KESKI-SUOMEN HYVINVOINTIALUE

ENEO LA USTAWI WA FINLAND YA KATI

# HUDUMA YA AFYA KWA WAKIMBIZI KATIKA ENEO LA USTAWI WA FINLAND

## 1. Ukaguzi wa afya wakati wa kuingia nchini

Katika kila wilaya na mji hapa Finland kuna kituo cha afya cha wilaya. Wakimbizi wote wanaofika Finland wanafanyiwa ukaguzi wa afya katika wilaya inayowapokea.
Ukaguzi wa afya unahusu:

- vipimo vya damu
- sampuli za kinyesi ikiwa ni lazima
- picha ya eksirei ya mapafu
- kuonana na muuguzi
- kuonana na daktari
- kuonana na daktari wa meno

## 2. Kituo chako cha afya

Kulingana na anwani yako umepangiwa kituo chako cha afya, muuguzi na daktari.

Kituo chako cha afya ni____________________________________________________

anuani yake ni___________________________________________________________

Miadi ya daktari na muuguzi ni kwa miadi tu.

Namba ya simu ya kituo chako cha afya ni ______________________________

Kituo cha afya kinakuwa wazi Jumatatu mpaka Alhamisi saa ________ (saa mbili mpaka saa kumi) na Ijumaa saa _______ (saa tatu mpaka saa kumi).

Kama sheria, mambo ya dharura na yasiyo ya dharura yanashughulikiwa katika kituo chako cha afya. Kwa shida ya dharura unaweza kuja kwenye kituo chako cha afya bila ahadi ya kuonana, kufuatia muda kituo kipo wazi.

Kama umeweka ahadi ya kuonana ofisini, na utashindwa kufika kwenye muda uliopewa, kumbuka wakati wote kutoa taarifa na kufuta muda uliopangwa mapema iwezekanavyo. Hivyo utaepuka kulipa faini.

Huduma ya matibabu ya haraka kwa ugonjwa wa dharura, wakati kituo chako cha afya hakiko wazi, inapatikana Hospitali ya Nova (anwani Hoitajantie 3, Jyväskylä). Piga simu ya ushauri kwenye dharura namba 116117 wakati wote kabla ya kwenda kwenye huduma ya dharura.
Magonjwa yanayohitaji matibabu ya haraka ni dalili za kiharusi, maumivu makali ya kifua, matatizo ya kupumua, majeraha makubwa na kuvunjika mifupa, kutoka damu nyingi (mfano kutapika damu au damu kutoka puani), maumivu ya tumbo yaliyoanza ghafla au yaliyozidi ghafla, kupungua kwa fahamu.

## 3. Uchunguzi wa Maabara

Ili kufanyiwa uchunguzi wa maabara wakati wote inatakiwa kuwa na maombi ya vipimo kutoka kwa daktari au muuguzi. Pointi kubwa zaidi za sampuli ni

- Maabara ya Hospitali ya Nova (anwani Hoitajantie 3, Jyväskylä) Jumatatu-Ijumaa saa 8-15 (saa mbili mpaka saa tisa) na
- Kituo cha kuchukua vipimo vya sampuli katikati ya mji wa Jyväskylä (anwani Telefooninkuja 5, ghorofa 1), Jumatatu-Ijumaa saa 7-15 (saa moja mpaka saa tisa).

Vipimo vya sampuli vinachukuliwa kwa kuweka ahadi ya kufika. Inabidi upige simu wewe mwenyewe kuweka ahadi ya kufika Jumatatu-Ijumaa saa 7-18 (saa moja mpaka saa kumi na mbili), namba 010 808 515 au kwenye ukurasa wa intaneti www.fimlab.fi
Inawezekana pia kutembelea maabara ya Hospitali ya Nova na kituo cha sampuli cha katikati ya jiji la Jyväskylä bila miadi, inayojulikana. Katika hatua ya NOPSA, lakini unapaswa kuwa tayari kwa foleni inayoweza kuwa ndefu.

Baadhi ya vituo vya afya pia vina sehemu ya sampuli kama huduma ya ndani.
Sampuli ya mahali pa kukusanyia katika kituo cha afya cha eneo lako kinatumika:

Anwani_______________________________________________________________

saa za kutembelea______________________________________________________

Ni lazima uweke miadi wewe mwenyewe kwa kupiga simu Jumatatu - Ijumaa 7am-6pm,
tel. 010 808 515
au kutoka kwa tovuti www.fimlab.fi

## 4. Uchunguzi wa picha

Rufaa ya daktari daima inahitajika kwa uchunguzi wa X-ray na ultrasound.
Lazima ujiandikishe unapofika kwenye kituo cha picha. Upigaji picha unaweza kufanyika katika maeneo mbadala, kituo cha huduma ya kupiga picha kilicho karibu nawe kinatumika:

Anwani_______________________________________________________________

saa za kutembelea______________________________________________________

## 5. Kadi ya KELA yaani kadi ya bima ya ugonjwa

Ukishapata kadi ya Kela uichukue wakati wote unapokwenda kituo cha afya, hospitali au duka la dawa.

