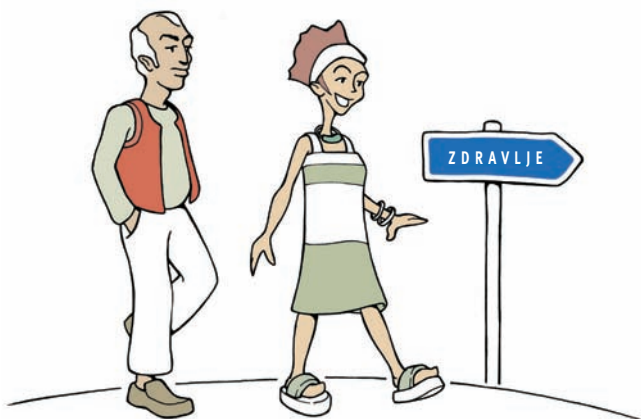


# Zdravlje

VODIČ KROZ ŠVICARSKI ZDRAVSTVENI SISTEM



Pružajući informacije o zdravstvenoj zaštiti i objašnjenja najvažnijih zakona i propisa koji ju reguliraju, poput zakona o zdravstvenom i invalidskom osiguranju, vodič kroz zdravstveni sistem Švicarske svim ljudima koji ovdje žive, prije svega migrantima, želi omogućiti lakše snalaženje u njenom zdravstvenom sistemu.

**NOVO**  
drugo, pretrađeno  
izdanje

## **Impresum**

Drugo, prerađeno izdanje 2005

Izdavači: Savezna služba za zdravstvo, Švicarski Crveni krst i švicarski Caritas

Tekst: Maja Lončarević, Iris Stucki i Rahel Stuker

Prerada teksta: Osman Bešić

Prevod: E. Rajić, Germanistin

Dizajn: visu' IAG, Bern

Ilustracije: Claude Zellweger

Priprema za štampu: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Štampa: Merkur Druck AG, Langenthal

Kontakt i informacije:

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration, Fachbereich Bildung und

Gesundheitsförderung, Rainmattstr. 10, 3001 Bern

Narudžbe preko interneta: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ili

[www.bbl.admin.ch](http://www.bbl.admin.ch), e-mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)

Prodaja i narudžbe: BBL/EDMZ, 3003 Bern, Art. br. 311.610.skb

## **Kako je nastao vodič kroz švicarski zdravstveni sistem**

Švicarski zdravstveni sistem veoma je složen, a posebno se migrantima često čini izuzetno kompliciran. Stoga su Savezna služba za zdravstvo, Švicarski Crveni krst i švicarski Caritas odlučili zajednički izraditi ovaj zdravstveni vodič da bi na taj načini zadovoljili izrazitu potrebu za postojanjem jednog praktičnog i preglednog priručnika o švicarskom zdravstvenom sistemu.

U tom cilju najprije je tokom više zajedničkih razgovora stručnjaka i mogućih korisnika vodiča utvrđen sadržaj vodiča, zatim je prva verzija teksta prezentirana širem krugu stručnjaka za pitanja migracije i zdravstva radi preispitivanja sadržaja i razumljivosti i najzad je tekst lektorisan i preveden.

Srdačno zahvaljujemo svim učesnicima u izradi vodiča kroz švicarski zdravstveni sistem.

---

**Predgovor drugom  
izdanju 2005**

Budući da je tokom pet godina nakon objavljivanja podijeljeno više od 200.000 primjeraka vodiča, posebno nas raduje mogućnost nastavljanja ovog uspješnog poduhvata. Uz neizmijenjenu osnovnu strukturu ovo drugo, prerađeno izdanje vodiča, u savremenijoj i privlačnijoj grafičkoj opremi, sadrži neke nove teme i osavremenjene podatke, pa se nadamo da vodič sada švicarski zdravstveni sistem prikazuje još pristupačnije i detaljnije.

Ubijedeni da će vodič i dalje pružati korisne informacije i brojne savjete kao doprinos razumijevanju švicarskog zdravstvenog sistema, ovdje srdačno zahvaljujemo svima koji su radili na njegovim izmjenama i dopunama.



# Zdravstveni vodič za migrantkinje i migrante u Švicarskoj

	<b>PREDGOVOR</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>KAKO ĆEMO KORISTITI ZDRAVSTVENI VODIČ</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>DVADESET PITANJA KOJA NAJČEŠĆE POSTAVLJAMO</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>VAŽNA UPUTSTVA O PREVENTIVNOJ ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI</b>	<b>11</b>
	Ishrana i kretanje	11
	Droge i ovisnost	12
	<i>Pušenje</i>	13
	<i>Alkohol</i>	13
	HIV i SIDA	14
	Vakcinacija	15
	Psihičko zdravlje	15
	Prava i dužnosti pacijenata	16
	Interkulturalni prevodi	17
<b>4</b>	<b>MEDICINSKE USLUGE</b>	<b>19</b>
	<i>Ljekari specijalisti</i>	19
	<b>AMBULANTNE MEDICINSKE USLUGE</b>	<b>21</b>
	<i>Osnovna zdravstvena zaštita i liječenje kod ljekara specijalista</i>	21
	<i>Poliklinika</i>	25
	<i>Apoteka</i>	26
	<i>Hitni slučajevi</i>	27
	<i>Zubari</i>	29
	<i>Terapija kod psihijatra i psihologa</i>	30
	<b>STACIONARNE MEDICINSKE USLUGE</b>	<b>32</b>
	<i>Upućivanje u bolnicu</i>	32
	<i>Posjete u bolnici</i>	33
	<i>Ishrana u bolnici</i>	34
	<i>Operacije</i>	35
	<i>Socijalna služba bolnice</i>	35

	<b>NJEGA KOD KUĆE I NAKNADNA NJEGA</b>	<b>36</b>
	<i>Spitex (njega kod kuće)</i>	36
	<i>Rehabilitacija i terapija</i>	37
	<i>Medicinska zaštita starijih osoba</i>	39
	<b>MAJKA I DIJETE</b>	<b>40</b>
	<i>Ginekološka kontrola</i>	40
	<i>Trudnoća</i>	41
	<i>Kontrolni pregledi za vrijeme trudnoće</i>	41
	<i>Pripreme za porođaj</i>	42
	<i>Porođaj</i>	43
	<i>Vrijeme neposredno poslije porođaja</i>	43
	<i>Njega dojenčeta</i>	44
	<i>Zdravstvena zaštita djece</i>	44
	<b>PREKID TRUDNOĆE</b>	<b>47</b>
<b>5</b>	<b>ZAKONI I PROPISI O ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI</b>	<b>48</b>
	<b>ZDRAVSTVENO OSIGURANJE</b>	<b>48</b>
	<i>Zavodi za zdravstveno osiguranje</i>	48
	<i>Osnovno zdravstveno osiguranje</i>	49
	<i>Dodatno zdravstveno osiguranje</i>	51
	<i>Premije zdravstvenog osiguranja</i>	52
	<i>Godišnji doprinos/franšiza i vlastito učešće u troškovima liječenja</i>	53
	<i>Sniženje premija zdravstvenog osiguranja</i>	55
	<i>Osiguranje za slučaj udesa</i>	56
	<b>SOCIJALNA OSIGURANJA</b>	<b>57</b>
	<i>Starosno osiguranje i osiguranje nasljednika (AHV)</i>	58
	<i>Invalidsko osiguranje (IV)</i>	58
	<i>Dopunska davanja (Ergänzungsleistungen – EL)</i>	60
	<i>Penzijsko osiguranje (Berufliche Vorsorge – BVG)</i>	60
<b>6</b>	<b>RJEČNIK MANJE POZNATIH POJMOVA</b>	<b>61</b>
<b>7</b>	<b>SPIŠAK KORISNIH ADRESA</b>	<b>67</b>

## Predgovor

Kada se osjećamo bolesnima, onda najčešće postavljamo ovakva i slična pitanja: Kome ćemo se obratiti u slučaju bolesti? Da li je pregled kod ljekara besplatan ili ga moramo platiti? Kako ćemo postupiti u hitnim slučajevima? Imamo li pravo na plaćenu kontrolu kod zubara?

Namjena ovog zdravstvenog vodiča jeste da svima koji žive u Švicarskoj pomogne pri snalaženju u našem zdravstvenom sistemu. U tom cilju vodič pruža informacije o zdravstvenoj zaštiti i objašnjenja važnih zakona i propisa, poput zakona o zdravstvenom i invalidskom osiguranju. U novom izdanju vodiča osavremenjeni su sadržaj i spisak korisnih adresa i proširena neka poglavlja, na primjer o preventivnoj zaštiti zdravlja.

Premda migrantkinje i migranti poznaju neke druge zdravstvene sisteme, često su nedovoljno upućeni u švicarski zdravstveni sistem, uslijed čega je njihovo zdravstveno stanje ponekad lošije od zdravstvenog stanja uporedivih grupa švicarskog stanovništva.

Ono međutim ne bi trebalo biti lošije, jer mi se rukovodimo principom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), koja za sve ljude zahtijeva jednake mogućnosti zdravstvene zaštite. Budući da je održavanje zdravlja jedna od najvažnijih ljudskih potreba, svi ljudi, bez obzira na njihovo porijeklo i boravišni status, treba da znaju kome se mogu obratiti kada imaju neki zdravstveni problem.



Ovaj vodič, dakako, nije namijenjen samo migrantima, nego isto tako i Švicarkinjama i Švicarcima, osobama koje rade sa migrantima i svima koji se žele informirati o švicarskom zdravstvenom sistemu.



Prof. Thomas Zeltner  
Direktor Savezne službe za zdravstvo

# 1

## Kako ćemo koristiti zdravstveni vodič

Na početku zdravstvenog vodiča nalazi se spisak dvadeset najčešće postavljanih pitanja o zdravlju i bolesti uz naznake brojeva strana sa odgovorima na ova pitanja.

Vodič sadrži najvažnije informacije o zdravstvenoj zaštiti i odgovarajućim zakonima i propisima i mali rječnik s objašnjenjima manje poznatih pojmova, označenih u tekstu strelicom (→).

Ukoliko u vodiču ne nađete odgovore na neka pitanja, možete se i direktno obratiti odgovarajućoj ustanovi. Radi toga ćete na kraju vodiča naći spisak adresa i telefona najvažnijih nacionalnih ustanova i službi za posredovanje (označenih u tekstu znakom 📖).



*Kako ćemo koristiti  
zdravstveni vodič*

## Dvadeset pitanja koja najčešće postavljamo

■ Kako ćemo sačuvati zdravlje?	11
■ Da li kao pacijenti imamo pravo na prevode?	17
■ Šta rade porodični ljekari?	21
■ Zašto moramo čekati kod ljekara iako je termin dogovoren?	23
■ Smijemo li promijeniti ljekare ako smatramo da nas ne razumiju?	24
■ Kako ćemo postupiti u hitnim slučajevima?	27
■ Imamo li pravo na besplatne zubarske kontrole?	29
■ Kome se možemo obratiti ako smo u teškoj situaciji, ako smo uplašeni ili tužni i nismo više u stanju da sami sebi pomognemo?	30
■ Možemo li i bez uputnice otići u bolnicu ako smo bolesni?	30
■ Smijemo li bolesne članove porodice i prijatelje posjećivati u bolnici?	32
■ Moramo li kao članovi porodice pacijentu donositi jelo u bolnicu?	33
■ Kome se možemo obratiti ako su nam potrebni pomoć pri njegovanju bolesnika ili pomoć u domaćinstvu?	34
■ Šta žene mogu učiniti za svoje zdravlje?	36
■ Ko su dječiji ljekari?	40
■ Za koga je obavezno zdravstveno osiguranje?	45

■ Za koje smo usluge osigurani u osnovnom zdravstvenom osiguranju?	48
■ Da li je zdravstvena zaštita u Švicarskoj besplatna?	49
■ Kako možemo uštedjeti na premijama zdravstvenog osiguranja?	52
■ Zašto moramo uplaćivati doprinose za starosno (AHV) i invalidsko osiguranje (IV)?	54
■ Kada imamo pravo na invalidsku penziju?	57

## 3

## Važna uputstva o preventivnoj zdravstvenoj zaštiti

### KAKO ĆEMO SAČUVATI ZDRAVLJE?

Od bolesti se možemo zaštititi dobrom preventivnom zdravstvenom zaštitom.

Zdravlje možemo zaštititi dobrom preventivnom zdravstvenom zaštitom (stručni naziv je prevencija). U tom cilju potrebno je prije svega pažljivo posmatrati sebe i svoje tijelo, jer pravovremeno otkrivanje oboljenja uvećava mogućnost njihovog izlječenja. Jedan primjer preventivne zaštite zdravlja jesu, na primjer, redovne ginekološke kontrole.

Preventivna zdravstvena zaštita znači vođenje brige o vlastitom zdravlju i informiranje o onome što je za zdravlje štetno. Za zdravlje je korisno jesti više voća i povrća, što više se kretati, paziti na pravilan položaj tijela pri obavljanju teških poslova, ne pušiti i ograničiti potrošnju alkoholnih pića.

### Ishrana i kretanje

Za zdravlje su veoma važni zdrava ishrana (📖 str. 68) i redovno kretanje. Pored toga potrebno je piti dovoljno tekućine (jedan do dva litra vode dnevno), jesti voće ili povrće pet puta dnevno i proizvode od žitarica uz glavne obroke. Ukoliko je moguće, treba koristiti proizvode od cijelog zrna i dnevno uzimati jednu porciju različitih namirnica koje sadrže bjelančevine: meso, ribu, jaja, mlijeko, sir i druge mliječne proizvode. Za pripremanja jela treba koristiti samo manje količine ulja i drugih masnoća; slatkiše, zaslađene napitke, alkoholne pića i slane poslastice takođe treba koristiti samo u umjerenim količinama.

Krećite se svakog dana najmanje pola sata, na primjer, hodajte brzo, vozite bicikl, radite u vrtu ili obavljajte kućne poslove. Nedostatak kretanja može imati za posljedicu bolove u leđima, prekomjernu tjelesnu težinu, poremećaje metabolizma i oboljenja srca i krvotoka.

---

#### Droge i ovisnost

Droge (📖 str. 69) su stvari koje djeluju na čovjekovu psihu: one prouzrokuju promjene raspoloženja, osjećanja, opažanja i svijesti. Razlikuju se legalne droge: duhan, alkohol, lijekovi protiv bolova, sredstva za spavanje i umirenje, i ilegalne droge: marihuana (cannabis), kokain, heroin i druge.

Uzimanje droga može prouzrokovati fizičke, psihičke i socijalne probleme. Prelaz od uživanja u drogama ka sticanju navike i razvijanju ovisnosti od njih predstavlja složen proces koji nema jasno određene granice. Na nastajanje ovisnosti utiču brojni činioci: struktura ličnosti, socijalno okruženje, društveni uvjeti i sam adiktivni potencijal droge.

Šta je moguće učiniti ako neko u porodici ima problema s drogama? Takvi problemi u porodici znače višestruka opterećenja budući da droge ne opterećuje samo one koji ih uzimaju, nego i sve osobe koje su im bliske. Nemojte oklijevati da u tom slučaju potražite pomoć izvan porodice, pomoć i podršku mogu vam pružiti stručna lica u savjetovalištim za droge. Njihovo savjetovanje je besplatno, a stručna lica u njima dužna su čuvati službenu tajnu. Adrese savjetovališta za droge možete naći u telefonskom imeniku ili kod vašeg porodičnog ljekara.

**PUŠENJE**

Pušenje (📖 str. 37) škodi čitavom organizmu i danas predstavlja uzrok jedne trećine svih smrtnih slučajeva. Posljedice pušenja mogu biti maligna oboljenja (rak), infarkt, oboljenja pluća ili krvnih sudova. Pored toga zrak prožet duhanskim dimom škodi i nepušačima, naročito djeci, pa djeca koja žive u prostorijama u kojima se puši obolijevaju dva puta češće od ostale djece, i to od upale srednjeg uha, bronhitisa, upale pluća ili astme. Koliko pušite nije svejedno! Pođe li vam za rukom da svakog dana popušite nekoliko cigareta manje, na taj način već ćete učiniti nešto za svoje zdravlje. I za vas i za vašu okolinu takođe je korisno da ne pušite u zatvorenim prostorijama. Ako želite prestati pušiti, obratite se za savjet vašem porodičnom ljekaru. Prestati pušiti izuzetno je korisno za zdravlje: vaša krv oporaviće se od pušenja već poslije jednog dana bez cigareta, vaša pluća poslije tri mjeseca, krvni sudovi poslije godinu dana, a poslije pet godina bez pušenja smanjiće se i opasnost od malignih oboljenja (raka) i organizam će se potpuno oporaviti.


**ALKOHOLNA PIĆA**

Uživanje alkoholnih pića (📖 str. 69) može izazvati različite štetne posljedice. Pri tome se razlikuju neposredne opasnosti od uzimanja alkoholnih pića i opasnosti prouzrokovane redovnim i obilnim uživanjem alkoholnih pića. Već mala količina alkohola smanjuje koncentraciju i sposobnost reagiranja i rasuđivanja, što, između ostalog, uvećava spremnost na rizik i time opasnost od nesreća. Prekomjerno uživanje

alkohola oštećuje gotovo sve organe i dovodi do psihičkih i socijalnih problema. S problemom alkoholizma takođe je često povezano nasilje, u porodici i izvan nje.

Ako u alkoholnim pićima želite uživati ne izlažući se riziku, pridržavajte se slijedećeg pravila o podnošljivoj količini pića: za zdrave odrasle muškarce ona iznosi najviše dvije standardne čaše pića dnevno, a standardna čaša pića jeste količina alkohola koju obično serviraju u restoranu. Budući da žene na alkohol reagiraju osjetljivije nego muškarci, ne bi trebalo da dnevno piju više od jedne standardne čaše pića. Nemojte uopšte piti alkoholna pića kada radite, upravljate vozilima, uzimate lijekove, bolujete od neke bolesti ili za vrijeme trudnoće i dojenja. Ako imate probleme s alkoholom, ne oklijevajte da se obratite savjetovalištim za alkoholizam u vašem regionu, savjetovanje u njima je besplatno, a stručna lica obavezna su čuvati službenu tajnu. Adrese savjetovališta za alkoholizam možete naći u telefonskom imeniku ili kod vašeg porodičnog ljekara.

## HIV i SIDA

Od →virusa HIV, →oboljenja SIDA i drugih bolesti koje se prenose seksualnim kontaktima (na primjer od infekcije klamidijama, gonoreje i hepatitisa) najbolje ćete se zaštititi korištenjem prezervativa, koje možete nabaviti u svim supermarketima, apotekama i drogerijama. Ukoliko imate neka pitanja u vezi s upotrebom prezervativa, obratite se kantonalnom savjetovalištu za oboljenje SIDA (AIDS-Hilfe,  str. 69).



---

**Vakcinacija**

U preventivnu zdravstvenu zaštitu spada i →vakcinacija, ona vas može zaštititi od raznih zaraznih bolesti. Savezna služba za zdravstvo preporučuje vakcinaciju protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja, dječije paralize, meningitisa i upale grla (izazivač haemophilus influenzae), ospica, zaušnjaka, rubeole i hepatitisa tipa B (→ str. 70). Pored ovih mogu biti potrebne i druge vakcine, na primjer ako putujete u inostranstvo. Ako ste neke vakcine propustili, možete ih uvijek primiti kasnije. U Švicarskoj vakcinaciju najčešće obavljaju dječiji ljekari ili porodični ljekari. Ako imate neka pitanja u vezi sa vakcinacijom, obratite se vašem ljekaru.

---

**Psihičko zdravlje**

Životna radost i dobro raspoloženje sastavni su dio dobrog psihičkog zdravlja, na koje takođe povoljno utiču i dobri odnosi u porodici, na poslu, u školi i u slobodnom vremenu. Svjetska zdravstvena organizacija WHO opisuje zdravlje kao „stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti i zdravstvenih poteškoća“, čime je istaknuta važnost koju za čovjeka pored fizičke komponente zdravlja imaju i njegova psihička i socijalna komponenta.

Psihička oboljenja spadaju u najčešća oboljenja uopšte, svaka treća osoba pati od njih bar jednom u životu. Mnogim ljudima polazi za rukom da takvu psihičku krizu prevladaju vlastitim snagama, ali svakoj desetoj osobi potrebno je liječenje u bolnici za psihička oboljenja. Budući da Švicarska raspolaže dobro razvijenim sistemom liječenja psihičkih oboljenja i poremećaja, ukoliko vam je potrebna pomoć (📖 str. 70) obratite se vašem porodičnom ljekaru, on vas može uputiti na podesnu terapiju ili vam u slučaju potrebe dati lijekove.

---

**Prava i dužnosti  
pacijenata**

Ukoliko ste bolesni, imate pravo da učestvujete u donošenju odluka u vezi s vašim liječenjem (📖 str. 70), međutim, da biste bili u stanju učestvovati u donošenju tih odluka, ljekari vas prilikom pregleda moraju obavijestiti o vašoj →dijagnozi, planiranom liječenju i rizicima pri liječenju. Tom prilikom važno je da postavljate pitanja koja su potrebna da biste sve dobro razumjeli, podjednako je važno da i ljekari razumiju ono što vi govorite i pitate.

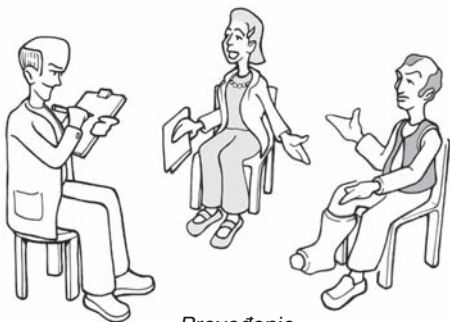
Ljekari su dužni čuvati službenu tajnu, takozvanu profesionalnu tajnu, što znači da sve informacije koje dobiju prilikom liječenja moraju tretirati kao povjerljive informacije. Sve što ljekari tokom svojeg rada doznaju o vama smiju drugim osobama saopštiti samo uz vaš pristanak.

Ukoliko ste bolesni i potrebna vam je ljekarska pomoć, od vas se očekuje da sarađujete s ljekarima.

### Interkulturalni prevodi

Ispravno liječenje jedne bolesti moguće je samo ako vi razumijete ljekare, njegovatelje, socijalne radnike ili druge osobe koje učestvuju u liječenju i ako ove osobe razumiju vas. Međutim, sporazumijevanje u ljekarskoj ordinaciji, u bolnici, u socijalnoj ili nekoj drugoj službi često je otežano uslijed postojanja jezičkih barijera ili uslijed jezičkih nesporazuma.

Takve jezičke nesporazume moguće je izbjeći ako razgovorima prisustvujete → interkulturalni prevodioci (📖 str. 70). Osobe koje prevode treba da posjeduju odgovarajuće obrazovanje za prevođenje. Takođe je poznato je da je bolje da pri prevođenju ne pomaže neki član pacijentove porodice, jer rodbina i poznanici pacijenta nisu pripremljeni da prevode, a osim toga takvi razgovori pogađaju i njihova osjećanja, što sve skupa može dovesti do grešaka pri prevođenju. Stoga prevode djece, članova porodice ili bolničkog osoblja treba koristiti samo izuzetno, u → hitnim slučajevima.



Prevođenje

**DA LI KAO PACIJENTI IMAMO PRAVO NA PREVODE?**

Ne, u Švicarskoj ne postoji pravo na prevode.

Budući da u Švicarskoj (još) ne postoji pravo na prevode, možda ćete morati sami naći neku osobu da prevodi za vas. U Švicarskoj postoji brojne službe za posredovanje preko kojih možete naći dobre prevodioce (📖 str. 70), a mnoge veće bolnice imaju i vlastite službe za prevode.

Kako plaćanje prevodilaca u Švicarskoj (još) nije jedinstveno regulisano, o plaćanju se uvijek treba raspitati prije prevođenja razgovora.

## Medicinske usluge

U Švicarskoj medicinske usluge pružaju se ambulantno ili stacionarno.

Kod ambulantnog liječenja pacijenti se poslije usluga ljekara ili medicinskog osoblja vraćaju kući, a ambulantne su sve one zdravstvene ustanove kojima se u slučaju bolesti možete najprije obratiti radi pružanja savjeta ili medicinskih usluga.

Kod stacionarnog liječenja pacijenti su radi pregleda, liječenja ili terapije smješteni u neku bolnicu, kliniku ili dom; u Švicarskoj je za takvo liječenje potrebna ljekarska uputnica.

### PSIHOSOCIJALNA SAVJETOVALIŠTA

Pored medicinske zaštite u Švicarskoj postoje brojna savjetovališta kojima se možete obratiti ako je vama, članovima vaše porodice ili vašim poznanicima potrebna pomoć i podrška zbog ličnih, porodičnih, novčanih i drugih problema. To su, na primjer, savjetovališta za razne ovisnosti, za roditelje, za žene, za dugove i druga. Saradnici savjetovališta u pravilu imaju odgovarajuće obrazovanje, kao što su socijalni rad, socijalna pedagogija, psihologija i slično, svi su takođe dužni čuvati službenu tajnu, a savjetovanje je besplatno. Vaš porodični ljekar može vam pomoći da nađete odgovarajuće savjetovalište u blizini, a mnogim savjetovalištima u Švicarskoj možete se obratiti i telefonom ili ih naći u internetu (📖 str. 71).

### LJEKARI SPECIJALISTI

Nakon diplomiranja gotovo svi ljekari završe specijalizaciju za određene oblasti medicine kao što su opšta praksa, hirurgija, ginekologija i druge. Jednaku vrijednost ima specijalizacija ljekara opšte prakse, drugih specijalista ili specijalista u bolnicama i podliježe kontroli Stručnog saveza švicarskih ljekara (→FMH).

<b>VAŽNI SPECIJALISTI</b>
<p><i>Ljekari opšte prakse</i></p> <p>Prevenција i liječenje oboljenja čitavog organizma (Ljekari opšte prakse najčešće rade kao porodični ljekari, a kod upućivanja na liječenje sarađuju s drugim ljekarima).</p>
<p><i>Specijalisti za internu medicinu (internisti)</i></p> <p>Prevenција i liječenje oboljenja unutrašnjih organa: Ljekari opšte prakse, opšti internisti i specijalizovani internisti, na primjer, pneumoftizioloz i za oboljenja disajnih organa, kardiolozi za oboljenja srca i krvotoka, gastroenterolozi za želudačna i crijevna oboljenja.</p>
<p><i>Dječiji ljekari (pedijatri)</i></p> <p>Liječenje tjelesnih i psihičkih oboljenja djece (do osamnaeste godine života)</p>
<p><i>Ljekari za ženske bolesti (ginekolozi)</i></p> <p>Kontrolni pregledi, liječenje ženskih bolesti, pomoć pri porođaju</p>
<p><i>Hirurzi</i></p> <p>Operativni zahvati u slučaju oboljenja ili udesa</p>
<p><i>Psihijatri</i></p> <p>Liječenje psihičkih oboljenja i poremećaja</p>

## Ambulantne medicinske usluge

### OSNOVNE MEDICINSKE USLUGE I LIJEČENJE KOD LJEKARA SPECIJALISTA

#### KO SU PORODIČNI LJEKARI?

U Švicarskoj su porodični ljekari prva stručna lica kojima se pacijent obraća.

Ako se razbolite, prvi ljekar kojem ćete se obratiti je vaš porodični ljekar. Porodični ljekari nadležni su za →osnovnu zdravstvenu zaštitu, oni počinju liječenje i po potrebi vas upućuju dalje, na primjer specijalistima.

#### *Izuzetak*

U prihvatnim i tranzitnim centrima za azilante u slučaju oboljenja potrebno se najprije obratiti saradnicima samog centra. Centri najčešće imaju ljekara nadležnog za početak liječenja oboljelih i upućivanje daljim ustanovama ukoliko je potrebno.

Porodični ljekari obično su specijalisti opšte prakse, internisti ili dječiji ljekari (v. str. 20). Specijalni tretman, što znači specijalne preglede ili liječenje određenih organa, na primjer srca i krvotoka, obavljaju ljekari specijalisti, kojima obično odlazite na osnovu uputnice vašeg porodičnog ljekara. Specijalistima se možete sami obratiti jedino ako u vašem osnovnom zdravstvenom osiguranju u tom pogledu ne postoji ograničenje vašeg zavoda za zdravstveno osiguranje (v. str. 54).

## OSNOVNA ZDRAVSTVENA ZAŠTITA

*Porodični ljekari*  
 Na primjer:  
 Specijalisti opšte prakse  
 Opšti internisti  
 Dječiji ljekari



## LIJEČENJE KOD SPECIJALISTA

*Svi specijalisti za određene oblasti*  
 Na primjer:  
 Kardiolozi (oboljenja srca i krvotoka)  
 Gastroenterolozi (želudačna i crijevna oboljenja)  
 Dermatolozi (kožna oboljenja)  
 Oftalmolozi (očna oboljenja)  
 Otorinolaringolozi (oboljenja uha, grla i nosa)

Za →posjetu ljekaru termin morate zakazati telefonom, pri tome je veoma važno da vaše zdravstvene poteškoće opišete već na telefonu, na primjer da kažete od kada imate te poteškoće i koje znakove oboljenja zapažate. Na termin dođite tačno u dogovoreno vrijeme i javite se sekretarici; ona će vam pokazati gdje možete sačekati ljekara.

Ako ste spriječeni da dođete na pregled, morate se odjaviti najmanje 24 sata prije dogovorenog termina.



**ZAŠTO MORAMO ČEKATI KOD LJEKARA IAKO JE TERMIN DOGOVOREN?**

Ponekad →posjeta ljekaru potraje duže nego što je bilo predviđeno, pa uslijed toga slijedeći pacijenti moraju čekati. Ukoliko se radi o →hitnom slučaju, posjetu ljekaru najčešće je moguće dogovoriti u roku od nekoliko sati, a ljekar hitne slučajeve prima između termina drugih pacijenata. To omogućuje brz postupak, ali može dovesti i do toga da drugi pacijenti moraju čekati, prije svega pred kraj radnog vremena. →Obično sekretarica otprilike zna koliko treba čekati, pa ju možete pitati da li morate čekati u čekaonici ili to vrijeme možete iskoristi da biste obavili nešto drugo.

Ukoliko porodični ljekari dobro poznaju svoje pacijente i povijesti njihove bolesti, lakše će ustanoviti šta nije u redu, koje je ispravno liječenje i da li pacijente moraju uputiti drugom specijalisti ili u bolnicu. Stoga je korisno da ako ste bolesni uvijek odlazite istom porodičnom ljekaru, s kojim je veoma važno imati dobar kontakt, jer u ljekara morate imati povjerenje i osjećaj da vas razumije.

**SMIJEMO LI PROMIJENITI LJEKARE AKO IMAMO OSJEĆAJ DA NAS NE RAZUMIJU?**

Da, pri izboru ljekara ste slobodni i možete potražiti one ljekare kod kojih ćete se osjećati dobro.

→ Slobodan izbor ljekara omogućuje vam da potražite ljekare koji vam odgovaraju, na primjer, kao žena možete izabrati ljekarku ako vam je neprijatno da vas pregleda muškarac i obrnuto. Ova sloboda izbora ljekara važi dakako samo ako u vašem osnovnom zdravstvenom osiguranju u tom pogledu ne postoji ograničenje vašeg zavoda za zdravstveno osiguranje (v. str. 54).

*Izuzetak:*

Azilanti u pravilu ne mogu sami birati ljekara. Ako se kod vašeg ljekara ne osjećate dobro, obratite se službi koja se stara o vama.

Kao što vi imate slobodan izbor ljekara, tako su i ljekari slobodni prilikom primanja novih pacijenata.



*U čekaonici*

**PRIRODNI METODI LIJEČENJA**

U Švicarskoj i drugim zemljama ljudi sa zdravstvenim problemima često primjenjuju prirodne metode liječenja, takozvane domaće lijekove. Ovi lijekovi, na primjer čajevi ili oblozi, zasnivaju se na prirodnim ili biljnim lijekovima i stoga imaju blaže dejstvo nego lijekovi zasnovani na hemijskim jedinjenjima. Pošto svako ima svoju zbirku domaćih lijekova, važno je da vašeg ljekara obavijestite koje ste od njih već primijenili prije nego što ste došli kod njega. Ljekar vam takođe može savjetovati koji domaći lijekovi mogu povoljno utjecati na liječenje vaše bolesti. Pored domaćih lijekova postoje i drugi prirodni metodi liječenja koji terapiju mogu zamijeniti ili dopuniti. Za neke od prirodnih metoda liječenja švicarski ljekari mogu završiti posebnu obuku za komplementarnu medicinu, oni onda, na primjer, liječe primjenom →akupunktura, →homeopatije, →kineske medicine, →antropozofske medicine, →neuralne terapije ili →fitoterapije.

Budući da zdravstveno osiguranje od 1. jula 2005 više ne plaća troškove liječenja prirodnim metodima, za njihovo korištenje potrebno je zaključiti dodatno zdravstveno osiguranje, o čemu se možete informirati kod vašeg zdravstvenog osiguranja.

**POLIKLINIKE (AMBULATORIJI)**

Pored porodičnih ljekara poliklinike takođe spadaju u medicinske ustanove kojima se pacijenti obraćaju na samom početku liječenja. Poliklinika je →ambulantna ustanova, najčešće u sastavu neke bolnice, u kojoj se →pregledi i liječenje obavljaju kao u ordinaciji porodičnog ljekara. Za posjetu poliklinici takođe morate dogovoriti termin. Za specijalne tretmane postoje specijalne poliklinike, a neke poliklinike primiće vas jedino ako vas je ljekar direktno uputio.

Prednost poliklinika jeste da raspolažu bolničkim osobljem i aparatima koji su odmah lako dostupni. Ako vas poliklinika uputi na neki pregled u bolnicu, tada ćete možda morati duže čekati. Poliklinike su najčešće ustanove za obuku ljekara, oni se zato često smjenjuju, tako da je rijetkost duže liječenje kod istog ljekara.

#### **APOTEKE**

Apoteke takođe spadaju u ustanove kojima se pacijenti obraćaju na samom početku liječenja. Apotekari su specijalno obrazovani stručnjaci za lijekove, pa vam u slučaju bolesti mogu pružiti stručan savjet i ovisno o vašem zdravstvenom stanju dati neki lijek ili vas poslati ljekaru.



*U apoteci*

Lijekovi koje kupujete u apoteci ispitani su i registrirani, a lijekovi koje plaćaju zavodi za zdravstveno osiguranje nalaze se na posebnom spisku (→spisak lijekova). Mnoge lijekove moguće je dobiti samo uz ljekarski recept.

U Švicarskoj je gotovo sva sredstva protiv bolova i lijekove moguće dobiti u obliku tableta, tako da će vam ljekari veoma rijetko dati injekciju.

U apoteci se isplati pitati za generičke lijekove (tzv. generika). Generički lijekovi su kopije originalnih lijekova, imaju isti sastav, ali drugačiji naziv i mnogo su jeftiniji. Lijekove koje su vam ljekari propisali apotekari mogu zamijeniti generičkim lijekovima, izuzev ako je izričito propisan originalni lijek.

#### **HITNI SLUČAJEVI**

Hitni slučajevi su po život opasne situacije koje iziskuju brzo pružanje pomoći. Stoga se službi hitne pomoći treba obratiti jedino ako je neka situacija veoma ozbiljna i opasna po život, a u svim drugim slučajevima uvijek se najprije treba obratiti svojem porodičnom ljekaru. Većina porodičnih ljekara u hitnim slučajevima obavlja i kućne posjete i moguće ih je dobiti telefonom i noću i tokom vikenda.

#### **KAKO ĆEMO POSTUPITI U HITNIM SLUČAJEVIMA?**

Obratite se službi hitne pomoći samo u situacijama koje su opasne po život. Pokušajte se uvijek najprije obratiti vašem porodičnom ljekaru.

Ako vašeg porodičnog ljekara ne možete dobiti telefonom, umjesto njega najčešće ćete s telefonske trake čuti informacije o tome gdje možete naći ljekara za hitne slučajeve. Pored toga u svakom većem gradu, jedna apoteka radi i tokom noći, a njenu adresu i informacije o ljekarima za hitne slučajeve uvijek možete naći u besplatnim službenim novinama (→besplatni oglasnik).

Kada prijavljujete hitne slučajeve izuzetno je važno tačno opisati šta se dogodilo!

**PODACI KOJE TREBA DA DATE KADA PRIJAVLJUJETE HITNE SLUČAJEVE:**

- Vaše ime
- Odakle zovete
- Šta se dogodilo
- Šta ste već poduzeli

U većini javnih bolnica služba za hitnu pomoć radi tokom 24 sata. Ukoliko vam je potrebno →vozilo hitne pomoći, možete ga naručiti preko telefona hitne pomoći (☎144). Ova vozila u pravilu prevoze samo pacijente, što znači da ne prevoze osobe koje pacijente prate. Dio troškova prevoza vozilima hitne pomoći moraju platiti sami pacijenti (v. str. 51).

U hitnim slučajevima smijete se obratiti svakom ljekaru i svakoj bolnici u Švicarskoj, a ljekari takođe svakoj osobi koja se nalazi u situaciji opasnoj po život moraju ukazati pomoć ili ju uputiti u odgovarajuću ustanovu.

**ZUBARI**

Da bi zubi ostali zdravi važno je da ih redovno i temeljito perete.

**IMAMO LI PRAVO NA BESPLATNE ZUBARSKE  
KONTROLE?**

Ne, pacijenti moraju sami platiti zubarske kontrole.

Pacijenti u načelu moraju sami plaćati popravljanje zuba. Zavodi za zdravstveno osiguranje preuzeće troškove liječenja oštećenja zuba i vilice samo ako su ova oštećenja posljedica teških oboljenja organizma ili udesa. Zdravstveno osiguranje isto tako rijetko plaća vađenje umnjaka i ne postoji pravo na besplatne zubarske kontrole. Međutim, zdravstvena osiguranja nude dodatna osiguranja (v. str. 51) koja pokrivaju dio troškova liječenja zuba.



*Kod zubara*

**Važno upozorenje:**

Za liječenje zuba azilanti, privremeno primljene osobe i osobe kojima je potrebna zaštita moraju imati pismenu potvrdu o garantiranju plaćanja troškova liječenja (Kostengutsprache), koju je moguće dobiti od nadležne ustanove za staranje o azilantima. U →hitnim slučajevima zubari smiju bez garancije o plaćanju troškova poduzeti mjere za ublažavanje bolova.

**TERAPIJA KOD PSIHIJATRA I PSIHOLOGA**

**KOME SE MOŽEMO OBRATITI AKO SMO U TEŠKOJ SITUACIJI, AKO SMO UPLAŠENI ILI TUŽNI I VIŠE NISMO U STANJU DA SAMI SEBI POMOGNEMO?**

Ako imate ovakve probleme, pomoć vam mogu pružiti psihijatri i psiholozi.

Psihijatri i psiholozi pomoći će vam ako se nalazite u teškoj ličnoj ili porodičnoj situaciji, ako patite od hroničnih bolova ili stalnih poremećaja sna i u slučaju iznenadnih ili redovnih stanja straha i dugotrajne tuge koja vas blokira. Budući da sve ove situacije otežavaju vaš svakodnevni život, psihijatri ili psiholozi pokušaću da u razgovoru s vama nađu nove puteve i mogućnosti da se vaša situacija poboljša. Kod psihijatra ili psihologa terapija je moguća ne samo za pojedince, nego i za parove, porodice ili grupe.



Psihijatri su ljekari koji su specijalizirali psihijatriju i psihoterapiju. Psiholozi koji se bave terapijom završili su studij psihologije i poslije njega obrazovanje za psihoterapeuta. Oni dakle nisu ljekari i stoga ne mogu propisivati lijekove. Psihoterapija je moguća kod psihijatra ili psihologa, ali osnovno zdravstveno osiguranje (v. str. 49) najčešće plaća samo terapiju kod psihijatara. Međutim, za psihoterapiju kod psihoterapeuta koji nisu ljekari moguće je zaključiti dodatno zdravstveno osiguranje (v. str. 51), a ukoliko vas je na terapiju kod psihologa uputio ljekar, zavod za zdravstveno osiguranje obično plaća dio troškova terapije.

Ako je nekoj osobi potrebna intenzivna zaštita, na primjer stoga što predstavlja opasnost po sebe i okolinu, onda je neophodan boravak u psihijatrijskoj klinici. U izuzetnim situacijama smještaj u psihijatrijskoj klinici moguć je i →protiv volje pacijenata. Prilikom prisilnog smještaja u psihijatrijskoj klinici ljekari pacijente i njihove srodnike moraju, pismeno i usmeno, detaljno obavijestiti o njihovim pravima. Poslije izlaska iz klinike nastavlja se ambulantna terapija radi daljih razgovora o problemima pacijenata i nalaženja rješenja za njih.

**UPUĆIVANJE U BOLNICU**
**MOŽEMO LI I BEZ UPUTNICE OTIĆI U BOLNICU AKO SMO BOLESNI?**

Ne, ljekar koji vas liječi uputiće vas ljekaru u bolnici.

Pacijente u bolnicu upućuju porodični ljekari ili drugi specijalisti, a razlozi za upućivanje mogu biti, na primjer, detaljan pregled i ispitivanje, posmatranje, operacija ili terapija.

Na dan dolaska u bolnicu prijavite se u određeno vrijeme na šalteru za prijem pacijenata, gdje će uzeti vaše podatke. Poslije prijave otići ćete u vaše odjeljenje. Vrsta smještaja zavisi od vrste osiguranja koje imate (v. str. 51): opšta odjeljenja raspolažu višekrevetnim sobama, poluprivatna odjeljenja dvokrevetnim sobama, a privatna odjeljenja jednokrevetnim. Ukoliko sami platite razliku u cijeni, možete promijeniti vrstu odjeljenja u kojem ćete biti smješteni.

Iako je za svako odjeljenje nadležan jedan ljekar, pored njega u bolnici rade razni drugi specijalisti koji se po potrebi uključuju u tretman, pa je moguće da će se tokom vašeg boravka u bolnici o vama starati više ljekara.

Najveći dio njege pacijenata i brige o njima zadatak je medicinskog osoblja, koje u bolnici intenzivno saraduje sa ljekarima u odjeljenju i redovno razmjenjuje svoja zapažanja, što garantira dobro medicinsko zbrinjavanje pacijenata i dobru njegu. U tom cilju podjednako su važni i redovni razgovori s pacijentima i njihovim članovima porodice i njihova saradnja. Kao i ljekari, medicinsko i bolničko osoblje takođe je dužno čuvati službenu tajnu (v. str. 16).

Veće univerzitetske i kantonalne bolnice imaju razvijeniju medicinsku ponudu nego manje bolnice, zbog čega pacijente radi specijalnih metoda liječenja ili u slučaju komplikacija iz regionalnih bolnica premještaju u veće bolnice ili u specijalizirane klinike. Za djecu postoje posebna odjeljenja u bolnicama ili posebne dječije bolnice.

#### POSJETE U BOLNICI

##### **SMIJEMO LI BOLESNE ČLANOVE PORODICE I PRIJATELJE POSJEĆIVATI U BOLNICI?**

Da, posjete u odjeljenjima dozvoljene su u vrijeme predviđeno za posjete.



#### *Posjete u bolnici*

Pacijente je moguće posjećivati u svakoj bolnici, ali posjetioci ne smiju ometati niti rad bolnice niti druge pacijente u istoj sobi. Radi toga postoji tačno određeno vrijeme za posjete, o kojem se možete informirati u bolnici, a u mnogim bolnicama postoje i brošure sa najvažnijim informacijama o bolnici i njenim ponudama.

Da ne bi ugrožavali pacijente u bolnici posjetioci treba da budu zdravi, što znači da ne smiju imati prehladu, povišenu tjelesnu temperaturu ili neku zaraznu kožnu bolest. U nekim odjeljenjima bolnica važe specijalna higijenski propisi, na primjer, posjetioci se moli da operu i dezinficiraju ruke ili da stave zaštitnu masku na lice i obuku zaštitnu odjeću. Ove mjere predostrožnosti mogu i same posjetioci zaštititi od zaraznih bolesti.

#### ISHRANA U BOLNICI

##### MORAMO LI KAO ČLANOVI PORODICE PACIJENTU DONOSITI JELO U BOLNICU?

Ne, ishranu pacijenata obezbjeđuje bolnica.

Za vrijeme boravka u bolnici pacijenti se hrane u svojem odjeljenju. Bolnica sastavlja jelovnik zavisno od zdravstvenog stanja pacijenata i eventualne →dijetalne ishrane i prihvata želje i pravila u pogledu ishrane, na primjer, ako ste vegetarijanci, ne jedete svinjsko meso ili jedete košer. Važno je da ove želje saopštite bolničkom osoblju.

Članovi porodice ne mogu se hraniti u bolnici čak ni ako pored pacijenta provode mnogo vremena, ali svaka bolnica ima javni restoran ili kafeteriju.

### **OPERACIJE**

Svaka operacija predstavlja izvjestan rizik za pacijenta, zbog čega se u svakom slučaju unaprijed tačno utvrdi da li postoje druge mogućnosti liječenja i da li opšte zdravstveno stanje pacijenta dopušta obavljanje operacije. Ukoliko vam predstoji operacija, detaljna obavještenja o njoj dobićete od ljekara i medicinskog osoblja. Pored toga ljekari-anesteziozisti informiraće vas o vrsti →anestezije koju će primijeniti, o pripremama za anesteziju i njenim mogućim sporednim dejstvima. Poslije toga odvešće vas u salu za operacije, gdje će vaše stanje tokom cijele operacije biti neprestano kontrolirano. Nakon operacije vratiće vas u vaše odjeljenje. Pacijenti kojima je zbog težine operacije potrebna sveobuhvatna postoperativna njega biće najprije tokom nekoliko dana smješteni u →odjeljenje za intenzivnu njegu.

### **SOCIJALNA SLUŽBA BOLNICE**

Zdravstveni problemi koji iziskuju boravak u bolnici za bolesnika ne predstavljaju samo opterećenje, nego često utječu i na njegov rad i/ili finansijsku situaciju, a takođe mogu značiti opterećenje i za njegovu porodicu. Zbog toga gotovo svaka bolnica ima socijalnu službu, čiji socijalni radnici pružaju savjete i podršku i pacijentima i njihovim porodicama ne samo u pogledu mogućnosti njege poslije izlaska iz bolnice (kao što su njega kod kuće ili boravak u oporavilištima), nego i u vezi sa porodičnim ili finansijskim problemima i problemima u vezi sa osiguranjem. Socijalne službe bolnica uspostavljaju i kontakte sa savjetovalištima i socijalnim službama izvan bolnice i predstavljaju jednu od bolničkih ponuda uporedivu sa medicinskim zbrinjavanjem i njegom. Ove službe na raspolaganju su svim pacijentima i njihovim porodicama, a njihove usluge su besplatne.

## Njega kod kuće i naknadna njega

### SPITEX (NJEGA KOD KUĆE)

#### KOME SE MOŽEMO OBRATITI AKO SU NAM POTREBNI POMOĆ PRI NJEGOVANJU BOLESNIKA ILI POMOĆ U DOMAĆINSTVU?

U takvim slučajevima može vam pomoći Spitex.

Pored →ambulantnih i →stacionarnih medicinskih usluga u Švicarskoj postoji vanbolnička njega bolesnika, takozvani Spitex (📖 str. 72), koji nudi podršku i njegu kod kuće.

Usluge Spitexa možete, na primjer, zatražiti u slučaju bolesti, udesa, →oporavljanja, komplikacija u trudnoći i poslije porođaja. Ova služba takođe pruža podršku članovima porodice koji njeguju bolesnika i nudi dodatne usluge, na primjer, dostavljanje obroka, prevoz osoba i iznajmljivanje pomagala poput štaka, aparata za inhaliranje ili invalidskih kolica.



*Njega kod kuće*

Spitex ima slijedeća odjeljenja: odjeljenje za njegu (utvrđivanje potreba i savjetovanje, pomoć pri održavanju higijene tijela i obavljanju svakodnevnih poslova, davanje lijekova i njega rana) i odjeljenje za pomoć u domaćinstvu (kupovina, čišćenje stana, pranje rublja, kuhanje). Zdravstveno osiguranje plaća Spitexovu njegu ako je propisana od strane ljekara, a cijene usluga u domaćinstvu zavise od primanja i imovine pacijenata. Sa zavodom za zdravstveno osiguranje za njegu je moguće zaključiti dodatno osiguranje (v. str. 51).

Budući da su službe Spitexa u različitim regionima različito organizovane, radi informacija o ovoj službi najbolje je da se obratite vašoj opštini.

#### **REHABILITACIJA I TERAPIJA**

U nekim slučajevima potrebna je naknadna njega (→rehabilitacija) da bi se pacijenti poslije operacije, bolesti ili povrede potpuno oporavili i ponovo mogli biti samostalni. Za takvu naknadnu njegu ljekari koji pacijente liječe propisuju specijalne terapije, na primjer fizioterapiju ili ergoterapiju.



*Rehabilitacija*

U Švicarskoj osnovno zdravstveno osiguranje plaća samo manje doprinose za troškove terapije u lječilištima – po 10 franaka dnevno za 21 dan terapije tokom jedne godine ako je terapiju u lječilištu propisao ljekar i ako se radi o odobrenom lječilištu, o čemu se možete raspitati kod vašeg zavoda za zdravstveno osiguranje. Naknada za ljekarske usluge ili fizioterapiju isplaćuje se odvojeno.


Rehabilitaciju obavljaju bolnice i klinike za rehabilitaciju i samostalni fizioterapeuti i ergoterapeuti.

Rehabilitacija podstiče pokretljivost pacijenata i jača i opušta mišiće kod poremećaja tjelesnih funkcija ili opšte tjelesne slabosti uslijed nedovoljno kretanja. Kretanje se treningom iznova uči i uvježbava, na primjer, putem gimnastike za bolesnike ili terapije disanja, ili se isprobavaju nove mogućnosti kretanja koje predstavljaju manje opterećenje. Fizioterapija – primjena masaže, kupki, obloga, →ultrazvuka i drugih postupaka – takođe doprinosi ublažavanju akutnih bolova u leđima i zglobovima, tako da se pacijenti ponovo mogu kretati bez bolova.



Ergoterapija se primjenjuje kada je kretanje pacijenata ograničeno uslijed bolesti ili udesa. U takvim slučajevima ergoterapija pomaže da pacijenti povrate svoju samostalnost u svakidašnjem životu i radu. Ukoliko je potrebno, pacijenti putem ergoterapije uče kako da postupaju sa pomagalima, na primjer sa protezama.



### MEDICINSKA ZAŠTITA STARIJIH OSOBA

Grana medicine koja se bavi oboljenjima u starosti zove se gerijatrija. U nekim bolnicama za liječenje starijih pacijenata postoje posebna gerijatrijska odjeljenja. Ponekad se stariji pacijenti poslije boravka u bolnici više ne mogu vratiti kući, na primjer stoga što stanuju sami ili što članovi porodice nemaju vremena niti mogućnosti da ih sami njeguju. U takvim slučajevima biće smješteni u starački dom ili dom za njegu, za koje se mogu sami prijaviti, a mogu ih prijaviti i (bolničke) socijalne službe ili članovi porodice. Važno je na vrijeme potražiti dom jer je broj mjesta u domovima ograničen i mnogi imaju duže liste čekanja, takođe je važno da stariji ljudi sami steknu predstavu o svojem novom mjestu stanovanja. U tom cilju neki domovi organiziraju posebne dane za razgledanje doma, kada je moguće dobiti informacije o uslugama koje dom pruža, o cijenama usluga i o kućnom redu. Tom prilikom takođe možete porazgovarati o vašim ličnim potrebama kao što su ishrana, posjete članova porodice i drugo. Potrebne adrese možete dobiti u vašoj opštini i savezu Curaviva (savez domova i institucija u Švicarskoj,  str. 70).

U staračkim domovima i domovima za njegu zdravstveno osiguranje plaća samo njegu. Sve ostale troškove (smještaj, ishranu i drugo) morate sami platiti. Stoga je važno unaprijed utvrditi troškove smještaja u staračkom domu ili domu za njegu.

Za starije ljude koji još samostalno stanuju, ali su im potrebni njega i pomoć u domaćinstvu, postoje posebni stanovi za starije osobe koji nude ambulantnu njegu i druge usluge (Spitex,  str. 71). O ovim stanovima, za koje se takođe potrebno prijaviti na vrijeme, informacije ćete dobiti kod organizacije →Pro Senectute ( str. 71).

## Majka i dijete

### GINEKOLOŠKE KONTROLE

#### ŠTA ŽENE MOGU UČINITI ZA SVOJE ZDRAVLJE?

Redovne ginekološke kontrole pomažu pravovremeno otkrivanje oboljenja.

Svrha ginekoloških kontrola jeste otkrivanje infekcija, pravovremeno otkrivanje malignih oboljenja (raka) i zdravstveno savjetovanje za žene o →planiranju porodice, →kontracepciji, →menopauzi i drugim zdravstvenim problema.

Prije pregleda ljekarka ili ljekar najprije će vam postaviti pitanja o vašem opštem zdravstvenom stanju i o mjesečnom krvarenju (menstruaciji), jer se mnoge ženske bolesti otkrivaju na osnovu poremećaja menstrualnog ciklusa. Poslije toga obavlja se pregled prilikom kojega se opipavanjem karlice sa spoljašnje i unutrašnje strane utvrđuje da li postoje eventualna osjetljiva mjesta i →odstupanja od normalnosti, tako je rak na jajnicima moguće otkriti opipavanjem jajnika. Pored toga se pomoću štapića uzima uzorak ćelija sa grlića maternice za tzv. Pap-test, jer laboratorijski pregled uzorka ćelija omogućuje rano otkrivanje raka grlića maternice. Takođe je važan pregled grudi, pri čemu se ispituje da li u tkivu grudi postoje otvrdnuća (tzv. čvorovi).

Kontrolne ginekološke preglede obavljaju ljekarke i ljekari za ženske bolesti u svojim ordinacijama, a u većim gradovima postoje i klinike za ženske bolesti u sastavu kantonalnih ili univerzitetskih bolnica.

**TRUDNOĆA**

Trudnoća znači promjenu za život svake žene, ali tada i za njenog partnera i za cijelu porodicu takođe počinje jedno novo, drugačije razdoblje života. U tom razdoblju zdravlje i bezbjednost veoma su važni za majku i dijete. Ako mislite da ste trudni, možete u apoteci nabaviti test trudnoće i sami ga uraditi. Radi prvog savjetovanja o trudnoći obratite se direktno vašem porodičnom ljekaru ili vašoj →ginekološkoj ustanovi. Ako je test trudnoće pozitivan, ljekar će vam postaviti važna pitanja o vašem zdravstvenom stanju prije trudnoće, o ranijim trudnoćama, oboljenjima i operacijama i o dosadašnjem toku trudnoće.

**KONTROLNI PREGLEDI ZA VRIJEME TRUDNOĆE**

Za vrijeme trudnoće imaćete u redovnim razmacima kontrolne preglede. Cilj ovih pregleda je kontrola trudnoće i pravovremeno otkrivanje eventualnih opasnosti po majku i dijete. Prilikom kontrolnog pregleda mjeri se težina i krvni pritisak majke, kontrolira krv i urin i obavlja ginekološki pregled (kontrola maternice i grlića maternice). Takođe se kontroliraju puls i položaj djeteta, a njegove pokrete i rast ljekari mogu pratiti pomoću →ultrazvuka.

**PRIPREME ZA POROĐAJ**

U Švicarskoj postoje tečajevi za žene i parove, koji buduće roditelje pripremaju za trudnoću, porođaj i njihovu novu ulogu. Preporučuje se da se tečajeve počne pohađati između 26. i 30. nedelje trudnoće. U nekim dijelovima Švicarske ovi tečajevi održavaju se na raznim jezicima, a tačne informacije možete dobiti u vašoj →ginekološkoj ustanovi.

U Švicarskoj porođaj je moguć u bolnici (stacionarni ili →ambulantni porođaj), u →posebnim kućama za porođanje ili kod kuće. Prijavu za porođaj izvršiće tokom trudnoće vaš ljekar ili babica. Mjesto porođaja najčešće možete izabrati sami i unaprijed ga posjetiti. Isto tako možete se informirati o →položajima pri porođaju.



*Na tečaju priprema za porođaj*

**POROĐAJ**

Kada počnu trudovi ili ako curi →plodova voda treba da nazovete mjesto koje ste odabrali za porođaj i da o situaciji porazgovarate s →babicom. Ako se radi o →hitnom slučaju možete do mjesta za porođaj otići i sami; najbolje je da odete taksijem.

Prilikom prijema u bolnicu ili →kuću za porođanje dočekaće vas babica i u potrebno vrijeme odvesti u salu za porođanje. U sali će najprije biti izvršeni svi važni pregledi, poslije toga će poseban uređaj pratiti vaše trudove i srčane tonove djeteta, a →položaj pri porođanju možete sami odabrati. Pri porođaju vam pomaže babica, ona vam takođe pokazuje kako se možete opustiti i masira vas radi ublažavanja bolova. Ako želite, svim pregledima i porođaju može prisustvovati vaš partner ili druga bliska osoba. U bolnici posljednju fazu porođaja obično prate ljekari; prilikom porođaja kod kuće ili u kući za porođanje oni najčešće nisu prisutni, tako da će vas u slučaju otežanog porođaja ili problema morati prebaciti u bolnicu.

**VRIJEME NEPOSREDNO POSLIJE POROĐAJA**

Poslije porođaja, za vrijeme babinja, majka treba da se oporavi i fizički i psihički. Za to vrijeme novorođenče smije ostati u sobi kod majke, ona se sama stara o djetetu ako je to moguće. Tokom prve nedelje poslije porođaja majku i dijete redovno posjećuju bolničarke, →babice i ljekari.

U pravilu četiri do šest nedelja poslije porođaja žena odlazi na završnu kontrolu kod ljekara ili babice.

U Švicarskoj je 2005 uvedeno plaćeno opšte porođajno odsustvo za zaposlene majke, koje tokom 14 nedelja poslije porođaja dobijaju 80 posto prosječnih primanja koje su imale prije porođaja (u maksimalnom iznosu od 172 franka dnevno). Raspitajte se o tome kod vašeg poslodavca.

**NJEGA DOJENČADI**

Savjete i informacije o dojenju i njegovanju djeteta majka dobija već neposredno poslije porođaja, za vrijeme babinja. Tom prilikom takođe će biti obaviještena o pregledima koji su važni za dijete. Ako roditelji žele, mogu se poslije toga obratiti regionalnim savjetovaništima za roditelje, koja nude telefonske savjete i kućne posjete i određenim danima pružaju savjeta o razvoju, ishrani i njegovanju djece. Majke se pored toga mogu obratiti bolničkim ili privatnim savjetovaništima za dojenje ako imaju neka pitanja i probleme u vezi s dojenjem. Usluge savjetovaništa za roditelje su besplatne, a zdravstveno osiguranje plaća tri posjete savjetovaništu za dojenje (v. str. 50). Adrese najbližih savjetovaništa možete dobiti u vašoj opštini.

## ZDRAVSTVENA ZAŠTITA DJECE

### KO SU DJEČIJI LJEKARI?

To su ona stručna lica kojima se najprije obraćamo kada je dijete bolesno.

Kao što vi možda imate porodičnog ljekara, tako i djeca treba da imaju svojeg dječijeg ljekara. Dječiji ljekari obavljaju neophodne preglede, prave →plan vakcinacije i brinu se o djetetu kada je bolesno. Oni će vam reći koliko su često djetetu potrebni pregledi prilikom kojih se pored zdravstvenog stanja kontrolišu ishrana i rast djeteta i njegov tjelesni i psihički razvoj. Redovni odlasci dječijem ljekaru omogućuju da se u slučaju oboljenja i u →hitnim slučajevima postupi brzo i ispravno.



*Kod dječijeg ljekara*

Kod djece su hitni slučajevi češći nego kod odraslih. Slijedeći znaci mogu upućivati na to da se radi o hitnom slučaju:

<p><b>OPŠTE STANJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ povišena tjelesna temperatura iznad 39,5°</li> <li>■ često povraćanje i/ili čest proliv</li> <li>■ upadljiv nedostatak apetita</li> <li>■ bolovi pri mokrenju</li> </ul>
<p><b>DISANJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sve vrste neuobičajenih poteškoća pri disanju, na primjer, šumovi pri disanju (pištanje, stenjanje)</li> <li>■ otežano disanje ili otežani pokreti grudnog koša</li> <li>■ plavičastosiva boja kože (nedostatak kisika)</li> </ul>
<p><b>KRVOTOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ blijedosiva boja kože</li> </ul>
<p><b>SVIJEST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ dijete spava više nego inače, teško ga je probuditi</li> <li>■ apatičnost, ravnodušnost</li> <li>■ grčevi ili čudni pokreti</li> <li>■ neuobičajeno ponašanje</li> </ul>

Ukoliko kod djeteta zapazite jedan od ovih znakova ili više njih, potrebno je da odmah nazovete dječijeg ljekara. Ako ga ne možete dobiti telefonom, postupite kao u hitnim slučajevima za odrasle (v. str. 28).

Ukoliko djeca pohađaju školu, u njoj ih dodatno redovno pregledaju →školski ljekari.



---

**Prekid trudnoće**

U Švicarskoj je prekid trudnoće (pobačaj) dozvoljen od 1. oktobra 2002, tako da žena tokom prvih 12 nedelja trudnoće može sama odlučiti da li želi prekinuti neželjenu trudnoću. Od 13. nedelje trudnoće, kada je prekid moguć jedino ako trudnoća za ženu predstavlja težak tjelesni ili psihički rizik, odluku o prekidu donosi ljekar.

Troškove prekida trudnoće preuzima zdravstveno osiguranje.

Ako mislite da ste u drugom stanju iako to ne želite, napravite test trudnoće koji možete sami nabaviti u apoteci ili otidite svojem ginekologu. Donošenje odluke o nastavljanju ili prekidu trudnoće može predstavljati veliko opterećenje, pa se radi savjetovanja i podrške možete obratiti nekom savjetovalištu za planiranje porodice (📖 str. 71). Ovo savjetovanje je besplatno, a stručna lica dužna su čuvati službenu tajnu.

## Zakoni i propisi o zdravstvenoj zaštiti

### ZA KOGA JE ZDRAVSTVENO OSIGURANJE OBAVEZNO?

- za ljude koji žive u Švicarskoj, nezavisno od njihovog državljanstva, i to za sve članove porodice! Rok za prijavljivanje za osiguranje jesu tri mjeseca od rođenja ili dolaska u Švicarsku.
- za strane državljane ako nemaju jednaku zaštitu osiguranjem ili ako u Švicarskoj borave duže od tri mjeseca
- za azilante, privremeno primljene osobe i osobe kojima je potrebna zaštita
- za osobe bez prava boravka (→sans papiers)

→Zdravstveno osiguranje u slučaju bolesti, udesa ili trudnoće obavezno je za sve osobe koje žive u Švicarskoj.

### ZAVODI ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

U Švicarskoj postoji 90 zavoda za zdravstveno osiguranje, koji u osnovno zdravstveno osiguranje moraju primiti svaku osobu, bez ikakvih ograničenja. Kod nekih manjih zavoda dužnost primanja osiguranika ograničena je na osobe iz regiona u kojem se zavod nalazi.

Svako ima slobodu izbora zavoda za zdravstveno osiguranje.

#### *Izuzetak:*

Azilanti (N), privremeno primljene osobe (F) i osobe kojima je potrebna zaštita (S) ne mogu slobodno birati svoje zdravstveno osiguranje. Njihova zdravstvena zaštita različita je u svakom kantonu. Kod službe koja se stara o vama možete se obavijestiti o tome kod kojeg je osiguranja za vas zaključeno zdravstveno osiguranje i kome se u slučaju bolesti morate obratiti.

Ukoliko niste zadovoljni svojim zavodom za zdravstveno osiguranje, možete ga promijeniti. Osnovno zdravstveno osiguranje sa franšizom od 300 franaka može se uz tromjesečni otkazni rok otkazati dva puta godišnje, a otkazi zavodu za zdravstveno osiguranje moraju preporučenim pismom stići do 31. marta ili do 30. septembra. Zdravstveno osiguranje kod dotadašnjeg zavoda prestaje tek nakon što zaključite novo zdravstveno osiguranje kod drugog zavoda za zdravstveno osiguranje.

#### OSNOVNO ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

U osnovnom zdravstvenom osiguranju sve osobe kod svih zavoda za zdravstveno osiguranje osigurane su za iste usluge.

##### ZA KOJE SMO USLUGE OSIGURANI OSNOVNIM ZDRAVSTVENIM OSIGURANJEM?

→Kod *ambulantnog liječenja*:

- za liječenje od strane zvanično priznatih ljekara (v. str. 21)

→Kod *stacionarnog liječenja*:

- za liječenje i smještaj u opštem odjeljenju (višekrevetne sobe) u bolnici u vašem kantonu koja se nalazi na zvaničnom spisku bolnica (→spisak bolnica) (v. str. 32)

*Za lijekove*:

- za lijekove propisane od strane ljekara koji se nalaze na →spisku lijekova (v. str. 27)

*Kod trudnoće i porođaja:*

- za sedam kontrolnih pregleda i dva →pregleda pomoću ultrazvuka za vrijeme trudnoće (v. str. 41)
- 100 franaka za tečajeve za pripreme za porođaj u bolnici, kod kuće ili u →kućama za porođanje (v. str. 42)
- za tri savjetovanja u savjetovalištim za dojenje i jedan naknadni kontrolni pregled (v. str. 42)
- za prekid trudnoće (v. str. 47)

*U preventivnoj zdravstvenoj zaštiti (prevenciji):*

- za →vakcinaciju protiv rubeole, ospica, zaušnjaka, tetanusa, difterije, dječije paralize i za ponavljanje ovih vakcina
- za osam zdravstvenih pregleda za djecu prije polaska u školu (v. str. 44)
- za preventivne ginekološke preglede svake tri godine, a za žene starije od 50 godina svake dvije godine (v. str. 40)

*U rehabilitaciji:*

- za stacionarnu rehabilitaciju poslije operacija i teških oboljenja
- za fizioterapiju/ergoterapiju propisanu od strane ljekara (v. str. 38)
- za terapiju u lječilištima po 10 franaka dnevno za najviše 21 dan godišnje ako je terapiju u odobrenom lječilištu propisao ljekar (v. str. 38), pri čemu osiguranje plaća troškove fizioterapije/ergoterapije koju je propisao ljekar (v. str. 38)

*U* → *hitnim slučajevima:*

- za prevoz vozilom hitne pomoći zdravstveno osiguranje plaća polovinu troškova, ali najviše 500 franaka godišnje (v. str. 28)
- za spasavanje osoba u životnoj opasnosti, na primjer kod udesa na planini ili infarkta, zdravstveno osiguranje takođe plaća polovinu troškova, do iznosa od 5.000 franaka godišnje

*U slučaju bolesti u inostranstvu (važi samo za vremenski ograničen boravak u inostranstvu):*

- za → hitne slučajeve u inostranstvu zdravstveno osiguranje snosi sve troškove ako ne prelaze dvostruki iznos odgovarajućih troškova u Švicarskoj

#### **DODATNO ZDRAVSTVENO OSIGURANJE**

Pored osnovnog zdravstvenog osiguranja kod zavoda za zdravstveno osiguranje možete zaključiti i takozvana dodatna osiguranja, na primjer, osiguranje za liječenja zuba (v. str. 29), za psihoterapiju kod psihoterapeuta koji nisu ljekari (v. str. 31), za pristup svim bolnicama u Švicarskoj (slobodan izbor bolnica), za troškove poluprivatnog ili privatnog odjeljenja u bolnici (v. str. 32) ili za dodatne usluge Spitexa (v. str. 36).

Dodatna zdravstvena osiguranja su dobrovoljna i dodatno se plaćaju. Ova osiguranja ne morate zaključiti kod istog zavoda za zdravstveno osiguranje kod kojeg ste zaključili osnovno zdravstveno osiguranje.

Budući da dodatna zdravstvena osiguranja nisu obavezna, zavodi za zdravstveno osiguranje sami odlučuju koga će primiti u osiguranje i na osnovu njihovog zdravstvenog stanja mogu odbiti da prime neke osobe. Zbog toga je važno da dodatna zdravstvena osiguranja otkazete tek kada ste na osnovu pismene potvrde sigurni da će vas drugi zavod za zdravstveno osiguranje primiti u osiguranje ili onda kada vam dodatna osiguranja više nisu potrebna.

#### **DA LI JE ZDRAVSTVENO OSIGURANJE U ŠVICARSKOJ BESPLATNO?**

Nije besplatno, svakog mjeseca morate plaćati  
→ premiju osiguranja i obično i učestvovati u troškovima posjeta ljekarima.

#### **PREMIJE ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA**

Za zdravstveno osiguranje morate svakog mjeseca plaćati → premiju osiguranja. Ova premija niža je za djecu do 18 godina, a za mlađa odrasla lica, od 19 do 25 godina, većina zavoda za zdravstveno osiguranje nudi povoljnije premije. Iako su kod svih zavoda za zdravstveno osiguranje u osnovnom zdravstvenom osiguranju osigurane iste usluge, njihove premije su različite. Savezna služba za socijalno osiguranje (📖 str. 72) svake godine objavljuje spisak premija zavoda za zdravstveno osiguranje prema mjestu stanovanja. O izmjenama visine mjesečnih premija zavod za zdravstveno osiguranje obavijestiće vas u pismenoj formi. Nakon što dobijete obavještenje o novoj visini premije možete uz otkazni rok od mjesec dana krajem mjeseca promijeniti zavod za zdravstveno osiguranje.

### **GODIŠNJI DOPRINOS/FRAŠIZA I VLASTITO UČEŠĆE U TROŠKOVIMA LIJEČENJA**

Pored plaćanja mjesečnih → premija osiguranja morate još učestvovati u troškovima liječenja plaćanjem godišnjeg doprinosa/franšize u iznosu od 300 franaka. To znači da za sve račune koje dobijete tokom jedne godine najprije morate sami platiti iznos od 300 franaka. Ukoliko troškovi liječenja tokom godine iznose više od 300 franaka, morate još platiti 10% vlastitog učešća u tim troškovima, ali vlastito učešće može iznositi najviše 700 franaka godišnje. Dakle, pored plaćanja premija, za troškove liječenja za odraslu osobu godišnje ćete još platiti najviše 1.000 franaka: 300 franaka godišnjeg doprinosa/franšize i najviše 700 franaka vlastitog učešća, izuzev ako ste izabrali neki drugi model osiguranja (v. str. 54).

#### *Primjer*

Ako vaši troškovi liječenja (za ljekarske usluge, lijekove, liječenje u bolnici i drugo) iznose 1.500 franaka, vi ćete platiti 300 franaka kao fiksni godišnji doprinos/franšizu i 10% od ostatka iznosa troškova od 1.200 franaka kao vlastito učešće, dakle ukupno 420 franaka (300 plus 120). Ostatak troškova u iznosu od 1.080 franaka plaća zavod za zdravstveno osiguranje.

Kod trudnoće i porođaja ne morate plaćati vlastito učešće u troškovima liječenja.

Djeca ne plaćaju godišnji doprinos/franšizu, a vlastito učešće za njih iznosi 350 franaka godišnje. To znači da se za djecu 10% vlastitog učešća u troškovima liječenja mora platiti najviše do iznosa od 350 franaka godišnje.

Radi sniženja premija zavodi za zdravstveno osiguranje nude slijedeće vrste osiguranja koje možete slobodno birati.

#### KAKO MOŽEMO UŠTEDJETI NA PREMIJAMA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA?

*Model porodičnog ljekara i HMO (Health Maintenance Organization):*

osiguranici se obavezuju da će se u slučaju bolesti obratiti određenom priznatom porodičnom ljekaru ili zdravstvenom centru HMO, zbog čega plaćaju niže premije, a zavisno od zavoda za zdravstveno osiguranje ne moraju plaćati ni godišnji doprinos niti vlastito učešće u troškovima liječenja. Zdravstveno osiguranje plaća troškove liječenja samo ako su ga propisali porodični ljekar ili zdravstveni centar HMO. Ovu vrstu osiguranja nije moguće zaključiti kod svakog zavoda za zdravstveno osiguranje.

- Uz poštovanje jednomjesečnog otkaznog roka vrstu osiguranja moguće je promijeniti najranije godinu dana poslije zaključenja osiguranja, i to na kraju godine.



*Premije zdravstvenog osiguranja*



*Osiguranje s bonusom:*

Osiguranje s bonusom funkcionira kao sistem osiguranja za automobile. U tom sistemu osiguranja početna premija uvećana je za 10%. Ukoliko tokom prve godine ne budete koristili usluge osiguranja, premija za slijedeću godinu biće niža, tako da je za pet godina moguće smanjenje premije do 45%.

- Uz poštovanje jednomjesečnog otkaznog roka vrstu osiguranja moguće je promijeniti najranije pet godina poslije zaključenja osiguranja, i to na kraju godine.

*Povećanje godišnjeg doprinosa/franšize:*

Neki zavodi za zdravstveno osiguranje nude plaćanje većih iznose godišnjeg doprinosa/franšize. Taj iznos godišnjeg doprinosa moguće je birati i za djecu. Što je iznos godišnjeg doprinosa veći, to je niži iznos mjesečne premije osiguranja. Najveći iznos godišnjeg doprinosa za odrasle je 2.500 franaka, a za djecu 600 franaka.


- Uz poštovanje jednomjesečnog otkaznog roka vrstu osiguranja moguće je promijeniti najranije godinu dana poslije zaključenja osiguranja, i to na kraju godine.

**SNIŽENJE PREMIJA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA**

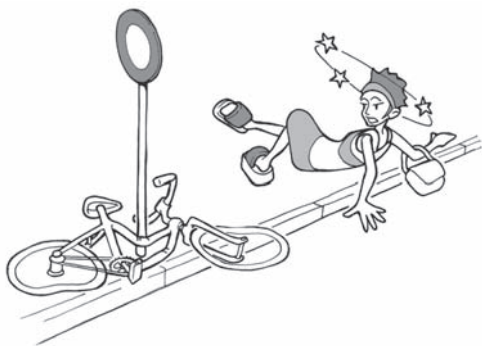
Ukoliko vam je iz finansijskih razloga teško plaćati premije zdravstvenog osiguranja, možete se u svojem kantonu raspitati o sniženju premija. Ako primete socijalnu pomoć ili ako se obračun vaših troškova zdravstvenog osiguranja vrši preko opštine ili kantona, na primjer kod azilanata, onda nemate pravo na dodatno sniženje premija zdravstvenog osiguranja. Iznos sniženja premija određuje kanton i on se obračunava zavisno od visine vaših primanja.

### OSIGURANJE ZA SLUČAJ UDESA

Kod osiguranja za slučaj udesa postoji razlika između udesa na radnom mjestu i izvan njega. Udesi na radnom mjestu jesu oni koji se dogode na radnom mjestu ili na putu ka njemu, a svi ostali su udesi izvan radnog mjesta, na primjer udesi kod kuće, u slobodnom vremenu, prilikom bavljenja sportom ili u uličnom prometu.

U Švicarskoj su svi zaposleni automatski osigurani za slučaj udesa na radu. Oni koji rade najmanje osam sati nedeljno takođe su automatski osigurani za slučaj udesa izvan rada. Troškove osiguranja za slučaj udesa zajednički snose poslodavci i zaposleni. Vaše doprinose za ovo osiguranje automatski vam odbijaju od plate. Vi takođe možete privatno zaključiti osiguranje za slučaj udesa. U Švicarskoj najvažnije obavezno osiguranje za slučaj udesa je SUVA (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt,  str. 72).

Osnovnim zdravstvenim osiguranjem automatski ste osigurani i za slučaj udesa. Ukoliko ste za slučaj udesa već osigurani na osnovu rada, onda od vašeg zdravstvenog osiguranja možete zatražiti da osiguranje za slučaj



*Osiguranje za slučaj udesa*

udesu isključiti iz vašeg osiguranja, čime se snižava vaša → premija osiguranja. Ukoliko više ne radite, morate vašem zdravstvenom osiguranju ponovo sami podnijeti zahtjev za osiguranje za slučaj udesa.

Udes morate uvijek odmah prijaviti, ili vašem poslodavcu ili vašem zavodu za zdravstveno osiguranje, i to pomoću formulara koji možete dobiti kod vašeg poslodavca ili kod vašeg zdravstvenog osiguranja.

## Socijalna osiguranja


### **ZAŠTO MORAMO UPLAĆIVATI DOPRINOSI ZA STAROSNO OSIGURANJE (AHV) I INVALIDSKO OSIGURANJE (IV)?**

Zato da biste bili finansijski obezbjeđeni u starosti, u slučaju smrti jednog člana porodice ili u slučaju nastupanja invalidnosti.

Sve osobe koje žive ili rade u Švicarskoj moraju plaćati doprinose za starosno osiguranje i osiguranje nasljednika (AHV) i za invalidsko osiguranje (IV). Ova dva osiguranja predstavljaju vaše socijalno osiguranje, čiji je cilj da budete finansijski obezbjeđeni u starosti, u slučaju smrti jednog člana porodice ili u slučaju nastupanja invalidnosti (v. str. 58).

Doprinosi za ova osiguranja poslodavac direktno odbija od vaše plate i uplaćuje ih osiguranju. Ukoliko niste zaposleni ili obavljate samostalnu djelatnost sami ste odgovorni za uplaćivanje ovih doprinosa; obavijestite se o tome direktno kod AHV (📖 str. 72). Doprinosi morate plaćati od sedamnaeste godine ako se rano zaposlite, a inače od dvadesete godine života ili od dolaska u Švicarsku. Doprinosi za invalidsko osiguranje (IV) plaćate zajedno sa doprinosima za AHV.


**STAROSNO OSIGURANJE I OSIGURANJE****NASLJEDNIKA (AHV)**

Starosno osiguranje i osiguranje nasljednika (AHV,  str. 72) treba da vam djelomično nadoknade primanja koja nedostaju u starosti ili u slučaju smrti bračnog druga ili jednog roditelja. U tim situacijama starosne penzije i penzije za nasljednike omogućuju vam finansijsku sigurnost i sprječavaju finansijske probleme.

Iznos penzije AHV izračunava se na osnovu broja godina tokom kojih ste uplaćivali doprinose i iznosa tih doprinosa. Važno je da doprinose za AHV plaćate bez ikakvih prekida, jer prekid plaćanja dovodi do umanjivanja iznosa penzije.

**INVALIDSKO OSIGURANJE (IV)****KADA IMAMO PRAVO NA INVALIDSKU PENZIJU?**

Tek poslije godinu dana neprekidne nesposobnosti za rad, ukoliko mjere za uspostavljanje radne sposobnosti nisu bile uspješne, ako ste kao migrantkinje ili migranti živjeli u Švicarskoj pet godina i ako je do nastupanja invalidnosti došlo u Švicarskoj.

Invalidnost je ograničenje sposobnosti da se radi i zarađuje, prouzrokovano narušavanjem fizičkog ili psihičkog zdravlja. Invalidsko osiguranje (IV,  str. 72) prije svega podržava mjere koje pomažu uspostavljanje radne sposobnosti, na primjer, mjere koje se poduzimaju u slučaju urođenih nedostataka, upotreba pomagala, mjere koje se odnose na školovanje i zapošljavanje, kao što su profesionalna orijentacija i pomoć pri traženju posla ili plaćanje troškova prekvalifikacije.

Invalidska penzija isplaćuje se tek ukoliko mjere u pogledu školovanja i zapošljavanja nisu bile uspješne. To je moguće najranije poslije godinu dana nesposobnosti za rad. Migrantkinje i migranti imaju pravo na invalidsku penziju tek nakon pet godina boravka u Švicarskoj, ali to važi jedino ako ste doprinose plaćali najmanje godinu dana i ako je do narušavanja zdravlja došlo u Švicarskoj.

Iznos invalidske penzije izračunava se na osnovu postotka invalidnosti koji umanjuje vašu radnu sposobnost, tako da postoje četvrtine penzije, polovine penzije i pune penzije. Ukoliko primete invalidsku penziju i dalje ste dužni plaćati doprinose za socijalna osiguranja da ne bi došlo do prekida plaćanja doprinosa.

Penzija AHV isplaćuje sa kada napunite određeni broj godina, za žene to su 64 godine a za muškarce 65. Tada istovremeno gubite pravo na invalidsku penziju.



### *Invalidsko osiguranje*

**DOPUNSKA DAVANJA (ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – EL)**

Dopunska davanja (EL) uz penzije AHV i IV isplaćuju se ako ove penzije zajedno sa ostalim primanjima nisu dovoljne za obezbjeđivanje životnih troškova. Da bi migrantkinje i migranti stekli pravo na dopunska davanja potrebno je da su najmanje deset godina neprekidno živjeli u Švicarskoj.

**PENZIJSKO OSIGURANJE (BERUFLICHE VORSORGE – BVG)**

Penzijsko osiguranje (drugi stub osiguranja ili penzijska kasa) dopunjava penzije AHV i IV. Penziju iz penzijske kase dobićete ako budete penzionirani ili postanete invalid. Ovim osiguranjem obuhvaćene su sve osobe iznad 18 godina osigurane kod AHV/IV, koje kod jednog poslodavca godišnje zarađuju najmanje 18.900 franaka (prema stanju 1. januara 2005). Vaš doprinos za penzijsko osiguranje direktno se odbija od plate i zajedno s dijelom koji plaća poslodavac uplaćuje u kasu penzijskog osiguranja. Međutim, novcem koji je ušteden u penzijskoj kasi ne možete slobodno raspolagati, nego ga možete dobiti samo ako su ispunjeni određeni uslovi, na primjer ako Švicarsku trajno napuštate.

## Rječnik manje poznatih pojmova

<b>Abnormalnost</b>	nešto što odstupa od onoga što je uobičajeno
<b>Akupunktura</b>	metod liječenja kineske medicine; zabadanje specijalnih tankih igala na određena mjesta na tijelu povoljno utiče na oboljenja unutrašnjih organa
<b>Ambulantne medicinske usluge</b>	pružanje ljekarskih usluga i usluga medicinskog osoblja pacijentima bez boravka u bolnici, na primjer u ljekarskoj ordinaciji
<b>Ambulantni porođaj</b>	porođaj u bolnici ili kući za porađanje poslije kojega majka i novorođenče nekoliko sati poslije porođaja odlaze kući
<b>Anestezija</b>	davanje lijekova radi uklanjanja osjetljivosti i bolova: kod narkoze (opšte anestezije) pacijent je uspavan, a kod lokalne anestezije neosjetljiv je samo određeni dio tijela
<b>Antropozofska medicina</b>	metod liječenja koji koristi poseban način ishrane, bavljenje umjetnošću, terapiju kretanja i prirodne lijekove
<b>Babica</b>	osoba koja nije ljekar, ona prisustvuje svakom porođaju i pruža profesionalnu pomoć, može sama obaviti porođaj, a ljekare mora pozvati samo ako nastupe poteškoće; babice rade u bolnicama, u kućama za porađanje ili samostalno
<b>Besplatni oglasnik</b>	besplatne lokalne novine koje objavljuju spisak najvažnijih adresa i telefona za hitne slučajeve
<b>Dijagnoza</b>	utvrđivanje postojanja i bolesti i njenog naziva na osnovu posmatranja ispitivanja simptoma bolesti
<b>Dijetalna ishrana</b>	ishrana propisana od strane ljekara, služi sprječavanju ili liječenju bolesti i prilagođena je potrebama pacijenata
<b>Dodatno osiguranje</b>	ovo osiguranje je dobrovoljno, pa zavodi za zdravstveno osiguranje o prijemu osiguranika odlučuju na osnovu njihovog zdravstvenog stanja; između ostaloga omogućuje dodatne udobnosti pri boravku u bolnici, na primjer smještaj u privatnom ili poluprivatnom odjeljenju ili liječenje metodima komplementarne medicine, obično i liječenja zuba i druge usluge
<b>Fitoterapija (liječenje biljem)</b>	metod liječenja bolesti ljekovitim biljkama ili lijekovima sa pretežno biljnim sastojcima

---

**FMH (Foederatio  
Medicorum  
Helveticorum)**

savez švicarskih ljekara; jedan od glavnih zadataka je reguliranje i kontrola specijalizacije ljekara poslije položenog državnog ispita koja se završava sticanjem stručnog naziva ljekara specijaliste

---

**Hitni slučajevi**

stanja opasna po život, prouzrokovana povredama, trovanjima, opekotinama ili akutnim oboljenjima; iziskuju hitno pružanje medicinske pomoći, bez koje mogu nastupiti teška oštećenja zdravlja ili smrt pacijenata

---

**HIV i SIDA**

virus HIV (human immunodeficiency virus) je virus koji izaziva oboljenje SIDA: stečenu slabost sistema imunite- ta, zbog koje organizam vremenom toliko oslabi da se više nije u stanju braniti od određenih uzročnika bolesti, pa stoga obolijeva od zaraznih oboljenja i tumora

---

**Homeopatija**

metod liječenja zasnovan na principu sličnosti: bolesti liječi davanjem minimalnih količina onih materija koje bi date u većim dozama izazvale istu bolest

---

**Interkulturni  
prevodioci**

osobe koje usmeno prevode i posreduju između osoba različitog jezika i sociokulturnog porijekla

---

**Kineska medicina**

metod liječenja koji između ostaloga koristi tradicional- ne dijagnostičke metode, na primjer pregled jezika i ispitivanje pulsa, akupunkturu, liječenje različitim biljnim lijekovima, masažu i terapiju kretanja

---

**Kontracepcija**

metodi sprječavanja začeća, na primjer hormonske pilule ili prezervativi

---

**Kuće za porađanje**

kuće posebno opremljene za porađanje za žene kod kojih ne postoje rizici pri porođaju; prije, za vrijeme i poslije porođaja o porodiljama se individualno staraju babice; partner ili druga bliska osoba mogu biti prisutni

---

**Medicinske  
ustanove  
za ženske bolesti**

mjesta koja ženama pružaju savjete i staranje, na primjer, ginekološke ordinacije, savjetovališta za \planiranje porodice, ginekološke poliklinike ili ordinacije \babica

---

**Menopauza**

vrijeme poslije prestanka redovnih mjesečnih ciklusa

---

**Neuralna terapija**

metod liječenja koji na bolesti želi utjecati lokalnom anestezijom (\anestezija) mjesta smetnji i bolova



<b>Odjeljenje za intenzivnu njegu</b>	odjeljenje za liječenje i kontroliranje pacijenata u situacijama opasnim po život, najčešće u akutnim hitnim slučajevima, u kritičnim fazama bolesti, poslije višestrukih povreda, krvarenja, teških trovanja i opekotina i drugih sličnih situacija
<b>Osnovne medicinske usluge</b>	prve medicinske usluge koje se pružaju kod zdravstvenih tegoba
<b>Osnovno zdravstveno osiguranje / osiguranje za njegu</b>	obavezno je za sve, svim osiguranicima obezbjeđuje dobro i sveobuhvatno zdravstveno osiguranje i iste medicinske usluge/osiguranje za njegu
<b>Plan vakcinacije</b>	Savezna služba za zdravstvo i Savezna komisija za vakcinaciju svake godine objavljuju plan vakcinacije sa terminima kada treba obaviti potrebne vakcinacije
<b>Planiranje porodice</b>	mjere pomoću kojih žene i porodice mogu sami odrediti koliko će djece imati i kada će se ona roditi
<b>Plodova voda</b>	tekućina kojom je ispunjen vodenijak
<b>Položaji pri porođaju</b>	mogući su slijedeći položaji: ležeći položaj na krevetu za porođanje, sjedeći položaj na stolici za porođanje ili na takozvanoj Maja-stolici, stojeći položaj ili porođaj u vodi
<b>Pregled kod ljekara</b>	vrijeme potrebno ljekaru za liječenje ili savjetovanje pacijenata
<b>Prekvalifikacija</b>	školovanje za drugo zanimanje osoba koje već imaju obrazovanje; može biti neophodna u slučaju invalidnosti, nezaposlenosti ili izmijenjenih zahtjeva tržišta rada
<b>Premija</b>	iznos koji osiguranici plaćaju za zdravstveno osiguranje i osiguranje protiv udesa
<b>Preventivno lišavanje slobode (FFE)</b>	smještaj ili zadržavanje jedne osobe u nekoj ustanovi zbog opasnosti koju predstavlja za sebe ili okolinu, bez ili protiv njene volje; budući da ova mjera predstavlja znatno ograničavanje slobode, primjenjuje se jedino ako su ispunjeni veoma strogo određeni uslovi za njenu primjenu
<b>Pro Senectute</b>	organizacija za informacije i kontakte za starije ljude kojima je potrebna njega; cilj je pomaganje i podržavanje samostalnosti i poboljšavanje kvaliteta života

<b>Psihijatrijska klinika</b>	bolnica za liječenje psihičkih oboljenja i poremećaja i poremećaja ponašanja; postoje psihijatrijske ustanove za stacionarno liječenje u otvorenim i zatvorenim odjeljenjima, polustacionarne dnevne klinike i psihijatrijske poliklinike za ambulantno liječenje
<b>Rehabilitacija</b>	savjetovanje, pomoć i podrška u cilju ponovnog uključivanja pacijenata u rad i društvo poslije bolesti ili udesa
<b>Rekonvalescencija</b>	vrijeme potrebno za potpuno izlječenje i oporavak poslije bolesti, operacije ili udesa
<b>Sans-papiers</b>	migranti bez dokumenata potrebnih za legalni boravak u Švicarskoj; Savezna služba za socijalno osiguranje BSV u dopisu upućenom zavodima za zdravstveno osiguranje 19. decembra 2002 ukazuje na obavezu osiguravanja ovih osoba, koje se mogu javiti odgovarajućim ustanovama ukoliko nemaju zdravstveno osiguranje
<b>Sekretarica</b>	osoba koja nije ljekar, nego u ordinaciji pomaže ljekaru, zadužena je za administrativne poslove i telefon
<b>Slobodan izbor ljekara</b>	u načelu pacijenti imaju slobodu izbora ljekara, ali samo ako u njihovom zdravstvenom osiguranju ne postoji ograničenje ove slobode izbora
<b>Spisak lijekova</b>	spisak lijekova i laboratorijskih pretraga propisanih od strane ljekara koje plaćaju zavodi za zdravstveno osiguranje; možete ga dobiti u apoteci ili kod vaših ljekara
<b>Spisak priznatih bolnica</b>	zvanični spisak bolnica u kantonu čije usluge priznaju zavodi za zdravstveno osiguranje; možete ga dobiti kod vašeg zdravstvenog osiguranja
<b>Stacionarne medicinske usluge</b>	medicinske usluge i njega uz boravak u bolnici
<b>Školski ljekari</b>	ljekari koji se staraju se o zdravstvenom stanju učenika i nastavnika jedne škole
<b>Ultrazvuk</b>	metod pregledanja ili liječenja pacijenata; kod pregleda ultrazvukom na ekranu je moguće prikazati i pregledati unutrašnje organe, na primjer, kontrolirati pokrete djeteta u vodnjaku; kod liječenja ultrazvukom on vrši masažu oboljelih mjesta i na taj način podstiče cirkulaciju krvi i liječenje

<b>Vakcinacija</b>	davanje tvari koje organizmu pružaju dugotrajnu zaštitu od određenih zaraznih bolesti; najvažnije su vakcine protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja, dječije paralize, ospica, zaušnjaka, rubeole i hepatitisa B (žutice); neke vakcine pružaju zaštitu samo ako se ponovljaju, u pravilu svakih deset godina
<b>Vodenjak</b>	ovojnica ispunjena plodovom vodom koja štiti dijete u maternici, puca prije porođaja
<b>Vozila hitne pomoći</b>	vozila za prevoz bolesnika koja u hitnim slučajevima pacijente prevoze u bolnicu
<b>Zaštita putem osiguranja</b>	zaštita u određenim slučajevima nastupanja štete, na primjer u slučaju bolesti ili udesa



## 7

**Spisak korisnih adresa**

U ovom spisku naći ćete prije svega adrese nacionalnih ustanova.

**Izdavači vodiča**

Švicarski Crveni krst 031 387 71 11

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Geschäftsstelle, Rainmattstr. 10, 3001 Bern  
www.redcross.ch, info@redcross.ch

Švicarski Karitas 041 419 22 22

Caritas Schweiz, Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern  
www.caritas.ch, info@caritas.ch

Savezna služba za zdravstvo 031 323 30 15

Bundesamt für Gesundheit  
Direktionsbereich Gesundheitspolitik / Abt. Multisektorale Gesundheitspolitik  
Sektion Chancengleichheit und Gesundheit  
CH-3003 Bern, Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld  
www.bag.admin.ch, www.suchtundaids.bag.admin.ch

**Ustanove za migraciju i zdravstvo**

migesplus – platforma u internetu 031 387 71 11

za informacije o zdravstvu na jezicima migranata  
Rainmattstr. 10, 3001 Bern  
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Centar za migraciju i zdravstvo 031 387 71 11

Zentrum für Migration und Gesundheit  
Rainmattstr. 10, 3001 Bern  
www.redcross.ch

Karitas – Stručna služba za zdravstvo 071 227 34 47  
i integraciju ili 071 227 34 30

Caritas – Fachstelle Gesundheit und Integration  
Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen  
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Savezna komisija za strance (EKA) 031 325 91 16

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA)

Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern

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

Stručna služba za borbu protiv rasizma 031 324 10 33

Fachstelle für Rassismusbekämpfung

Inselgasse 1, 3003 Bern

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

### *Žrtve rata i mučenja*

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper SRK 031 390 50 50

Freiburgstr. 44a, 3010 Bern

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

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper Zürich 044 255 49 07

afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik

Culmannstrasse 8 (adresa za poštu), Sonneggstrasse 6 (adresa za posjetioce)

8091 Zürich

www.psychiatrie.unispital.ch

---

### **Opšte informacije i savjetovališta**

#### *Ishrana*

Švicarsko društvo za ishranu 031 385 00 00

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Postfach 8333, 3001 Bern

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

Švicarsko društvo za dijabetes 056 200 17 90

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Generalsekretariat, Rütistrasse 3a, 5400 Baden

www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Zadužbina za ishranu i dijabetes 031 302 42 33

Stiftung Ernährung und Diabetes

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

*Kretanje*

SUISSE BALANCE	031 389 92 91
----------------	---------------

Postfach 8172, 3001 Bern

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch), [info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)

*Ovisnosti i droge*

Švicarska stručna služba za probleme s alkoholom i drugim drogama (SFA)	021 321 29 11
--	---------------

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)

Postfach 870, 1001 Lausanne

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), [info@sfa-isp.ch](mailto:info@sfa-isp.ch)

KOSTE/FASD	031 376 04 01
------------	---------------

(Švicarska koordinaciona služba za stacionarne terapijske ponude za oblast  
droga / Švicarska stručna služba za smanjenje šteta u oblasti droga)

Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14

[www.koste-fasd.ch](http://www.koste-fasd.ch), [www.infofet.ch](http://www.infofet.ch)

[office@koste-coste.ch](mailto:office@koste-coste.ch), [office@fasd-brr-urd.ch](mailto:office@fasd-brr-urd.ch)

Sveobuhvatna strana u internetu za područje ovisnosti
---

[www.infofet.ch](http://www.infofet.ch)

*Pušenje*

Radna zajednica za prevenciju pušenja (AT)	031 389 92 46
--	---------------

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention

Effingerstrasse 40, 3001 Bern

[www.at.schweiz.ch](http://www.at.schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

Švicarska liga za rak	031 389 91 00
-----------------------	---------------

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern

[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch), [info@swisscancer.ch](mailto:info@swisscancer.ch)

Liga za pluća	031 378 20 50
---------------	---------------

Lungenliga Schweiz, Südbahnhofstr. 14c, 3000 Bern 14

[www.lung.ch](http://www.lung.ch), [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)

*HIV i SIDA*

Švicarska pomoć protiv oboljenja SIDA	044 447 11 11
---------------------------------------	---------------

Aids-Hilfe Schweiz (AHS), Konradstrasse 20, 8005 Zürich

[www.auds.ch](http://www.auds.ch), [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch)

*Vakcine*

Savezna služba za zdravstvo	031 323 87 06
-----------------------------	---------------

Bundesamt für Gesundheit

Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten, 3003 Bern

[www.bag.admin.ch/sichimpfen](http://www.bag.admin.ch/sichimpfen), [epi@bag.admin.ch](mailto:epi@bag.admin.ch)

*Psihičko zdravlje*

pro mente sana	044 563 86 00
----------------	---------------

Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), [kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)

Pružena ruka	031 301 91 91
--------------	---------------

Die Dargebotene Hand

Zentralsekretariat, Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9

[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@tel-143.ch](mailto:verband@tel-143.ch)

*Prava i dužnosti pacijenata*

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP)	044 361 92 56
---	---------------

Hofwiesenstr. 3, 8042 Zürich

Švicarska organizacija pacijenata (SPO)	044 252 54 22
---	---------------

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO)

Häringstrasse 20, 8001 Zürich

[www.spo.ch](http://www.spo.ch), [zh@spo.ch](mailto:zh@spo.ch)

*Interkulturni prevodi*

Spisak službi za posredovanje interkulturnih prevoda
--

[www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp](http://www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp), [eka-cfe@bfm.admin.ch](mailto:eka-cfe@bfm.admin.ch)

INTERPRET	031 351 38 28
-----------	---------------

Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln

Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern

[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch), [coordination@inter-pret.ch](mailto:coordination@inter-pret.ch)

*Staranje o starijim osobama*

Švicarski savez domova i ustanova	044 385 91 91
-----------------------------------	---------------

CURAVIVA, Verband Heime und Institutionen Schweiz

Lindenstrasse 38, 8008 Zürich

[www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch), [info@curaviva.ch](mailto:info@curaviva.ch)



Pro Senectute Schweiz 044 283 89 89

Geschäftsstelle

Lavaterstr. 60, Postfach, 8002 Zürich

www.pro-senectute.ch

### *Djeca*

Pro Juventute 044 256 77 77

Zentralsekretariat, Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

### *Žene*

Centar za informacije za žene iz Afrike, Azije,  
Južne Amerike i Istočne Evrope (FIZ) 044 240 44 22

Fraueninformationszentrum für Frauen aus

Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa (FIZ)

Badenerstrasse 134, 8004 Zürich

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

Ustanova za medicinsko savjetovanje 022 382 53 11

Unité mobile de soins communautaires (Umsco)

Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève

Švicarsko udruženje savjetnica za majke 044 382 30 33

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen

Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

PLANes – Švicarska zadužbina za  
polno i reproduktivno zdravlje 021 661 22 33

PLANes – Schweizerische Stiftung für  
sexuelle und reproduktive Gesundheit

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

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

Švicarsko udruženje babica 031 332 63 40

Schweizerischer Hebammenverband

Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

*Njega kod kuće*

Spitex	031 381 22 81
Spitex Verband Schweiz	
Belpstrasse 24, 3007 Bern	
www.spitex.ch, admin@spitex.ch	

**Informacije o socijalnim osiguranjima**

AHV	022 795 91 11
Informacije o AHV u vezi sa međudržavnim sporazumima	
Schweizerische Ausgleichskasse	
Av. Edmond-Vaucher 18, 1211 Genève	

Savezna služba za socijalno osiguranje	031 322 90 11
Bundesamt für Sozialversicherung	
Effingerstr. 33, 3003 Bern	
www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch	

Zadužbina BVG	044 284 55 15
Stiftung Auffangeinrichtung BVG	
Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich	
www.aeis.ch, administration.fzk.@aeis.ch	

SUVA – Švicarski zavod za osiguranje protiv udesa	0848 830 830
SUVA – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt	
Hauptsitz, Fluhmattstr. 1, 6004 Luzern	
www.suva.ch	

Centralna služba za 2. stub osiguranja	031 320 61 75
Zentralstelle 2. Säule, Postfach 5032, 3001 Bern	
sfbvg@be.aey.ch	

**Ustanova za sans-papiers**

Anlaufstelle für Sans-Papiers (osobe bez prava boravka)	061 681 56 10
Basel, Gewerkschaftshaus, Rebgrasse 1, 4058 Basel	
www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch	