

# مشروع التمكين التقني والتواصل للاجئات

دليل ورش العمل المرافقة 4



صحة المرأة

تم إعداد هذا الدليل ليكون بمثابة أداة لدعم النساء المشاركات في ورش عمل مشروع التمكين التقني والتواصل للاجئات. هذا الدليل موجه للنساء ممن يندرجن ضمن فئة "لاجئ" أو يحظين بالحماية الإنسانية أو لم شمل الأسرة للاجئين ويعيشون في المملكة المتحدة. يُموّل هذا المشروع بواسطة صندوق مكتب دعم اللجوء والاندماج للاجئين (Home Office Resettlement Asylum Support and Integration directorate).

نرغب في توصيل الشكر إلى أعضاء شبكة فويسز (VOICES) وسفرائها ممن ساعدوا في إعداد هذه المستندات المهمة. تتوفر مواد هذا المشروع باللغة الإنجليزية والأمهرية والعربية والفارسية والكردية (السورانية الكردية) والصومالية والتغرينية والأردية. ومن المرجو أن تستفيد اللاجئات اللواتي لم يشاركن في ورش العمل من العمل من خلال المعلومات الواردة هنا ودراساتها بالوتيرة التي يختارونها.

## المحتويات

- 4 ..... من الشخص الواجب عليّ التوجه إليه لطلب المساعدة في الأسئلة أو المشكلات الصحية؟
- 4 ..... حقوق الوصول إلى خدمات الصحة
- 5 ..... الوصول إلى الخدمات الصحية
- 5 ..... كيفية العثور والتسجيل لدى ممارس عام
- 6 ..... كيفية العثور على طبيب أسنان من هيئة خدمات الصحة الوطنية
- 7 ..... يمكن التواصل مع معلومات الخدمات الصحية وهيئة خدمات الصحة الوطنية على رقم 111
- 8 ..... الحوادث والحالات الطارئة
- 8 ..... مراكز الخدمات الصحية العامة ومراكز الإصابات الطفيفة ووحدات الرعاية العاجلة
- 8 ..... الإسعافات الأولية
- 9 ..... مساعدة هيئة الخدمات الصحية الوطنية في التكاليف الصحية
- 9 ..... مواقع إلكترونية مساعدة
- 10 ..... الإجراءات المتوقعة في المواعيد الطبية
- 11 ..... العوائق التي تحول دون الحصول على الخدمات الصحية
- 11 ..... هل يمكن رفض جراحة الممارس العام تسجيلي؟
- 12 ..... تغيير تسجيل جراحات الممارس العام
- 12 ..... التواصل
- 12 ..... تحديد ما إذا كان هناك حاجة للمساعدة أم لا
- 13 ..... طرح المشكلات والشكاوى
- 13 ..... الخدمات الصحية للمرأة
- 13 ..... خدمات الصحة الجنسية
- 14 ..... منع الحمل
- 15 ..... الأمراض المنقولة جنسيًا
- 15 ..... الحمل غير المقصود والإجهاض
- 16 ..... أمراض النساء والتوليد
- 16 ..... ختان الإناث
- 18 ..... الحمل
- 19 ..... خدمات الصحة العقلية

## تمهيد

لا تتمكن هذه الأداة من استكشاف الخدمات والاستحقاقات الصحية وشرحها في المملكة المتحدة، لكننا نأمل توفير المعلومات الأساسية عن كيفية الوصول إلى الأنظمة الصحية وماهية حقوقك فيما يتعلق بذلك. لا توفر هذا الدليل أي معلومات طبية ولا يُعد مستنداً قانونياً. سنشير إلى الخدمات الطبية والمنظمات المتخصصة ذات الصلة والتي يمكنها تقديم المعلومات المصممة خصيصاً للأفراد عند الاقتضاء.

ترد في هذا الدليل مجموعة من الروابط المدرجة في النص، والتي عند النقر عليها ستقودك إلى الموقع المذكور. على سبيل المثال، عند النقر [هنا](#)، سيفتح الموقع الإلكتروني للصليب الأحمر البريطاني (British Red Cross). حاولنا قدر الإمكان إدراج روابط لموارد مترجمة، ولكن العديد من الروابط في هذا الدليل تحتوي على معلومات باللغة الإنجليزية. وعلى الرغم من اعترافنا بوجود قيود لعملية الترجمة الآلية، إلا أننا نوفر معلومات حول كيفية استخدام تلك الخاصة في الدليل الثاني.

ومن المهم أن نحيطكم علماً بأن المعلومات في هذه الأدلة قد تتفاوت بناءً على مكان إقامتك في إنجلترا أو أيرلندا الشمالية أو اسكتلندا أو ويلز. وقد حاولنا، حيثما أمكن ذلك، الإشارة إلى السياقات المرسلة التي تختلف فيها المعلومات.

## المصطلحات الأساسية

**الممارس العام (GP)** - الممارس العام هو الطبيب الخاص بالعائلة، وهو حلقة الوصل للوصول إلى الرعاية الصحية العامة.

**هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)** - نظم الرعاية الصحية الممولة من القطاع العام في المملكة المتحدة.

**الصحة العامة** - صحة السكان، بما في ذلك الوقاية من الأمراض المعدية.

**الصحة الجنسية** - نهج إيجابي ومحترم للنشاط الجنسي والعلاقات الجنسية، فضلاً عن إمكانية إجراء تجارب جنسية ممتعة وآمنة خالية من الإكراه والتمييز والعنف. وليس مجرد عدم وجود مرض أو خلل وظيفي أو عجز.

**الخدمات القانونية** - الخدمات التي تنظمها القوانين، وذلك عادة لأنه يتعين اضطلاعها بواجبات محددة



## من الشخص الواجب عليّ التوجه إليه لطلب المساعدة في الأسئلة أو المشكلات الصحية؟

تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) خدمات صحية للأشخاص المقيمين في المملكة المتحدة. وهي أنظمة منتشرة في أربعة بلدان مختلفة من المملكة المتحدة: هيئة الخدمات الصحية الوطنية بإنجلترا، وهيئة الخدمات الصحية الوطنية باسكتلندا، وهيئة الخدمات الصحية الوطنية بويلز، وهيئة الرعاية الصحية والاجتماعية بأيرلندا الشمالية (Health and Social Care in Northern Ireland). وسنستخدم مصطلح "الخدمات الصحية الوطنية" كمصطلح عام خلال هذا الدليل، للإشارة إلى أنظمة الصحة بشكل عام، ولتحديد مكان وجود شيء معين ببلد ما.

للكل حق الوصول إلى الخدمات التالية مجانًا بغض النظر عن حاجة الهجرة. يشمل ذلك:

- التسجيل بخدمة الممارس العام
- حضور عيادة لمركز الدخول (هيئة الخدمات الصحية الوطنية)
- خدمات طب الأسنان وخدمات العيون (اختبار الرؤية)
- تشخيص الأمراض المعدية (السل (TB)، وفيرس نقص المناعة البشرية (HIV)، وكوفيد 19 (Covid-19))
- خدمات تنظيم الأسرة
- الرعاية التكميلية
- المشورة المقدمة من هيئة خدمات الصحة الوطنية 111
- خدمات الحوادث والطوارئ
- معالجة أي علة جسدية أو عقلية تؤدي إلى عنف منزلي أو جنسي أو ختان الإناث أو التعذيب.

يمكنك الحصول على خدمات صحية أخرى مجانية استنادًا إلى طول مدة الإقامة في المملكة المتحدة والغرض منها، وليس بحسب الجنسية. فيمكنك الوصول إلى رعاية صحية من هيئة خدمات الصحة الوطنية حتى إن كان لديك فيزا تفيد عدم استطاعتك الحصول على التمويلات العامة.