## 6. Chanjo

Muuguzi anayefanya uchunguzi wa kuingia nchini anawapatia watu wazima chanjo za msingi zinazohitajika.
Chanjo za msingi hutolewa bila malipo. Baadhi ya chanjo huhitaji dozi nyingi ili kutoa ulinzi wa kudumu dhidi ya ugonjwa huo.

Mtu anaposafiri kwenda nje ya nchi inabidi achunguze ni chanjo gani anahitaji.
Chanjo hizo inabidi alipie mwenyewe. Kuhusu chanjo zinazohitajika anaweza kuuliza kwa muuguzi kwenye kituo chake cha afya.

## 7. Kliniki ya mama wajawazito na watoto

Kwenye kliniki ya mama wajawazito kuna wauguzi na madaktari.
Huduma za kliniki ni bure kwa familia.

Huduma za kliniki ya mama wajawazito zinatolewa kwa wanaopanga kubeba mimba, walio na mimba na kina mama wenye watoto wachanga pamoja na familia zao. Mama mjamzito anatakiwa kuweka ahadi ya muda wa kwenda mara ya kwanza kliniki ya mama wajawazito mara tu akifahamu kuwa na mimba.

Dhamira ya kliniki ya uzazi ni kuhakikisha afya bora na ustawi wa mama mjamzito, familia, fetusi na mtoto mchanga. Wakati wa ziara za kliniki za ujauzito, shinikizo la damu la mama, kuongezeka kwa uzito, ukuaji wa uterasi, sauti za moyo wa fetasi hufuatiliwa, na vipimo vya damu na mkojo vinachukuliwa. Kliniki ya uzazi hutunza chanjo za mama mjamzito.  Mama mjamzito hupelekwa kliniki ya uzazi katika Hospitali ya Nova kwa uchunguzi wa ultrasound na, ikiwa ni lazima, kliniki ya uzazi itampeleka kwa mtaalamu kwa uchunguzi.

Familia inasaidiwa kupitia ziara za kliniki za uzazi katika kujiandaa kwa ajili ya kujifungua na kukua hadi kuwa uzazi. Kliniki pia inatoa mafunzo ya familia katika Finland na Kiingereza. Familia pia inaelekezwa namna ya kuomba misaada ya mafao ya kijamii ambayo wanaweza kupata.

Huduma ya kujifungua inatolewa hospitali ya Nova. Ikiwa inatakiwa, mwenzi ama mume na msaidizi mmoja wanaweza pia kuhudhuria kuzaliwa. Kama hali ya afya ikiruhusu, baada ya kujifungua mama na mtoto watapewa ruhusa kurudi nyumbani baada ya siku 2-4.

Familia inapaswa kuwasiliana na kliniki ya mama wajawazito kuhusu kurudi nyumbani. Katika kesi hii, wakati unakubaliwa wakati muuguzi wa afya ya umma atakuja kwa familia kwa ziara ya nyumbani au, vinginevyo, familia itakuja na mtoto kwa ziara ya kwanza kwenye kliniki ya uzazi.  Mtoto akishazaliwa familia itaendelea kuwa na muuguzi huyo huyo kwenye kliniki ya watoto.

Kliniki ya watoto wanakwenda familia zote zenye watoto ambao hawajatimiza umri wa kuanza shule.
Muuguzi ama daktari anakutana na familia mara kwa mara wenye mtoto chini ya mwaka kila baada ya mwezi 1-2 na watoto wa zaidi ya mwaka anawaona mara moja kwa mwaka. Kutembelea kliniki kunaweza kuwa mara kwa mara ikiwa ni lazima.

Kliniki ya watoto inafuatilia ukuaji binafsi wa mtoto na maendeleo yake kwa kupima urefu, uzito, uchunguzi wa kuona na kusikia.  Vilevile inafuatilia maendeleo ya mwendo, kuongea na hisia za mtoto. Kwenye kliniki ya mtoto tunajadili pamoja na mambo mengine kuhusu majukumu ya uzazi, uhusiano na mwingiliano, ulezi wa watoto na malezi kwa ujumla.  Kwenye kliniki mtoto atapata chanjo zinazotakiwa kutokana na utaratibu wa chanjo wa taifa.

Kama mtoto akiugua au akihitaji ghafla huduma ya daktari, wasiliana na kituo cha afya cha eneo lako.

