توجد دروس للأبوة يمكنك التحاق بها من أجل تحضير نفسك للولادة.

**عند ولادة الطفل**  
إن من المؤثرات الاعتيادية لبدء الولادة آلام المخاض أو خروج السائل الجنيني. عندما يحين وقت الولادة عليك الاتصال بقسم الولادة في المشفى. عندها يخبرك الموظف متى ينبغي عليك الذهاب إلى هناك.

**في حال وجود لديك معاناة بعد الولادة**  
في حال وجود معاناة لديك بعد الولادة، سواء جسدية أم نفسية، فإنه من الهام حجز موعد مع خدمة الرعاية الطبية. تواصل مع عيادة القابلات القانونية أو عيادة الجنس والمعايشة.

**في حال عدم رغبتك باستمرار الحمل**  
في حال كنت حاملًا ولا تريد إنجاب فإليك الحق بالإجهاض. يُنصح لمن ترغب بالقيام بالإجهاض بالتواصل مع عيادة الشباب أو عيادة القابلات القانونية أو عيادة النساء أو عيادة الإجهاض بأقرب فرصة ممكنة. لدى الجميع في السويد الحق بالإجهاض حتى الأسبوع 18 أما بعد ذلك فيتطلب أسباب خاصة. فقط المرأة الحامل هي من تقرر الإجهاض.

**في حال وجود لديك مشاكل أثناء الطمث**  
في حال وجود لديك آلام قوية أثناء الطمث أو نزف كثير أو تشعرين بالحزن أثناء الطمث يمكنك التوجه إلى قسم صحة التلاميذ أو عيادة الشباب. كما يمكنك الحصول على المساعدة من مركز الرعاية الطبية أو عيادة الجنس والمعايشة أو عيادة الأمراض النسائية.

**الفحص الغلوي**  
من أجل الاكتشاف المبكر لمرض سرطان عنق الرحم تُدعى كافة النساء في السويد اللواتي تتراوح أعمارهن بين 23 و64 سنة بشكل منتظم من أجل أخذ عينات. يتم أخذ العينات غالباً في عيادة القابلات القانونية وهو مجاني.