

الخدمات الصحية في المملكة المتحدة

المحتويات

خدمات الصحة القومية " أن أيتش أس "

السرية والخصوصية
المترجمون الفوريون في خدمات الصحة القومية
الشكاوى أو المشاكل

الخدمات الصحية الطارئة التي تقدمها خدمات الصحة القومية
قسم الحوادث والطوارئ

عيادات الأطباء والطبيب الممارس العام

التسجيل لدى الطبيب الممارس العام
أطباء العائلة والطبيب الممارس العام
ممرضات العيادات
الاتفاق على موعد
التوصل لخدمات مترجمين فوريين
تغيير عيادة الطبيب الممارس العام

" أن أيتش أس دي ريكت "

التوصل لخدمات مترجمين فوريين

خدمات صحية أخرى (في ليدز)

فريق التوصل الصحي
التقييم الصحي
الكشف لفرز المصابين بالسل

المستشفيات

المستشفيات في ليدز

الصيدليات

الصيدليات التي تعمل لساعة متأخرة بالليل في ليدز

أطباء الأسنان

خدمات طب الأسنان الطارئة في ليدز

صناع النظارات الطبية

منع الحمل

الصحة العقلية

الصحة الجنسية

عيادات الصحة الجنسية

خدمات صحة النساء

الحمل
الإجهاض
الكشف لفرز المصابات بسرطان عنق الرحم
خزان الإناث

خدمات صحة الأطفال

الزائرون الصحييون
ممرضات المدارس
تحصين الأطفال

معلومات إضافية عن الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة المكتسبة
الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس
فيروس نقص المناعة المكتسبة
القانون والعلاقات الجنسية
عيادات الصحة الجنسية

مجموعات دعم ودفاع فيما يتعلق بالصحة الجنسية في ليدز
خدمات مساندة أخرى في ليدز

الخدمات الطبية في المملكة المتحدة

هذا الكتيب من أجل طالبي اللجوء ويساعد على شرح الخدمات الصحية المتوفرة في المملكة المتحدة. هذا الكتيب متوفر بلغات أخرى ويمكن تنزيل إصدارات منه من موقع الإنترنت: <http://www.bcathealthinitiative.co.uk> تم إصدار هذا الكتيب في ليدز عام 2004 ، بواسطة مبادرة صحة السود ، وشواذ يوركشاير ، وفريق الصحة الجنسية وتعاطي المخدرات لخدمات الصحة القومية ، (أمانة الرعاية الأولية PCT) ، وفريق التوصل الصحي لطالبي اللجوء . قامت خدمات ليدز الاجتماعية بالمساعدة بترجمة هذا الكتيب.

الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس)

ما هي الخدمات الصحية القومية؟

يتم توفير الرعاية الصحية من خلال الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس). الإرشادات التالية تتعلق بك إذا كنت طالب لجوء في المملكة المتحدة ولم يصدر لك قرار نهائي من وزارة الداخلية.

هل الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس) مجانية؟

إذا كنت طالب لجوء فيحق لك معظم الرعاية الصحية مجاناً وذلك من خلال الخدمات القومية الصحية (أن أيتش أس). ويتضمن ذلك العلاج الطارئ بالمستشفيات ، والرعاية الطبية ورعاية الحمل وخدمات تنظيم الأسرة. المعلومات التالية في هذه المجموعة تصف معظم العلاجات المجانية التي تحق لكم إذا احتجتموها.

ما هي الوصفة الدوائية؟

إذا احتجتم لدواء ؛ فقد يعطيك الطبيب وصفة دوائية (روشتة). الوصفة الدوائية هي تذكرة تصف ما يريد طبيبك أن تأخذه. من أجل الحصول على دوائكم، يتعين عليكم أن تأخذوا الوصفة الدوائية إلى صيدلي. الأطباء لن يعطوكم دائماً وصفة دوائية لأدوية ترغبونها أنتم، فبعضهم قد يقول عليكم أن تشتروه من الصيدلية.

هل أنا ملزم بالدفع لقاء الوصفات الدوائية؟

الوصفات الدوائية مجانية لطالبي اللجوء ، ولكن سوف تحتاجون للاستمارة HC2 من الخدمات القومية لدعم اللجوء (NASS) لكي تثبتوا استحقاقكم لأدوية مجانية. البعض في المملكة المتحدة عليهم أن يدفعوا لقاء الأدوية المذكورة بالوصفات الدوائية وأيضاً للعلاج من قبل طبيب أسنان أو صانع نظارات طبية ومعالج مشاكل النظر. ولكن لأن طالبي اللجوء لا يستطيعون أن يعملوا في المملكة المتحدة؛ فيحق لكم ما سبق ذكره مجاناً. من أجل أن تثبتوا استحقاقكم هذا؛ ستحتاجون إلى الاستمارة HC2 .

ما هي الاستمارة HC2 ؟

- الاستمارة HC2 هي استمارة يجب أن تتقدموا بطلبها كل ستة أشهر. للحصول على استمارة HC2 ، يمكنكم :
 - طلب من موظف الإسكان الذي يزروكم (إذا كنتم في مسكن من مساكن الخدمات القومية لدعم اللجوء (NASS)) أن يساعدكم.
 - الذهاب إلى صيدلي أو عيادة طبيب ممارس عام ، وتمثلوا استمارة HC2 .

أين ستتم مشاركة الغير في المعلومات؟

خدمات الصحة القومية (أن أيتش أس) هي إدارة منفصلة عن الهجرة. كل الموظفين الذين يعملون لحساب الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس) عليهم أن يحافظوا على سرية أية معلومات لديهم عن المرضى. فلا يسمح لهم بمشاركة معلومات عنكم مع الهجرة أو الخدمات القومية لدعم اللجوء NASS ، بدون موافقتكم. في بعض الظروف قد يتم مشاركة معلومات صحية من طبيب لآخر أو من ممرضة لآخرى. ويحدث ذلك فقط إذا كان ذلك مفيداً لصحتكم ولن ترسل إلا إلى موظف صحي آخر، ويتم اتخاذ أقصى ما يمكن حتى لا ترسل للشخص الخطأ. في بعض الحالات حيث قد تكون هناك مخاطر على صحة أطفال ومصالحهم، أو إذا كان شخص معرض لخطر حقيقي (مثل على شفا الموت) ؛ فقد تستثنى الحالة من شرط السرية. إذا كنتم في أي وقت من الأوقات ترتابون في المعلومات التي يتم مشاركتها ؛ فيحق لكم أن تسألوا.

المترجمون الفوريون في خدمات الصحة القومية**كيف يمكنني أن أتفاهم واتصل بالغير إن كنت لا أتحدث بالإنجليزية؟**

إن وجدتم صعوبة في التفاهم باللغة الإنجليزية؛ فيحق لكم أن تطلبوا مترجماً فورياً وذلك إذا كنتم ستقابلون طبيباً أو ممرضة. يجب ألا يتوقع منكم أن تصطحبوا أقارب أو أصدقاء للمواعيد لكي يقوموا بالترجمة الفورية لكم.

المترجمون الفوريون عليهم أن يحافظوا على سرية ما يتم مناقشته. إذا كنتم غير سعداء مع المترجم الفوري أو كنتم قلقين على سرية ما يقال ولا ترغبون في هذا المترجم؛ يمكنكم أن تقولوا ذلك للمهني الصحي أو الموظف الذي يعمل معكم.

الطرق التي يمكنكم بها أن تطلبوا مترجماً فورياً هي:

- أن تطلبوا ذلك مباشرة من الطبيب، أو الممرضة، أو الموظف الذي يعمل معكم.

الشكاوى أو المشاكل عند التعامل مع الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس)**ماذا أفعل إذا كانت لدي شكوى عن خدمة من خدمات الصحة القومية (أن أيتش أس)؟**

- إن خدمات تقديم المشورة والتنسيق مع المرضى (PALS) موجودة لمساعدتكم عندما تحتاجون المشورة أو تكونون قلقين أو لا تعرفون إلى أي اتجاه تتجهون إليه. خدمات تقديم المشورة والتنسيق مع المرضى (PALS) هي لخدمة المرضى وعائلاتهم وأصدقائهم، وتقدم المساعدة عن الخدمات الصحية المحلية وتهدف إلى توفير الحلول. هذه الخدمة تستمع لما تقولونه وتنقل ردود فعل قيمة لموظفي الخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس) ، وتسمح لنا بتطوير خدمة صحية تركز أكثر على المرضى. خدمات تقديم المشورة والتنسيق مع المرضى (PALS) يمكنها أن تقدم لكم:
- المعلومات عن الهيئات المساندة ومقدمي خدمات الرعاية الصحية الأخرى التي قد تستفيدون منها.
 - استلام التعليقات الجيدة والسيئة عن خدماتنا والتأكد من استخدام ردود الفعل لتحسين الخدمات المقدمة للمرضى.
 - شرح إجراءات التقدم بشكوى وكيفية الاتصال بشخص يمكنه أن يقدم المساعدة.
 - العمل معكم ومع موظفي الخدمات الصحية لحل المشاكل وللتعامل مع ما قد يقلقكم.

الخدمات الصحية الطارئة التي تقدمها خدمات الصحة القومية

قسم الحوادث والطوارئ (A&E)

ما هو قسم الحوادث والطوارئ (A&E)؟

إذا تعرضتم لحادث أو مرض خطير أو شديد قد تحتاجون أن تعالجوا بقسم الحوادث والطوارئ في مستشفى قريب. هذه خدمة مجانية ومتوفرة للجميع. قسم الحوادث والطوارئ مفتوح طوال النهار والليل. إذا كنتم في حاجة عاجلة للرعاية سوف يُكشف عليكم فوراً. في كل الحالات الأخرى سوف تدون تفاصيلكم ، وقد تضطرون أن تنتظروا لعدة ساعات حتى يتم الكشف عليكم.

يجب أن تفكروا جيداً إن كان مرضكم أو حالتكم تعتبر من الطوارئ أم لا، حيث قد يتسبب استخدامكم لخدمات الحوادث والطوارئ - بينما حالتكم ليست من الطوارئ - في أعاقه حصول شخص يعاني بحق من حالة تهدد حياته ، من الحصول على رعاية الطوارئ.