ويحصل بعض الأشخاص على "الإعفاء" من دفع أكثر خدمات هيئة الخدمات الطبية الوطنية نظرًا لوجودهم في فئة خاصة من حاملي التأشيرة. ومن هذه الفئات اللاجئين وملتمسو اللجوء ومعيولهم. يمكن الحصول على معلومات أكثر بهذا الصدد من أطباء العالم (Doctors of the World) في مستند حق المهاجرين في الرعاية الصحية، [من هنا](#).

حتى لو كنت -على سبيل المثال- لاجئة ولك الحق في الرعاية الصحية المجانية من هيئة خدمات الصحة الوطنية، قد تضطرين إلى تقديم مدفوعات مقابل بعض خدمات هيئة خدمات الصحة العامة أو النظارات أو علاج الأسنان اعتمادًا على دخلك أو عمرك أو المكان الذي تعيشين فيه.

ويحق لجميع النساء في المملكة المتحدة الحصول على رعاية الأمومة من هيئة خدمة الصحة الوطنية، بغض النظر عن وضعهن -كمهاجرات، غير أن بعض النساء قد يضطرن إلى دفع تكاليف هذه الرعاية، حسب حالة الهجرة. وكما سبقنا الإشارة إلى ذلك، فإن اللاجئين وطالبي اللجوء يحصلون على الإعفاء، ولكن إذا كنت ضمن فئة أخرى من المهاجرين ولديك المزيد من الأسئلة، فإن المعلومات المتعلقة باستحقاقك لرعاية الأمومة المجانية التي تقدمها هيئة خدمات الصحة الوطنية (في إنجلترا) يمكن الاطلاع عليها على موقع [إجراءات الأمومة \(Maternity Action\)](#) الإلكتروني.

الوصفات الطبية مجانية لأقل من 16 سنة وأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة في إنجلترا، وتكون مجانية بغض النظر عن عمرك إذا كنت مسجلة لدى ممارس عام وتعيشين في أيرلندا الشمالية أو اسكتلندا أو ويلز.

## حقوق الوصول إلى خدمات الصحة

- لك حق التسجيل لدى الممارس العام، بغض النظر عن حالة الهجرة أو إثبات العنوان
- لك حق طلب طبية ومترجمة فورية
- لك حق مقابلة الممارس العام وحده
- ولك حق الاحتفاظ بسرية علاجك وتشخيصك من قبل الممارس العام والممرضات والموظفين. وهناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى ضرورة مشاركة المعلومات (مثل المعلومات المتعلقة بالصحة العامة)، ولكن هذا سيناقش عادة معكم أولاً.

- لك حق الحصول على رعاية الأمومة من هيئة خدمات الصحة الوطنية
- من المهم تسجيل كل الأطفال لدى ممارس عام.
- يختلف الحق في الحصول على الرعاية الصحية عن الحق في الرعاية الصحية المجانية.
- على بعض الناس الدفع من أجل الرعاية. يعفى اللاجئون ومعالوهم من دفع تكاليف الرعاية الصحية بهيئة خدمات الصحة الوطنية.
- قد تختلف المدفوعات اعتمادًا على المكان الذي تقيم فيه في المملكة المتحدة.

## الوصول إلى الخدمات الصحية

### كيفية العثور والتسجيل لدى ممارس عام

الممارس العام هو أول طبيب تتعاملين معه عند الوصول إلى العناية الصحية، وهو يقدم عناية طبية عامة ثم يحيلك إلى خدمات طبية متخصصة أخرى. وحتى في حالة عدم كونك مريضة في الوقت الحالي، فمن المهم التسجيل مع ممارس عام والمحافظة على تحديث الممارس العام لأي تغييرات تجريها في تفاصيل الاتصال الخاصة بك.

قد يكون البحث عبر الإنترنت طريقة فعالة للعثور على ممارس عام، سواء كنت قد انتقلت إلى منطقة جديدة أو ترغب في تغيير الممارس العام الحالي. عادةً تقبل جراحات الممارسين العاميين مرضى من داخل الحدود الجغرافية، بحيث يبعدون عددًا من الأميال من مكان إجراء الجراحة ذات الصلة. يمكنك العثور على ممارس عام بالقرب منك بالبحث عن التسجيل لدى ممارس عام محلي عبر [الموقع الإلكتروني لهيئة خدمات الصحة الوطنية](#) ذي الصلة عن طريق إدخال الرمز البريدي الخاص بك.

# Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

**Search**

**Use your location**

يوضح المثال المبين أعلاه موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية بإنجلترا. يمكنك العثور على وظيفة البحث نفس من هنا [لهيئة خدمات الصحة الوطنية بايرلندا الشمالية](#)، ومن هنا [لهيئة خدمات الصحة الوطنية باسكتلندا](#)، ومن هنا [لهيئة خدمات الصحة الوطنية بويلز](#).

يجب أن تسمح لك النتائج أيضًا بالتحقق من المعلومات مثل أوقات العمل ومعاينة المرضى، والتي قد تكون مفيدة في قرارك بالتسجيل لدى ممارس محددة.

لإكمال تسجيلك مع ممارس عام، [يعطيك موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية](#) الخيارات المبينة أدناه:

- قومي بزيارة موقع جراحة الممارس العام لمعرفة إذا ما كان بمقدورك التسجيل عبر الإنترنت.
- قومي بتنزيل [نموذج تسجيل GMS1](#) من موقع [www.gov.uk](http://www.gov.uk)
- احصلي على نموذج تسجيل من جراحة الممارس العام

نظرا لفيروس كوفيد-19، تقدم العديد من جراحات الممارس العام التسجيل عبر الإنترنت، ولكن لا يزال من الضروري التحقق من موقع جراحة الممارس العام المفضل لديك لمعرفة ما إذا كان يمكنك القيام بذلك أو ما إذا كنت بحاجة إلى زيارة الجراحة لإكمال التسجيل.

**لا تحتاجين إلى إثبات العنوان أو وضع الهجرة للتسجيل في جراحة الممارس العام، ولكن يمكن أن يكون هناك أحيانا اختلاف بين الحقوق والممارسة، لذلك لا تتعجبين إذا طُلب منك إظهار دليل على ذلك.**

تقول هيئة خدمات الصحة الوطنية أن أي شخص يعاني من مشكلات في التسجيل في جراحة الممارس العام يمكنه الاتصال بمركز خدمة عملاء هيئة خدمات الصحة الوطنية **بإنجلترا** على الرقم **0300 311 22 33**.


أصدرت هيئة خدمات الصحة الوطنية بالتعاون مع أطباء العالم **بطاقات الوصول الممارس العام** التي يمكن أيضاً أن تظهر في جراحة الممارس العام إذا كان الشخص يواجه صعوبات في التسجيل.



**إذا واجهت أي مشكلة يمكنني الاتصال بالرقم 0300 311 2233**

إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات يمكنني زيارة الموقع الإلكتروني [www.nhs.uk/register](http://www.nhs.uk/register)

- ☐ قد أحتاج للمساعدة في ملء النماذج.
- ☐ قد أحتاج للمساعدة في قراءة النماذج وفهمها.
- ☐ أود التحدث إلى شخص ما بسرية.



**لدي الحق في التسجيل وتلقي العلاج من الممارس العام**

**لا أحتاج إلى تسجيل عنوان ثابت.**

**لا أحتاج إلى إثبات الهوية.**

**أي شخص في إنجلترا يمكنه مقابلة الممارس العام.**

يمكن أن يساعدك أطباء العالم في الدعوة للتسجيل مع ممارس عام إن واجهتك مشكلة.

