

Sistemul de sănătate în Suedia

A close-up photograph of a person in a white medical coat, likely a doctor, holding a bright red heart-shaped object in their hand. A stethoscope is visible around their neck. The background is a soft, out-of-focus light grey.

**Ghid structurat pentru
navigare eficientă în
sistemul medical**

de Sanna Aatig

Cuprins

Cuvânt înainte	01
Capitolul 1 – Cum funcționează sistemul de sănătate în Suedia?	02
Capitolul 2 – Număr personal (personnummer) și accesul la servicii medicale	03
Capitolul 3 – Vårdcentralen – primul tău contact	05
Capitolul 4 – Când te îmbolnăvești	07
Capitolul 5 – Cât costă îngrijirea medicală?	09
Capitolul 6 – Ajutor de urgență și 112	11
Capitolul 7 – Greșeli frecvente și sfaturi	13
Capitolul 8 – Ajutor și linkuri	14

CUVÂNT ÎNAINTE

Bine ai venit la ghidul tău despre sistemul de sănătate din Suedia!

Ca nou-venit în Suedia, sistemul de sănătate poate părea confuz. Sistemul funcționează diferit față de România.

Dar nu-ți fă griji! Mii de români au învățat sistemul înaintea ta! 🤝

Acest ghid te ajută să:

- Înțelegi cum funcționează sistemul de sănătate suedez
- Știi unde să te adresezi când te îmbolnăvești
- Eviți costurile inutile
- Te simți în siguranță cu sistemul medical

După ce citești ghidul vei putea să:

- Știi diferența între vârdcentral și urgențe
- Poți să te înregistrezi pentru îngrijire medicală
- Înțelegi cât costă diferitele servicii
- Știi când să suni la 112 sau 1177



CAPITOLUL 1

Cum funcționează sistemul de sănătate suedez?

Sistemul de sănătate din Suedia este organizat complet diferit față de România. Este important să înțelegi sistemul de la început.

Așa funcționează:

Vårdcentralen – primul tău contact pentru majoritatea problemelor de sănătate

1177 – sună pentru sfaturi și ajutor 24 de ore din 24

Urgențele – doar pentru situații care pun viața în pericol

Diferențe importante față de România

- În România: Mergi adesea direct la specialist sau spital
- În Suedia: Începi aproape întotdeauna la vårdcentral
- În Suedia: Fără trimitere vezi rar un specialist
- În Suedia: Nu suna niciodată ambulanța (112) pentru probleme mici

Exemple practice

- Febră și tuse? → Sună vårdcentral sau 1177
- Reînnoiești rețeta? → Fă-o prin 1177.se sau vårdcentral
- Dureri în piept sau dificultăți de respirație? → Sună 112 direct

CAPITOLUL 2

Numărul personal și accesul la îngrijire

Numărul tău personal (personnummer) este cheia către sistemul de sănătate suedez – fără el totul devine mai complicat.

Cu numărul personal obții:

- Înregistrare în sistemul de sănătate
- Medicii pot vedea dosarul tău medical și rețetele
- Protecție împotriva costurilor mari (högkostnadsskydd)
- Acces la 1177.se și servicii digitale

Cu numărul de coordonare:

- Poți primi îngrijire dar costurile pot fi mai mari
- Trebuie să arăți pașaportul sau cardul EHIC de fiecare dată
- Fără acces la 1177.se sau servicii digitale



Cardul european de asigurări de sănătate (EHIC):

Ca cetățean UE poți folosi cardul EHIC din România până te înregistrezi în Suedia. Cardul arată că ai dreptul la îngrijire necesară. Nu acoperă totul, dar te protejează să nu plătești întreaga sumă singur.

Sfat

- Când primești numărul personal, înregistrează-te la o vârdcentral cât mai repede posibil.
- Dacă ai doar numărul de coordonare, întreabă vârdcentral în avans cum să programezi o consultație. Nu uita să întrebi cât costă!



CAPITOLUL 3

Vårdcentralen – primul tău contact

Vårdcentralen este "poarta" ta de intrare în sistemul de sănătate – aici se rezolvă majoritatea problemelor de sănătate.

Înregistrează-te la vårdcentral

Când ai numărul personal poți alege la ce vårdcentral vrei să aparții. Te înregistrezi prin 1177.se sau contactezi direct vårdcentral. Poți schimba vårdcentral dacă nu ești mulțumit.

Ce oferă vårdcentral?

- **Medic** – evaluează majoritatea bolilor
- **Asistentă medicală** – oferă sfaturi, vaccinează, tratează probleme minore
- **Moșă** – pentru sarcină, contraceptive, ginecologie
- **Psiholog/consilier** – suport pentru probleme psihice
- **Fizioterapeut** – pentru probleme musculare și articulare

Cum programezi o consultație?

- Telefon – sună vârdcentral
- 1177.se – loghează-te cu BankID și programează sau anulează consultații
- Aplicații – unele regiuni au aplicații proprii, există și alternative private (Kry, Doktor.se)

Când folosești vârdcentral?

- Febră, infecții, răceli care nu trec
- Dureri persistente sau probleme musculare/articulare
- Probleme psihice, stres, probleme de somn
- Vaccinări și controale medicale
- Reînnoirea rețetelor



Sfat

Dacă nu înțelegi suedeza, cere translator (poți primi gratuit la vârdcentral sau spital).

CAPITOLUL 4

Când te îmbolnăvești

Să știi cum să acționezi când te îmbolnăvești îți economisește timp, bani și griji.

Boli frecvente

Dacă ai răceală, gripă sau gastroenterită, de obicei nu trebuie să contactezi sistemul medical. Odihnește-te, bea multe lichide și cumpără medicamente fără rețetă de la farmacie. În Suedia este obișnuit să aștepti câteva zile pentru că majoritatea infecțiilor trec de la sine.

Când să contactezi vårdcentral?

- Simptome care nu trec după câteva zile
- Febră mare care nu scade
- Trebuie să reinnoiești o rețetă
- Ai nevoie de concediu medical pentru job

Când să cauți îngrijire de urgență?

Sună mai întâi 1177 dacă nu ești sigur. În situații care pun viața în pericol (dureri severe în piept, dificultăți de respirație, sângerare masivă, pierderea cunoștinței) sună 112.

Rețete și medicamente

- Medicamentele se ridică de la farmacie
- Multe rețete se reînnoiesc digital prin 1177.se sau vårdcentral
- Rețetele sunt legate de numărul tău personal așa că toate farmaciile văd istoricul tău

Concediu medical

- Poți să te auto-declari bolnav la angajator timp de 7 zile
- Din ziua 8 este necesar certificat medical
- După 14 zile Försäkringskassan gestionează indemnizația de boală



CAPITOLUL 5

Cât costă îngrijirea medicală?

O întrebare frecventă de la noii suedezi este: "Cât costă sistemul de sănătate?"

Răspunsul: Nu este gratuit, dar taxele sunt reglementate și de obicei mici.

Taxe pentru adulți

Prețurile pot varia puțin între regiuni, dar aproximativ așa:

- Vizită la vârdcentral: 150-300 kr
- Vizită la specialist (cu trimitere): 300-400 kr
- Urgențe: 400-500 kr
- Vizită la asistentă medicală: mai ieftin, uneori gratuit
- Reînnoirea rețetei: 0-100 kr

Gratuit pentru copii și tineri

Copiii și tinerii sub 18 ani primesc îngrijire medicală gratuită în toată țara. În unele regiuni acest lucru se aplică până la 20-25 ani pentru îngrijirea dentară.

Protecție împotriva costurilor mari

Există un plafon pentru cât trebuie să plătești în 12 luni. După ce ai plătit aproximativ 1 400-1 500 kr (variază între regiuni) primești un frikort – restul îngrijirii medicale este gratuit în acea perioadă. Același sistem se aplică pentru medicamentele cu rețetă.

Îngrijirea dentară – domeniu separat

Îngrijirea dentară nu este inclusă în sistemul medical obișnuit.

Adulții plătesc costul complet, care poate fi destul de scump.

Copiii și tinerii primesc îngrijire dentară gratuită până la cel puțin 20 de ani (uneori mai mult, în funcție de regiune).



CAPITOLUL 6

Ajutor de urgență și 112

Să știi când să suni 112, să contactezi 1177 sau să mergi la vârdcentral este important pentru a evita costurile inutile și timpii lungi de așteptare.

Când să suni 112?

112 este doar pentru situații de urgență care pun viața în pericol:

- Dureri severe în piept sau posibil infarct
- Dificultăți de respirație
- Accidente grave sau sângerare masivă
- Pierderea bruscă a cunoștinței
- Simptome de AVC (paralizie, dificultăți de vorbire, colțul gurii căzut)

Suni direct la SOS Alarm care decide dacă se trimite ambulanță sau dacă trebuie să mergi la spital pe cont propriu.

Când să suni 1177?

1177 Vårdguiden este o consultanță medicală disponibilă 24 de ore din 24. Sună dacă ai probleme dar nu știi dacă ai nevoie de îngrijire. Asistenta evaluează situația și îți spune dacă să aștepti acasă, să mergi la vârdcentral sau la urgențe. Este gratuit.

Când să mergi direct la vårdcentral?

Vårdcentral este locul potrivit pentru majoritatea problemelor:

- Tuse sau febră persistentă
- Eruptii cutanate, infecții, dureri
- Probleme psihice
- Reînnoirea rețetelor

Sfaturi

- Dacă nu ești sigur, începe întotdeauna cu 1177 – ei îți spun dacă este urgent
- Ai întotdeauna numărul tău personal la îndemână când suni – facilitează înregistrarea



CAPITOLUL 7

Greșeli frecvente și sfaturi

Să înțelegi sistemul te ajută să eviți greșelile frecvente care pot costa timp și bani.

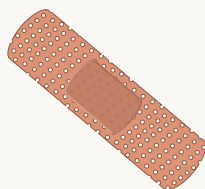
Sfaturi practice

✓ Înregistrează-te la vårdcentral cât mai curând posibil – poți programa consultații și ai continuitate

✓ Ai întotdeauna cu tine legitimația (numărul personal/numărul de coordonare și ID/pașaport)

✓ Folosește 1177.se pentru programări, reînnoirea rețetelor și sfaturi fără să suni

✓ Cere translator dacă ai nevoie – este gratuit la vårdcentral și spitale



Greșeli frecvente

✗ Mergi direct la spital sau specialist – mulți cred că funcționează ca în România, dar fără trimitere vei aștepta sau îți se poate refuza

✗ Nu înțelegi costurile – mulți sunt surprinși de taxele pentru pacienți. Amintește-ți de frikort și protecția împotriva costurilor mari

✗ Folosești 112 fără motiv – este doar pentru cazuri acute și poate deveni scump

✗ Nu actualizezi adresa sau informațiile de contact – vårdcentral și 1177 au nevoie de date corecte pentru programări și rețete

✗ Nu folosești vårdcentral – programările și accesul la servicii devin mai dificile

CAPITOLUL 8

Ajutor și linkuri

Articolele mele de blog

[!\[\]\(115eff7009a76771e6b7adb966005e4c_img.jpg\) Ce faci când te îmbolnăvești](#)

[!\[\]\(a6eac08c103efb51b40f958fe35f07bb_img.jpg\) Înregistrare la centrul de sănătate](#)

[!\[\]\(b73fbe1f68c0c0158be408bb873fa9d8_img.jpg\) Costuri pentru servicii medicale](#)

[!\[\]\(11b47853efe756d31c268612c0cc4217_img.jpg\) Sună 112 în Suedia](#)

Autorități și servicii importante

- [1177](#) – programări, reînnoire rețete, sfaturi și informații
- [Försäkringskassan](#) – indemnizații de boală și protecție împotriva costurilor mari
- [Apoteket](#) – medicamente cu și fără rețetă

Sfaturi pentru a rămâne la curent

- Regulile, taxele și rutinele se pot schimba – verifică întotdeauna sursele oficiale.
- Folosește 1177.se pentru informațiile cele mai noi despre vårdcentral, clinici de specialitate și vaccinări.

Mult succes cu sănătatea ta în Suedia! 🌟