

رہنمائے صحت

سوئیٹزر لینڈ



صحت کے متعلق معلوماتی رہنما کا مقصد سوئیٹزر لینڈ میں رہنے والے انسانوں، خصوصاً ہجرت کر کے آنے والے / والیوں کی مدد کرنا ہے تاکہ وہ سوئیٹزر لینڈ کے صحت کے نظام کو ٹھیک طرح سمجھ سکیں۔ یہ میڈیکل نظام کے متعلق معلومات مہیا کرتی ہے اور اہم قوانین اور طریقوں کو واضح کرتی ہے، جیسے بیماری یا معذوری کی انشورنس۔

نیا
جدید طباعت دوم

تفصیل اشاعت:

جاری کردہ: ۲۰۰۵ عیسوی

ناشر: وفاقی ادارہ برائے صحت، سوس ریڈکراس اور کاریتاس سوئیٹزرلینڈ

ٹیکسٹ: مایا لون کارے ویچ۔ ایریز شوکی، راحیل سٹوکر

اضافہ اور بہتری، عثمان اے سچ

دوسرا اے ڈے شن بہتری کے ساتھ: جرمن (اردو)

تیاری: visu'I AG, Bern

اشکال: www.alscher.ch, www.nbm.ch

تصاویر: کلاؤ ڈے سیل ویگر، سان فرانسکو

تعداد: ۵۰۰۰

مترجم: ٹرانز کمپیونیکیشن۔ TransCommunication, 5400 Baden

رابطہ برائے معلومات:

سوس ریڈکراس، امیگریشن ڈیپارٹمنٹ، ادارہ امیگریشن اور صحت کاریتاس سوئیٹزرلینڈ انٹیگریشن،

ملاپ صحت اور انٹیگریشن۔

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration, Fachstelle Migration

und Gesundheit, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

منگوانے کا پتہ: BBL/EDMZ, 3003 BERN

ای میل: verfkauf.zivil@bbl.admin.ch

انٹرنیٹ: www.edmz.ch

Art. Nr. 311.610.urd

رہنمائے صحت کا پس منظر:

سوئیٹزرلینڈ میں نظام صحت بہت پیچیدہ اور تمہ در تمہ ہے، خاص طور پر ترک وطن کر کے آنے والوں اور ترک وطن کر کے آنے والیوں کے لیے اس نظام کے راستے بہت پیچیدہ ہیں۔ وفاقی ادارہ صحت، سوس ریڈ کراس، اور کاریناس نے تجربہ کی بنیاد پر فیصلہ کیا ہے کہ ایسی "رہنمائے صحت" مشترکہ کوششوں سے تیار کی جائے، جو چھوٹی سی رہنمائی کرنے والی کتاب ہو جو متعلقہ ضروریات پوری کرنے والی ہو۔

سب سے پہلے بہت دفعہ بحث کے بعد یہ تعین کیا گیا کہ رہنمائے صحت کے اندر کیا مواد مہیا کیا جائے۔ اس وجہ سے پیشہ وارانہ ماہرین اور اس کتاب کے ممکنہ استعمال کرنے والوں سے بھی مشورہ کیا گیا۔ اس کی پہلی شکل متکمہ تارکین وطن اور صحت کے متعلق بہت سے ماہرین کے سامنے رکھی گئی۔ اس کا ایک مقصد یہ تھا کہ اس کے اندر درج شدہ مواد کو ٹھیک سے دیکھا جائے اور دوسرا مقصد یہ تھا کہ درج شدہ متن سمجھ میں آنے والا ہو۔ اختتام پر رہنمائے صحت ماہرین طباعت کی نظروں میں سے گذرا اور آگے ترجمہ کے لیے بھیج دیا گیا۔

اس موقع پر ہم ان تمام لوگوں کا تمہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے اس موجودہ رہنمائے صحت کی تیاری میں کسی بھی طرح تعاون کیا۔

ہمیں اس بات کی خوشی ہے کہ ہم رہنمائے صحت سوئٹزرلینڈ کے پہلے ایڈیشن کی اشاعت کے پانچ سال بعد تک اس کی دو لاکھ کاپیاں تقسیم کر چکے ہیں۔ اور اب اس کامیابی کی کہمانی کو آگے چلا سکتے ہیں۔ رہنمائے صحت سوئٹزرلینڈ کا دوسرا ایڈیشن اضافی طور پر تازہ معلومات کے ساتھ بذریعہ گراف اس بات کی وضاحت کرتا ہے۔ اس بہتری کے دوران رہنمائے صحت میں کوئی تبدیلی نہیں کی گئی بلکہ تازہ معلومات کے علاوہ چند نئے مضامین شامل کئے گئے ہیں ہم امید کرتے ہیں کہ یہ تازہ ایڈیشن پہلے سے زیادہ بہتر طور پر سمجھا جا سکے گا کیونکہ اس میں سوئٹزرلینڈ کے نظام صحت کا ایک جامع خلاصہ پیش کیا گیا ہے جنہوں نے اس رہنما کی بہتری کیلئے کسی بھی طرح سے ہم سے تعاون کیا ہم ان سب لوگوں کے مشکور ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آئندہ بھی رہنمائے صحت سوئٹزرلینڈ کے ذریعے سوئٹزرلینڈ کے نظام صحت کو وضاحت کے ساتھ سمجھنے میں مدد ملتی رہے گی کیونکہ یہ مختلف معاملات کی نشاندہی کرتا ہے۔

فہرست

6	پیش لفظ	
8	رہنمائے صحت کو کیسے استعمال کیا جائے	1
9	۲۰ عمومی سوالات	2
11	اہم معلومات	3
11	اچھی صحت کے لئے اقدامات	
11	کھانا اور ورزش	
12	نشہ اور نشہ آور ادویات	
12	سگریٹ نوشی	
12	ایڈز/ ایچ۔ آئی۔ وی	
13	حفاظتی ٹیکے	
13	نفسیاتی صحت	
14	مریضوں کے حقوق اور فرائض	
15	بین الثقافتی ترجمان	
17	میڈیکل علاج	4
17	سپیشلسٹ ڈاکٹر اور سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر	
19	آوٹ ڈور علاج	
20	بنیادی علاج اور خصوصی علاج	
23	پولی کلینیک (آوٹ ڈور)	
23	میڈیکل سٹور	
25	ایمرجنسی	
27	دانتوں کا ڈاکٹر اور دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر	
28	ماہر نفسیات ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر اور نفسیاتی علاج	
30	ہسپتال میں داخلہ اور علاج	
30	بیماری کی صورت میں ہسپتال جانا	
31	ہسپتال میں ملاقات	
32	ہسپتال میں کھانا	
33	آپریشن	
33	ہسپتال میں سوشل سروس کا محکمہ	

34	گھر اور بعد میں دیکھ بھال
34	ہسپتال کی بیرونی سروس
35	صحت مندی اور تھراپی
37	بٹھاپے میں میڈیکل علاج
38	ماں اور بچہ
38	خواتین کے ڈاکٹری معائنے
38	دورانِ حمل
39	اجتماعی و حفاظتی معائنے
39	پیدائش کی تیاری
40	پیدائش
41	ایامِ زچگی ، بچے کی دیکھ بھال
41	چھوٹے بچے کی دیکھ بھال
42	بچوں کا میڈیکل علاج
44	حمل کا گر جانا

45	قواعد اور ضوابط	5
45	بیماری کی انشورنس	
45	انشورنس کمپنیاں	
46	بنیادی انشورنس	
48	اضافی انشورنس	
49	بیماری کی انشورنس کے پریسیم	
49	سالانہ ادائیگی اور خرچ میں اپنا حصہ (فرانچی زے)	
51	پریسیم پر رعایت	
51	حادثاتی انشورنس	
53	سوشل انشورنس	
53	بڑھاپے اور لواحقین کی انشورنس (AHV)	
54	معذوری کی انشورنس (IV)	
55	آمدن میں کسی پوری کرنے کے ذرائع (EL)	
55	پیشہ کے بعد محفوظ مستقبل (BVG)	

56	وضاحت الفاظ	6
----	-------------	---

63	پتہ جات	7
----	---------	---

پیش لفظ

جب میں اپنے آپ کو بیمار محسوس کروں تو مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟ کیا ڈاکٹری علاج مفت ہے یا اس کے لینے مجھے ادائیگی کرنا ہوگی؟ ایسر جنسی کی صورت میں میرا کیا ردِ عمل ہونا چاہیے؟ کیا مجھے یہ حق حاصل ہے کہ میرے دانتوں کے معائنے کسی ادائیگی جائے گی؟

جب ہم اپنے آپ کو صحت مند محسوس نہ کریں تو روزمرہ زندگی میں بہت سے دوسرے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس رہنمائے صحت کتاب کا مقصد سوئیٹزرلینڈ میں رہنے والے انسانوں کی مدد کرنا ہے کہ وہ کیسے ہمارے نظام صحت کو ٹھیک طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ یہ میڈیکل علاج کے متعلق معلومات مہیا کرتی ہے اور بہت سے اہم قوانین و ضوابط کی وضاحت کرتی ہے جیسے بیماری یا معذوری کی انشورنس وغیرہ۔ اس نئے ایڈیشن میں نئی باتوں اور نئے پتہ جات نئے تجربات کے علاوہ نئے ابواب کا بھی اضافہ کیا گیا ہے۔ (مغلاً صحت کیلئے قبل از وقت اقدام)

سوئیٹزرلینڈ کے نظام صحت کو ٹھیک اور مکمل طور پر سمجھنا کوئی آسان بات نہیں۔ خاص طور پر ترک وطن کر کے آنے والے اور ترک وطن کر کے آنے والیاں جن کا تعلق اور اعتماد دوسرے قسم کے نظام صحت پر تھا، ان کو سوئیٹزرلینڈ کے نظام صحت کے متعلق بہت کم علم ہوتا ہے، اسی وجہ سے ایسے لوگوں کی صحت کی حالت سوئیٹزرلینڈ میں مقیم ایسے ہی سوس عوام کے متوازی گروہ سے نسبتاً بری ہوتی ہے۔

ایسا نہیں ہونا چاہیے۔ صحت کی عالمی تنظیم (ڈبلیو ایچ او) تمام انسانوں کے لینے مساوی حقوق صحت کا تقاضا کرتی ہے اور اسی بنیاد پر ہمیں بھی ایسا کرنا ہے۔ صحت انسانوں کی سب سے بڑی اولین ضرورت ہے۔ تمام انسانوں کو علم ہونا چاہیے کہ صحت کے مسائل کی صورت میں انہیں کہاں جانا ہے، بالا نظر اس کے کہ وہ کہاں سے آئے ہیں اور ان کا رہائشی درجہ یعنی کونسا رہائشی پر مٹ ان کے پاس ہے۔

رہنمائے صحت صرف ترکِ وطن کر کے آنے والوں اور ترکِ وطن کر کے آنے والیوں کے لیئے مخصوص نہیں ہے۔ یہ سوئیٹزر لینڈ کی قومیت رکھنے والوں اور سوئیٹزر لینڈ کی قومیت رکھنے والیوں کے لیئے بھی ہے۔ یہ اُن لوگوں کے لیئے بھی ہے جو ترکِ وطن کر کے آنے والوں اور ترکِ وطن کر کے آنے والیوں کے ساتھ کام کرتے ہیں اور ان تمام لوگوں کے لیئے بھی جو سوئیٹزر لینڈ کے نظامِ صحت کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔



پروفیسر تھومس سیل ٹنر
ڈائریکٹر وفاقی ادارہ برائے صحت

رہنمائے صحت کو میں کیسے استعمال کروں؟

رہنمائے صحت کے شروع میں آپ کو ایک فہرست ملے گی جس میں وہ تمام اہم ترین موضوعات درج ہیں جو صحت اور بیماری کے متعلق ہیں۔ وہاں پر صفحہ نمبر درج ہیں جو نشانہ ہی کرتے ہیں کہ آپ کو یہ موضوعات کس صفحہ پر ملیں گے۔

آپ کو سوئیٹزر لینڈ کے نظام صحت اور سوئیٹزر لینڈ کے قواعد و ضوابط اس عبارت میں درج ملیں گے۔ ہم نے آخر پر ایسے کم شناسا الفاظ کی فہرست جو کہ مضامین میں درج ہے، تفصیل اور معنی لکھ کر وضاحت کی ہے۔ عبارت میں ایسے الفاظ کے ساتھ (←) نشان لگایا ہے۔ وضاحت الفاظ آپ کو اس رہنمائے صحت کے آخر پر ملے گی۔ رہنمائے صحت میری مدد کیسے کر سکتی ہے؟

جس کے پاس ایسے سوالات ہوں جن کا اس کتاب میں جواب درج نہیں ہے، تو وہ براہ راست اس سے متعلقہ دفاتر سے رابطہ کر سکتا ہے۔ ایسے تمام دفاتر کے پتہ جات اور ٹیلیفون نمبر اس رہنمائے صحت کے آخر میں درج کئے گئے ہیں۔ ان پتہ جات کو عبارت میں (ص ۸) کے نشان سے ظاہر کیا گیا ہے۔ پتہ جات کی اہم ترین فہرست قومی مددگار اور رہنمائی کے اداروں کے پتہ جات درج کئے گئے ہیں

اس فہرست میں سوکس ریڈ کر اس اور کاریتاس کے رابطہ دفاتر بھی درج ہیں۔ یہ دوبارہ صحت مندی اور دیکھ بھال، پیشہ ورانہ اشخاص کی صحت کے میدان میں مزید تعلیم، دیکھ بھال، بہتر صحت کی کوشش اور احتیاط کے متعلق کورس اور مشورہ اور معلومات کے میدان میں مختلف ضروری خدمات مہیا کرتے ہیں۔

استعمال زبان میں دونوں جنسوں کو متوازی حقوق دینے کے لئے ہم نے جب بھی ممکن تھا جمع کا صیغہ استعمال کیا ہے (مثال کے طور پر ڈاکٹروں، مریضوں) جہاں ممکن تھا دونوں کا لکھا گیا ہے۔



رہنمائی صحت کو میں کیسی استعمال کروں؟

۲۰. عمومی سوالات:

- 11 ■ میں کیسے صحت مندرہ سکتا/سکتی ہوں؟
-
- 15 ■ کیا یہ میرا حق ہے کہ میں ترجمہ کرنے والا یا ترجمہ کرنے والی حاصل کر سکوں؟
-
- 19 ■ باؤس ڈاکٹر (فیملی ڈاکٹر) کیا کرتے ہیں؟
-
- 21 ■ ڈاکٹر کی علاج گاہ میں انتظار کیوں کرنا پڑتا ہے خواہ میں نے پہلے سے ہی وقت لے رکھا ہو؟
-
- 22 ■ کیا میں اپنا ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر تبدیل کر سکتا/سکتی ہوں جب میں محسوس کروں کہ مجھے ٹھیک طرح نہیں سمجھا جا رہا؟
-
- 25 ■ ایمر جنسی کی صورت میں میرا رویہ کیسا ہونا چاہیے؟
-
- 27 ■ کیا دانتوں کے مفت ڈاکٹری معائنہ کا میرا حق ہے؟
-
- 28 ■ مشکل صورت حال میں مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟ جب مجھے خوف آئے یا میں غمگین ہو جاؤں اور اپنے آپ کو خود نہ سنبھال سکوں؟
-
- 30 ■ کیا میں بیماری کی صورت میں از خود ہسپتال جا سکتا/سکتی ہوں؟
-
- 31 ■ کیا میں اپنے بیہار دوستوں اور رشتہ داروں کی تیمارداری کے لیے ہسپتال جا سکتا/سکتی ہوں؟
-
- 32 ■ کیا مریض کا آبی رشتہ دار ہونے کی حیثیت سے ہسپتال میں مریض کا کھانا ساتھ لانا میرا فرض ہے؟
-
- 34 ■ جب مجھے گھر کے کام یا گھر میں اپنا خیال رکھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟

۲. عمومی سوالات

- 38 عورت ہونے کی صورت میں مجھے اپنی صحت کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
-
- 42 بچوں کے ڈاکٹر کیا ہوتے ہیں؟
-
- 45 کس کے لیے بیماری کی انشورنس کرانا ضروری ہے؟
-
- 46 بنیادی انشورنس میں مجھے انشورنس کمپنی سے کیا سمولتیں حاصل ہیں؟
-
- 48 کیا سو کیٹزر لینڈ میں علاج کا نظام مفت ہے؟
-
- 50 میں بیماری کی انشورنس کے پریسیم میں کیسے بچت کر سکتا ہوں؟
-
- 53 میرے لیے پینشن فنڈ (AHV) اور معذوری فنڈ (IV) میں ادائیگی کیوں ضروری ہے؟
-
- 54 مجھے معذوری کی پینشن کا حق کب حاصل ہوگا؟
-

اہم معلومات پرہیز علاج سے بہتر ہے اچھی صحت کیلئے اقدامات

میں کیسے صحت مندرہ سکتا ہوں؟
صحت کیلئے اچھے اقدامات کے ذریعہ آپ
بیماریوں کے خلاف اپنا دفاع کر سکتے ہیں

صحت کیلئے اچھے اقدامات کے ذریعے - متواتر زبان میں پرہیز علاج سے بہتر ہے، کے ذریعے ہم اپنی صحت پر آسانی سے اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اس کا مطلب ہوگا، اپنا اور اپنے جسم کا اچھی طرح مشاہدہ کرنا۔ جب بیماریاں وقت پر پہچان لی جائیں گی تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ ان کا علاج کر لیا جائے گا۔ ایک عورت کیلئے صحت کے اچھے اقدامات کی نشانی اُس کا باقاعدہ خواتین کے آئی ڈاکٹر سے معائنہ کرانا ہے۔