يمكنك التواصل عبر الرقم: **0808 1647 686** أو البريد الإلكتروني: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

بمجرد التسجيل في جراحة الممارس العام، قد تتمكنين من استخدام الوصول عبر الإنترنت للقيام بما يلي:

- قومي بالاتصال بممارسك العام للحصول على المشورة والدعم.
- قومي بطلب تكرار الوصفات الطبية
- من ثم عليك الاطلاع على أجزاء من سجلك الصحي، بما في ذلك معلومات حول الأدوية واللقاحات ونتائج الاختبار.
- راجعي المراسلات بين جراحة الممارس العام والخدمات الأخرى، مثل المستشفيات.
- احجزي أو تحققي أو ألغي مواعيدك مع الممارس العام أو الممرضة أو أخصائي الرعاية الصحية الآخر.

### كيفية العثور على طبيب أسنان من هيئة خدمات الصحة الوطنية

طب الأسنان هو واحد من عدد قليل من الخدمات التي لها رسوم تُدفع مقدماً لجميع مرضى هيئة خدمات الصحة الوطنية. يمكنك العثور على معلومات حول التكاليف من هنا للدول التالية **إنجلترا** و **إيرلندا الشمالية** و **اسكتلندا** و **ويلز**.

للتسجيل لدى طبيب الأسنان، يمكنك العثور على جراحة الأسنان التي تقبل مرضى هيئة خدمات الصحة الوطنية والتي تُعد مريحة بالنسبة لك، سواء كان ذلك بالقرب من منزلك أو العمل، وقم بالاتصال بهم للتسجيل. استخدم الروابط المذكورة أعلاه للبحث عبر الإنترنت عن خدمات طب الأسنان في المنطقة التي تعيشين فيها. بمجرد التسجيل، يجب عليك معرفة ما إذا كان هناك أي مواعيد متاحة.

بعد التواصل مع عدة جراحات للأسنان، إذا كنت لا تزال غير قادرة على العثور على طبيب الأسنان يقبل مرضى هيئة خدمات الصحة الوطنية يمكنك:

- اتصلي بمركز اتصال العملاء (Customer Contact Centre) في هيئة خدمات الصحة الوطنية بإنجلترا على **0300 311 2233** إذا كنت تعيشين في إنجلترا.
- أو اتصلي **بمجلس الرعاية الصحية والاجتماعية المحلي** في منطقتك إذا كنت تعيشين في أيرلندا الشمالية
- أو اتصلي **بمجلس الصحة المحلي** إذا كنت تعيشين في اسكتلندا. يحتوي **موقع Scottish Dental** أيضا على بعض المعلومات المفيدة، بما في ذلك مقاطع الفيديو المترجمة إلى لغات أخرى..
- **اتصل بخط مساعدة الأسنان المحلي** إذا كنت في ويلز وسوف تحصلين على معلومات لمجلس الصحة المحلي الخاص بك.

### يمكن التواصل مع معلومات الخدمات الصحية وهيئة خدمات الصحة الوطنية على رقم 111

وإن كان لديك مشكلة طبيعة حادة ولا تعرفين ما عليك فعله، يمكنك الاتصال بالرقم **111**. هذه الخدمة متوفرة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، وتعمل في معظم أنحاء المملكة المتحدة (انظر أدناه) باستخدام رقم الهاتف نفسه. يمكنك التواصل على الرقم 111 مجاًاً من الهواتف المحمولة والخطوط الأرضية.

عند الاتصال، سيطلب منك الإجابة على أسئلة حول الأعراض التي تشعر بها واعتماداً على هذا التقييم، سيتم توصيلك بممرضة أو طبيب أسنان في حالات الطوارئ أو صيدلي أو ممارس عام يقدم لك المشورة بشأن ما يجب القيام به بعد ذلك. **يمكنك أيضاً طلب مترجم فوري أو تحريري في حال احتجت إلى ذلك.**

يقدم **موقع هيئة خدمات الصحة الوطنية بإنجلترا 111** المعلومات التالية حول للحصول على خدمة 111 بلغات أخرى غير الإنجليزية:

إذا كانت قراءة اللغة الإنجليزية صعبة بالنسبة لك،  
اتصل بالرقم 111 يمكن أن توفر لك خدمة الاتصال بالرقم 111 مترجم فوري لمساعدتك.

إذا كانت قراءة اللغة الإنجليزية صعبة بالنسبة لك:  
إذا طلب منك حجز مكالمة من ممرضة، يمكنك إخبار الممرضة باللغة التي تريدين أن يستخدمها المترجم الفوري.

إذا كنت بحاجة إلى الاتصال بمستشفى أو جراحة ممارس عام، فعادة تكون مساعدة المترجم الفوري متاحة.

## NHS 111 online

إذا كنت بحاجة إلى معلومات صحية عاجلة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات فما فوق فقط، يمكنك أيضا استخدام ميزة التواصل عبر الإنترنت على موقع NHS111 للإجابة على أسئلة حول الأعراض الرئيسية الخاصة بك، ومعرفة متى وأين يمكن الحصول على المساعدة، والتواصل مع الممرضة إذا لزم الأمر.

[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) (إنجلترا)

[www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot) (اسكتلندا)

[www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk) (ويلز) يشير الموقع إلى أن الاتصال برقم هيئة خدمات الصحة الوطنية 111 متاح حاليًا فقط في مناطق معينة من ويلز ويعطي رقم هاتف بديل لمناطق أخرى.

لا يوجد موقع ويب لخدمة 111 في أيرلندا الشمالية، ولكن لا يزال من الممكن استخدام الرقم 111 للحصول على معلومات حول مخاوف الصحة العامة مثل كوفيد-19 (COVID-19). يمكن العثور على معلومات حول خدمات الممارس العام خارج ساعات العمل في أيرلندا الشمالية من [هنا](#).

### الحوادث والحالات الطارئة

عند وقوع، أو مشاهدة، حالة طبية طارئة، يمكنك الاتصال على 999 أو 112 لخدمات الطوارئ. في حالة الحاجة إلى مترجم فوري، يمكنك إبلاغ العامل باللغة التي تريدينها وسينضم أحد المترجمين إلى المكالمات.

كما يمكنك البحث عن أقرب قسم لخدمات الحوادث والطوارئ (A&E) أو قسم الطوارئ (ED) في [إنجلترا وأيرلندا الشمالية واسكتلندا](#) وويلز من خلال الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.

تتيح جميع المواقع الإلكترونية نتائج البحث عن خدمات قسم الحوادث والطوارئ أو قسم الطوارئ في ذلك البلد فقط.

### مراكز الخدمات الصحية العامة ومراكز الإصابات الطفيفة ووحدات الرعاية العاجلة

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بالذهاب إلى مركز للعلاج العاجل إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية عاجلة، وذلك في الحالات التي لا تشكل خطورة على الحياة، مثل الجروح أو الكدمات أو الحروق والدغات أو كسر العظام أو الالتواءات أو عدوى الأذن أو العين أو الحلق. يمكنك زيارة هذه الروابط للحصول على معلومات حول مراكز الخدمات الطبية العامة في [إنجلترا وأيرلندا الشمالية واسكتلندا وويلز](#).

### الإسعافات الأولية

من الضروري معرفة ما الذي يتوجب فعله عند إصابة أحد الأشخاص. قد يساعدك تحميل تطبيق الإسعافات الأولية المجاني التابع للصليب الأحمر البريطاني (The British Red Cross First Aid) والتعرف على كيفية استخدامه. بينما يجب عليك الاتصال بالرقم 999 في حالات الطوارئ، إلا أن معرفة الإسعافات الأولية قد تساعدك في إنقاذ حياة أثناء انتظارك لمساعدة المتخصصين.





يمكنك الحصول على دورة تدريبية للإسعافات الأولية من الصليب الأحمر البريطاني أو منظمة إسعاف سانت جون (St John Ambulance) في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية أو سانت أندرو للإسعافات الأولية في اسكتلندا (St Andrews First Aid) أو غيرها من الجهات.