ما هي الحالات الطارئة؟

أمثلة للحالات الطارئة هي :

- الانهيار
- آلام جديدة أو شديدة بالصدر
- آلام بالصدر
- الإغماء
- فقد كبير للدم
- الشك في وجود كسور بالعظام
- جروح عميقة مثل الجروح الناتجة من الطعن
- مصاعب جملة في التنفس
- إصابة بالرأس
- حوادث السيارات

وماذا عن الرضع والأطفال؟

يمكن للرضع والأطفال أن يمرضوا بمرض بالغ بسهولة أكثر من البالغين.

كيف أعرف أن رضيعي مريض بمرض بالغ؟

الآباء والأمهات عادة يجيدون تمييز عندما يحدث شيء بالغ لرضيعهم. هذه بعض العلامات التي يمكن أن تكون هامة :

- عندما يكون رضيعكم مستيقظاً قد يغلب عليه النعاس أكثر من المعتاد أو يبدو أنه غير مهتم بالنظر إليكم.
- رضيعكم قد يبدو غير مهتم بالرضاعة ، أو تتنابه حالات من التقيا.
- رضيعكم قد يكون مترهل وضلع عند لمسه وقد يببوا شاحباً.
- ظهور طفح جديد بالجلد أو الجلد يبدو لونه غير طبيعي وبه كدمات.
- رضيعكم يببوا ساخناً وبه حمى مما يقلقكم.
- رضيعكم يببوا غير قادر على التنفس الطبيعي أو يتنفس أسرع من المعتاد.

- بكاء رضيعكم بيدوا مختلفاً (ربما أنين ، أو بكاء متقطع خفيف ، أو حاد) والملاطفة لا تجدي.

كيف يمكنني أن أصل إلى قسم الحوادث والطوارئ؟

يمكنكم أن تذهبوا بنفسكم إلى أقرب قسم حوادث وطوارئ أو تطلبوا عربة إسعاف لتأخذكم إلى هناك.

كيف استدعي عربة إسعاف؟

عليكم أن تطلبوا رقم 999 لطلب عربة إسعاف الطوارئ. هذه المكالمات مجانية حتى من الهواتف التي تعمل بالعملة سوف يُطلب منكم أن تذكروا الخدمة التي تحتاجونها، حيث أن رقم 999 هو أيضاً الرقم الذي تطلبونه لطلب خدمات الشرطة والمطافئ. إذا أردتم عربة إسعاف في حالة الطوارئ

- اطلبوا رقم 999
- اخبروا عاملة التليفون أنكم تحتاجون عربة إسعاف
- سوف تسألون، أين أنتم؟
- اشرحوا المشكلة

بمجرد وصول عربة الإسعاف، سوف تأخذكم إلى قسم حوادث وطوارئ بأقرب مستشفى.

لا تقلقوا ولا تترددوا واطلبوا عربة إسعاف إن كنتم قلقين عن حالة من حالات الطوارئ.

ولكن ، تذكروا أن عيادة طبييكم الممارس العام هو المكان الذي يجب أن تذهبوا إليه للعلاج من المشاكل التي لا تعتبر من الحالات الطارئة.

- قسم الحوادث والطوارئ ليس بديلاً لعيادة طبييكم الممارس العام (انظروا قسم عيادة الطبيب الممارس العام)
- طلب رقم 999 لا ينقلكم إلى قمة قائمة الانتظار بقسم الحوادث والطوارئ
- كل المرضى يتم مقابلتهم بناء على الاحتياجات الطبية
- لا تحتاج كل الإصابات لكشف بأشعة إكس أي بالأشعة السينية
- طبييكم الممارس العام هو الخبير في المشاكل الطبية العامة. أطباء قسم الحوادث والطوارئ متخصصون في الحوادث والطوارئ

عيادة الطبيب الممارس العام

ما هي عيادة الطبيب الممارس العام؟

في المملكة المتحدة عيادة الطبيب الممارس العام (أحياناً تسمى عيادات أو مراكز صحية) توفر معظم الرعاية الصحية لكم. طالبو اللجوء كلهم يحق لهم التسجيل بل ومن المتوقع أن تسجل أسمائهم لدى عيادة طبيب ممارس عام بالقرب من مكان إقامتهم. من المهم جداً التسجيل لدى عيادة طبيب ممارس عام بمجرد وصولكم ما أمكن.

التسجيل لدى عيادة طبيب ممارس عام

هل على أن أقوم بالتسجيل لدى عيادة طبيب ممارس عام حتى إن لم أكن مريضاً؟

حتى إن لم تكونوا مرضى ، فمن المهم أن تسجلوا أسمائكم لدى عيادة طبيب ممارس عام. وذلك حتى إذا مرضتم يمكن أن يتم الكشف عليكم في أقرب وقت ممكن.

كيف أسجل اسمي لدى عيادة طبيب ممارس عام؟

الطرق التي يمكنكم بها أن تسجلوا أسمائكم هي:

• يمكنكم زيارة مركزم الصحي المحلي أو عيادة الطبيب الممارس العام واطلبوا منهم إن كانوا يستطيعون تسجيل أسمكم.

عيادة الطبيب الممارس العام لن يُسجل بها إلا المرضى الذين يعيشون في المنطقة حول العيادة. عندما تذهبون للتسجيل خذوا معكم أي شكل من أشكال إثبات الهوية. قد تودون أن تأخذوا معكم بطاقة إدارة الهجرة والجنسية وأي مستند عليه عنوانكم. إذا كانت العيادة بها بالفعل عدد أكثر من اللازم من المرضى؛ فقد لا يمكنهم أن يسجلوا أسمكم. لا يحق لهم أن يرفضوك فقط لأنكم طالبو لجوء.

بمجرد موافقة العيادة على تسجيلكم ، فسوف يرسلوا لطلب أية مذكرات ومعلومات عنكم لدى طبيب ممارس عام سابق إذا كنتم مسجلين من قبل في المملكة المتحدة. كل هذا المعلومات تعامل بسرية ولا يتم مشاركتها مع أحد عدا مع عيادة الطبيب الممارس العام أو مع طبيب أو ممرضة.

سوف يُطلب منكم استكمال وتعبئة استمارة وقد تحتاجون أن تعودوا في موعد آخر لتقوم ممرضة العيادة بكشف صحي عليكم (أنظر أدناه). سوف يكون من المفيد أن تأخذوا معكم أي سجلات صحية لديكم. إذا كنتم قد ذهبتم لمركز استهلاكي أو افتتاحي أو لديكم كتاب أحمر أو أرجواني أو أزرق اللون ؛ الرجاء أخذه معكم إلى كل المواعيد الصحية.

الممارس العام / طبيب الأسرة

ماذا يفعل الطبيب الممارس العام؟

الطبيب الممارس العام هو طبيب يعمل في عيادة الطبيب الممارس العام. الطبيب الممارس العام هو أول طبيب عادة تقابلونه في هذا البلد إن كنتم غير أصحاء. كما يستطيع الطبيب الممارس العام أن يقدم:

- المشورة والعلاج للمشاكل الطبية
- الاختبارات
- الوصفات الدوائية لكي تجلبوا الأدوية للعلاج أو لتفادي المشاكل.
- المشورة والعلاج إذا كنتم تعانيون من مشاكل صحية عقلية
- الرعاية أثناء الحمل
- التحويل إلى الأخصائيين بالمستشفى وبمراكز أخرى. (التحويل لن يتم إلا إذا اعتقد الطبيب أنه ضروري).
- تنظيم الأسرة وموانع الحمل للنساء
- المساعدة على تفادي مرضكم

الطبيب الممارس العام يعمل في عيادات أو مراكز صحية بالقرب من مكان سكنكم (لا المستشفيات). الكثير من الحالات التي تُعالج بواسطة أطباء المستشفيات في أنحاء أخرى من العالم يمكن أن يُعالجها الطبيب الممارس العام في المملكة المتحدة.

ممرضات العيادات

ماذا تفعل ممرضات العيادات؟

ممرضات العيادات يعملن في عيادات الطبيب الممارس العام. بعض الخدمات التي يقمن بتقديمها هي:

- الكشف على المرضى الجدد، والذي يحدث عادة في حدود الوقت الذي تسجلوا فيه أسمائكم.
- التحصين للأطفال وللبالغين
- علاج لبعض من الإصابات البسيطة
- أخذ عينات أو كحت عنق الرحم والكشف على النساء الأصحاء
- المشورة عن عدة أمراض وكيفية البقاء بصحة جيدة

الاتفاق على موعد بعيادة الطبيب الممارس العام

كيف يمكنني أن أتفق على موعد بعيادة الطبيب الممارس العام؟

معظم عيادات الطبيب الممارس العام لن تقابل الجمهور بدون موعد مسبق. ولذا من المهم جداً الاتفاق على موعد. حاولوا أن تتصلوا بالهاتف أو أذهبوا إلى العيادة ما بين الساعة 1/2 8 والساعة 9 صباحاً. عند حجز موعد، إذا احتجتم لمترجم فوري، أخبروا موظفة الاستقبال حيث قد تحجز لكم موعداً أطول.

القلة من عيادات الطبيب الممارس العام لديها نظام الحضور فقط حيث لا توجد مواعيد بل تجلسون وتنتظرون. عليكم أن تراجعوا مع عيادتكم لتعرفوا إن كانوا يتبعون هذا النظام أم لا.

عندما تسجلون أسمائكم لدي طبيب ممارس عام، قد يكون من الصواب أن تسألوا عن كيفية الاتفاق على موعد لمقابلة الطبيب أو الممرضة حتى تعرفوا ما عليكم أن تفعلوه في المستقبل. يجب أن تكون بالعيادة نشرة تعطيكم المعلومات عن العيادة وما تقدمه للمرضى.