Kliniki ya mama wajawazito na watoto ya eneo lako:

______________________________________________________________________________

Kliniki zinapatikana kwenye huduma za simu Jumatatu-Alhamisi saa 8-16 (saa mbili mpaka saa kumi), Ijumaa saa 8-14 (saa mbili mpaka saa nane) namba 014 2660141

## 8. Huduma za afya ya ngono

Kwenye kliniki ya kuzuia mimba na mpango wa uzazi unapata muongozo binafsi kuhusu kuzuia mimba na mambo yanayohusu ngono na afya ya uzazi. Kwenye kliniki ya mama wajawazito kuna wauguzi na madaktari. Ziara ni bure, isipokuwa kwa ziara zisizoweza kughairiwa za daktari.

Unaweza kuweka miadi katika huduma za afya ya ngono kwa ajili ya kupanga, kuanzisha na kufuatilia uzazi wa mpango, kuingiza au kuondolewa kwa koili au kapsuli ya kuzuia mimba, kupanga kufunga uzazi, kumaliza mimba na uchunguzi wa utasa. Aina huria za uzazi wa mpango kwa wakazi wa Jyväskylä walio chini ya umri wa miaka 25 ni pamoja na tembe za kuzuia mimba, vidonge, pete, mabaka, IUD, kondomu na kondomu za kumeza; uzazi wa mpango wa dharura pia ni bure.

Ugonjwa wa zinaa unaoshukiwa kuwa wapi unaweza kuwasiliana na huduma za afya ya ngono au kituo chako cha afya?

Huduma za afya ya ngono katika eneo lako:

______________________________________________________________________________

Namba ya simu ________________________________

## 9. **Huduma ya afya shuleni**

Watoto wote wanaohudhuria shule wana haki ya kupata huduma ya afya shuleni bila malipo. Huduma ya afya ya shule ni ya kuzuia, isiyo ya dharura. Muuguzi wa shule hutembelea shule kila wiki. Unaweza kupata daktari wa shule kwa kufanya miadi kupitia muuguzi wa shule. Masuala ya dharura yanayohitaji matibabu yanashughulikiwa katika kituo cha afya cha hospitali hiyo.

Muuguzi wa shule hufanya uchunguzi wa afya kila mwaka, na daktari wa shule pia hufanya uchunguzi wa afya katika darasa la 1, la 5, na la 8.

Kwenye huduma ya afya shuleni wanafuatilia na kusaidia watoto na vijana kuwa na afya nzuri na maendeleo yao na kuwapa malezi bora ya afya. Ukaguzi wa afya unajumuisha kupima urefu na uzito na, ikibidi, kuangalia mambo kama vile kuona, kusikia, shinikizo la damu na mkao.  Watoto wa shule hupokea chanjo zinazohitajika kupitia huduma za afya shuleni.

Muuguzi wa huduma ya afya shuleni anampa mtoto msaada kama ameumia shuleni ama akiwa njiani kwenda shuleni.  Mwalimu atawasiliana na wazazi nyumbani, kama mtoto akiugua katikati ya saa za masomo.

Unaweza kupata maelezo ya mawasiliano ya muuguzi wa shule kutoka kwa Wilma, Pedanet au kutoka kwa mwalimu wa mtoto wako.

## 10. Huduma ya afya ya kinywa (mdomo)

Wakimbizi wote na wahamiaji wanaorudi baada ya kuhamia kwenye wilaya yao wanafanyiwa uchunguzi wa kinywa (mdomo) na meno kupitia daktari wa meno wa kituo cha afya.

Uchunguzi na mpango wa matibabu unafanywa na kituo cha matibabu ya meno cha eneo lako. Huhitaji kutafuta mwenyewe muda wa ahadi ya kwenda, taarifa za wahamiaji wapya zinakwenda moja kwa moja kwa muuguzi anayehusika kutoka kwenye idara ya kuunganisha wahamiaji. Huyo atawapa muda wa kufika kwa uchunguzi kutokana na umri wa wahamiaji kwa daktari wa meno au muuguzi wa meno. Muda wa uchunguzi utaletewa kwa barua nyumbani.
Kutokana na watu wengi wanaosubiri, muda wa kwenda kwa uchunguzi kwa daktari wa meno unaweza kuchukua hata miezi 6.

Kama una tatizo kubwa na unahitaji huduma ya haraka, unaweza kupatiwa siku za karibuni muda wa kusaidiwa kwa dharura.
Kuweka ahadi ya kufika kituo cha afya kwa matibabu ya meno Jumatatu mpaka Alhamisi saa 8-15.30 (saa mbili mpaka saa tisa na nusu) na Ijumaa saa 8-14 (saa mbili mpaka saa nane), namba 014 266 0126.

Jioni katikati ya wiki, siku za mwisho wa wiki na siku za sikukuu ukihitaji daktari wa meno wa dharura piga simu namba ya msaada wa dharura 116117.