الصليب الأحمر البريطاني – [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

منظمة إسعاف سانت جون – [www.sja.org.uk](http://www.sja.org.uk)

#### مساعدة هيئة الخدمات الصحية الوطنية في التكاليف الصحية

يحق لك الحصول على المساعدات في بعض تكاليف الرعاية الصحية الشائعة، مثل الحصول على وصفات طبية أو إجراء فحوصات العين أو علاج الأسنان مجاناً، وذلك بناءً على المكان الذي تعيش فيه وعمرك وعوامل أخرى. حيث يشمل ذلك الدعم القائم على الدخل الخاص بك أو ما إذا كنت تخضعين للتعليم بدوام كامل أو إذا كنت حاملاً أو أنجبت طفلاً في 12 أشهر الماضية.

لإظهار أحقية الحصول على المساعدة في التكاليف الصحية، سيتم تزويدك بوثيقة تسمى **شهادة HC2**.

فيما يتعلق بإنجلترا وويلز، يمكنك استخدام **أدوات إلكترونية** للتحقق من أحقية الحصول على المساعدة في التكاليف الصحية. كما توجد **معلومات مترجمة** حول كيفية الحصول على المشورة الهاتفية بشأن الاستحقاقات بلغات أخرى.

يمكنك العثور على معلومات حول المساعدة في تكاليف الرعاية الصحية مثل فحوصات الأسنان والعيون والنظارات في أيرلندا الشمالية من خلال الضغط على **هذا الرابط**.

يمكنك العثور على معلومات حول المساعدة في تكاليف الرعاية الصحية المقدمة في اسكتلندا من خلال الضغط على **هنا**.

#### مواقع إلكترونية مساعدة

يوفر **أطباء العالم** معلومات مترجمة إلى مختلف اللغات حول الحصول على الخدمات الصحية والسلامة العامة وكوفيد-19 وغيرهم من الأمور المتعلقة بالصحة العامة.

كما يتيح **موقع جراحات الممارس العام** معلومات عبر الإنترنت حول بعض الأمور الصحية مثل الأمراض البسيطة وموانع الحمل والرعاية الصحية الوقائية والرعاية الذاتية والخدمات المقدمة خارج ساعات العمل.

بالإضافة إلى توفير معلومات حول الحصول على الخدمات الصحية، توفر **مواقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية** لكل من **إنجلترا** و**أيرلندا الشمالية** و**اسكتلندا** و**ويلز** معلومات حول مجموعة من الحالات الصحية.

# Health A to Z

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

يحتوي أيضًا موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية على صفحة مزودة بروابط للعديد من [الموارد الصحية الأخرى](#) بمختلف اللغات

يُعد موقع [المريض \(Patient\)](#) هو موقع إلكتروني يوفر معلومات مستندة إلى أدلة من أطباء ذوي صلة بالممارسات الطبية في المملكة المتحدة، بما في ذلك تشخيص الأعراض.

[متى يمكن الشعور بالقلق؟](#) هو كتيب إلكتروني يوفر معلومات للأباء حول المشكلات الصحية الشائعة للأطفال، بالإضافة إلى أنه مترجم إلى عدة لغات.

## الإجراءات المتوقعة في المواعيد الطبية

قد يسألك أخصائي الصحة المهنية أسئلة عامة عن حالتك الصحية. ستعامل جميع الإجابات بسرية تامة، حيث يعد السبب الوحيد وراء هذه الأسئلة هو تشخيص الحالة الصحية. قد يساعد التاريخ الطبي في تشخيص الحالة، لذلك من المحتمل أن يطلبه المهنيين الطبيين عند رؤيتك لأول مرة لأخذه في عين الاعتبار. إذا كان من الصعب عليك مشاركة التاريخ الطبي، نظرًا لما يسببه لك من شعور بالضيق أو آلام نفسية، يمكنك تقديم خطاب يحتوي على بعض هذه المعلومات حتى لا تضطرين اللجوء إلى ذلك.

إذا كان لديك أي متطلبات محددة أخرى مثل المتطلبات المتعلقة بالقدرة على الحركة أو وجود إعاقة، يحق لك إبلاغ العيادة بذلك حتى تتمكن العيادة من التأكد من اتخاذ ذلك في عين الاعتبار عند ترتيب موعد.

تعين بعض جراحات الممارس العام الطبيب نفسه لفحصك في كل مرة، ولكن أصبح هذا الأمر نادرًا. إذا كنت تشعرين بضرورة استمرارية رعايتك، يمكنك طلب التواصل مع نفس الممارس العام أو الممرضة مرة أخرى.

يرى الكثير من الأشخاص أنه يمكنهم المكافحة للتعبير عن احتياجاتهم الصحية لمختلف الأسباب. يمكنك الحصول على مزيد من النصائح عن كيفية الاستعداد للموعد الطبي من خلال [إيزي هيث \(Easy Health\)](#) أو موقع [هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#) أو [هيلث واتش \(Healthwatch\)](#).

هل توافقين على البيانات التالية الواردة بالخط العريض أم لا؟ (ترد الإجابات فيما يلي)

لا توجد مشكلة في حال تأخري بضع دقائق عن موعد الممارس العام - حيث إنه يتوجب عليه مقابلي، نظرًا لكوني لست بصحة جيدة.

تُقدم معظم الخدمات الصحية في **مواعيد محددة** فيما يتعلق بالممارسين العاميين وأطباء الأسنان والعيادات الأخرى، غالبًا يكون هناك وقت مخصص لرؤية المرضى وفي حالة التأخر عن هذا الوقت، قد يتطلب منك الأمر ترتيب موعد آخر. من المرجح التواجد قبل الموعد الطبي بـ 15 دقيقة وإبلاغ الاستقبال بتواجدك.

يمكن لطبيبي العام مناقشة مشكلة واحدة فقط واحدة في الموعد الواحد.

عادة تُحجز مواعيد الممارس العام لمدة 10 دقائق. وهذا هو الوقت المخصص لمناقشة مشكلة صحية واحدة. في حال وجود أكثر من مشكلة طبية واحدة تحتاجين إلى مناقشتها مع الممارس العام، يمكنك إبلاغه بذلك ومن ثم يمكنك معا تقييم أي من هذه المشاكل التي تتوجب مناقشتها على نحو عاجل بهذا الموعد. يجب على الممارس العام التأكد من موافقتك على تحديد المشكلة العاجلة.

والدتي المسنة لديها أيضاً مشكلة طبية وتريد زيارة الطبيب، لذلك يمكنني إحضارها إلى مواعيدي ونرى كلانا الطبيب في الموعد نفسه لتجنب الذهاب مرتين.

تُحجز المواعيد لشخص واحد فقط، وبالتالي في حال حاجة أحد أفراد الأسرة أيضاً إلى موعد مع الطبيب، يتم ذلك بصورة منفصلة حتى يتسنى لكل شخص مناقشة مشكلته الطبية والحصول على اهتمام فردي من المهنيين الطبيين.

**يجب علي الاستعانة بأحد الأشخاص الذين يتحدثون اللغة الإنجليزية في مواعيدي.**

تتطلب جميع الخدمات القانونية، بما في ذلك الخدمات الصحية، توفير مترجم فوري. من الأفضل طلب مترجم فوري قبل المواعيد الاعتيادية، حيثما أمكن ذلك، وستحجز الجراحة موعداً مضاعف المدة. كما يمكنك أيضاً تحديد جنس المترجم التي تريده.

حتى قبل انتشار كوفيد-19، لم يكن يتواجد المترجمون الفوريون عادة في نفس الغرفة التي يتواجد فيها المريض وأخصائيو الصحة المهنية، ولكنهم يقومون بالترجمة وتيسير المحادثة عن طريق الهاتف. لهذا السبب، قد يفقد المترجم أي اتصال مادي أو مرئي، فمن الجيد أن تأخذ جميع الأطراف في اعتبارها احتمالية فقدان بعض المعلومات عند الترجمة.