ماذا أفعل إذا كانت عيادة الطبيب الممارس العام مغلقة؟

قد تكون عيادة طبيبك الممارس العام مغلقة بعض الأيام بعد الظهر، وفي المساء ، وفي عطلة نهاية الأسبوع ، والعطلات الرسمية. إذا شعرتم أنتم أو أطفالكم بالمرض وأردتم أن تقابلوا طبيباً، اتصلوا بعيادة طبيبك الممارس العام. الجهاز الآلي الذي يرد على المكالمات سوف تكون به رسالة مسجلة توافيكم برقم الطبيب الذي يعمل أثناء الليل أو عطلات نهاية الأسبوع أو عطلات البنوك. اتصلوا بهذا الرقم وسينصحكم الطبيب أو يزوركم في منزلكم. كما يمكنكم الاتصال بهاتف بـ "أن أيتش أس داي ريكت" لطلب النصيحة ، تذكروا يمكنكم التوصل لمترجم فوري (انظروا قسم "أن أيتش أس داي ريكت"). إذا شعرتم أن الحالة من الحالات الطارئة ؛ أذهبوا إلى قسم الحوادث والطوارئ لدي أقرب مستشفى لكم ، أو اتصلوا برقم 999 لاستدعاء عربة إسعاف إذا كنتم بحالة مرضية لا تسمح لكم بالذهاب إلى هناك بنفسكم (انظروا قسم الخدمات الصحية الطارئة).

التوصل لخدمات المترجمين الفوريين بعيادة الطبيب الممارس العام

ماذا أفعل إن كنت لا أتحدث بالإنجليزية؟

الطرق التي يمكنكم بها طلب مترجم فوري بعيادة طبيبك الممارس العام هي :

- اطلبوا من موظفة الاستقبال بالعيادة أن تطلب مترجم فوري لموعدكم.
- اطلبوا من الطبيب الممارس العام أو من الممرضة مباشرة عندما يقابلونكم.

ماذا أفعل إذا قيل لي أن عيادة الطبيب الممارس العام لا يمكنها تدبير مترجماً فورياً؟

الطرق التي يمكنكم بها الحصول على مساعدة لتدبير مترجماً فورياً بعيادة طبيب ممارس عام ، هي :

- الاتصال بخدمات تقديم المشورة والتنسيق مع المرضى (PALS) والتي ستحاول مساعدتكم.

تغيير عيادة الطبيب الممارس العام

كيف أقوم بتغيير عيادة طبيبي الممارس العام؟

إذا أردتم لأي سبب من الأسباب تغيير طبيبك الممارس العام ، فيحق لكم ذلك. إذا أردتم تغيير عيادتكم يمكنكم محاولة التسجيل مرة أخرى لدي عيادة أخرى (انظروا كيفية التسجيل لدى طبيب ممارس عام). قوموا فقط بزيارة عيادة أخرى واطلبوا التسجيل لديهم. أنتم غير ملزمين بأن تشرحوا سبب طلبكم تغيير الأطباء . كما يمكنكم طلب مقابلة طبيب أو طبيبة إذا وجدا بالعيادة.

" أن أيتش أس داي ريكت "

ما هي " أن أيتش أس داي ريكت " ؟

إذا احتجتم لمشورة صحية أو كنتم غير متأكدين إن كنتم تحتاجون أن تقابلوا طبيب بصفة عاجلة ، يمكنكم أن تتصلوا بـ " أن أيتش أس داي ريكت " على 0845 4647.

" أن أيتش أس داي ريكت " تدير نظام تقديم مشورة من ممرضة ومعلومات صحية طوال 24 ساعة في اليوم ، وهي تتضمن معلومات محاطة بسرية عن:

- ما الذي تفعلونه إذا كنتم تشعررون أنتم أو فرد من أسرتم بوعكة صحية
- المشورة فيما يخص حالات صحية معينة، والمساعدة الذاتية والهيئات المساندة.
- المشورة فيما يخص خدمات الرعاية الصحية المحلية، مثل أطباء الأسنان أو الصيدليات المفتوحة حتى وقت متأخر في الليل.

كيف استخدم خدمات " أن أيتش أس داي ريكت " ؟

اتصلوا بهاتف " أن أيتش أس داي ريكت " على رقم 0845 4647.

سوف تطلب منكم بعض المعلومات الأولية عن أنفسكم وأن تصفوا طبيعة سبب مكالمتكم. إذا احتجتم مشورة عن مشكلة صحية لأنفسكم أو بالنيابة عن شخص آخر ؛ فسوف تحتاجون أن تشرحوا:

- ما هي الأعراض، وكيفية تأثيرها عليكم أو على الشخص، ومتى بدأت
- ما الذي حاولتم أو حاول الشخص فعله حتى الآن
- أية أدوية تتعاطونها أو يتعاطاها الشخص بالفعل
- أية حالات طبية جارية
- أي شيء آخر تعتقدون أنه هام

ممرضات " أن أيتش أس داي ريكت " على درجة عالية من المهارة والخبرة ، ويستعملن نظام يعمل بالحاسب الآلي لتوجيه النصح لكم بأمان عن أكثر السبل المناسبة لتسلكونه.

التوصل لخدمات المترجمين الفوريين لدى " أن أيتش أس داي ريكت "

ماذا أفعل إن كنت لا أتحدث بالإنجليزية؟

" أن أيتش أس داي ريكت " يمكنها تدير مترجمين فوريين مجاناً ، لأية لغة ، وذلك خلال دقائق من مكالمتكم. لطلب مترجم فوري ، يجب أن:

- تتصلوا برقم " أن أيتش أس داي ريكت " – 0845 4647
- عند الرد على مكالمتكم ، قولوا الكلمة الإنجليزية للغة التي تودون أن تتحدثوا بها أي اذكروا اسم لغتكم بالإنجليزية.
- انتظروا على الخط حتى يتم توصيلكم لمترجم سيساعد " أن أيتش أس داي ريكت " على إعطائكم المعلومات الصحية التي تحتاجونها.

الخدمات الصحية الأخرى

المستشفيات

متى أذهب إلى المستشفى؟

إن لم يحقق العلاج الذي يعطيه لكم طبيبك الممارس العام تحسناً لحالك، أو إذا احتجتم لاختبار خاص؛ فقد يحيلكم طبيبك الممارس العام إلى مستشفى. لا يمكنكم أن تقررروا بنفسكم أن تذهبوا، فطبيبكم الممارس العام فقط يستطيع أن يرسلكم. قد تمضي بضعة شهور قبل أن يصلكم موعد. في الكثير من الأحيان تكون للخدمات الصحية القومية (أن أيتش أس) قوائم انتظار ما بين القصيرة والطويلة مثلاً ستة أسابيع إلى ستة أشهر.

ما الذي يجب أن أفعله مع الخطابات التي تصلني من المستشفى؟

عندما يصلكم خطاب من طبيبك الممارس العام، أو من المستشفى، أو السلطات الصحية فمن المهم جداً أن لا تتجاهلوه أو تلقوه وتتخلصوا منه. فقد يكون موعداً قد تم حجزه لكم لمقابلة طبيب متخصص لمناقشة نتيجة اختبار كان قد أجرى لكم ، أو لإفادتكم بحجز مترجم فوري لكم. يمكنكم الاحتفاظ بتذاكر الحافلة أو الأتوبيس لتستردوا مصاريف تنقلكم عند الذهاب إلى المستشفى لحضور موعد. اسألوا الشخص الذي تقابلوه في المستشفى عن ذلك.

إذا قابلتكم أية مصاعب في فهم الخطابات التي أرسلت لكم أو إذا أردتم تغيير موعد ولا تعرفون كيف :

- اسألوا عند عيادة طبيبك الممارس العام أو شخص آخر ليساعدكم (وذلك إن لم تكونوا قلقين عن سرية معلومات صحية).

الصيديات

ما هي الصيدلية؟

الصيدلية هي محل يمكنكم الحصول منه على الأدوية. وسيعطونكم أدوية إذا أعطاكم طبييكم الممارس العام وصفة دوائية (روشتة) ، كما يبيعون بعض الأدوية مباشرة لكم بدون وصفة دوائية. كما يمكن للصيدليات أحياناً أن يقدموا النصيحة لكم عن بعض المشاكل الطبية البسيطة مثل السعال والبرد.

الطرق التي يمكنكم بها التوصل لخدمات صيدلية هي :

- اسألوا في متجر سوبر ماركت محلي أو في محل تجاري عن أقرب صيدلية لكم.
- اذهبوا بنفسكم لأية صيدلية.

يمكنكم طلب أن أيتش أس داي ريكت على رقم 0845 4647 لتسألوهم عن مكان الصيدلية التي تعمل حتى الساعات المتأخرة من الليل.

أطباء الأسنان

ما هو طبيب الأسنان؟

في المملكة المتحدة أطباء الأسنان فقط هم الذين يقومون برعاية الأسنان، بينما الطبيب الممارس العام والأطباء الآخريين لا يمكنهم علاج مشاكل الأسنان.

يجب عليكم أن تسجلوا أسمائكم لدي طبيب أسنان في منطقتكم حتى يمكنكم الحصول على الكشف الدوري وعلاج الأسنان الروتيني. لا يقدم كل أطباء الأسنان علاج على نفقة الخدمات الصحية القومية " أن أيتش أس " ؛ فتأكدوا قبل أن تسجلوا أسمائكم.

كيف أسجل اسمي لدي طبيب أسنان؟

الطرق التي يمكنكم بها أن تجدوا طبيب أسنان هي :

- اسألوا في متجر سوبر ماركت محلي أو في محل تجاري عن أقرب طبيب أسنان لكم.
- اذهبوا بنفسكم واطلبوا تسجيل اسمكم
- اطلبوا أن أيتش أس داي ريكت على رقم 0845 4647

هل العلاج لدي طبيب الأسنان مجاني؟

من أجل أن تصبحوا مؤهلين لعلاج أسنان مجاني على نفقة الخدمات الصحية القومية " أن أيتش أس" سوف تحتاجون إلى استمارة HC2 من الخدمات القومية لدعم اللجوء NASS.

صناع النظارات الطبية (رعاية العيون)

ما هو صانع النظارات الطبية ؟

صناع النظارات الطبية يختبرون نظركم ويصفون النظارات والعدسات اللاصقة. كما يكتشفون أمراض العيون الخطيرة مثل الجلوكوما أو المياه الزرقاء.

هل العلاج لدي صانع النظارات الطبية مجاني ؟

من أجل أن تصبحوا مؤهلين لاختبار عيون مجاني وللمساعدة لقاء تكلفة النظارات؛ سوف تحتاجون إلى استمارة HC2 .