## 11. Huduma za matibabu za kitaalam

Mara nyingi daktari anayefanya kazi kituo cha afya ni daktari wa kawaida.
Ikiwa utaalamu wa kitaalamu unahitajika, uchunguzi na matibabu hufanywa kwa rufaa kutoka kwa daktari katika kituo cha afya, kwa kawaida hospitali ya Nova, Jyväskylä.

## 12. Wataalamu wengine walioko kituo cha afya

Kituo hicho cha afya kina wataalam mbalimbali: muuguzi aliyebobea katika matibabu ya unyogovu, muuguzi aliyebobea katika matibabu ya utumiaji wa dawa za kulevya, muuguzi wa magonjwa ya akili, muuguzi aliyebobea katika matibabu ya ugonjwa wa kisukari, mwanasaikolojia, physiotherapist, na mfanyakazi wa kijamii.
Watakuona ofisini kwao kwa kuweka ahadi ya kufika.

## 13. Dawa

Dawa zote Finland zinanunuliwa duka la dawa. Dawa zinanunuliwa kwenye duka la dawa kutokana na kuandikiwa na daktari ama muuguzi, yaani resepti. Unapoenda kushughulikia dawa ulizoandikiwa unahitaji kadi ya KELA.

Baadhi ya dawa unaweza kununua duka la dawa bila kuandikiwa. Katika kesi hii, tunazungumzia juu ya madawa ya kulevya. Dawa hizo ni kama mfano dawa za kupunguza homa, kama dawa za maumivu, dawa za mzio, dawa za kutibu kikohozi na mafua.

Wakati wote fuatilia maelekezo kuhusu kipimo cha dawa. Usiache kamwe kutumia dawa ulizopewa na daktari au muuguzi, hata kama dalili zako zitaboreka.

Weka dawa mbali na sehemu ambayo watoto wanaweza kufika kwenye kabati lililofungwa au juu kwenye kabati. Usimpe dawa ulizoandikiwa wewe na daktari mtu mwingine kabla ya kuuliza ushauri wa daktari au muuguzi. Dawa zinazotakiwa kutunzwa sehemu yenye baridi ziweke kwenye friji sehemu mbali ambayo watoto hawawezi kufika.
Kama ukitumia dawa fulani na ukapata matatizo kama kichefuchefu au ngozi kuwasha, wasiliana na daktari au muuguzi.

## 14. Malipo kwa huduma za afya

Malipo ya huduma za afya ni nafuu, kwa sababu sehemu kubwa ya gharama inalipiwa kwa pesa za kodi.  Ankara ya ziara zilizolipiwa itatumwa nyumbani kwako kwa barua, kwa kawaida takriban wiki 2 baada ya kutembelea.

Baadhi ya mahudhurio ya huduma za afya hayalipiwi, kama kwenda kwa muuguzi wa kliniki, muuguzi wa afya ya shuleni, muuguzi wa kituo cha afya, mwanasaikolojia au ofisa wa ustawi wa jamii.

Mahudhurio ya kuonana na daktari yanalipiwa kwa wenye umri wa zaidi ya miaka 18, mara tatu za kwanza za kwenda kumwona daktari kwa mwaka.
Mwaka___________ malipo ya kumwona daktari ni euro ________ .

Usipofika na usipotoa taarifa ya kufuta ahadi ya kuonana na daktari unalipa faini, ambayo kwa mwaka ___________ ni euro __________ . Kama umeweka ahadi ya kuonana ofisini, na utashindwa kufika kwenye muda uliopewa, kumbuka wakati wote kutoa taarifa na kufuta muda uliopangwa mapema iwezekanavyo.
ikiwezekana. Hivyo utaepuka kulipa faini.

Uchunguzi ulioamriwa na daktari wa kituo cha afya, kama vipimo vya sampuli kwenye maabara au uchunguzi wa picha havilipiwi.

Matibabu ya meno hayalipiwi kwa wenye umri chini ya miaka 18, wengine wanalipia kutokana na huduma waliyofanyiwa.

Huduma za tiba ya mwili ziko chini ya ada.

Malipo ya hospitali/matibabu ya hospitali maalum yanatofautiana. Wadi ya hospitali na kliniki za kulala zina malipo ya kudumu. Kuhudhuria hospitali kwa dharura mwaka __________ unalipa euro __________ kwa aliye na zaidi ya miaka 18.

Katika ________, kiwango cha juu zaidi, au kikomo cha malipo, cha euro ________ kimewekwa kwa malipo fulani ya kijamii na afya unayofanya. Kipindi cha ufuatiliaji ni mwaka wa kalenda. Iwapo

jumla ya kiasi cha malipo kinazidi kiasi hiki, huduma zilizojumuishwa katika ukubwa wa malipo kwa ujumla hazitakuwa na malipo hadi mwisho wa mwaka wa kalenda.
Mteja ana jukumu la kufuatilia kikomo cha malipo.