## **العوائق التي تحول دون الحصول على الخدمات الصحية**

قد يعاني بعض الأشخاص الذين يعيشون في ظروف غير مستقرة أو ظروف صعبة من مواجهة بعض العوائق التي تحول دون الحصول على الرعاية الصحية التي يحق لهم الحصول عليها.

تعرف هيئة الخدمات الصحية الوطنية عدم المساواة في مجال الصحة بأنها اختلافات غير عادلة ويمكن تجنبها في مجال الصحة بين السكان وبين مختلف الفئات داخل المجتمع، حيث تنشأ هذه الاختلافات بسبب مختلف الظروف التي يولد وينشأ ويتعرض ويعمل بها الأفراد.

فيما يتعلق بالخدمات القانونية، يجب أن تضمن هيئة الخدمات الصحية الوطنية إتاحة خدماتها لجميع الأفراد، وتلتزم جراحات الممارس العام بالتأكد من أن سياستها للتسجيل وممارستها تحقق المساواة في الحصول على الرعاية الصحية. يرد فيما يلي بعض المشكلات الشائعة:

### **هل يمكن رفض جراحة الممارس العام تسجيلي؟**

قد ترفض جراحة الممارس العام تسجيلك بسبب:

- عدم إمكانية أخذ أي مرضى جدد
- أنك تعيشين خارج حدود التسجيل لدى الممارس وهم لا يقبلون المرضى من خارج منطقتهم
- أنه تم حذفك من سجل جراحة الممارس العام من قبل
- بعد المسافة من منزلك وحاجتك إلى رعاية إضافية مثل الزيارات المنزلية.

في حال رفض الممارس العام تسجيلك نظرًا لعدم تقديمك دليل على العنوان أو الهوية أو بسبب حالة الهجرة الخاصة بك، يجب عليك مطالبة موظف استقبال الممارس العام بالإدلاء عن أسباب الرفض كتابةً. أصدرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية منشورًا لمثل هذه الأمور، لذلك قد يساعدك هذا المنشور عند الاستعانة به في حالة التسجيل لأول مرة. يمكنك تحميله من [هنا](#).

### تغيير تسجيل جراحات الممارس العام

يمكنك تغيير بيانات التسجيل الخاصة بك في جراحة الممارس العام إذا كنت ترغبين في ذلك. ربما ترغبين في ذلك بسبب:

- انتقالك.
- مواجهة مشكلات مع ممارستك الحالية
- حذفك من قائمة المرضى.

لا يتوجب عليك إدلاء السبب للممارس العام الحالي أو الجديد بشأن رغبتك في تغيير الجراحة.

### التواصل

تتمثل إحدى المبادئ الرئيسية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في ضرورة تيسير إمكانية الوصول إليها:

يمكنك طلب مترجم فوري للمواعيد الطبية وتحديد جنس المترجم. على الرغم من أن ذلك من الواجبات القانونية، إلا أن أخصائيي الصحة المهنية قد لا يتذكرون دائمًا عرض خدمة الترجمة الفورية أو قد لا يكون عندهم علم بتوفرها. تتوفر توجيهات إرشادية لموظفي هيئة الخدمات الصحية الوطنية وقد تكون بعض هذه الموارد مفيدة أيضًا [للمرضى](#)

يجب توفير مترجم فوري حتى لا يلجأ أفراد الأسرة إلى الاعتماد على بعضهم البعض في الترجمة. وذلك لأنه في بعض الأحيان قد يكون من الصعب ترجمة المصطلحات الطبية أو لاحتماالية تعاطف أفراد الأسرة، ما قد يشكل صعوبة في إيضاح المعلومات الحساسة أو المزجة بدقة.

كما يمكنك طلب تحديد جنس المهنين الطبيين الذين ترغبين في زيارتهم. كما يمكنك أيضًا طلب شخص (يسمى "وصيف") لمرافقتك في مواعيدك مع الطبيب إذا كنت ترغبين في ذلك. قد يكون شخصًا تعرفينه أو غيره من الأخصائيين.

كما يحق لك طلب السرية ورؤية الأخصائيين الطبيين دون ذهاب أي أحد معك.

تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية بالإبلاغ في حالة وجود أي إعاقة تؤثر على إمكانية التواصل قبل تحديد الموعد. حيث يمكنهم تقديم الدعم مثل توفير مترجم فوري للغة الإشارة البريطانية وتوفير المعلومات بصيغة بديلة في حال طلب ذلك، ولكن عادة يتم ذلك باللغة الإنجليزية.

### تحديد ما إذا كان هناك حاجة للمساعدة أم لا

قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كان ما نعاني منه هو مشكلة صحية أم لا. حيث قد يعتاد الشخص التعايش مع الحالة الذي يعاني منها أو قد يقلل من أهميتها أو يجد لها مبررًا أو تفسيرًا من الأشخاص الأخرى. قد يكون للعلاقات الاجتماعية والدعم المقدم من الأصدقاء والعائلة تأثير أيضًا على تحديد الأمر سواء مع إدراكنا بأنها مشكلة صحية أم لا.

حتى بعد تحديد احتمالية وجود مشكلة صحية، لا يعد ذلك بمثابة قرارًا مباشرًا وواضحًا لطلب المساعدة. حيث يمكن تغيير هذا القرار ببعض العوامل، كالحاجة إلى رعاية الآخرين أو الشعور بإمكانية تحسين الحالة الصحية بصورة مستقلة أو بسبب مشاعر الخجل أو الإحراج أو القلق من عواقب طلب المساعدة الطبية.

يلتزم أخصائيو الصحة المهنية باتباع مدونات صارمة لقواعد السلوك، والتي تتضمن السرية بينهم وبين المرضى، كما تسهم المساعدات الطبية المبكرة في الوقاية من زيادة خطورة الحالة الصحية. بالإضافة إلى أنه يجب الحصول على موافقتك، كشخص بالغ، بشأن العلاج الصحي المقدم لك، ولن يتم أي علاج إضافي أو فحوصات طبية أخرى إلا باتخاذ قرار منك، ولذلك على الأخصائي الطبي تزويدك بالمعلومات المتعلقة بمخاطر ومنافع ذلك العلاج والفحوصات.

### طرح المشكلات والشكاوى

تعد هيلث واتش هيئة وطنية في إنجلترا، حيث تأسست للحصول على آراء الناس واحتياجاتهم وتجاربهم في خدمات الصحة والرعاية الاجتماعية المحلية التي تجب مشاركتها مع ممن لديهم السلطة والقدرة على إحداث التغيير. يمكنك مشاركة آرائك حول الخدمات الصحية المحلية مع [هيلث واتش \(Healthwatch\)](#).

تقدم [خدمة المشورة والاتصال للمرضى \(PALS\)](#) المشورة والدعم الصحي والمعلومات المتعلقة بالأمور الصحية بسرية تامة، بما في ذلك إجراءات الشكاوى لهيئة الخدمات الصحية الوطنية بإنجلترا.

في أيرلندا الشمالية، يمثل [مجلس المرضى والعلاء \(Patient and Client Council\)](#) مصالح العامة في مجالي الصحة والرعاية الاجتماعية، بما في ذلك تقديم المشورة السرية لمستخدمي الخدمات الصحية.

في اسكتلندا، يتم تقديم المشورة والدعم المستقل فيما يتعلق بإثارة مخاوف الرعاية الصحية أو المعالجة الفردية عبر [خدمة المشورة والدعم للمرضى \(Patient Advice and Support Service\)](#).

في ويلز، تقدم [مجالس صحة المجتمع \(Community Health Councils\)](#) خدمة الدفاع عن الشكاوى، كما أنها مسؤولة عن تقديم الدعم فيما يتعلق بإثارة المخاوف بشأن رعاية هيئة الخدمات الصحية الوطنية وعلاجها.