كيف أجد صانع النظارات الطبية ؟

الطرق التي يمكنكم بها أن تجدوا صانع النظارات الطبية هي:

- اسألوا في متجر سوبر ماركت محلي أو في محل تجاري عن أقرب صانع النظارات الطبية لكم.
- اذهبوا بنفسكم واطلبوا تسجيل اسمكم
- اطلبوا أن أيتش أس داي ريكت على رقم 0845 4647

منع الحمل (المعروف أيضاً باسم تنظيم الأسرة)

أين يمكنني أن أجد وسائل منع الحمل؟

وسائل منع الحمل مجانية في المملكة المتحدة. توجد عدة طرق مختلفة لمنع وبالتالي تجنب الحمل. كما يمكنكم الحصول على القراب المجاني والذي يمكنه أن يحميكم من العدوى بأمراض تنتقل بممارسة الجنس وأيضاً من فيروس نقص المناعة المكتسبة. كل المعلومات عن منع الحمل يتم المحافظة على سريتها. يمكنكم الحصول على وسائل منع الحمل المجانية والنصيحة من:

- طبيبيكم الممارس العام
- عيادات تنظيم الأسرة

ما هي الوسيلة الطارئة لمنع الحمل؟

يمكن استعمال الوسائل الطارئة لمنع الحمل إذا كنتم قد مارستم الجنس بدون استخدام مانع للحمل أو إذا اعتقدتم أن وسيلتكم لمنع الحمل ربما فشلت. يمكنكم استخدام الوسائل الطارئة لمنع الحمل حتى اليوم الخامس بعد ممارسة الجنس ، بالرغم من أن المفضل استخدامها في أقرب فرصة ممكنة ، عادة خلال 72 ساعة. خلال 72 ساعة عادة سوف تعطون جرعة واحدة من حبة من الوسائل الطارئة لمنع الحمل ولكن حتى خمسة أيام عادة ما يتم تركيب لولب لك . كلما استخدمت هذه الوسيلة في وقت مبكر ، كلما كانت أكثر فعالية في منع الحمل.

أين يمكنني أن أجد الوسيلة الطارئة لمنع الحمل؟

الطرق التي يمكنكم بها أن تحصلوا على الوسائل الطارئة لمنع الحمل هي :

- يمكنكم مقابلة طبيبيكم الممارس العام
- اذهبوا إلى عيادة تنظيم الأسرة
- اتصلوا بـ " أن أيتش أس داي ريكت " على رقم 0845 47 46 لتعرفوا أقرب مكان لمسكنكم يوفر الوسائل الطارئة لمنع الحمل.
- يمكنكم الحصول عليها من الصيدليات ولكن ستضطرون للدفع

ما هي عيادات تنظيم الأسرة (عيادات منع الحمل والصحة الجنسية) ؟

هذه العيادات مجانية، و يمكنكم الذهاب إليها بدون مقابلة أولاً طبيبيكم الممارس العام. وهي تقدم النصيحة والمستلزمات المجانية من وسائل منع الحمل بما في ذلك الوسائل الطارئة لمنع الحمل. كما تقدم بعض من الكشف لفرز المصابات من النساء ، بما في ذلك كحت عنق الرحم. يمكنكم الاتصال بـ " أن أيتش أس داي ريكت " بالهاتف على رقم 0845 4647 لتعرفوا مكان أقرب عيادة لكم لتنظيم الأسرة.

الصحة العقلية

ما هي الصحة العقلية؟

يمكن أن يتعرض أي شخص في أي وقت وبطرق مختلفة لأي حالة عقلية أو ذهنية من الشعور بالحزن، أو القلق، أو الشعور بضغط عصبي، أو الشعور بأن لا فائدة من الحياة، أو بخلط من أي من هذه المشاعر. قد تشعر بالانعزال أو بالوحدة في الوطن الجديد، أو قلقين على عائلتكم التي تركتموها ورائكم، أو لعلكم قد عذبتكم أو تم اغتصابكم في وطنكم وتحتاجون للمساعدة للتعامل مع هذه التجارب المريرة.

أين يمكنني أن أجد المساعدة؟

إذا تعرضتم لأي شيء من هذا القبيل ؛ يمكنكم :

• زيارة طبيبك الممارس العام

إذا تعرضتم أنتم أو شخص قريب منكم بتجارب مؤلمة للنفس لأقصى حد وكان الشخص معرضاً لإيذاء نفسه أو أراد أن ينهي حياته؛ حاولوا أن تأخذوه إلى قسم الحوادث والطوارئ المحلي والذي يعمل 24 ساعة في اليوم.

من المهم أن تتذكروا أن المساعدة متوفرة ولا تخافوا أن تطلبوا المساعدة. أمراض الصحة العقلية والذهنية هي مشاكل مفهومة جيداً ومعروف أنها يمكن أن تحدث لأي شخص في أي مرحلة من حياته، وتوجد خدمات تم تأسيسها منذ فترة ويمكن لأي شخص أن يستعين بها.

الصحة الجنسية

لماذا قد تقلقني صحتي الجنسية؟

- قد تجدون أنكم في حاجة للاستعانة بالخدمات والمساعدة فيما يخص صحتكم الجنسية. وقد يرجع ذلك لعدة أسباب :
- قد تكونون قد تعرضتم للاغتصاب
 - قد تكونون قد أجبرتم على العمل في تجارة الجنس
 - ربما كنتم تعيشون في بلد حيث تعلمون أن العديد من الناس يعانون من أو قضاوا نحبهم نتيجة لفيروس نقص المناعة المكتسبة / لمرض الإيدز.
 - ربما لاحظتم بعض الأعراض التي تدل على وجود خلل في صحتكم الجنسية ولم تكونوا قد مررتم بالتجارب المذكورة عليه.

إذا تعرضتم لأي من التجارب عالية ربما قد تزايد احتمال تعرضكم للعدوى بأمراض تنتقل بممارسة الجنس ولفيروس نقص المناعة المكتسبة ، وربما تودون أن تستعينوا بالاختبارات والمساعدة. كما قد تحتاجون لبعض من المساعدة النفسية للتعامل مع تجربتكم.

أين يمكنني أن أجد المساعدة فيما يخص مشاكل الصحة الجنسية؟

خدمات الصحة الجنسية هي خدمات مجانية لمساعدة الناس على تولى أمورهم من نواحي كثيرة تتعلق بصحتهم الجنسية. الخدمات المتوفرة يمكن أن تساعد فيما يخص مجموعة من المواضيع تشمل منع الحمل للمساعدة في التخطيط عندما يريد شخص أن ينجب ، وصولاً إلى الاختبارات والعلاج فيما يتعلق بالأمراض المعدية وبالفيروسات والمعروفة باسم الأمراض المعدية التي تنتقل جنسياً أي التي تنتقل بالاتصال الجنسي .

الطرق التي يمكنكم أن تجدوا النصيحة والمساعدة فيما يخص مشاكل الصحة الجنسية هي :

- الذهاب إلى طبيبك الممارس العام
- الذهاب إلى أقرب عيادة صحة جنسية
- إذا وجدتم مشاكل في التوصل للنصيحة عن الصحة الجنسية أو العلاج ؛ يمكنكم الاتصال بـ " أن أيتش أس داي ريكت " على رقم 0845 4647 لمزيد من النصيحة.

مساعدة وخدمات الصحة الجنسية القومية

الهاتف المساعد للصحة الجنسية	0800 567 123	الهاتف المساعد الأفريقي للإيدز
		هاتف مجاني 0800 0967 500
		المكالمات لا تظهر بالفاتورة
" أن أيتش أس داي ريكت "	0845 46 47	أمانة تيررينس هيجينز
لمعلومات عن الخدمات القريبة منكم		الهاتف المساعد
		0845 1221 200

عيادات الصحة الجنسية

ما هي الصحة الجنسية أو عيادات طب التناسل والتبول

هذه عيادات لديها أطباء وممرضات تم تدريبهم بالأخص للاختبار، وتشخيص ، وعلاج الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس وأيضاً فيروس نقص المناعة المكتسبة. إذا كنتم قلقين أنكم ربما قد تعرضتم لعدوى تنتقل بممارسة الجنس أو لفيروس نقص المناعة المكتسبة؛ فيمكن أن تجرى لكم اختبارات وتستعينوا بالعلاج المتوفر بهذه العيادات . هذه الخدمات مجانية وسرية.

كيف أتوصل لعيادة صحة جنسية ؟

الطرق التي يمكنكم من خلالها الاستعانة بعيادة صحة جنسية هي:

- يمكن إحالتكم إلى العيادة عن طريق طبيبك الممارس العام
- أو إذا كانت لديكم أعراض تدل على وجود خلل بصحتكم الجنسية، يمكنكم الاتصال بالهاتف والاتفاق على موعد لكم.

فيروس نقص المناعة المكتسبة

ماذا يمكن أن يحدث إذا أردت اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة ؟

الاختبار لفيروس نقص المناعة المكتسبة مجاني وسري ويمكنكم أن تحصلوا على النتائج خلال بضعة أيام وأحياناً في نفس اليوم. لا تحتاجون أن تخبروا شخصاً آخر بإجراء اختبار لكم لفيروس نقص المناعة المكتسبة. إذا كانت نتيجة اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة إيجابية؛ فالأطباء المتخصصين والممرضات متوفرين للتحدث معكم عن التأثير الذي سيعنيه ذلك على صحتكم. كما سيديسون خيارات العلاج لكم لمساعدتكم على البقاء بحالة طيبة وبصحة جيدة لمدة أطول .

كيف سيمنني الترتيب لاختبار لفيروس نقص المناعة المكتسبة ؟

إذا أردتم أن يتم لكم اختبار لفيروس نقص المناعة المكتسبة أو إذا أردتم مقابلة شخص للتحدث معه عن اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة؛ يمكنكم الاتصال:

- بطبيبكم الممارس العام
- بمركزكم المحلي للصحة الجنسية / عيادة طب التناسل والتبول

خدمات صحة النساء

الحمل

ماذا يجب أن أفعله إذا اعتقدت أنني حامل؟

إذا اعتقدت أنك حامل عليك أن تعلمي موعداً روتينياً مع طبيبك الممارس العام. طبيبك الممارس العام من ثم سيجري لك اختبار حمل ، إن لم تكوني قد أجرينته بالفعل . إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية وأنت حامل، طبيبك الممارس العام سيحيلك إلى قابلة أو مولدة وإلى المستشفى.

ما هي القابلة أو المولدة؟

القابلات تم تدريبهن تدريباً خاصاً للعناية بالنساء وبالرضع أثناء الحمل وبعد الولادة . إنهن يعملن في المستشفيات وفي أرجاء المجتمع المختلفة. الحمل في بيئة ثقافية جديدة وأثناء فترة عدم استقرار ، يمكن أن تكون فترة شد وتوتر وضغط وانفعالات شديدة جداً. القابلات تم تدريبهن لتوفير الرعاية الجسدية والنفسية لتلبية احتياجاتك الشخصية، ولمساندتك (وعائلتك) طوال فترة الحمل، وأثناء الوضع وخلال الشهر الأول بعد ولادة الطفل.

أين سأقابل القابلة وماذا سيحدث؟

القابلة سوف تراك في منزلك، أو بالمركز الصحي المحلي، أو بعيادة الطبيب الممارس العام. وسوف تدون التاريخ الطبي، وتسألك عن متى كانت آخر دورة طمث لك وتناقش أي حمل سابق قد حدث لك. القابلة سوف تستكمل وتملاً مستند سجل أمومة ، والذي سيعطي لك لتأخذه إلى كل المواعيد الصحية.

ستعطيك القابلة معلومات عن خدمات الأمومة وتسألك أين ترددين أن تضعي طفلك. ستسألك القابلة عن أية عمليات قد تكون قد أجريت لك في الماضي. إذا أجريت لك عملية ختان ، فمن المهم أن تخبري القابلة. وسيتمكن ذلك القابلة من توفير الرعاية الطبية والنفسية المناسبة والفعالة، ولنصمم خطة رعاية لحملك ووضعك.

متى يتحتم على أن أذهب إلى المستشفى؟

إذا كنت بحالة طيبة أثناء الحمل، ستكون معظم رعايتك مع قابلة الحي أو المنطقة. سيرسل لك موعد لعمل مسح بجهاز الفحص بأشعة فوق الصوتية في حوالي 20 أسبوع من حملك. سيستدعي الأمر أن تذهبي للمستشفى حينئذ. إذا أراد الطبيب أن يتابع حملك؛ فقد تُعمل مواعيد إضافية لذلك. معظم النساء يحتجن أن يكشف عليهن مرة واحدة أو مرتين فقط بالمستشفى طوال فترة الحمل. باقي الفحوصات ستقوم بها أساساً القابلة أو طبيبك الممارس العام بالمركز الصحي أو بعيادة الطبيب الممارس العام .

كل النساء الحوامل يجرى لهن اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة. معظم النساء يخترن إجراء الاختبار لأن المرأة إذا كانت تحمل فيروس نقص المناعة المكتسبة؛ يمكن للمستشفى أن تخطط للمخاض لتقليل مخاطر نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الطفل أثناء الولادة. كما ستقدم المستشفى المعلومات والمساعدة عن تغذية الرضيع حيث أن الإرضاع يمكن أن يكون أيضاً طريق لنقل فيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الرضيع.

ماذا يحدث عندما يحين موعد الوضع؟

في المستشفى يمكن أن تسمحي لشخص بالحضور معك أثناء وضعك لرضيعك. إذا كان لديك شريك أو صديق سوف يتم الترحيب بهم جداً لكي يحضروا معك. إذا قمتي بالترتيب لولادة طفلك بالمنزل ؛ سوف تكون القابلة قد ناقشت كل الترتيبات معك ثلاثة أسابيع قبل موعد الولادة.

بعد ولادة طفلك، وأن لم تكن هناك مشاكل ، فإن النساء يخترن العودة لمنزلهن بمجرد مرور 6 ساعات بعد الولادة. ستناقش القابلة ذلك في المستشفى معك.

عندما تأخذين رضيعك معك للمنزل ، ستزورك القابلة بمنزلك في أوقات تتفق عليها حسب احتياجاتك. بعد مرور ما بين 10

- 14 يوم بعد ولادة رضيعك ، زائرك الصحي سيزورك أيضاً.

الإجهاض / إنهاء الحمل

ما هو موقف القانون من الإجهاض؟

في إنجلترا ، وويلز ، واسكتلندا يمكن إجراء الإجهاض للنساء إن لم يردن استمرار الحمل. الإجهاض مسموح به قانوناً حتى الأسبوع 24 من الحمل بالرغم من أن معظم النساء يجرى لهن الإجهاض قبل ذلك بكثير ، حيث يكون أفضل إجراء الإجهاض أثناء الحمل المبكر. إذا كنت حامل وغير متأكدة من رغبتك في الاحتفاظ بالرضيع ، يوجد العديد من الناس الذين يمكنك التحدث معهم بهذا الخصوص. من المهم أن تلتصي النصيحة في أقرب فرصة ممكنة.

أين يمكنني أن التمس النصيحة عن إجراء إجهاض لي؟

الطرق التي يمكنك بها التماس النصيحة عن إجراء إجهاض هي :

- الذهاب إلى طبيبك الممارس العام
- الذهاب إلى أقرب عيادة تنظيم الأسرة
- إذا وجدتني مشاكل في التوصل للنصيحة عن الإجهاض ؛ يمكنك الاتصال بـ " أن أيتش أس داي ريكت" على رقم 4647 0845 لمزيد من النصيحة.

الطبيب سوف يتحدث معك عما سيحدث بعد ذلك ؟ الإجهاض يجب أن يكون مجاناً من خلال الخدمات الصحية القومية وهي عملية مأمونة العواقب، خاصة عند إجرائها أثناء الحمل المبكر، ولكن الطبيب سوف يناقش معك المخاطر المحتملة. الإجهاض هو اختيار المرأة وهي غير ملزمة أن تخبر شريكها به (إذا كان لها شريك). كل المعلومات عن الإجهاض يتم المحافظة على سريتها.

الكشف لفرز المصابات بسرطان عنق الرحم

ما هو اختبار كحت عنق الرحم؟

اختبار الكحت هو للكشف عن أية خلايا سرطانية في مدخل رحم المرأة. الاختبار هو جزء من برنامج الكشف للفرز ويجرى للنساء في المملكة المتحدة لاكتشاف أية علامات مبكرة عن سرطان عنق الرحم. يمكن تجنب سرطان عنق الرحم إذا اكتشفت التغييرات في وقت مبكر بقدر كافٍ. كل النساء فوق سن 20 عاماً يقدم لهن اختبار الكحت كل ثلاث سنوات أو ما يقارب ذلك. يتم إجراء الاختبار بواسطة طبيب أو ممرضة بعيادة الطبيب الممارس العام. يمكنك طلب طبيبة أو ممرضة لتقوم بذلك. الاختبار شخصي جداً ويتضمن أخذ عينة من عنق رحم المرأة. ولكن، هذا الاختبار مهم جداً وينقذ العديد من الأرواح كل عام.

الطرق التي يمكنك بها أن تحسلي على اختبار كحت عنق الرحم هي:

- الذهاب إلى طبيبك الممارس العام
- الذهاب إلى أقرب عيادة تنظيم الأسرة

ختان الإناث

ما هو ختان الإناث؟

عادة ما يسمى ختان الإناث تشويه الأعضاء الجنسية للأنثى ، وهو تعبير يستخدم لوصف إجراءات عدة تتضمن القطع (وأحياناً الخياطة معاً) للأعضاء الخارجية للأنثى.

عادة ما يجرى ختان الأنثى للفتيات صغيرات السن لعدة أسباب، مثلاً تحت بند الثقافة أو العادات، أو الدين. بالرغم من ذلك يجب ملاحظة أن لا الإنجيل ولا القرآن يجيزان هذه العادة.

أين يتم إتباع عادة ختان الأنثى؟

معظم الفتيات والنساء اللاتي أجريت لهن عملية ختان الأنثى يعشن في 28 بلد أفريقي ، ولو أن بعضهن يعشن في آسيا (اندونيسيا وماليزيا) والشرق الأوسط (اليمن ، والإمارات العربية المتحدة ، ومصر). لا تتبع عادة ختان الأنثى في معظم بلاد العالم.

ما هي المضاعفات الصحية لعملية ختان الأنثى؟

ختان الأنثى عادة اتبعت على مر عدة قرون وأصبحت جزء من النسيج الاجتماعي للمجتمعات التي تتبعها. بل، أصبحت على العموم مقبولة وكثيراً ما غدت جزءاً من الحياة الثقافية التي لا تثار أسئلة حولها .

ولكن ختان الأنثى بالرغم من ذلك تنتهك بحق حقوق الإنسان الأساسية للنساء والفتيات ، ويمكن أن تتسبب في مضاعفات صحية جسدية وسيكولوجية و جنسية عديدة. تتراوح مدى شدة المضاعفات طبقاً لدرجة القطع ، وطبقاً للقائم بالعملية ، وللعمر الذي تتم فيه والظروف التي تتم تحتها.

ما أكثر المضاعفات شيوعاً التي تحدث عادة عقب العملية؟

بعض المضاعفات التي يمكن أن تحدث تتضمن:

- نزيف حاد
- صدمة من النزيف أو الألم
- احتباس البول
- الإصابة بأمراض معدية
- الوفاة من الصدمة أو من النزيف الحاد

بعض المضاعفات على المدى الطويل تتضمن:

- العقم
- دورات طمث مؤلمة
- ألم عند ممارسة الجنس
- عدوى بالبول
- اكتئاب
- صعوبة العلاقات الجنسية

ما هي المضاعفات المتعلقة بالحمل وبالولادة وبفترة بعد الولادة؟

يمكن لختان الأنثى، إن لم يتم التعرف عليه ، أن يتسبب في نتائج بعيدة المدى بالنسبة للحمل والولادة ،مما يمكن أن يكون له تأثير ضار على صحتك وسلامتك أنت وطفلك. يمكن تجنب الكثير من هذه المضاعفات بالإدارة المناسبة للحالة. ولذلك فمن المهم جداً الصدق والصراحة التامة فيما يتعلق بهذه العادة.

عند سؤال القابلة عن التاريخ الطبي ، سوف تسألك عن أية عمليات قد تكون قد أجريت لك في الماضي. إذا كانت قد أجريت لك عملية ختان ، فمن المهم أن تخبري القابلة. وسيتمكن ذلك القابلة من أن توفر الرعاية الطبية والنفسية المناسبة ثقافياً والفعالة، ولتصمم خطة رعاية لحملك ووضعك. كما قد تحيلك القابلة إلى الخدمات المناسبة للعلاج من أية مضاعفات أو لتوفير المساندة النفسية.

ما موقف القانون من ختان الأنثى؟

ختان الأنثى غير قانوني في المملكة المتحدة ، ويعني ذلك أن القانون يعاقب مرتكبيه. أي شخص يعتبر مذنباً إذا قام هو أو هي بمساعدة ، أو بحث ، أو بإعطاء المشورة ، أو بتيسير لفتاة لنشويه كل أو جزء من أعضائها التناسلية. وأيضاً طبقاً للقانون تعتبر مخالفة أخذ فتاة خارج البلاد لإجراء العملية. يعاقب الشخص الذي تثبت إدانته بما سبق بمدة حبس قد تصل إلى 14 عاماً ، وغرامة مالية أو كلاهما.

أين يمكنني الحصول على النصيحة أو المساندة فيما يتعلق بتشويه الأعضاء التناسلية للأنثى؟

توجد عدة أماكن يمكنك الحصول منها على النصيحة والمساندة.

- القابلة قد تحيلك إلى طبيب من أجل الرعاية المتخصصة ولتطوير خطة لحملك وولادتك.
- زيارة طبيبك الممارس العام

خدمات صحة الأطفال

الزائرون الصحيون

ما هو الزائر الصحي؟

الزائرون الصحيون يعملون أيضاً في عيادات الطبيب الممارس العام. وهم يقومون بتوفير المعلومات الصحية عن مجموعة كبيرة من الموضوعات، خاصة فيما يتعلق بالأبوة والأمومة. وهم ممرضات أو ممرضين يعملون مع الطبيب الممارس العام للمساعدة على المحافظة على أن تستمر صحة الأطفال وأسرهم بحالة صحية جيدة. كما يقدمون النصيحة عما إذا كان الأطفال ينمون ويتطورون كما يجب. لدى معظم المراكز الصحية وعيادات الطبيب الممارس العام عيادات لصحة الطفل، يديرها زائرون صحيون. إذا كان لديك أطفال عادة يمكنك زيارة عيادة صحة الطفل في أي وقت حيث يتم وزن طفلك أو للتحدث مع الزائر الصحي عن أي مواضيع قد تقلقك. كما قد يزورك زائرنا الصحي أيضاً بالمنزل ويقدم المساعدة لك. لعل موعداً مع زائرنا الصحي يمكنك:

■ طلب ذلك من موظفة قسم الاستقبال بالمركز الصحي أو بعيادة الطبيب الممارس العام

ممرضات المدارس

ما هي ممرضة المدرسة؟

ممرضات المدارس يعملن مع الآباء والأمهات والأطفال والشباب من سن المدارس. تقابل ممرضات المدارس الأطفال في مراحل مختلفة لمتابعة نموهم وتطورهم. إذا كان لديك طفل سيدخل مدرسة جديدة فغالباً ستسلك استمارة تطلب منك الموافقة على أن تقوم ممرضة المدرسة بمقابلته. من المهم أن توقعي على هذه الاستمارة وترسلها.

تحصين الأطفال

ما التحصين الذي يقدم في المملكة المتحدة؟

يقدم لقاح BCG للعديد من الرضع عند الولادة لحمايتهم من مرض السل. عندما يبلغ عمر رضيعك شهرين، سوف يُطلب منك أن تحضريه إلى عيادة الطبيب الممارس العام لأخذ حقناته الأولى. وذلك للحماية من: أمراض الدفتيريا، والكزاز أو التقلص العضلي المستمر، والسعال الديكي، والتهاب النخاع السنجابي، والتهاب الرئة، والتهاب السحايا الرقيقة C. ثم سوف يتم دعوتك للحضور بعد ذلك من أجل نفس الحقن عندما يبلغ رضيعك عمر ثلاثة أشهر ثم أربعة أشهر. عندما يبلغ عمر طفلك ما بين 13 - 15 شهراً سوف يدعى للتحصين ضد أمراض الحصبة والتهاب الغدة النكفية والحصبة الألمانية، (وهو التحصين المعروف باسم جماعي للثلاث أمراض "أم أم آر MMR). قبل بداية طفلك الدراسة، سوف يدعى مرة ثانية لتحصينات منشطة ضد الدفتيريا، والكزاز أو التقلص العضلي المستمر، والسعال الديكي، والتهاب النخاع السنجابي، و "أم أم آر MMR".

عندما يكون طفلك بالمدرسة فيما بين عمر 10 و 14 عاماً، سيقدم له تحصين BCG للحماية ضد السل. ثم ما بين سن 13 و 18 عاماً سيقدم له تحصينات ضد الدفتيريا، والكزاز أو التقلص العضلي المستمر، والتهاب النخاع السنجابي.

ماذا أفعل إذا كان طفلي وافد جديد إلى المملكة المتحدة ولم يُطعم ببعض من هذه التحصينات؟

عندما تكونين وافدة جديدة على المملكة المتحدة قد يحتاج طفلك لتحصينات عندما تصلين. وذلك لتمكين طفلك من اللحاق بما يعطى عادة في هذه البلاد. إذا كنت وافدة جديدة للمملكة المتحدة ؛

■ اذهبي إلى عيادة طبيبك الممارس العام واطلبي موعداً مع ممرضة العيادة.

كيف أعرف متى يتعين على أن أخذ طفلي من أجل التحصينات الأخرى في المستقبل؟

لكل التحصينات التي تعطى لطفلك قبل سن بداية المدرسة ، يجب أن يصلك خطاب على عنوان منزلك يدعوك إلى العيادة المحلية لطبيبك الممارس العام . إن لم يصلك خطاب عن هذا الأمر ، الرجاء أن تخبري طبيبك أو الزائر الصحي .

معلومات إضافية عن الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة المكتسبة

الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس

ما الذي أحتاج أن أعرفه عن الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس؟

الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس شائعة جداً وتصل النسبة إلى 1 من كل 10 أفراد سيصابون بها في فترة من الفترات. إذا لاحظتم أي إفراز غير طبيعي من أعضائكم التناسلية، أو أي فُرح ، أو آلام ؛ فيمكن إجراء اختبار عليكم للكشف عما إذا كنتم مصابين بالأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس . بعض أكثر الأمراض المعدية شيوعاً التي تنتقل بممارسة الجنس هي : الحراشف البرعمية ، والسيلان ، وتلؤلؤ الأعضاء التناسلية ، وحلأ الأعضاء التناسلية .

الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس يمكن أن تنتقل من خلال:

- ممارسة الجنس عبر المهبل أو الشرج
- اتصال الجلد بالجلد في منطقة الأعضاء التناسلية
- ممارسة الجنس عبر الفم
- من الأم إلى الرضيع أثناء الولادة في بعض الأحيان

ما هي أعراض الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس؟

توجد أنواع مختلفة من الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس والكثير من الناس لا يعرفون دائماً أنهم مصابين بالأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس، حيث قد لا تظهر علامات أو أعراض. ولكن، إذا عانيتم من أي من الأعراض التالية؛ فيمكن إجراء اختبار مجاني وسري عليكم ، ويقوم بالعلاج متخصصون يعملون في مجال الصحة الجنسية . بعض أكثر الأعراض شيوعاً يمكن أن تتضمن:

- إفراز غير طبيعي من المهبل أو من القضيب
- قرح أو نطف أو بثرات حول منطقة الأعضاء التناسلية
- طفح أو تهيج حول منطقة الأعضاء التناسلية
- ألم أو شعور بالحرقان عند التبول
- ألم أثناء ممارسة الجنس

معظم الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس يمكن علاجها. ولكن ، إذا تركت دون علاج فإن بعض الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس يمكن أن تؤدي لمشاكل صحية طويلة الأمد مثل العقم لدي الرجال والنساء. يمكن إجراء اختبارات وعلاج الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس بعيادات الصحة الجنسية / وعيادات طب التناسل والتبول .

ما هي اختبارات الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس؟

سيقوم طبيب أو ممرضة بإجراء الاختبارات وقد تتضمن فحص فعلي للجسد وفحص للأعضاء التناسلية. بعض الاختبارات قد تتطلب أيضاً عينة دم أو بول وريضة أو مسحة .

فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)

هل يتعين على أن أفكر في فيروس نقص المناعة المكتسبة؟

إذا أنتم من بلد جنوب الصحراء الأفريقية أو من وسط آسيا ؛ فقد تكونون على دراية بأشخاص أحياء في مجتمعاتكم يعانون من فيروس نقص المناعة المكتسبة في البلاد حيث توجد أعداد كبيرة من الأشخاص الأحياء الذين يعانون من فيروس نقص المناعة المكتسبة ؛ في الغالب ستكونون قد تعرضتم لفيروس نقص المناعة المكتسبة ، حتى لو عاشتم جنسياً عدداً قليلاً من الناس.

وذلك لأن عادة لا تظهر أعراض لفيروس نقص المناعة المكتسبة، ويمكن للمرء أن ينقل الفيروس إلى شخص آخر بدون علمه. ولهذا السبب ولأن الناس الذين يأتون من المناطق حيث نعلم بوجود الكثير منهم مصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة فإننا نشجعهم على قبول اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة. وذلك للمساعدة على منع انتشار فيروس نقص المناعة المكتسبة ولتوفير المساندة للذين لديهم الفيروس بالفعل.

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسبة للغير؟

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسبة من شخص لآخر عن طريق أربع طرق رئيسية:

- أثناء ممارسة جنس بدون حماية سواء عن طريق المهبل أو الشرج
- مشاركة استعمال الإبر مع شخص آخر
- منتجات الدم مثل عمليات نقل الدم (في البلاد حيث لا يفحص الدم لفرز المصاب منه)
- من الأم إلى الرضيع أثناء الحمل، أو الولادة، أو الإرضاع

لا ينتقل فيروس نقص المناعة المكتسبة أثناء الاتصال الاجتماعي اليومي

لم يوجد بعد علاج لفيروس نقص المناعة المكتسبة ، بالرغم من وجود علاجات الآن والتي إن أخذت في الوقت الصحيح ، يمكن أن تساعد الشخص على البقاء بحالة صحية جيدة لفترة أطول . الأشخاص الذين يتناولون علاجات فيروس نقص المناعة المكتسبة في المملكة المتحدة يمكنهم أن يعيشوا حياة صحية نشطة .

لا يحتاج أحد أن يعرف أنكم مصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة ولا تأثير له على وضعكم كلاجئين.

لماذا يتوجب على أن اختبر لفيروس نقص المناعة المكتسبة؟

الكثير من الناس يعيشون ولديهم فيروس نقص المناعة المكتسبة ولا يعرفون ذلك. اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة سيمكنكم من معرفة إن كنتم بالفعل مصابين أو غير مصابين بالفيروس. إذا أجرى الاختبار لكم وتبين أنكم مصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة؛ يمكنكم الاستعانة بالعلاجات والمساندة للمساعدة على المحافظة على صحتكم والاستفادة من المعلومات التي تساعد على تجنب نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين. كلما عرف شخص مبكراً بأنه مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة، كلما أمكنه التحكم في المحافظة على صحته وبقائه بحالة جيدة.

إذا كنتم من بلد من آسيا (مثل الصين ، أو اندونيسيا ، أو الهند) أو من جنوب الصحراء الأفريقية (مثل زيمبابوي ، أو صوماليا ، أو بتسوانا) حيث كنتم تعرفون أشخاص كان لديهم فيروس نقص المناعة المكتسبة أو أشخاص ماتوا نتيجة لمرض الإيدز أو

اغتصبتهم أو اضطررتم إلى اللجوء للجنس أو البغاء لتعيشوا؛ فقد ترغبون في التفكير في إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة

أصبحت الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة حالة صحية يمكن التعايش معها أكثر مما مضى ، وتوجد الكثير من وسائل المساندة في المملكة المتحدة ، والتي يمكن أن تساعدكم على أن تعيشوا فترة أطول وتبقون بحالة نشيطة وبصحة جيدة.

من الأفضل إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة بعيادة صحة جنسية وليس بعيادة طبيكم الممارس العام ؛ حيث أن الأولى متخصصة أكثر في مساندة الأشخاص المصابين بالفيروس .

يمكن إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة بعيادات الصحة الجنسية (عيادات طب التناسل والتبول) وتتضمن أخذ عينة من الدم لإجراء الاختبار.

هل يمكن أن تعيش بحالة جيدة بالرغم من إصابتك بفيروس نقص المناعة المكتسبة ؟

إذا علمتم بأنكم مصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة أو تم تشخيصه بالفعل في المملكة المتحدة؛ توجد بعض الأمور التي يجب عليكم أن تضعوها في الاعتبار. وهذه قد تتضمن :

- كيفية تحسين أو المحافظة على صحتكم
- كيف يمكنكم أن تتأكدوا من عدم نقلكم لفيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الغير
- كما قد تحتاجون أن تناقشوا ما يقلقكم مع شخص آخر يعرف ما يتعلق بفيروس نقص المناعة المكتسبة. ويمكن أن يكون ذلك مجموعة مساندة، أو مستشار صحي ، أو طبيب ، أو ممرضة من المتخصصين في فيروس نقص المناعة المكتسبة .

كونكم مصابين أو تحملون فيروس نقص المناعة المكتسبة لا يعني أنكم مصابين بمرض الإيدز. يمكنكم أن تستمروا بحالة جيدة وصحية لفترة طويلة مع المساندة واستخدام العلاجات. العناية الجيدة بصحتكم العامة ستعطي جسدكم فرصة أفضل لمحاربة المرض. يوجد أطباء أو ممرضات يتخصصون في فيروس نقص المناعة المكتسبة يمكنكم أن تقابلوهم وسيوجهون النصيحة لكم ويتابعوا حالتكم الصحية العامة.

ممارسة الجنس الأكثر أماناً

ما هو الجنس الأكثر أماناً؟

ممارسة الجنس الأكثر أماناً يعني تخفيض مخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة أو بالأمراض المعدية التي تنتقل بالجنس. يتم الترويج للقرابات في المملكة المتحدة وينصح باستعمالها إذا كان لديك شريك جديد للممارسة الجنسية أو شريك لا تعرفون تاريخه أو تاريخها الجنسي أو حالته أو حالتها الصحية.

ما الدور الذي تؤديه القرابات؟

استعمال القرابات هي أكثر الطرق فعالية في تخفيض مخاطر نقل عدة أمراض معدية تنتقل بممارسة الجنس وأيضاً فيروس نقص المناعة المكتسبة. استعمالها بالطريقة الصحيحة مع مادة تزيق أساسها مائي ستؤمن مستوى جيد من الحماية لكم ولشركائكم. يجب استعمال القرابات بطريقة سليمة حتى يمكن منع فيروس نقص المناعة المكتسبة ومعظم الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس من انتقالها للغير. القرابات يجب أن تستعمل أثناء ممارسة الجنس عبر المهبل، والشرج، والفم، لتوفر الحماية.

كيف تستخدم القرابات؟

إن لم تستخدم القرابات بطريقة سليمة، فيمكنها أن تتمزق أثناء ممارسة الجنس فلا تحميكم من فيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس. لاستعمال القرابات تحتاجون:

- أن تزيلوا القراب من العبوة حينما ينتصب القضيب بالكامل (احرصوا على عدم ملامسة القراب بالطرف الحاد للأظافر أو المجوهرات حيث يمكن أن يتسبب ذلك في تمزقه ولن يُتيح القراب الحماية)
- ضعوا القراب على طرف القضيب المنتصب
- احرصوا طرف حلمة القراب للتخلص من الهواء
- مدوا القراب إلى كامل المسافة لأسفل القضيب
- يمكن وضع مادة تزيق أساسها مائي على أعلى القراب قبل دخول القضيب في المهبل أو الشرج
- بعد قذف السائل المنوي اسحبوا القضيب بمسك قمة القراب جيداً
- أربطوا عقدة في القراب وضعوه في سلة المهملات

مادة التزيق التي أساسها مائي هي سائل خاص يمكن استعماله أثناء ممارسة الجنس. قد يحتاج الأمر استعمال مادة تزيق لضمان أن ممارسة الجنس لا تكون جافة عن اللازم حيث أن ذلك يمكن أن يتسبب في تمزق القراب. مادة تزيق مثل كي واي جيلي مأمونة الاستعمال. أي شيء يحتوي على زيت سيتسبب في تعطن القراب وتمزقه أثناء ممارسة الجنس. يجب استعمال قراب واحد فقط للممارسة الجنسية على أن يكون قراب جديد لكل مرة تمارسون فيه الجنس. يجب الاحتفاظ بالقرابات في مكان معتدل البرودة وجاف ويجب أن يكون موضح على العبوة تاريخ انتهاء الصلاحية. يجب استعمال القرابات التي لم يحن بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها.

كما تتوفر قرابات للإناث والتي يمكن للنساء إدخالها قبل ممارسة الجنس ويمكن أن تستعمل هذه بدلاً من القرابات الذكرية.

أين يمكنني أن أجد القرابات؟

يمكنكم أن تحصلوا على قرابات مجانية بالذهاب إلى:

- عيادات تنظيم الأسرة
- عيادات الصحة الجنسية
- كما يمكنكم شراء القرابات من المحال التجارية الكبيرة ومن الصيدليات
- في ليدز، يمكنكم الحصول على قرابات مجانية من فريق التوصل الصحي (عيادات منع الحمل والصحة الجنسية)، وعيادات تنظيم الأسرة، ومشاريع الصحة الجنسية

ما موقف القانون من العلاقات الجنسية؟

- القانون في إنجلترا ينص على أنكم يجب أن تكونوا فوق سن 16 عاماً لممارسة الجنس مع رجل أو مع امرأة.
- كلا الطرفين يجب أن يوافقا على ممارسة الجنس.
- الرجال والنساء لديهم حقوق متساوية في اختيار الشخص الآخر الذي يودون ممارسة الجنس معه أو معها وأيضاً نوع الممارسة الجنسية.
- أي شخص يمكن أن يوقف الممارسة الجنسية في أي وقت يختاره أو تختاره.
- الشخص يمكن أن يرفض الجنس ويجب احترام ذلك.
- كون الرجل يميل للرجال أو المرأة للنساء أو يكون مخنث أو يميل لتغيير جنسه أو يود أن يعتبر من الجنس الآخر ، كل هذا لا يعتبر جريمة في المملكة المتحدة.
- توجد مجموعات مساندة وبارات وأماكن أخرى حيث يمكن للشواذ من الجنسين ومن يفضلون كلا الجنسين ومن يميلون لتغيير جنسهم أو يودون أن يعتبروا من الجنس الآخر، أن يتقابلوا وأن يشعروا بالأمان.

تجارة الجنس (البغاء)

ما المساندة التي يمكنني أن احصل عليها إذا كنت منخرطاً أو منخرطة في تجارة الجنس؟

- إذا اضطررت إلى اللجوء لتجارة الجنس (كثيراً ما تسمى بالبغاء) لكي تعيشوا، أو إذا أجبرتم على ذلك في الماضي أو الآن؛ قد تشعرون أنكم بحاجة لبعض من المساندة. وهي قد تكون :
- للاختبار للأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس أو لفيروس نقص المناعة المكتسبة
 - للتحدث مع شخص عن تجاربكم
 - للتوصل إلى القربابات لحماية أنفسكم من الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس و فيروس نقص المناعة المكتسبة
 - للتوصل للمعلومات عن الإعانات أو عن أية مساندة مالية متوفرة
 - للتوصل لخدمات أخرى من خلال مساندة محامي لكم.
 - للتوصل لمعلومات عن كيفية البقاء بأمان أثناء العمل والمساندة فيما يخص التبليغ عن أي اعتداءات للشرطة.

أين يمكنني أن أذهب لطلب المساعدة أو النصيحة؟

عيادات الصحة الجنسية

ما هي عيادات الصحة الجنسية؟

(تسمى أيضاً طب التناسل والتبول (G.U.M)

هذه عيادات لديها أطباء وممرضات تم تدريبهم بالأخص لاختبار، وتشخيص ، وعلاج الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس وأيضاً فيروس نقص المناعة المكتسبة. إذا كنتم قلقين أنكم ربما قد تعرضتم لأمراض معدية تنتقل بممارسة الجنس أو لفيروس نقص المناعة المكتسبة؛ فيمكن أن تجرى لكم اختبارات وتستعينوا بالعلاج المتوفر بهذه العيادات. هذه الخدمات مجانية وسرية. كما يمكنكم الحصول على النصيحة والمعلومات عن منع الحمل ، ومنع الحمل الطارئ ، والقربابات وفيروس نقص المناعة المكتسبة. هذه العيادات عادة ما تكون في المستشفيات وقد تسمعون إطلاقاً عليها أسماء عيادات الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس ، أو عيادات طب التناسل والتبول ، أو عيادات خاصة .

كيف يمكنني أن أتوصل للعيادة؟

معظم العيادات تتبع نظام المواعيد. يعمل في هذه العيادات أطباء وطبيبات . إذا أردتم بالتحديد أن تقابلوا طبيب أو طبيبة يمكنكم

طلب ذلك عند عمل الموعد. مواعيد عمل العيادات تتباين ما بين الاثنين حتى الجمعة أثناء النهار. وهي مغلقة أثناء عطلات البنوك.

يمكن مقابلة المرضى بدون الحاجة لذهابهم مسبقاً إلى الطبيب الممارس العام ، والغالبية من الناس يفعلون ذلك. وهم لا يضطرون أن يخبروا شخصاً آخر أنهم ذاهبون إلى العيادة ، والعيادة لن تخبر الطبيب الممارس العام أو شركائهم في الممارسة الجنسية بأنهم حضروا إلى العيادة. ولكن، إذا احتجتم لمساعدة لعمل موعد بالعيادة؛ فيمكن لطبيبكم الممارس العام أن يعمل الموعد نيابة عنكم.

قبل ذهابكم

إن لم تكونوا قد ذهبتُم للعيادة من قبل، قد يساعدكم أن تعرفوا ما يتم. بعض الأمور قد تختلف من عيادة للآخرى ولكن ما يلي سيعطيكم فكرة تقريبية.

أشياء تحتاجون أن تعرفوها

- النساء سيخصص لهن ممرضة أنثى لتعمل معهن طوال الوقت خلال الكشف إذا كان المعالج طبيبياً.
- زيارتكم ستظل سرية
- لا تتبولوا (تفريغ المثانة) لمدة ساعتين قبل الموعد
- خذوا معكم أية أدوية أو اكتبوا اسم الدواء الذي تتعاطونه
- خصصوا على الأقل ساعتين قبل موعدكم الأول بالعيادة
- دونوا اسمكم وتاريخ ميلادكم وعنوانكم ورقم هاتفكم . وكتبوا أيضاً اسم طبيبكم الممارس العام والعنوان حيث ستطلب منكم هذه المعلومات كل مرة تقومون بزيارة
- خذوا معكم السجل اليدوي (الكتاب الأزرق) إذا كان لديكم
- احتفظوا ببنكارة الحافلة وطالبوا باسترداد مصاريف المواصلات العامة

هل سمحتم بوقت كاف؟

يمكن أن تحتاجوا ما يصل إلى ساعتين لمقابلة طبيب، وإجراء الاختبارات ، والحصول على النتائج ، وأخذ العلاج ، والتحدث مع مستشار صحي .

من سيعرف أنني ذهبت إلى عيادة؟

كل المعلومات تحافظ على سريتها. سوف يُطلب منكم الموافقة على أن تقوم العيادة بالكتابة إلى طبيبكم الممارس العام، وذلك فقط إذا كان طبيبكم الممارس العام قد أحالكم في بداية الأمر. عدا ذلك، فلن ترسل المعلومات إلى أي مكان آخر.

ماذا يمكن للعيادات الجنسية أن تؤديه لكم.

في العيادات يمكنكم الحصول مجاناً على:

- معلومات ونصائح عن التمتع بحياة جنسية صحية
- اختبارات وعلاج للأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس
- شخص يمكنكم التحدث معه عن أي شيء يتعلق بصحتكم الجنسية
- اللقاح ضد مرض التهاب الكبد A و B
- اختبارات فيروس نقص المناعة المكتسبة – والمشورة قبل وبعد الاختبار
- الكشف والمراجعة للصحة الجنسية
- القرابات ومواد التزليق التي أساسها مائي

- الوسائل الطارئة لمنع الحمل
- اختبارات الحمل

أنتم ومستشاركم الصحي

معظم العيادات لديها مستشارين صحيين أو استشاريين. ولديهم خبرة بمجموعة كبيرة من المشاكل. يمكنكم التحدث معهم عن :

- الأمراض المعدية التي تنتقل بممارسة الجنس
- الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي (حديثاً أو في الماضي) أو العنف في العلاقات
- اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة
- فقدان الرغبة الجنسية أو مشاكل محاولة الانتصاب
- العلاقات مع الآخرين حيث يكون أحدكم مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة والأخر غير مصاب به
- التعايش مع فيروس نقص المناعة المكتسبة
- الخيارات فيما يتعلق بعلاجات فيروس نقص المناعة المكتسبة أو المشاكل المتعلقة بأخذ العلاجات
- ما يدور في ذهنكم عن حياتكم الجنسية أو العلاقات مع الآخرين
- طرق إطلاع شريككم على حقيقة أنه أو أنها قد تكون مصابة وتحتاج لكشف ومراجعة
- ما يقلقكم عن الحضور للعيادة، والاتصالات، والمواصلات، والسرية

مقابلة مستشار صحي

من المفضل طلب موعد . يمكنكم أن تطلبوا مقابلة شخص بدون موعد مسبق إن لم تمانعوا في الانتظار. يمكنكم أن تتحدثوا مع مستشار صحي عبر الهاتف. المستشارون الصحيون يمكنهم مقابلة شخصين يريدان مناقشة الأمور معاً. أو يمكنكم اصطحاب صديق معكم لمساندتكم. ولكن قبل مقابلة كلاكما، عادة المستشار الصحي سيريد أن يتحدث معك بمفردك برهة في البداية.

إذا تبين للعيادة أنكم مصابين بمرض معدٍ، قد يطلب منكم مقابلة المستشار الصحي. وذلك حتى يمكنكم أن تتحدثوا عن العدوى وكيفية علاجها. كما يمكنكم مناقشة كيفية إصابتكم بها وكيف يمكنكم تفادي الإصابة بها مرة أخرى، بالإضافة إلى ما يعني ذلك للآخرين الذين تمارسون الجنس معهم. يمكنكم التحدث عن الطرق المختلفة التي يمكن بها نُصح شريككم في الممارسة الجنسية أن يتم الكشف والمراجعة عليه أو عليها.

تفاصيلكم الشخصية

أنتم في حاجة لإعطاء نفس الاسم والعنوان وتاريخ الميلاد عند كل زيارة. اخبروا موظفة الاستقبال إذا ما تغيرت أي من التفاصيل مثلاً عنواكم.

مقابلة الطبيب

- عند مقابلة الطبيب هذه هي نوع الأسئلة التي يمكن أن تُسألوها:
- متى كانت آخر مرة مارست فيها الجنس ؟
 - هل كانت مع رجل أو امرأة أو مع أكثر من فرد واحد ؟
 - هل اغتصبت أو اعتدى عليك جنسياً ؟
 - إذا كنت تعتقد أنك مصاب بمرض معدٍ، ما هي الأعراض التي لديك ومتى لاحظتها ؟
 - ما الأدوية التي تأخذها الآن ؟
 - هل أصبت بمرض معدٍ ينتقل بالممارسة الجنسية من قبل ؟
 - هل تعاني من مشاكل صحية عموماً ؟

عند الفحص

الطبيب سوف يطلب منكم أن تخلعوا ملابسكم حتى يمكنه أو يمكنها رؤية أية علامات للعدوى. الطبيب قد يلمس الغدد في المغين

أو العنق للتأكد من وجود ورم من عدمه. بعد ذلك الطبيب سيخبركم بالاختبارات التي يريدون أن تجرى لكم. الطبيب أو الممرضة يجب أن يجريان الاختبارات ويشرحوا سبب كل اختبار. إذا كنت امرأة فسوف تكون ممرضة موجودة دائماً في الغرفة إذا كان طبيب هو الذي يكشف عليك.

الاختبارات

تقدم مجموعة من الاختبارات لكل من يذهب إلى العيادة . تتم الاختبارات من خلال اختبارات للدم، أو اختبارات للبول أو مسحة من القضيب أو المهبل أو الشرج. لا تحتاجون أن تجرى لكم كل الاختبارات. إذا شعرتم بعدم الراحة أو كنتم غير متأكدين من أي من هذه الاختبارات، ناقشوا الأمر مع الطبيب أو الممرضة أو المستشار الصحي .

النتائج

سوف يتم التناقش معكم قبل مغادرتكم العيادة حول كيفية حصولكم على النتائج.

العلاجات والأدوية

من المهم تناول أي أدوية بالضبط كما هو موصوف بالعيادة. من المهم جداً إتباع تعليمات تناول الحبوب كلها – حتى إذا اختفت الأعراض.

إطلاع الآخرين

قد تقترح العيادة الاتصال بالأشخاص الذين مارستم معهم الجنس منذ إصابتكم بالمرض المعدي. سيتم مناقشة ذلك معكم بالعيادة.

السرية والخصوصية

أية معلومات تحتفظ العيادة بها عنكم يجب أن تبقى سرية طبقاً للقانون. سجلاتكم الطبية ونتائج الاختبارات يجب أن تبقى لدي عيادة الصحة الجنسية ولا تفسى لأنحاء أخرى من المستشفى بدون إذنكم.

