

راهنمای تندرستی

سوئیس



هدف از راهنمای تندرستی کمک و آشنا کردن ساکنان این کشور - خصوصاً مهاجرین - با قوانین و قواعد بیمه خدمات درمانی و بیمه معلولین میباشد. این راهنما همچنین اطلاعات دقیقی راجع به تأمینات درمانی و توضیحاتی در باره انواع بیمه های درمانی ارائه میدهد.

هیئت تحریریه

چاپ ۲۰۰۵

ناشر: وزارت کل بهداشت، سازمان صلیب سرخ سوئیس، کاریتاس سوئیس

متن: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stucker

ترجمه: Nasser Sadeghi/Navideh Fröhlich

Konzept und Gestaltung: visu'LAG, Bern

PrePress: www.alscher.ch, www.nbm.ch

چاپ و تنظیم: Merkur Druck AG, Langenthal

مصور: Claude Zellweger, San Francisco

چاپ: پانصد نسخه Auflage: 2000

تماس و اطلاعات

,Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration

Fachstelle Migration und Gesundheit, Rainmattstr. 10, 3001 Bern

اینترنت: www.migesplus.ch, www.bbl.admin.ch

E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

توزیع و سفارش: BBL/EDMZ, 3003 Bern

Art.-Nr.311.610.fa

پیدایش راهنما

سیستم بهداشتی در کشور سوئیس بسیار پیچیده بوده و انواع گوناگون دارد. درک و پیدا کردن راه‌ها و امکانات موجوده در این سیستم، بویژه برای مهاجرین بسیار مشکل و اغلب سردرگم‌کننده می‌باشد. برای تسهیل این امر و با در نظر گرفتن لزوم و ضرورت آن اداره بهداشت کل کشور، سازمانهای صلیب سرخ و کاریتا س سوئیس متفقاً دست به تدوین و نشر راهنمای تندرستی مزبور زده و معتقدند که با این عمل قدم مفیدی در این راه برداشته‌اند.

در ابتدا طی جلسات متعدد و بحث بسیار، محتوا و مندرجات راهنما مشخص گردید. نظریه دست‌اندرکاران و متخصصین و همینطور استفاده‌کنندگان آینده در این مرحله بسیار مهم بود. پس از آنکه گروهی از متخصصین در رشته پزشکی و امور مسائل مهاجرین چاپ اول را مطالعه، مورد بررسی قرار داده و نظریه خود را در مورد محتوا و درک مطالب ارائه دادند، تغییرات لازمه در آن داده شده و در اختیار مترجمین قرار گرفت. در اینجا از همه کسانی که در پیدایش این راهنما بنحوی مؤثر بوده‌اند تقدیر و کمال تشکر را ابراز می‌داریم.

پنج سال پس از نشر اول راهنمای تندرستی سوئیس و بیش از ۲۰۰ ۰۰۰ بورشورپخش شده، بسیار خوشحالیم که این زحمت نه تنها بی نتیجه نبوده، بلکه با موفقیت نیز همراه بوده است و نتیجتاً باعث آن گردید که این راه را ادامه دهیم. چاپ دوم راهنمای تندرستی سوئیس با تطبیق دادن مطالب با زمان حال و ترسیم جدول های مدرن و قابل درک، استفاده از آن را آسان تر ساخت. در متن راهنما مسائل بسیاری که در ظرف مدت مزبور تغییری نکرده دست نخورده و تکرار شده است. مقداری از اطلاعات سابق نیز با وضع امروز مطابقت داده یا توسعه گردید.

امیدواریم که چاپ جدید، مسائل پیچیده درمانی در سوئیس را بیشتر قابل فهم گرداند. با تجربیاتی که بدست آوردیم، اطمینان داریم که راهنمای تندرستی سوئیس کماکان در این راه کمک بزرگی است. مجدداً از همه کسانی که در این زحمت کشیده اند صمیمانه تشکر میکنیم.

راهنمای تدرسی برای مهاجرین در سوئیس

6 مقدمه

8 طرز استفاده از راهنمای تدرستی

9 ۲۰ سؤالاتی که بطور مکرر پیش می آیند

11 **تذکرات مهم**

11 غذا و تحرک

11 اعتیاد و مواد مخدره

12 سیگار

12 مشروبات الکلی

13 ایدز

14 واکسن زدن

14 سلامتی روحی و روانی

15 حقوق و وظایف بیماران

15 مترجم بین فرهنگی

17 **تأمین پزشکی درمانی**

17 پزشک متخصص

19 تأمین اورژانسی

18-19 تأمینات درمانی اولیه

23 پلی کلینیک

24 داروخانه

25 اورژانس

27 دندان پزشک

28 روان پزشک و روان درمانی

30 تأمینات درمانی مستقر

30 بیمارستان

31 ملاقات در بیمارستان

32 نگهداری و مراقبت در بیمارستان

33 عمل جراحی

33 خدمات اجتماعی در بیمارستان

۱

۲

۳

۴

34	پرستاری در خانه
34	اشپیتکس Spitex
35	دوره نقاهت و درمان
37	تأ مینات پزشکی سالمندان
38	مادر و فرزند
38	کنترل توسط پزشک زنان
39	دوران بارداری
39	معاینات مجدد
40	تدارکات زایمان
40	زایمان
40	دوران پس از زایمان
42	مراقبت نوزاد
43	تأ مینات درمانی کو د ک
45	سقط جنین

قوانین و مقررات

44	بیمه درمانی
46	شرکت های بیمه
47	بیمه اساسی
48	بیمه های مکمل
49	حق بیمه
50	مبلغ پرداختی سالیانه
53	تخفیف حق بیمه
53	بیمه تصادفات و حوادث
54	بیمه های اجتماعی
55	بیمه سالمندان و بازماندگان AHV
56	بیمه معلولین IV
57	خدمات مکمل EL
57	حقوق بازنشستگی BVG

58	واژه نامه
----	-----------

64	فهرست آدرس ها
----	---------------

مقدمه

در صورت بیماری به کجا باید مراجعه کرد؟ آیا معالجه توسط پزشک رایگان است یا اینکه باید شخصاً متقبل مخارج شد؟ در موارد اضطراری اورژانس چکار باید کرد؟ آیا حق معالجه دندان بطور رایگان دارم؟

در صورتیکه ما احساس سلامتی نکنیم، این سؤالات در زندگی روزمره پیش خواهد آمد.

راهنمای تندرستی که در اختیار شما قرار گرفته، کمک برای کسانی است که در این کشور زندگی میکنند ولی با سیستم بهداشتی آن آشنائی کامل ندارند. این راهنما جدید نه تنها شامل اطلاعاتی راجع به تأمینات پزشکی و قوانین آن میباشد، بلکه توضیحاتی نیز در مورد بیمه های درمانی و معلولین ارائه داده و سعی شد مطالب جدید قوانین، فهرست آدرسها و همچنین موضوع جدید مانند پیشگیری برای سلامتی را عنوان قرار داده است.

سیستم بهداشتی کشور سوئیس بخصوص برای مهاجرینی که در این کشور غریب بوده و به راه و چاه آشنائی ندارند بسیار پیچیده است. همین نا آشنائی به محیط و سیستم بهداشتی آن باعث میشود که وضع سلامتی مهاجرین اغلب نا مساعد تر از بومیان باشد.

یکی از آرمانها و خواسته های سازمان سلامتی جهانی WHO ایجاد شرایط مساعد و مطلوب سلامتی برای همگان است. این یکی از اصول اساسی این سازمان میباشد و ما سعی در اجرای آن داریم. سلامتی یکی از مهمترین نیازهای بشر بوده و تمام انسانها، بدون در نظر گرفتن اصل و نسب و یا وضع اقامت در کشور غریب، باید بدانند که در صورت پیشآمد بیماری بکجا مراجعه کنند.

راهنمای سلامتی نه تنها برای مهاجرین زن و مرد بلکه برای سوئیس‌ها و همچنین آنهایی که با مهاجرین کار کرده و در تماس مستقیم هستند و بالاخره برای آنها تیکه هدف اطلاعاتی برای مهاجرین در مورد سیستم بهداشتی سوئیس دارند نیز در نظر گرفته شده است.



Prof. Thomas Zeltner
Direktor Bundesamt für Gesundheit

طرز استفاده از راهنمای تندرستی

در ابتدا چند سؤال در رابطه با بیماری و سلامتی مطرح میشود، سپس صفحه هائیکه در آن ها پاسخ سئولات درج شده ذکر میشوند. اطلاعات مهم در مورد تأمین کمبود های سلامتی و همچنین قواعد و قوانین در سوئیس در متن نوشته شده اند.

در خاتمه راهنما واژه نامه ای از اصطلاحاتی که در متن بکار برده شد و مفهوم آنها آشنا نیست ضمیمه شده است. در صورتیکه سئولا تی بدون پاسخ بمانند، میتوان مستقیماً با مراجع مشاورتی تماس گرفت. لیست آدرس و شماره تلفن های این مراجع و همینطور دفاتر مشاورتی کاریتاس و صلیب سرخ و سوسیا لهای محل اقامت نیز در آخرین صفحه های راهنما درج شده است.

این دو سازمان خدماتی در بخش های ° مراقبت تا بهبودی کامل، ° دوره های آموزشی در رشته های بهداشتی ° و همینطور دوره های کوتاه مدت در پرستاری و حفظ سلامتی ، پیشگیری و پیشگیری، همچنین مشاورت و توضیح و تشریح اطلاعات در رابطه با سلامتی عرضه میکنند.



طرز استفاده
از راهنمای تندرستی

۲۰ سؤالاتی که بطور مکرر پیش می آید

- چگونه میتوان سالم ماند؟ ۱۰ ص

- آیا حق همراه داشتن مترجم زن یا مرد را دارم؟ ۱۵ ص

- پزشکان خانواده گی چکار میکنند؟ ۱۷ ص

- آیا در صورت عدم درک دو جانبه، اجازه عوض کردن پزشک خود را دارم؟ ۲۱ ص

- چرا در مطب پزشکان با وجودیکه وقت ملاقات از قبل گرفته شده، اغلب باید منظر ماند؟ ۲۰ ص

- چه عکس العملی در موارد اورژانس صحیح میباشد؟ ۲۴ ص

- آیا حق معاینه دندانپزشکی رایگان بمن تعلق میگیرد؟ ۲۶ ص

- در صورتیکه در موقعیت مشکل سلامتی قرار گرفته، همچنین در موقعی که ترس و وحشت داشته و یا غمگین و افسرده بوده، در موقعیتی که دیگر قادر به کمک خود نباشم، بکجا و به چه کسی میتوانم مراجعه کنم؟ ۲۷ ص

- آیا میتوان در مواقع بیماری شخصاً به بیمارستان مراجعه کرد؟ ۲۹ ص

- آیا اجازه دارم بستگان و دوستان بیمار خود را در بیمارستان ملاقات کنم؟ ۳۱ ص

- آیا تهیه و تدارک غذای بیمار بعهد من که یکی از اعضای فامیل هستم میا شد؟ ۳۲ ص

۲۰ سؤالاتی که بطور مکرر پیش می آید

■ در صورت نیاز به کمک در کار های خانه و یا مراقبت پس از بیماری بکجا باید رجوع کرد؟
ص ۳۴

■ بعنوان زن، چکاری میتوان برای حفظ سلامتی خویش کرد؟
ص ۳۷

■ پزشکان کودک چه کسانی هستند؟
ص ۴۱

■ بیمه درمانی برای چه کسانی اجباری است؟
ص ۴۴

■ بیمه درمانی عمومی شامل چه خدماتی میباید شد؟
ص ۴۵

■ آیا تأمینات درمانی در سوئیس بطور رایگان هستند؟
ص ۴۷

■ چگونه میتوان حق بیمه درمانی را کاهش داد؟
ص ۵۰

■ چرا باید حق بیمه سالمندان و بازماندگان (AHV) و بیمه معلولین (IV) را پرداخت؟ چه موقعی بیمه معلولین به من تعلق میگیرد؟
ص ۵۲

تذکرات مهم درباره پیشگیری و پیشنگری

چطور میتوان سلامت ما ند؟

با پیشگیری و پیشنگری میتوان سلامتی خود را تضمین و خویشتن را در مقابل بیماریها حفظ کرد.

با آینده نگری و پیشگیری صحیح - واژه علمی Prävention - میتوان سلامتی خود را بنحو مطلوب حفظ کرد. بعنوان مثال کنترل و مواظب کردن بدن خود، چرا که با شناختن هر چه زودتر بیماری، شانس معا لجه و درمان آن بیشتر خواهد بود. مثلاً برای زنان یکی از پیشگیری مهم، کنترل مرتب توسط پزشک زنان میبا شد. غرض از پیشگیری و پیشنگری برای سلامتی این است که ما مراقب سلامتی خویش باشیم و کسب اطلاع نموده که چه چیزهایی به سلامتی ضرر میزند.

غذا و تحرک

تغذیه درست و تحرک لازم از عوامل مهم سلامتی هستند و نوشیدن آب (حد اقل یک لیتر و نیم) در روز از واجبات. مصرف گوشت باندازه کم، ماهی و تخم مرغ، شیر و پنیر و یا بطور کلی لبنیات کمک به سلامت ماندن میکند. غرض از تغذیه درست صرفنظر کردن از مصرف زیاد روغن و چربی در آشپزخانه و همچنین شیرینجات میبا شد. سعی شود روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی یا در صورت امکان دوچرخه سواری کرد. تحرک صحیح و نگاهداشتن بدن هنگام کارهای سنگین (جلوگیری از کمر درد) نمونه هایی از پیشنگری برای سلامتی میبا شد.

اعتیاد و مواد مخدره

مواد مخدره بطور کلی اثر منفی و ناگواری برای مغز و اعصاب داشته و حالت روانی و احساسات مصرف کننده، همچنین هوشیاری و ضمیر خود آگاه را بجهت منفی گرایش و تغییر میدهند. مواد مخدره از قبیل سیگار، مشروبات الکلی، داروهای مختلف برای تسکین درد، قرص های خواب و آرامش همچنین مواد مخدره خطرناکتر از قبیل کوکائین، هروئین، تریاک و از قبیل آن میبا شدند.

مصرف مواد مخدره خطرات بسیار زیادی برای جسم و روح و همچنین مشکلات اجتماعی ایجاد میکند. فاصله مصرف تفریحی تا معتاد شدن بسیار کوتاه است. عوامل مختلفی در اعتیاد دست دارند بعنوان مثال شخصیت خصوصی مصرف کننده، دوستان دور و نزدیک، جامعه ای که شخص در آن زندگی میکند و گذشته از این نوع و کیفیت مواد مخدره. خدا نکرده اگر معتادی در خانواده وجود داشته باشد، چکار باید کرد؟

اعتیاد پسر و دختر، پدر و برادر مشکل بسیار بزرگی نه تنها برای شخص معتاد بلکه برای همه افراد خانواده میباشد. در چنین صورتی وقت را از دست نداده و هر چه زودتر از متخصصین مشاورتی معتادان که حتماً در محل اقامت شما وجود دارد نظر خواهی کرده و طلب کمک نمائید. مشاورت بطور رایگان بوده و آنها مثل پزشکان حافظ اسرار نیز هستند. آدرس دفاتر مشاورتی معتادان در دفتر چه تلفن وجود دارد.

سیگار کشیدن (استعمال دخانیات)

استعمال دخانیات برای تمام اعضاء بدن مضر است: سرطان های گوناگون، سکتته قلبی، بیماری های ریوی و غیره نتیجه سیگار کشیدن است. امروزه یک سوم مرگ انسانها از مصرف سیگار میباشد. دود سیگار حتی برای اطرافیان غیر سیگاری، خصوصاً کودکان نیز مضر میباشد. کودکانی در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر مریض میشوند تا دیگران. امراضی مانند التهاب گوش میانی، آماس نایژه سینه پهلو یا ذات الریه، نفس تنگی و غیره یکی از عوامل دود سیگار میباشد. در صورتیکه معتاد هستید اقلأ سعی نمائید مصرف روزانه را تا آنجائیکه ممکن است کم نموده و در محل های بسته مثل اطاق و غیره سیگار نکشید. ترک سیگار نفع زیادی برای سلامتی دارد. حتی بعد از یک روز خون بدن شروع به طبیعی شدن میکند. پس از سه ماه ریه و یکسال رگهای بدن و پنج سال خطر سرطان کم شده و تمام بدن دوباره بحالت طبیعی بر میگردد.

مشروبات الکلی

مشروبات الکلی میتوانند اثرات منفی گوناگونی در بدن داشته باشند. یکی اثر فوری و دیگری در صورت مصرف زیاد و دائمی. در اثر فوری حتی بعد از مصرف مقدار کمی مشروبات الکلی با کم شدن تمرکز افکار، از دست دادن عکس العمل طبیعی و لازم، قادر نبودن قضاوت در امور مختلف همراه است، همه اینها ریسک زیادی در زندگی روزانه در بر دارد مثلاً در موارد رانندگی و غیره. مصرف زیاد و دائمی مشروبات الکلی ضرر غیر قابل جبرانی به تمام اعضاء درونی بدن و همچنین باعث مشکلات روحی و اجتماعی میشود.

خشونت، هتک احترام در درون خانه و خانواده یکی از اثرات شوم الکل میباشد که بیشتر اوقات باعث در هم ریختن خانواده میباشد. در صورتی که مشروبات الکلی را برای مزه آن نه برای اثر آن مینوشید، باید قاعده مزبور را رعایت کنید: روزانه برای مردان سالم فقط دو گیللاس که در حدود دو استکان میباشد. زنان در برابر مشروبات حساس ترند، برای آنها اگر لازم شد، روزانه در حدود یک استکان. در صورتیکه رانندگی میکنید از نوشیدن مشروبات الکلی کاملاً صرفنظر کنید. بهتر است زنان نیز در دوران بار داری و شیردادن از نوشیدن مشروبات خودداری کنند. در صورتی که مشکل اعتیاد مشروبات الکلی دارید، لازم است هرچه زودتر به دفتر مشاورت معتادین به الکل مراجعه کرده و از آنها کمک بگیرید. مشاورت در این دفتر بطور رایگان بوده و آنها نیز حافظ اسرار هستند. آدرس دفتر مشاورت معتادان الکلی در دفترچه تلفن ثبت هستند.

ایدز - Aids

در مقابل بیماریهای مسری دیگر مانند ضعف مسونیت بدن (HIV/Aids) ایدز و بیماریهای تناسلی دیگر مانند سوزاک، سفلیس و هپاتیتیس و غیره فقط در صورتی میتوان از خود محافظت کرد که در مقابله با مواقعی که خطر واگیری این بیماری شدید است، آمادگی از خود نشان داده و بطور صحیح رفتار کرد و آن هم استفاده از کاپوت (Kondome) است. برای

اطلاعات جامع تر میتوانید با اداره استانی Kantonale Aids-Hilfe تماس بگیرید. در صورتیکه تصور میکنید که با ویروس ایدز تماس داشته اید، بهتر با پزشک خانوادگی تماس بگیرید که در صورت رضایت، شما را به یکی از اداره های موجوده برای تست میفرستد. شما اجازه دارید که ناشناس بمانید.

واکسن زدن - مایه کوبی

برای پیشگیری از بسیاری بیماریهای مسری و خطرناک توصیه به مایه کوبی می شود. چه بسا با این عمل مانع بروز بیماری های واگیری میتوان شد. این بیماری ها عبارتند از: دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، مننژیت و همچنین آماس بنا گوش، سرخک، سرخجه. گذشته از این قبل از سفر به بعضی از کشورها احتمالاً به تعدادی مایه کوبی مانند سل و حصبه وغیره احتیاج است. در سوئیس مایه کوبی معمولاً از طریق پزشک خانواده انجام میگردد.

سلامتی روحی

حالت روحی و روانی همراه با آرامش معمولاً با سلامتی روحی و لذت زندگی دلخواه همراه میباشد. رابطه صمیمانه در درون خانه و بین افراد خانواده یکی از عوامل مهم این پدیده میباشد. سرگرمی متناسب، کار و تفریح و رابطه دوستانه بین افراد خانواده غذای روح بوده و ایجاد آرامش درونی میکند. اداره بهداشت جهانی WHO رضایت و آرامش روحی انسانها را مانند سلامتی جسمی مهم اعلام کرده است.

امراض گوناگون روحی امروزه دامن جامه را گرفته و رقم آن بالاتر از امراض جسمی رفته است. یک سوم انسانها در زندگی اقلأ یکبار باین مصیبت بزرگ دچار شده اند، خیلی از آنها موفق میشوند با اراده شخصی و بهتر کردن علت ناراحتی خود را نجات دهند و اما بسیار کسانی هستند که باید از متخصصین مربوطه در بیمارستان ها کمک بگیرند. خوشبختانه سیستم درمانی امراض روحی در سوئیس با در نظر گرفتن کشور های دیگر بسیار پیشرفته میباشد. در صورتیکه باین گونه مشکلات مواجه اید،

سعی کنید با پزشک خانواده تماس بگیرید، ایشان شما را به مراجعه مربوطه توصیه میکنند.

در صورت مریضی حق دارید در مداوا و معالجه خود اظهار نظر کرده و تصمیم گیری کنید.

حقوق و وظایف بیماران

پزشک معالج موظف است پس از معاینه و تشخیص بیماری، شما را در مورد راه و روش و امکانات گوناگون معالجه، همینطور خطرات احتمالی معالجه آگاه سازد، در اینصورت شما نیز قادر به تصمیم گیری خواهید بود. نکته بسیار مهم این است که شما هر گونه سئوالی در رابطه با بیماری خود را با پزشک در میان بگذارید. شما و پزشک معالج باید همدیگر را متقابلاً درست درک کرده و بفهمید.

یکی از وظایف خیلی مهم پزشکان راز داری شغلی و حفظ اسرار بیماران میباشد. تمام اطلاعاتی که در اختیار پزشک گذاشته میشود محرمانه بوده و بدون اجازه و موافقت شما هیچگونه اطلاعاتی در اختیار شخص ثالث قرار نمیگیرد.

در صورتیکه شما بیمار شوید و احتیاج بکمک پزشکی داشته باشید، از شما توقع دارند که با پزشک معالج خود همکاری نموده و به دستورات او عمل نمائید.

مترجم بین زمانی

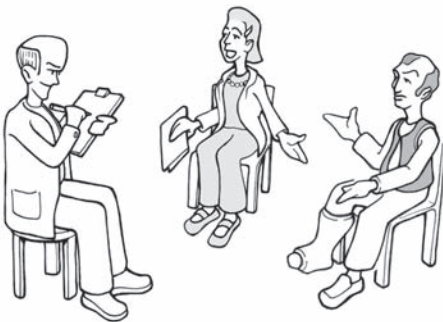
درک و فهم متقابل در مطب، بیمارستان و یا در دفاتر خدمات اجتماعی یا سازمانهای دیگر اغلب به علت سوء تفاهم مشکل میشود. از این گونه سوء تفاهمات دست و پاگیر میتوان با میانجیگری مترجمان بین فرهنگی زن و مرد جلوگیری بعمل آورد. مترجم باید اصولاً در این رشته تحصیل کرده تا بتواند این وظیفه بسیار مشکل را بنحو مطلوبی انجام دهد. کاملاً واضح است که مترجم نباید از بستگان بیمار باشد. بستگان و یا دوستان غالباً آمادگی ترجمه نداشته و معمولاً از لحاظ عاطفی تحت تأثیر قرار گرفته و قادر بانجام وظیفه خود نمی شوند. فقط

در موارد استثنائی مانند اورژانس میتوان از فرزندان، بستگان نزدیک و یا کارکنان بیمارستان بعنوان مترجم استفاده کرد.

آیا حق داشتن یک مترجم زن یا مرد را داریم؟

نه، در سوئیس این حق وجود ندارد.

در سوئیس (هنوز) حق داشتن مترجم وجود ندارد، در اغلب مواقع باید شما مترجمی پیدا کرده و همراه داشته باشید. البته دفاتر زیادی وجود دارند که مترجمان صلاحیت داری در اختیار شما خواند گذاشت. بسیاری از بیمارستان های بزرگ خود مترجم در اختیار دارند. مزد مترجمان در سوئیس (هنوز) بطور یکسان مشخص نشده است. لازم است قبل از مذاکره با پزشک معالج راجع به امکانات و تأمین هزینه مترجم کسب اطلاع نمائید.



مترجم

تأمین پزشکی درمانی

تأمین درمانی در سوئیس یا بصورت اضطراری و اورژانس میباشد و یا بصورت مستقری و بستری شدن. تأمین درمانی بیمار بدون بستری شدن را اورژانس (ambulant) مینامند. تمام مراکزی که بیمار به سبب معالجه و یا معاینه و مشاورت به آنها مراجعه میکند، حالت سرپائی و اورژانس دارند. بستری شدن بیمار بمنظور معاینه، معالجه و یا درمان (Therapie) در بیمارستان یا کلینیک، ملزوم به اعزام توسط پزشک معالج میباشد.

ادارات مشورتی برای مشکلات روحی / اجتماعی

بجزاز مراکز درمانی پزشکی، دفتر مشاورتی زیادی وجود دارد که کمک و راهنمایی به حل مسائل روحی و اجتماعی مانند مشکلات شخصی، خانوادگی یا زناشویی و مالی و غیره میکنند. برای حل و کمک به معتادین مواد خدره و الکل نیز همچنین دفاتر تخصصی مشاورت رایگان وجود دارد. کارمندان دفاتر مزبور همگی از متخصصین با تحصیلات لازمه مانند (تربیت اجتماعی، رفاه اجتماعی، روانشناسی و غیره) هستند. برای دسترسی به آدرس دفاتر مزبوره دفتر چه تلفن مراجعه یا از پزشک خانوادگی کسب اطلاع کنید. مشورت در همگی این دفاتر بطور رایگان بوده و آنها نیز مانند پزشکان حافظ اسرار شما میباشند.

پزشکان متخصص

تقریباً تمام پزشکان در سوئیس باید پس از پایان تحصیلات دانشگاهی، در یک رشته خاص تخصص بگیرند. مانند تخصص در طب عمومی، جراحی، طب زنان و ده ها رشته دیگر. تحصیلات پزشکان متخصص ویا پزشکان خانوادگی و پزشکان بیمارستان به یک ارزش است و ارزش یابی و کنترل توسط اتحادیه صنفی پزشکان سوئیس ° FMH انجام میگردد.

پزشکان متخصص

پزشک عمومی

پیشگیری، تشخیص و معالجه سراسر بدن. پزشکان عمومی اغلب بعنوان پزشک خانوادگی شاغل هستند و در صورت لزوم با پزشکان دیگر همراهی میکنند.

پزشک متخصص داخلی

پیشگیری، تشخیص و معالجه سراسر بدن (پزشکان خانوادگی، پزشکان داخلی عمومی)، بیشتر پزشکان داخلی در بخش های خاص تخصص دارند، بعنوان مثال: متخصص شش و ریه، قلب و گردش خون، جهازها ضمه و غیره.

پزشک متخصص کودکان

معالجه بیماریهای جسمی/روحي کودکان و نوجوانان تا سن هیجده سالگی

پزشک متخصص زنان

معاینات کلی برای پیشگیری، معالجه بیماری های زنان، بارداری، زایمان و غیره.

پزشک متخصص جراحی

جراحی و معالجه بیماریهای سوانحی

روانپزشک

معالجه بیماریهای روحی و یا جسمی - روحی

تأمینات درمانی اولیه

پزشکان خانوادگی چه کسانی هستند؟

در بروز بیماری پزشکان خانوادگی اولین مرجع در رابطه با بیمار میباشند.

در صورت بروز بیماری پزشکان خانواده اولین مرجع درمانی بوده و مسئول درمان اولیه هستند و در صورت لزوم بیمار را به پزشکان متخصص و یا بیمارستان ها اعزام میدارند.

موارد استثنائی

در مراکز و کمپ های متقاضیان پناهندگی اولین اشخاص رابط در موارد بیماری سرپرستان و مسئولین کمپ می باشند.

معمولاً در این مراکز یک پزشک شاغل بوده که مسئول معالجه اولیه بیمار می باشد و در صورت لزوم بیمار را به بیمارستان یا یک پزشک متخصص معرفی و اعزام میدارد.

پزشکان خانوادگی معمولاً در رشته های عمومی، داخلی و یا اطفال تخصص دارند. کلیه معاینات تخصصی بدن بعنوان مثال: (قلب و گردش خون) معالجات و مداوای آن توسط یک پزشک متخصص صورت میگیرد. تماس و ارتباط با پزشک متخصص بوسیله پزشک خانواده انجام میگیرد. در صورت تمایل میتوان شخصاً به پزشک متخصص رجوع کرد، البته فقط در صورتی که در قرارداد بیمه درمانی ذکر شده باشد.

تأمینات درمانی پایه

پزشکان خانوادگی

بعنوان مثال: پزشک عمومی

بعنوان مثال: پزشک داخلی

بعنوان مثال: پزشک کودکان

و غیره



مداوای ویژه

کلیه متخصصین

بعنوان مثال: قلب و گردش خون (Dermatologie)

بعنوان مثال: جهاز هاضمه (Gastroenterologie)

بعنوان مثال: چشم (Ophthalmologie)

بعنوان مثال: گوش و حلق و بینی

(Otho-Rino-Laryngologie)

قبل از مراجعه به پزشک حتماً باید وقت ملاقات گرفت. مهم این است که ضمن تعیین وقت بطور خلاصه ناراحتی خود را شرح دهید (عوارض و نشانه های بیماری و مدت آن). در صورت نیاز به مترجم مسئله را قبلاً در میان بگذارید. به موقع در مطب حاضر شده و خود را به منشی پزشک معرفی کنید، او شما را به اطاق انتظار راهنمایی میکند.

در صورت پیش آمدن مانعی حتماً باید 24 ساعت قبل تلفنی اطلاع بدهید که نمیتوانید سر وقت مشخص شده حضور پیدا کنید.

چرا در مطب پزشک اغلب باید با وجود تعیین وقت قبلی در اطاق انتظار معطل شد؟

ممکن است ← پیش بیاید که دیدار پزشک با بیمار بیش از مدت پیش بینی شده طول بکشد و همین باعث تأخیر وقت بیماران بعدی گردد. در صورت اورژانس میتوان حتی در ظرف مدت کوتاهی وقت ملاقات گرفت. در این صورت بیمار اورژانسی را در بین دو بیمار قبلی جای میدهند. چنین مسائلی نیز باعث تأخیر ملاقات دیگر بیماران خواهد شد. معمولاً منشی پزشک میداند که مدت انتظار چقدر طول خواهد کشید، بطوریکه میتوانید بپرسید، آیا در اطاق انتظار بنشینید یا اینکه در طی این فاصله به انجام برخی از کارهایتان پردازید.

اگر پزشکان آشنائی خوبی با بیماران و تاریخچه بیماری آنها داشته باشند، آسان تر میتوانند تشخیص دهند که بیماری از کجا سرچشمه میگیرد و چه نوع مداوایی صحیح خواهد بود و آیا اعزام بیمار نزد متخصص یا به بیمارستان لزومی دارد یا خیر. لذا قابل توصیه میباشد سعی کنید که اگر واقعاً لازم نباشد، پزشک خود را عوض نکنید زیرا که رابطه و آشنائی خوب با پزشک بسیار اساسی و مهم میباشد.

آیا اجازه دارم که در صورت عدم درک متقابلاً پزشکم را عوض کنم؟

بلی، شما آزادی کامل در انتخاب پزشکی که در نزد وی احساس راحتی و اعتماد کنید دارید.

← آزادی انتخاب پزشک این امکان را بشما میدهد تا پزشک مورد اعتماد و اطمینان خود را پیدا کنید. بعنوان مثال خانمها میتوانند در صورتی که معاینات توسط پزشک مرد برایشان ناخوشایند باشد، به پزشک زن مراجعه کنند. البته باید در بیمه درمانی شما تبصره ای در این مورد باشد.

موارد/استثنائی

متقاضیان پناهندگی قاعداً نمیتوانند پزشک معالج خود را بطور دلخواه انتخاب کنند، در صورتی که همکاری مطلوب بین طرفین بیمار و پزشک ایجاد نگردد، به سرپرست کمی که تحت پوشش آن هستید مراجعه کنید.

همانطوری که شما حق انتخاب پزشک خود را دارید، پزشکان نیز آزادی عمل در انتخاب بیماران خویش را دارند.



در اطاق انتظار

طب گیاهی Naturheilpraktiken

در سوئیس نیز مانند کشور های دیگر از دستورات و نسخه های مرسوم سنتی در رفع مسائل و مشکلات سلامتی استفاده میشود. اینگونه داروهای گیاهی و طبیعی مانند (چای گل گاو زبان، چهار تخمه، بنفشه و کمپرسهای گیاهی) ملایمتر، کم ضرر تر و احتمالاً مفید تر از دارو های شیمیائی میباشند.

بهرتر است که در صورت استفاده اینگونه دارو ها قبل از ملاقات پزشک، او را در جریان بگذارید. پزشکان میتوانند شما را راهنمایی کنند که استفاده و کاربرد کدام از این راه و روش ها و دارو های گیاهی در مورد بیماری شما مؤثر خواهد بود و کمک به بهبودی شما میکند.

راه و روش مداوا با استفاده از دارو های گیاهی و متد های طبیعی لزوم دیدن دوره های تحصیلی مخصوصی است که برای پزشکان در نظر گرفته شده است.

اصولاً کلیه بیمه های درمانی شامل این روش های طبیعی مداوا می شوند. بعنوان مثال: طب سوزنی Akupunktur، طب چینی Chinesische Medizin، نویرال تراپی Neuraltherapie، طب گیاهی Homöopathie، فیزیوتراپی Phytotherapie و غیره چند نوع از این روش ها میباشد.

قابل توجه:

روشهای مداوای نامبرده (Komplementärmedizin) سالهای زیادی مورد قبول شرکتهای بیمه بوده و برسمیت شناخته می شد. از تاریخ اول یولی امسال (۲۰۰۵، ۰۷، ۰۱) با تصمیم گیری دولت از رده مداوای قابل قبول شرکتهای بیمه خارج شده و بیمه از قبول پرداخت مخارج مزبور معذور است.

پلی کلینیک

← پلی کلینیک مرجع اضطراری پزشکی میباشد که غالباً بخشی از بیمارستان است. در آنجا نیز مانند مطب پزشک از قبل وقت گرفته و کلیه معاینات و معالجات همانطور که نزد پزشک خانوادگی صورت میگیرد، انجام میشوند. برای معاینات تخصصی،

تأمین پزشکی در مانی

پلی کلینیک های مخصوص وجود دارد. برخی از پلی کلینیک ها بیمار را فقط در صورت معرفی پزشک می پذیرند.

یکی از مزایای پلی کلینیک در این است که به کلیه دستگاه های پزشکی، پزشکان و کارکنان بیمارستان دسترسی دارد. اگر برای معاینه بخصوصی در بیمارستان به بخش دیگری منتقل شوید، باید معمولاً با وقت انتظارزایدی حساب کنید. در ضمن پلی کلینیک محل آموزش و کارآموزی پزشکان نیز میباشد، به همین جهت احتمال اینکه در حین زمان معالجه پزشک شما عوض شود زیاد است.

داروخانه

در داروخانه ها افراد متخصص داروسازی شاغل هستند و میتوانند شما را در زمان بیماری کمک و راهنمایی کرده و در صورت لازم دارو تجویز کرده یا اینکه نزد پزشک بفرستند. داروئی که شما در داروخانه میخرید، ثبت و کنترل شده میباشند.

در ضمن لیست داروهائی که بیمه درمانی متقبل پرداخت آنها میشود در داروخانه ها موجود است (لیست ویژه). اکثر دارو ها ملزوم نسخه پزشک بوده و بدون نسخه بفروش نمیبرند.



در داروخانه

در سوئیس تقریباً تمام دارو های مسکن به صورت های مختلف بفروش میرسند. توصیه میشود که در داروخانه ها تقاضای لیست داروهای مشابه (Generika) کنید. داروهای مشابه با وجود داشتن عنصر های اصلی دارو، ارزان تر از داروهای مبدأ می باشند. در صورتی که پزشک در نسخه ذکر نکرده باشد، دارو خانه میتواند بجای داروی مبدأ، داروی مشابه را بپیچد.

اورژانس

← هنگامی به بخش اورژانس مراجعه میشود که وضع سلامتی بسیار جدی و خطرناک باشد. در موارد دیگر، در وحله اول با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید. اکثر پزشکان خانوادگی در موارد اضطراری برای ملاقات و معاینه بمنزل خواهند آمد. در اینگونه موارد حتی شب و یا روزهای تعطیل نیز میتوانید با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید.

عکس العمل صحیح در زمان اورژانس

فقط در موارد بسیار ضروری که جان در خطر باشد به اورژانس مراجعه کنید. حتی الامکان سعی کنید در مرحله اول با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید.

در صورت غیاب پزشک خانوادگی و در موارد اضطراری حتماً روی نوار پاسخ تلفنی توضیح داده میشود که با پزشک اورژانس چگونه میتوان تماس گرفت. در تمام شهرهای بزرگ و کوچک اقلأ یک یا چند داروخانه شبانه روزی وجود دارد.

← در روزنامه های رایگان محل اقامت نیز همه هفته اسم و آدرس این داروخانه های کشیک و همینطور پزشکان اورژانس ذکر شده است. مهم این است که در مواقع ضروری شما قادر به توضیح و تشریح اتفاقی که افتاده است باشید.

گزارش در موارد استثنائی و اورژانسی

- نام و نشانی؟
- از کجا تلفن میکنید؟
- چه اتفاقی افتاده است؟
- چه اقداماتی تا کنون کرده اید؟

در اکثر بیمارستان های عمومی بخش اورژانس شبانه روزی وجود دارد. در صورت احتیاج به آمبولانس با شماره ۱۴۴ تماس بگیرید. 144 Sanitätsnotruf آمبولانس قاعدتاً برای حمل و نقل بیمار، نه همراهان وی در نظر گرفته شده است.

قسمتی از مخارج آمبولانس بعهده بیمار می باشد. در وضعیت اورژانسی میتوانید به هر پزشک یا هر بیمارستانی مراجعه کنید. پزشکان نیز موظفند در چنین صورتی مریض اورژانسی را بپذیرند.

دندانپزشک

سلامتی و بهداشت دندان و دهن ملزوم این است که دندانها بطور صحیح و مداوم تمیز شوند.

آیا معاینه دندان بطور رایگان است؟

خیر، مخارج معاینه دندان بعهدہ خود شخص می باشد.

بیمه های درمانی فقط در موارد پیشآمد سانحه و یا بیماری جسمی که موجب وارد شدن صدمه به دندان یا فک شوند را متقبل میکنند، حتی در چنین صورتی نیز فقط قسمتی از مخارج آن.

مخارج کشیدن دندان های عقل نیز غالباً بعهدہ بیمار میباشد. علاوه بر بیمه های درمانی، بیمه های مخصوص دندان نیز وجود دارند که در صورت عضویت شخص، قسمتی از مخارج را بعهدہ میگیرند.



دندانپزشک

قابل توجه

vorläufig Aufgenommene متقاضیان پناهندگی موقتی و کسانی که نیاز بحمايت دارند Schutzbedürftige برای معالجة دندان احتياج به تأييد نامه کتبی Kostengutsprache دارند که شامل ضمانت مالی برای کلیه مخارج شده باشد. این تأييد نامه را ميتوان از مراکز حمايتی یا از کمپ های محل اقامت در خواست کرد. در وضعیت اورژانس دندانپزشک فقط ميتواند اقدامات تسکين درد را بدون تأييد نامه اجرا کند.

روانپزشکی و روان درمانی

زمانیکه در وضعیت نا مساعد شخصی و یا خانوادگی قرار گرفته، دردهای مزمن شما را عذاب داده، از بی خوابی رنج برده، افسردگی عمیق و ترس و وحشتزدگی وجود شما را در بر گرفته، بدون شک نیاز به کمک روانپزشک دارید.

همه این ناملامیات مانند سدی در زندگی روزمره شده و مانع ادامه یک زندگی عادی همراه با شوق و نشاط میشود. در چنین صورتی روانپزشکان متخصص با تجربه زیادی که در این زمینه دارند، سعی میکنند با کمک و همراهی شما راه و چاره ای پیدا کرده و شما را از این درد و شکنجه درونی رهائی بخشند.