## الخدمات الصحية للمرأة

عادةً يتم النظر في المشكلات الصحية للمرأة من قبل الممارس العام الخاص بها. بالإضافة إلى ذلك، تتوفر الخدمات المتعلقة بمنع الحمل والصحة الجنسية من خلال عيادة متخصصة للصحة الجنسية بالمنطقة المحلية، كما يرد فيما يلي المزيد من المعلومات حول ذلك.

### خدمات الصحة الجنسية

توفر خدمات الصحة الجنسية، المعروفة أيضًا بعيادات طب الجهاز البولي التناسلي (GUM)، معلومات عن جميع جوانب الصحة والعلاقات الجنسية بما في ذلك تحقيق السلامة الصحية لحالات أو أمراض الصحة الجنسية ودعمها وعلاجها. تعرف [منظمة الصحة العالمية \(World Health Organisation\)](#) الصحة الجنسية بأنها "تحقيق الرفاهية في الصحة والعلاقات الجنسية وليس عدم وجود أمراض جنسية فقط"، بالإضافة إلى تحقيق الاحترام والسلامة والمعرفة والتحرر من التمييز والعنف.

يحق لك الحصول على الخدمات المجانية التي تساعدك في الحصول على المعلومات والمساعدة فيما يتعلق بصحتك الجنسية. يتم التعامل مع سجلك الطبي وأي مشورة تحصل عليها بسرية تامة وتظل هذه المعلومات بينك وبين طبيبك فقط. إذا كنت لا ترغبين في إبلاغ الممارس العام بك عن ذهابك لأحد عيادات الصحة الجنسية، يمكنك طلب ذلك. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الإجراءات المتوقعة في عيادة الصحة الجنسية من خلال [هنا](#).

تُمول خدمات الصحة الجنسية من ميزانية الهيئة المحلية للصحة العامة (Local Authority Public Health)، لذلك غالبًا تتوفر هذه المعلومات على أحد المواقع المحلية. يرد فيما يلي مثال على هذه الخدمات في شفيلد (Sheffield) بجنوب يوركشاير (South Yorkshire):



يمكنك البحث عن خدمات الصحة الجنسية المحلية باستخدام مصطلحات البحث "الصحة الجنسية" واسم مدينتك/ منطقتك. كما توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية خيارات للبحث في [إنجلترا](#) و [أيرلندا الشمالية](#) و [اسكتلندا](#) و [ويلز](#).

### منع الحمل

من الشائع جدًا استخدام النساء والرجال موانع الحمل من أجل تنظيم حالات الحمل والتحكم في حجم الأسرة. يمكنك زيارة الممارس العام الخاص بك أو عيادة الصحة الجنسية أو عيادة تنظيم الأسرة للتحدث بشأن هذا الأمر بسرية وتحديد طريقة منع الحمل التي تناسبك، مجاناً.

كما تُستخدم موانع الحمل لعلاج بعض الحالات الطبية الأخرى وإدارتها.

توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية 15 وسيلة مجانية لمنع الحمل. كما تتوفر وسائل منع الحمل بداية من الوسائل التي يلزم استخدامها فعلياً عند كل علاقة جنسية والوسائل المعكوسة طويلة الأمد وصولاً إلى التعقيم.

تجدر الإشارة إلى وقوع معظم مسؤولية منع الحمل على عاتق النساء، على الرغم من تحمل كل من الرجال والنساء هذه المسؤولية، لذلك قد يكون من اللازم معرفة خياراتكم وحقوقكم.

تختلف أنواع وسائل منع الحمل لتلائم مختلف النساء، اعتماداً على متغيرات عدة. يجب دائماً الحصول على موافقتك بشأن استخدام موانع الحمل. إذا عرض عليك الأخصائي الطبي وسيلة معينة من موانع الحمل، يجب عليه توضيح أسباب تفضيله لأي خيار يقدمه لك مع منحك الوقت الكافي للنظر في ما إذا كان هذا الخيار مناسباً لك أم لا. توفر المواقع الإلكترونية الواردة أدناه معلومات عن خيارات منع الحمل التي قد تساعدك.

توفر **عيادة بروك (The Brook) أداة عبر الإنترنت** تساعدك في تقييم خيارات منع الحمل استناداً إلى الإجابة على مجموعة من الأسئلة.

يعد موقع **خيارات منع الحمل (Contraception Choices)** من المواقع التي تعترف بمواجهة التحديات في العديد من خيارات منع الحمل، كما توفر معلومات نزيهة تساعد على تقييم إيجابيات وسلبيات مختلف الخيارات.

يعد موقع **إل داون (LDown)** موقعاً إلكترونياً حيث تكتب به النساء آرائها عن تجاربها الخاصة لمختلف أنواع منع الحمل.

يوفر موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية الكثير من المعلومات حول **مختلف أنواع وسائل منع الحمل** والشواغل المتعلقة بها.

تقدم **سيكسوايز (Sexwise)** قناة على اليوتيوب لعرض **مقاطع فيديو** مخصصة للمعلومات الخاطئة الشائعة عن وسائل منع الحمل.

عيادة الصحة الجنسية (Unity Sexual Health) تقدم [اختبارًا على الإنترنت](#) للإجابة على أسئلة عن بعض المعتقدات الشائعة بشأن منع الحمل.

من الجدير بالذكر أن معظم وسائل منع الحمل لا تقي من الأمراض المنقولة جنسيًا. تعد الوسيلة الوحيدة التي تمنع الحمل وتقي من الأمراض المنقولة جنسيًا في نفس الوقت هي استخدام الواقي الذكري.

### الأمراض المنقولة جنسيًا

تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا (STI) من شخص لآخر من خلال ممارسة الجنس أو الاتصال الجنسي دون وقاية.

قد تظهر الأمراض المنقولة جنسيًا بظهور مجموعة من الأعراض المزعجة و تظل هذه الأمراض موجودة لعدة سنوات دون ظهور أي أعراض. للحصول على مزيد من المعلومات حول الأمراض المنقولة جنسيًا وأعراضها، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لعيادة الصحة الجنسية (من خلال كتابة اسم بلدك/ مدينتك + "الصحة الجنسية" (sexual health) في خانة البحث). للمعلومات المترجمة، توفر خدمات عيادة الصحة الجنسية بليدز (Leeds Sexual Health) [أداة لترجمة](#) المعلومات المتاحة على الموقع الخاص بها. يُرجى الأخذ في الاعتبار بأن هذه الترجمة آلية، لذلك قد لا تكون دقيقة تمامًا.

تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية بما يلي:

- في حالة الاشتباه في وجود أحد الأمراض المنقولة جنسيًا، يجب الذهاب إلى أحد عيادات الصحة الجنسية في أقرب وقت ممكن لإجراء الفحوصات.
- عدم ممارسة الجنس، بما في ذلك الجنس الفموي، دون ارتداء واقي ذكري حتى إجراء الفحوصات.
- نظرًا لاحتمالية إصابتك بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا دون العلم بذلك ومن ثم نقل العدوى لشريكك أثناء ممارسة الجنس.

كما يُوصى بإجراء فحوصات جنسية بانتظام لهؤلاء الأشخاص النشطين جنسيًا. **يعد فحص الأمراض المنقولة جنسيًا من الاختبارات التي يمكن أن يخضع لها الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض ولكنهم يريدون التأكد من أنهم لم يصابوا بأي عدوى.** يمكن معالجة معظم الأمراض المنقولة جنسيًا أو السيطرة عليها، خاصة عند التشخيص المبكر.

كما يمكنك طلب [مجموعة الاختبار المنزلي المجانية](#) لإجراء الفحص لبعض الأمراض، وذلك حسب موقعك في المملكة المتحدة.