اچھی صحت کیلئے اقدام کا مطلب ہے کہ ہم اپنی صحت کی فکر کریں، اس کے متعلق معلومات حاصل کریں کہ صحت ہے کیا۔ اس کے علاوہ سگریٹ نہ پینا، صرف تھوڑی شراب پینا، زیادہ سبزیاں اور پھل کھانا، بہت ورزش کرنا اور مشکل کاموں کے دوران جسم کو مناسب پوزیشن میں رکھنا سے گرے ٹ نوشی سے پرہیز اور کم شراب نوشی بھی مفید ثابت ہوگی۔

اچھی خوراک اور باقاعدہ ورزش صحت کیلئے ضروری ہیں اس کے ساتھ کافی مقدار میں پانی پینا تقریباً ایک سے دو لیٹر پانی روزانہ۔ پانچ دفعہ روزانہ پھل یا سبزیاں اور ہر کھانے میں روٹی یا چاول کھانا بھی صحت کیلئے ضروری ہے اگر ممکن ہو تو مکمل غذائیت والی چیزیں کھائیں۔ روزانہ بدل بدل کے ایک حصہ گوشت مچھلی انڈے پنیر یا دوسری اشیاء جن میں پروٹین ہو اس طرح اضافی طور پر دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں بھی استعمال کریں۔ کھانے پکانے میں تیل یا چربی کا استعمال کم کریں میٹھی چیزیں نمک پارے وغیرہ اور طاقت کیلئے مشروبات (میٹھے اور شراب والے مشروبات) کا خوب مزہ لیں لیکن صرف مخصوص مقدار میں۔

کھانا اور ورزش:

نشہ اور نشہ آور ادویات

نشہ آور ادویات کے استعمال سے انسان کی نفسیات پر بہت اثر پڑتا ہے۔ یہ انسان کے احساسات کو تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ سوچنے کی صلاحیت بھی ختم کر دیتی ہے۔ نشہ آور ادویات مثلاً تمباکو اور شراب کے علاوہ سوکھنے والی اور نیند کی کوئیاں اور دوسری غیر قانونی ادویات جن میں ہیروئین، کوکین، وغیرہ شامل ہیں۔ نشہ آور ادویات کے استعمال سے آپ کی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی صحت بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ آپ دوسروں کے متحاج ہو جاتے ہیں۔ ان کے استعمال سے آپ کے کھر یلو زندگی بھی متاثر ہوتی ہے، اگر آپ نشہ آور ادویات کے استعمال کرتے ہیں اور آپ کی زندگی متاثر ہے تو آپ اپنے علاقہ کے نشہ کے متعلقہ دفتر سے رابطہ کریں یا اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سگریٹ نوشی

سگریٹ نوشی صحت کیلے مضر ہے۔ سگریٹ نوشی دل کی بیماری، سرطان اور پھیپھڑوں کی بیماری پیدا ہوتی ہے آج کی دنیا میں ہر تیسرا آدمی سگریٹ نوشی سے مرتا ہے سگریٹ کا دھواں بے اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا کہ خود سگریٹ نوشی کرنا ہے۔ خاص طور پر بچوں کیلے۔ سگریٹ کے دھواں سے متاثر ہونے والی بچے عام بچوں کے نسبت جلدی بیمار ہوتے ہیں اور ان میں سانس کی بیماریاں، برونکائٹس، اور پھیپھڑوں کا سرطان ہو جاتا ہے دن میں ایک سگریٹ بھی کم پینے سے آپ کی صحت پر اچھا اثر پڑے گا۔ اور اگر آپ کھلی جگہ سگریٹ پیں تو اس سے بے آپ پر اچھا اثر پڑے گا۔ اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے ایک دن بعد آپ کا خون زیادہ بنے گا۔

شراب نوشی

شراب نوشی سے انسان کے جسم پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر آپ لگاتار شراب نوشی کرتے ہیں تو اس سے آپ کے روزمرہ کی زندگی میں بھت خطرات پیدا ہوتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کسی بات پر توجہ دھیان نہیں دے سکتے، اور آپ میں قوت فیصلہ کم ہو جاتا ہے۔ اور کاڑی چلاتے ہوتے کسی حادثہ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اور زیادہ شراب نوشی سے آپ کے جسم کے اجزاء کام کرنا چھوڑ سکتے ہیں اور۔ زیادہ شراب نوشی سے سماجی ماحول پر برے اثرات پڑتے ہیں مثلاً گھر میں لڑا ہی جھگڑا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ شراب نوشی ترک کریں تو درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ ایک دن میں ایک گلاس شراب نوشی کریں اور ایک گلاس میں کسی مقدار وہ ہونی چاہے جو عام ایک رسٹورنٹ میں پیش کی جاتی ہے۔ خواتین پر شراب نوشی کے برے اثرات بھت جلد مرتب ہوتے ہیں۔ اور آن کو دن میں ایک گلاس سے زیادہ شراب نہیں پینی چاہے خواتین جو حاملہ ہوں یا بچوں کو دودھ پلہتی ہوں یا کوئی اور دوسری ادویات لیتی ہوں شراب نوشی نہ کریں۔ شراب نوشی گاڑی چلنے اور دوران کام بھی منع ہے اگر آپ شراب نوشی میں بری طرح پھنس گئے ہیں۔ آپ کے روزمرہ کے زندگی پر برے اثرات پڑ رہے ہیں۔ تو آپ اپنے علاقہ کے «ترکب شراب نوشی» کے ماہرین سے رابطہ کریں وہ آپ کو مفت مشورہ دیں گے۔ اگر آپ کو دشواری ہے تو اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ایڈز اور اس سے ملتی جلتی بیماریوں کے انفیکشن سے اپنے آپ کو بچانے کیلئے کنڈوم کا استعمال کریں۔ یہ آپ نزدیک کسی بھی جنرل سٹور اور میڈیکل سے خرید سکتے ہیں۔ کسی بھی وضاحت یا سوال کیلئے آپ حکومتی ادارہ برائے ایڈز یا اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ کو ایڈز کا انفیکشن ہو کیا تو ایسی صورت میں ایڈز سے بچاؤ کے ادارہ یا اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور تمام ضروری ٹیسٹ کروائیں تاکہ وہ اس بات کا فیصلہ کریں کہ آگے آپ کو کیا کرنا ہے۔

ایڈز

اچھی صحت کے اقدامات کیلئے حفاظتی ٹیکے ضروری ہیں۔ حفاظتی ٹیکوں سے آپ بہت ساری بیماریوں کی روک تھام کر سکتے ہیں۔ وفاقی ادارہ برائے صحت کی ہدایات کے مطابق درج ذیل حفاظتی ٹیکے لگوانا ضروری ہیں مگر کالہی کھانسی، خسرہ، پولیو اور چند دوسری خون کی بیماریاں۔ (Hepatitis B)۔ اس کے ساتھ ساتھ چند اور اضافی ٹیکے بھی لگوائے جاسکتے ہیں۔ جب آپ دوسرے ملکوں میں جائیں جن کا موسم اور آب و ہوا سویٹزرلینڈ سے مختلف ہو۔ سویٹزرلینڈ میں حفاظتی ٹیکے عموماً بچوں کے ماہر ڈاکٹر سے لگوائے جاتے ہیں۔ مزید سوالات اور وضاحت کی صورت میں اپنے فمیلی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

حفاظتی ٹیکے

نفسیاتی صحت

خوش حالی اور اچھے جذبات ایک صحت مند جسم کی علامات ہیں اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے گھر اور جہاں آپ کام کرتے ہیں کے ماحول کو خوش گوار بناہیں اس سے آپ کی نفسیاتی صحت پر اچھا اثر پڑے گا اقوام متحدہ کے ادارہ برائے صحت کے اعداد و شمار کے مطابق اس دنیا میں ہر تیسرے آدمی پر اتار چڑھاؤ آتا ہے جس میں جسمانی اور مالی مسائل سب شامل ہیں لیکن ان مسائل کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے جیسا کہ آپ اپنے سماجی ماحول کو بہتر بناہیں اور لوگوں سے میل جول رکھیں جسمانی بیماریاں بھی ایک انسان کی زندگی کا حصہ ہیں ان سے فرار حاصل کرنے کی بجائے ان کا مقابلہ کیا جائے اقوام متحدہ کے ادارہ برائے صحت نے مزید بتایا کہ دنیا میں ہر دسواں آدمی نفسیاتی مسائل کی وجہ سے نفسیاتی ڈاکٹر سے رجوع کرتا ہے سوئٹزرلینڈ میں نفسیاتی صحت کے مسائل میں مبتلا لوگوں کے لیے بھت اچھا ادارہ ہے اگر آپ کے ساتھ ایسے مسائل ہیں تو آپ اپنے فیملی ڈاکٹر رجوع کریں

مریضوں کے حقوق اور فرائض:

بیمار ہونے کی صورت میں آپ کا حق ہے کہ آپ کے علاج کے فیصلہ میں آپ کی مرضی بھی شامل ہو صفحہ (۱۴ ص ۱۴) ڈاکٹری معائنہ کی صورت میں آپ کو آپ کے مرض، ممکنہ علاج جو ہوگا، دوسری قسم کے علاج کے امکانات اور آپ کی بیماری کے علاج کے دوران خطرات سے آگاہ کرنا ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کا فرض ہے۔ صرف اس صورت میں آپ بھی فیصلہ میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ضروری ہوگا کہ آپ سوالات پوچھیں تاکہ آپ سب کچھ ٹھیک سے سمجھ سکیں۔ اسی طرح یہ بھی بہت اہم ہے کہ ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سمجھ جائے کہ آپ کیا کہہ یا پوچھ رہے ہیں۔

ڈاکٹر صاحبان رازداری کے پابند ہیں جسے پیشہ ورانہ راز کماجا سکتا ہے۔ تمام معلومات جو انہیں حاصل ہوں ان کا اعتماد میں رکھا جانا ضروری ہے۔ ڈاکٹر صاحبان کو اپنے کام کے دوران جو بھی معلومات حاصل ہوں وہ صرف آپ کی رضامندی کے ساتھ دوسری شخصیات تک پہنچائی جا سکتی ہیں۔

جب آپ بیمار ہوں گے اور ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت ہوگی تو اُمید رکھی جا سکتی ہے کہ آپ ڈاکٹر صاحبان سے تعاون کریں گے اور ان کی ہدایات پر عمل کریں گے۔

بین الثقافتی مترجم:

ایک بیماری کا ٹھیک علاج صرف اس صورت میں ممکن ہے کہ آپ ڈاکٹروں، عملے، سوشل ورکر (←) اور دوسرے متعلقہ افراد کو ٹھیک سے سبجھ سکیں۔ ڈاکٹر کے پاس، ہسپتال میں، سوشل سروس کے ادارہ یا دوسری جگہوں پر اکثر ایک دوسرے کی بات ٹھیک سے نہ سبجھ سکنے کی وجہ سے غلط فہمیوں کے باعث مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔

غلط فہمیوں کو اس صورت میں دور کیا جا سکتا ہے کہ جب بین الثقافتی کوئی ترجمہ کرنے والا/والی (←) گفتگو کے دوران ساتھ موجود ہو۔ جو ترجمہ کرے وہ اس کا ماہر ہونا چاہیے۔ یہ حقیقت ہے کہ ترجمہ کرنے والا/والی مریض یا مریضہ کے خاندان سے نہ ہو تو بہتر ہوتا ہے۔

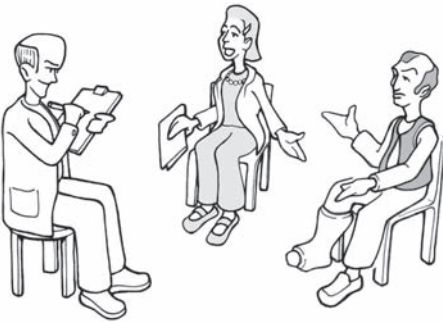
افراد خانہ اور دوست ترجمہ کا کام نہیں جانتے اور جذباتی طور پر خود اس کا شکار ہوتے ہیں، اس وجہ سے غلط ترجمہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایمر جنسی میں (←) بچے، رشتہ دار یا ہسپتال کے عملہ (←) سے ترجمان کی خدمت لی جا سکتی ہے۔

کیا ترجمان حاصل کرنا میرا حق ہے؟

نہیں، سوئیٹزر لینڈ میں ترجمان کا مہیا کیا جانا کسی کا حق نہیں۔

کیونکہ سوئیٹزر لینڈ میں (ابھی تک) ترجمان حاصل کرنے کا آپ کو حق نہیں اس لیے عموماً آپ کو خود ہی کسی ایسے شخص کا انتظام کرنا ہوگا۔ بہت سے دفاتر ترجمان مہیا کرتے ہیں صفحہ، (ص ۱۵) سوئیٹزر لینڈ کے بہت سے بڑے ہسپتالوں کے پاس ترجمان موجود ہیں۔

ترجمانوں کی ادائیگی سوئیٹزر لینڈ میں (ابھی تک) ایک طرح منظم نہیں۔ آپ گفتگو سے قبل اس کے امکانات اور ادائیگی کے متعلق معلومات حاصل کریں۔



ترجمان

میڈیکل علاج:

سوئیٹزرلینڈ میں میڈیکل علاج داخل ہو کر یا آؤٹ ڈور (←) ہو سکتا ہے۔ داخل ہو کر علاج ہونے کی صورت میں معائنہ، علاج یا تھراپی کے لینے مریضوں کو کسی ہسپتال، کلینک یا باؤنٹ میں لایا جاتا ہے۔ داخل ہونے کے بغیر ڈاکٹری علاج یا دیکھ بھال کو آؤٹ ڈور یعنی آموونٹ کہا جاتا ہے۔ بیماری کی صورت میں مشورے یا مدد کے لینے جن جگہوں پر رابطہ کیا جا سکتا ہے وہ تمام آؤٹ ڈور ہوتے ہیں۔ داخل ہو کر علاج سوئیٹزرلینڈ میں کسی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کی طرف سے بھجوائے جانے پر ممکن ہوتا ہے۔

سوشل نفسیات کے مشورہ کے مراکز:

میڈیکل علاج کے علاوہ سوئیٹزرلینڈ میں بہت سے ایسے مشورہ کے مراکز ہیں جن سے آپ یا آپ کے خاندان کے لوگ یا واقف کار مسائل کی صورت میں رابطہ کر سکتے ہیں (مثلاً ذاتی گھریلو یا مالی مسائل) جہاں آپکی مدد اور سرپرستی کی جاتی ہے مثال کے طور پر نشہ کا عادی ہونے کی صورت میں مشورہ مقروض ہونے کی صورت میں مشورہ ماؤں اور باپوں کیلئے خاندان کیلئے مشورہ اور عورتوں کے مسائل کیلئے باقاعدہ ادارے موجود ہیں۔ ان اداروں میں کام کرنے والے اوالیاں اصول طور پر اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوتے ہیں (سوشل ورک، سوشل رہنما، سائیکالوجی وغیرہ) ان سب پر بھی آپ کی رازداری فرض ہے مشورے مفت دئے جاتے ہیں آپ کا کسی فیملی ڈاکٹر آپ کا نزدیکی مطلوبہ مشورہ مرکز ڈھونڈنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ سوئیٹزرلینڈ میں ایسے بہت سے مشورہ مراکز سے آپ فون پر رابطہ کر سکتے ہیں یا انٹرنیٹ پر ان سے رابطہ ہو سکتا ہے

سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر یا ماہر ڈاکٹر:

قریباً تمام ڈاکٹر اپنی ڈاکٹری کی ڈگری کے بعد کسی مخصوص شعبہ (←) میں مزید تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہر عمومی میڈیسن، سرجری، لیڈی ڈاکٹر برائے امراض خواتین وغیرہ میں مزید تعلیم حاصل کی جا سکتی ہے۔ فیملی ڈاکٹر، سپیشلسٹ ڈاکٹر یا ہسپتال کے ڈاکٹر کی تعلیم کا معیار برابر ہوتا ہے۔ اور اس کا کنٹرول سوئیٹزرلینڈ کا لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کا مرکزی ادارہ (ایف۔ ایم۔ ایچ) (←) کرتا ہے۔

<p>اہم سپیشلسٹ ڈاکٹر:</p> <p>عمومی میڈیسن کے ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر</p> <p>جسم کی تمام بیماریوں کا معائنہ اور علاج کے لیے، جنرل/عمومی ڈاکٹر زیادہ تر بطور فیملی/با نوس ڈاکٹر مصروف ہیں۔ اور دوسرے ڈاکٹروں کے ساتھ مل کر آگے بھیجتے ہیں۔</p>
<p>اندرونی میڈیسن کے ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر</p> <p>جسم کی تمام بیماریوں کے معائنہ اور علاج کے لیے (با نوس ڈاکٹر، عمومی اندرونی ماہرین) اندرونی بیماریوں کے ماہرین بھی ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر</p> <p>سانس کی بیماریوں کے ماہر، دل اور دورانِ خون کے ماہر (امراضِ دل) یا پیٹ اور بڑی آنت (نظام ہضم)</p>
<p>بچوں کی لیڈی ڈاکٹر/ بچوں کا ڈاکٹر (پیڈی آٹر سٹ)</p> <p>بچے کی جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا علاج، جب تک کہ وہ عمر بلوغت کو پہنچ جائے (۱۸ سال)</p>
<p>خواتین کی لیڈی ڈاکٹر/ خواتین کا ڈاکٹر (گائناکالوجسٹ)</p> <p>احتیاطی معائنے، خواتین کی بیماریوں کا علاج، پیدائش کے دوران مدد۔</p>
<p>لیڈی سرجن/ سرجن</p> <p>بیماری یا حادثے کی صورت میں آپریشن کے ذریعہ علاج</p>
<p>ماہر نفسیات لیڈی ڈاکٹر/ ماہر نفسیات ڈاکٹر</p> <p>نفسیاتی اور روحانی مسائل</p>