در صورتیکه در وضعیت نا مساعد شخصی یا خانوادگی

قرار گرفته باشم، دچار ترس و وحشت شدید و نا خواسته

گردم بطوریکه دیگر تنهائی قادر بکمک خویش نباشم، به

چه کسی ميتوانم مراجعه کنم؟

در اینگونه موارد اضطراری و حاد، روانپزشکان ميتوانند بشما کمک و یاری دهند تا راهی برای مقابله با اینگونه ناراحتی های روحی پیدا کنید.

حالات مزبور مسائلی هستند که مانع زندگی عادی روزمره میشوند. روانپزشکان این مشکلات را با شما مورد تجزیه و تحلیل و بررسی قرار داده و سعی میکند با کمک و همکاری شما امکان

جدیدی در برخورد و مقابله با آن پیدا کند. اینگونه درمان میتواند بصورت فردی، زوجی یا گروهی انجام گیرد.

روانشناسان، پزشکان متخصصی هستند که علاوه بر روانپزشکی، دوره های ویژه روان درمانی را نیز طی کرده اند. روانشناسان بر عکس روانپزشکان تخصص پزشکی نداشته و بهمین جهت اجازه تجویز دارو ندارند. آنها با همکاری روانپزشک و یا مستقلاً بکار روان درمانی میپردازند. بیمه درمانی پایه ای اکثر مواقع فقط متقبل مخارج درمانی توسط روانپزشک خواهد شد.

برای پرداخت مخارج درمانی توسط روانشناس، امکان قرارداد جداگانه ای غیر از بیمه پایه ای وجود دارد که باید بدین منظور بسته شود، در اینصورت و با داشتن چنین بیمه ای قسمتی از مخارج روانشناس را متقبل میشود. در صورتیکه شخصی احتیاج به حمایت اجباری فشرده موقتی یا دائمی پیدا کند (بعنوان مثال: خطر صدمه رساندن جانی بخود یا دیگران) در پیش باشد، معرفی واعزام بیمار به کلینیک روانپزشکی لازم میشود. در موارد استثنائی میتواند انتقال بیمار به کلینیک روانپزشکی حتی بدون رضایت و اجازه بیمار صورت گیرد.

در چنین مواردی روانپزشک موظف است که بیمار و خویشاوندان او را رسماً بصورت شفاهی یا کتبی راجع به حقوق وی آگاه سازد. پس از خروج از کلینیک معمولاً رابطه روانپزشک و بیمار تا درمان قطعی ادامه مییابد.

در بیمارستان

انتقال و اعزام به بیمارستان توسط پزشک خانوادگی و یا دیگر پزشکان صورت میگیرد. برخی از دلایل اعزام به بیمارستان میتواند به شرح زیر باشد:

- معاینات کتی و دقیق
- تحت نظر داشتن بیمار
- عمل جراحی
- مداوا Therapie

آیا در صورت بیماری میتوان شخصاً به بیمارستان مراجعه کرد؟

خیر، در صورت لزوم پزشک شما را به بیمارستان اعزام خواهد کرد.

در روز معین شده به قسمت پذیرش بیماران بیمارستان مراجعه میکنید، در آنجا مشخصات شما ثبت شده و پس از معرفی، در بخش مخصوص منتظر شما خواهند بود. بستری شدن بستگی به نوع بیمه درمانی شما دارد: بیمه عمومی (اطاق چند تختخوابی)، بیمه نیمه خصوصی (اطاق دو تختخوابی) بیمه خصوصی (اطاق یک نفره). در صورت تمایل به عوض کردن اطاق و انتقال به اطاق دیگر مسلماً باید تفاوت قیمت را خود متقبل کنید.

کیفیت تدارکات پزشکی، مراقبت و پرستاری، بستگی به نوع بیمه و یا بیمارستان نداشته و تفاوت زیادی ندارند. در هر بیمارستان علاوه بر پزشک مسئول بخش، چندین پزشک متخصص دیگر نیز شاغل هستند که در صورت لزوم کمک و اظهار نظر خواهند کرد. امکان اینکه که چند پزشک متخصص همزمان معالجه و مراقبت شما را بعهده گیرند زیاد است. بخش مهمی از مراقبت و نگهداری بعهده پرستاران و کمک پرستان میباشد. پزشکان، پرستان و کمک پرستاران یک بخش با یکدیگر همکاری بسیار نزدیک دارند، در جلساتی که بطور مرتب بین کارکنان بخش صورت میگیرد، کلیه اطلاعات و نظریه ها جمع

آوری شده و راجع به وضعیت سلامتی بیماران بحث و تبادل نظر میگردد. همین گزارشات باعث این میشود که بیمار تحت نظارت و مراقبت کامل قرار گیرد. همکاری، تبادل نظر بیمار و خویشاوندان وی با کارکنان بیمارستان برای بهبودی هر چه سریعتر بیمار بسیار مهم میباشد. پرستان و کمک پرستاران نیز مانند پزشکان موظف به حفظ اسرار بیمار میباشند.

تسهیلات و خدمات در بیمارستان های بزرگ (دانشگاهی و استانی (Universitäts- und Kantonsspital) بیشتر از بیمارستان های کوچک میباشد. لذا برای معالجه های مخصوص و یا در موارد پیچیده بیمار را از بیمارستان های بخش به بیمارستانها و کلینیک های بزرگتر انتقال میدهند. برای اطفال بیمارستانهای مخصوص کودکان در نظر گرفته شده و یا در بیمارستان های بزرگ بخش مخصوص اطفال وجود دارد.

ملاقات در بیمارستان

آیا اجازه ملاقات خویشاوندان و دوستان در بیمارستان را داریم؟

بلی، فقط در ساعت های مخصوص ملاقات.



ملاقات در بیمارستان

در هر بیمارستان حق ملاقات به خویشاوندان و دوستان داده میشود، در صورتیکه مزاحمتی برای بیماران و یا کارکنان بیمارستان پیش نیارد. بهمین جهت برای ملاقات بیماران ساعات مخصوصی در نظر گرفته شده که در بروشور اطلاعاتی بیمارستان درج شده است.

معمولاً ملاقات کننده باید از سلامتی کامل برخوردار بوده تا خطری برای بیماریش نیارد (سرما خوردگی، تب یا بیماریهای مسری دیگر) در برخی بخشهای بیمارستان مقررات مخصوص بهداشتی معین شده است، بعنوان مثال: شستن و ضد عفونی کردن دستها، پوشیدن روپوش مخصوص، زدن ماسکهای مخصوص به صورت و غیره. این اقدامات احتیاتی نه تنها برای حفاظت ملاقات کننده هستند، بلکه بیماران را نیز از سرایت بیماری دیگر در امان نگه میدارد.

نگهداری و مراقبت در بیمارستان

تا مادامیکه در بیمارستان بستری هستید، غذای شما را بیمارستان تدارک میبیند. غذای شما در بیمارستان با وضع سلامتی شما تطبیق داده شده و بر حسب قواعد تهیه میشود(در صورت لازم رژیمهای غذایی). بیمار میتواند مسئولین بخش را نسبت به وضع و نوع تغذیه خود آگاه سازد به عنوان مثال: خام خوری، نخوردن گوشت خوک و مراعات ذبح اسلامی. توصیه میشود اینگونه مسائل را با پرستاران بخش قبلاً در میان بگذارید یا سوء تفاهمی پیش نیاید.

آیا تهیه و تدارک غذا برای بیمار وظیفه خویشاوندان وی میباشد؟

خیر، تهیه و تدارک غذای بیمار را بیمارستان بعهده دارد.

بیمارستان مسئول غذای خویشاوندان بیمار نبوده ولی آنها میتوانند در صورت تمایل در کافه تریای عمومی بیمارستان صرف غذا نمایند.

عمل جراحی

اصولاً هر عمل جراحی، هرچقدر هم جزئی باشد با ریسک همراه می‌باشد. به همین دلیل قبل از عمل جراحی، پزشکان مربوطه بررسی کاملی انجام میدهند، که آیا غیر از عمل جراحی راههای دیگری نیز برای مداوا و معالجه وجود دارد و آیا وضعیت سلامتی بیمار اجازه عمل جراحی را میدهد یا خیر.

اگر شما در عین حال عمل جراحی در پیش داشته باشید، پزشکان مسئول جراحی و پرستاران بخش شما را مفصل و دقیق در جریان خواهند گذاشت. همچنین پزشک متخصص بیهوشی، نوع بیهوشی و عوارض احتمالی ناشی از آن را برای شما شرح خواهد داد. پس از زمان ورود به اتاق عمل تا پایان عمل جراحی بطور مداوم تحت نظر و کنترل پزشکان متخصص می‌باشید. پس از عمل به بخش مربوطه منتقل می‌شوید.

بیمارانی که پس از عمل به مراقبت مخصوص نیاز دارند، برای چند روز به بخش اضطراری منتقل خواهند شد (Intensivstation)

خدمات اجتماعی در بیمارستان

بستری شدن و اقامت در بیمارستان نه تنها برای شخص بیمار بلکه برای بستگان دور و نزدیک با مسائل و مشکلاتی همراه می‌باشد. این مشکلات معمولاً باعث بروز ناراضی‌تی در منزل و محل کار و گرفتاری‌های گوناگون مالی میشود. برای چاره جوئی و حل اینگونه مصیبت‌های احتمالی، در هر بیمارستان یک دفتر خدمات اجتماعی وجود دارد. در این دفاتر مدد کاران اجتماعی خیره و باتجربه‌ای شاغل هستند که بیماران و بستگان آنها را مشاورت و همراهی میکنند. مدد کاران مزبور در رابطه با دیگر دفاتر مشاورتی و خدمات اجتماعی خارج از بیمارستان بوده و بعلاوه آشنائی کامل با خدمات پرستاری و مراقبتی پس از دوره اقامت در بیمارستان (خدمات پرستاری در خانه، اقامت در اماکن نیرو بخش بمنظور تجدید قوا) دارند. خدمات اجتماعی در بیمارستان در هر گونه مسائل و مشکلات خانوادگی، حق بیمه درمانی و یا مسائل مالی شما را بطور رایگان راهنمایی میکند. مدد کاران اجتماعی بیمارستان نیز مانند بقیه مسئولین موظف به حفظ اسرار بیماران می‌باشند.

اشپیتکس SPITEX

در سوئیس علاوه بر مداوای سرپائی ambulant و بستری شدن در بیمارستان stationär، سازمان خدماتی دیگری بنام اشپیتکس Spitex وجود دارد که قسمتی از مراقبت و پرستاری خارج از بیمارستان را بعهده میگیرد.

در صورت احتیاج به کمک و مراقبت و پرستاری در خانه بکجا باید مراجعه کرد؟

در چنین صورتی سازمان اشپیتکس Spitex بشما کمک خواهد کرد.

در زمان بیماری، تصادف، دوره نقاهت، دوران حاملگی سخت و یا پس از زایمان میتوان از خدمات اشپیتکس استفاده نمود. کمک و یاریه بستگانی که نیاز به پرستاری و مراقبت دارند و یا کارهای خانه، یکی دیگر از خدمات اشپیتکس میباشد. تهیه و تدارک نهار و شام، خدمات مختلف پزشکی، در صورت احتیاج رانندگی (رساندن بیمار به پزشک یا بیمارستان) بعلاوه در اختیار گذاردن لوازم کمکی مانند: چوب زیر بغل، دستگاه های بخور یا صندلی چرخدار و غیره بخشی از خدمات اشپیتکس می باشد.



پرستاری و مراقبت در خانه

- حوزه کارهای خدماتی اشپیتکس به شرح ذیل میباشد:
پرستاری و مراقبت در خانه (توضیح، تشخیص، مشاورت، کمک و یاری در نظافت بدن و کارهای روزمره خانگی، تزریق، دادن دارو و پانسمان زخم و غیره).
- خانه داری (کمک و حمایت در خرید، نظافت خانه، شستن رخت و لباس و تدارکات غذا).
- مخارج اشپیتکس در صورتیکه بر حسب تجویز پزشک باشد بعهدہ بیمه درمانی میباشد. مخارج کمک در کارهای خانه بر طبق درآمد و سرمایہ پس انداز بیمار سنجیده میشود. علاوه بر بیمه درمانی، امکان بستن قرار داد مخصوص خدمات اشپیتکس در خانه نیز وجود دارد.
- خدمات اشپیتکس در مناطق مختلف بطور گوناگون سازماندهی شده اند. مستعدی است برای کسب اطلاعات جامعتر به دفتر اشپیتکس محل سکونت خود مراجعه فرمائید.

دوران نقاهت Rehabilitation و درمان Therapie

اغلب بعد از عمل جراحی، بیماری و یا درمان زخم، بیمار نیاز به درمان دوره نقاهت دارد. در این مدت باید به بیمار رسیدگی لازمه شده تا بتواند هر چه زودتر بهبودی کامل یافته و به نیرو و قدرت قبل از بیماری دست یافته تا قادر شود بخود متکی باشد. برای رسیدن به این هدف درمانهای درمان های گوناگونی در نظر گرفته شده مانند: ارگوتراپی Ergotherapie، فیزیوتراپی Physiotherapie و غیره که باید بوسیله پزشک معالج تجویز شود.

بیمه های درمانی در سوئیس فقط قسمت کوچکی از مخارج درمانی حمام معدنی را بعهدہ میگیرند، باین ترتیب که روزانه فقط ده فرانک (۱۰) آنهم برای مدت بیست و یک (۲۱) روز در سال را تقبل میکند.