### الحمل غير المقصود والإجهاض

إذا كنتِ حاملاً ومتردة بشأن حملك، فيوجد عدة خيارات لك. يُعد الإجهاض هو الإجراء المتخذ للتخلص من الحمل. كما يُعرف أيضًا في بعض الأحيان باسم إسقاط الحمل. يمكن التخلص من الحمل إما من خلال تناول دواء أو باتخاذ إجراء جراحي.

يُعد الإجهاض- في المملكة المتحدة- مجانيًا وقانونيًا إلى وقت محدد، ولكن تختلف طريقة تقديم هذه الخدمات باختلاف الإقليم. توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية المزيد من المعلومات حول الإجهاض عبر [هنا](#). كما يمكن للنساء الحصول على مزيد من المعلومات، عن طريق التواصل عبر:

يمكنك الاستعانة [بالخدمة الاستشارية البريطانية للحمل \(British Pregnancy Advisory Service\)](#) إذا كنت في إنجلترا أو أسكتلندا أو ويلز. يوجد زر في أعلى الموقع الإلكتروني للخدمة الاستشارية البريطانية للحمل حيث يمكنك اختيار لغة الصفحة التي ستترجم.



وإذا كنت في أيرلندا الشمالية يمكنك الاتصال [بمنظمة تقديم الخيارات بأيرلندا الشمالية \(Informing Choices NI\)](#) على الرقم: 028 9031 6100

### أمراض النساء والتوليد

عادة تدمج خدمات أمراض النساء في النظام الصحي بالمملكة المتحدة في إطار الممارسة العامة.

يقدم هذا النظام **فحص عنق الرحم** (ما يُسمى في بعض الأحيان باختبار مسحة عنق الرحم) لجميع النساء ومن تتراوح أعمارهن بين 25 و 64 سنة ويعانين من أمراض عنق الرحم.

- يقوم فحص عنق الرحم بتفقد الحالة الصحية لعنق الرحم.
- حيث يقوم بفحص صحة الخلايا الموجودة في عنق الرحم والتأكد من عدم وجود أي تغيرات أو أي أوجه خلل لمنع أي خلايا غير طبيعية من أن تصبح سرطانية.
- تجب دعوة جميع النساء والأشخاص المصابين بعنق الرحم اللاتي تتراوح أعمارهم بين 25 و 64 سنة بإرسالهم خطابات لإجراء الفحص وإعادة فحصهن كل 3-5 سنوات، حسب أعمارهم.
- تُأخذ عينة صغيرة من الخلايا الموجودة في عنق الرحم أثناء الموعد الطبي.
- تقدم النتائج في خطابات وعادةً تصدر لهن بعد أسبوعين تقريبًا. كما تُوضح النتائج الخطوات التالية، سواء كان الفحص واضحًا أو إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الفحوصات. من الضروري التأكد من حصول الممارس العام على معلومات الاتصال المحدثة لك، وذلك لضمان وصول النتائج لك.
- عليك الاتصال بجراحة الممارس العام عبر الإنترنت أو من خلال الهاتف إذا كنت تعتقد أنه من اللازم إجراء فحص عنق الرحم ولم تتم دعوتك.
- عليك ألا تؤجلي فحص عنق الرحم حيث إنه من أفضل الطرق لحمايتك من سرطان عنق الرحم.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الإجراءات المتوقعة في موعد فحص عنق الرحم من خلال [هنا](#). لن يتم إجراء فحص عنق الرحم إلا بموافقتك. أنت من تملكين زمام الأمور فيما يتعلق بالفحص وبالتالي يمكنك طلب الممرضة إنهاء الأمر في أي وقت.

### ختان الإناث

يُستخدم مصطلح ختان الإناث (FGM) للإشارة إلى جميع الإجراءات التي تنطوي على الإزالة الجزئية أو الكاملة للأعضاء التناسلية الخارجية للإناث أو أي ضرر آخر يلحق بالأعضاء التناسلية للإناث لأسباب غير طبية. غالبًا يتم ختان الإناث في سن صغير ما بين سن الطفولة وسن 15. غالبًا يشار إليه باسم "القطع" و"ختان الفتيات" و"الاستهلال" و"السنة" و"الختان".



يختلف العمر الذي يتم فيه ختان الإناث اختلافاً كبيراً ويمكن أن يتم الختان بعد الولادة بوقت قصير أو أثناء سن الطفولة أو سن المراهقة أو قبل الزواج مباشرة أو أثناء الحمل الأول للمرأة.

و غالباً يكون مؤلماً ومؤذيًا للصحية ويمكن أن يسبب لها أضراراً عديدة. قد يسبب هذا الختان آلاماً شديدة وقد تكون هناك عواقب صحية فورية أو طويلة الأجل، بما في ذلك مشكلات في الصحة العقلية أو مواجهة صعوبات في الولادة، مما يسبب خطراً على الطفل والأم قد يصل إلى الوفاة. يُعد ختان الإناث من الأمور غير المشروعة في المملكة المتحدة ويدخل ضمن نطاق إساءة معاملة الأطفال.

- آثار ختان الإناث
- الشعور بالألم المستمر
- الشعور بالألم ومواجهة صعوبة عند ممارسة الجنس
- الالتهابات المتكررة التي يمكن أن تؤدي إلى العقم
- النزيف والتكيسات والخراجات
- مشكلات في التبول أو حبس البول (أو سلس البول)
- الاكتئاب والذكريات الأليمة وإيذاء النفس
- مشكلات أثناء المخاض والولادة قد تهدد حياة الأم والطفل

**يُعد إجراء عملية ختان الإناث والتحضير لها من الأعمال الإجرامية:** يعني ذلك أن ختان الإناث يُعامل معاملة الجريمة الجنائية.

- إذا كنت (الصحية) تعيشين في المملكة المتحدة، فإن عملية الختان تُعد جريمة جنائية سواء حدثت هذه العملية/ هذا الختان في المملكة المتحدة أو خارجها.
- كما تُعد مساعدة فتاة أو امرأة أو تشجيعها على إجراء عملية الختان من الجرائم الجنائية.
- قد تصل عقوبة الشخص الذي تثبت إدانته بجريمة ختان الإناث إلى السجن لمدة 14 سنة.

**متى تكون هذه العملية ليست جريمة جنائية؟**

- لا يُعد إجراء عملية الختان بمثابة جريمة إذا قرر الأخصائي الطبي المسجل في المملكة المتحدة ضرورة إجراء هذه العملية لصحة المرأة أو الفتاة.
- إذا كان الأخصائي الطبي مسجلاً خارج المملكة المتحدة، تنتظر المحكمة في وقائع هذه القضية لتقرر ما إذا كانت هي عملية طبية مشروعة أو ارتكاب جريمة ختان الإناث.

**وجوب الإبلاغ:** اعتباراً من شهر أكتوبر لعام 2015، يخضع المدرسون وأخصائيو الرعاية الصحية والعاملون في الرعاية الاجتماعية في إنجلترا وويلز لواجب قانوني يتمثل في إبلاغ الشرطة في حال اكتشافهم أي فتاة دون سن 18 تخضع لعملية ختان الإناث. يتعين على الأخصائي إبلاغ الشرطة سواء كتابةً أو شفهيًا خلال شهر واحد من وقت اكتشافه لعملية الختان.

**في حالة اكتشاف تعرض أحد الأشخاص لخطر مباشر، عليك الاتصال بالشرطة في الحال من خلال رقم 999**

إذا كنت قلقة من تعرض شخص ما للخطر، عليك الاتصال بخط المساعدة للجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال من خلال رقم 0800 028 3550 أو [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk). كما يمكنك ملء [الاستمارة الإلكترونية](#).

في حالة الضغط عليك لإجراء عملية ختان الإناث لابنتك، عليك الاستعانة بمساعدة الممارس العام أو مشرف الصحة أو أي أخصائي رعاية صحية آخر أو يمكنك الاتصال على خط المساعدة للجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال.

في حالة خضوعك لعملية ختان الإناث، يمكنك الاستعانة بمساعدة أخصائي أمراض النساء في هيئة الخدمات الصحية الوطنية أو الممارس العام لخدمة ختان الإناث أو ممرضة التوليد أو أي أخصائي رعاية صحية آخر للاستعلام عن الخدمات المتعلقة بختان الإناث في منطقتك.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات، بما في ذلك [الكتيبات المترجمة](#)، حول ختان الإناث على الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.

تقدم [شبكة دعم ختان الإناث \(FGM Support Network\)](#) و [المنظمة العالمية للنساء \(Womankind Worldwide\)](#) قائمة بالمنظمات التي تقدم الدعم في المملكة المتحدة للناجيات.

## الحمل

يوفر الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية معلومات حول [علامات الحمل وأعراضه](#).

في حالة حدوث حمل، يحق لك الحصول على رعاية الأمومة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية مجاناً، وذلك في حالة حصولك على لقب لاجئة أو الحماية الإنسانية أو الحماية المؤقتة في وقت تلقى تلك الرعاية.

حتى لو لم يكن لديك الحق في الحصول على الرعاية المجانية، لا يمكن رفض رعايتك إذا كنت لا تستطيعين الدفع في وقت تلقى الرعاية. يُعد أمر حصولك على رعاية الأمومة من الأمور الضرورية للغاية لصحتك وصحة طفلك حتى في حالة عدم القدرة على الدفع.

يوفر موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية الكثير من المعلومات حول [الرعاية أثناء الحمل](#)، بما يشمل:

- تقديم نصائح حول تنظيم الحمل وكيفية معرفة ما إذا كنت حاملاً أم لا
- ما الذي يحدث وما الأشياء التي يجب أخذها في الاعتبار عند الحمل الأول
- الاختبارات والفحوصات التي يمكن إجراؤها والرعاية السابقة للولادة
- كيفية الاعتناء بالنفس وبالطفل أثناء فترة الحمل
- الأحداث المتوقعة لكل أسبوع في الحمل
- ما الذي يجب فعله عند ظهور الأعراض والمضاعفات الشائعة والأوضاع الحالية
- كيفية معرفة ما إذا كنت في وقت المخاض وماذا يحدث أثناء المخاض والولادة
- تقديم نصائح حول الأشياء التي قد تحتاجين بها إلى الدعم أثناء الحمل.

تقدم منظمة بيرثرايتس (Birthrights) عبر موقعها الإلكتروني [معلومات](#) عن حقوقك و الحقوق القانونية بشأن الحمل والولادة.

أنجبت مؤسسة سيتي أوف سانكتشري (City of Sanctuary) فيلمًا إرشاديًا عن [ولادة الطفل في المملكة المتحدة ودليل للاجئين](#) بعدة لغات.

تُعد ماتيرنييتي أكشن (Maternity Action) منظمة متخصصة في تقديم النصائح المتعلقة بحقوق الأمومة في المملكة المتحدة. كما تقدم معلومات محددة عن حقوق واستحقاقات دعم الأمومة للاجئين عبر [هذا الرابط](#).

كما ترى بعض النساء أن [كوميونتي دولاس \(Community Doulas\)](#) يمكن أن يكون مصدرًا مفيدًا للدعم خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة. حيث تضمن رفيقة الولادة (Doula) حصول النساء الحوامل على الرعاية المستمرة وتوعيتهم لدعمهم في اختيار الرفقة المناسبة.

فقدان الحمل:

في حالة فقدان الحمل، يمكنك الاستعانة بمصادر للمساعدة. توفر لك **جمعية الإجهاض البريطانية (Miscarriage Association)** معلومات حول ذلك، كما قد يكون من اللازم التحدث مع الممارس العام الخاص بك.

### خدمات الصحة العقلية

يُعترف بضرورة الصحة العقلية بنفس قدر الصحة البدنية لجودة الصحة العامة والسلامة الصحية. في المملكة المتحدة، يستخدم الناس مصطلح الصحة العقلية لوصف طريقة تفكيرهم وشعورهم وردود أفعالهم تجاه مختلف أمور حياتهم. قد يُقصد بمشكلات الصحة العقلية القلق الذي يساورنا بصفة يومية، أو المشكلات طويلة الأجل والأكثر حدة. واحداً من كل ستة بالغين في المملكة المتحدة قد مر بمشكلات تخص صحته العقلية وغالباً يلجئ الناس إلى العلاج، وهو أمر لا يجب الحرج بشأنه.

تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية خدمات الصحة العقلية مجاناً. قد يقدم الممارسين العاميين المشورة والعلاج من أجل الصحة العاطفية والعقلية مجاناً، حيث يعد ذلك من الأمور المهمة في عملهم بقدر أهمية تقديم المشورة بشأن الصحة البدنية. يوجد بعض خدمات الصحة العقلية التي تسمح للناس بإحالة أنفسهم، مثل **تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية** ولكن في بعض الحالات، ستحتاجين إلى إحالة من الممارس العام الخاص بك للحصول على خدمات الصحة العقلية والعلاج النفسي.

قد نجد أيضاً أن مصطلح السلامة العقلية من المصطلحات المستخدمة بكثرة في المملكة المتحدة للحديث عما نشعر به وكيفية تعاملنا مع الحياة اليومية أو ما هو ممكن في الوقت الحالي. كما لا يُقصد بالسلامة العقلية السعادة الدائمة أو عدم التأثر بتجارب الحياة. لكن من الممكن أن تتسبب عدم السلامة العقلية في صعوبة التعامل مع الحياة اليومية.

أنتجت منظمة أطباء العالم **موارد مترجمة** إلى عدة لغات بها بعض النصائح لتحسين السلامة الصحية.

تعد **مايند (Mind)** من المؤسسات الخيرية للصحة العقلية. تقدم هذه المؤسسة عبر موقعها مجموعة من المعلومات تشمل **دليلاً إرشادياً عن إمكانية البدء** في الحصول على المساعدة فيما يتعلق بمشكلات الصحة العقلية.

كما صممت هيئة الخدمات الصحية الوطنية موقع إلكتروني خاص لتقديم النصائح **حول كيفية العناية بالصحة العقلية**.

يقدم **مجلس اللاجئين (Refugee Council)** (بانجلترا) خدمات الدعم والعلاج فيما يتعلق بالصحة العقلية في بعض المناطق. يمكنك معرفة المزيد عن ذلك من خلال **هنا**.

قد يكون من الصعب الحصول على خدمات الصحة العقلية، بالإضافة إلى عدم توفر جميع الخدمات بصورة جيدة لتقديم الدعم للاجئين. قد يكون هناك في بعض الأحيان قوائم انتظار طويلة للحصول على خدمات التقييم أو الخدمات العلاجية بالإضافة إلى مواجهة صعوبات في مسارات الحصول على الدعم.

في حالة الحاجة إلى الدعم فيما يتعلق بالصحة العقلية في أزمة ما، يمكنك:

- الاتصال **بفريق أزمات الصحة العقلية (Mental Health Crisis Team)** (في إنجلترا فقط)
- يمكنك الاتصال على 116 123 للتحدث مع **السامريون (Samaritans)**
- يمكنك الاتصال على 111 عند الحاجة إلى المساعدة العاجلة، مع عدم كونها حالة طارئة، فيما يتعلق بالصحة العقلية.
- **يمكنك الاتصال على 999 في حال تعرضت حياة أحد الأشخاص للخطر** - على سبيل المثال، إصابة شخص بجروح خطيرة أو تناول جرعة زائدة أو عدم الشعور بإمكانية إبقاء نفسك أو شخص آخر في أمان.

يجب التعامل مع الحالات الطارئة للصحة العقلية بنفس القدر من الاهتمام المقدم لحالات الصحة البدنية الطارئة. لن يكون ذلك إهداراً لأوقات الآخرين. f03

