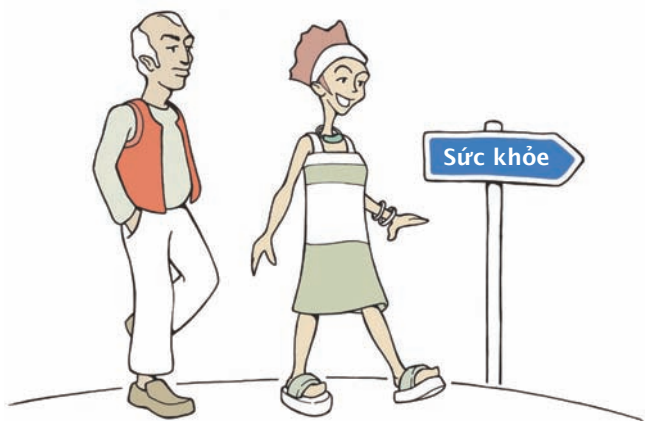


Chỉ nam sức khỏe

Thụy Sĩ



Nhằm mục đích giúp đỡ những người hiện đang sinh sống tại Thụy Sĩ – nhất là những người dân di cư, nam và nữ - thấu hiểu được hệ thống tổ chức y tế của nước này, quyển chỉ nam chứa đựng nhiều dẫn dắt về dịch vụ tiếp tế y khoa và giải thích những luật lệ và quy định quan trọng như trong vấn đề bảo hiểm sức khỏe và bảo hiểm phế nhân.

Mới
Tái bản
lần thứ 2

Ấn loát

Phát hành: 2005

Nhà xuất bản: Bộ Y Tế Thụy Sĩ, Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ, Hội Caritas Thụy Sĩ

Nguyên bản: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Bản soạn lại: Osman Besic

Bản dịch: Lan Nguyễn

Trang trí: visu'1 AG, Bern

PrePress: www.alscher.ch

Ấn loát: Merkur Druck AG, Langenthal

Minh họa: Claude Zellweger

Tái bản lần thứ 2: tiếng Việt (2000)

Liên lạc và thông tin:

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration,

Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Đặt sách qua Internet: www.migesplus.ch hay

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

Cơ sở đặt sách: BBL/EDMZ, 3003 Bern,

Art.-Nr. 311.610.vie

Nguyên do phát hành ra quyển chỉ nam

Hệ thống tổ chức y tế tại Thụy Sĩ rất phức tạp và có nhiều tầng lớp. Nhất là đối với người dân di cư, nam và nữ, thì còn đường đi qua hệ thống này có rất nhiều khúc mắc và rối ren. Bộ Y Tế, Hội Hồng Thập Tự và Hội Caritas của Thụy Sĩ, sau nhiều kinh nghiệm, đã đi đến kết luận cần phải hợp tác lại để cùng nhau phổ biến ra những điều chỉ dẫn thực dụng và hữu ích để đáp ứng cho một nhu cầu khẩn cấp.

Bước đầu tiên, nội dung của quyển sách này được thành hình sau nhiều cuộc hội thảo. Trong số người tham dự, ngoài những chuyên viên ra còn có sự góp ý của một số người được xét là sẽ cần sử dụng đến quyển chỉ nam này. Bản ấn thứ nhất được trình bày trước một số lớn chuyên viên trong lãnh vực di cư và y khoa. Nhóm người này có nhiệm vụ xem xét lại phần nội dung, đồng thời kiểm duyệt lời văn có dễ hiểu cho mọi độc giả hay không. Sau cùng bản chỉ nam được duyệt thảo lại và đưa thông dịch.

Nhân cơ hội này, chúng tôi thành thật tri ân tất cả các vị đã có công đóng góp để quyển chỉ nam được thành hình ngày hôm nay.

Lời nói đầu cho tái bản 2005

Năm năm sau khi phát hành ra *quyển chỉ nam sức khỏe Thụy Sĩ* thứ nhất và đã phân phối đi hơn 200'000 quyển, chúng tôi rất hân hoan được biết “ sự kiện đây thành công “ này sẽ tiếp tục được tái diễn. Trong bản ấn loát lần thứ hai của *quyển chỉ nam sức khỏe Thụy Sĩ* không những nội dung được tu bổ lại theo hoàn cảnh hiện tại mà phần trang trí họa đồ cũng thích ứng theo đó nên mới mẻ hơn. Cách cấu trúc của quyển sách vẫn không thay đổi. Vài dữ kiện được bổ túc lại, vài tiết mục được kèm thêm vào. Chúng tôi hy vọng bản ấn loát hoàn chỉnh theo hiện tại mới này sẽ thu gồm một cách dễ hiểu và tường tận hơn hệ thống y tế của Thụy Sĩ. Chúng tôi thành thật cảm tạ mọi sự đóng góp vào quyển chỉ nam này dưới bất cứ một hình thức nào. Chúng tôi tin tưởng rằng *quyển chỉ nam sức khỏe Thụy Sĩ* này sẽ tiếp tục phục vụ cho hệ thống tổ chức y tế được luôn sáng tỏ, thông suốt và linh động.

Chỉ nam sức khỏe dành cho những di dân, nam và nữ ở Thụy Sĩ

	Lời mở đầu	4
1	Cách xử dụng quyển chỉ nam	6
2	20 câu hỏi thường được đặt ra	7
3	Những chỉ dẫn quan trọng để giữ gìn sức khoẻ	9
	Ăn uống và vận động	9
	Nghiện ngập và ma túy	10
	<i>Hút thuốc</i>	11
	<i>Uống rượu</i>	11
	Bệnh liệt kháng/si đa	12
	Chích ngừa	13
	Sức khỏe tâm thần	13
	Quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân	14
	Thông dịch viên đa văn hoá	15
4	Những dịch vụ tiếp tế y khoa	17
	<i>Bác Sĩ chuyên môn</i>	17
	Cách điều trị di động	18
	<i>Tiếp tế căn bản và điều trị đặc biệt</i>	19
	<i>Viện điều trị bách khoa</i>	22
	<i>Nhà thuốc tây</i>	23
	<i>Trường hợp cấp cứu</i>	24
	<i>Nha Sĩ</i>	25
	<i>Bác Sĩ tâm thần và cách điều trị bằng tâm lý</i>	26
	Cách điều trị cố định	27
	<i>Trong bệnh viện</i>	27
	<i>Thăm viếng trong bệnh viện</i>	29
	<i>Nuôi dưỡng trong bệnh viện</i>	30
	<i>Giải phẫu</i>	30
	<i>Dịch vụ xã hội của bệnh viện</i>	30
	Cách chăm sóc tại gia, sau khi rời bệnh viện	31
	<i>Dịch vụ Spitex</i>	31
	<i>Phương cách phục hồi sức khoẻ</i>	32
	<i>Dịch vụ chăm sóc người già</i>	34

	Mẹ và con	35
	<i>Kiểm soát bệnh phụ khoa</i>	35
	<i>Thụ thai</i>	35
	<i>Thăm bệnh theo dõi bào thai</i>	36
	<i>Chuẩn bị sanh</i>	36
	<i>Khi sanh</i>	37
	<i>Thời gian ở cũ</i>	37
	<i>Chăm sóc trẻ sơ sinh</i>	38
	<i>Dịch vụ y khoa cho trẻ em</i>	39
	Hủy bỏ bào thai	41
5	Luật lệ và quy định	42
	Bảo hiểm sức khỏe	42
	<i>Quý bảo hiểm</i>	42
	<i>Bảo hiểm căn bản</i>	43
	<i>Bảo hiểm bổ túc</i>	44
	<i>Tiền hội phí của quý bảo hiểm</i>	45
	<i>Lệ phí thường niên (phần không được trả lại) và phần tự trả</i>	45
	<i>Giảm giá tiền hội phí</i>	48
	<i>Bảo hiểm tai nạn</i>	48
	Những bảo hiểm trong lãnh vực xã hội	49
	<i>Bảo hiểm hưu trí (AHV)</i>	49
	<i>Bảo hiểm phế nhân (IV)</i>	50
	<i>Ngân khoản phụ cấp (EL)</i>	52
	<i>Quý tiết kiệm hưu trí (BVG)</i>	52
6	Phần chú giải	53
7	Những địa chỉ cần thiết	59

Lời mở đầu

Tôi phải nhờ đến ai khi lâm trọng bệnh? Khám bệnh có được miễn phí không, hay là tôi phải tự trả lấy? Tôi phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp? Có ai trả dùm tôi tiền khám răng không? Toàn là những câu hỏi mà người nào trong chúng ta cũng từng tự đặt lấy khi cảm thấy đau yếu.

Quyển chi nam này có nhiệm vụ giúp đỡ những người hiện đang sinh sống tại Thụy Sĩ thấu hiểu được hệ thống tổ chức y tế của chúng ta. Họ có thể được chỉ dẫn về dịch vụ y tế và được giải thích về những luật lệ và những quy định quan trọng như trong bảo hiểm hưu trí và bảo hiểm phế nhân. Trong ấn bản mới này không những nội dung và danh sách địa chỉ được hiện tại hoá mà còn có vài tiết mục được để cập thêm vào (như vấn đề chăm lo giữ gìn sức khỏe).

Đối với những người dân di cư, nam cũng như nữ, những người đã từng quen sống với một môi trường y tế khác, hệ thống tổ chức y tế của Thụy Sĩ thường rất khó hiểu. Hậu quả là tình trạng sức khỏe của những người này rất yếu so với tình trạng sức khỏe của nhóm dân Thụy Sĩ cùng một mức sống.

Một hiện trạng không thể nào chấp nhận được. Hội Đồng Y Tế Quốc Tế (WHO) đòi hỏi mọi người phải có quyền bình đẳng trên phương diện sức khỏe, và chúng tôi đang thi hành đúng theo nguyên tắc căn bản ấy. Sức khỏe là một trong những nhu cầu thiết yếu của con người. Tất cả mọi người, không phân biệt nguyên quán hay tình trạng cư trú, đều có quyền biết cách thức làm thế nào để được chăm sóc và chữa trị khi lâm bệnh

Nhưng quyền chỉ nam không phải chỉ để dành riêng cho người di dân, mà cũng được sử dụng bởi những người Thụy Sĩ, những người làm việc trong lãnh vực di dân và tất cả những người muốn tìm hiểu thêm về hệ thống tổ chức y tế của xứ này.



Giáo sư. Thomas Zeltner
Giám Đốc Bộ Y Tế Thụy Sĩ

1

Cách sử dụng quyển chỉ nam

Ngay từ đầu bạn đã thấy danh sách những câu hỏi thông thường về vấn đề sức khỏe và bệnh tật với chỉ điểm ở trang nào bạn có thể tìm ra câu trả lời.

Những thông tin quan trọng trong việc chăm lo sức khỏe cùng những luật lệ và quy định đều được đề cập đến trong bản thảo. Có những danh từ ít người biết đến và khó hiểu đều được giải nghĩa trong phần chú giải và được đánh dấu (→) trong bài viết. Phần chú giải được đặt ở phần cuối của quyển chỉ nam này.

Nếu có những thắc mắc nào mà không được giải thích ở đây, bạn có thể liên lạc trực tiếp với các văn phòng trách nhiệm. Địa chỉ và số điện thoại của các văn phòng quan trọng đều được liệt kê ở những trang cuối của quyển chỉ nam. Chỉ điểm cho những văn phòng này đều được ghi dấu (📖) trong bài viết. Trong bản liệt kê cũng có những địa chỉ quan trọng của các văn phòng đại diện và trung gian quốc gia.



Làm sao sử dụng quyển chỉ nam này?

20 câu hỏi thường được đặt ra

- | | |
|--|----|
| ■ Làm thế nào để luôn được khỏe mạnh? | 9 |
| ■ Tôi có quyền có một thông dịch viên (nam/nữ) không? | 15 |
| ■ Bác Sĩ nhà làm việc gì ? | 18 |
| ■ Tại sao lại phải ngồi đợi ở phòng mạch khi tôi đã hẹn ngày giờ trước? | 20 |
| ■ Nếu không hợp với Bác Sĩ này tôi có quyền đổi sang Bác Sĩ khác được không? | 21 |
| ■ Tôi phải làm gì trong trường hợp cấp cứu? | 24 |
| ■ Tôi có quyền được khám răng miễn phí không? | 25 |
| ■ Tôi có thể cầu cứu ai khi ở trong tình trạng khó khăn, hoặc khi tôi sợ sệt, buồn bã không thể tự mình vượt qua được? | 26 |
| ■ Khi bị bệnh, tôi có thể tự mình đến bệnh viện được không? | 27 |
| ■ Tôi có được phép đến thăm thân nhân hoặc bạn bè nằm trong bệnh viện không? | 29 |
| ■ Tôi có buộc phải đi nuôi dưỡng người nhà nằm trong bệnh viện không? | 30 |
| ■ Tôi phải nhờ đến ai khi tôi cần sự giúp đỡ trong công việc nội trợ hoặc cần được săn sóc tại tư gia? | 32 |
| ■ Là phụ nữ tôi phải làm gì để gìn giữ sức khỏe của tôi? | 35 |
| ■ Bác Sĩ nhi khoa là ai? | 39 |

- Những người nào nên mua bảo hiểm sức khỏe? 42

- Bảo hiểm căn bản sức khỏe cung cấp cho tôi những dịch vụ gì? 43

- Dự phòng tiếp tế y khoa ở Thụy Sĩ có được miễn phí không? 45

- Làm thế nào để tiết kiệm được tiền hội phí bảo hiểm? 47

- Tại sao lại phải đóng tiền nguyệt liễm cho bảo hiểm hữu trí và bảo hiểm phế nhân? 49

- Khi nào tôi được hưởng tiền lương phế nhân? 50

Những điều chỉ dẫn quan trọng trong việc chăm lo giữ gìn sức khỏe

Làm thế nào để luôn được khỏe mạnh?

Phải luôn sẵn sàng đến sức khỏe thì bạn mới có thể ngừa được bệnh.

Nếu bạn giỏi sẵn sàng sức khỏe của bạn – danh từ chuyên môn còn gọi đó là ngừa bệnh – thì bạn mới có thể tránh được bệnh. Có nghĩa là bạn phải tự mình quan sát kỹ càng đến bạn và cơ thể của bạn. Vì khi chứng bệnh được phát giác ra sớm chừng nào thì bạn càng có nhiều hy vọng chữa lành bệnh chừng nấy. Một thí dụ điển hình cho sự chăm lo sức khỏe của phụ nữ là đều đặn đến Bác Sĩ phụ khoa để thăm bệnh.

Chăm lo giữ gìn sức khỏe có nghĩa là chúng ta phải lo lắng đến sức khỏe của chúng ta và tìm hiểu những gì làm cho chúng ta không được khỏe. Để biết được rằng muốn lành mạnh, nên ăn nhiều rau cải và trái cây, vận động nhiều và giữ đúng tư thế khi làm những việc nặng, không hút thuốc và chỉ uống ít rượu.

Ăn uống và vận động

Ăn uống một cách lành mạnh (📖 tr. 60) và vận động đều đặn rất quan trọng cho sức khỏe. Muốn được như vậy nên uống nhiều nước (khoảng chừng 1-2 lít nước mỗi ngày), ăn rau cải hoặc trái cây năm lần một ngày và dùng thực phẩm bằng ngũ cốc trong mỗi bữa ăn chính. Nếu có thể được nên ăn những thực phẩm còn nguyên hạt và mỗi ngày thay phiên ăn một phần hoặc thịt, hoặc cá, trứng, phô mat hoặc một thực phẩm nào khác có chứa nhiều chất đạm, thêm vào đó là sữa hay các món ăn làm bằng sữa. Khi nấu bếp nên dùng ít dầu mỡ và chỉ nên tiêu thụ một cách chừng mực các bánh kẹo ngọt, các loại bánh mỳ ăn chơi có nhiều muối và các loại nước có nhiều năng lượng (nước ngọt, nước ngọt có chất rượu).

Vận động một cách hăng hái tối thiểu nửa tiếng đồng hồ (thí dụ đi nhanh, đạp xe máy, làm vườn, hay làm việc nội trợ). Ít vận động có thể đưa đến bệnh đau lưng, mập quá trọng lượng, sự biến dưỡng không đều hòa, bệnh tim và tuần hoàn máu

Nghiện ngập và ma túy

Ma túy (📖 tr. 61) là những chất có tác dụng đến tâm thần. Ma túy có thể làm thay đổi tâm trạng, tình cảm, cảm nhận và ý thức con người. Được xem như là ma túy thí dụ như thuốc lá và rượu, những thuốc làm giảm đau nhức, thuốc ngủ, thuốc an thần và những chất bất hợp pháp như si ke, cô ca in, nha phiến ..v.v..

Tiêu thụ ma túy có thể đưa đến nhiều vấn đề cho cơ thể, tâm lý và xã hội. Sự chuyển tiếp từ hưởng thụ đến thói quen rồi đến nghiện ngập rất nhanh chóng và là một tiến trình rất phức tạp. Có nhiều sự kiện ảnh hưởng đến thái độ nghiện ngập, chẳng hạn như tư cách, môi trường xã hội, những điều kiện sống chung trong xã hội cũng như cái tiềm tàng nghiện ngập như đã có sẵn ở trong con người nghiện. Bạn có thể làm được gì khi có người trong gia đình bạn bị nghiện? Sự nghiện ngập của một người thân là một gánh nặng, không những chỉ cho người bị nghiện mà còn cho những người thân nữa. Trong trường hợp này bạn đừng nên dẫn đầu mà phải tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài. Những chuyên viên cố vấn về vấn đề nghiện ma túy ở địa phương sẽ sẵn sàng yểm trợ và giúp đỡ bạn. Họ làm việc miễn phí và bắt buộc phải giữ bí mật nhà nghề. Bạn có thể tìm ra địa chỉ của những văn phòng cố vấn này ở trong sách điện thoại hoặc bạn có thể hỏi Bác Sĩ của bạn.

Hút thuốc

Hút thuốc (📖 tr. 61) rất có hại cho cơ thể. Hút thuốc có thể gây ra chứng bệnh ung thư, bệnh đứng tim, bệnh phổi hay bệnh nghẽn huyết quản. Hiện nay một phần ba số người tạ thế đều do hút thuốc mà ra. Không khí đầy khói thuốc cũng rất có hại cho những người không hút thuốc, nhất cho trẻ em. Những trẻ em đã từng hít khói thuốc này vào thường bị bệnh nhiều gấp đôi số trẻ em khác – vì bệnh viêm tai giữa, bệnh sưng cuốn phổi, bệnh phổi và suyễn.

Hút nhiều hay ít hoàn toàn không giống nhau! Nếu bạn có thể hút ít đi mỗi ngày một điếu thuốc, bạn đã làm được một cái gì cho sức khỏe của bạn rồi đó.

Nếu bạn không hút thuốc trong một căn phòng kín, bạn đã làm lợi cho chính bạn và cho những người chung quanh. Khi bạn muốn bỏ thuốc hãy đến nói chuyện với Bác Sĩ của bạn.

Bỏ thuốc rất có lợi cho sức khỏe. Chỉ cần một ngày ngừng thuốc là máu được phục hồi lại, sau ba tháng phổi được phục hồi, sau một năm các tĩnh mạch máu và sau năm năm không hút thuốc thì nguy cơ có thể bị bệnh ung thư được giảm đi và cơ thể được phục hồi hoàn toàn.

Rượu

Rượu (📖 tr. 61) có thể mang lại nhiều hậu quả bất lợi khác nhau: tiêu thụ rượu nhiều và đều đặn rất nguy hiểm. Chỉ uống một số lượng nhỏ rượu thôi cũng đủ làm giảm khả năng tập trung tư tưởng, phản ứng và phán xét, từ đó đâm ra liều lĩnh và dễ gây ra tai nạn. Uống rượu nhiều và quá độ có thể làm hư hại hầu hết các bộ phận trong cơ thể con người và đưa đến nhiều vấn đề cho tâm thần và xã hội. Dùng bạo lực, vũ phu đối với những người trong gia đình và những người ngoài hầu như cũng do từ sự nghiện rượu mà ra.

Nếu muốn thưởng thức rượu mà không sợ bị nghiện thì nên theo cách thức như sau: Đàn ông khỏe mạnh

chỉ nên uống không quá hai ly tiêu chuẩn một ngày. Một ly tiêu chuẩn là số lượng rượu thường rót bán trong các nhà hàng ăn. Đàn bà thì ít chịu rượu hơn nên không nên uống quá một ly tiêu chuẩn một ngày. Hoàn toàn đừng nên uống rượu trong khi lái xe, làm việc, uống thuốc, lâm bệnh, trong khi mang thai và thời gian nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu bạn bị nghiện rượu, xin đừng lưỡng lự mà phải tìm đến văn phòng cố vấn về nghiện rượu ở địa phương. Sự chỉ dẫn cố vấn này hoàn toàn miễn phí và các chuyên viên đều bị bắt buộc giữ bí mật nhà nghề. Bạn có thể tìm ra những địa chỉ của các văn phòng cố vấn này trong sách điện thoại hoặc có thể hỏi Bác Sĩ của bạn.

Bệnh liệt kháng/ si đa

Để ngừa → bị bệnh liệt kháng/si đa và các bệnh truyền nhiễm qua sự phối hợp sinh lý khác (như bệnh phong tình, bệnh viêm gan), tốt hơn hết là nên dùng áo mưa. Bạn có thể mua áo mưa ở bất cứ một siêu thị nào và các nhà thuốc tây. Nếu có những thắc mắc xin tìm đến những nơi giúp đỡ bệnh liệt kháng của tiểu bang (☎ tr. 61) hoặc nhờ Bác Sĩ của bạn chỉ dẫn.

Nếu tình nghi là bị nhiễm vi khuẩn si đa, bạn nên đi Bác Sĩ khám bệnh hoặc tìm đến văn phòng giúp đỡ bệnh liệt kháng. Những văn phòng này sẽ trợ lực cho bạn lấy quyết định có nên đi làm trắc nghiệm hay không. Bạn có thể đến các phòng trắc nghiệm xin cố vấn và làm trắc nghiệm một cách vô danh (không cần đưa lý lịch).

Chích ngừa

Một trong những cách chăm lo gìn giữ sức khỏe là → chích ngừa. Chích ngừa để chống lại nhiều chứng bệnh truyền nhiễm. Bộ Y Tế Thụy Sĩ đề nghị nên chích ngừa bệnh yết hầu, bệnh phong đòn gánh, bệnh ho gà, bệnh sốt tê liệt trẻ em, bệnh sừng màng óc và viêm thanh quản (qua *Haemophilus influenzae*), bệnh lên sởi, bệnh quai bị, bệnh ban đỏ và bệnh viêm gan B (📖 tr. 62). Ngoài ra nên chích ngừa thêm các bệnh khác trong trường hợp đi du lịch sang các nước khác chẳng hạn. Bạn có thể đi chích ngừa các chứng bệnh cần thiết khi nào cũng được.

ở Thụy Sĩ các Bác Sĩ nhi khoa hoặc các Bác Sĩ nhà đều thường làm việc chích ngừa này. Nếu bạn muốn biết thêm về vấn đề chích ngừa, nên nhờ Bác Sĩ của bạn chỉ dẫn.

Sức khỏe tâm thần

Sống vui và yêu đời là phần tử của một tâm thần lành mạnh. Cũng như những liên hệ tốt đẹp trong gia đình, trong việc làm, trong những giờ phút rảnh rỗi và trong trường học đều làm cho bạn an vui hơn. Bộ Y Tế Quốc Tế WHO định nghĩa sức khỏe là một trạng thái an vui của toàn thể cơ thể, tinh thần và đời sống xã hội chứ không phải là sự giải thoát ra khỏi bệnh tật và tật nguyền. Như vậy không những cơ thể con người được lành mạnh mà tinh thần và đời sống xã hội được lành mạnh cũng rất quan trọng.

Bệnh tâm thần là chứng bệnh mà con người rất thường hay lâm phải. Cứ một người trên ba hay mắc phải bệnh này ít nhất một lần trong cuộc đời. Có nhiều người cũng đã thành công, tự mình vượt qua khỏi cơn bệnh này. Cứ một người trên mười thì phải vào điều trị trong bệnh viện tâm thần. ở Thụy Sĩ hệ thống tổ chức điều dưỡng bệnh tâm thần rất tốt. Nếu cần được giúp đỡ (📖 tr. 62), bạn nên nói chuyện với Bác Sĩ của bạn để tìm ra phương pháp điều trị thích hợp với bạn hoặc nếu cần thì Bác sĩ sẽ cho thuốc.

Quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân (nam/nữ)

Khi lâm bệnh bạn có quyền định liệu chung với Bác Sĩ cách điều trị bệnh của bạn (📖 tr. 62).

Khi đến khám bệnh Bác Sĩ phải → chuẩn bệnh cho bạn, trình bày phương pháp ông/bà dự định chữa trị cho bạn, những cách điều trị khác và những nguy hiểm có thể xảy ra trong khi điều trị. Sau đó bạn mới có thể lấy quyết định chung với Bác Sĩ. Quan trọng là bạn phải đặt nhiều câu hỏi để thông hiểu mọi vấn đề. Ngược lại cũng rất quan trọng: Bác Sĩ cũng phải được hiểu hết tất cả những bạn muốn nói, muốn hỏi. .

Bác Sĩ bậc buộc phải giữ bí mật nhà nghề. Những tin tức liên quan đến bệnh nhân phải được giữ kín. Những điều tai nghe, mắt thấy trong khi làm việc chỉ được tiết lộ cho người ngoài với sự đồng ý của bệnh nhân.

Khi bị bệnh hoặc khi cần được trị bệnh, bạn nên cộng tác với Bác Sĩ.

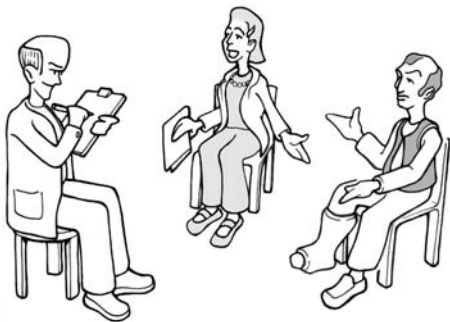
**Thông dịch
viên đa văn hoá
(nam/nữ)**

Muốn điều trị có hiệu quả cần phải có sự hiểu thông giữa bạn với Bác Sĩ, y tá, nhân viên xã hội và tất cả những người liên quan đến việc điều trị bệnh. Vấn đề ngôn ngữ bất đồng đã thường mang lại nhiều sự hiểu lầm trong phòng mạch, bệnh viện, dịch vụ xã hội hoặc còn trong nhiều cơ sở khác nữa..

Những hiểu lầm có thể tránh khỏi khi trong các cuộc nói chuyện có sự hiện diện của một → thông dịch viên đa văn hoá (📖 tr. 62). Người thông dịch phải được huấn luyện đặc biệt cho công việc này. Kinh nghiệm cho thấy người phụ trách việc thông dịch tốt hơn hết nên là một người ngoài phạm vi gia đình của bệnh nhân. Người thân hay người quen trong gia đình thường không được chuẩn bị cho vấn đề thông dịch và có thể bị tình cảm chi phối mà dịch sai. Chỉ trong trường hợp ngoại lệ, trong → trường hợp khẩn cấp, con cái, bà con hoặc nhân viên nhà thương có thể thay thế cho thông dịch viên được.

Tôi có quyền có thông dịch viên (nam/nữ) hay không?

Không, ở Thụy Sĩ bạn không có quyền có được thông dịch viên.



Thông dịch

Lý do là ở nước Thụy Sĩ không (chưa) có điều luật nào cho bạn quyền được thông dịch nên bạn phải tự tìm ra người thông dịch cho bạn. Có những văn phòng giao dịch làm trung gian giới thiệu cho bạn những người thông dịch giỏi (📖 tr. 62). Nhiều bệnh viện lớn ở Thụy Sĩ đều có dịch vụ thông dịch riêng.

Phí tổn cho thông dịch viên cũng không được quy định thống nhất ở Thụy Sĩ. Trước khi gặp Bác Sĩ nên thăm hỏi giá biểu thông dịch và cách thức thanh toán ngân khoản này.

4

Dịch vụ tiếp tế y khoa

Dịch vụ tiếp tế y khoa tại Thụy Sĩ có tính cách hoặc di động, hoặc cố định. Với dịch vụ cố định, các bệnh nhân nam và nữ được nằm trong bệnh viện, trong viện điều trị hay trong một nhà dưỡng thương, được khám bệnh và trị bệnh ở đây. Khi bệnh nhân nam và nữ được trở về nhà sau khi đến khám bệnh thì được gọi là dịch vụ di động. Tất cả những nơi mà lần đầu tiên bệnh nhân nam và nữ tìm đến để được chẩn bệnh và điều trị đều gọi là di động. Sự điều trị bệnh ở tại Thụy Sĩ muốn có tính cách cố định cần phải có sự gởi gắm của Bác Sĩ.

Văn phòng cố vấn tâm lý xã hội

Ngoài những dịch vụ tiếp tế y khoa ra còn có những văn phòng cố vấn mà bạn, thân nhân hay người quen của bạn có thể tìm đến khi cần trợ giúp trong các vấn đề khó khăn của cá nhân, gia đình, tài chánh ..v.v.. Thí dụ như văn phòng cố vấn cho những kẻ nghiện ngập, cho những người mắc nợ, cho mẹ và cha, cho gia đình, cho phụ nữ ..v.v.. Những nhân viên nam và nữ của các văn phòng cố vấn này đều đã được huấn luyện (như làm việc xã hội, giáo dục trong lãnh vực xã hội, tâm lý học ..v.v..) Họ đều bắt buộc phải giữ bí mật nhà nghề và làm việc miễn phí. Bác Sĩ nhà có thể tìm dùm bạn một văn phòng thích ứng ở gần nhà. Ở Thụy Sĩ bạn có thể liên lạc với các văn phòng này bằng điện thoại hoặc tìm thấy trong Internet (xem tr. 31).

Y Sĩ chuyên môn

Hầu hết các Y Sĩ sau khi đã đậu xong bằng Bác Sĩ đều học thêm về khoa chuyên môn. Chẳng hạn như có thể học thêm về ngành tổng quát, ngành giải phẫu, ngành phụ khoa ..v.v.. Bằng cấp của các Bác Sĩ nhà, các Bác Sĩ ngành chuyên môn hay các Bác Sĩ trong bệnh viện đều có giá trị bằng nhau và được đặt dưới sự kiểm tra của Nghiệp Đoàn Y Sĩ Thụy Sĩ (→FMH).

<p>Những Y Sĩ chuyên môn cần biết</p> <p><i>Y Sĩ ngành tổng quát</i> Săn sóc và điều trị các chứng bệnh của toàn cơ thể. Phân đồng các vị Y Sĩ này hành nghề như các Bác Sĩ nhà và gọi bệnh nhân khi cần đến các Bác Sĩ khác.</p>
<p><i>Y Sĩ ngành nội thương</i> Săn sóc và điều trị các chứng bệnh của toàn cơ thể (Bác Sĩ nhà, Bác Sĩ nội thương tổng quát). Cũng có những Bác Sĩ ngành nội thương chuyên môn như về bộ phận hô hấp, tim và tĩnh mạch hay bao tử và ruột.</p>
<p><i>Y Sĩ ngành nhi khoa</i> Điều trị các chứng bệnh trên cơ thể và tâm thần các trẻ em đến 18 tuổi.</p>
<p><i>Y Sĩ ngành phụ khoa</i> Phòng ngừa và điều trị các chứng bệnh phụ khoa, đờ đẻ.</p>
<p><i>Y Sĩ ngành giải phẫu</i> Giải phẫu các trường hợp bệnh hoặc tai nạn.</p>
<p><i>Y Sĩ ngành tâm thần</i> Điều trị các bệnh tâm thần</p>

Dịch vụ di động

Điều trị căn bản và điều trị đặc biệt

Bác Sĩ nhà là ai?

Ở Thụy Sĩ Bác Sĩ nhà là vị Bác Sĩ đầu tiên chữa bệnh cho bạn.

Khi lâm bệnh Bác Sĩ nhà sẽ là người đầu tiên chuẩn bệnh cho bạn. Bác Sĩ này phụ trách việc → điều trị căn bản và khi cần sẽ giới thiệu bệnh nhân đến một nơi điều trị thích ứng khác như đến một Bác Sĩ chuyên môn.

Ngoại lệ:

Trong các trung tâm đón tiếp những người đang xin tỵ nạn và các trại tạm cư thì người đầu tiên được bệnh nhân liên lạc là những người đỡ đầu. Thường thì các trung tâm này đều có Bác Sĩ. Bác Sĩ này có nhiệm vụ chuẩn bệnh và khi cần sẽ gọi bệnh nhân đến một nơi thích ứng hơn..

Bác Sĩ nhà thông thường là những Y Sĩ ngành tổng quát, ngành nội thương hay ngành nhi khoa (xem tr. 18). Những dịch vụ đặc biệt, như khám bệnh hoặc chữa bệnh cho một bộ phận nhất định của cơ thể (như tim và tĩnh mạch) thì sẽ do một Y Sĩ chuyên môn đảm trách. Thường thì Bác Sĩ nhà sẽ gọi bạn đến Bác Sĩ chuyên môn này để trị bệnh. Tuy nhiên bệnh nhân cũng có thể tự mình tìm đến một Bác Sĩ chuyên môn với điều kiện là không có sự hạn chế của bảo hiểm căn bản. (xem tr. 43).

Điều trị căn bản*Bác Sĩ nhà*

thí dụ Y Sĩ ngành tổng quát
thí dụ Y Sĩ ngành nội thương tổng quát
thí dụ Y Sĩ ngành khi khoa
v..v..

**Điều trị đặc biệt***Bác Sĩ chuyên môn*

thí dụ chuyên về bệnh tim và tĩnh mạch
thí dụ chuyên về bệnh bao tử và ruột
thí dụ chuyên về bệnh ngoài da
thí dụ chuyên về mắt
thí dụ chuyên về tai, mũi, họng

Muốn có →giờ khám bệnh bạn phải điện thoại trước để lấy hẹn. Trong khi điện thoại bạn phải trình bày rõ ràng cho →người phụ tá Bác Sĩ biết trạng thái bệnh của bạn

(bị đau từ lúc nào, có những triệu chứng gì). Bạn nên đến đúng giờ hẹn, trình diện nơi người phụ tá và sẽ được chỉ dẫn đến chỗ ngồi chờ Bác Sĩ.

Nếu trong trường hợp không thể đến đúng hẹn được, bạn phải liên lạc hủy bỏ giờ hẹn ít nhất 24 tiếng đồng hồ trước đó.

Tại sao phải ngồi đợi ở phòng mạch trong khi tôi đã lấy hẹn trước?

Có những trường hợp mà → giờ khám bệnh kéo dài hơn dự định và lấn sang giờ khám bệnh của các bệnh nhân sau. Nếu ở trong → tình trạng khẩn cấp bệnh nhân có thể được nhận đến thăm bệnh trong vòng vài tiếng đồng hồ giữa hai cái hẹn. Như vậy việc trị liệu sẽ nhanh chóng hơn nhưng lại kéo dài thời gian chờ đợi của người khác. Thành ra vào những lúc xế chiều bệnh nhân đến thăm bệnh thường phải ngồi đợi lâu. Thông thường thì → người phụ tá Bác Sĩ đều biết trước thời gian ngồi đợi. Vì vậy bạn có thể hỏi thăm để biết nên ở lại đợi hay có thể ra ngoài lo một vài công việc riêng trong khoảng thời gian này.

Khi Bác Sĩ nhà quen thân với bệnh nhân và biết rõ tình trạng sức khỏe của người này, Bác Sĩ mới có thể định bệnh một cách dễ dàng, phương pháp trị bệnh nào thích hợp và phải gởi đến Bác Sĩ chuyên môn hoặc bệnh viện nào cho đúng. Vì vậy trung thành với một Bác sĩ rất có lợi và giữ được mối liên hệ tốt đẹp với nhau là một điều căn bản quan trọng. Bệnh nhân phải có niềm tin nơi Bác Sĩ đó và cảm thấy được thông hiểu và thoải mái khi đến khám bệnh.

Nếu không hợp với Bác Sĩ này, tôi có thể đổi sang Bác Sĩ khác được không?

Được, bạn có thể tự do lựa chọn Bác Sĩ nào mà bạn cảm thấy thích.

Sự → tự do lựa chọn Bác Sĩ cho phép bạn đi khám bệnh ở một vị Bác Sĩ thích hợp với bạn hơn. Thí dụ người phụ nữ có thể thích đi khám bệnh ở một bà Bác Sĩ hơn, vì ông Bác Sĩ sẽ làm cho họ không thoải mái hoặc ngược lại người nam với một bà Bác Sĩ. Sự tự do lựa chọn chỉ có thể được nếu hợp đồng bảo hiểm của bạn không có những quy định hạn chế việc này (xem tr. 42).

Ngoại lệ:

Những người đang xin tỵ nạn thường không có quyền tự do lựa chọn Bác Sĩ. Nếu cảm thấy không thoải mái khi đi khám bệnh, nên trình bày vấn đề với văn phòng/người bảo trợ của bạn.

Cũng giống như bệnh nhân có quyền lựa chọn Bác Sĩ, Bác Sĩ cũng có quyền lựa chọn bệnh nhân.



Trong phòng đợi

Cách trị liệu theo phương pháp thiên nhiên

ở Thụy Sĩ cũng như ở các nước khác khi lâm bệnh nhiều người hay dùng đến thuốc gia truyền (tỳ dụ trà, thuốc dán, quần khăn). Những liều thuốc này được tạo thành từ những chất liệu của thiên nhiên, thảo mộc nên có tác dụng nhẹ hơn là những loại thuốc bào chế ra từ những chất hóa học.

Mỗi người đều có kinh nghiệm riêng về những liều thuốc gia truyền này. Tuy nhiên cũng nên thông tin cho Bác Sĩ biết bạn đã dùng đến phương pháp gia truyền nào trước khi đến thăm bệnh. Bác Sĩ cũng có thể cố vấn cho bạn liều thuốc nào thích hợp với phương pháp điều trị bệnh của bạn hơn cả.

Ngoài những liều thuốc gia truyền đó ra còn có nhiều phương pháp trị liệu thiên nhiên khác có thể thay thế, bổ túc hay hỗ trợ thêm vào cách điều trị của Bác Sĩ. Các Bác Sĩ ở Thụy Sĩ cũng có thể được huấn luyện thêm về một vài cách trị liệu theo phương pháp thiên nhiên (Ngành y khoa bổ túc). Bác Sĩ y khoa ngành bổ túc trị bệnh thí dụ băng →khoa châm cứu →khoa đông chứng trị liệu →khoa nhân y →Đông y →khoa trị liệu bằng hệ thần kinh hay →bằng thực vật.

Phí tổn của phương pháp trị liệu thiên nhiên bắt đầu từ 01.07.2005 sẽ không được quỹ bảo hiểm hoàn trả lại (xem tr. 43). Thành ra bạn phải mua thêm một bảo hiểm bổ túc. Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc với quỹ bảo hiểm của bạn.

Viện điều trị bách khoa

Một cơ sở bệnh nhân cũng có thể đến chẩn bệnh lần đầu tiên là Viện điều trị bách khoa. Viện điều trị bách khoa được →trang bị theo lối di động và thường được sát nhập vào một bệnh viện lớn. Tại đây bệnh nhân được →tiếp đón, khám bệnh và điều trị như trong một phòng mạch Bác Sĩ. Trước khi đến bệnh nhận cũng phải lấy ngày giờ hẹn. Cũng có những viện điều trị chuyên khoa chữa những chứng bệnh đặc biệt và chỉ nhận những bệnh nhân do Bác Sĩ giới thiệu. Lợi thế của viện điều trị bách khoa là được trang bị đầy đủ máy móc và nhân viên y tế. Tuy nhiên nếu bệnh nhân được

đưa vào đây để khám bệnh thì có thể phải ngồi đợi lâu. Hơn nữa viện điều trị bách khoa là một nơi thực tập của các Bác Sĩ, nên cứ phải thay đổi Bác Sĩ luôn. Rất hiếm khi bạn được điều trị lâu dài với một Bác Sĩ.

Nhà thuốc tây

Nhà thuốc tây cũng là một nơi đầu tiên mà bệnh nhân tìm đến. Những Dược Sĩ là những chuyên viên về thuốc men và có thể cố vấn bạn trong trường hợp bị bệnh một cách rất hữu hiệu. Tùy theo bệnh trạng Dược Sĩ có thể cho thuốc hoặc hướng dẫn bạn đi Bác Sĩ.

Thuốc men bán tại các nhà thuốc tây đều đã được kiểm điểm và đăng bộ. Những thuốc nào được quỹ bảo hiểm chấp nhận trả tiền đều được ghi vào một → danh sách đặc biệt. Có rất nhiều thuốc cần phải có toa Bác Sĩ mới có thể mua được.

Hầu hết các thuốc men ở Thụy Sĩ đều bán dưới hình thức viên. Vì vậy rất hiếm khi Bác Sĩ chỉ thuốc cho bạn.

Đến nhà thuốc tây bạn nên hỏi mua thuốc gê nê ríc. Thuốc gê nê ríc là bản sao của thuốc gốc và được bán dưới một nhãn hiệu khác. Loại thuốc này rẻ hơn thuốc gốc nhiều và



Nhà thuốc tây

có hiệu lực giống như thuốc gốc. Các Dược Sĩ có quyền thay thế các thuốc gốc ghi trong toa Bác Sĩ bằng thuốc gè nê ríc, ngoại trừ trường hợp trong toa có ghi rõ là dùng thuốc gốc.

Trường hợp cấp cứu

→ Trường hợp cấp cứu là khi bệnh nhân ở trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng và cần được điều trị nhanh chóng. Khi tình trạng bệnh nhân trở nên trầm trọng và nguy hiểm đến tính mạng thì phải kêu gọi ngay dịch vụ cứu cấp. Trong những trường hợp khác, bạn nên liên lạc trước với Bác Sĩ nhà. Phần đông các Bác Sĩ nhà đều chấp nhận đến nhà thăm bệnh nếu bệnh trạng trở nên trầm trọng và trong tình trạng khẩn cấp cũng thể liên lạc vào buổi tối và những ngày cuối tuần.

Tôi phải làm gì trong trường hợp cấp cứu?

Bạn chỉ nên tìm đến dịch vụ cấp cứu trong trường hợp nguy hiểm đến tính mạng. Ngoài ra nên liên lạc trước hết với Bác Sĩ nhà.

Nếu không gặp được vị Bác Sĩ nhà, thông tin qua số điện thoại tự động sẽ cho bạn biết cách liên lạc tìm đến Bác Sĩ trực. Trong những thành phố lớn thường có những nhà thuốc tây mở cửa trực cả ban đêm. Tên và địa chỉ, điện thoại của nhà thuốc trực và Bác Sĩ trực đều có ghi trong tờ báo công cộng miễn phí.

Quan trọng trong trường hợp cấp cứu bạn phải thông báo rõ ràng những biến chuyển đã xảy ra

Thông báo trong trường hợp cấp cứu

- Bạn là ai (tên, họ)
- Bạn điện thoại từ đâu đến?
- Những gì đã xảy ra?
- Bạn đã làm những biện pháp nào rồi?

Hầu hết các bệnh viện công cộng đều điều hành một dịch vụ cấp cứu 24 giờ trên 24. Khi cần → xe cứu thương bạn điện thoại về số y tế khẩn cấp (☎ 144) Thông thường xe cứu thương chỉ chở bệnh nhân, chứ không chở người đi tháp

tùng. Bệnh nhân phải chịu một phần tiền phí tổn chuyên chở bằng xe cứu thương (xem tr. 44).

Trong trường hợp cứu cấp bạn có thể tìm đến bất cứ một Bác Sĩ hay một bệnh viện nào. Các Bác Sĩ cũng bắt buộc phải chữa trị cho tất cả những ai đang ở trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng hoặc phải đưa bệnh nhân đến nơi điều trị thích hợp.

Nha Sĩ

Muốn có hàm răng đẹp và lành mạnh cần phải đánh răng kỹ càng và đều đặn.

Tôi có quyền được chữa răng miễn phí không?

Không, Bệnh nhân phải tự trả tiền chữa răng.

Theo nguyên tắc bệnh nhân phải tự trả tiền chữa răng. Bảo hiểm chỉ trả tiền chữa răng trong trường hợp răng và hàm răng bị hư hỏng vì bệnh nặng hoặc tai nạn. Nhổ răng cắm cũng hiếm khi được bảo hiểm đài thọ. Mặc dù không có quyền được chữa răng miễn phí nhưng bạn cũng có thể mua một bảo hiểm bổ túc (xem tr. 44) để được hoàn trả lại phần nào tiền phí tổn cho răng.



Phòng mạch Nha Sĩ

Lưu ý:

Những người đang xin tỵ nạn, tạm thời là những người đã được tiếp thu và bảo trợ muốn được chữa răng phải có một giấy chứng nhận và bảo đảm tiền chữa răng sẽ được thanh toán đầy đủ. Giấy chứng nhận có thể xin ở văn phòng phụ trách. Trong trường hợp cấp cứu Nha Sĩ bắt buộc phải chữa cho bớt đau không cần phải có giấy chứng nhận này.

Bác Sĩ tâm thần và cách điều trị bằng tâm lý

Các Bác Sĩ tâm thần hay các nhà tâm lý học giúp đỡ bạn trong những lúc nhiều khó khăn đến với bản thân, với gia đình, những lúc bạn bị hành hạ bởi những cơn đau kịch liệt hoặc bị chứng mất ngủ kinh niên. Và cũng có lúc đột nhiên bạn thấy sợ hãi hoặc thường xuyên sợ hãi, thường xuyên buồn rầu, dai dẳng buồn rầu cho đến tê liệt mất hẳn nghị lực.

Tôi phải nhờ cậy vào ai khi tôi gặp nhiều khó khăn, lo sợ, buồn rầu không tự mình vượt qua được?

Bác Sĩ tâm thần hay nhà tâm lý học có thể giúp bạn tìm ra giải pháp cho vấn đề của bạn.

Tất cả những trạng thái này không cho bạn có một đời sống bình thường.

Bác Sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học sẽ phân tách những trạng thái đó với bạn và cố gắng giúp bạn tìm ra giải pháp và đường hướng mới để cải tiến tình trạng của bạn. Sự điều trị tâm thần hay bằng tâm lý học có thể áp dụng cho từng cá nhân, cho cả gia đình, một cặp vợ chồng hay cho một nhóm người.

Bác Sĩ tâm thần là những Bác Sĩ học thêm về chuyên khoa tâm thần và phương pháp trị liệu bằng tâm lý. Những nhà tâm lý hành nghề đã có học qua ngành tâm lý và tốt nghiệp về phương pháp trị liệu bằng tâm lý. Những vị này không phải là Bác Sĩ nên, thí dụ, không được phép cấp thuốc cho bệnh nhân.

Bác Sĩ tâm thần và nhà tâm lý học đều có thể dùng phương pháp tâm lý để trị liệu cho bệnh nhân. Phi tổn cho sự trị liệu bằng tâm lý với Bác Sĩ tâm thần này thường được bảo hiểm căn bản (xem tr. 43) đài thọ. Tuy nhiên bạn cũng có thể mua một bảo hiểm bổ túc cho tất cả những chi phí của nhà tâm lý học. Nếu là do sự gởi gắm của Bác Sĩ thì quỹ bảo hiểm sẽ chịu một phần tiền phí tổn của nhà tâm lý học.

Khi một người luôn cần được che chở, bảo bọc, thí dụ người ấy có thể tự hại mình hoặc gây nguy hiểm đến cho người khác thì cần phải có chỉ thị đưa người ấy vào → bệnh viện tâm thần. Trong trường hợp ngoại lệ, chỉ thị nhập viện có thể được áp dụng bất chấp sự chống đối của bệnh nhân. Khi bệnh nhân bị bắt buộc phải nhập viện (→FFE: truat phé tự do để cứu tế) bệnh nhân và những người thân của họ phải được Bác Sĩ giải thích những quyền lợi của họ bằng lời nói và trên giấy tờ. Khi xuất viện bệnh nhân phải được tiếp tục → điều trị cách di động cho đến khi tìm ra giải pháp.

Dịch vụ cố định

Trong bệnh viện

Chỉ thị nhập viện là do Bác Sĩ nhà hoặc Bác Sĩ chuyên môn quyết định. Lý do là để bệnh nhân được khám xét kỹ càng hơn, định bệnh, theo dõi, quan sát, giải phẫu hoặc điều trị.

Tôi có thể tự mình vào bệnh viện được không?

Không, bạn phải được Bác Sĩ đang trị bệnh cho bạn gởi đến vị Bác Sĩ sẽ điều trị cho bạn trong bệnh viện.

Ngày nhập viện bạn phải đến trình diện đúng giờ tại văn phòng ghi tên của bệnh nhân. Tại đây nhân viên sẽ lấy lý lịch của bạn. Sau đó bạn sẽ đến khu điều trị và ở đó được phân phối phòng tùy theo bảo hiểm của bạn (xem tr. 43): phòng chung (nhiều giường), phòng nửa tư nửa chung (hai giường) và phòng tư (một giường). Bạn có thể đổi phòng nếu bạn chịu trả thêm tiền phụ trội.

Mỗi một khu điều trị đều có một vị Bác Sĩ trưởng. Những Bác Sĩ chuyên môn khác làm việc trong bệnh viện khi cần cũng được mời đến để hợp tác. Thành ra khi nằm trong bệnh viện, bạn có thể gặp được nhiều Bác Sĩ đến thăm bệnh cho bạn.

Phần lớn công việc chăm lo săn sóc bệnh nhân đều do nhân viên y tá đảm trách. Nhân viên y tá và Bác Sĩ trong một khu điều trị làm việc rất chặt chẽ với nhau. Họ thường xuyên trao đổi những nhận xét với nhau. Như vậy bệnh nhân mới chắc chắn được điều trị và săn sóc hữu hiệu. Sự trao đổi ý kiến thường xuyên và sự cộng tác của bệnh nhân và những người thân của họ cũng rất quan trọng. Nhân viên y tá cũng bị bắt buộc phải giữ bí mật nhà nghề (xem tr. 14).

Những bệnh viện lớn nhất của đại học và của tiểu bang cung cấp nhiều dịch vụ y tế chuyên môn hơn là những bệnh viện nhỏ. Nếu cần được điều trị đặc biệt hoặc bị biến chứng bệnh nhân được chuyển từ những bệnh viện địa phương về những bệnh viện lớn hoặc về những viện điều trị chuyên môn. Trong bệnh viện cũng có khu điều trị đặc biệt dành cho trẻ em hoặc bệnh viện riêng biệt chuyên về nhi khoa.

Thăm viếng trong bệnh viện

Tôi có được phép vào thăm thân nhân và bạn bè nằm trong bệnh viện không?

Được, bạn được phép vào thăm trong giờ thăm viếng của khu điều trị.

Bệnh viện nào cũng cho phép được vào thăm viếng bệnh nhân. Tuy nhiên khách đến thăm không được làm phiền đến các bệnh nhân nằm chung phòng hoặc làm xáo trộn đến sự sinh hoạt của bệnh viện. Vì vậy giờ thăm viếng phải được quy định và được niêm yết ra ở bệnh viện. Thường ở các bệnh viện đều có những quyển sách nhỏ chứa đựng nhiều tin tức quan trọng và những dịch vụ của bệnh viện.

Những khách đến thăm trong bệnh viện đều phải ở trong tình trạng lành mạnh (nghĩa là không bị cảm, không bị sốt, không bị những chứng bệnh truyền nhiễm ngoài da) để tránh mang nguy hiểm đến cho bệnh nhân. Có những khu điều trị trong bệnh viện buộc khách phải giữ đúng quy luật vệ sinh. Khách đến thăm có thể được mời rửa tay để khử trùng hoặc phải mang mặt nạ và mặc áo choàng thêm bên ngoài. Những biện pháp được áp dụng cũng là để khách đến thăm đừng bị lây bệnh.



Thăm bệnh nhân

Nuôi dưỡng trong bệnh viện

Trong thời gian nằm bệnh viện, bệnh nhân được cấp dưỡng ăn uống tại khu điều trị. Món ăn được cấp theo tình trạng sức khỏe hoặc theo → chương trình ăn kiêng cũ của bệnh nhân. Bệnh nhân có thể trình bày cho nhân viên y tá biết ước muốn hoặc cách thức ăn uống của mình (như ăn chay, không ăn thịt heo, ăn theo luật của do thái giáo.v.v. để được cung cấp theo ý muốn.

Là người thân của bệnh nhân, tôi có phải đem thức ăn vào trong bệnh viện không?

Không, bệnh nhân được nuôi dưỡng trong bệnh viện.

Nhưng bệnh viện không cấp ăn uống cho thân nhân của bệnh nhân, mặc dầu người này cũng có lúc trải rất nhiều thì giờ bên cạnh bệnh nhân. Trong mỗi bệnh viện đều có hàng ăn và tiệm cà phê.

Giải phẫu

Mỗi lần giải phẫu là mỗi lần bệnh nhân bị đặt trước một sự việc nguy hiểm. Vì vậy trước đó Bác Sĩ phải xác định rõ ràng không còn phương pháp điều trị nào khác hơn, và tình trạng sức khỏe của bệnh nhân cho phép làm cuộc giải phẫu này. Trước khi giải phẫu Bác Sĩ phụ trách và các nhân viên y tá sẽ giải thích cho bệnh nhân từng chi tiết một. Ngoài ra Bác Sĩ đánh thuốc mê cũng trình bày cách thức → đánh thuốc mê, sự chuẩn bị và những phản ứng phụ thuộc có thể xảy đến. Sau đó bệnh nhân sẽ được đưa vào phòng giải phẫu. Trong lúc giải phẫu bệnh nhân được xem xét và theo dõi không ngừng. Sau cuộc giải phẫu bệnh nhân được đưa trở về khu điều trị. Bệnh nhân nào đã trải qua một cuộc giải phẫu quan trọng và cần được săn sóc kỹ lưỡng thì được đưa vào nằm vài ngày ở → khu hồi sinh.

Dịch vụ xã hội của bệnh viện

Vì tình trạng sức khỏe bất buộc phải nằm bệnh viện là một gánh nặng không những chỉ cho bệnh nhân không thôi mà còn cho cả gia đình của họ nữa. Thường gánh nặng là những vấn đề trong công việc làm và tình trạng tài chính của bệnh nhân. Trong những trường hợp này, trong mỗi bệnh viện đều có một dịch vụ xã hội. Những nhân viên làm việc cho dịch vụ xã hội có nhiệm vụ khuyên bảo, trợ giúp bệnh nhân và gia đình của họ. Họ biết rất rõ tất cả những cách thức hỗ trợ cho bệnh nhân sau khi rời bệnh viện về lại nhà (như vấn đề chăm sóc tại gia hoặc đi dưỡng bệnh). Họ cố vấn mọi vấn đề liên quan đến tình cảnh gia đình, tài chính, bảo hiểm và là trung gian giới thiệu đến các văn phòng cố vấn, xã hội ở ngoài phạm vi của bệnh viện. Dịch vụ xã hội được bệnh viện cung cấp cho các bệnh nhân giống như các dịch vụ chăm nom và điều trị vậy. Các nhân viên xã hội sẵn sàng phục vụ cho bệnh nhân và những người thân của họ miễn phí và bắt buộc phải giữ bí mật nhà nghề (xem tr. 14).

Chăm sóc tại tư gia, sau khi từ bệnh viện về

Dịch vụ Spitex

Để bổ túc thêm vào dịch vụ y tế →di động và→ cố định, ở Thụy Sĩ còn có một dịch vụ chuyên săn sóc cho bệnh nhân ngoài phạm vi của bệnh viện gọi là dịch vụ Spitex (📖 tr. 63). Đây là một dịch vụ giúp đỡ và chăm sóc bệnh nhân tại gia.



Chăm sóc tại gia

Tôi phải nhờ đến ai khi tôi cần sự giúp đỡ trong công việc nội trợ hoặc cần được săn sóc tại gia?

Trong những trường hợp này dịch vụ Spitex sẽ giúp đỡ cho bạn.

Dịch vụ Spitex có thể giúp bạn thí dụ trong trường hợp bị bệnh, tai nạn, trong thời gian → bình phục lại sức khỏe, mang thai với nhiều biến chứng và sau khi sinh. Spitex cũng có phận sự trợ giúp người thân nhân đảm trách việc săn sóc người bệnh. Spitex cung cấp những dịch vụ cấp dưỡng ăn uống, đưa rước bằng xe hoặc cho mượn những dụng cụ trợ giúp như cây nạng, máy xông hơi hoặc xe lăn.

Spitex cung cấp dịch vụ trong những lãnh vực sau đây: Chăm sóc (giải thích và cố vấn, giúp làm vệ sinh cá nhân, trợ giúp trong công việc hằng ngày, cho uống thuốc, săn sóc vết thương), nội trợ (đi chợ, lau chùi nhà cửa, giặt giũ quần áo, nấu nướng). Phí tổn cho dịch vụ Spitex được quý bảo hiểm đài thọ nếu có sự gởi gắm của Bác Sĩ. Giá biểu của dịch vụ trợ giúp việc nội trợ được ấn định tùy theo tiền lương và tài sản của bệnh nhân. Bạn có thể mua một bảo hiểm bổ túc cho dịch vụ này (xem tr. 44).

Cách tổ chức của dịch vụ Spitex thay đổi tùy theo địa phương. Muốn biết thêm chi tiết bạn nên liên lạc với văn phòng hành chánh địa phương của bạn.

Phương pháp khôi phục lại sức khỏe

Nhiều lúc sau khi giải phẫu, lâm trọng bệnh hoặc bị tai nạn bệnh nhân cần phải được tiếp tục điều trị cho đến khi bệnh nhân hoàn toàn lành mạnh và tự lập trở lại (→ khôi phục lại sức khỏe). Để đạt được mục đích đó, Bác Sĩ chỉ định cho bệnh nhân những phương pháp trị liệu đặc biệt như trị liệu bằng sức nhiệt, trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc. ở Thụy Sĩ nghỉ dưỡng ở một nơi có nguồn nước chữa bệnh chỉ được bảo hiểm căn bản đài thọ một phần nhỏ tiền. Nhưng khi đã được Bác Sĩ chỉ định cho đi điều dưỡng tại đây, bảo hiểm sẽ trả Sfr.10.-/1 ngày (trong vòng 21 ngày trong một năm) bạn nên hỏi thêm chi tiết nơi quý bảo hiểm

của bạn. Phí tổn cho sự điều trị y tế và phương pháp trị liệu để khôi phục lại sức khỏe thì được bảo hiểm đài thọ riêng.

Phương pháp khôi phục lại sức khỏe có thể do những chuyên viên hành nghề tự do phụ trách hoặc được hướng dẫn trong các bệnh viện hay trong các viện điều trị chuyên môn.

Physiotherapie hay phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt sẽ làm dần và bồi bổ thêm sức mạnh vào các bắp thịt để thúc đẩy sự cử động của cơ thể, trong trường hợp sự sinh hoạt của cơ thể bị xáo trộn hoặc cơ thể bị suy nhược vì thiếu hoạt động. Cơ thể sẽ được huấn luyện cử động trở lại (thí dụ chương trình thể dục cho người bệnh hay tập hô hấp) hoặc bệnh nhân được chỉ dẫn xử dụng các cử động mới để cho đỡ mệt nhọc hơn. Phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt (thí dụ dùng xoa bóp, tắm nhiệt, quần khăn nóng, →siêu âm) làm giảm bớt đi những cơn đau kịch liệt ở lưng, khớp xương và giúp bệnh nhân cử động trở lại bình thường.

Ergotherapie hay phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc được Bác Sĩ chỉ định trong trường hợp sau khi giải phẫu hay vì bị bệnh, tai nạn bệnh nhân không thể nào cử động được như xưa. Phương pháp này sẽ giúp bệnh nhân tự lập trở lại trong đời sống hằng ngày và trong công việc làm. Bệnh nhân được huấn luyện sống với những dụng cụ trợ giúp như tay hoặc chân giả.



Huấn luyện vận động

Dịch vụ chăm sóc người già

Ngành y khoa chuyên trị các chứng bệnh của người già được gọi là khoa dưỡng lão bệnh. Trong một vài bệnh viện có khu đặc biệt chăm sóc và điều trị cho những vị bò lão. Có những trường hợp, sau khi nằm điều trị tại bệnh viện bệnh nhân vì già yếu không nào trở về nhà được nữa. Có thể họ sống độc thân hoặc thân nhân không có thì giờ và điều kiện để săn sóc đến họ.

Những bệnh nhân ở vào trường hợp kể trên cần phải được sống trong viện dưỡng lão. Những người già cả cũng có thể tự mình đến viện dưỡng lão ghi danh hay có thể qua trung gian của một văn phòng xã hội (của bệnh viện) hay do thân nhân làm đơn xin. Điều quan trọng là phải tìm và ghi danh sớm ở viện dưỡng lão, vì số chỗ chỉ có hạn và nhiều khi phải ghi tên chờ đợi lâu. Cũng rất quan trọng người già phải tự mình hình dung ra nếp sống và làm quen trước với khung cảnh của ngôi nhà tương lai của họ. Với mục đích này một vài viện tổ chức những ngày thăm viếng và thông tin về cách làm việc, trợ giúp, săn sóc, kỷ luật và giá biểu cư ngụ. Trong những ngày này người già cũng có thể trình bày những ý muốn của mình (ăn uống, thăm viếng, tôn giáo ..v.v..) Văn phòng hành chánh của địa phương và Curaviva (hội đoàn dưỡng đường Thụy Sĩ) (📖 tr. 62) đều có địa chỉ của các viện dưỡng lão này.

Bảo hiểm chi đài thọ tiền chăm sóc trong viện dưỡng lão. Người già phải tự trả các ngân khoản về cư ngụ và ăn uống. Vì vậy biết trước giá biểu của viện dưỡng lão rất quan trọng.

Còn những người nào còn có thể sống tự lập được nhưng cần được săn sóc và giúp đỡ trong vấn đề nội trợ thì có những căn nhà đặc biệt dành riêng cho người già với dịch vụ săn sóc và làm việc nội trợ di động của Spitex (xem tr. 32, 📖 tr.63). Tại đây cũng cần phải ghi danh đúng lúc. Chi tiết xin hỏi → Pro Senectute (📖 tr. 63).

Mẹ và con**Kiểm soát bệnh phụ khoa**

Kiểm soát bệnh phụ khoa để tìm bệnh truyền nhiễm, để sớm phát hiện ra bệnh ung thư hay là để được cố vấn về tình trạng sức khoẻ của phụ nữ (về → dứt đường kinh nguyệt, →việc ngừa thai, →kế hoạch gia đình ..v.v..)

Là phụ nữ tôi phải làm gì để giữ gìn sức khoẻ cho tôi?

Kiểm soát phụ khoa đều đặn sẽ giúp Bà tìm ra bệnh sớm.

Trước khi khám bệnh, Bác Sĩ phụ khoa sẽ hỏi thăm tình trạng sức khoẻ tổng quát của người phụ nữ. Đường kinh nguyệt của phụ nữ cũng được đề cập đến vì sự xáo trộn đường kinh là triệu chứng của bệnh tật. Sau đó là phần khám bệnh. Bác Sĩ sẽ trích ra một ít tế bào bằng cách đưa một que nhỏ vào âm hộ và lấy ra một ít tế bào da ở cửa tử cung. Bác Sĩ cũng sờ mò khám xét bên trong và bên ngoài vùng xương chậu và những nơi dễ bị nhiễm bệnh để xem có gì bất bình thường hay không. Lấy tế bào để đưa đi khám nghiệm có thể giúp cho Bác Sĩ phát hiện ra bệnh đau tử cung sớm, Khám xét vùng xương chậu có thể giúp tìm ra bệnh ung thư buồng trứng. Khám xét bộ ngực cũng quan trọng để xem có dấu hiệu gì của những cục chai cứng hay không (“đinh mục nhọt”).

Bác Sĩ phụ khoa phụ trách việc khám ngừa bệnh phụ nữ trong phòng mạch tư. Trong những thành phố lớn những viện điều trị bệnh phụ khoa thường được sát nhập vào bệnh viện lớn của tiểu bang hoặc của đại học.

Thụ thai

Thai nghén mang nhiều sự thay đổi đến đời sống của người phụ nữ. Một nếp sống mới, đặc biệt cũng bắt đầu với người hôn phối và với cả gia đình. trong thời gian này tình trạng sức khoẻ và an toàn của người mẹ và bào thai rất quan trọng. Khi nghi là thụ thai bạn có thể đến nhà thuốc tây mua thuốc trắc nghiệm thai nghén và tự thí nghiệm lấy. Bạn cũng có thể liên lạc thẳng với Bác Sĩ nhà hay một →văn phòng cố vấn cho phụ nữ để xin hướng dẫn. Khi biết chắc là đã thụ thai Bác Sĩ sẽ hỏi thăm nhiều đến tiểu sử của bạn

trước khi thụ thai (tình trạng sức khỏe, những lần thụ thai trước, những bệnh đã vướng phải và những cuộc giải phẫu đã trải qua) cho đến lần mang thai này.

Thăm bệnh theo dõi bào thai

Trong thời kỳ mang thai bạn nên đi thăm thai đều đặn. Mục đích của sự thăm thai là để theo dõi sự tiến triển của bào thai đồng thời để phát hiện ra kịp thời những nguy hiểm có thể xảy đến cho người mẹ và bào thai. Khi thăm thai Bác Sĩ sẽ cân trọng lượng và đo áp xuất máu của người mẹ, định phẩm chất của máu và của nước tiểu, khám tử cung và cổ tử cung. Bác Sĩ cũng khám nghe nhịp tim đập và vị trí của bào thai và dùng →tia siêu âm để quan sát các cử động và cách phát triển của bào thai

Chuẩn bị sanh

Có những lớp học chuẩn bị cho sự sanh để được tổ chức cho những người sắp sửa thành mẹ, thành cha. Những đề tài như vấn đề mang thai, chuẩn bị cho sự sanh con, bổn phận là cha, làm mẹ được đề cập đến cho những phụ nữ hoặc cho cặp vợ chồng. Khi đã mang thai từ tuần lễ thứ 26 đến tuần lễ thứ 30 thì nên bắt đầu tham dự những khoá học này. Có vài địa phương ở Thụy Sĩ tổ chức những khoá học này trong nhiều ngôn ngữ. Muốn biết thêm chi tiết bạn có thể nơi →văn phòng phụ trách phụ khoa.



Lớp học chuẩn bị sanh

Ở Thụy Sĩ bạn có thể sinh trong bệnh viện (cố định hoặc →di động) trong →nhà bảo sanh hoặc tại gia. Trong khi mang thai Bác Sĩ hoặc bà hộ sinh (bà mẹ) đã phải ghi danh sự sinh đẻ của bạn. Thông thường bạn có thể chọn nơi bạn muốn đi sanh và bạn có thể đến bệnh viện hoặc nhà bảo sanh để xem trước. Bạn cũng có thể cho biết trước là muốn sanh trong →vị trí nào.

Khi sanh

Khi cảm thấy đau đẻ hoặc khi thấy →nước bào thai chảy ra bạn phải điện thoại ngay đến nơi bạn đã ghi tên sanh và đòi gặp →bà hộ sinh. Bà ta sẽ bàn về tình trạng của bạn. Trong trường hợp khẩn cấp bạn có thể đến thẳng đến đó, tốt nhất là nên đi bằng Taxi.

Khi vào đến bệnh viện hoặc nhà bảo sanh, bà hộ sinh sẽ tiếp đón bạn và đưa bạn đúng lúc vào phòng sanh. Tại đây bạn sẽ được khám thai kỹ càng. Nhịp tim đập của bào thai và cơn đau đẻ của bạn sẽ được ghi bằng máy. Bạn có thể tự chọn lấy →vị trí sanh của bạn. Trong lúc sanh bà hộ sinh sẽ hỗ trợ cho bạn, chỉ dẫn cách làm cho bớt căng thẳng và thoa bóp để làm dịu cơn đau. Trong khi khám và sanh, nếu bạn muốn, người chồng hoặc một người thân nào đó có thể đến túc trực bên cạnh bạn.

Ở bệnh viện Bác Sĩ chỉ đến theo dõi và làm việc vào phần cuối của sự sanh đẻ. Trong trường hợp sanh tại gia không có sự hiện diện của Bác Sĩ. Nếu sanh khó thì tốt hơn nên vào bệnh viện.

Thời gian ở cữ

Những ngày sau khi sanh, tức là thời gian ở cữ, người mẹ rất cần tịnh dưỡng về thể xác cũng như về tinh thần. Trong thời gian này trẻ sơ sinh được ở bên cạnh mẹ. Nếu tình trạng sức khỏe cho phép, người mẹ sẽ tự mình săn sóc con của mình. Trong tuần lễ đầu tiên y tá, hộ sinh hoặc Bác Sĩ sẽ thường xuyên đến hỏi thăm tình trạng sức khỏe của hai mẹ con.

Thông thường thì sau khi sanh từ bốn đến sáu tuần người phụ nữ nên đi Bác Sĩ hoặc đến bà hộ sinh để khám lần cuối.

Từ năm 2005 chính phủ Thụy Sĩ chấp nhận bảo hiểm cho người mẹ. Những phụ nữ đang làm việc sau khi sinh có quyền được hưởng trong vòng 14 tuần 80 % số lương trung bình lãnh trước khi sinh (tối đa Sfr.172.-/1 ngày). Muốn biết rõ chi tiết xin liên lạc với chủ nhân.

Chăm sóc trẻ sơ sinh

Trong thời gian ở cữ người mẹ đã được cố vấn và chỉ dạy về cách cho con bú và săn sóc con, nhất là về vấn đề đưa con đi khám bệnh. Sau thời gian ở cữ, nếu muốn, cha mẹ có thể đến văn phòng cố vấn của địa phương để thăm hỏi. Dịch vụ của văn phòng này là thăm bệnh qua điện thoại, đến nhà thăm hoặc tổ chức những buổi họp để trả lời những thắc mắc về sự phát triển, cách nuôi dưỡng và săn sóc đứa trẻ. Ngoài ra người phụ nữ có thêm cơ hội xin hướng dẫn về cách nuôi con bằng sữa mẹ. Có những văn phòng cố vấn về vấn đề trong bệnh viện hoặc của tư nhân. Dịch vụ cố vấn cha mẹ thì miễn phí. Dịch vụ cố vấn về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ thì được bảo hiểm trả ba lần (xem tr. 43). Muốn có địa chỉ của các văn phòng cố vấn gần nơi cư ngụ, bạn có thể hỏi ở văn phòng hành chánh của địa phương.

Dịch vụ y khoa cho trẻ em

Cũng như bạn có một Bác Sĩ riêng, đứa trẻ cũng nên có một Bác Sĩ cho riêng nó. Bác Sĩ nhi khoa sẽ làm những khám nghiệm cần thiết, thiết lập một → chương trình chích ngừa và săn sóc đến đứa trẻ khi nó lâm bệnh. Bác Sĩ sẽ cho biết khi nào đứa trẻ cần đến thăm bệnh. Bên cạnh việc theo dõi tình trạng sức khoẻ Bác Sĩ còn xem xét đến vấn đề nuôi dưỡng, sự phát triển về thể xác cũng như sự tiến triển về mặt trí tuệ và tinh thần. Nếu được đưa đi khám bệnh thường xuyên, trong trường hợp bị bệnh hoặc tình trạng khẩn cấp, đứa trẻ sẽ được điều trị mau lẹ và kịp thời hơn.

Bác Sĩ nhi khoa là ai?

Bác Sĩ nhi khoa là vị Bác Sĩ đầu tiên đến thăm bệnh con của bạn.



Phòng mạch Bác Sĩ nhi khoa

Trẻ em hay lâm vào tình trạng cấp cứu hơn là người lớn. Những dấu hiệu sau đây thường là triệu chứng của tình trạng cấp cứu:

<p>Tổng quát</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ nóng sốt trên 39,5° ■ thường xuyên nôn mửa và/hay bị tiêu chảy ■ làm biếng ăn một cách bất bình thường ■ bị đau khi tiểu tiện
<p>Hô hấp</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ bị khó thở một cách bất bình thường như khi có tiếng động khi thở (tiếng rít hoặc tiếng khò khò...) ■ Thiếu hơi thở hoặc thở rất khó khăn ■ da bị xám xanh (thiếu dưỡng khí)
<p>Tuần hoàn máu</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ mầu da tái xanh
<p>Tình thức</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ngủ nhiều một cách bất bình thường, không tỉnh giấc đậy như thường lệ ■ Biếng chơi, trơ trơ, không biểu lộ tình cảm ■ Bị động kinh hay có những cử chỉ kỳ quặc ■ Thái độ bất bình thường

Nếu bạn nhận thấy một trong những triệu chứng nêu trên, nên điện thoại ngay đến Bác Sĩ của đứa trẻ. Nếu không liên lạc với Bác Sĩ được thì nên thi hành đúng theo chỉ dẫn trong trường hợp cấp cứu cho người lớn (xem tr. 24).

Nếu đã đi học thì trẻ em cũng đều đặn được →Bác Sĩ của trường khám thêm .

Hủy bỏ bào thai

Từ 01.10.2002 sự hủy bỏ bào thai (phá thai) được xem là hợp pháp ở Thụy Sĩ. Trong vòng 12 tuần lễ đầu người phụ nữ có thể tự quyết định chấm dứt sự thụ thai ngoài ý muốn. Từ tuần lễ thứ 13 trở đi Bác Sĩ sẽ quyết định sự sống còn của bào thai. Hủy bỏ bào thai chỉ được chấp nhận khi sự mang thai là một gánh nặng cho cơ thể và nguy hiểm đến tâm thần người đàn bà. Quỹ bảo hiểm sẽ trả tiền cho sự phá thai này.

Khi nghi là đã thụ thai ngoài ý muốn, bạn có thể mua thuốc tránh nghiệm thụ thai tại các nhà thuốc tây hay đến Bác Sĩ phụ khoa thăm bệnh. Quyết định giữ hay hủy bỏ bào thai là một quyết định rất khó lấy và đưa đến nhiều câu hỏi. Bạn có thể đến những văn phòng cố vấn và hộ trợ kế hoạch gia đình để xin hướng dẫn (☞ tr. 63) Dịch vụ này miễn phí và nhân viên bắt buộc phải giữ bí mật nhà nghề.

5

Luật lệ và quy định**Bảo hiểm sức khỏe**

Tất cả những người định cư tại nước Thụy Sĩ đều bắt buộc phải có → bảo hiểm bảo vệ trong trường hợp bị bệnh, bị tai nạn hoặc khi mang thai.

Những người nào bắt buộc phải có bảo hiểm bệnh tật?

- Những người cư ngụ trên đất Thụy Sĩ không biệt quốc tịch. Mỗi người trong gia đình phải có bảo hiểm. Thời gian ghi tên vào quỹ bảo hiểm là ba tháng (sau khi sinh hoặc được chấp nhận đến định cư).
- Những người ngoại quốc, trong trường hợp họ không có một bảo hiểm tương đương và thời gian cư trú tại Thụy Sĩ kéo dài hơn ba tháng.
- Những người đang xin tỵ nạn tại Thụy Sĩ, những người được tạm thời được chấp nhận ở lại và những người cần sự bảo vệ của chính phủ Thụy Sĩ.
- Những người không có quyền cư trú chính thức (→ không giấy tờ)

Quỹ bảo hiểm

Thụy Sĩ có khoảng 90 quỹ bảo hiểm bệnh tật. Quỹ bảo hiểm bắt buộc phải chấp nhận tất cả mọi người vào bảo hiểm căn bản không điều kiện. Một vài quỹ bảo hiểm có thể nhận hội viên với điều kiện phải cư ngụ trong vùng của họ.

Tất cả mọi người nam hay nữ đều có quyền tự do lựa chọn quỹ bảo hiểm.

Ngoại lệ:

Những người đang xin tỵ nạn (N), những người được cư trú tạm thời (F) những người cần được bảo vệ (S) không có quyền chọn quỹ bảo hiểm. Mỗi một tiểu bang đều có một tổ chức hành chính riêng. Bạn có thể hỏi chi tiết tại văn phòng bảo trợ của bạn về quỹ bảo hiểm cũng như ai là người bạn phải liên lạc khi đau ốm.

Nếu bạn không hài lòng với quỹ bảo hiểm của bạn, bạn có thể đổi sang quỹ khác. Bảo hiểm căn bản với số tiền hội phí thường niên (Franchise) Sfr. 300.- có thể chấm dứt hai lần một năm và phải cho biết trước ba tháng (thơ báo phải gửi bảo đảm đến quỹ bảo hiểm vào ngày 31 tháng ba hay 30 tháng chín). Bảo hiểm của quỹ này chỉ chấm dứt khi hợp đồng nơi quỹ khác được ký kết.

Bảo hiểm căn bản

Tất cả những quỹ bảo hiểm căn bản đều cung cấp những dịch vụ giống nhau cho tất cả mọi người.

Bảo hiểm căn bản cung cấp những dịch vụ gì cho tôi?

→ Điều trị di động

- Điều trị bởi một Bác Sĩ được Nghiệp đoàn Y Sĩ chính thức công nhận (xem tr. 18)

→ Điều trị cố định

- Điều trị và nằm trong phòng chung (nhiều giường) ở một bệnh viện của địa phương cư ngụ có tên trên danh sách chính thức (→ danh sách bệnh viện) (xem tr. 27)

Thuốc men

- Các loại thuốc ghi trên toa Bác Sĩ cùng những văn phòng thí nghiệm có tên trong → danh sách đặc biệt (xem tr. 23)

Mang thai và sanh đẻ

- Lần khám bệnh và 2 lần → khám bằng tia siêu âm trong khi mang thai (xem tr. 36)
- Sfr. 100.- cho khoá học chuẩn bị sanh (xem tr. 36)
- Phí tổn khi sanh trong nhà thương, tại gia hoặc trong → viện bảo sanh (xem tr. 37)
- Lần cố vấn về cách nuôi con bằng sữa mẹ và 1 lần khám kiểm soát lần cuối sau khi sanh (xem tr. 38)
- Hủy bỏ bào thai (xem tr. 41)

Ngừa bệnh

- →chích ngừa (bệnh ban đỏ, bệnh lên sởi, bệnh quai bị, bệnh phong đòn gánh, bệnh yết hầu, bệnh sốt tê liệt trẻ em) và những lần phải chích lập lại
- lần khám sức khỏe cho trẻ em trước khi nhập học (xem tr. 40)
- khám kiểm soát bệnh phụ khoa (3 năm một lần, 2 năm một lần cho phụ nữ trên 50 tuổi) (xem tr. 35)

Khôi phục lại sức khỏe

- khôi phục lại sức khỏe cách cố định (sau khi giải phẫu, khi bị đau đốn trầm trọng)
- phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt hay bằng cách huấn luyện làm việc theo toa Bác Sĩ (xem tr. 32)
- Sfr.10.- /1 ngày tắm dưỡng bệnh theo toa Bác Sĩ trong một nhà tắm dưỡng bệnh có giấy phép hành nghề (tối đa 21 ngày /1 năm) (xem tr. 32)

→Trường hợp cấp cứu

- phân nữa tiền chuyên chở bằng xe cứu thương, nhưng không quá Sfr.500.-/1 năm (xem tr. 24)
- phân nữa tiền cấp cứu những người trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng (thí dụ tai nạn trên núi, bệnh ngừng tim) và không quá Sfr.5000.-/1 năm

Khi lâm bệnh ở nước ngoài (chỉ có hiệu lực với thời gian cư trú có hạn định ở nước ngoài)

- Trong →trường hợp cấp cứu ở nước ngoài tất cả chi phí sẽ được đài thọ khi số tiền không vượt quá hai lần tiền điều trị trong trường hợp tương tự tại Thụy Sĩ

Bảo hiểm bổ túc

Ngoài bảo hiểm căn bản, bạn có thể mua thêm những bảo hiểm bổ túc, thí dụ như bảo hiểm răng (xem tr. 25), bảo hiểm cho những phương pháp trị liệu tâm lý không có toa Bác Sĩ (xem tr. 27), bảo hiểm tư do chọn lựa bệnh viện trên toàn đất Thụy Sĩ, bảo hiểm cho phòng nữa chung nữa tư, hoặc phòng tư trong bệnh viện (xem tr. 27) hay bảo hiểm

cho dịch vụ Spitex (xem tr. 31). Bạn không bắt buộc phải có bảo hiểm bổ túc và nếu có thì phải trả thêm tiền hội viên. Bạn cũng không cần phải mua bảo hiểm bổ túc cùng chung chỗ với bảo hiểm căn bản.

Vì bảo hiểm bổ túc không có tính cách bắt buộc nên quỹ bảo hiểm có quyền nhận hay từ chối theo tình trạng sức khỏe của người đó mà không nhận làm hội viên. Vì vậy điều rất quan trọng, khi bạn muốn chấm dứt một bảo hiểm bổ túc bạn phải chắc chắn được làm hội viên ở quỹ bảo hiểm khác (đã nhận được giấy chấp thuận hay bạn không cần bảo hiểm bổ túc đó nữa). Muốn mua một bảo hiểm bổ túc bạn nên liên lạc thẳng với quỹ bảo hiểm.

Tiếp tế y khoa có được miễn phí tại Thụy Sĩ không?

Không, bạn phải trả → tiền hội phí mỗi tháng và thông thường khi đi khám Bác Sĩ bạn cũng phải chịu một phần tiền phí tổn.

Hội phí quỹ bảo hiểm

Để có một bảo hiểm bệnh tật mỗi tháng bạn phải trả tiền → hội phí. Trẻ em dưới 18 tuổi được trả tiền hội phí rẻ hơn. Phần đóng quỹ bảo hiểm cũng bớt tiền hội phí cho thanh thiếu niên (giữa 19 và 25 tuổi). Giá biểu hội phí của mỗi quỹ bảo hiểm đều khác nhau, mặc dù trong hợp đồng căn bản, các quỹ đều cung cấp những dịch vụ bảo hiểm giống nhau. Văn phòng bảo hiểm xã hội của chính phủ Thụy Sĩ (☎ tr. 64) phát hành mỗi năm một bản liệt kê giá biểu hội phí của các quỹ bảo hiểm theo từng vùng cư ngụ. Mỗi lần tăng giá biểu tiền hội phí quỹ bảo hiểm phải viết thư thông báo cho các hội viên. Nếu không bằng lòng với giá biểu mới, bạn có thể chấm dứt hợp đồng bảo hiểm trong vòng một tháng.

Lệ phí thường niên (Franchise) và phần tự trả

Ngoài số tiền → hội phí ra bạn còn phải chịu một phần tiền chi phí cho sự điều trị bệnh. Phần tiền phải trả này được xem là số tiền Sfr.300.- đóng góp hàng năm (Franchise). Có nghĩa là khi bạn gom góp hết tất cả các hoá đơn bệnh trong năm, bạn phải tự trả một số tiền Sfr. 300.-/1 năm. Nếu tổng

cộng hoá đơn nhiều hơn Sfr.300.- bạn phải tự trả thêm 10% trên số còn lại. Tuy nhiên phần tự trả này sẽ không quá Sfr.700.-/1 năm. Như vậy một người lớn phải trả không quá Sfr.1000.-/1 năm cho tiền bệnh (Sfr. 300.- tiền hội phí thường niên và tối đa Sfr.700.- phần tự trả) ngoại trừ trường hợp một cách bảo hiểm khác. (xin xem dưới đây)

Thí dụ

Tất cả chi phí điều trị bệnh (Bác Sĩ, thuốc men, bệnh viện v.v..) tổng cộng một năm Sfr.1500.- Trên đó bạn phải trả Sfr.300.- tiền lệ phí thường niên và 10% trên số tiền còn lại (10% trên Sfr.1200.-) Tổng cộng bạn trả Sfr.420.- (300 + 120). Bảo hiểm trả phần tiền còn lại Sfr. 1080.-

Trong thời gian mang thai và sanh đẻ bạn không phải trả phần nào của tiền điều trị cả.

Trẻ em không phải trả tiền lệ phí thường niên và phần tự trả là Sfr. 350.-/1 năm. Có nghĩa là trẻ em phải tự trả 10% tiền hoá đơn bệnh và số tiền này không được quá Sfr.350.-/1 năm.

Để giảm bớt tiền hội phí, các quỹ cung cấp nhiều loại bảo hiểm khác nhau. Bạn có quyền tự do lựa chọn bảo hiểm theo ý bạn.



Hội phí bảo hiểm

Làm sao để tiết kiệm được tiền hội phí bảo hiểm?

Bảo hiểm mẫu của Bác Sĩ nhà và HMO (Tổ chức giữ gìn sức khoẻ)

Hội viện phải hứa khi lâm bệnh chỉ được đến điều trị nơi một vị Bác sĩ đã ấn định và công nhận hay một tổ chức HMO hay một trung tâm dưỡng bệnh. Như vậy bạn được trả tiền hội phí rẻ hơn và tùy theo quỹ bảo hiểm có thể được miễn tiền lệ phí thường niên và phần tự trả. Quỹ bảo hiểm chỉ trả tiền chi phí bệnh khi Bác Sĩ điều trị do Bác Sĩ nhà hoặc do trung tâm dưỡng bệnh gửi đến.

Không phải tất cả quỹ bảo hiểm đều có loại bảo hiểm này.

- Muốn thay đổi cách bảo hiểm này bạn phải báo trước một tháng, sớm lắm là sau một năm vào cuối năm.

Bảo hiểm với huê hồng

Bảo hiểm huê hồng được điều hành như một hệ thống có cấp bậc, giống như bảo hiểm xe. Bạn bắt đầu với số tiền hội phí đắt hơn 10%. Nếu không xữ dụng đến các dịch vụ của quỹ bảo hiểm bạn sẽ được giảm bớt tiền hội phí vào năm kế (trong 5 năm có thể bớt được 45% tiền hội phí)

- Muốn thay đổi loại bảo hiểm này bạn phải cho biết trước một tháng, sớm lắm sau 5 năm và vào cuối năm.

Tăng giá biểu tiền lệ phí thường niên

Quỹ bảo hiểm đề nghị một giá biểu lệ phí thường niên cao hơn. Cả trẻ em cũng có thể được chọn trả tiền lệ phí thường niên. Tiền lệ phí thường niên càng cao chừng nào thì tiền hội phí càng rẻ chừng nấy. (tiền lệ phí thường niên tối đa của người lớn là Sfr.2500.- và của trẻ em là Sfr. 600.-/1 năm

- Muốn thay đổi loại bảo hiểm này, bạn phải cho biết trước một tháng, sớm lắm là sau 1 năm và vào cuối năm.

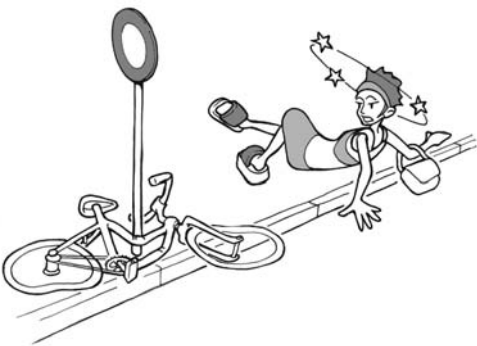
Giảm giá tiền hội phí

Khi bạn bị khó khăn về tài chính, không trả nổi tiền hội phí của quỹ bảo hiểm, bạn có thể xin giảm bớt tiền đóng hội phí ở tiểu bang cư trú của bạn. Khi bạn đã nhận được tiền trợ cấp rồi hoặc khi văn phòng hành chính địa phương hay tiểu bang đã thanh toán tất cả các phí tổn cho quỹ bảo hiểm cho bạn rồi, thí dụ trong trường hợp những người đang xin tỵ nạn, thì bạn không có quyền được giảm thêm tiền hội phí nữa. Tiểu bang sẽ tùy vào tiền lương của bạn mà ấn định số tiền được giảm.

Bảo hiểm tai nạn

Chúng ta phải phân biệt giữa tai nạn nghề nghiệp và tai nạn không nghề nghiệp. Tai nạn nghề nghiệp là những tai nạn xảy ra ở chỗ làm việc hay ở trên đường đi đến chỗ làm việc. Còn tất cả những tai nạn khác đều xem như là không nghề nghiệp. Thí dụ như tai nạn xảy ra trong những giờ tiêu khiển, ở nhà, trong khi chơi thể thao hay ở ngoài đường xá.

Tất cả nhân công ở Thụy Sĩ đều tự động được bảo hiểm tai nạn nghề nghiệp. Những người làm việc tối thiểu tám tiếng một tuần đều tự động được bảo hiểm tai nạn không nghề nghiệp. Sở phí của bảo hiểm tai nạn được chủ nhân và nhân công trả chung. Phần đóng góp của nhân công sẽ được tự động trích thẳng từ tiền lương ra. Bạn cũng có thể mua một bảo hiểm tai nạn tư cho bạn. Quỹ bảo hiểm tai nạn quan trọng nhất của Thụy Sĩ là SUVA (☰ tr. 64).



Bảo hiểm tai nạn

Trong hợp đồng căn bản của quỹ bảo hiểm, bạn cũng tự động được bảo hiểm tai nạn. Nếu bạn đã có bảo hiểm tai nạn trong sở làm của bạn rồi, bạn có thể đòi hỏi quỹ bảo hiểm loại trừ bảo hiểm này ra khỏi hợp đồng của bạn, như vậy bạn sẽ tiết kiệm được một phần tiền hội phí. Khi bạn nghĩ làm việc bạn phải làm đơn xin quỹ bảo hiểm mua lại bảo hiểm tai nạn này.

Khi bị tai nạn bạn phải lập tức thông báo hoặc cho chủ nhân hoặc cho quỹ bảo hiểm biết, bằng cách điền vào tờ đơn mà bạn có thể xin nơi chủ nhân hoặc ở quỹ bảo hiểm.

Các bảo hiểm trong lãnh vực xã hội

Tất cả những người cư ngụ tại Thụy Sĩ hay làm việc ở đây đều phải đóng tiền bảo hiểm hưu trí (AHV) và bảo hiểm phế nhân (IV). Mục đích là phòng hờ và chu toàn đời sống khi về già hay khi trong hoàn cảnh một người thân qua đời hoặc bị tàn phế (xem tr. 34).

Tại sao tôi lại phải đóng nguyệt liễm bảo hiểm hưu trí và bảo hiểm phế nhân?

Bạn sẽ không bị thiếu hụt về tài chánh khi về già, khi một người thân qua đời hoặc khi bị tàn phế.

Tiền nguyệt liễm được trích thẳng từ tiền lương của bạn ra và được chủ nhân trả vào quỹ bảo hiểm. Nếu bạn không hành nghề hoặc tự lập bạn phải chịu trách nhiệm tự trả số tiền nguyệt liễm này. Để biết chi tiết bạn liên lạc thẳng với quỹ bảo hiểm AHV (☎ tr. 64) Những người từ 20 tuổi trở lên (từ 17 tuổi cho những người bắt đầu hành nghề sớm) hay từ lúc nhập cư vào Thụy Sĩ đều bắt buộc phải trả tiền nguyệt liễm. Tiền nguyệt liễm cho bảo hiểm phế nhân cũng trả chung với tiền nguyệt liễm cho bảo hiểm hưu trí.

Bảo hiểm hưu trí (AHV)

Bảo hiểm hưu trí (AHV) (☎ tr. 64) giúp bạn trong trường hợp già yếu, hoặc khi người chồng hay cha, mẹ qua đời, có một số tiền hàng tháng để bù vào số tiền lương bị thiếu hụt. Tiền lương hưu trí giúp bạn tài chánh được chu toàn khi đến tuổi già yếu. Tiền này cũng giúp cho những người còn

lại sau khi người chồng hoặc cha mẹ qua đời tránh khỏi bị rơi vào hoàn cảnh túng thiếu.

Số tiền lương hưu trí của quỹ AHV được ấn định theo số năm và số tiền đóng góp. Vì vậy nên liên tục đóng tiền nguyệt liễm đều đặn, Nếu không chỗ khuyết của thời gian không đóng tiền nguyệt liễm sẽ khiến cho tiền lương hưu trí của bạn bị ít đi.

Bảo hiểm phế nhân (IV)

Bị tàn phế là bị hạn chế trong công ăn việc làm của bạn bởi sự thiệt hại của cơ thể, hay của trí óc. Bảo hiểm phế nhân (IV) yểm trợ trước hết những biện pháp giúp đỡ và cải tiến khả năng làm việc. Thí dụ như những biện pháp y tế cho sự tật nguyên bẩm sinh, cung cấp những dụng cụ hỗ trợ, biện pháp cho sự hành nghề và sự học tập như cố vấn về nghề nghiệp, văn phòng tìm việc hoặc học bổng cho các lớp huấn luyện nghề nghiệp.

Khi nào tôi lãnh được tiền lương phế nhân?

Khi sau nguyên một năm bất lực không hành nghề được, khi những biện pháp giúp đỡ để cải tiến khả năng làm việc không có hiệu nghiệm, khi thời gian định cư ở Thụy Sĩ được 5 năm và khi sự tật nguyên xuất phát ra ở Thụy Sĩ.

Chỉ khi nào những biện pháp nhằm giúp đỡ cho công việc làm và cho sự học tập thêm không hiệu nghiệm thì bạn mới được tiền lương phế nhân. Tiền lương sẽ phát cho bạn sớm nhất là sau một năm liên tục bạn vẫn không khỏi phục lại đầy đủ sức khoẻ để hành nghề. Những người dân di cư thì chỉ nhận được tiền lương này sau 5 năm định cư tại Thụy Sĩ với điều kiện là đã đóng ít nhất một năm tiền nguyệt liễm và sự thiệt hại về tình trạng sức khoẻ đã xuất phát ra tại Thụy Sĩ.

Tiền lương cho người tàn phế được ấn định theo tầm ảnh hưởng nặng, nhẹ của sự tật nguyên trên khả năng làm việc của người ấy (có thể là $\frac{1}{4}$ hay $\frac{1}{2}$ hoặc nguyên số lương). Khi bạn đã nhận được lương phế nhân, bạn vẫn phải tiếp tục trả tiền nguyệt liễm để không có chỗ khuyết trong phần đóng góp của bạn.

Khi bạn đến tuổi về hưu, 64 tuổi cho đàn bà, 65 tuổi cho đàn ông, bạn sẽ nhận được tiền hưu trí. Cùng lúc bạn mất quyền lợi hưởng tiền lương phế nhân.



Bảo hiểm phế nhân

Ngân khoản phụ cấp (EL)

Ngân khoản phụ cấp (EL) được phát thêm vào với tiền lương hưu trí và tiền lương phế nhân, để giúp đỡ cho những người khi tiền lương hưu trí và phế nhân cộng với tiền lợi tức không đủ để sống. Những người dân di cư phải định cư ở Thụy Sĩ ít nhất 10 năm liên tiếp mới có quyền được nhận tiền phụ cấp này.

Quỹ tiết kiệm hưu trí (BVG)

Tiết kiệm trong khi hành nghề (còn được gọi là cột trụ thứ hai hay quỹ tiết kiệm hưu trí) bổ xung thêm vào cho bảo hiểm hưu trí và phế nhân. Bạn sẽ nhận lại số tiền của quỹ tiết kiệm hưu trí khi về hưu hoặc khi bị tàn phế. Hội viên là tất cả những người đã đóng nguyệt liễm cho bảo hiểm hưu trí và phế nhân từ 18 tuổi trở lên và có tiền lương của một chủ tối thiểu Sfr. 18'900.- (chỉ điểm: 01.01.2005). Phần đóng góp vào quỹ tiết kiệm này được trích thẳng từ tiền lương ra và được chuyển vào quỹ chung với phần đóng góp của chủ nhân.

Bạn không thể tự do sử dụng số tiền tiết kiệm này, trừ những trường hợp thích đáng bạn mới có thể nhận lại số tiền này., thí dụ như bạn vĩnh viễn rời khỏi Thụy Sĩ.

6

Phần chú giải

Bác Sĩ trưởng

Có nhiệm vụ sẵn sàng đến sức khỏe của học sinh (cũng như các thầy/cô giáo)

Bảo hiểm bổ túc

Không bắt buộc phải mua những bảo hiểm này. Nhưng nếu đã mua rồi thì bảo hiểm này đài thọ những tổn phí phụ trội cho sự tiện nghi trong bệnh viện (chẳng hạn như nằm phòng nữa tư, nửa chung, hay phòng tư) hoặc, những dịch vụ khác như (như điều trị theo phương pháp thiên nhiên, khám răng..v.v..) Tùy theo tình trạng sức khỏe quý bảo hiểm sẽ quyết định nhận hay không nhận vào làm hội viên.

Bảo hiểm căn bản / bảo hiểm căn bản về sản sóc y tế KVG

Cung cấp tất cả những dịch vụ căn bản cho mọi người. Bảo hiểm này có tính cách bắt buộc và cung cấp những dịch vụ giống nhau cho tất cả hội viên.

Báo công cộng miễn phí

Trên trang đầu của tờ báo công cộng miễn phí của địa phương có đăng địa chỉ và số điện thoại quan trọng trong trường hợp cấp cứu.

Bệnh liệt kháng/ si đa

Khi bị bệnh liệt kháng / si đa cơ thể cứ yếu dần đi, không còn sức kháng cự lại những vi trùng bệnh. Từ đó hay phát sinh ra nhiều chứng bệnh truyền nhiễm và bướng ung thư. HIV (Human Immunodeficiency Virus) là tên của vi khuẩn gây ra bệnh này.

Bệnh viện tâm thần

Điều trị các chứng bệnh tâm thần, tâm lý, hành động xáo trộn và bất bình thường. Có những bệnh viện được trang bị để giữ bệnh nhân ở lại điều trị. Tùy theo tình trạng, bệnh nhân có thể đi lại tự do hoặc bị giam giữ. Cũng có những viện chỉ nhận điều trị ban ngày, và viện điều trị tâm lý bách khoa.

Biện pháp ăn kiêng cử

Bác Sĩ định cách ăn uống theo nhu cầu của bệnh nhân trong mục đích ngừa bệnh hoặc trị bệnh.

Bọc chứa bào thai

Chứa đầy nước để bảo vệ bào thai trong bụng mẹ. Bọc này sẽ bể ra trước khi sanh.

Châm cứu	Phương pháp trị bệnh của Trung Hoa bằng cách chích kim vào những huyết đạo trên cơ thể để điều chỉnh lại sự tuần hoàn của bộ phận bị bệnh.
Chích ngừa bệnh	Đưa vào trong cơ thể những chất liệu để phòng ngừa lâu dài các chứng bệnh đã được xác định trước. Những bệnh quan trọng phải được chích ngừa như bệnh yết hầu (viêm mũi và họng), bệnh phong đòn gánh, bệnh ho gà, bệnh tê liệt trẻ em, bệnh lên sởi, bệnh quai bị, bệnh ban đỏ (những bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn gây ra) và bệnh viêm gan B. Có những bệnh cần phải chích ngừa vài lần mới có hiệu quả (thông thường thí cách 10 năm)
Chương trình chích ngừa	Bộ Y Tế của Thụy Sĩ và ủy Ban vấn đề chích ngừa của chính phủ công bố mỗi năm một chương trình chích ngừa ấn định thời gian chủng ngừa những bệnh cần thiết
Cố định	Tính cách của sự điều trị. Bệnh nhân phải nằm lại bệnh viện một thời gian
Chuẩn bệnh	Quan sát và khám xét những triệu chứng để định bệnh
Danh sách bệnh viện	Bản liệt kê chính thức của tiểu bang. Những bệnh viện đều được quỹ bảo hiểm công nhận. Danh sách có thể hỏi nơi quỹ bảo hiểm.
Danh sách đặc biệt	Liệt kê các loại thuốc và thí nghiệm được quỹ bảo hiểm chấp nhận trả. Để có danh sách này, có thể đến nhà thuốc tây hay phòng mạch Bác Sĩ
Đào tạo thay đổi nghề	Đào tạo cho một người đã có bằng cấp hành nghề rồi có một nghề khác. Huấn luyện để thay đổi nghề rất cần thiết trong trường hợp thất nghiệp, điều kiện việc làm thay đổi hoặc bị tàn phế.
Điều trị căn bản	Điều trị y tế lần đầu tiên cho mọi chứng bệnh.
Di động	Tính cách di động của sự điều trị y tế. Bệnh nhân không phải ở lại bệnh viện mà thí dụ đến khám bệnh ở phòng mạch rồi về.

Đông y	Phương pháp trị liệu của Trung hoa: cách chuẩn bệnh theo lối cổ truyền (như khám lưỡi, khám huyết quản), dùng dược thảo, xoa bóp và huấn luyện các cử động của cơ thể
Dưỡng bệnh	Thời gian cần thiết để bình phục lại sức khoẻ sau khi bị bệnh, giải phẫu hay tai nạn.
Giờ thăm bệnh	Thời gian Bác Sĩ tiếp bệnh nhân để cố vấn hoặc trị bệnh.
Kế hoạch gia đình	Những biện pháp giúp cho người phụ nữ và gia đình ấn định được số con cái và ngày tháng sanh.
Khu hồi sinh	Khu phòng nằm điều trị và luôn được quan sát theo dõi dành cho những bệnh nhân ở trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, phần đông trong trường hợp khẩn cấp, bệnh tình nguy hiểm, bị những vết thương nặng, mất máu, bị đầu độc nặng và bị cháy phỏng ..v.v..
Khôi phục lại sức khoẻ	Cố vấn, cứu tế, trợ giúp cho bệnh nhân được gia nhập lại đời sống, xã hội và nghề nghiệp sau khi lâm trọng bệnh hoặc bị tai nạn.
Neuraltherapie	Phương pháp trị liệu bằng cách đánh thuốc mê vào chỗ đau làm mất đi sự nhận thức ảnh hưởng đến căn bệnh.
Nhà bảo sanh	Đặc biệt trang bị cho sự sanh nở bình thường. Người sản phụ sẽ được người hộ sinh đặc biệt theo dõi và săn sóc. Người chồng hoặc người thân có thể túc trực bên cạnh.
Nghệp đoàn Y Sĩ Thụy Sĩ (FMH)	Là sợi giây liên lạc giữa các Y Sĩ của Thụy Sĩ. Một trong những phận sự chánh của FMH là đưa ra những quy lệ điều hành và theo dõi sự đào tạo của các Bác Sĩ chuyên môn theo quy luật thi cử của chính phủ. Khi tốt nghiệp sẽ được bằng cấp Y Sĩ chuyên khoa FMH.
Ngừa thai	Biện pháp để dừng thụ thai (thi dụ uống thuốc ngừa thai hay dùng “áo mưa”)

Người hộ sinh	Người phụ tá hành nghề hộ trợ sự sanh nở nhưng không có bằng phụ tá bác Sĩ phụ khoa. người hộ sinh có thể tự mình đỡ đẻ được, nhưng trong trường hợp sanh khó thì phải nhờ đến Bác Sĩ. Người hộ sinh hành nghề trong bệnh viện, trong nhà bảo sanh hoặc tự lập.
Nhân chủng y	Phương pháp trị liệu bằng cách nuôi dưỡng đặc biệt, bằng nghệ thuật, vận động và những chất liệu thuốc thiên nhiên.
Những người không giấy tờ (Sans Papiers)	Những người dân di cư không có giấy tờ chứng nhận được đến định cư tại Thụy Sĩ. Chính phủ Thụy Sĩ đã viết văn kiện đến cho Quỹ bảo hiểm xã hội BSV ngày 19.12.2002 quy chế cho những người sống không giấy tờ này phải có bảo hiểm. Những người này có thể đến trình diện tại văn phòng trách nhiệm.
Nước bào thai	Nước chứa trong bọc bào thai.
Phụ tá phòng mạch	Không có bằng y khoa nhưng phụ tá cho Bác Sĩ trong vấn đề hành chánh và trả lời điện thoại.
Phương pháp lấy độc trị độc (Homöopathie)	Phương pháp trị liệu trên nguyên tắc của cùng chất liệu. Căn bệnh được chữa trị bằng cách đưa một số lượng nhỏ của chất độc đã gây ra bệnh vào người.
Phytotherapie	Phương pháp trị liệu bằng thảo khô hoặc đã được bào chế (thí dụ như trà) hay bằng những loại thuốc được chế biến từ các loại thực vật (cây cối)
Pro Senectute	Văn phòng thông tin và liên lạc dành cho những người già, thúc đẩy và hộ trợ cho những vị bô lão sống thoải mái và tự lập.
Sanh đẻ di động	Sanh trong bệnh viện hoặc trong nhà bảo sanh: sản phụ và trẻ sơ sinh trở về nhà sau vài giờ sanh.
Sự che chở của bảo hiểm	Khi ký hợp đồng với một quỹ bảo hiểm bạn đã được bảo hiểm che chở cho trong lúc rủi ro như khi bị bệnh hoặc tai nạn .

Sự đánh thuốc mê	Cách loại trừ nhận thức về đau đớn bằng cách đưa thuốc mê vào người. Thuốc mê có thể loại trừ tất cả sự nhận thức (Narkose) hoặc chỉ có tác dụng trên một phần của cơ thể (Lokalanästhesie)
Sự đứt đường kinh nguyệt	bắt đầu vào lúc có kinh nguyệt lần cuối
Sự truat phế tự do để cứu tế (FFE)	Giam giữ một người, bất chấp sự chống đối của người đó, trong một cơ quan, một đường đường với lý do người đó có hành động nguy hại đến cho chính họ hoặc đến cho người khác. Đây là một biện pháp được sử dụng rất hạn chế và dưới nhiều điều kiện khắt khe.
Thông dịch viên đa văn hoá	Người làm trung gian giữa hai người không đồng ngôn ngữ và văn hoá.
Tia siêu âm	Phương pháp trị bệnh. Với tia siêu âm Bác Sĩ có thể đưa những hình ảnh của bộ phận bên trong cơ thể lên màn ảnh vi tính để quan sát (thí dụ như đo các cử động của bào thai) Nếu dùng để trị bệnh thì tia siêu âm có thể xoa bóp các chỗ bị đau và thúc đẩy sự tuần hoàn của máu và chữa lành bệnh.
Tiền hội phí	Tiền đóng góp vào quỹ bảo hiểm bệnh tật hoặc tai nạn.
Trường hợp cấp cứu	Tính mạng bị đe dọa bởi những vết thương, bị đầu độc, bị cháy phỏng hoặc bị bệnh nguy cấp. Trong trường hợp cấp cứu bệnh nhân phải được điều trị cấp tốc nếu không sức khoẻ của bệnh nhân có thể bị tổn hại hoặc bệnh nhân có thể chết
Tự do lựa chọn Bác Sĩ	Bệnh nhân có quyền quyết định vị Bác Sĩ điều trị cho họ (nếu không bị giới hạn của bảo hiểm)
Văn phòng cố vấn phụ khoa	Nơi người phụ nữ tìm sự cố vấn và giúp đỡ về tình trạng sức khoẻ. Có thể là phòng mạch của Bác Sĩ phụ khoa, văn phòng kế hoạch gia đình, viện bảo sanh hay nhà hộ sinh.

Vị trí sanh

Có nhiều cách sanh như nằm trên giường sanh , ngồi trên ghế sanh hoặc trên ghế Maya, đứng hoặc sanh trong nước.

Xe cứu thương

Xe chở bệnh nhân trong trường hợp cứu cấp vào bệnh viện.

7

Những địa chỉ cần thiết

Trong bản liệt kê này phần nhiều là những địa chỉ của các văn phòng quốc gia

Nhà xuất bản

Schweizerisches Rotes Kreuz (Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ) 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

Bundesamt für Gesundheit (Bộ Y tế Thụy Sĩ) 031-323 30 15
Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Abt. Multisektorale
Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit
3003 Bern
Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld
www.bag.admin.ch; www.suchtundaids.bag.admin.ch

Thông tin / Văn phòng di dân và y tế

migesplus – die Internetplattform für Gesundheitsinformationen
in Migrationssprachen 031-387 71 11
Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Zentrum für Migration und Gesundheit
(Trung tâm di dân và sức khỏe) 031-387 71 11
Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – Fachstelle Gesundheit und Integration 071-227 34 47
(Văn phòng phụ trách sức khỏe và hội nhập) 071-227 34 30
Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA)
 (Hội đồng phụ trách vấn đề người ngoại quốc) 031-325 91 16
 Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Fachstelle für Rassismusbekämpfung
 (Văn phòng chống kỳ thị chủng tộc) 031-324 10 33
 Inselgasse 1, 3003 Bern
www.edi.admin.ch/ara, ara@gs-edi.admin.ch

Nạn nhân chiến tranh và bị tra tấn

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper SRK 031-390 50 50
 Freiburgstrasse 44a, 3010 Bern
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper Zürich 044-255 49 07
 afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik
 Culmannstrasse 8 (Postadresse), Sonneggstrasse 6 (Besucheradresse)
 8091 Zürich
www.psychiatrie.unispital.ch

Thông tin tổng quát và cố vấn

Cách nuôi dưỡng

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

Vận động

SUISSE BALANCE 031-389 92 91

Postfach 8172, 3001 Bern

www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Nghiện ngập và ma túy

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere

Drogenprobleme (SFA) 021-321 29 11

Postfach 870, 1001 Lausanne

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

KOSTE / FASD (Schweizerische Koordinationsstelle für stationäre
Therapieangebote im Drogenbereich / Schweizerische Fachstelle
für Schadenminderung im Drogenbereich) 031-376 04 01

Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14

www.koste-fasd.ch, www.infofet.ch

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

Trang Internet cho vấn đề nghiện ngập

www.infofet.ch

Hút thuốc

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

Bệnh liệt kháng / Si đa

Aids Hilfe Schweiz (AHS) 044-447 11 11

Konradstrasse 20, 8005 Zürich

www.aids.ch, aids@aids.ch

Chích ngừa

Bundesamt für Gesundheit 031-323 87 06
 Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten
 3003 Bern
www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Sức khoẻ tâm thần

pro mente sana 044-563 86 00
 Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich
www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Die Dargebotene Hand 031-301 91 91
 Zentralsekretariat
 Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9
www.143.ch, verband@tel-143.ch

Quyền lợi và bốn phận của bệnh nhân

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) 044-361 92 56
 Hofwiesenstrasse 3, 8042 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) 044-252 54 22
 Häringstrasse 20, 8001 Zürich
www.spo.ch, zh@spo.ch

Thông dịch đa văn hoá

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

Dịch vụ chăm sóc người già

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

Trẻ em

Pro Juventute 044-256 77 77

Zentralsekretariat
Seehofstrasse 15, 8032 Zürich
www.projuventute.ch

Phụ nữ

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

Chăm sóc tại gia

Spitex 031-381 22 81

Spitex Verband Schweiz
Belpstrasse 24, 3007 Bern
www.spitexch.ch, admin@spitexch.ch

Thông tin về bảo hiểm xã hội

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.acis.ch, administration.fzk@acis.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

Văn phòng phụ trách những người không giấy tờ

Anlaufstelle für Sans-Papiers	061-681 56 10
--------------------------------------	----------------------

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