متخصصین فیزیوتراپی و ارگوتراپی نه تنها در بیمارستانها و کلینیک های مخصوص رفع نقاهت شاغل هستند، بلکه برخی از آنان در مطب خود نیز بطور مستقل کار میکنند. غرض از فیزیوتراپی، بهبودی یافتن هر چه سریعتر بدن میباشد، چرا که

تأمین پزشکی در مانی

تمرینات مخصوص، تحرک بدن بویژه مفاصل را پشتیبانی کرده و برای استراحت و تجدید قوای ماهیچه ها لازم میباشد، گذشته از این تحرک اصولی بدن توسط تمرینها و ورزشهای مختلف مانند تراسپی تنفسی Atemtherapie، ژیمناستیکهای مخصوص بیماران و ماساژها Massagen، حمام معدنی Bäder، اشعه مافوق صوت Ultraschall و غیره.

ارگوتراپی در مواقعی لازم میشود که شخص پس از بیماری یا سانحه باید دوباره شروع بکار کند ولی خود را هنوز آماده نمیبیند، در چنین صورتی ارگوتراپی کمک بزرگی است که شخص در زندگی روزانه و یا در محیط کار مستقل شده و در خود نیروی کار کردن مانند قبل از کسالتش احساس نماید. بیماران در حین ارگوتراپی روش استفاده از لوازم پزشکی کمکی مانند عضو مصنوعی Prothesen.



دوران نقاهت

تأمینات پزشکی سالمندان

بخشی از پزشکی که با بیماران سالمند سروکار دارند را (گریاتری Geriatrie) می نامند. در اغلب بیمارستانها این بخش وجود داشته و بیماران سالمند مستقیماً آنجا منتقل می شوند. ممکن است پیش بیاید که بیمار سالمندی پس از دوره بستری در بیمارستان، نتواند به خانه برگردد، شاید تنها بوده و یا بستگان وقت یا امکان پرستاری از او را ندارند. در اینگونه موارد بیماران خانه سالمندان و یا خانه بهیاری سالمندان منتقل میشوند. این اشخاص میتوانند شخصاً و یا توسط بستگان، مددکاران اجتماعی بیمارستان در خانه سالمندان ثبت نام کرده و جا برای خود رزرو کنند. توصیه میگردد که در چنین صورتی، هرچه زودتر اقدام باین عمل کنند، چون جا محدود است و لیست انتظار بلند. یکی دیگر از نکات مهم این است که شخص سالمند قبل از ثبت نام، از خانه مورد نظر بازدید بعمل آورد، برای این منظور در اکثر خانه های سالمندان روزهای مخصوصی برای کسب اطلاعات راجع به نوع پرستاری و مراقبت، قوانین خانه و مخارج سالیانه و غیره در نظر گرفته شده است.

دفتر منطقه ای محل سکونت Gemeinde و صنف مخصوص خانه ها و اماکن عمومی (und Institutionen Schweiz) Curaviva (Verband Heime) لیست آدرس این خانه ها را در اختیار شما خواهند گذاشت.

بیمه درمانی فقط مخارج بخش بهیاری و پرستاری را متقبل میشود، بقیه مخارج از قبیل پوشاک، غذا و اقامت بعهده خود شخص میباشد. بهمین جهت بسیار مهم است که قبل از ثبت نام و بستن قرار داد، کلیه مخارج ممکنه را مورد بررسی قرار داد.

برای سالمندانی که وضع سلامتی آنها این اجازه را میدهد که بطور مستقل زندگی کنند ولی نیاز به مراقبت و کمک در کارهای خانه دارند، آپارتمان های مشخصی در نظر گرفته شده اند که نیروهای بهیاری و کمک های خانگی را در اختیار آنها میگذارند اسپیتکس Spitex برای کسب اطلاعات بیشتر به پروسنکتوته Pro Senectute مراجعه فرمائید.

کنترل توسط پزشک زنان

هدف از کنترل و معاینه توسط پزشک زنان پیش بینی و پیش گیری از بیماری های عفونی، شناخت سرطان، راهنمایی و مشاورت سلامتی و بهداشتی پیش از بند آمدن خونریزی ماهانه (قاعدگی) یا فواصل بین دوره های قاعدگی، پیشگیری از آبستنی، تنظیم و برنامه ریزی خانواده و غیره میباشد.

بعنوان زن چه کاری برای حفظ سلامتی خود میتوان انجام داد؟

معاینه و کنترل مرتب و دائم پیش پزشک زنان، میتواند کمک به شناختن مریضی قبل از بروز بیماری کند.

پزشک زنان قبل از شروع معاینات سئوالاتی راجع به وضع کلی سلامتی شما میکند. بعلاوه سئوالاتی در رابطه با وضع قاعدگی شما، چونکه اغلب بیماری های زنانه از طریق قاعدگی آشکار و هویدا میشوند. سپس معاینات لازمه مختلف صورت میگیرند. ابتدا پزشک (زن یا مرد) بوسیله یک میله کوتاه و مخصوص در داخل آلت تناسلی زن، مقداری از سلول های پوستی دهانه رحم را بر میدارد. سپس لگن خاصره کوچک را از خارج و داخل لمس و معاینه میکند، چرا که بدین صورت تشخیص هر گونه مشاهدات غیرطبیعی امکان پذیر میشود.

نتیجه آزمایشگاهی نمونه برداری دهانه رحم نشاندهنده وجود احتمالی سرطان رحم میباشد. با لمس رحم میتوان پی به سرطان تخمدان نیز برد. هدف از معاینه سینه ها، پی بردن بوجود احتمالی سرطان سینه میباشد. چون در صورت سفت بودن سینه ها و یا وجود گره های بزرگ و کوچک در آنها، احتمال غده های سرطانی وجود دارد. معاینات مزبور اغلب در مطب پزشک زنان انجام میگردد. در شهر های

بزرگ کلینیک های مخصوص زنان وجود دارند که تحت پوشش بیمارستان های استانی و یا دانشگاهی هستند.

دوران بارداری (آبستنی)

دوران حاملگی نه تنها زندگی آینده مادر را بطور کلی دگرگون میکند، بلکه برای پدر و بقیه افراد خانواده نیز فصل جدیدی در زندگی آغاز می نماید. در طی این دوره سلامتی و امنیت برای مادر و کودک بسیار مهم میباشد. در صورتیکه حدس میزنید حامله هستید، میتوانید در داروخانه ها تست های مخصوص تهیه نموده و انجام دهید. برای مشاورت اولیه میتوانید با پزشک خانوادگی و یا دفاتر مخصوص مشاورتی پزشکی زنان مراجعه کنید. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش ، پزشک از شما سئوالاتی راجع به وضع سلامتی ، بارداری های قبلی، بیماری ها و یا عمل جراحی های قبلی و همچنین در باره بارداری کنونی میکند.

معاینات مجدد و دقیق

در طی مدت حاملگی بطور منظم و مداوم مورد معاینه قرار میگیرید. هدف از این معاینات منترل بارداری و شناختن هرچه زودتر خطر های ممکنه و پیش بینی نشده برای مادرو کودک میباشد. این معاینات شامل مراحل ذیل میباشد :

- کنترل فشار خون و وزن مادر
- کنترل خون ، ادرار و ضربان قلب و موضع کودک
- کنترل رحم و دهانه رحم
- سونوگرافی کلیه حرکات برای معلوم گشتن رشد کودک

تدرکات زایمان

در کشور سوئیس برای پدر و مادرها دوره های مخصوصی در رابطه با زایمان و وظایف والدین در این باره وجود دارد. توصیه میگردد این کورسها را بین هفته های ۲۶ تا ۳۰ بارداری شروع کنید. کلیه اطلاعات لازمه در اینباره رادفتر مرجع پزشکی و بارداری زنان در اختیار شما قرار خواهد داد. در بعضی از مناطق سوئیس کورس های آمادگی زایمان به زبانهای مختلف وجود دارد، در این باره نیز اطلاعات مزبور را در دفاتر نامبرده کسب کنید.

در سوئیس میتوانید در بیمارستان بطور اضطراری stationär یا مستقری ambulant، در خانه و یا در خانه های مخصوص زایمان Geburtshaus وضع حمل کنید. نام نویسی و معرفی شما برای زایمان توسط پزشک صورت میگیرد. در اغلب موارد میتوانید شخصاً تصمیم بگیرید، در کدام از این مراجع مایل به وضع حمل میباشید. در ضمن میتوانید راجع به طریق و انواع گوناگون زایمان کسب اطلاع نمائید.



در کورس آمادگی زایمان

زایمان

در صورت شروع درد زایمان و یا پاره شدن کیسه آب، تلفنی با محل زایمانی که برای شما مشخص شده تماس گرفته و با مامای مسئول صحبت کرده و وضعیت را با او در میان بگذارید. شما میتوانید شخصاً نیز مستقیماً هر چه سریع تر به بیمارستان زنان مراجعه نمایید.

در بیمارستان مامای مسئول به استقبال شما آمده و به اطاق زایمان منتقل میشود، پس از معاینات لازم ضربان قلب کودک و میزان درد زایمان توسط دستگاه مخصوصی اندازه گیری میشود. نوع وضع حمل را خود شما انتخاب میکنید. ماما شما را کمک و راهنمایی میکند. در صورت تمایل همسر شما یا شخص دیگر مورد انتخاب شما میتواند در حین زایمان در کنار شما باشد. در بیمارستان معمولاً پزشکان در آخرین مرحله زایمان حضور و نظارت داشته و شما را در این مرحله یاری و پشتیبانی می کنند. در منزل یا در خانه های مخصوص زایمان اکثراً پزشک حضور ندارد، از روی همین اصل در صورت پیش آمدن مشکلات پیش بینی نشده باید به بیمارستان منتقل گردید.

دوران پس از زایمان

روزهای اول زایمان را تخت هفتگی Wochenbett مینامند. این دوره برای بهبودی روحی و جسمی مادران در نظر گرفته شده است. نوزاد میتواند در حین این دوره در کنار مادر بسر برده و مادر در صورت ممکنه خود به نوزاد رسیدگی کند. در حین هفته اول، پزشک، مامو پرستاران بطور مداوم از مادر و نوزاد دیدار بعمل میآورند.

معمولاً چهار تا هفت هفته پس از زایمان، کنترل نهائی توسط پزشک زنان و یا ماما صورت میگیرد.

در سوئیس از سال ۲۰۰۵ بیمه دولتی برای زنان شاغل تنظیم قرار گرفته که بمادرن حق میدهد که پس از وضع حمل بمدت چهارده هفته از هشتاد درصد / ۸۰ حقوق ماهیانه را پس از روزه وضع حمل دریافت دارند (حد اکثر ۱۷۲ فرانک روزانه). در اینباره از کارفرمای خود کسب اطلاع کنید.

مراقبت نوزاد

در ° تخت هفتگی ° کلیه اطلاعات و راهنمایی در رابطه با مراقبت و شیردادن همچنین معاینات مهم نوزاد به مادر داده میشود. برای پس از دوران ° تخت هفتگی °، در همه مناطق محل سکونت ، دفاتر راهنمایی مادروپدردایر هستند که در صورت لازم میتوان بآنها مراجعه کرد. علاوه بر ساعات مشخص شده میتوان از مشاورمربوطه خواهش کردبمنزل بیآید. سئوالاتی که با آنها مطرح و میشوند مسلماً در رابطه با رشد و تکامل ، تغذیه و پرستاری نوزاد میباشدند. مسائل مربوط به شیر دادن نوزاد را در تشکیلات مخصوصی که در بیمارستانها و یا بطور خصوصی دائر شده اند میتوان مطرح کرد. لیست آدرس اینگونه مراجع را میتوانید از اداره کل امور محلی محل سکونت داریافت دارید.

تأمینات درمانی کودک

کودکان نیز مانند بزرگسان به پزشک احتیاج دارند. پزشک کودکان پس از معاینات لازمه، زمان و نوع واکسن ها را مشخص میکند و در موارد بیماری، مداوا و معالجه را بعهده خواهد گرفت. تغذیه کودک، تکامل جسمی، روحی و فکری نیز بخش مهمی از همین معاینات کلی میباشد. بهمین جهت توصیه میشود بطور مرتب به پزشک کودکان مراجعه کنید تا بیماری های پیش بینی نشده را به موقع تشخیص داده و اقدامات لازم در مقابله با آن انجام گیرد.

پزشکان کودک چه کسانی هستند

پزشکان زن و مرد اولین اشخاص رابط در مواقع بیماری کودکان میباشند.



موارد اضطراری:

کودکان بیش از بزرگسالان در وضع اضطراری قرار میگیرند. علام ناشی از مواقع اضطراری به شرح ذیل میباشد:

بطور کلی و عمومی

- تب بیش از ۳۹,۵
- اسهال و استفراغ در فواصل کوتاه
- کم اشتهائی
- ادرار همراه با درد

تنفس

- تنفس سخت و همراه با صدا (خس خس کردن و صوت نفس)
- نفس تنگی (بالا نیامدن نفس)
- کبود شدن رنگ پوست (کمبود اکسیژن)

گردش خون

- سرد شدن دست و پا

هوشیاری

- بچه بیشتر از حد طبیعی میخوابد و حالت طبیعی ندارد
- بیملی، بیحسی، بیتفاوتی
- تشنج، گرفتگی عضلات
- حالات غیر طبیعی و غیر عادی

در صورت پیش آمدن یکی از عوارض نامبرده فوراً به پزشک اطفال مراجعه کنید. در صورت عدم حضور پزشک به بخش اورژانس بیمارستان رجوع کنید.

بچه هائی که بمدرسه میروند، مضافاً توسط پزشک مدرسه Schularzt معاینه می شوند.

جلو

گیری از حامله

گیری / سقط جنین

Schwangerschafts-

abbruch

از اکتبر سال ۲۰۰۲ جلوگیری از حاملگی (سقط جنین) در سوئیس مجاز و قانونی است. زن حامله میتواند تا هفته ۱۲ حاملگی تصمیم گیری کند که آیا حاملگی در پیش بوده خواسته و با میل او بوده یا نهو آیا میخواهد از این حاملگی جلوگیری کند. از هفته ۱۳ بعد تصمیم گیری بعهدہ پزشک زن یا مرد معالج میباشد، این هم در صورتی است که بارداری برای مادر مشکل جسمی یا روحی بزرگ ایجاد کند. سازمان بیمه هم در چنین صورتی متقبل مخارج میگردد.

در صورتی که زن فکر کند که آبستنی پیش آمده با میل او نبوده و دلخواه او نیست ، میتواند یک تست (در هر داروخانه مورد دست رس است) انجام داده و با دکتر زنان تماس بگیرد. تصمیم گیری برای جلوگیری از حاملگی یا سقط جنین کار ساده ای نبوده و با سئوالات بسیاری همراه است. بهتر است برای مشاورت و همفکری به دفاتر موجوده مسائل خانوادگی در محل سکونت یا جای دیگر مراجعه و با آنها که تجربه زیادی در اینمورد دارند تبادل نظر کنید. این گونه مشاورات رایگان بوده و کارمندان این دفاتر حافظ اسرار نیز می باشند.



قوانین و مقررات

بیمه درمانی

تحت پوشش بیمه درمانی بودن در مواقع بیماری ، تصادفات یا حاملگی برای تمام ساکنین سوئیس اجباری میباشد.

بیمه درمانی برای چه کسانی اجباری است ؟

- برای همه کسانی که محل زندگی آنها در سوئیس است بدون در نظر گرفتن ملیت آنها. زمان معرفی به بیمه برای تمام اعضای خانواده سه ماه پس از ورود باین کشور و برای نوزادان سه ماه پس از تولد آنها میباشد.
- برای همه خارجیان، در صورتیکه بیمه مشابه دیگری نداشته یا بیش از سه ماه در کشور سوئیس سکونت داشته باشند.
- برای متقاضیان پناهندگی و کسانی که اجازه اقامت موقت دارند و همچنین برای اشخاصی که نیاز به حمایت دارند.

شرکت های بیمه

در کشور سوئیس بیش از ۹۰ شرکت بیمه وجود دارد. شرکت های بیمه موظف هستند هرکس را بدون استثنا بیمه اساسی Grundversicherung کنند. برخی از شرکت های بیمه کوچک فقط اشخاصی را که در همان منطقه سکونت دارند را می پذیرند. هر شخص میتواند بیمه مورد دلخواه خود را انتخاب نماید.

موارد استثنائی :

متقاضیان پناهندگی (N)، پناهندگان موقتی (F) و اشخاص محتاج به حمایت (S) حق انتخاب بیمه خویش را ندارند. برای تأمینات پزشکی اشخاص مزبور قوانین مختلفی در استانها وجود دارد. برای کسب آگاهی بیشتر لازم است به مددکار اجتماعی یا مسئول کمپ محل سکونت مراجعه کرده تا بدانید که در کجا بیمه شده و در هنگام بیماری به چه کسی باید مراجعه کنید.

قوانین و مقررات

در صورت نا رضایتی یا دلایل دیگر می‌توانید بیمه خود را عوض کنید. بیمه اساسی Grundversicherung را می‌توان دو بار در سال تعویض کرد: ۳۱ مارس و ۳۰ سپتامبر. برای تعویض باید اقل‌سه ماه زودتر از تاریخ‌های ذکر شده قرارداد فسخ بیمه را کتبی و سفارشی به اداره بیمه اطلاع داد. در عین حال قرار داد بیمه سابق تا زمان بستن قرارداد بیمه جدید اعتبار دارد.

بیمه اساسی

تمام اشخاصیکه بیمه درمانی اساسی و پایه Grundversicherung دارند در همه شرکت‌های بیمه از مزایای مشابه برخوردار می‌باشند.

با داشتن بیمه اساسی و پایه ، از چه خدماتی می‌توانم استفاده کنم ؟

← معاینات و معالجات اورژانس

■ مداوا و معالجه توسط پزشکان برسمیت شناخته شده

← معالجات مستقری

■ بستری شدن و مداوا در بخش عمومی (اطلاق چند

تخت‌خوابی) بیمارستان محل سکونت که نام آن در

لیست رسمی بیمارستان‌های معتبر و شناخته شده

ذکر گردیده باشد

داروها

■ داروهائی که بوسیله پزشک تجویز شده باشند و

همچنین آزمایشائی که بتوصیه پزشک باشند.

بارداری و زایمان

■ هفت معاینات مخصوص و دو سونوگرافی در طی

مدت حاملگی

■ حد اکثر مبلغ ۱۰۰ فرانک برای کورسهای آمادگی

برای زایمان

■ مخارج وضع حمل در بیمارستان ، خانه های

مخصوص زایمان یا در خانه

■ سه بار جلسات مشاورتی مخصوص شیر دادن نوزاد و

یکبار معاینه و کنترل پس از زایمان.

■ جلوگیری از بارداری (سقط جنین)

پیشگیری (Prävention)

- واکسن ها (سرخک ، سرخجه ، سیاه سرفه ، اریون ، دیفتری، فلج اطفال) و تکرار آنها
- هشت معاینه کلی کودکان قبل از ورود به مدرسه
- هرسال یکبار معاینه کلی پزشک زنان و هر دو سال یکبار معاینه برای زنان بالای ۵۰ سال.

دوره اعاده قدرت پس از مریضی Rehabilitation

- تراپی در بیمارستانها ، بعد از عمل جراحی های سنگین
- فیزیوتراپی و ارگوتراپی تحت تجویز پزشک
- تا ۱۰ فرانک درروز، حداکثر ۲۱ روز در سال، برای حمام آبگرم و معدنی.

← اورژانس

- پرداخت نصف مخارج آمبولانس ، سالیانه حداکثر تا ۵۰۰ فرانک
- نجات اشخاصیکه در خط جانی قرار گرفته اند (تصادفات کوهنوردی ، سکته قلبی) حد اکثر سالیانه تا ۵۰۰۰ فرانک

بیماری در خارج از کشور (اقامت محدود)

- در صورت اضطراری کلیه مخارج، در صورتیکه بیش از دو برابرمخارج مشابه در سوئیس نباشد، به عهده گرفته می شود.

بیمه های مکمل

علاوه بر بیمه درمانی پایه ای، میتوان بیمه های مکمل Zusatzversicherung رانیز اضافه کرد به عنوان مثال بیمه دندان، بیمه درمان روحی، در صورتیکه پزشک تجویز نکرده باشد و غیره. آزادی انتخاب کلیه بیمارستانها در سوئیس، بیمه خصوصی یا نیمه خصوصی، خدمات اسپیتکس Spitex و غیره. بیمه های مکمل دلخواه بوده و حق بیمه مخصوصی دارند که باید جداگانه پرداخت شوند. قرارداد این گونه بیمه ها نباید اجباراً در همان شرکت بیمه ای که بیمه پایه ای دارید بسته شوند.

بیمه های مکمل اجباری نبوده و شرکتهای بیمه قبول یا رد عضو دارند، این امر بستگی به وضع سلامتی شخص دارد. روی همین اصل موقعی بیمه جدید شما را خواهد پذیرفت روی همین اصل مهم است که بیمه مکمل را وقتی فسخ کنید که مطوئن باشید بیمه جدیدی شما را میپذیرد (تأیید نامه پذیرش کتبی) یا بشرطیکه اصولاً بیمه مکمل لازم ندارید. اطلاعات لازم برای عقد قرارداد بیمه مکمل را میتوانید از شرکت بیمه خود دریافت نمایید.

آیا تا مینات بیمه تندرستی در سوئیس بطور رایگان است؟

خیر، حق بیمه ماهیانه باضافه قسمتی از از مخارج درمانی پزشک در صورتیکه به ویزیت شما میآید بعهدہ شما میباشد.

حق بیمه

برای بیمه درمانی باید هر ماه مبلغ معینی پرداخت. بچه های زیر ۱۸ سال حق بیمه کمتری میپردازند. برخی از شرکتهای بیمه برای نوجوانان (بین ۱۹ تا ۲۵ سال) در مقایسه با بزرگسالان، حق بیمه کمتری در نظر گرفته اند. با وجودیکه خدمات بیمه پایه ای در تمام شرکتهای بیمه بطور یکسان میباشد، حق بیمه ها میتوانند متفاوت باشند. وزارت بیمه اجتماعی هر سال لیست حق بیمه شرکت ها در مناطق مختلف را چاپ میکند. در صورت بالا رفتن و اضافه شدن حق بیمه میتوانید در عرض یکماه قرار داد خود را فسخ و منتفی کنید.

مبلغ پرداختی سالیانه و سهم خود شخص Jahresbeitrag (Franchise) und Selbstbehalt

بغیر از حق بیمه ای که شما بر حسب قرارداد به شرکت بیمه می پردازید، قسمتی از مخارج مداوم را نیز خود شما شخصاً باید متقبل شوید. سهم پرداختی شما در سال (Franchise) نامدارد و ۳۰۰ فرانک میباشد. یعنی از تمام صورت حسابهایی که در عرض یکسال دریافت میکنید مبلغ ۳۰۰ فرانک را باید خود متقبل شوید. در صورتیکه مجموع صورتحساب های شما در سال بیش از ۳۰۰ فرانک باشد باید ۱۰٪ از مخارج را مضافاً بعهده بگیرید. البته این مبلغ بیش از ۷۰۰ فرانک در سال نخواهد شد. سهم مخارج معالجات شما بعنوان بزرگسال سالیانه بیش از ۱۰۰۰ فرانک (۳۰۰ فرانک فرانشیزه باضافه ۷۰۰ فرانک سهم مخارج) در سال نخواهد بود، مگر اینکه شما یکنوع بیمه دیگر انتخاب کرده باشید.

بعنوان مثال

فرض کنیم مخارجات شما در یکسال، پزشک و دارو غیره ۱,۵۰۰ فرانک شده است. ۳۰۰ فرانک از آن بعنوان سهم سالیانه باضافه ۱۰٪ از بقیه یعنی ۱,۲۰۰ از ۱,۲۰۰ فرانک ۴۲۰ فرانک، (۳۰۰ بعلاوه ۱۲۰) را باید شما بپردازید. بقیه مخارج یعنی ۱,۰۸۰ فرانک بعهده بیمه میباشد.

قوانین و مقررات

در صورت حاملگی و زایمان هیچ مخارجی را نباید بعهده بگیرید. کودکان سهم پرداختی سالیانه ندارند و در سال فقط ۳۵۰ فرانک از کلیه صورتحساب‌ها با اضافه ۱۰ درصد فرانشیزه یعنی ۳۵۰ فرانک باید پرداخت شود.

شرکتهای بیمه بمنظور کاهش حق بیمه مدل‌های گوناگونی عرضه میدارند و شما میتوانید مناسبترین نوع آن را انتخاب کنید.



حق بیمه

چطور میتوان حق بیمه کمتری پرداخت؟

مدل پزشک خانوادگی و کانون پزشکی

Health Maintenance Organization (HMO)

شخص بیمه خود راموظف میکند که هنگام بیماری به مرکز پزشکی مشخص و یا پزشک معینی که مورد انتخاب و تأیید شرکت بیمه باشد مراجعه کند. در چنین صورتی حق بیمه سالیانه کمتری میپردازد. در برخی شرکتهای بیمه حتی از پرداخت Franchise نیز صرفنظر میشود. معالجه و درمان بیمار فقط در صورتی مورد قبول شرکت بیمه واقع میگردد که به توصیه پزشک خانوادگی یا مرکز پزشکی HMO انجام گیرد. این نوع بیمه درمانی را فقط شرکتهای بزرگ بیمه ارائه میدهند.

■ تغییر و فسخ بیمه مزبور پس از یکسال، آنهم یکماه جلوتر از پایان سال امکان پذیر است.

Bonusversicherung بیمه مزایا یا جایزه ای

این نوع بیمه مانند بیمه ماشین مرحله ای میباشد. این بدین معنی است که شما اول ۱۰٪ بیش از حق بیمه ابتدائی میپردازید و در صورت عدم استفاده از خدمات بیمه، برای حق بیمه سال آینده در صد معینی کاهش می یابد. در طول پنج سال ممکن است تا ۴۵٪ کاهش یافته شود.

■ تغییر و فسخ بیمه مزبور پس از پنج سال، آنهم یکماه جلوتر از پایان سال ممکن است.

Erhöhung des Jahresbeitrages ازباید سالیانه حق بیمه

شرکت بیمه مبلغ سهم پرداخت سالیانه Franchise را بالا میگیرد. حتی برای کودکان نیز مقدار پرداخت سالیانه مشخص شده است. هر چقدر سهم پرداخت سالیانه بالا تر باشد، حق بیمه سالیانه کمتر خواهد بود. بالاترین مبلغ برای بزرگسالان ۲,۵۰۰ فرانک و برای کودکان ۶۰۰ فرانک میباشد.

■ تغییر و فسخ بیمه مزبور پس از یکسال، آنهم یکماه قبل از پایان سال امکان پذیر است.