بنیادی علاج اور خصوصی معائنہ

ہاؤس ڈاکٹر کیا ہوتی ہیں؟

ہاؤس ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر سوئیٹزر لینڈ میں بیماری کی صورت میں پہلے رابطہ شخص ہوتے ہیں۔

سوئیٹزر لینڈ میں آپ کی بیماری کی صورت میں قاعدہ کے تحت ہاؤس لیڈی ڈاکٹر یا ہاؤس ڈاکٹر آپ کی پہلی رابطہ شخص ہوتی ہے۔ ہاؤس ڈاکٹر بنیادی علاج کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ وہ پہلے معائنہ کے بعد اگر ضروری ہو تو مریضوں کو ٹھیک جگہوں پر آگے بھیج دیتے ہیں۔ مثلاً اسپیشلسٹ ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر

متوجہ ہوں:

اولین استقبالیہ اور عارضی قیام گاہوں میں بیماری کی صورت میں پناہ کی درخواست دینے والوں کے لئے خیال رکھنے والی انتظامیہ پہلی رابطہ شخصیت ہوتی ہے۔ عموماً ان مراکز میں مرکز کی لیڈی ڈاکٹر یا مرکز کا ڈاکٹر ہوتا ہے۔ بیمار شخص کے پہلے معائنہ کی ذمہ داری ان کی ہوتی ہے اور اگر ضروری ہو تو ٹھیک جگہوں پر مریضوں کو آگے بھیجتے ہیں۔

ہاؤس ڈاکٹر زیادہ تر عمومی میڈیسن، اندرونی امراض کے سپیشلسٹ یا بچوں کے ڈاکٹر ہوتے ہیں۔ خصوصی معائنے یعنی خصوصی تشخیص کے معائنے جسم کے کسی خاص حصے کے ہوتے ہیں۔ مثلاً دل یا دوران خون کے معائنے ان کے ذمہ دار سپیشلسٹ کریں گے۔ ان ڈاکٹروں کے پاس آپ کو عام حالات میں آپ کے ہاؤس ڈاکٹر نے بھیجتا ہے۔ اس کے باوجود تمام سپیشلسٹ ڈاکٹر کا انتخاب (←) آپ خود کر سکتے ہیں۔ یہ صرف اس صورت میں ممکن ہوگا جب آپ کی بنیادی انشورنس کوئی ایسی پابندی نہ لگائے۔

بنیادی علاج

ہائوس ڈاکٹرز

مغلا سپیشلسٹ برائے عمومی میڈیسن
مغلا سپیشلسٹ برائے عمومی اندرونی مے ڈیسن
مغلا سپیشلسٹ برائے امراضِ بچکان و غیرہ



خصوصی معائنہ

کسی بھی خاص شعبہ کے تمام سپیشلسٹ ڈاکٹرز
مغلا دل اور دورانِ خون (کارڈیالوجی)
مغلا معدہ اور بڑی آنت (گاسٹرو انٹرو لوجی)
مغلا امراضِ جلد (ڈرما ٹالوجی)
مغلا آنکھیں (آف تھالیا لوجی)
مغلا آنکھ، ناک اور گلا (ای۔ این۔ ٹی)

ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے ساتھ ملاقاتوں کیلئے بذریعہ ٹیلیفون وقت لینا ضروری ہے۔ یہ اہم بات ہے کہ آپ اپنی تکلیف پہلے ہی ٹیلیفون پر مددگار سٹاف کو بتائیں (آپ کو کب سے تکلیف ہے، کیا اور کیسی نشانیاں ہیں؟) اگر آپ ترجمہ کرنے والا یا ترجمہ کرنے والی ساتھ لانا چاہیں یا اس کی ضرورت محسوس کریں تو بھی آپ کا فرض ہے کہ مددگار سٹاف کو وقت لینے کے ساتھ ہی اس سے مطلع کریں۔ آپ اپنے مقررہ وقت پر پہنچ کر مددگار سٹاف کے پاس اپنا اندراج کرائیں۔ وہ آپ کو دکھائیں گے کہ آپ کہاں پر اپنے مددگار سٹاف ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کا انتظار کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی وجہ سے اپنے مقررہ وقت پر اپنے ڈاکٹر کے پاس نہ پہنچ سکتے ہوں تو مقررہ وقت سے اڑتالیس گھنٹے قبل آپ کو مقررہ وقت منسوخ کرنا ہوگا۔

ملاقات کا وقت مقرر کرنے کے باوجود مجھے ڈاکٹر کا انتظار کیوں کرنا پڑتا ہے؟

یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ کسی مریض کی تشخیص (←) پر اس سے زیادہ وقت لگ جائے جس کا اندازہ کیا گیا ہو۔ یہ اگلے مریضوں کے لئے انتظار کا موجب بنتا ہے۔ اگر ایمر جنسی ہو جائے تو چند گھنٹوں کے اندر ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت لےا جا سکتا ہے۔ ایمر جنسی میں آنے والے مریض یا ایمر جنسی میں آنے والی مریضہ کا معائنہ دوسرے مریضوں کے ساتھ طے شدہ وقت کے دوران ہوگا۔ اس سے جلد علاج ممکن ہوتا ہے مگر یہ بھی انتظار کو بڑھانے کا موجب بنتا ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹری پریکٹیس میں خصوصاً شام کے وقت لمبے انتظار کا موقع پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر مددگار سٹاف کو اس بات کا اندازہ ہوتا ہے کہ کتنی دیر انتظار کرنا پڑے گا۔ اس وجہ سے یہ ممکن ہوتا ہے کہ آپ پوچھ لیں کہ آپ کو انتظارگاہ میں ہی انتظار کرنا ہوگا یا اس دوران آپ یہ وقت کسی اور معاملے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔

جب ہاؤس ڈاکٹرز اپنے مریضوں کو اچھی طرح جان لیں اور ان کی بیماری کی تاریخ سے اچھی طرح واقف ہو جائیں تو انہیں اس بات کا فیصلہ کرنے میں سہولت ہو جاتی ہے کہ آپ کا مرض کیا ہے، آپ کے لئے ٹھیک علاج کیا ہو گا یا کسی سپیشلسٹ ڈاکٹر یا ہسپتال میں بھجوانا ضروری ہے۔ اس لئے اس بات کا فائدہ ہوتا ہے کہ جب آپ بیماری کی صورت میں ایک ہی ہاؤس ڈاکٹر یا ہاؤس لیڈی ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ ایک اچھا تعلق ایک اہم بنیاد کی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ کو اپنے ڈاکٹروں پر اعتماد کرنا چاہیے۔ آپ کو یہ بات کہ آپ کی بات ٹھیک سمجھی جا رہی ہے ایک پرسکون احساس دے گا۔

جب مجھے احساس ہو کہ میری بات ٹھیک نہیں سمجھی جا رہی ہے تو کیا ایسی صورت میں میں اپنا ڈاکٹر بدل سکتا ہوں؟ ہاں، ڈاکٹر کے انتخاب میں آپ کو آزادی حاصل ہے اور ایسے ڈاکٹر کا انتخاب کر سکتے ہیں جہاں آپ کو سکون حاصل ہو۔

ڈاکٹر کے انتخاب میں آزادی سے آپ کے لئے مناسب ڈاکٹر کا انتخاب ممکن ہے۔ مثال کے طور پر عورت ہونے کی حیثیت سے آپ لیڈی ڈاکٹر کا انتخاب کر سکتی ہیں جبکہ مرد ڈاکٹر سے معائنہ آپ کے لئے تکلیف دہ ہو یا مرد کسی مرد ڈاکٹر کے پاس جانا چاہتا ہو۔ یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے کہ جب آپ کی انشورنس آپ کے ڈاکٹر کے انتخاب پر پابندی نہ لگائے۔

متوجہ ہوں:

پناہ کسی درخواست دینے والے عام طور پر خود ڈاکٹر کے انتخاب کا حق نہیں رکھتے۔ اگر آپ اپنا ڈاکٹر تبدیل کرنا چاہیں تو اپنی انتظامیہ سے رابطہ کریں۔

جیسے آپ اپنے ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کا آزادانہ انتخاب کر سکتے ہیں اسی طرح ڈاکٹر والے کے بھی نئے مریض لینے میں آزادی حاصل ہے۔



انتظار

قدرتی شفاء کی پریکٹس (ہومیو پیتھی ← وغیرہ):

دوسرے بہت سے ممالک کی طرح سوئیٹزرلینڈ میں بھی صحت کے مسائل کی صورت میں بہت سے لوگ گھریلو نسخے استعمال کرتے ہیں۔ ان نسخوں کی بنیاد قدرتی شفا بخشنے والی اشیاء یا صحت بخش جزی بوٹیوں (مثلاً چائے یا ہلدی وغیرہ کی لیپ) پر ہوتی ہے جو کہ کیمیکل ادویات کے مقابلے میں بہت نرم اجزائی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ہر کسی کا ان گھریلو نسخوں پر اپنا اپنا تجربہ اور اعتماد ہوتا ہے۔ یہ ایک اہم بات ہے کہ جب آپ اپنے ہائوس ڈاکٹر یا ہائوس لیڈی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو اسے مطلع کریں کہ آپ نے اس کے پاس آنے سے قبل کون سے گھریلو نسخے استعمال کئے ہیں۔ ڈاکٹر آپ کو مشورہ بھی دے سکتے ہیں کہ کون سے نسخے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہائوس ڈاکٹر کے ساتھ ساتھ مزید قدرتی شفا کی پریکٹس کرنے والے اور طریقے ایسے بھی ہیں جو کہ اس علاج کی جگہ متبادل کے طور پر یا مدد کے طور پر استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ قدرتی شفا کے طریقوں میں سے کچھ کسی ڈاکٹر مزید تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ اور سوئیٹزرلینڈ میں اس اضافی میڈیسن اور علاج کی ادائیگی اصولی طور پر بیماری کی انشورنس (←) کرتی ہے۔ یہ آلو پنکچر (←)، ہومیو پیتھی (←)، چائنیز میڈیسن (←)، آن تھروپوسوفیکل ادویات (←)، نیورو تھراپی (←) یا فیتھراپی (←) کے ذریعے علاج کرتے ہیں

پولی کلینک

ابتدائی علاج کیلئے مریض پولی کلینک میں بھی جا سکتے ہیں (آؤٹ ڈور)۔ پولی کلینک میں بغیر داخل ہوئے یعنی آؤٹ ڈور مریضوں کے علاج کا انتظام ہوتا ہے اور ان میں سے اکثر کسی ہسپتال سے منسلک ہوتے ہیں۔ وہاں پر بھی ہائوس ڈاکٹر کی طرح مشورہ، تشخیص اور علاج کیا جاتا ہے۔ پولی کلینک میں مشورہ کیلئے (←) بھی آپ کو پہلے سے وقت لینا ہوتا ہے۔ خصوصی علاج کیلئے خصوصی پولی کلینک ہوتے ہیں۔ کچھ پولی کلینک آپ کو صرف اس صورت میں لیتے ہیں جب کہ آپ کو براہ راست کوئی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر ان کے پاس بھجوائے۔

پولی کلینک کا یہ فائدہ ہے کہ ہسپتال کا سامان اور سٹاف استعمال کئے جا سکتے ہیں اور وہ فوری مہیا ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہسپتال کے اندر ہی مزید تشخیص کیلئے آگے بھجوا یا جائے تو اس کا بھی بہت لمبا انتظار کرنا پڑ سکتا

ہے۔ پولی کلینک عموماً ڈاکٹروں کی تعلیم حاصل کرنے کی جگہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹر تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور لمبا عرصہ ایک ہی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس علاج کروانا بہت کم ممکن ہوتا ہے۔

میڈیکل سٹور:

مریضوں کا اولین رابطہ میڈیکل سٹور سے بھی ہوتا ہے۔ میڈیکل سٹور کا عملہ ادویات کے متعلق ماہرانہ تعلیم یافتہ ہوتا ہے۔ بیماری کی صورت میں ان کا مشورہ ماہرانہ ہوتا ہے۔ وہ آپ کی صحت کی صورت حال کے مطابق آپ کو ادویات یا گھریلو نسخے دیں گے یا آپ کو آپ کے ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس بھیجوائیں گے۔



میڈیکل سٹور

میڈیکل سٹور میں جو ادویات آپ خرید سکتے ہیں وہ آزمودہ اور رجسٹرڈ ہوتی ہیں۔ جن ادویات کی ادائیگی بیماری کی انشورنس کرتی ہے وہ ایک خاص لسٹ میں (خصوصی لسٹ ←) درج ہوتی ہیں۔ بہت سی ادویات کیلئے ڈاکٹری نسخہ لانا ضروری ہوتا ہے۔ انہیں آپ صرف اس صورت میں خرید سکتے ہیں جب کہ ڈاکٹر نے ان کا نسخہ آپ کیلئے لکھا ہو۔

سویٹزرلینڈ میں درد اور شفاہ کی تمام ادویات گولیوں کی صورت میں دستیاب ہیں، اس لئے ڈاکٹر شاز و نادر ہی ٹیکہ لگاتے ہیں۔

میڈیکل سٹور میں جنریکا کے پوچھنے کا فائدہ ہوتا ہے۔ جنریکا اصل ادویات کی نقل ہوتی ہے جن کے دوسرے نام ہوتے ہیں۔ وہ نسبتاً بہت سستی ہوتی ہیں لیکن اُنہی اجزائی سے بنائی جاتی ہیں جن سے کہ اصل دوا۔ میڈیکل سٹور کے سٹاف کو اجازت ہوتی ہے کہ وہ آپ کو اصل کی بجائے جنریکا ادویات دے سوائے اس کے کہ ڈاکٹر نے خاص طور سے اصل دوا حاصل کرنے پر زور دیا ہو۔

ایمر جنسی:

ایمر جنسی کی صورت میں انسان زندگی کی کشمکش میں ہوتا ہے جس کا فوری حل ضروری ہوتا ہے۔ ایمر جنسی سے اس وقت مدد حاصل کی جاتی ہے جب صورت حال بہت سنجیدہ اور خطرناک ہو۔ علاوہ ازیں تمام قسم کی صورت حال میں پہلے آپ کو اپنے ہاؤس ڈاکٹر یا ہاؤس لیڈی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہوتا ہے۔ اکثر ہاؤس ڈاکٹر شدید صورت حال میں گھر آکر بھی دیکھتے ہیں۔ ایمر جنسی کی صورت میں آپ ہاؤس ڈاکٹر تک رات اور چھٹی کے دن بھی رسائی رکھتے ہیں۔

ایمر جنسی کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہئے؟

ایمر جنسی (←) سروس سے آپ کو صرف ایسی صورت میں مدد حاصل کرنا چاہئے جب کہ زندگی کو خطرہ ہو۔ آپ ہمیشہ پہلے اپنے ہاؤس ڈاکٹر یا ہاؤس لیڈی ڈاکٹر سے رابطہ کی کوشش کریں۔

جب ہاؤس ڈاکٹر یا ہاؤس لیڈی ڈاکٹر تک رسائی ممکن نہ ہو تو عموماً ٹیلیفون کے جواب سے آپ یہ معلومات سن سکتے ہیں کہ آپ ایمر جنسی کی صورت میں ایمر جنسی ڈاکٹر یا ایمر جنسی لیڈی ڈاکٹر تک کیسے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہر بڑے شہر میں ایسی صورت حال میں رات کے دوران

ایک میڈیکل سٹور بھی کھلا ہوتا ہے۔ یہ کونسا میڈیکل سٹور ہے یا ایمر جنسی ڈاکٹر تک رسائی کیسے حاصل کی جا سکتی ہے؟ یہ رہنمائی ہمیشہ مفت اخبارات (←) کے ذریعے عوام تک پہنچتی ہے۔ ایمر جنسی کی صورت میں اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ بالکل ٹھیک اطلاع کریں کہ کیا ہوا ہے۔

ایمر جنسی کی صورت میں اطلاع:

- آپ کون ہیں؟
- آپ کہاں سے فون کر رہے ہیں؟
- آپ کس مشکل میں ہیں؟
- آپ خود کیا امدادی تدابیر اختیار کر چکے ہیں؟

اکثر امدادی ہسپتالوں میں دن میں چوبیس گھنٹے ایمر جنسی سروس آپ کیلئے حاضر ہے۔ اگر آپ کو ایبولینس (←) کی ضرورت ہو تو آپ ہنگامی نمبر ۱۳۴ پر فون کر کے منگوا سکتے ہیں۔ قاعدہ کے تحت ایبولینس میں صرف مریض سفر کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ لواحقین کو ساتھ نہیں لے جا یا جائے گا۔ ایبولینس سروس کا ایک حصہ خرچ مریض کو خود ادا کرنا پڑتا ہے۔

ایمر جنسی کی صورت میں آپ سوئیٹزر لینڈ کے ہر ڈاکٹر کے پاس اور ہر ہسپتال میں جا سکتے ہیں۔ ہر ڈاکٹر کا بھی فرض ہے کہ وہ زندگی کے خطرہ کی صورت میں مدد کرے یا ٹھیک مقام تک مریض کو آگے بھجوائے۔

دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر:

دانتوں کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ ان کی بنیادی صفائی باقاعدہ ہوتی رہے۔

کیا دانتوں کے مفت ڈاکٹری معائنے کا مجھے حق حاصل ہے؟

نہیں، دانتوں کے معائنے کے اخراجات مریض کو خود برداشت کرنے پڑیں گے۔ اصولی طور پر دانتوں کی مرمت کے اخراجات مریض کو خود ادا کرنا پڑتے ہیں۔

بیماری کی انشورنس، دانتوں اور ٹھوڑی کی خرابی کے اخراجات صرف اس صورت میں ادا کرتی ہے کہ یہ خرابی کسی اور جسمانی بیماری یا حادثہ کی صورت میں ہوئی ہو۔ عقل داڑھ نکلانے کا خرچ بھئی بیماری کی انشورنس شاذ ہی ادا کرتی ہے۔

دانتوں کے مفت معائنے کا کسی کو حق حاصل نہیں ہے۔ البتہ بیماری کی انشورنس آپ کو اضافی انشورنس کروانے کا موقع دیتی ہے۔ جس کے ذریعے دانتوں کے علاج کے اخراجات کا ایک حصہ ادا کیا جا سکتا ہے۔ (دیکھیں صفحہ ۷۲)



دانتوں کے ڈاکٹر

توجہ فرمائیں/نوٹ:

پناہ تلاش کرنے والے جنہیں عارضی طور پر لیا گیا ہو اور مدد کے مستحق ہوں انہیں دانتوں کے معائنے سے قبل تحریری ثبوت لانا ہوگا کہ ادائیگی گارنٹی سے ہوگی (ادائیگی کئے جانے کا ثبوت)۔ یہ تحریری ثبوت آپ متعلقہ انتظامیہ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ ایسر جنسی کی صورت میں دانتوں کے ڈاکٹر کو ادائیگی کے ثبوت کے بغیر درد روکنے کی خاطر ضروری اقدامات کی اجازت ہوتی ہے۔

نفسیات کی لیڈی ڈاکٹر/نفسیاتی ڈاکٹر اور نفسیاتی علاج:

نفسیات کے ڈاکٹر اور ماہرینِ نفسیات آپ کی ذاتی مشکلات، گھریلو پریشانیوں اور انتہائی درد کی صورتِ حال میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اکثر خوف اور غم کی مسلسل تکلیف دہ صورت میں بھی مدد کرتے ہیں۔

مجھے مشکل صورتِ حال میں کس سے رابطہ کرنا چاہئے، جب خوف کی صورت پیدا ہو یا غم مجھے گھیر لے اور میں اپنی مدد آپ نہ کر سکوں؟
نفسیات کے ڈاکٹر اور ماہرینِ نفسیات آپ کے مسائل کے ساتھ بہتر طور سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

یہ تمام حالتیں آپ کی روزمرہ زندگی میں مشکلات پیدا کر دیتی ہیں۔ نفسیات کے ڈاکٹر اور ماہرینِ نفسیات آپ کے ساتھ صورتِ حال کا جائزہ لیتے ہیں۔ اور آپ کے ساتھ مل کر نئے راستے اور نئے حل تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نفسیاتی ڈاکٹروں اور نفسیاتی ماہرین کے ساتھ انفرادی علاج ہوتا ہے۔ مگر خاندان، جوڑوں اور گروپوں کی تھراپی بھی کی جاتی ہے۔

نفسیات کے ڈاکٹر نفسیات اور نفسیاتی تھراپی کی مزید تعلیم حاصل کر کے سپیشلسٹ ڈاکٹر بن جاتے ہیں۔ ماہرِ نفسیات کے طور پر پریکٹس کرنے والوں نے نفسیات کی تعلیم اور اس کے ساتھ اضافی طور پر نفسیاتی تھراپی کی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات چونکہ ڈاکٹر نہیں ہوتے اس لیے وہ کوئی دوائی بھی نہیں دے سکتے۔ سائیکو تھراپی نفسیات کا ڈاکٹر یا ماہرِ نفسیات کر سکتا ہے۔ اس تھراپی کے اخراجات عموماً بنیادی انشورنس صرف اس صورت میں ادا کرے گی جبکہ یہ تھراپی کسی نفسیات کے

ڈاکٹر نے کسی ہو۔ لیکن ماہر نفسیات سے علاج کرانے کے لیے اضافی انشورنس کروانا بھی ممکن ہوتی ہے۔ جب کوئی ڈاکٹر تھراپی کے لیے کسی ماہر نفسیات کے پاس بھجوائے تو عموماً اخراجات کا ایک حصہ انشورنس ادا کرتی ہے۔

جب کسی شخص کو سخت حفاظت کی ضرورت ہو کہ وہ خود کو یا کسی دوسرے شخص کو نقصان نہ پہنچا دے تو ایسی صورت میں نفسیات کے کلینیک (←) میں بھجوانا ضروری ہوتا ہے۔ خصوصی امتیازی صورتِ حال میں مریض کو اس کی مرضی کے خلاف بھی نفسیات کے کلینیک میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ مریض کے خلاف داخل کرنے کی صورت میں متعلقہ ڈاکٹر کا فرض ہے کہ مریض اور اس کے لواحقین کو زبانی اور تحریری طور پر ان کے حقوق سے مطلع کرے۔ باہر آنے کی صورت میں آؤٹ ڈور علاج کی کوشش کی جائے گی۔ تاکہ مسائل پر مزید بحث کی جا سکے اور ان کا حل تلاش کیا جا سکے۔

ہسپتال میں داخلہ اور علاج:

ہسپتال میں داخلہ

اور علاج:

ہاؤس ڈاکٹر یا دوسرے سپیشلسٹ ڈاکٹر ہسپتال میں داخلہ کے لیے بھجواتے ہیں۔ ہسپتال میں داخل کیے جانے کی مثال کے طور پر یہ بنیادیں ہو سکتی ہیں؛ جب بہت زیادہ تشخیص اور تجربہ کی ضرورت ہو۔ ہمہ وقت مریض کو نظر میں رکھنا ہو، ایک آپریشن یا تھراپی۔

کیا بیماری کی صورت میں مجھے از خود ہسپتال جانے کی

اجازت ہے؟

آپ کو وہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر ہسپتال میں بھجوائے گا جو آپ کا علاج کر رہا ہوگا۔

ہسپتال میں داخلہ کے دن طے شدہ وقت پر آپ مریضوں کے اندراج ڈیسک پر حاضر ہونگے۔ وہاں آپ کی ذات کے متعلق آپ سے معلومات لی جائیں گی۔ اندراج کے بعد آپ کے وارڈ میں آپ کو بھجوایا جائے گا۔ آپ کی انشورنس کے مقام کے لحاظ سے آپ کو جگہ ملے گی۔ عمومی وارڈ (جہاں بہت سے لوگ اکٹھے ہوتے ہیں) آدھا پرائیویٹ (کمرے میں دو بیڈ) یا پرائیویٹ (ایک شخص کے لیے الگ کمرہ) کے وارڈوں میں فرق کیا جاتا ہے۔ ایک وارڈ سے دوسرے وارڈ میں جانا ممکن ہے جب آپ اضافی اخراجات خود برداشت کریں۔ میڈیکل علاج اور دیکھ بھال کے معیار میں آپ کی انشورنس کے معیار اور ہسپتال کے چھوٹا ہونے کی وجہ سے معمولی فرق ہو سکتا ہے۔ ہر وارڈ کا ذمہ دار وارڈ کا ڈاکٹر یا وارڈ کی لیڈی ڈاکٹر ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ہسپتال میں مزید سپیشلسٹ ڈاکٹر بھی کام کرتے ہیں۔ جنہیں بوقتِ ضرورت بلا یا جا سکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے ہسپتال میں قیام کے دوران مختلف ڈاکٹر آپ کی دیکھ بھال کریں۔

ہسپتال میں آپ کی دیکھ بھال کی بڑی ذمہ داری نرسوں اور میل نرسوں کی ہوتی ہے۔ ہر وارڈ کی نرسیں، مددگار میل نرس اور ڈاکٹر بہت مل جل کر اور تعاون کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے اپنے خیالات اور تجربات کا متواتر تبادلہ کرتے ہیں۔ اس طرح یہ بات یقینی ہوتی ہے کہ آپ کا ڈاکٹر علاج اور دیکھ بھال اعلیٰ درجہ کی ہو۔ مریضوں اور ان کے لواحقین سے گفتگو اور باقاعدہ تعاون بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کی رازداری ہر نرس، میل نرس اور ہر ڈاکٹر کا فرض اور ذمہ داری ہے۔ بڑے یونیورسٹی ہسپتال اور کنٹون کے ہسپتال چھوٹے ہسپتالوں کی نسبت بہتر پیشہ ورانہ میڈیکل سہولتوں سے آراستہ ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے خصوصی علاج کے طریقوں یا پیچیدہ مسائل کی صورت میں مریضوں کو علاقائی ہسپتالوں سے بڑے ہسپتالوں یا خصوصی علاج گاہوں میں منتقل کیا جاتا ہے۔ ہسپتالوں میں بچوں کے لیے خصوصی وارڈ ہوتے ہیں یا بالکل علیحدہ بچوں کے ہسپتال ہوتے ہیں۔

ہسپتال میں ملاقات:

کیا میں ہسپتال میں اپنے بیمار رشتہ داروں اور دوستوں سے ملاقات کر سکتا ہوں؟
ہاں، ملاقات کے اوقات میں وارڈوں میں ملاقات کی اجازت ہوتی ہے۔



ہسپتال میں ملاقات

ہر ہسپتال میں مریضوں سے ملاقات کی جا سکتی ہے۔ البتہ آپکی ملاقات سے دوسرے مریضوں یا ہسپتال کے کام میں کوئی دشواری پیدا نہیں ہونی چاہیے۔ اس وجہ سے ملاقات کے اوقات مخصوص ہوتے ہیں۔ ملاقات کے اوقات آپ معلوم کر سکتے ہیں۔ بہت سے ہسپتالوں میں ایسے پمفلٹ ہوتے ہیں جہاں سے آپ کو بہت سی اہم معلومات اور سہولتوں کا علم ہو سکتا ہے۔ ہسپتال میں ملاقات کے لینے آنے والے صحت مند لوگ ہونے چاہیں (نزلہ، زکام، بخار یا پھیپے والی جلدی بیماریاں نہیں ہونی چاہیں) تاکہ دوسرے مریضوں کو بیماری لگنے کا خطرہ نہ ہو۔ کئی وارڈوں میں سپیشل صفائی اور نفاست کے قانون ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ممکن ہے ملاقاتیوں سے درخواست کی جائے کہ وہ اپنے ہاتھ دھوئیں، اپنے آپ کو جراثیم سے پاک کریں، چہرے کو ڈھانپیں یا دوسرے کپڑے پہنیں۔ ایسے انتظامات سے ملاقاتی اپنے آپ کو بھی کسی بیماری کے لگنے سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ہسپتال میں کھانے کا انتظام:

ہسپتال میں قیام کے دوران آپ اپنے وارڈ میں کھانا کھاتے ہیں۔ کھانا آپ کی صحت کی حالت اور ضروریات کو مد نظر رکھ کر تیار کیا جائے گا۔ آپ کی خواہش مثلاً سبزی کھانا، شور کا گوشت نہ کھانا وغیرہ کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ اہم بات ہے کہ آپ نرس یا دوسرے عملے کو اپنی پسند کے کھانے سے مطلع کریں۔

کیا مجھے مریض کا رشتہ دار ہونے کی وجہ سے ہسپتال میں مریض کا کھانا ساتھ لانا چاہیے؟
نہیں، مریضوں کو ہسپتال کی طرف سے کھانا دیا جاتا ہے۔

رشتہ داروں کو ہسپتال کی طرف سے کھانا نہیں دیا جاتا۔ خواہ وہ بہت زیادہ وقت مریض کے ساتھ گزاریں۔ البتہ ہر ہسپتال میں عوام کے لینے الگ ایک ہسپتال کا ریسٹورنٹ یا کیفے ٹیریا ہوتا ہے۔

آپریشن:

ہر آپریشن میں مریض کے لیئے ایک خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اس لیئے پوری کوشش کی جاتی ہے کہ پہلے کسی دوسرے امکانی طریقے سے علاج کیا جائے اور کیا مریض کی عمومی صحت اس بات کی اجازت دیتی ہے کہ اس کا آپریشن کیا جائے۔ اگر آپ کا آپریشن ہونے والا ہو تو قبل ازیں آپ کو متعلقہ ڈاکٹر، لیڈی ڈاکٹر یا دیکھ بھال والا عملہ مکمل معلومات مہیا کرے گا۔ بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر وضاحت کرے گا کہ آپ کو کیسے اور کس دوا سے بے ہوش (←) کرے گا۔ اور کیا اس دوا کا کوئی منفی اثر بھی ہوگا۔ اس کے بعد آپ کو آپریشن تھیٹر میں لایا جائے گا۔ آپریشن کے دوران مسلسل آپ کی دیکھ بھال کی جائے گی۔ آپریشن کے بعد آپ کو دوبارہ آپ کے وارڈ میں واپس لایا جائے گا۔ ایسے مریض جنہیں خطرناک آپریشن کی وجہ سے بعد میں مزید علاج کی ضرورت ہو انہیں پہلے کچھ دن کے لیئے خصوصی نگہداشت کے وارڈ میں رکھا جاتا ہے۔

سوشل سروس، ہسپتال کی سماجی خدمت:

ہسپتال میں قیام کے دوران صحت کے مسائل صرف مریض کے لیئے ہی پریشانی کا باعث نہیں ہوتے، بلکہ اکثر فیملی کے لیئے بھی باعث پریشانی ہوتے ہیں۔ یہ پریشانیاں عموماً کام کی صورتِ حال یا مریض کی زندگی میں مالی صورتِ حال سے متعلق ہوتی ہیں۔ ایسی صورتِ حال سے نمٹنے کے لیئے قریباً ہر ہسپتال میں سوشل سروس کا محکمہ ہوتا ہے۔ وہاں پر ماہر سوشل سروس کا عملہ کام کرتا ہے۔ جو مریضوں اور ان کے لواحقین کو مشورے دیتے اور ان کی مدد بھی کرتے ہیں۔ وہ ان امکانات سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں کہ ہسپتال میں قیام کے بعد دیکھ بھال مثلاً گھر میں دیکھ بھال یا آرام کے لیئے کہیں صحت افزا مقام پر قیام۔ وہ فیملی کے انشورنس کے حقوق اور مالی سوالات پر بھی مشورہ دیتے ہیں۔ وہ ہسپتال کے باہر بھی آپ کو رابطے مہیا کرتے ہیں۔ جہاں سے آپ مشورہ اور سوشل مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ ہسپتال کا سوشل سروس کا محکمہ بھی، ہسپتال کی طرف سے آپ کو ایک پیشکش کرتا ہے جیسے آپ کسی دیکھ بھال، میڈیکل علاج۔ یہ ہر مریض اس کے لواحقین کی خدمت کے لیئے کھلا ہے اور اس کے کوئی اخراجات نہیں ہیں۔ سوشل سروس محکمہ کے کارکنان پر بھی آپ کی رازداری فرض ہے۔ (دیکھیں صفحہ ۳)

شپہی ٹیکس:

سوئزر لینڈ میں آؤٹ ڈور ← اور ہسپتال میں داخل ← ہو کر علاج کروانے کے علاوہ ہسپتال کی بیرونی دیکھ بھال کا محکمہ جسے عموماً شپہی ٹیکس کے نام سے جانا جاتا ہے صفحہ، (ص ۳۴) اس کا مطلب اور مقصد لوگوں کی گھر میں مدد اور دیکھ بھال ہے۔

گھر اور بعد میں
دیکھ بھال:

جب مجھے گھر کے کام کاج یا گھر میں اپنی دیکھ بھال کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو مجھے کس سے کرنا رابطہ کرنا چاہیے؟
ایسی صورت میں شپہی ٹیکس آپ کی مزید مدد کر سکتا ہے۔

مثال کے طور پر شپہی ٹیکس کی خدمات آپ بیماری، حادثہ، ضرورتِ آرام کی صورت، زچگی کی پیچیدگی اور پیدائش کے بعد حاصل کر سکتے ہیں۔ شپہی ٹیکس مریض کے اُن رشتہ داروں کو بھی مدد فراہم کرتا ہے جو اس مریض کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔ شپہی ٹیکس اضافی خدمات بھی پیش کرتی ہے جیسے کھانا، نقل و حمل یا امدادی سامان کا کرایہ پر حاصل کرنا جیسے بیساکھیاں، سانس لینے کے آلات یا ویل چیئر یعنی نہ چل سکنے والوں کے لیے گھرسی۔



گھر اور بعد میں دیکھ بھال

شہی ٹیکس درج ذیل شعبوں میں آپ کی مددگار ہو سکتی ہے:

■ دیکھ بھال (وضاحتیں اور مشورے، جسمانی دیکھ بھال میں مدد،

روزانہ کے کام کاج میں مدد، ادویات مہیا کرنا اور زخموں کا علاج)

■ اور گھر کا کام کاج (خریداری میں مدد، رہائش کی صفائی میں

مدد، کپڑے دھونا اور کھانا پکانا)

■ شہی ٹیکس کی طرف سے دیکھ بھال کے اخراجات انشورنس برائے

بیماری ادا کرتی ہے۔ اگر یہ کسی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کی طرف سے

تجویز کی گئی ہو۔ گھر کے کام کاج میں مدد کے اخراجات مریض کی

آمدن اور جائیداد کو مد نظر رکھ کر وصول کیئے جاتے ہیں۔ اس غرض

کے لیئے انشورنس برائے بیماری کے ساتھ اضافی انشورنس بھی

کروانا ممکن ہوتا ہے۔ (دیکھیں صفحہ ۳۵)

■ شہی ٹیکس مختلف علاقوں میں مختلف طور پر منظم ہے۔ آپ اپنے

علاقے میں شہی ٹیکس سروس کے متعلق اپنے گمانڈے یعنی میونسپل

کمیٹی سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

دوبارہ صحت مندی اور تھراپی:

کبھی کبھی کسی آپریشن کے بعد یا کسی زخمی حالت کے بعد مزید علاج کی

ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ مریض کا مرض مکمل طور پر صحت یاب ہو کر اپنے

پاؤں پر کھڑی کھڑا ہو سکے۔ (دوبارہ صحت مندی) ← ایسے اضافی علاج کے

لیئے متعلقہ ڈاکٹر صاحبان مختلف قسم کی خصوصی تھراپی تجویز کرتے ہیں

(مثال کے طور پر فزیو تھراپی، ایرگو تھراپی)

سوئڈر لینڈ میں یاد رکھیں خصوصی آرام و آرائش کیلئے بنیادی انشورنس صرف

ایک چھوٹا سا حصہ ادا کرتی ہے جب کسی ڈاکٹر لیڈی ڈاکٹر کی طرف سے

تجویز کیا گیا ہو تو بیماری کی انشورنس دس فرانک روزانہ ادا کرتی ہے

(ہر سال میں صرف پہلے آگیس دن کیلئے) کسی منظور شدہ مقام پر کیا جائے

(اپنی بیماری کی انشورنس سے معلومات حاصل کریں) ڈاکٹری علاج اور فزیو

تھراپی کی ادائیگی الگ کی جاتی ہے۔ دوبارہ صحت مندی کے لیئے آزادانہ

کام کرنے والی/والے فزیو تھراپیسٹ اور ایرگو تھراپیسٹ: ہسپتالوں یا دوبارہ

صحت کے کلینک میں تھراپی کرتے ہیں۔ پٹھوں کو ہلنے جلنے میں مدد اور

طاقت یا آرام پہنچاتی ہے۔ جبکہ جسم کم ہلنے جلنے یا جسمانی کام کرنے

کی اہلیت نہ رکھنے کی وجہ سے کمزور ہو چکا ہو۔ جسم کو دوبارہ ورزش کے

ذریعے حرکت کرنا سکھایا جاتا ہے۔ (مثلاً مریضوں کے لیئے جیناسنگ یا سانس

لینے کی تھراپی) (دیکھیں صفحہ ۳۵) یا نئی کم زور لگانے والی ورزشوں کے

امکانات دیکھے جائیں گے۔ فزیو تھراپی شدید درد کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ مثلاً کمر اور جوڑوں کے درد تاکہ مریض دوبارہ بغیر درد کے حرکت کرنے کے قابل ہو سکیں۔ (مثال کے طور پر مالش، صحت کے لیئے نمانا، صحت کے لیئے لیٹنا۔ الٹرا سائونڈ ←)

ایرگو تھراپی اس وقت کی جاتی ہے جب مریض کی کام کرنے کی صلاحیتیں کسی آپریشن، بیماری یا حادثہ کی وجہ سے کم ہو گئی ہوں۔ ایسی صورتِ حال میں ایرگو تھراپی روزمرہ کے معمول اور پیشہ ورانہ مصروفیت کے دوبارہ اہل ہونے میں مدد کرتی ہے۔



صحت مندی

بڑھاپے میں میڈیکل علاج:

میڈیکل کا شعبہ جو بڑھاپے کی بیماریوں سے متعلق ہوتا ہے گیری آئری کہلاتا ہے۔ کچھ ہسپتالوں میں مخصوص بڑھاپے کی بیماریوں کے لیئے وارڈ ہوتے ہیں جہاں بوڑھے مریضوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ یہ بات سامنے آئی ہے کہ بوڑھے لوگ ہسپتال میں داخل رہ کر علاج کروانے کے بعد گھر واپس نہیں جا سکتے۔ شائد وہ اکیلے رہتے ہیں یا ان کے لواحقین کے پاس مریضہ یا مریض کی دیکھ بھال کے لیئے وقت نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں مریضوں کو، بوڑھوں کی دیکھ بھال کے لیئے قائم گھروں میں لے لیا جاتا ہے۔

بوڑھے لوگ از خود اپنی رجسٹریشن بوڑھوں کی دیکھ بھال کے گھروں میں کروا سکتے ہیں۔ ان کی رجسٹریشن ہسپتال کا سوشل سروس کا محکمہ یا ان کے رشتہ دار بھی کروا سکتے ہیں۔ قبل از وقت ایسے گھروں سے معلومات حاصل کرنی چاہیں کیونکہ جگہ مخصوص ہوتی ہے اور بعض جگہوں پر انتظار کرنے والوں کی لمبی فہرستیں موجود ہوتی ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ بوڑھے لوگ اپنے نئے گھر کی تصویر اپنے ذہن میں بنائیں۔ اس وجہ سے بعض ایسے گھروں کے باقاعدہ دیکھنے اور معلومات حاصل کرنے کا دن مقرر ہوتا ہے۔ وہاں پر انہیں دیکھ بھال، اس گھر کے قواعد اور اخراجات کے متعلق معلومات مہیا کی جائیں گی۔ گیہا ٹینڈے ایسے گھروں اور اداروں کا سوئٹزر لینڈ میں مرکزی ادارہ ان گھروں کے پتہ جات کی فہرستیں مہیا کر سکتا ہے صفحہ، (ص ۳۷۳)۔ بیماری کی انشورنس بوڑھوں کی دیکھ بھال کے ایسے گھروں میں صرف دیکھ بھال کے اخراجات ادا کرتی ہے۔ تمام مزید اخراجات جیسے (رہائش، کھانا وغیرہ) از خود ادا کرنے ہوتے ہیں۔ اس لیئے اہم ہے کہ اس بات کی پہلے وضاحت کر لی جائے کہ اس گھر میں رہائش اختیار کرنے کے کیا اخراجات ہوں گے۔

ایسے بوڑھے لوگ جو کہ تنہا رہائش پذیر ہوں مگر گھر کے کام کاج اور دیکھ بھال کے لیئے مدد چاہتے ہوں ان کے لیئے مخصوص بوڑھوں کی رہائش گاہیں ہوتی ہیں جہاں پر دیکھ بھال اور گھر کے کام کاج میں مدد کا انتظام ہوتا ہے۔ شپی ٹیکس صفحہ، (ص ۳۷۳)۔ یہاں بھی بروقت رجسٹریشن ضروری ہے۔ مزید معلومات آپ ← پروزینک ٹوٹے سے حاصل کر سکتے ہیں۔

خواتین کے ڈاکٹری معائنے:

عورتوں کے ڈاکٹری معائنیوں کا مقصد انفیکشن کا پتہ کرنا، قبل از وقت کینسر کی معلومات یا عورتوں کو صحت کے مشورے دینا (مثلاً ماہواری کا مزید نہ آنا، جنسی تعلقات میں احتیاط، فیملی پلاننگ وغیرہ)

عورت ہونے کے ناطے میں اپنی صحت کے لیئے کیا کر سکتی ہوں؟
گانا کالوجی کے باقاعدہ معائنے اس بات میں مددگار ثابت ہوتے ہیں کہ
بیماریوں کا قبل از وقت پتہ لگا لیا جائے۔

معائنے سے قبل عورتوں کا ڈاکٹر یا عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر آپ کسی عمومی صحت کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔ یہاں پر باقاعدہ خون کا آنا (ماہواری) کے متعلق بھی سوالات کیئے جائیں گے کیونکہ عورتوں کی بہت سی بیماریوں کا ماہواری کسی بے قاعدگیوں سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیئے عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا عورتوں کا ڈاکٹر سیل ہٹاتے ہیں؛ ایک نرم روشنی والے تنکے کے ساتھ، جسے عورت کے جنسی عضو کے اندر ڈالا جائے گا، پتہ دانی (←) کے گلے کی جلد کے کچھ سیل اتارے جائیں گے۔ چھوٹے گول حصہ کے اندر اور باہر درد کرنے والی جگہوں اور بیمار جگہوں کو ہاتھ سے محسوس کیا جائے گا۔ اتارے ہوئے سیل لیبارٹری میں ٹیسٹ کروانے سے پتہ دانی کے قبل از وقت کینسر کا پتہ چلانا ممکن ہے۔ ہاتھ سے محسوس کرنے سے پیدائشی خلیوں کے کینسر کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ چھاتی کا معائنہ بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس معائنے سے اس بات کا پتہ چلایا جائے گا کہ چھاتی میں سختی (گانٹھیں) پائی جاتی ہے کہ نہیں۔ سپیشلسٹ ڈاکٹر لیڈی ڈاکٹر احتیاطی معائنے اپنے کلینک میں کرتے ہیں۔ بڑے شہروں میں عورتوں کے کلینک ہی ہوتے ہیں جو کہ کنٹون ہسپتالوں اور یونیورسٹی ہسپتالوں سے منسلک ہوتے ہیں۔

دورانِ حمل:

حاملہ ہونے کے بعد عورت کی زندگی بدل جاتی ہے۔ اُسکی زندگی کے ساتھی اور تمام خاندان کے لیئے زندگی کا ایک نیا باب شروع ہوتا ہے۔ اس دوران ماں کی صحت اور حفاظت بہت ضروری ہے۔ جب آپ کا خیال ہو کہ آپ حاملہ ہو گئی ہیں تو اس کا ٹیسٹ آپ خود کر سکتی ہیں۔ میڈیکل سٹور سے حمل ٹیسٹ خرید کر۔ پہلے مشورہ کے لیئے آپ اپنے بائوس ڈاکٹر، بائوس لیڈی ڈاکٹر یا عورتوں کے میڈیکل سینٹر سے رابطہ کریں۔ حمل کا ٹیسٹ مثبت ہونے کی

صورت میں آپ کی لیڈی ڈاکٹر یا آپ کا ڈاکٹر آپ کے پچھلے حالات (صحت کیسی تھی، پہلے والے حمل، پرانی بیماریاں اور ہونے والے آپریشن) اور اب ہونے والے حمل تک کے حالات پر گفتگو کریں گے۔

احتیاطی و حفاظتی معائنے:

دورانِ حمل آپ کے باقاعدہ وقفوں کے ساتھ معائنے کیئے جاتے رہیں گے۔ یہ معائنے حمل کی وجہ سے ماں اور بچے کو ممکنہ خطرات سے محفوظ رکھنے کے لیئے کیئے جاتے ہیں۔ ان معائنتوں کے دوران ماں کا وزن اور بلڈ پریشر ناپا جائے گا، خون اور پیشاب کا ٹیسٹ کیا جائے گا، گائناکالوجیکل معائنہ کیا جائے گا (بچہ دانی اور بچہ دانی کے منہ کا معائنہ)، بچے کے دل کی دھڑکن اور بچے کی پیٹ میں حالت کا معائنہ بھی کیا جائے گا۔ الٹراساؤنڈ کے ذریعہ معائنہ کر کے عورتوں کے ڈاکٹر لیڈی ڈاکٹر بچے کی حرکات اور اُس کا پھلنا پھولنا دیکھتے ہیں۔

پیدائش کی تیاری:

سوئزر لینڈ میں پیدائش کی تیاری کے متعلق، ہونے والے ماں اور باپ کو کورس کرائے جاتے ہیں۔ عورتوں یا جوڑوں کے لیئے ان کورسوں میں انہیں والدین کی ذمہ داریوں، حمل کے دورانے اور پیدائش کی تیاری کے متعلق بتایا جاتا ہے۔ ایسے کورسوں میں چھبیسویں سے تیسویں ہفتے میں جانا شروع کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ سوئزر لینڈ کے کچھ علاقوں میں بچے کی پیدائش کی تیاری کے متعلق مختلف زبانوں میں کورس دئے جاتے ہیں۔ ان کی معلومات آپ کو



پیدائش

عورتوں کے سینٹر سے ملیں گی۔ سوئزر لینڈ میں آپ (ہسپتال میں داخل ہو کر یا آؤٹ ڈور پیدائش) کسی مرکز پیدائش یا گھر میں بچے کو جنم دے سکتی ہیں۔ برائے پیدائش رجسٹریشن آپ کے ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر یا دائی دور ان حمل ہی کروا دیتے ہیں۔ اکثر آپ اس بات کا انتخاب خود کر سکتی ہیں کہ آپ کہاں جنم دینا چاہتی ہیں اور اُس ہسپتال یا مرکز پیدائش کو جاکر دیکھ بھی سکتی ہیں۔ وہاں آپ پیدائش کی مختلف حالتوں پر بھی معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

پیدائش:

وردیں شروع ہو جائیں یا بچہ دائی سے امنیٹنگ مادہ یعنی پانی باہر نکلے تو آپ کو چاہے کہ اپنے انتخاب شدہ مرکز پیدائش پر ٹیلی فون کریں اور دائی (نرس) کو بلائیں۔ وہ آپ سے صورت حال پر گفتگو کرے گی۔ ایمرجنسی میں آپ براہ راست خود بھی وہاں جا سکتے ہیں، بہتر ہو گا کہ آپ بذریعہ ٹیکسی جائیں۔

ہسپتال یا پیدائش کے مرکز میں داخلہ کے ساتھ دائی آپ کا استقبال کرے گی اور آپ کو مقررہ وقت پر کمرہ پیدائش میں لایا جائے گا۔ وہاں پہلے تمام اہم معائنے کیئے جائیں گے۔ پھر ایک آلے کے ذریعے بچے کے دل کی دھڑکن اور آپ کی دردوں کی شدت کا گراف بنایا جائے گا۔ جس پوزیشن یا حالت میں آپ جنم دینا چاہتی ہیں اُس کا انتخاب آپ خود کر سکتی ہیں۔ پیدائش کے دوران دائی آپ کی مدد کرے گی۔ وہ آپ کو دکھائے گی کہ آپ کیسے سکون حاصل کر سکتی ہیں اور درد کم کرنے کے لیے مالش بھی کرے گی۔ اگر آپ کی خواہش ہو تو دوران پیدائش آپ کا جیون ساتھی یا کوئی اور قریبی قابل اعتماد شخص آپ کے پاس رہ سکتا ہے۔

ہسپتالوں میں عموماً ڈاکٹر صاحبان پیدائش کے آخری حصہ کے وقت پاس ہوتے ہیں اور خیال رکھتے ہیں۔ گھر میں پیدائش یا کسی پیدائش کے مرکز میں اکثر کوئی ڈاکٹر موجود نہیں ہوتا اس لیے مشکل صورت حال میں آپ کو ہسپتال منتقل کرنا پڑے گا۔

ایام زچگی:

پیدائش کے بعد کے ایام کو ایام زچگی کہا جاتا ہے جو کہ عورت کے جسم اور روح کے سکون کے لیے مخصوص دن ہوتے ہیں۔ ان ایام میں بچہ ماں کے ساتھ رہ سکتا ہے۔ ممکن ہو تو ماں خود اپنے بچے کا خیال رکھتی ہے۔ اس پہلے ہفتہ میں ماں اور بچے کی دائی، دیکھ بھال کرنے والے یا ڈاکٹرے ایڈی ڈاکٹرے باقاعدہ خیال رکھیں گے۔ قاعدہ کے تحت پیدائش کے ۲۸ ہفتوں کے بعد عورت آخری معائنے کے لیے لیڈی ڈاکٹر، ڈاکٹر یا دائی کے پاس جاتی ہے۔

۲۰۰۵ سے سوئیٹزرلینڈ میں ماں بننے کی سرکاری طور پر انشورنس ہوتی ہے۔ کام کرنے والی عورتیں پیدائش کے بعد چودہ ہفتوں کے دوران اپنی تنخواہ کا اسی فیصد (۸۰) پیدائش سے پہلے (۱۷۲) فرانک فی دن زیادہ سے زیادہ) جن کے پاس آپ کام کرتی ہیں وہاں سے مزید معلومات حاصل کریں۔

بچے کی دیکھ بھال:

چھوٹے بچے کو دودھ پلانے اور اس کی دیکھ بھال کے متعلق معلومات اور مشورے ماں کو دوران زچگی مل چکے ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی اُسے بچے کے اہم معائنے کے متعلق بھی مطلع کیا جائے گا۔ زچگی کے ایام کے بعد مائیں یا باپ اگر چاہیں تو اپنے علاقے میں والدین کو مشورہ دینے کے مرکز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو بذریعہ ٹیلی فون، گھر آکر یا مشورہ کے دن بچے کی پرورش، غذا اور دیکھ بھال پر معلومات مہیا کرتے ہیں۔ دودھ پلانے کے تمام عرصہ کے دوران مائیں دودھ پلانے کے متعلق سوالات یا مسائل کے حل کے لیے دودھ پلانے کے مشورہ مرکز سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ دودھ پلانے کے متعلق مشورے ہسپتال اور پرائیویٹ دودھ پلانے کے مشورہ مرکز سے مل سکتے ہیں۔ والدین کو مشورے مفت دئے جاتے ہیں اور دودھ پلانے کے متعلق تین بار مشوروں کے اخراجات بیماری کی انشورنس ادا کرتی ہے آپ اپنے قریبی مراکز کی فہرست گیسٹائٹ سے سینٹر سے حاصل کر سکتے ہیں۔

بچوں کا میڈیکل علاج:

جیسے شاید آپ کا ایک ہائوس ڈاکٹر یا ہائوس لیڈی ڈاکٹر ہوگی اسی طرح بچوں کے لیئے بچوں کی لیڈی ڈاکٹر یا بچوں کا ڈاکٹر ہونا چاہیے۔ یہ اہم معائنے کرتے ہیں، حفاظتی ٹیکوں (←) کا گوشوارہ بناتے ہیں اور بچے کی دیکھ بھال کرتے ہیں، جب کہ وہ بیمار ہو جائے۔ بچوں کے ڈاکٹر آپ کو مطلع کریں گے کہ کتنی مرتبہ بچے کا معائنہ ہونا چاہیے۔ صحت کے علاوہ بچے کی نشوونما، غذا، جسمانی، روحانی اور دماغی ترقی کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔ بچوں کے ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس باقاعدہ جاتے رہنے سے بیماری یا ایمر جنسی کی صورت میں بستر اور تیز علاج کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بچوں کے/کی ڈاکٹر کیا ہوتے ہیں؟

بچوں کے ڈاکٹر بچے کی بیماری کی صورت میں آپ کا اولین رابطہ شخص ہوتے ہیں۔ بچوں میں بڑوں کی نسبت زیادہ ایمر جنسی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ درج ذیل نشانیاں ایمر جنسی صورت حال کی نشاندہی کرتی ہیں:



بچوں کے ڈاکٹر

عمومی نشانیاں:

- سخت بخار جو ۳۹.۵ سے زیادہ ہو
- اکثر الٹی آنا یا عموماً دست لگنا
- واضح طور پر بھوک نہ لگنا
- درد کے ساتھ پیشاب کا آنا

سانس:

- ہر قسم کے سانس میں مشکل پیدا کرنے والی تبدیلیاں جیسے
- سانس لینے کے ساتھ آواز آنا (سیٹی بجنا یا آہیں لینا وغیرہ)
- سانس لینے میں شدید وقت یا رگ رگ کر مشکل سے سانس کا آنا
- جسم کا نیلا پیلا ہو جانا (آکسیجن کمی کسی)

خون کا دوران:

- رنگ کا پیلا پڑ جانا

متوجہ رہیے:

- بچہ عام حالت سے اگر زیادہ سوئے اور جگانا ممکن نہ ہو۔
- دوسری چیزوں میں دلچسپی کا نہ ہونا، بہت کم حساس ہونا۔
- پٹھوں کے جھٹکے یا جسم کا زیادہ ہلنا۔
- غیر فطری رویے۔

اگر آپ کو اوپر بیان کی گئی نشانیوں میں سے کوئی بھی اپنے بچے میں نظر آئے تو آپ فوراً بچوں کی لیڈی ڈاکٹر یا بچوں کے ڈاکٹر کو فون کریں۔ اگر وہ نہ ملیں تو آپ اس ایمرجنسی صورت میں ویسے ہی کریں جیسے کہ کسی بالغ شخص کے لینے کرتے۔ (دیکھیں صفحہ ۴۲) اگر آپ کے بچے سکول جاتے ہیں تو اضافی طور پر ان کا معائنہ سکول کے ڈاکٹر (←) بھی کرتے رہیں گے۔

یکم اکتوبر ۲۰۰۲ سے سویٹزر لینڈ میں حمل کا گرانا قانونی طور پر جائز ہے۔ پہلے ۱۲ ہفتوں میں عورت خود اس بات کا فیصلہ کر سکتی ہے کہ آیا اس کی خواہش کے خلاف ہونے والا حمل گرانا چاہتی ہے۔ تیرہویں ہفتہ کے بعد لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر اس بات کا فیصلہ کرتا ہے کہ آیا حمل گرایا جا سکتا ہے یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب عورت کی روح یا جسم پر اس کا بھت برا اثر پڑنے کا خطرہ ہو۔

انشورنس کمپنی حمل گرانے کا خرچ برداشت کرتی ہے اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ اپنی خواہش کے خلاف حاملہ ہو گئی ہیں تو آپ اپنا ٹیسٹ کریں (یہ ٹیسٹ میڈیکل سٹور سے مل سکتا ہے) اور آپ پیدائش سے متعلق ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ حمل گرانے یا نہ گرانے کا فیصلہ بھت مشکل ہو سکتا ہے اور بھت سے سوالات پیدا کر سکتا ہے۔ مشورہ اور تعاون کے لئے آپ فیملی پلاننگ اور مشورہ کے مرکز سے رابطہ کریں۔ مشورہ مفت ہوتا ہے اور ماہرین رازواری کے پابند ہیں۔

قواعد و ضوابط:

سوئیٹزرلینڈ میں قیام پذیر تمام لوگوں کا فرض ہے کہ وہ بیماری، حادثہ یا ماں بننے کے اخراجات ادا کرنے کے لیے حفاظتی انشورنس کروائیں۔

کس کے لیے بیماری کی انشورنس ضروری ہے؟

- تمام افراد جو کہ سوئیٹزر لینڈ میں رہائش پذیر ہیں، اس سے بالا کہ وہ کس ملک کی شہریت رکھتے ہیں، یہ کنہہ کے ہر فرد کے لیے ضروری ہے۔ رجسٹریشن کی آخری حد تین ماہ سے (پیدائش یا رہائش پذیر ہونے کے بعد)
- غیر ملکی شہری جن کے پاس یہاں جیسی حفاظتی انشورنس نہ ہو یا جو تین ماہ سے زیادہ سوئیٹزر لینڈ میں قیام کرنا چاہتے ہوں۔
- پناہ تلاش کرنے والے، جنہیں عارضی طور پر لیا گیا ہو اور مدد کے مستحق ہوں۔
- ایسے لوگ جن کے پاس قیام کا روایتی حق نہیں (بغیر کاغذات والے)

انشورنس کمپنیاں:

بیماری کی صورت میں انشورنس کرنے کے لیے سوئیٹزر لینڈ میں ۹۰ سے زیادہ کمپنیاں ہیں۔ انشورنس کمپنیوں کا فرض ہے کہ وہ بلا امتیاز ہر شخص کی بنیادی انشورنس کریں۔ بعض چھوٹی کمپنیوں کی یہ ذمہ داری ان کے علاقے میں مقیم افراد تک محدود ہے۔ ہر مرد و زن آزادانہ کسی بھی انشورنس کمپنی کا انتخاب کر سکتا ہے۔

متوجہ ہوں:

پناہ تلاش کرنے والے (N) عارضی طور پر قبول کیے گئے (F) اور مدد کے مستحق (S) اپنے لیے بیماری کی انشورنس کا آزادانہ انتخاب کرنے کے مجاز نہیں ہیں۔ ان کا میڈیکل علاج ہر کنٹون میں الگ طور سے ہوگا۔ وہ اپنی دیکھ بھال کے لیے موجودہ عملہ سے پوچھ سکتے ہیں کہ کونسی کمپنی سے ان کے لیے انشورنس کی گئی ہے اور بیماری کی صورت میں انہیں کس سے رابطہ کرنا ہوگا۔

اگر آپ اپنی انشورنس کمپنی سے مطمئن نہ ہوں تو آپ کسی دوسری کمپنی کے پاس جا سکتے ہیں۔ بنیادی انشورنس جن کا فرانچیزے (ادائیگی میں اپنا حصہ) ۳۰۰ فرانک تک ہو کو چھوڑنے کا نوٹس تین ماہ کا ہوتا ہے جو سال میں دو مرتبہ دینا ممکن ہوتا ہے۔ تحریری اور رجسٹرڈ پوسٹ کے ذریعے نوٹس ۳۱ مارچ یا ۳ ستمبر تک بیماری کی انشورنس کمپنی تک پہنچنا چاہئے۔ پہلے والی انشورنس کمپنی کے ساتھ انشورنس اس وقت ختم ہوتی ہے جب کسی نئی کمپنی کے ساتھ انشورنس ہو جائے۔

بنیادی انشورنس:

بنیادی انشورنس کیلئے ہر فرد ہر ایک انشورنس کمپنی کے ساتھ ایک ہی جیسی سہولتوں کا حق رکھتا ہے۔

بنیادی انشورنس میں مجھے انشورنس کمپنی سے کون کون سی سہولتیں حاصل ہیں؟
← آؤٹ ڈور علاج

- علاج بذریعہ حکومتی طور پر تسلیم شدہ ڈاکٹر لیڈی ڈاکٹر (دیکھیں صفحہ ۴۵) ہسپتال میں داخل ہو کر علاج
- ایک ایسے ہسپتال میں چونکہ تسلیم شدہ ہسپتالوں کی فہرست (←) میں موجود ہو اور آپ کی رہائش والی کٹون میں واقع ہو، وہاں پر عمومی وارڈ (زیادہ لوگوں کیلئے مخصوص کمرہ) میں علاج اور قیام۔ (ہسپتالوں کی فہرست) (دیکھیں صفحہ ۴۵)

ادویات:

- (صحت مندی کیلئے دوا) ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کی گئی ادویات اور لیبارٹری کی تشخیص جن کی ادائیگی کمپنیوں کا فرض ہے۔ (مخصوص فہرستیں ← دیکھیں صفحہ ۴۲)

دورانِ حمل اور پیدائش:

- حمل کے دوران سات مرتبہ معائنہ اور دو مرتبہ الٹراساؤنڈ۔
- -/۱۰۰ سوس فرانک پیدائش کی تیاری کے کورس پر
- ہسپتال، گھر یا پیدائش گھر میں پیدائش کے تمام اخراجات
- تین مرتبہ دودھ پلانے کے مشورے اور بعد میں ایک معائنہ
- حمل کا گرنا

صحت کیلئے احتیاطی تدابیر (روک تھام):

- احتیاطی ٹیکے (خسرہ، گلے، غدود، پٹھوں کی بیماری، دست، بچوں کے معذور ہونے کے خلاف ٹیکے) اور ایسے ٹیکوں کا دہرایا جانا۔
- بچوں کا سکول شروع ہونے سے قبل صحت کیلئے ضروری آٹھ معائنے۔

- عورتوں کے احتیاطی ڈاکٹری معائنے ہر تین سال بعد ۵۰ سال سے اوپر کی عمر کی خواتین کیلئے ہر دو سال بعد

دوبارہ صحت مندی:

- نگہداشت میں رکھ کر دوبارہ صحت مند کرنا جیسے اپریشن یا کسی مہلک تکلیف کے باعث۔
- ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کی گئی فزیو تھراپی / ایرگو تھراپی
- ۱۰۔ فرانک روزانہ جب کہ ڈاکٹر نے صحت افزائی باتھ تجویز کیا ہو کسی تسلیم شدہ صحت بخش باتھ میں (زیادہ سے زیادہ سال میں ۲۱ دن)

ایسر جنسی:

- ایسبولینس کا آدھا خرچہ ادا کیا جاتا ہے البتہ سالانہ ۵۰۔ فرانک سے زیادہ نہیں ہے۔ (دیکھیں صفحہ ۴۶)
- بیرون ملک بیماری کی حالت (صرف محدود قیام کی صورت میں لاگو ہوگی)

اضافی انشورنسیں:

آپ اپنی بنیادی انشورنس کے ساتھ مزید اضافی انشورنس بھی اپنی بیماری کی انشورنس کے ساتھ کروا سکتے ہیں جنہیں اضافی انشورنس کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ انشورنسیں دانتوں کے علاج، بغیر ڈاکٹر کے نفسیاتی علاج، سوئیٹزرلینڈ کے تمام ہسپتالوں میں جا سکنے (یعنی آزادانہ ہسپتال کا انتخاب کر سکتا) ہسپتال میں نصف پرائیویٹ یا پرائیویٹ وارڈ میں اخراجات کی ادائیگی یا شپہی ٹیکس کی طرف سے اضافی خدمات کیلئے ہوتی ہے۔ اضافی انشورنس آپ اپنی مرضی سے کروا سکتے ہیں اور ان کے اضافی اخراجات ہوتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ اسی انشورنس کمپنی کے ساتھ ہوں جہاں ہر ایک نے بنیادی انشورنس کروا رکھی ہے۔

اضافی انشورنس کرانا لازمی نہیں ہوتی۔ انشورنس کمپنیاں خود فیصلہ کرتی ہیں کہ کسے وہ لینا چاہتی ہیں اور کسے وہ انکار کرنا چاہتی ہیں۔ اس بنیاد پر کہ کس کی صحت کیسی ہے۔ اس لئے یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ اپنی اضافی انشورنس ختم کرنے کا نوٹس صرف اسی حالت میں دیں جب کہ آپ کو یقین ہو کہ دوسری انشورنس آپ کو قبول کر لے گی (تحریری سند) یا یہ کہ آپ کو اضافی انشورنس مزید نہ چاہئے ہو۔ آپ بیماری کی انشورنس کمپنی سے براہ راست معلومات حاصل کر سکتے ہیں جب آپ اضافی انشورنس کرانا چاہتے ہوں۔

کیا سوئیٹزرلینڈ میں علاج کا مفت انتظام ہے؟

نہیں، آپ کو ماہانہ پرییمیم (←) ادا کرنا پڑتا ہے اور عام طور پر جب آپ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو ان اخراجات کا بھی ایک حصہ ادا کرنا پڑتا ہے۔

بیماری کی انشورنس کے پریمیم:

بیماری کی انشورنس کیلئے آپ کو ماہانہ پریمیم ادا کرنا پڑتا ہے۔ ۱۸ سال سے کم عمر بچوں کے اخراجات کم ہوتے ہیں۔ کچھ انشورنس کمپنیاں نوجوانوں (۱۹ سال تا ۲۵ سال) کیلئے بالغ حضرات سے سستی انشورنس کی سہولت دیتی ہیں۔ مختلف انشورنس کمپنیاں مختلف پریمیم لیتی ہیں۔ حالانکہ بنیادی انشورنس میں سب ایک ہی جیسی سہولتیں دیتی ہیں۔ سوشل انشورنس کا مرکزی ادارہ صفحہ (۳۹ ص ۳۹) ہر سال ایک فہرست نکالتا ہے۔ جس میں مختلف علاقوں کی انشورنس کمپنیوں کے پریمیم درج ہوتے ہیں۔ جب پریمیم بڑھایا جائے گا تو بیماری کی انشورنس آپ کو تحریری طور پر مطلع کرے گی۔ جب پریمیم بڑھایا جائے تو ایک ماہ کے اندر اندر چھوٹے کا نوٹس دے کر ماہ کے آخر میں آپ انشورنس کمپنی تبدیل کر سکتے ہیں۔

سالانہ ادائیگی / فرانچیزے اور ادائیگی میں آپ کا اپنا حصہ:

پریمیم کے علاوہ آپ کو علاج کے اخراجات کا بھی ایک حصہ ادا کرنا ہوتا ہے۔ یہ حصہ سالانہ ادائیگی (فرانچیزے) کے طور پر مبلغ -/۳۰۰ فرانک ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو سال میں جتنے بھی بل آئیں گے اس میں سے پہلے -/۳۰۰ فرانک آپ کو از خود ادا کرنا ہوں گے۔ جب آپ کے بل -/۳۰۰ فرانک سے زیادہ ہو جائیں تو پھر آپ کو ان بلوں کا دس فیصد (ادائیگی میں اپنا حصہ) کے طور پر ادا کرنا ہوتا ہے۔ ادائیگی میں آپ کا اپنا حصہ بہر حال -/۱۰۰ فرانک سالانہ سے زائد نہیں ہوتا۔ اس طرح ایک بالغ فرد کے علاج کیلئے آپ سالانہ -/۱۰۰۰ فرانک سے زائد خرچ نہیں کرتے۔ (-/۳۰۰ فرانک سالانہ ادائیگی میں حصہ اور زیادہ سے زیادہ -/۱۰۰ فرانک مزید علاج میں اپنا حصہ) اس کے علاوہ کہ آپ نے انشورنس کی کوئی دوسری صورت چُن رکھی ہو۔ (دیکھیں صفحہ ۳۹)

مثال:

آپ کے علاج اور ڈاکٹر کے سالانہ اخراجات -/۱۵۰۰ فرانک ایک سال میں ہوتے ہیں۔ اس میں سے آپ -/۳۰۰ فرانک اپنا سالانہ لازمی حصہ ادا کرتے ہیں۔ اور بقیہ -/۱۲۰۰ فرانک کا ۱۰ فیصد کل ملا کر آپ -/۳۲۰ فرانک ادا کرتے ہیں۔ (-/۳۰۰ + -/۱۲۰) بقیہ -/۱۰۵ فرانک بیماری کی انشورنس ادا کرتی ہے۔ ماں بننے (دورانِ حمل اور پیدائش) کی صورت میں آپ کو علاج کے اخراجات میں اپنا حصہ ادا نہیں کرنا پڑتا۔

بچے سالانہ حصہ ادا نہیں کرتے اور بقایا اخراجات میں ان کا اپنا حصہ -/۳۵۔
 فرانک سالانہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جتنے بھی بل آئیں ان میں سے ۱۰ فیصد ادا کرتے جائیں گے جب تک کہ کل -/۳۵۔ فرانک بن جائیں۔ پریسیم کم کرنے کیلئے مختلف انشورنس کمپنیاں مختلف قسم کی انشورنس پیش کرتی ہیں۔ ان کا آپ آزادانہ انتخاب کر سکتے ہیں۔

میں بیماری کی انشورنس کا پریسیم کیسے بچا سکتا ہوں؟
 ہاؤس ڈاکٹر کا ماڈل اور ایچ۔ ایم۔ او (صحت برقرار رکھنے کی تنظیم)
 انشورنس کروانے والے اپنے آپ کو اس بات کا پابند کرتے ہیں کہ وہ بیماری کی صورت میں ایک مخصوص ڈاکٹر کے پاس جائیں گے یا ایچ۔ ایم۔ او ایک صحت کے مرکز کا انتخاب کریں گے۔ اسوجہ سے آپ کو کم پریسیم ادا کرنا پڑے گا اور بعض انشورنس کمپنیوں کا سالانہ حصہ اور ادائیگی میں اپنا حصہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے ذریعے علاج کی ادائیگی بیماری کی انشورنس صرف اس صورت میں کرے گی جب کہ آپ کے ہاؤس ڈاکٹر، ہاؤس لیڈی ڈاکٹر یا مرکز صحت نے آپ کو ان کے پاس بھیج دیا ہو۔ ہاؤس ڈاکٹر کے ماڈل کے ساتھ یا ایچ۔ ایم۔ او والی انشورنس آپ صرف بڑی انشورنس کمپنیوں کے ساتھ کروا سکتے ہیں۔

■ انشورنس کی پالیسی کی قسم میں تبدیلی کیلئے کم از کم ایک سال کے بعد سال کے آخر میں ہر ایک ماہ کا تبدیلی کا نوٹس دینے کی صورت میں ممکن ہو سکتی ہے۔



بیماری کی انشورنس کی پریسیم

بونس انشورنس پالیسی:

بونس انشورنس پالیسی بالکل اسی طرح کی ہوتی ہے جیسے کار کی انشورنس ہوتی ہے، آپ دس فیصد انشورنس کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ جب آپ پر کوئی بھی اخراجات نہ کئے گئے ہوں تو آئندہ سال آپ کا پریمیم کم ہوتا جاتا ہے۔ (پانچ سال میں آپ کو ۵ فیصد تک رعایت حاصل ہوتی جاتی ہے۔)

■ انشورنس کی پالیسی کی قسم میں تبدیلی کے لئے کم از کم پانچ سال کے بعد ایک ماہ کی تبدیلی کا نوٹس سال کے آخر پر دینا ہوگا۔

اپنے حصہ کی سالانہ ادائیگی کو بڑھانا:

کچھ انشورنس کمپنیاں اپنے حصہ کی سالانہ ادائیگی بڑھا کر ادا کرنے کا موقع دیتی ہیں۔ بچوں کیلئے بھی اپنے حصہ کی سالانہ ادائیگی کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ جتنا آپ کا سالانہ ادائیگی میں حصہ زیادہ ہوتا جائے گا یعنی فرانچیزے اتنا ہی آپ کا پریمیم کم ہوتا جائے گا جو کہ آپ کو ادا کرنا ہوگا۔ (سب سے زیادہ اپنے حصہ کی ادائیگی بالگوں کیلئے ۲۵۰۰/- فرانک اور بچوں کیلئے ۶۰۰/- فرانک)

■ انشورنس کی پالیسی کی تبدیلی ایک سال کے بعد ایک ماہ کے تبدیلی کے نوٹس کے ساتھ سال کے آخر پر ممکن ہو سکتی ہے۔

پریمیم میں کمی:

اگر آپ مالی مشکلات کا شکار ہوں تو آپ جس کنٹون میں رہائش پذیر ہوں وہاں پر بیماری کی انشورنس میں کمی صفحہ (۱۱۷ ص ۵۱) کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ کو فلاحی ادارے سے مدد مل رہی ہو۔ یا جب آپ کی بیماری کے اخراجات گیمائٹڈے یا کنٹون ادا کر رہی ہو، مثال کے طور پر پناہ تلاش کرنے والے، تو ایسی صورت میں پریمیم میں کمی کا حق نہیں ہوگا۔ آپ کو کتنی پریمیم میں کمی کی سہولت ملے گی اس کا کنٹون آپ کی آمدن دیکھ کر فیصلہ کرتی ہے۔

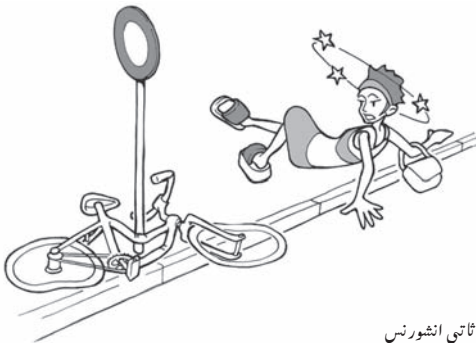
حادثاتی انشورنس:

پیشہ وارانہ اور غیر پیشہ وارانہ حادثات میں فرق کیا جاتا ہے۔ پیشہ وارانہ حادثے وہ ہوتے ہیں جو کام کے دوران یا کام کو جاتے ہوئے راستے میں واقع ہوں۔ تمام دوسرے واقعات غیر پیشہ وارانہ حادثے میں شمار کئے جائیں گے، مثال کے طور پر ایسے حادثات جو کھیل کے دوران، گھر میں، مشغلہ یا ٹریفک حادثے کے دوران پیش آئیں۔

سوئیٹزرلینڈ میں تمام کام کرنے والے لوگ از خود پیشہ وارانہ انشورنس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ جو ہفتہ میں آٹھ گھنٹے سے زائد کام کرے وہ بھی خود بخود غیر پیشہ وارانہ انشورنس میں شامل ہو جاتا ہے۔ حادثہ کسی انشورنس کی ادائیگی کام دینے والا اور کام لینے والا مل کر کرتے ہیں۔ ان کے حصہ کی ادائیگی از خود ان کی تنخواہ آپ اپنے طور پر پرائیویٹ بھی انشورنس برائے حادثہ کروا سکتے ہیں۔ سوئیٹزرلینڈ میں حادثہ کسی سب سے اہم انشورنس کمپنی کا نام سوا (SUVA) (سوس انشورنس برائے حادثات) صفحہ، (۱۱ ص ۵۱)

بنیادی انشورنس کروانے کے ساتھ ہی خود بخود آپ کی حادثہ کے خلاف بھی انشورنس ہو جاتی ہے۔ اگر آپ پہلے ہی پرائیویٹ طور پر یا حادثہ کے خلاف انشورنس کروا چکے ہیں تو آپ اپنی انشورنس کمپنی سے مطالبہ کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو حادثہ کی انشورنس سے باہر نکالے۔ اس طرح آپ کا پریسیم کم ہو جائے گا۔ جب آپ بے کار ہو جائیں تو آپ کو از خود دوبارہ انشورنس کمپنی کے پاس حادثہ کی انشورنس کروانا ہوگی۔

آپ کو ہر حادثہ کی فوری اطلاع اپنے کام دینے والے یا انشورنس کمپنی کے پاس کرنا ہوتی ہے۔ اس کیلئے ایک فارم پر کرنا ہوتا ہے جو آپ کو کام دینے والے یا آپ کی انشورنس کمپنی سے مل سکتا ہے۔



حادثاتی انشورنس

سوشل انشورنس /
سماجی تحفظ:

تمام افراد جو سوئٹزر لینڈ میں رہائش پزیر ہیں ان کا فرض ہے کہ بڑھاپے اور پیچھے رہ جانے والوں کیلئے انشورنس (اے ایچ وی) اور معذوری کی انشورنس (آئی وی) کو ادائیگی کریں۔ اس سے ان کی سوشل مدد قائم ہوتی جاتی ہے۔ ایسی سوشل احتیاطوں کا مقصد بڑھاپے میں، کسی فیملی کے فرد کے فوت ہونے کی صورت میں یا کسی معذوری کی صورت میں آمدن کے ذریعہ کو یقینی بنانا ہے۔ (نیچے دیکھیں)

میرے لئے اے ایچ وی اور آئی وی کی ادائیگی کیوں
ضروری ہے؟

تاکہ آپ کیلئے بڑھاپے میں، فیملی کے کسی فرد کے فوت ہونے کی صورت میں یا معذوری کی صورت میں مالی آمدن کا کوئی یقینی ذریعہ موجود ہو۔

انشورنس میں آپ کے حصہ کی رقم آپ کی تنخواہ میں سے کاٹ لی جائے گی۔ اور جس نے آپ کو کام دے رکھا ہے براہ راست انشورنس کو ادا کرے گا۔ اگر آپ کام نہیں کرتے یا خور کفیل نہیں ہیں تو یہ آپ کی ذاتی ذمہ داری ہے کہ انشورنس کے حصہ کی رقم آپ کی طرف سے ادا ہوتی رہے۔ اس کے متعلق معلومات آپ براہ راست اے ایچ وی صفحہ، (ص ۵۳) سے پوچھیں۔ یہ رقم عمر کے بیسویں سال سے ادا ہونا شروع ہو جانی چاہئے۔ (جو نوجوان پہلے کام شروع کر دیں انہیں ۱۷ سال کی عمر سے) یا یہ ادائیگی اس وقت سے شروع ہونی چاہئے جب آپ سوئٹزر لینڈ میں داخل ہوئے ہوں۔ جب آپ اے ایچ وی کی ادائیگی کرتے ہیں تو ساتھ ہی آپ آئی وی کی ادائیگی بھی کرتے ہیں۔

بڑھاپے اور پیچھے رہ جانے والے افراد خانہ کیلئے انشورنس
(اے ایچ وی):

بڑھاپے اور پیچھے رہ جانے والے افراد خانہ کیلئے کسی گئی انشورنس (اے ایچ وی) صفحہ، (ص ۵۳) بڑھاپے میں آپ کی آمدن کا ذریعہ بنتی ہے۔ یا بیوی یا خاوند میں سے ایک کے فوت ہونے کی صورت میں یا والدین میں سے کسی ایک کے فوت ہونے کی صورت میں آمدن میں جو کسی ہوتی ہے اُسے پورا کرتی ہے۔ بڑھاپے کی پینشن آپ کے لئے اس بات کو ممکن بناتی ہے کہ آپ بڑھاپے میں مالی طور پر محفوظ ہوں۔ پیچھے رہ جانے والے افراد خانہ کی پینشن اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ والدین میں سے کسی ایک کے فوت ہونے کی صورت میں بچوں یا زندہ بچنے والے ساتھی کیلئے مالی بحران پیدا نہ ہو۔

آپ کو اے ایچ وی کی طرف سے کتنی پینشن ملے گی، اس بات کا تعین اس حقیقت سے کیا جائے گا کہ آپ نے اے ایچ وی کیلئے کتنے سال اپنے حصہ کی ادائیگی کی اور وہ رقم کتنی تھی جو آپ ادا کرتے رہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے حصہ کی رقم باقاعدہ بغیر کسی وقفے کے ادا کرتے رہیں ورنہ ادائیگی میں خلاء پیدا ہو جائے گا جس کی وجہ سے آپ کی پینشن کم ہو جائے گی۔

معذوروں کی انشورنس (آئی وی):

معذوری کام کرنے یا کوئی مصروفیت اختیار کرنے کیلئے جسم کا نااہل ہو جانا یا اس کی وجہ دماغی صحت کو نقصان پہنچنا بھی ہو سکتا ہے۔ آئی وی صفحہ (ص ۵۴) سب سے پہلے ایسے انتظامات کی کوشش کرتی ہے کہ کام کرنے کی اہلیت پھر سے بہتر ہو جائے۔ مثال کے طور پر یہ انتظامات بذریعہ میڈیکل علاج برائے پیدائشی نقص، امدادی سامان کا مہیا کرنا، پیشہ وارانہ و تعلیمی مدد جیسے پیشہ اختیار کرنے کے فیصلے میں مشورہ کا مہیا کرنا یا کام دلانا یا کسی اور شعبے میں تعلیم کے اخراجات برداشت کرنا۔

مجھے آئی وی کی پینشن کا کب حق حاصل ہوتا ہے؟

جب ایک سال تک مسلسل کوئی شخص کام کرنے کے اہل نہ ہو، جب کام کرنے کی اہلیت کو بہتر کرنے والے انتظامات کا فائدہ نہ ہوا ہو، آپ ترک وطن کر کے پانچ سال سے زائد عرصہ سے سوئزر لینڈ میں رہ رہے ہوں اور معذوری سوئزر لینڈ میں ہی ہوئی ہو۔



معذوروں کی انشورنس

جب پیشہ وارانہ یا تعلیمی انتظامات ناکام ہو جائیں گے تو پھر آپ کو آئی وی پینشن ادا کی جائے گی۔ یہ جلد سے جلد ایک سال کی مسلسل بغیر کسی وقفے کے آپ کی کام کرنے کی نااہلی کے بعد ناممکن ہوتا ہے۔ ترک وطن کر کے آنے والے غیر ملکیوں کا حق اس پینشن پر سوئیڈر لینڈ میں پانچ سال کے قیام کے بعد بنتا ہے، لیکن یہ صرف اس صورت میں لاگو ہوتا ہے کہ آپ نے کم از کم ایک سال تک کسی ادائیگی کی ہو اور آپ کی صحت کو سوئیڈر لینڈ میں نقصان پہنچا ہو۔

آئی وی پینشن کتنی ادا کی جائے گی اسکا حساب اس بات سے لگایا جائے گا کہ معذوری نے کام کرنے کی اہلیت کو کم ختم کر دیا ہے (چوتھائی، آدھی یا پوری پینشن مل سکتی ہے) جب آپ کو آئی وی پینشن مل رہی ہو تو بھئی آپ کا فرض ہے کہ متواتر اپنی انشورنس کی مزید ادائیگی کرتے رہیں تاکہ ادائیگی میں خلاہ پیدا نہ ہو۔

جب آپ کی اے ایچ وی کی عمر ہو جائے گی، عورتیں ۶۴ سال کے ساتھ، مرد ۶۵ سال کے ساتھ تو اے ایچ وی پینشن ملنا شروع ہو جائے گی۔ اسی کے ساتھ آپ کا آئی وی کی پینشن سے حق ختم ہو جائے گا۔

آمدن میں کمی پوری کرنے کے ذرائع (ای۔ ایل):

آمدن میں کمی پوری کرنے کے ذرائع (ای۔ ایل) صفحہ، (۱۱۵ ص ۵۵) برائے اے ایچ وی اور آئی وی وہاں مددگار ثابت ہوتے ہیں جہاں اے ایچ وی اور آئی وی دونوں کی آمدن مل کر بھئی زندگی کے اخراجات پورے کرنے کے قابل نہ ہو۔ تارکین وطن کا بغیر کسی وقفے کے سوئیڈر لینڈ میں کم از کم دس سال سے مقیم ہونا ضروری ہے تاکہ انہیں بھئی آمدن میں کمی پوری کرنے کے ذرائع سے مدد مل سکے۔

محفوظ مستقبل کی پینشن - یا BVG

محفوظ مستقبل کی پینشن بڑھاپے کی پینشن کی اور معذوری کی پینشن کا حصہ ہے وہ شخص جس کی عمر اٹھارہ سال سے زیادہ ہو اور اس کی آمدن سال میں اٹھارہ ہزار نو سو فرانک سے زیادہ ہو وہ محفوظ مستقبل کی پینشن کی رقم کا ایک حصہ ہر ماہ اپنی تنخواہ سے اور اتنا ہی حصہ اس کی کمپنی جہاں وہ کام کرتا ہے ادا کی جاھے گی یہ پینشن عام حالات میں آپ نہیں حاصل کر سکتے یہ صرف ملک چھوڑنے کی صورت میں یا بڑھاپے کی صورت میں ملتی ہے

وضاحت:

ایڈز دفاعی نظام کا کمزور ہو جانا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم وقت کے ساتھ اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ وہ مخصوص قسم کے بیماری لگانے والے جرثوموں کے خلاف اپنا دفاع نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے انفیکشن کی بیماریاں لگنا شروع ہو جاتی ہیں اور ٹیومر یا رسولیاں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایچ آئی وی (انسانی دفاع کو کم کرنے والا جرثومہ یا وائرس) وہ وائرس ہے جو ایڈز کی بیماری کی بنیاد بن سکتا ہے۔

ایڈز/ایچ آئی وی:

یہ ایک ملکہ چین کا ذریعہ علاج ہے جس میں جسم پر بہت ناپے تولے، خاص نقطوں پر باریک قسم کی سوئیاں چبھوئی جاتی ہیں۔ جس سے جسم کے بیمار حصوں پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

آکو پینکچر:

ایسا ڈاکٹری علاج یا دیکھ بھال جس میں مریضوں کا داخلہ یا قیام نہ ہو بلکہ مثال کے طور پر ڈاکٹر کے کلینک میں ہی فارغ کر دیا جائے۔

اؤٹ ڈور:

ہسپتال یا کسی پیدائش کے مرکز میں جنم دینا۔ جس کے بعد عورت اور پیدا ہونے والا بچہ چند گھنٹوں میں گھر جا سکیں۔

اؤٹ ڈور پیدائش:

یہ مریضوں کے لیے ایک گاڑی ہوتی ہے جو بیماری کی صورت میں مریض یا مریضہ کو ہسپتال پہنچاتی ہے۔

ایسبولینس:

ادویات کے ذریعہ کسی کے درد کے احساس اور محسوس کرنے کی قوت کو وقتی طور پر بند کر دینا۔ اس کے ساتھ سوچ کی طاقت وقتی طور پر بالکل رُک جاتی ہے (ناکوگلس) یا صرف جسم کے مخصوص حصوں کو سُن یعنی بے حس کیا جاتا ہے۔ (مخصوص جگہ ہر نشہ کی دوا کا استعمال)

نشہ کے ذریعہ بے ہوش کرنا:

جو عام روزمرہ اور معمول سے ہٹ کر ہو۔

غیر فطری:

یہ ایک ذریعہ علاج ہے۔ جس میں خاص قسم کی غذا، فونونی طریقوں یا فن کے ذریعہ، حرکت کی تھراپی اور قدرتی صحت کے اجزاء سے علاج کیا جاتا ہے۔

آنتھروپو سوفیکل میڈیسن:

چینی میڈیسن میں علاج اور شفا کے دوسرے طریقوں کے علاوہ روایتی ذریعہ تشخیص (مثلاً زبان دیکھ کر یا نبض دیکھ کر) مختلف جڑی بوٹیوں سے علاج، مالش اور ورزش کی تربیت وغیرہ۔

دیکھ بھال، معائنتوں اور بیماری کی نشاندہی کو مد نظر رکھ کر کسی مرض کا سبب جھنا یا پتہ لگانا تشخیص کہلاتا ہے۔

چینی میڈیسن
یا وا:

تشخیص:

ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر نے جو خوراک مریض/مریضہ کی ضروریات اور بیماریوں کو مد نظر رکھ کر تجویز کی ہو اور جس کا مقصد علاج اور بیماریوں کو دور کرنے میں مدد ہو اُسے ڈائیٹ یا خوراک کے ذریعہ امدادی اقدامات کہتے ہیں۔

جو شخص دو مختلف زبانیں بولنے والوں اور مختلف تہذیبوں سے آنے والوں کے درمیان زبان کے ذریعہ ایک دوسرے کو سبب جھنے میں مدد دے، ترجمان کہلاتا ہے۔

بین الثقافتی ترجمہ
کرنے والا ترجمہ
کرنے والی:

سوس لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹروں کی فیڈریشن۔ ایف ایم ایچ کی بڑی ذمہ داریوں میں سے ایک قواعد بنا اور ملک کے امتحان کے معیار کے مطابق ڈاکٹروں کی مزید تعلیم کا کنٹرول رکھنا ہے۔ اس تربیت کے بعد گریجویٹس کو طبی ڈاکٹر کے سرکاری اعزاز سے نوازا جاتا ہے۔

ایف ایم ایچ
(سوس میڈیکل
فیڈریشن):

ایسے اقدامات جو خاندانوں اور خواتین کے لیے ممکن بنائیں کہ وہ کتنے بچے چاہتے ہیں اور ان کے درمیان کتنا وقفہ ہو، خاندانی منصوبہ بندی کہلاتے ہیں۔

خاندانی منصوبہ
بندی:

یہ وہ جگہ ہوتی ہے جہاں عورتوں کو مشورے دئے جاتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ یہ ایک ڈاکٹر/لیڈی ڈاکٹر کا کلینک ہو سکتا ہے، خاندانی منصوبہ بندی کے لیے ایک معلوماتی مرکز ہو سکتا ہے، عورتوں کا پولی کلینک یا کسی وائی کا کلینک ہو سکتا ہے۔

عورتوں کے لیے
میڈیکل رابطہ
مرکز:

مریضوں کا یہ ایک بنیادی حق ہے کہ وہ آزادانہ کسی بھی لیڈی ڈاکٹر/ڈاکٹر کا انتخاب کر سکیں جو کہ ان کا علاج کرے (یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب آپ نے ایسی انشورنس کروا رکھی ہو جو آپ کی یہ آزادی ختم نہ کرے)

ڈاکٹر کا آزادانہ
انتخاب کر سکتا:

یہ ایک انڈے کے خول جیسی چیز ہوتی ہے جو امینیاٹک مادہ یعنی پانی (←) سے بھری ہوتی ہے اور پیدائش سے قبل بچہ کسی ماں کے پیٹ میں حفاظت کرتی ہے۔ پیدائش سے قبل بچہ دانی پھٹ جاتی ہے (امینیاٹک مادہ یعنی پانی سے بھری تھیلی کا پھٹنا)

بچہ دانی:

بچہ دانی میں جو مائع بھرا ہوتا ہے اُسے امینیاٹک مادہ یعنی پانی کہتے ہیں۔

امینیاٹک مادہ یعنی پانی:

کسی شخص کو اس کے اپنے آپ سے یا کسی دوسرے سے خطرہ ہونے کی صورت میں کسی شخص کو اس کی مرضی کے بغیر یا اس کی مرضی کے خلاف قید میں لانا یا قید میں ہی رکھنا چونکہ قید برائے حفاظت بہت ہی مخصوص قدم ہے اس لیے انتہائی سخت حالات میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔

قید برائے حفاظت:

ایک ایسا گھر ہوتا ہے، جس کو پیدائش کے لیے تمام ضروری سامان سے لیس کیا جاتا ہے اور جہاں ایسی عورتیں بچوں کو جنم دے سکتی ہیں جن کے ہاں پیدائش کے دوران خطرہ کا امکان ہو۔ پیدائش سے قبل، اس کے دوران اور بعد میں دائمی ذاتی طور پر پوری دیکھ بھال کرتی ہے۔ اس وقت کے دوران جیون ساتھی یا کسی دوسرے قریبی شخص کے لیے پاس رہنا ممکن ہوتا ہے۔

مرکز پیدائش:

جنم دینے کے لیے عورتوں کے پاس امکانات، مثلاً لیٹ کر (بستر پیدائش پر) بیٹھ کر (کرسی پیدائش پر یا مایا سٹول پر) کھڑے ہو کر یا پانی میں (جسے پانی میں پیدائش کہا جاتا ہے)

پیدائش کی حالت:

یہ ایک ایسا مفت مقامی اخبار ہوتا ہے جس کے پہلے صفحہ پر اہم پتہ جات اور ٹیلی فون نمبر چھپے ہوتے ہیں تاکہ ایسر جنسی کی صورت میں استعمال ہو سکیں۔

مفت مقامی اخبارات:

تمام ممکنہ تکالیف کی صورت جو ابتدائی طبی علاج کیا جاتا ہے اسے بنیادی علاج کہتے ہیں۔

بنیادی علاج:

پیشہ ور جو کہ ہر پیدائش کے وقت ساتھ ہوتی ہے، مگر پیدائش میں مدد دینے والی یہ دائمی ڈاکٹر نہیں ہوتی۔ یہ خود پوری پیدائش کے عمل کی ذمہ دار ہوتی ہے اور صرف مشکلات پیدا ہونے کی صورت میں لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو بلاتی ہے۔ دائیاں ہسپتالوں، مراکز پیدائش میں اور آزادانہ مصروف عمل ہیں۔

دائیاں:

یہ ایک طریقہ علاج ہے جسے علاج بالہیٹل کہتے ہیں۔ کسی بیماری کی صورت میں اسکی دوا کم سے کم دی جاتی ہے تاکہ صحت ہو سکے البتہ یہی دوا زیادہ مقدار میں دینے سے یہی بیماری لگ سکتی ہے۔

ہومیو پیتھسی:

صحت کا وفاقی ادارہ اور مرکزی کمیشن برائے حفاظتی ٹیکہ جات ہر سال حفاظتی ٹیکے لگائے جانے کا منصوبہ اور فہرست بناتے ہیں کہ کس وقت کونسے اہم حفاظتی ٹیکے لگانے ضروری ہیں۔

حفاظتی ٹیکوں کے لگائے جانے کی منصوبہ بندی:

جسم کو ایسا مادہ مہیا کرنا جو مخصوص بیماریوں کے خلاف لمبے عرصے تک دفاع کی طاقت بخشتا ہے، حفاظتی ٹیکہ کہلاتا ہے۔ اہم ترین حفاظتی ٹیکے ڈیفٹییریا (ناک، گلے کا انفیکشن) ٹیٹنس (پٹھوں کا مستقل سکڑ جانا) پر توسس (کالی کھانسی) پولیو (بچوں کا معذور ہو جانا) خسرہ، چیچک (مختلف وائرس کے انفیکشن) اور ہیپائٹس بی (پتہ کی انفیکشن) کچھ حفاظتی ٹیکے صرف اس صورت میں دفاع کر سکتے ہیں جب ان کو دہرایا جائے (قاعدہ کے مطابق ہر دس سال بعد)۔ پناہ کے متلاشی لوگوں کو بارڈر کے طبی امداد کے مرکز میں حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں گے اور ان کے لیے ضروری ہوگا کہ وہ دئے گئے وقت پر ان حفاظتی ٹیکوں کو دہرائیں۔

حفاظتی ٹیکہ:

زندگی کو خطرے جیسی انتہائی خطرناک حالت یا خطرناک بیماری کی تکلیف دہ صورت حال، بہت زیادہ چوٹیں اور زخم آنے کی صورت میں، خون بہنے کی صورت میں، خطرناک زہر کے اثرات اور جل جانے وغیرہ کی صورت میں جہاں پر مریضوں کا علاج اور نگہداشت کی جاتی ہے ایسے بستروں والے مرکز کو انتہائی نگہداشت کا وارڈ کہتے ہیں۔

انتہائی نگہداشت کا وارڈ:

جب عورت کو باقاعدہ ماہواری خون آنا بند ہو جائے تو اس معین وقت کو اختتام ماہواری کہتے ہیں۔

اختتام ماہواری:

یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے کہ جس میں درد اور تکلیف دینے والے جسم کے حصوں کو ٹن کر کے (انسٹھسیا) بیماری پر بہتر اثر کے ذریعہ قابو پانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

نیورو تھراپی:

ایسر جنسی:

زندگی کے لیئے خطرناک صورتِ حال جو زخموں، جسم میں زہر پھیلنے یا شدید و خطرناک بیماری کی صورت میں پیدا ہو جائے اسے ایسر جنسی کہتے ہیں اور ایسر جنسی صورتِ حال سے فوری نمٹنا بہت ضروری ہے کیونکہ فوری امداد نہ ملنے کی صورت میں صحت کو شدید نقصان پہنچنے کا یا مریض / مریضہ کی موت کا خطرہ ہوتا ہے۔

فیٹو تھراپی:

فیٹو تھراپی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں بیماریوں کا علاج جزی بوٹیوں کو سوکھی حالت میں یا پکا کر (جیسے چائے) استعمال کیا جاتا ہے۔ یا ایسی ادویات سے علاج کی کوشش کی جاتی ہے جو نمایاں طور پر پودوں سے تیار کی جاتی ہیں۔

پریسیم:

مریض / مریضہ اپنی بیماری اور حادثے کی جو قسط ادا کرتے ہیں اُسے پریسیم کہا جاتا ہے۔

کلینک کا سٹاف

یا عملہ:

یہ ایسا شخص ہوتا ہے جس نے ڈاکٹری کی تعلیم حاصل نہیں کی ہوتی اور ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے کلینک میں اُن کے انتظامی کاموں میں ان مدد کرتا ہے اور کلینک کا ٹیلیفون سنتا ہے۔

پرو سینک ٹوٹے:

یہ بوڑھے اور دیکھ بھال کے ضرورت مند لوگوں کے لیئے معلومات اور رابطہ کا مرکز ہوتا ہے۔ جن کی معاونت کر کے یہ اُن کی زندگی کا معیار بہتر کرنے اور خود کام کی صلاحیتیں پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

نفسیات کا کلینک:

نفسیات کے ہسپتال جہاں نفسیاتی بیماریوں اور مسائل اور انسان کی غیر فطری عادات کا علاج کیا جاتا ہے۔ نفسیات کے ہسپتالوں میں کھلے اور بند وارڈ موجود ہوتے ہیں۔ ایسے نفسیات کے کلینک بھی ہوتے ہیں جہاں صرف دن کے وقت مریض رہتے ہیں اور نفسیات کے پولی کلینک بھی ہوتے ہیں (جیسے آٹ ڈور)

دوبارہ صحت مندی:

بیماری یا کسی حادثے سے شدید نقصان پہنچنے کے بعد مریض کو دوبارہ پیشہ ورانہ زندگی اور سماجی زندگی کے اہل بنانے کے لیئے مکمل مشوروں، انتظامات اور دیکھ بھال کی کوششوں کو دوبارہ صحت مندی کہتے ہیں۔

بحالی صحت:

کسی بیماری کے بعد دوبارہ صحت مندی، کسی آپریشن یا کسی حادثے کے بعد مکمل ٹھیک ہو جانے کو بحالی صحت کہتے ہیں۔

ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر جو طلبا و طالبات اور اساتذہ کی کسی سکول میں صحت کے میدان میں دیکھ بھال کرے اُسے سکول کا ڈاکٹر کہتے ہیں۔

سکول کے ڈاکٹر/
لیڈی ڈاکٹر:

ایسے لوگ جو پیشہ وارانہ طور پر سوشل سروس کے میدان میں مصروفِ عمل ہوں سوشل ورکرز کہلاتے ہیں۔

سوشل ورکر خاتون/
سوشل ورکر مرد:

خصوصی فہرست:

یہ ایک ایسی فہرست ہے، جس میں ڈاکٹروں کی طرف سے تجویز کردہ ادویات اور لیبارٹری کے ٹیسٹ درج ہوتے ہیں۔ جن کی ادائیگی بیماری کی انشورنس کرتی ہے۔ یہ خصوصی فہرست آپ کو آپ کے میڈیکل سٹور، آپ کے ڈاکٹر یا آپ کی لیڈی ڈاکٹر سے مل سکتی ہے۔

کنٹون کی طرف سے جاری کی گئی ہسپتالوں کی فہرست، جن میں کئے گئے علاج کی ادائیگی بیماری کی انشورنس کرتی ہے۔ ہسپتالوں کی یہ فہرست آپ اپنی بیماری کی انشورنس سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ہسپتالوں کی
فہرست:

وہ وقت جو ڈاکٹر/ لیڈی ڈاکٹر کے مریضوں کے مشورہ یا معائنے میں صرف کرتے ہیں ایسے اوقات کو مشورہ کے اوقات کہا جاتا ہے۔

مشورہ کے اوقات:

ڈاکٹروں کی طرف سے ایسا علاج یا دیکھ بھال جس کے دوران مریض/ مریض کو ہسپتال، کلینک یا ہائیم میں داخل کر کے دورانِ قیام ان کا علاج یا دیکھ بھال ہو۔

داخل کر کے علاج:

یہ ایک تشخیص اور علاج کا طریقہ ہے۔ الٹراساؤنڈ کے ذریعہ اندرونی اعضاء کی تصویر کو ٹی۔وی جیسی سکرین پر منتقل کر کے تشخیص کی جاتی ہے۔ (مثال کے طور پر بچہ دانی میں بچے کی نقل و حرکت کا جائزہ) الٹراساؤنڈ کے ذریعہ علاج میں یہ جسم کے بیسار حصوں پر مالش کا اثر رکھتی ہے۔ جس کی وجہ سے دورانِ خون بہتر ہوتا ہے۔ جس کا صحت پر اچھا اثر ہوتا ہے۔

الٹراساؤنڈ:

پہلے سے تعلیم یافتہ افراد کا کسی دوسرے پیشہ کیلئے کسی نئے شعبہ میں تعلیم حاصل کرنا، بے روزگار، بدلتے ہوئے حالات یا معذوری کی صورت میں کسی نئے شعبہ میں تعلیم حاصل کرنا ناگزیر ہو سکتا ہے۔

نئے شعبہ کی
تعلیم:

ایسے طریقے جن کے ذریعے حمل ہونے سے روکا جائے (مثلاً حمل کے خلاف گولیوں یا کنڈوم کا استعمال)

حمل ہونے سے
روکنا:

انشورنس کروانے سے انسان خاص قسم کے نقصانات کے خلاف محفوظ ہو جاتا ہے جیسے بیماری یا حادثہ کی صورت میں۔

انشورنس کی
حفاظت:

یہ لازم نہیں اور دوسری چیزوں کے علاوہ ہسپتال میں اضافی آسائیش مہیا کرتی ہے (مثلاً قدرتی طریقہ علاج استعمال کرنے والوں کے ذریعہ علاج عمومی دانتوں کا علاج وغیرہ) آپ کی صحت کا معیار دیکھ کر بیماری کی انشورنس کمپنی اس بات کا فیصلہ کرتی ہے کہ آیا وہ آپکی درخواست قبول کرتے ہیں یا انکار کرتے ہیں۔

اضافی انشورنس:

ناشر Herausgeber

Schweizerisches Rotes Kreuz 031-387 71 11
 Geschäftsstelle, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
 www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Schweiz 041-419 22 22
 Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern
 www.caritas.ch, info@caritas.ch

وفاقی ادارہ برائے صحت

Bundesamt für Gesundheit 031-323 30 15
 Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Abt. Multisektorale
 Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit
 3003 Bern
 Hess-Strasse 27e, 3097 Liebfeld
 www.bag.admin.ch; www.suchtund aids.bag.admin.ch

معلومات برائے صحت و امیگریشن

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

امیگریشن اور صحت کا مرکز

Zentrum für Migration und Gesundheit 031-387 71 11
 Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
 www.redcross.ch, migration@redcross.ch

صحت اور معاشرتی ہم آہنگی کا ماہر ادارہ

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

غیر ملکیوں کیسے مرکزی کمیشن

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA) 031-325 91 16

Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern

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

نسل پرستی کے خلاف ماہر ادارہ

Fachstelle für Rassismusbekämpfung 031-324 10 33

Inselgasse 1, 3003 Bern

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

Folter und Kriegsopfer جنگ اور ازیت زدگان

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

Freiburgstrasse 44a, 3010 Bern

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

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

afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik

Culmannstrasse 8 (Postadresse), Sonneggstrasse 6 (Besucheradresse)

8091 Zürich

www.psychiatrie.unispital.ch

عمومی معلومات اور مشورہ برائے خوراک

Allgemeine Informationen und Beratung

Ernährung غذا

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 ورزش

SUISSE BALANCE 031-389 92 91

Postfach 8172, 3001 Bern

www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Sucht und Drogen نشہ اور نشہ کی عادات

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere
Drogenprobleme (SFA) 021-321 29 11

Postfach 870, 1001 Lausanne

www.sfa-isp.ch, info@sfa-isp.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.infofet.ch

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

نشہ کی عادات کے متعلق ایک جامع اندر نی پہلو

Eine umfassende Internetseite für den Suchtbereich

www.infofet.ch

Rauchen سگریٹ نوشی

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 ایڈز اور ایچ۔آئی۔وی

Aids Hilfe Schweiz (AHS) 044-447 11 11

Konradstrasse 20, 8005 Zürich
www.aids.ch, aids@aids.ch

Impfen حفاظتی ٹیکے

Bundesamt für Gesundheit 031-323 87 06

Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten
3003 Bern
www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Psychische Gesundheit نفسیاتی صحت

pro mente sana 044-563 86 00

Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich
www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

آپ کی مدد کے لیے ہاتھ

Die Dargebotene Hand 031-301 91 91

Zentralsekretariat
Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9
www.143.ch, verband@tel-143.ch

مریضوں کے حقوق اور ان کی ذمہ داریاں

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 بین الثقافتی ترجمہ کرنا

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 بڑھاپے کی پیشگی فلانچ کا انتظام

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 بچے

Pro Juventute 044-256 77 77

Zentralsekretariat

Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

Frauen عورتیں

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.muetterberatung.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, 3000 Bern 23
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Hauspflege گھر پر دیکھ بھال

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

سوشل انشورنس کے متعلق معلومات

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

بغیر کاغذات لوگوں کیلئے / معلومات کا مرکز

Anlaufstelle für Sans-Papiers

Anlaufstelle für Sans-Papiers 061-681 56 10

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

