

ክንክን ጥዕና ንኡብ ኖርወይ ዝርከቡ ሓተትቲ ዕቕባን ተዓቆብቲን

ኡብ ኖርወይ ዝርከቡ ሓተትቲ ዕቕባን ተዓቆብቲን ናይ ኣካላዊ ሕማማት፡ ኣእምሮአዊ ጸገማት፡ ናይ ወልፊ ጸገማት፡ ከምኡ-ድማ ናይ ስነ ሕክምና ክንክን ጥዕና ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።

ልክዕ ኡብ ኖርወይ ብጽሕ ምስበሉ

ኡብ ኖርወይ ብጽሕ ምስበልካ፡ ኣገዳሲ ክንክን ጥዕና ክትረክብ መሰል ኣለካ። እንተተጸሊኡኪ ወይድማ ጥንስቲ እንተኾንኪ፡ ከምኡ-ድማ/ወይድማ መድሃኒት እንተድልዩኪ፡ ብቕልጡፍ ክንክን ጥዕና ክትረኽቢ ኣሎኪ። ብተወሳኺ፡ ናይ ኩናት፡ ግርጭት፡ ስቅያት፡ ዓመጽ፡ ምዝመዛ ወይ ናይ ምትልታል ብልዕቲ ጓልኣነስተይቲ ታሪኽ እንተሎኪ፡ ከም ሳዕቤኑ ከኣ ጸገማት እንተልዩሙኺ ፕሮፌሽናል ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረኽቢ መሰል ኣለኪ።

ናይ ሕማም ዓባይ ሰዓል መርመራ

ኡብ ኖርወይ ብጽሕ ምስበልካ፡ ናይ ገግድን ናይ ሕማም ዓባይ ሰዓል መርመራ ክገባበረልካ ኣለዎ። ዝኾነ ልዑል ናይ ብዓባይ ሰዓል ምትሓዝ ተኽእሎ ዘለዎ ሃገር ዝመጸ ሰብ ናይ ግድን ክምርመር ኣለዎ። ብብጽሕ ምስበልካ ኣብብ ውሽጢ ክልተ መዓልተቲ እዚ መርመራ ክገባበረልካ ኣለዎ። ምናልባሽ እንተደንጉዩ ፈጺሙ ካብ 14 መዓልቲ ንላዕሊ ክወስደልካ ዮብሉን።

ሓበሬታ ብኻልኣት ቋንቋታት

ዳያግኖሲስ ናይ ዓባይ ሰዓል - ሓበሬታ ብ 23 ቋንቋታት (fhi.no)

ቪድዮታት ነቲ ዳያግኖሲስ ናይ ዓባይ ሰዓል ዝምልከት፡ ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት (youtube.com)

ክታብታት

ክታብታት ንህጻውንቲን በጽሒታትን

ኩሎም ህጻውንቲን ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ኣባጽሕን ናይ ብዙሓት ሕማማት ክታብት ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።

ትሕቲ 2 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻውንቲ ብቕልጡፍ ክታብታት ክረኽቡ ኣለዎም። ዕብይ ዝበሉ

ህጻውንቲን በጽሑፍ ታትን ድማ ኣብ ኖርወይ ካብ ዝበጽሑ ኣብ ውሽጢ 3 ኣዋርሕ ክታቦታት ክረኽቡ ኣለዎም።

ብዛዕባ ናይ ቆልዓኹም ክታቦታት ሕቶታት እንተለዉኹም፡ ምስ ነርስ ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም። ቆልዑኹም ክኸተቡ ትደልዩዶ ኣይትደልዩን ባዕልኹም ኢኹም ትውስኑ።

ክተቦታት ንዓባይቲ

ንስኻ ቅድሚ ሕጂ ብንፍዮ፣ ሩባላ ተታሒዝካ ዘይትፈልጥ ክንስኻ፡ ኣንጻር እዞም ሕማማት ክታቦት ዘይተኸተብካ እንተኾንካ፡ ኣብዚ ካብ ትበጽሕ ኣብ ውሽጢ ካብ ሓደ ዓመት ዘይነውሕ ግዜ ናይ ንፍዮ፡ ጽግዕ ከምኡድማ ሩባላ ክታቦታት ክትክተብ ኣለካ። እዚ ክታቦት ክትወስድ ትደሊዶ ኣይትደሊን ባዕልኻ ኢኻ ትውስን።

ኣንጻር ንፍዮ እንድሕር ዘይተኸተብካ ኣብ ኖርወይ ካብ ዝበጸሕካሉ ግዜ ኣትሒዝካ ኣብ ውሽጢ 1 ዓመት ክትክተብ ኣለካ። እዚ ክታቦት ክትቅበልን ዘይክትቅበልን ባዕልኻ ኢኻ ትውስን።

ኣብ ኖርወይ ምስ በጻሕካ ድህሪ ሰለስተ ወርሒ ዝግበር ሕክምናዊ መርመራ

ኣብ ኖርወይ ምስ በጻሕካ ድህሪ ሰለስተ ወርሒ፡ ከም ሓታቲ ዕቕባ ወይ ተዓቋቢ፡ ሕክምናዊ መርመራ ክቐርብካ ኣለዎ። እቲ መርመራ ከም ንቡር ብነርስ እዩ ዝግበር።

ዝያዳ ሕክምና እንድሕር ዘድልየካ፡ ምስ ዶክተር ክትራኽብ ቆጻራ ክተሓዘልካ እዩ። ተርጓሚ እንነድሕር ዘድልየካ፡ ክምደበልካ እዩ። እዚ ኣገልግሎት ንዓኻ ከም ተሓካሚ ካብ ክፍሊት ናጻ እዩ ዝቐርብልካ።

ሕክምናዊ ሓገዝ ኣባይ ትረክብ

ናይ ህጹጽ ረድኤት ሕክምና

ሓዲጋ፡ ከቢድ ሕማም ወይድማ ንስኻ ወይ ካልእ ሰብ ህጹጽ ሕክምና ዝደልየሉ ኩነታት እንተጋጠሙ፡ በቲ ናይ ህጹጽ ረድኤት ሕክምና ቁጽሪ 113 (ኣምቡላንስ) ክትድውል ኣለካ።

ሕክምናዊ ረድኤት

ንስኻ ከም ሓታቲ ዕቕባ ወይ ተዓቋቢ **ሓፈሻዊ ሓኪም ክምደበልካ መሰል ኣለካ (GP)**። እዚ ኩሉ ግዜ ሓዲ ሓኪም ይሕክመካ ማለት እዩ። ዋላ ገና GP ዘይተመደበልካ እንተኾነ፡ ዶክተር ኣብ እትደልየሉ እዋን ክትረክብ ኣለካ። ምምሕዳር ከተማኻ ኣብቲ እትነበብረሉ ቦታ GP ክትረክብ ክተሓጋዝካ ይኽእል እዩ።

ናይ ኣእምሮ ጸገማት የጋጥሙኻ እንተልዩም **ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንክን** ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት ናይ ስቅያት፡ ዓመጽ ወይ ምዝመዛ ታሪኽ እንተልዩካ፡ በዚ ምኽንያት ብዛዕባ

ዘሕለፍካዮ ኩነታት እተዛርቦ ሰብ እንተድልዩካ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ከቢድ ናይ ድቃስ ጸገማት እንተልዩካ እውን ይሰርሕ እዩ።

ብተወሳኺ ናይ ዕጸፋርስ ምዝመዛ ጸገማት እንተልዩምኻ እውን ክጠቕመካ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ናይ ወልፊ ሕክምና ንዶክተር ወይ ንካልእ ናይ ክንክን ጥዕና ስፔሻሊስት ከተዘራርብ ትኽእል ኢኻ።

ካብብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ዝወሃቡ ሕክምናዊ ኣገልግሎታት

ንስኻ ወይ ካልእ ኣባል ስድራቤትካ ምሽት ወይ ቀዳመ-ሰንበት እንድሕር ሓሚምኩም፡ ግን ከኣ ካልእ ዶክተር ክትረኽቡ እንተዘይክኢልኩም፡ ነቲ **ካብ ናይ ሕክምናዊ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ኣገልግሎት** ("legevakt" ብቋንቋ ኖርወይ) ከተዘራርቡ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ኣብ ኖርወይ ካብ ናይ ስራሕ ወጻኢ ሕክምናዊ ኣገልግሎት እትረኽቡሉ ቁጽሪ እዚ 116 117 እዩ።

ናይ ክንክን ጥዕና ክፍሊት ንዓቢይቲ

ከም ዓብዩ ሰብ፡ ኣብቲ ካብ ናይ ስራሕ ሰዓት ወጻኢ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ዝወሃቡሉ ወይድማ ኣብቲ ዶክተር ናይ ተጠቓሚ ክፍሊት ክትከፍል ኣለካ። ኣብ ሆስፒታል ንክትሕከም ክፍሊት ኣይትኸፍልን ኢኻ።

ሓዲ ካብዘም ተላባዕቲ ሕማማት (PDF፡ ብቋንቋ ኖርወይ) እንተልዩካ ናጻ ክንክን ጥዕና ክትረከብ መሰል ኣለካ። ሓዲ ካብዘም ሕማማት እንተልዩካ፡ ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት ሕክምናኻ ክሳብ ትውድእ ኣብ ኖርወይ ክትጸንሕ መሰል ኣለካ።

ኮንዶም ብናጻ እዩ ዝውሰድ፡ ኣብ ናይ መዕረፊ ማእከላትን መቐበሊ ኣጋይሽን ብግልጺ ከምዝረኣዩ ጌርካ ክቕመጡ ኣለዎም። ኣብ መንጎ 16 ከምኡድማ 22 ዓመት ዕድመ ዝርከባ ኣንስቲ ንካልኣት ዓይነታት መከላኸሊ ጥንሲ ፊናንሳዊ ሓገዝ ክረኽባ መሰል ኣለዎን።

ናጻ ክንክን ጥዕና ንጥኑሳት ኣንስቲ

ጥኑሳት ኣንስቲ ቅድሚያ፡ ኣብን ድሕሪን ሕርሲ ኣገዳሲ ክንክን ጥዕና ክረኽባ መሰል ኣለዎን። ጥኑሳት ኣንስቲ ዶክተር፡ መሕረሲት ክትትል ክገብሩሉን መሰል ኣለዎን። ከምኡድማ ኣብ ሆስፒታል ክሓርሳ መሰል ኣለዎን። ጥኑሳት ኣንስቲ ጥንሰን 12 ሰሙን ክሳብ ዝገብር ምንጻል ጥንሲ ከካይዳ እንተደልዩን ክውስና ይኽእላ እዩን።

ጥኑሳት ኣንስቲ ክሳብ ዝሓርሳ ዝረኽባኦ ክንክን ጥዕና ኩሉ ብናጻ እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ሆስፒታል ብናጻ እዩን ዝሓርሳ።

ንናይ ስኒ ሕክምና ምኽፋል

ከም ዓብይ ሰብ፡ ንናይ ስነ ሕክምና ባእልኻ ኢኻ ክትከፍል ዘለካ። ኣብ መዕረፊ ማእከል ወይድማ ኣብ ማእከል መቐበሊ ኣጋይሽ እንድሕር ትጸንሕ ኣለኻ፡ እቲ ህጹጽ ረድኤት ሕክምና ስነ መሊሰካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ናጻ ሕክምና ንትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻውንቲ።

ኩሎም ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻውንቲ ሙሉእ ናጻ ክንክን ሕክምና ጥዕና ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።

ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻውንቲ ብዶክተር፣ ናይ ስነኣእምሮ ሞያዊ ወይድማ ብፊዝዮቴራፒስት ንክረኣዩ፡ ኣብ ሆስፒታል ንክሕከሙ፡ ወይድማ ኤክ-ረይ ንክለዓሉ ክፍሊት ኣይኽፈሉን።

ናይ ህጻውንቲን መንእሰያትን ማእከላት ጥዕና ከምኡድማ ናይ ቤት-ትምህርቲ ኣገልግሎት ጥዕና ካብ ክፍሊት ናጻ እዮም። ኩሎም ህጻውንቲ ኣብ ናይ ህጻውንቲን መንእሰያትን ማእከላት ጥዕና ከምኡድማ ናይ ቤት-ትምህርቲ ኣገልግሎት ጥዕና ናጻ ሕክምናዊ መርመራን ክታቦታትን ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።

ንህጻውንቲ፡ ዕድሚኦም 18 ዓመት ክሳብ ዝመልኡ፡ ብዘይካ ብሬስ፡ ኩሎም ናይ ስነ ሕክምናታት ብናጻ ይረኽቡ። እቲ መንግስታዊ ኣገልግሎት ሕክምና ስነ ኣየናት ናይ ስነ ሓኻይም ንህጻውንቲ ናጻ ናይ ስነ ሕክምና ከምዝህቡ ክነግረኩም ይኽእል እዩ።

ምስ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ዝዛመዱ መሰላት

እቶም ናይ ጥዕና ክንክን ሞያውያን ሚስጢር ክሕልዉ ግቡእ ኣለዎም

ኩሎም ናይ ጥዕና ክንክን ሞያውያን ብዛዕባኻን ብዛዕባ ጥዕናኻን **ሚስጢር ክሕልዉ ግቡእ ኣለዎም** ። ነዚ ዝምልከቱ ፍሉይነታት ኣለዉ፡ ንኣብነት፡ ናይ ጥዕና ሓበሬታ ክተመቐርሕ እንድሕር ተስማዕሚዕካ፡ ንግኻ ግቡእ ክንክን ጥዕና ንምቕራብ ኣገዳሲ እንተኾይኑ፡ ወይድማ ናትካ ወይ ናይ ካልኣት ህይወት ኣብ ሓዲጋ ዝኣትው እንተኾይኑ።

ናይ ተሓካማይ መዝገባት

ናይ ተሓካማይ መዝገባት ("Pasientjournal" ብቋንቋ ኖርወይ) ክትርእይ መሰል ኣለካ። GP እንድሕር ቀይርካ፡ እንተደሊኻ፡ እዞም መዝገባት ናብ ሓድሻ ዶክተርካ ክተሓላለፉልካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ሓበሬታ ብዝርደኣካ ቋንቋ

ንስኻ ብዛዕባ ጥዕናኻ ከምኡድማ ብዛዕባ ዝግበረልካ ክንክን ጥዕና ሓበሬታ ክትረክብ መሰል ኣለካ። በቲ ዝግበረልካ ክንክን ጥዕና ንኸትሰማዕማዕ እዚ ሓበሬታ የድልየካ። እቲ ሓበሬታ ብዝርደኣካ ቋንቋ ክቐርበልካ ይግባእ።

እቲ ዶክተር ወይ ነርስ ኣድላዩ እንተኾይኑ ተርጓሚ ከዳልዉልካ እዮም። እቲ ተርጓሚ ሚስጢር ክሕልው ግቡእ ኣለዎ። እቲ ናይ ትርጉም ኣገልግሎት ብዘይካ ኣብ ናይ ስነ ሕክምና ንዓኻ ከም ተሓካማይ ብናጻ እዩ ዝቐርበልካ።

ይግባይ ክትሓትት መሰል ኣለካ

ንስኻ እቲ ክትረኽቦ ዝግበኣካ ክንክን ጥዕና እንድሕር ዘይረኺብካ፡ ናብቲ ዝምልከቶ ኣገልግሎት ጥርጉን ከተቐርብ ትኽእል ኢኻ። እቲ ኣብ ሃገርካ ዘሎ ናይ ጥዕናን ማህበራዊ ኣገልግሎታትን ተሓላቂ ፍትሒ ኣብቲ እተቐርቦ ጥርጉን ከተሓጋገዘካ እዩ።

ሚስጢር ናይ ምሕላው ግቡእ

ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት ብሕጊ እንተዘይተገዲዶም ብዘይ ናትካ ፍቓድ ናይ ሕክምና ሓበሬታኻ ንኸልእ ኣሕሊፎም ክህቡ ኣይፍቀዱሎምን።

ተርጓሚ ክትረክብ ዘለካ መሰል

ምልከት ቋንቋ ኖርወይ ዘይብሎም ተሓካምቲ ተርጓሚ ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።

ናይ ዕቑባ ሕቶኣም ናይ መወዳእታ ውዳቕ ዝተገብረሎም ሰባት ዝረኽቡዎ ክንክን ጥዕና

ዋላ ናይ ዕቑባ ሕቶኻ ናይ መወዳእታ ውዳቕ እንተኾይኑ፡ ኣብ ሆስፒታል ክትምርመር፡ ቅልጡፍ ሕክምናዊ ረድኤት ክትረክብ ከምኡድማ ካልኣት ህጹጻት ኣገደስቲ ጥዕናዊ ክንክናት ክትረክብ መሰል ኣለካ። ናይ ኣእምሮ ዘይርጉእነት እንተልዩካ፡ ኣብቲ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ሕክምና ክትረክብ መሰል ክህልወካ ይኽእል እዩ።

ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ሕጋዊ ፍቓድ መንበሪ ዘይብሎም ህጻውንቲ ካብ ዶክተር ከምኡድማ ኣብ ሆስፒታል ክንክን ጥዕና ክረኽቡ መሰል ኣለዎም። እንተኾነ GP ክረኽቡ መሰል የብሎምን።

እንድሕር ናይ ዕቑባ ሕቶኻ ናይ መወዳእታ ውዳቕ ኮይኑ፡ ንካብ ዶክተር እትረኽቦ ክንክን ጥዕና ከምኡድማ ንኣብ ሆስፒታል እትረኽቦ ሕክምና ክትከፍል ኢኻ። እንተኾነ እቲ ክንክን ጥዕና ክሳብ ዝወሃበካ ኣይትኸፍልን ኢኻ። ድሕሪኡ ክትከፍል እንተዘይክኢልካ፡ እቲ ናይ ጥዕና

ኣገልግሎት ወጻኢታትካ ክሸፍነልካ እዩ።

ከም ናይ ዕቕባ ሕቶኣ ንመወዳእታ ውዳቕ ዝተገብረላ ጥንስቲ ሰበይቲ፡ ኣብ ኖርወይ ክሳብ ዝሃለኹ፡ ቅድሚታ፡ ኣብን ድሕሪን ሕርሲ ናይ ጥዕና ክንክን ክትረኽቡ፡ ኣብ ሆስፒታል ክትሓርሲ ከምኡድማ ምንጻል ጥንሲ ከተካይዲ መሰል ኣለኪ። ናይ ምኽፋል ዓቕሚ እንድትር ኣሎኪ፡ ናይ ሕርሲ ወጻኢ ባዕልኹ ክትሸፍንዮ ኣሎኪ። ክትከፍል ዓቕሚ እንድትር ዘይብልኪ፡ ወጻኢታትኪ እቲ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ክሸፍኖ እዩ።

ናይ ጥዕና ክንክን ንኣብ ኖርወይ ብዘይ ሕጋዊ ፍቓድ መንበሪ ዝነበሩ ሰባት

ኩሎም ኣብ ኖርወይ ዝጸንሑ ሰባት ፍጹም ኣገዳሲን ግዜ ዘይህቡን ህጹጽ ሓገዝ ከምኡድማ ክንክን ጥዕና ክረኽቡ መሰል ኣለዎም።