تخفیف حق بیمه Prämienverbilligungen

در صورتیکه مشکلات مالی داشته و نمیتوانید حق بیمه را پرداخت کنید، میتوانید در استان محل سکونت خود راجع به تخفیف حق بیمه کسب اطلاع کنید. اگر از لحاظ مالی تحت پوشش خدمات اجتماعی هستید و سهم بیمه شما را استان یا بخش محل اقامت میپردازد (بعنوان مثال متقاضیان پناهندگی)، تخفیف حق بیمه شما تعلق نمیگیرد. مقدار تخفیف بیمه در استان ها متفاوت است و گذشته از این به درآمد شخص بستگی دارد.

بیمه تصادفات Die Unfallversicherung

تصادفات به دو صورت میباشد: تصادفات شغلی و تصادفات غیر شغلی. تصادفات شغلی یا در مسیر کار یا در محل کار رخ میدهند. باقی تصادفات جزء خارج از محل کار محسوب میشوند مانند: تصادفات در خانه، هنگام ورزش، هنگام تفریح و تفنن، در حین رانندگی، ایاب و ذهاب و مسافرت و غیره.

در سوئیس کلیه کسانی که شاغل هستند، دارای بیمه تصادفات در محل کار میباشند. هر کس بیش از هشت ساعت در هفته کار میکند، بطور خود کار بیمه تصادفات غیر شغلی می شود. مخارج حق بیمه تصادفات را کارفرما و کارگرایا کارمند با هم متقبل میشوند. سهم حق بیمه کارگر یا کارمند مستقیماً از حقوق وی کسر میشود. شما آزاد هستید که برای خود قرار داد بیمه خصوصی تصادفات ببندید. مهمترین شرکت بیمه تصادفات در سوئیس (موسسه بیمه تصادفات سوئیس) می باشد Schweizerische Unfallversicherungsanstalt (SUVA)

قوانین و مقررات

بیمه تصادفات قسمتی از بیمه درمانی پایه میباشد. در صورتیکه که شما خود را خصوصی بیمه تصادفات کرده اید و یا از طرف کارفرما بیمه شده اید، میتوانید بیمه تصادفات را نزد بیمه خود لغو کنید، در اینصورت حق بیمه سالیانه شما کاهش مییابد. طبیعتاً اگر دیگر شاغل نباشید، باید دوباره تقاضای بیمه شدن در بیمه تصادفات را نزد شرکت بیمه خود کنید.

پس از پیش آمد تصادف موظف هستید گزارش آنرا به شرکت بیمه یا کارفرما ارائه دهید. منظور از این گزارش، فرمی است که شرکت بیمه و یا کارفرما در اختیار شما میگذارد.

کلیه کسانی که ساکن و شاغل در کشور سوئیس هستند موظفند و باید برای سالمندان مبلغ مشخصی بنام AHV و برای معلولین IV بپردازند. هدف از پرداخت مبالغ مزبور تضمین مالی آینده در هنگام پیری، مرگ یکی از اعضای خانواده و یا معلولی نا بهنگام و پیش بینی نشده می باشد.

**بیمه های
اجتماعی
Die Sozial-
versicherungen**

چرا من ملزوم به پرداخت AHV و IV می باشم؟

برای اینکه در آینده تضمین مالی در موارد علیلی، مرگ یکی از اعضای خانواده و یا زمان پیری داشته باشید.

این مبلغ مشخص شده مستقیماً از حقوق شما کسر شده و از طرف کارفرما به بیمه پرداخت میگردد. در صورتیکه شما شغلی نداشته یا اینکه شغ آزاد داشته باشید، خود موظف و مسئول پرداخت این مبلغ به بیمه می باشید. توصیه میشود برای کسب اطلاعات جامعتر به اداره AHV محل سکونت مراجعه نمایید.

بیمه تصادفات

شروع پرداخت بیمه مزبور از سن هفده سالگی (در صورت شاغل بودن) در غیر این صورت از سن بیست سالگی و یا زمان ورود به سوئیس می باشد.

بیمه سالمندان و بازماندگان

Die Alters- und Hinterlassenversicherung (AHV)

بیمه سالمندان و بازماندگان مبلغ مشخصی است که در زمان پیری بشما تعلق تعلق گرفته ومانند حقوق بازنشستگی ماهانه بشما پرداخت میگردد و آینده شما را تا حدودی تضمین میکند. بیمه بازماندگان جلوگیری از احتیاجات و نیازهای مالی در مواقعی میکند که یکی از والدین و یا همسرفوت کرده باشد.

میزان مبلغ AHV بستگی به تعداد سالهائی دارد که در طی آنها مرتباً این مبلغ پرداخته شده باشد. بسیار مهم است که شخص بطور مرتب و ماهانه مبلغ مزبور را بپردازد زیرا که در صورت وقفه میزان پرداخت آن کاهش یافته و پائین می آید.

بیمه معلولین (IV) Die Invalidenversicherung

تردیدى نیست که معلولیت جسمی و یا روحی موجب محدود شدن توانائی کاری میشود. بیمه معلولین در مرحله اول سعی در مهیا کردن امکانات و مقدماتی را دارد که توانائی کار کردن را گسترش داده و پشتیبانی و حمایت کند. بعنوان مثال: اقدامات پزشکی در موارد معلولیت قبل از تولد، کار برد و در اختیار گذاردن وسائل کمکی، اقدامات تحصیلی و شغلی مانند مشاورت شغلی، کاربایی، بورس تحصیلی در موارد تغییر رشته شغلی.

چه موقع (IV) بمن تعلق می گیرد؟

پس از گذشت یکسال بیکاری ممتد ناشی از ناتوانی کاری و همچنین بی نتیجه ماندن همه اقدامات لازم برای بدست آوردن مجدد توانائی کاری. به مهاجرینی که پنج سال در سوئیس سکونت داشته و معلولیت آنها در این کشور پیش آمده باشد.

فقط در صورتیکه اقدامات شغلی و یا تحصیلی (یاد گرفتن شغلی دیگر) بی نتیجه بمانند، بیمه IV بشما تعلق گرفته و پرداخت می شود، البته باید حداقل بمدت یکسال بعلت معلولیت از کار افتاده باشید. مهاجرین پس از پنج سال اقامت در سوئیس و پرداخت مرتب یکسال IV به بیمه، حق دریافت مبلغ بیمه را دارند. همانطوریکه ذکر گردید باید معلولیت آنها در سوئیس بوجود آمده باشد.



بیمه معلولین

قوانین و مقررات

میزان حقوق IV بستگی به آن دارد که تا چه حد معلولیت شخص را از کار انداخته باشد. ($\frac{1}{2}$ حقوق $\frac{1}{4}$ حقوق و یا حقوق کامل). در صورتیکه حقوق معلولین دریافت میکنید، موظف هستید به پرداخت بیمه ادامه دهید تا هیچگونه وقفه ای پیش نیاید.

درست از زمانیکه بسن سالمندی AHV پای بگذارید ، خانما از ۶۴ سالگی و آقایان از ۶۵ سالگی ، بیمه سالمندان بشما تعلق میگیرد. همزمان با دریافت بیمه سالمندان ، حق بیمه معلولین را از دست خواهید داد.

خدمات مکمل (Ergänzungsleistungen (EL

زمانیکه بیمه های سالمندی و بیمه معلولین بعلاوه درآمد شخصی کفاف مخارج روزمره را ندهد ، خدمات مکمل Ergänzungsleistung به کمک خواهند رسید. مهاجرین باید حد اقل ۱۰ سال بدون وقفه در این کشور زندگی کنند تا مشمول استفاده از خدمات مکمل شوند.

حقوق بازنشستگی (Berufliche Vorsorge (BVG

حقوق بازنشستگی یا 2. Säule، حقوق AHV و IV را تکمیل میکند. موقعی حقوق بازنشستگی دریافت میدارید که به سن بازنشستگی رسیده و یا اینکه معلول شده باشید. تمام کسانیکه از سن ۱۸ سالگی در بیمه AHV و IV بوده و سالیانه حداقل ۱۸,۹۰۰ فرانک) از تاریخ ۱,۱,۲۰۰۵ (پیش یک کارفرما حقوق میگیرند ، پول بازنشستگی دریافت میدارند. در زمان کارسهم بازنشستگی شما مستقیماً از حقوق ماهیانه کسر شده و بعلاوه سهم کارفرما به صندوق بازنشستگی پرداخت میگردد. شما دسترسی به مبلغ پرداختی خود و کارفرمای خود ندارید. فقط به یک شرط ، آنهم در زمانی است که بخواهید سوئیس را ترک کنید.



واژه نامه

ضعف سیستم دفاعی بدن. در حین این بیماری بدن به گذشت زمان بطوری ضعیف میشود که قادر به استقامت در مقابل عناصر بیماری زا نخواهد بود و همین امر موجب بروز بیماری های عفونی و پیدایش غده در بدن میشود. مسبب بیماری ایدز و ویروسی بنام: (Human Immunodeficiency Virus) می باشد

روش مداوا توسط طب چینی که از طریق فروبردن سوزن های ظریف در نقاط بخصوص سطح بدن، اعضای داخلی بدن که بیمار است را تحت تأثیر مثبت قرار داده و مداوا میکند.

معالجه و مداوا توسط پزشکان و کمک پزشکان بدون اقامت در بیمارستان

زایمان در بیمارستان و یا در خانه های مخصوص زایمان، بطوریکه مادر و نوزاد چند ساعت پس از زایمان به خانه میروند.

بی حس و بی درد کردن بدن قبل از جراحی، توسط دارو. بیهوشی هم میتواند بطور کامل باشد (Narkose) و هم بصورتیکه قسمت مشخصی از بدن بی حس شود (Lokalanästhesie).

ماشین مخصوص حمل بیماران به بیمارستان در مواقع اورژانس

معالجه و مداوا با روش های طبیعی و هنری، تغذیه مخصوص، داروهای غیر شیمیائی و درمان تحرکی.

مداوای طب چینی شامل روش های ذیل میباشد: روش سنتی تشخیص بیماری مانند تشخیص از طریق معاینه زبان و نبض، استفاده از دارو های گیاهی و همچنین ماساژ و تحرک.

ایدز

HIV/Aids

طب سوزنی

Akupunktur

مداوای سربائی

Ambulant

زایمان اضطراری

Ambulante Geburt

بیهوشی

Anästhesie

آمبولانس

Ambulanz

طب آنترپوزوف

Anthroposo-

phische Medizin

طب چینی

Chinesische Medizin

واژه نامه

شناخت و نامگذاری بیماری از طریق مشاهده عوامل آن و معاینه دقیق

تشخیص بیماری

Diagnose

تغذیه تجویز شده توسط پزشک معالج، این نوع تغذیه فردی بوده و نیازهای بیمار را برطرف میکند. برای بهبودی بیمار و جلوگیری از بیماری، رژیم غذایی یکی از روشهای معالجه می باشد.

رژیم غذایی

Diätmassnahmen

شخصی که بین افرادی با زبانها و فرهنگهای مختلف ترجمه می کند.

مترجم بین فرهنگی

Interkulturelle Über-

setzerin/Übersetzer

یکی از وظایف اصلی این سازمان تشکیل، تنظیم و کنترل ادامه تحصیلات پزشکان در سطح عالی، پس از پایان امتحانات دانشگاهی میباشد. پس از گذراندن این مرحله از تحصیلات تیرت مخصوص FMH به پزشک تعلق میگیرد.

سازمان ارتباط

پزشکان

FMH (Foederatio

Medicorum

Helveticorum)

اقداماتی که به زن و خانواده اش این امکان را میدهد، تعداد و وقت زایمانها را خود مشخص کند.

برنامه ریزی حمایت

خانوادگی

Familienplanung

محلی که در آنجا زنان میتوانند اگر در مورد سلامتی خود و کودک سئوالاتی داشته باشند، کسب اطلاعات و مشورت کرده و حمایت شوند. این مرجع میتواند در مطب دکتر زنان، در پلیکنیک زنان، مطب ماما و یا دفتر مشاورتی حمایت از خانواده باشد.

مرجع اطلاعاتی

پزشکی زنان

Frauenmedizinische

Anlaufstelle

بیماران اصولاً حق انتخاب پزشک دارند، در صورتیکه نوع بیمه درمانی آنها این اجازه را بدهد.

انتخاب آزاد پزشک

Freie Arztwahl

کیسه ای در رحم مادر که جنین در آن حفظ شده و از مایع موجود تغذیه میکند. قبل از تولد نوزاد این کیسه پاره خواهد شد (Fruchtblasensprung).

کیسه آب رحم

Fruchtblase

مایع درون کیسه رحم

آب کیسه رحم

Fruchtwasser

واژه نامه

فرستادن و نگهداشتن شخصی در بیمارستان مخصوصی بخاطر در خطر بودن جان خود یا دیگران، با اجازه یا بدون اجازه وی. از آنجائیکه عمل مزبور با سلب آزادی شخص همراه است، فقط در موارد بسیار ضروری انجام میگیرد.

خانه ای که مخصوص زایمان مادرانی است که وضع حمل آنها بدون خطر باشد. در تمام مدت زایمان مادر توسط ماماها حمایت و پرستاری میشود. امکان اینکه شوهر و یا یکی دیگر از نزدیکان در کنار زائو باشند وجود دارد.

امکانات مختلف نوع زایمان مانند : خوابیده (روی تخت زایمان)، نشسته (روی صندلی زایمان)، ایستاده یا در آب (زایمان درون آب).

روزنامه های رایگان محلی که در صفحه اول آنها کلیه آدرسها و شماره تلفن های ضروری درج شده اند.

بیمه مزبور برای همه کس اجباری بوده و حق پرداخت آن نیز برای همه کس یکسان است.

کمک ها و خدمات اولیه پزشکی در زمان بروز کسالت و ناراحتی.

شخص خبره و با تجربه ای است که هنگام هر زایمان کمک غیر پزشکی میکند. ماما میتواند در تمام مدت به تنهائی زایمان را نظارت و هدایت کرده و فقط در مواقع پیش آمدن مشکلی پزشک را خبر کند. ماماها یا در بیمارستانها و خانه های مخصوص زایمان شاغل هستند یا بطور مستقل کار میکنند.

برنامه ای که توسط پزشک معین گشته و بر طبق آن مشخص شده، چه نوع واکسن در چه موقعی باید زده شود.

مراقبت پس از سلب
آزادی
Fürsorgerische
Freiheitsentziehung
(FFE)

خانه زایمان
Geburtschau

نوع زایمان
Geburtsposition

روزنامه رایگان
Gratisanzeiger

بیمه پایه ای /
بیمه درمانی
Grundversicherung/
Krankenpflege-
versicherung KVG

تأمینات اولیه
Grundversorgung

ماما
Hebamme

برنامه مایه کوبی
Impfplan

تزریق و استعمال موادی که در بدن نیروی مقاومتی برای مقابله با بیماری های مشخص ایجاد میکنند. مهم ترین واکسن ها بر ضد دیفتتری، سیاه سرفه، فلج اطفال، سرخک و سرخجه، هپاتیتیس ب و غیره برخی از واکسنها فقط در صورت تکرار مقاوم بوده و موثر هستند (قاعدتاً هر ۱۰ سال یکبار).

سی سی. در این بخش بیمارستان، بیمارانی بستری میشوند که وضع سلامتی آنها بسیار بحرانی و وخیم بوده و نیاز به کنترل و پرستاری مداوم داشته باشند. بعنوان مثال: سکتة های مختلف، خونریزی، بیماریهای حاد خطرناک، مجروح بودن و سوختگی و غیره.

زمان آخرین عادت ماهانه زنان.

روش معالجه ای که طی آن توسط بیهوشی موضعی، محل درد و ناراحت کننده بدن را تحت تأثیر مثبت قرار میدهند.

وضع اضطراری در زمانی پیش میآید که خطر مرگ در پیش باشد. بیماریهای مزمن، سوختگی، زخمی شدن، مسمومیت و غیره میتوانند موجب پیش آمدن وضعیت اضطراری شوند. در چنین مواقعی سرعت عمل بسیار مهم است، چرا که در غیر اینصورت ممکن است هر گونه کمکی دیر باشد و خطر از دست دادن سلامتی و حتی جان در میان باشد.

روش مداوا و معالجه از طریق استفاده و استعمال گیاه های طبی، برگ، ساقه و ریشه های درخت و بوته ها بصورت خشک و یا آماده شده مانند چای و گذشته از این دارو های معالج گیاهی.

مبلغ حق عضویت ماهانه یا سالانه بیمه های گوناگون مانند بیمه درمانی، تصادفات، ماشین و غیره.

شخص متخصص غیر پزشک که در مطب در کارهای پزشکی و دفتری کمک میکند

مایه کوبی
Impfung

بخش فشرده
اورژانس
Intensivstation

توقف قاعدگی زنانه
Menopause

نوبرال تراپی
Neuraltherapie

وضع اضطراری
Notfall

فیتوتراپی
Phytotherapie

حق بیمه
Prämie

منشی مطب
Praxisassistentin

واژه نامه

مرجع و سازمان اطلاعاتی و ارتباطی برای سالمندانی که احتیاج به پرستاری دارند.

پروسنگتونه

Pro Senectute

بیمارستان مخصوص معالجه بیماریهای روحی و روانی، اختلال حواس و رفتارهای غیر عادی و غیره < در این کلینیک ها امکان بستری شدن بمنظور معالجه در بخش ' باز ' یا ' بسته ' وجود دارد. گذشته از این پلی کلینیک های روانپزشکی ، کلینیک های روزانه (نیمه استقراری) نیز وجود دارند.

کلینیک روانپزشکی

Psychiatrische Klinik

کلیه امکانات و خدمات حمایتی و مشاورتی و ورزشی برای بیماران پس از بیماری یا عمل جراحی، جهت بهبودی هر چه سریعتر و جایگزین نمودن مجدد آنان در اجتماع، خانواده و محل کار.

بازسازی بدن

Rehabilitation

دوران بهبودی کامل و باز یابی قوای از دست رفته پس از بیماری، جراحی یا تصادف و غیره.

دوره بهبودی

Rekonvaleszenz

پناهندگان زن یا مردیکه شناسنامه نداشته و مشکلات اقامتی در سوئیس دارند. بخشنامه اداره پناهندگی برای بیمه اجتماعی BSV در تاریخ 19. Dezember 2002 به شرکت های بیمه، به داشتن بیمه بیماری برای لین اشخاص تأکید میکند. همه پناهندگان بدون شناسنامه که بیمه بیماری ندارند، میتوانند با اداره مخصوصی که آنها را بیمه بیماری میکند مراجعه کنند.

پناهندگان بدون

شناسنامه

Sans-Papiers

پزشکی که در مدارس سلامتی دانش آموزان و معلمین را تحت نظر دارد.

پزشک مدرسه

Schulärztin/

Schularzt

لیست دارو های تجویز شده از پزشک و همچنین لابراتوارهایی که از طرف اداره بیمه برسمیت شناخته و پول آن را پرداخت میکنند. لیست مزبور را میتوانید از پزشک خود و یا هر دارو خانه ای دریافت نمائید.

لیست مخصوص

دارو ها

Spezialitätenliste

لیست بیمارستانهای رسمی استان که مخارج آنها را بیمه های درمانی بعهده میگیرند. این لیستها را بیمه درمانی شما در اختیارتان خواهد گذاشت.

لیست بیمارستانها
Spitalliste

وقت و زمانیکه پزشکان برای مشورت و یا معالجه بیماران خود رزرو کرده اند.

وقت گفتگو با پزشک
Sprechstunde

خدمات و تأمینات پزشکی و پرستاری بیمارانی که در بیمارستانها یا کلینیک ها بستری شده اند.

بستری استقراری
Stationär

روش معاینه و معالجه اعضای داخلی بدن از طریق سونوگرافی. ضمن معاینه اعضای داخلی بدن روی صفحه تلویزیون منعکس شده و مورد مشاهده و معاینه قرار میگیرند بعنوان مثال: (کنترل و اندازه گیری جنین در رحم . در حین معالجه ماساژ سونوگرافی روی نقاط بدن بیمار، گردش خون سریعتر گشته و موجب بهبودی زود تر میگردد.

سونوگرافی
Ultraschall

تعلیم افراد تحصیل کرده یا استادکار در یک رشته شغلی دیگر. تغییر رشته کاری در موارد از دست دادن کار، بعنوان مثال: بیکاری یا معلولیت و غیره.

تغییر رشته تحصیلی
یا شغلی
Umschulung

روش های مختلف جلوگیری از آبستن شدن. بعنوان مثال: استفاده از قرصهای ضد حاملگی و یا استفاده از (کاپوت).

جلوگیری از حاملگی
Verhütung

با بستن قرار داد بیمه، شما در موارد بیماری یا تصادفات تحت پوشش و حمایت شرکت بیمه میباشید.

حفاظت بیمه ای
Versicherungsschutz

بستن قرار داد بیمه مکمل اجباری نبوده و آزادانه است. این گونه بیمه بعنوان مثال: تغییر (اطاق های یک یا دو نفره) و یا درمان بوسیله متخصصین درمان طبیعی همچنین بیمه دندان و غیره را تأمین میکند. شرکتهای بیمه آزادند که با در نظر گرفتن سلامتی شخص وی را بیمه کنند یا نه.

بیمه مکمل
یا تکمیلی
Zusatzversicherung



Adressenverzeichnis

لیست آدرس ها

در این لیست آدرس سازمانهایی ثبت است که از طرف دولت برسمیت شناخته شده اند

ناشر (Herausgeber)

صلیب سرخ سوئیس

Schweizerisches Rotes Kreuz 031-387 71 11

Geschäftsstelle, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, info@redcross.ch

کاریتاس سوئیس

Caritas Schweiz 041-419 22 22

Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern

www.caritas.ch, info@caritas.ch

اداره کل بهداشتی

Bundesamt für Gesundheit 031-323 30 15

Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Abt. Multisektorale

Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit

3003 Bern

Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld

www.bag.admin.ch; www.suchtund aids.bag.admin.ch

آطلاعات / دفاتری برای سلامتی و پناهندگی

Informationen/ Stellen zu Migration und Gesundheit

migesplus – die Internetplattform für Gesundheitsinformationen
in Migrationssprachen 031-387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Zentrum für Migration und Gesundheit 031-387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, migration@redcross.ch

لیست آدرس ها

Caritas – Fachstelle Gesundheit und Integration	071-227 34 47
	071-227 34 30

Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen

www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA)	031-325 91 16
--	---------------

Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern

www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Fachstelle für Rassismusbekämpfung	031-324 10 33
------------------------------------	---------------

Inselgasse 1, 3003 Bern

www.edi.admin.ch/ara, ara@gs-edi.admin.ch

Folter und Kriegsoffer

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK	031-390 50 50
--	---------------

Freiburgstrasse 44a, 3010 Bern

www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Zürich	044-255 49 07
---	---------------

afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik

Culmannstrasse 8 (Postadresse), Sonneggstrasse 6 (Besucheradresse)

8091 Zürich

www.psychiatrie.unispital.ch

Allgemeine Informationen und Beratung**Ernährung** تغذیه

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 031-385 00 00

Postfach 8333, 3001 Bern

www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft 056-200 17 90

Generalsekretariat, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden

www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes 031-302 42 33

www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Bewegung حرکات – ورزش

SUISSE BALANCE 031-389 92 91

Postfach 8172, 3001 Bern

www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Sucht und Drogen اعتیاد – مواد مخدرهSchweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere
Drogenprobleme (SFA) 021-321 29 11

Postfach 870, 1001 Lausanne

www.sfa-ispas.ch, info@sfa-ispas.ch

KOSTE/FASD 031-376 04 01

Schweizerische Koordinationsstelle für stationäre Therapieangebote
im Drogenbereich / Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung
im Drogenbereich

Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14

www.koste-fasd.ch, www.infoaset.ch

office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch

لیست آدرس ها

Rauchen استعمال دخانیات

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) 031-389 92 46

Effingerstrasse 40, 3001 Bern

info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch

Krebsliga Schweiz 031-389 91 00

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern

www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Lungenliga Schweiz 031-378 20 50

Südbahnhofstrasse 14 c, 3000 Bern 14

www.lung.ch, info@lung.ch

HIV und AIDS ایدز

Aids Hilfe Schweiz (AHS) 044-447 11 11

Konradstrasse 20, 8005 Zürich

www.aids.ch, aids@aids.ch

Impfen ما به کوبی

Bundesamt für Gesundheit 031-323 87 06

Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten

3003 Bern

www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Psychische Gesundheit سلامتی روحی

pro mente sana 044-563 86 00

Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich

www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Die Dargebotene Hand 031-301 91 91

Zentralsekretariat

Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9

www.143.ch, verband@tel-143.ch

لیست آدرس ها

حق وظیفه مریض

Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten

Rechte der Patientinnen und Patienten 044-361 92 56

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP)

Hofwiesenstrasse 3, 8042 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) 044-252 54 22

Häringstrasse 20, 8001 Zürich

www.spo.ch, zh@spo.ch

Interkulturelles Übersetzen مترجم بین فرهنگی

Verzeichnis der Vermittlungsstellen für interkulturelles Übersetzen

www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' 031-351 38 28

Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern

www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Altersversorgung کمک سالمندان

CURAVIVA 044-385 91 91

Verband Heime und Institutionen Schweiz

Lindenstrasse 38, 8008 Zürich

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Schweiz 044-283 89 89

Geschäftsstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8002 Zürich

www.pro-senectute.ch

Kinder کودکان

Pro Juventute 044-256 77 77

Zentralsekretariat

Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

لیست آدرس ها

Frauen زنان

Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Osteuropa (FIZ) 044-240 44 22

Badenerstrasse 134, 8004 Zürich

www.fiz-info.ch, contact@fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco) 022-382 53 11

Anlaufstelle für medizinische Beratung

rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genf

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen 044-382 30 33

Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich

www.mueterberatung.ch, svm@bluewin.ch

PLANes – Schweizerische Stiftung für sexuelle
und reproduktive Gesundheit 021-661 22 33

Avenue de Beaulieu 9, Case postale 313, 1000 Lausanne 9

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Schweizerischer Hebammenverband 031-332 63 40

Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Hauspflege مراقبت درخانی

Spitex 031-381 22 81

Spitex Verband Schweiz

Belpstrasse 24, 3007 Bern

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

اطلاعات ورمورد بیمه اجتماعی

Informationen über Sozialversicherungen

AHV 022-795 91 11

Für Auskünfte über AHV im Zusammenhang mit zwischenstaatlichen Abkommen: Schweizerische Ausgleichskasse, Av. Edmond-Vaucher 18, 1211, Genf

Bundesamt für Sozialversicherung 031-322 90 11

Effingerstrasse 33, 3003 Bern
www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Stiftung Auffangeinrichtung BVG 044-284 55 15

Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich
www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt 0848-830 830

Hauptsitz
Fluhmattstrasse 1, 6004 Luzern
www.suva.ch

Zentralstelle 2. Säule 031-320 61 75

Postfach 5032, 3001 Bern
sfbvg@be.aey.ch

دفتر برای پناهندگان بدون شناسنامه Sans-Papiers

Anlaufstelle für Sans-Papiers 061-681 56 10

Gewerkschaftshaus
Rebgasse 1, 4058 Basel
www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch