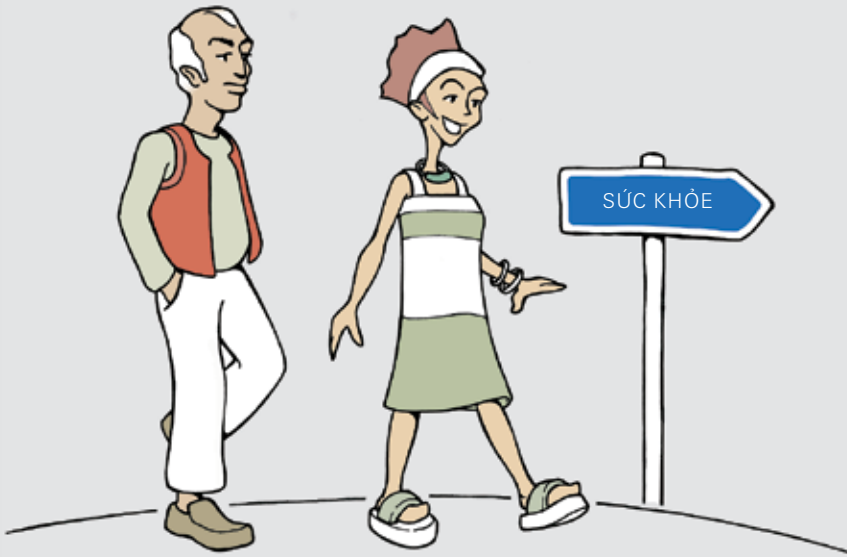


# CHỈ NAM SỨC KHỎE THỤY SĨ

Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ – Hướng dẫn dành  
cho những người di dân tại Thụy Sĩ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



## **Thông tin về vấn đề di dân và sức khỏe:**

migesplus.ch – Diễn đàn thông tin trên Internet về sức khỏe

bằng nhiều ngôn ngữ

Schweizerisches Rotes Kreuz (Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Điện thoại 031 960 75 71

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

## **Ấn loát**

Phát hành: 2011

Hoàn toàn bổ túc và tái bản lần thứ 3

Nhà xuất bản:

(Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ)

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18

3084 Wabern, Điện thoại 031 960 75 75

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), [gi.gesundheit@redcross.ch](mailto:gi.gesundheit@redcross.ch)

(Bộ Y Tế Thụy Sĩ BAG)

Bundesamt für Gesundheit BAG

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Nationales Programm Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Điện thoại 031 323 30 15, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.miges.admin.ch](http://www.miges.admin.ch)

Phác họa và văn bản: Katja Navarra

Bản dịch: Lan Morat Nguyễn

Minh họa: Claude Zellweger

Trang trí: visu'1 AG, Bern

Trình bày ấn bản: Alscher Text& Design, Interlaken

Đặt sách qua Internet: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Số phát hành BAG: GP 30EXT1108

Cơ sở đặt sách:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

BBL-Hàng số: 311.610.vie

Được in trên giấy ấn chứng FSC

# LỜI MỞ ĐẦU

Tôi phải nhờ ai khi tôi lâm bệnh hay bị tai nạn? Ở Thụy Sĩ chữa bệnh có được miễn phí hay phải tốn tiền? Trong trường hợp cấp cứu tôi phải hành động ra sao? Tôi cần có những bảo hiểm nào? Tôi phải ngừa bệnh ra sao? Ở đâu tôi có thể có những thông tin y tế bằng tiếng mẹ đẻ của tôi?

Quyển chỉ nam sức khỏe giải đáp những câu hỏi trên và còn giải thích cho nhiều thắc mắc khác nữa. Bộ Y Tế Thụy Sĩ đã giao phó cho Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ phát hành ra quyển chỉ nam này hầu giảm tiện cho những người di dân, nam và nữ, sống trên đất nước Thụy Sĩ thấu hiểu được vấn đề chăm lo giữ gìn sức khỏe, bảo hiểm bệnh tật và tai nạn cùng những dịch vụ tiếp tế y khoa và phòng ngừa bệnh tật.

Hệ thống y tế của Thụy Sĩ rất ư phức tạp và nhiều lúc cũng khó hiểu cho cả người dân Thụy Sĩ. Vì đã sống quen với những tổ chức y tế khác nên ngay từ đầu người di dân hay bị bối rối. Quyển chỉ nam sức khỏe giải thích ngắn gọn những vấn đề quan trọng và cho biết nhiều địa chỉ cần dùng. Quyển sách này bấy lâu nay đã tỏ ra rất hữu dụng nên được bồi bổ toàn diện và tái bản nay lần thứ ba. Chúng tôi chân thành mong muốn tất cả mọi người, nam cũng như nữ, hiện đang sinh sống tại Thụy Sĩ – không phân biệt nguyên quán hay tình trạng cư trú - biết cách chăm lo đến sức khỏe của mình và khi lâm bệnh biết mình phải làm gì.

Trong niềm hy vọng quyển chỉ nam sẽ đem lại cho quý độc giả nhiều hứng thú và lợi ích, tôi xin cầu chúc cho tất cả quý vị sức khỏe được dồi dào.

Pascal Strupler

Bộ Trưởng Bộ Y Tế Thụy Sĩ

# NỘI DUNG

Lời mở đầu của Bộ Y Tế Thụy Sĩ	1
Làm sao xử dụng quyển chỉ nam sức khỏe?	3

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ LUÔN ĐƯỢC KHỎE MANH?

Ăn uống lành mạnh và vận động	4
Tránh hút thuốc và ít uống rượu	6
Chủng ngừa	8
Ngăn ngừa những bệnh sinh lý truyền nhiễm và bệnh si đa HIV	9
Khám kiểm tra sức khỏe	10
Sức khỏe tâm thần	10

## BẢO HIỂM BỆNH TẬT LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

Quỹ bảo hiểm bệnh tật	12
Bảo hiểm tai nạn và bảo hiểm phế nhân	18

## TIẾP TẾ Y KHOA LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

Bác Sĩ gia đình	20
Nhà thuốc tây	23
Điều trị tâm thần và phương pháp trị liệu tâm lý	25
Dịch vụ nha khoa	29
Trường hợp cấp cứu	30
Trong bệnh viện	32
Dịch vụ phụ khoa và sanh sản	35
Giúp đỡ và săn sóc tại gia: dịch vụ Spitex	38
Dịch vụ y tế cho tuổi già	40

## LÀ BỆNH NHÂN TÔI CÓ NHỮNG QUYỀN LỢI VÀ BỐN PHẦN GÌ?

Quyền lợi của bệnh nhân	42
Bốn phần của bệnh nhân	44
Thông dịch đa văn hóa	45

## CHỈ DẪN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THUỘC LÃNH VỰC Tỵ NẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ QUYỀN CƯ TRÚ (SANS-PAPIERS – KHÔNG GIẤY TỜ)

Những người đang xin tỵ nạn, những người được chấp nhận tạm thời và những người cần được bảo vệ	47
Những người không giấy tờ (Sans-Papiers)	48

# LÀM SAO XỬ DỤNG QUYỀN CHỈ NAM SỨC KHỎE?

Quyền chỉ nam sức khỏe cho biết nhiều tin tức quan trọng về sự tiếp tế y khoa tại Thụy Sĩ, nhiều chỉ dẫn rất ích lợi về dịch vụ săn sóc và phòng ngừa bệnh, các bảo hiểm bệnh tật và tai nạn cùng những quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân.

Là di dân bạn có thể gặp khó khăn vì bất đồng ngôn ngữ, không hiểu được rõ ràng trong khi giao dịch, liên lạc với những nhân viên y tế. Nếu không hiểu rõ, bạn nên hỏi lại và hỏi thăm các điều kiện để được thông dịch (xem tiết mục thông dịch đa văn hóa, trang 45).

Trong quyền chỉ nam này bạn sẽ thấy nhiều ký hiệu dành cho những tin tức đặc biệt và cách thức làm việc thuận lợi cho bạn.



## Những điều nên biết

Những chỉ dẫn đặc biệt



## Quý bảo hiểm nhận trả những gì ?

Quý bảo hiểm đảm nhận tất cả những phí tổn y tế của dịch vụ bảo hiểm căn bản.



## Những địa chỉ cần thiết

Những địa chỉ bạn có thể đến để hỏi thêm tin tức ( thí dụ như về văn phòng trách nhiệm ở gần nơi cư trú của bạn).

---

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ LUÔN ĐƯỢC KHỎE MẠNH?

Có sức khỏe là điều vô cùng quý giá. Để luôn được khỏe, bạn cần phải tự quan sát kỹ càng đến bạn và cơ thể của bạn và để ý đến những gì làm cho bạn khỏe. Có nghĩa là bạn nên tìm hiểu những gì làm hại đến sức khỏe và làm cho bạn bệnh.

## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ VẬN ĐỘNG

Ăn uống lành mạnh, thường thay đổi các món ăn và vận động thường xuyên rất cần thiết cho mọi lứa tuổi để giữ gìn sức khỏe. Muốn được nuôi dưỡng lành mạnh và quân bình bạn nên để ý đến các thực phẩm bạn nấu và tiêu dùng:

- Nên ăn mỗi ngày rau cải và trái cây, các thực phẩm làm từ ngũ cốc/các loại hạt, đậu/khoai tây, các thực phẩm làm bằng sữa và ăn thay đổi hoặc thịt, hoặc cá, hoặc trứng, hoặc đậu hũ, hoặc các thực phẩm có nhiều chất đạm.
- Nên tiêu thụ ít kẹo bánh ngọt, các bánh ăn chơi có nhiều chất muối.
- Nên uống mỗi ngày từ một đến hai lít nước hoặc những loại nước không có chất đường. Nên ít tiêu thụ những loại nước ngọt có chất đường, chất cà phê hoặc chất rượu.

Ngoài vấn đề ăn uống lành mạnh, người lớn và nhất là trẻ em cần phải vận động mỗi ngày. Các cử động hằng ngày như lên cầu thang, đi dạo

với tốc độ liên tục không ngừng hoặc đạp xe máy rất tốt cho sự trợ giúp và giữ gìn sức khỏe. Trẻ em cần nên vận động mỗi ngày tối thiểu một tiếng đồng hồ hoặc nên chơi thể thao để thúc đẩy cơ thể và tinh thần được phát triển lành mạnh.

Những thông tin với đầy đủ chi tiết cùng những sách vở viết về cách dinh dưỡng và vận động bằng nhiều ngôn ngữ được đăng tải trên trang Web [www.miges-plus.ch](http://www.miges-plus.ch). Muốn tìm hiểu thêm về vấn đề dưỡng sinh, thay đổi cách ăn uống hoặc muốn mất ký bạn nên tìm gặp nhân viên cố vấn dưỡng sinh. Bác sĩ gia đình cũng có thể cho bạn địa chỉ của các vị này ở vùng cư trú của bạn.



- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hội đoàn dưỡng sinh Thụy Sĩ)** – Thông tin , đề nghị, cách thức, hướng dẫn gia chánh  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch), Điện thoại 031 385 00 00
- **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (Hội đoàn bệnh tiểu đường Thụy Sĩ)** – Thông tin , hỗ trợ và tháp tùng, theo dõi bệnh nhân cùng thân nhân.  
[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch), [sekretariat@diabetesgesellschaft.ch](mailto:sekretariat@diabetesgesellschaft.ch)  
Điện thoại 056 200 17 90
- **Stiftung Ernährung und Diabetes (Viện dưỡng sinh và bệnh tiểu đường)** – Thông tin  
[www.diabetes-ernaehrung.ch](http://www.diabetes-ernaehrung.ch), [info@diabetes-ernaehrung.ch](mailto:info@diabetes-ernaehrung.ch)  
Điện thoại 031 302 42 33
- **Mütter- und Väterberatung (Cố vấn cha mẹ)** – văn phòng trách nhiệm về vấn đề dưỡng sinh cho trẻ em.  
Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM –  
Tập đoàn Thụy Sĩ cố vấn cho các bà mẹ  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch), [svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch)  
Điện thoại 044 382 30 33
- **SUISSE BALANCE** – Thông tin về cách dưỡng sinh và vận động cho thanh thiếu niên  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch), [info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)
- **Bundesamt für Sport BASPO (Bộ thể thao Thụy Sĩ) Kompetenzzentrum Integration durch Sport KIS (Trung tâm thẩm quyền về sự hội nhập qua thể thao)**  
[www.baspo.ch/kis](http://www.baspo.ch/kis), [kis@baspo.admin.ch](mailto:kis@baspo.admin.ch)

# TRÁNH HÚT THUỐC VÀ UỐNG ÍT RƯỢU

Những chất độc chứa trong thuốc lá gây kích thích đến đường hô hấp, gây thiệt hại đến buồng phổi và dễ dàng đưa đến các bệnh trạng như chứng rối loạn huyết dịch tuần hoàn (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) hay ung thư (Krebs). Khói thuốc cũng làm hại đến sức khỏe của những người không hút thuốc và đặc biệt gây nguy hiểm cho các em nhỏ và trẻ sơ sinh. Để bảo vệ thai nhi phụ nữ nên ngừng hẳn hút thuốc trong thời kỳ mang thai và trong thời gian cho con bú.

Muốn ngừng thuốc bạn có thể xem thêm tin tức ở Đường giây ngừng hút (Rauchstopplinie) và những địa chỉ kê khai (xem trang 7).

Men rượu có tác dụng tùy theo người. Có người chỉ một chút xíu rượu cũng không chịu được. Vấn đề được đặt ra khi uống rượu gây thiệt hại đến sức khỏe của bản thân và của những người chung quanh. Thí dụ như uống rượu quá độ, uống rượu chung với thuốc, uống rượu trong khi lái xe hoặc trong khi làm việc. Phụ nữ nên ngừng hẳn rượu trong thời kỳ mang thai và trong thời gian cho con bú.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



### Vấn đề nghiện ngập rượu và ma túy

- có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, gây bệnh tật, tai nạn, thương tích hay bệnh tâm thần.
- thường đưa đến thái độ hung hăng, thí dụ như trong gia đình vũ phu với vợ con, hoặc trong giới thanh niên hung dữ, bạo hành.
- không những tự làm khổ mình mà còn làm khổ đến thân nhân của mình (gây gổ, vấn đề trong sự giao tiếp vợ chồng, cha mẹ con cái, khó khăn tài chánh và còn nhiều vấn đề khác).

Bạn nên nhờ sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn làm việc trong các văn phòng cố vấn của tiểu bang về vấn đề nghiện ngập ma túy. Các nhân viên này sẽ hỗ trợ và tháp tùng, theo dõi bệnh nhân và thân nhân của họ. Dịch vụ cố vấn này làm việc miễn phí và các nhân viên đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43). Bác Sĩ gia đình cũng có thể cho bạn biết thêm nhiều chi tiết khác.



Phân lượng rượu được xem như không gây thiệt hại đến sức khỏe: mỗi ngày một ly rượu tiêu chuẩn cho đàn bà và hai ly rượu tiêu chuẩn cho đàn ông. Một ly tiêu chuẩn được ấn định như một phân lượng rượu thường bán trong các hàng ăn (3 dl Bia, 1 dl Rượu, 2 cl Rượu mạnh).

Bạn nên tìm hiểu thêm về cách thưởng thức và sự nguy hiểm của rượu trong những sách vở viết bằng tiếng mẹ đẻ của bạn trên Internet [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch).



- **Sucht Info Schweiz (Thông tin nghiênện ngập Thụy Sĩ)** – Thông tin, cố vấn và trợ giúp  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), [info@sucht-info.ch](mailto:info@sucht-info.ch)  
Điện thoại 021 321 29 11
- **AT Schweiz (Hội đoàn công nhân phòng ngừa nghiênện thuốc Thụy Sĩ)**  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
Điện thoại 031 599 10 20
- **Krebsliga Schweiz (Liên minh chống bệnh ung thư Thụy Sĩ)**  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)  
Điện thoại 031 389 91 00
- **Rauchstopplinie (Đường giầy ngừng hút)**  
Cố vấn ngừng hút thuốc qua điện thoại, có khi bằng nhiều ngôn ngữ  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) > Rauchstopplinie  
Điện thoại 0848 000 181
- **Lungenliga Schweiz (Liên minh chống bệnh phổi Thụy Sĩ)**  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch), [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)  
Điện thoại 031 378 20 50
- **Infodrog: Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Thông tin về ma túy: văn phòng phối hợp chuyên về nghiênện ngập Thụy Sĩ)**  
[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch), [office@infodrog.ch](mailto:office@infodrog.ch)  
Điện thoại 031 376 04 01
- **[www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)** – Thông tin nghiênện ngập

# CHỦNG NGỪA

Muốn tránh bị lây bệnh thì nên chủng ngừa. Ở Thụy Sĩ bạn có thể đi chủng ngừa tại các phòng mạch của Bác Sĩ nhi khoa hoặc Bác Sĩ gia đình.

Bộ Y Tế Thụy sĩ đề nghị nên chủng ngừa các bệnh căn bản như bệnh yết hầu (Diphtherie), bệnh phong đòn gánh (Starrkrampf), bệnh ho gà (Keuchhusten), bệnh sốt tê liệt trẻ em (Kinderlähmung), chứng sưng màng óc (Hirnhautentzündung) và chứng viêm thanh quản (Kehlkopfentzündung), bệnh sởi (Masern), bệnh quai bị (Mumps), bệnh ban đỏ (Röteln), bệnh viêm gan (Hepatitis B) cùng viêm bệnh của thanh thiếu nữ gây ra bởi vi rút bướu mao trạng (humane Papillomaviren HPV). Ngoài ra bạn cũng cần nên chủng ngừa cho nhiều căn bệnh khác, như trong trường hợp đi du lịch nước ngoài chẳng hạn.

Muốn biết thêm về vấn đề chủng ngừa bạn có thể tham chuyện với Bác Sĩ gia đình. Nhiều thông tin chính xác và để nghị cũng có trên Internet:

- **Thông tin chủng ngừa bằng nhiều ngôn ngữ:**



[www.migeplus.ch](http://www.migeplus.ch), Rubrik Publikationen (Tiết mục Phát hành) > Kind & Gesundheit (Trẻ em & sức khỏe) > Impfplan (chương trình chủng ngừa)

- **Bundesamt für Gesundheit (Bộ Y Tế Thụy Sĩ)**

[www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch), [epi@bag.admin.ch](mailto:epi@bag.admin.ch)  
Điện thoại 031 323 87 06 hay 0844 448 448

- **[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)** – Văn phòng thông tin cho những thắc mắc về chủng ngừa

# NGĂN NGỪA NHỮNG BỆNH SINH LÝ TRUYỀN NHIỄM VÀ BỆNH SI ĐA

Ngoài vi rút HIV nguyên nhân sinh ra bệnh si đa (Aids) ra còn có vi rút của nhiều chủng bệnh sinh lý truyền nhiễm khác gọi tắt là STI – «Sexually transmitted Infections» (thí dụ bệnh viêm sung màng nhầy / Chlamydien, bệnh giang mai / Syphilis, bệnh phong tình / Gonorrhoe, bệnh thủy bào chẩn / Herpes và bệnh viêm bươu mào trang/ HPV). Một số những bệnh truyền nhiễm này nếu biết sớm có thể chữa khỏi được. Một vài bệnh mắc đầu được điều trị nhưng không thể nào khỏi hẳn (thí dụ bệnh si da / HIV, bệnh thủy bào chẩn / Herpes).

Để tránh lây bệnh qua vi rút HIV hay vi rút của những bệnh sinh lý truyền nhiễm khác STI bạn nên tự bảo vệ mình và người bằng cách dùng „áo mưa“ (Kondome hoặc Femidome) trong khi phối hợp sinh lý và không nên để nước tinh trùng hoặc máu dính vào miệng. “Áo mưa” Kondome có thể mua được ở siêu thị, nhà thuốc tây và tiệm tạp hóa dược phẩm (Drogerie), „áo mưa“ Femidome thì mua ở nhà thuốc tây.

Nếu bạn sợ bị lây bệnh qua vi rút HIV hoặc một vi rút nào khác, bạn nên đến phòng mạch Bác Sĩ gia đình, đến bệnh viện đa khoa (Poliklinik), văn phòng phụ trách bệnh si đa của Thụy Sĩ hay văn phòng phụ trách vấn đề kế hoạch gia đình để nhờ sự cố vấn của họ.

- **Aids Hilfe Schweiz (AHS)**

(Trợ giúp bệnh nhân bệnh si đa Thụy Sĩ)

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

Điện thoại 044 447 11 11

- **PLANes** – Viện điều dưỡng sức khỏe sinh lý và sinh sản Thụy Sĩ / Tập đoàn trung ương văn phòng cố vấn kế hoạch gia đình, sinh sản, sinh lý và giáo dục sinh lý

[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch), [info@plan-s.ch](mailto:info@plan-s.ch)

Điện thoại 031 311 44 08 hoặc 021 661 22 33

- **Diễn đàn thông tin của các văn phòng cố vấn Thụy Sĩ về sức khỏe sinh lý và sinh sản**

[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch), [contact@isis-info.ch](mailto:contact@isis-info.ch)



# KHÁM KIỂM TRA SỨC KHỎE

Bạn nên đi khám kiểm tra sức khỏe đều đặn để tìm ra bệnh sớm.

Vì khi bệnh được tìm ra sớm chừng nào, bạn có nhiều hy vọng chữa khỏi bệnh chừng nấy.

Là đàn bà...



«Tôi đi thăm Bác Sĩ phụ khoa đều đặn để khám kiểm tra bệnh. Bác Sĩ sẽ thăm bệnh và làm trắc nghiệm để tìm biết sớm tôi có bị ung thư hay một viêm bệnh nào khác không.»

Là đàn ông...



«Tôi thua chuyện với Bác Sĩ gia đình để biết khi nào cần phải đi khám và khám kiểm tra bệnh gì.»

## SỨC KHỎE TÂM THẦN

Yêu đời, khỏe mạnh và sống quân bình giữa sự mệt mỏi, lo âu hằng ngày và sự nghỉ ngơi dưỡng sức rất cần thiết để tinh thần được lành mạnh.

Những tình cảnh khó khăn trong cuộc sống, những sự kiện khổ tâm, những đòi hỏi quá đáng hay kéo dài dằng dặc có thể làm cho tinh thần bị yếu đi và đưa đến trạng thái khủng hoảng và bệnh tâm thần.

Nhiều phản ứng và xáo trộn tâm lý thường là hậu quả của các sự kiện khó khăn gặp phải trong đời sống giao động đến tâm thần, chẳng hạn như chiến tranh, bị trục xuất, phải chạy trốn, bị tra tấn hoặc bị hành hạ cơ thể. Tiêu thụ quá nhiều rượu hay nghiện ngập những chất liệu khác cũng có thể đưa đến nhiều vấn đề trên phương diện tâm lý và xã hội.

Mặc dầu người nào cũng đã có lần cảm thấy mình bị chán nản, tâm thần bị suy nhược và mệt mỏi, nhưng ít người chịu chấp nhận rằng mình có vấn đề về tâm lý. Những bệnh tình này rất thường xuyên xảy ra. Hầu như cứ một trên hai người là bị đau khổ về mặt tâm thần ít ra một lần trong đời. Bị bệnh tâm thần không có nghĩa là mình gặp nhiều thất bại, tại số mệnh xui khiến và cũng không phải là bị trừng phạt. Đây là những bệnh trạng có thể xảy đến giống như những căn bệnh khác như bệnh nước tiểu và máu có đường (Diabetes) hay bệnh áp xuất máu cao (Bluthochdruck), nếu lỡ bị bệnh thì ta nên chấp nhận. Hiện nay những bệnh trạng này đều có thể điều trị được cả.

Muốn được chắc chắn và biết thêm chi tiết bạn nên thua chuyện với Bác Sĩ gia đình hay một nhân viên chuyên môn mà bạn tin cậy. Bệnh nhân và thân nhân cũng có thể đến văn phòng trách nhiệm về sức khỏe tâm thần (xem dưới đây) để kêu gọi sự giúp đỡ. Những tu sĩ chăm lo về đời sống tinh thần của các hội đoàn tôn giáo hay những nhân viên xã hội nơi cư trú của bạn cũng có thể giúp đỡ bạn trong giai đoạn khó khăn này.

Tại Thụy Sĩ hệ thống tổ chức y khoa phát triển mạnh trong lãnh vực điều trị tâm thần. Muốn biết thêm chi tiết bạn nên xem tiết mục Điều trị tâm thần và phương pháp trị liệu tâm lý trang 25.

• **Thông tin về sức khỏe tâm thần bằng nhiều ngôn ngữ:**



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrik Publikationen (Tiết mục Phát hành)  
> Psyche & Krise (Tâm lý & khủng hoảng)

• **pro mente sana** – Thông tin, cố vấn và trợ giúp bệnh nhân và thân nhân, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Điện thoại 044 563 86 00

• **Die Dargebotene Hand – 143** – cố vấn vô danh qua điện thoại  
[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), Điện thoại 143 hoặc 031 301 91 91

*Địa chỉ của những nhóm mình tự giúp mình của một vài tiểu bang:*

**KOSCH – Phối hợp và khuyến khích nhóm tự mình giúp mình tại Thụy Sĩ**, [www.kosch.ch/kontaktstellen.html](http://www.kosch.ch/kontaktstellen.html), [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch),  
Điện thoại 0848 810 814 hoặc 061 333 86 01

*Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên :*

**Cố vấn 147 Pro Juventute** – giúp đỡ miễn phí và vô danh qua điện thoại và cố vấn vô danh trên Internet (Chat) dành cho trẻ em và thanh thiếu niên [www.147.ch](http://www.147.ch), Điện thoại 147

# BẢO HIỂM BỆNH TẬT LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

## QUỸ BẢO HIỂM

### **Bảo hiểm căn bản**

Tất cả mọi người sống trên đất Thụy Sĩ đều phải có bảo hiểm cho bệnh tật và tai nạn. Tất cả mọi người, không phân biệt tuổi tác, nguyên quán và tình trạng cư trú, đều phải làm bảo hiểm căn bản. Thời hạn đăng ký là ba tháng kể từ khi sanh ra đời hoặc từ lúc đến định cư tại Thụy Sĩ.

Thụy Sĩ có trên 80 quỹ bảo hiểm. Tất cả các quỹ bảo hiểm đều cung cấp những dịch vụ bảo hiểm căn bản giống nhau. Các dịch vụ này đều được ấn định qua điều luật bảo hiểm bệnh tật (KVG).

Quỹ bảo hiểm phải chấp nhận tất cả mọi người vào bảo hiểm căn bản. Tất cả mọi người đều có quyền tự chọn cho mình một quỹ bảo hiểm. Để có khái niệm tổng quát bạn có thể xem trên: [www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch) > bản liệt kê địa chỉ của các quỹ bảo hiểm.

# **BẢO HIỂM CĂN BẢN CUNG CẤP CHO TÔI NHỮNG DỊCH VỤ NÀO?**

Những dịch vụ quan trọng là:

<b>Điều trị di động</b>	Điều trị bởi những y sĩ chính thức được quỹ bảo hiểm công nhận
<b>Điều trị cố định</b>	Điều trị và nằm phòng chung (phòng có nhiều giường) trong bệnh viện của tiểu bang cư ngụ, có tên trên bảng liệt kê chính thức của các bệnh viện được quỹ bảo hiểm công nhận
<b>Cấp cứu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Điều trị trong trường hợp cấp cứu</li> <li>• Đóng góp vào cho phí tổn chuyên chở và cứu giải</li> </ul>
<b>Thuốc men</b>	Những loại thuốc ghi toa Bác Sĩ và những trắc nghiệm của văn phòng thí nghiệm có tên trên bảng liệt kê chính thức (bảng liệt kê chuyên khoa, bảng liệt kê trắc nghiệm)
<b>Thai nghén và sanh sản</b>	Khám kiểm tra thai (thăm thai), phí tổn sanh sản, khóa học dự bị sanh sản, cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ, phá thai
<b>Chăm lo sức khỏe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khám kiểm tra bệnh phụ khoa</li> <li>• Chứng ngừa</li> <li>• Khám sức khỏe cho trẻ em trước khi nhập học</li> </ul>
<b>Phục hồi sức khỏe</b>	Phục hồi sức khỏe với tính cách cố định sau khi giải phẫu hoặc sau cơn đau trầm trọng, phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt (Physiotherapie) và phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc (Ergotherapie) nếu được Bác Sĩ chỉ định
<b>Lâm bệnh ở nước ngoài</b>	Điều trị cấp cứu ở nước ngoài trong kỳ hạn cư trú (thí dụ trong thời gian nghỉ hè)
<b>Từ năm 2012: Các ngành y khoa khác</b>	Ngành nghiên cứu liên hệ con người và siêu thể giới (anthroposophische Medizin), khoa đồng chứng trị liệu (Homöopathie), khoa trị liệu bằng cách tác dụng vào hệ thần kinh (Neuraltherapie), phương pháp trị liệu bằng thực vật (Phytotherapie) và ngành đông y
Chi tiết về mỗi dịch vụ đều có ghi trên bảng đại cương dịch vụ của quỹ bảo hiểm.	

## **Ở THỤY SĨ TIẾP TẾ Y KHOA CÓ ĐƯỢC MIỄN PHÍ KHÔNG?**

Không, bạn phải trả tiền hội phí bảo hiểm (Prämie) hằng tháng. Khi đi khám Bác Sĩ bạn còn phải trả thêm một phần tiền phí tổn.

### **Hội phí bảo hiểm / Prämie**

Hằng tháng bạn phải đóng tiền hội phí cho quỹ bảo hiểm. Trẻ em dưới 18 tuổi được trả tiền hội phí rẻ hơn. Phần nhiều các quỹ bảo hiểm đều đề nghị một hạng tiền hội phí rẻ cho các thanh niên, thanh nữ (từ 19 đến 25 tuổi). Mặc dù các dịch vụ của bảo hiểm căn bản giống nhau nhưng số tiền hội phí thay đổi tùy theo quỹ bảo hiểm.

Hằng năm Bộ Y Tế Thụy Sĩ công bố một bản liệt kê tiền hội phí của các quỹ bảo hiểm ở mỗi vùng cư trú ([www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch)). Đây là điều tốt vì bạn có thể so sánh được tiền hội phí giữa các quỹ bảo hiểm.

### **Đóng góp vào tiền phí tổn y tế (lệ phí thường niên / Franchise, phần tự trả / Selbstbehalt và tiền bệnh viện / Spitalbeitrag)**

Mỗi năm là hội viên của quỹ bảo hiểm bạn phải trả tối thiểu 300 quan Thụy Sĩ cho chi phí bác sĩ, bệnh viện và thuốc men. Số tiền này gọi là lệ phí thường niên (Franchise). Trẻ em được miễn trả số tiền lệ phí thường niên này.

Chỉ khi nào tổng số tiền hóa đơn bệnh trong năm nhiều hơn lệ phí thường niên thì quỹ bảo hiểm sẽ trả lại cho bạn số tiền phụ trội. Trên tổng số tiền hóa đơn bạn còn phải tự trả mười phần trăm. Phần tiền này gọi là phần tự trả (Selbstbehalt) và giới hạn tối đa một năm cho người lớn là 700 quan Thụy Sĩ, cho trẻ em 350 quan Thụy Sĩ.

Về tiền bệnh viện (Spitalbeitrag), bạn phải trả 15 quan Thụy Sĩ mỗi ngày nằm trong bệnh viện.

Tất cả những tiếp tế y khoa cho các phụ nữ trong thời kỳ mang thai và khi sanh đều miễn phí, nghĩa là các bà không phải trả tiền lệ phí thường niên, không có phần tự trả và cũng không phải trả tiền bệnh viện.



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIẾT KIỆM TIỀN HỘI PHÍ BẢO HIỂM?

Các quỹ bảo hiểm đều có những mô hình tiết kiệm khác nhau để bạn tự do lựa chọn:

- **Mô hình Bác Sĩ gia đình (Hausarztmodell) và mô hình tổ chức giữ gìn sức khỏe HMO («Health Maintenance Organization»)**

Trong hai mô hình này bạn cam kết, khi lâm bệnh trước hết phải đi khám bệnh ở phòng mạch của vị Bác Sĩ gia đình được quỹ bảo hiểm công nhận hoặc ở trung tâm sức khỏe HMO. Nếu cần bạn sẽ được chuyển đến Bác Sĩ chuyên khoa (xem trang 21). Có nghĩa bạn không có quyền tự chọn cho mình một Bác Sĩ chuyên khoa mà phải tùy thuộc vào sự thẩm định của Bác Sĩ gia đình. Muốn thăm bệnh phụ khoa, nhi khoa và nhãn khoa bạn có quyền tự chọn Bác Sĩ. Với mô hình này bạn sẽ được trả tiền hội phí rẻ.

- **Telmed**

Với mô hình Telmed, khi bị bệnh trước hết bạn phải điện thoại cho văn phòng cố vấn. Nhân viên y tế sẽ hướng dẫn, dặn bảo những điều cần phải làm để chữa bệnh. Nếu cần bạn sẽ được gọi đến Bác Sĩ, bệnh viện hoặc một nhân viên trị liệu. Xử dụng điện thoại để điều trị bệnh có thể tiết kiệm được nhiều chi phí. Vì thế nên bạn được trả tiền hội phí rẻ.

- **Tăng giá tiền lệ phí thường niên**

Quỹ bảo hiểm cho bạn cơ hội được trả thêm tiền lệ phí thường niên (Franchise). Nếu bạn chọn hạng lệ phí thường niên cao hơn 300 quan Thụy Sĩ, khi lâm bệnh bạn sẽ phải trả tiền phí tổn bệnh nhiều hơn. Lý do này làm cho tiền hội phí (Prämie) của bạn rẻ đi. Người lớn có thể chọn các hạng lệ phí thường niên từ 300, 500, 1000, 1500, 2000 đến 2500 quan Thụy Sĩ. Với mô hình tiết kiệm này bạn cũng có thể chọn cho con cái của bạn một hạng lệ phí thường niên cao để được trả tiền hội phí rẻ. Lệ phí thường niên cho trẻ em có thể được chọn từ 100, 200, 300, 400, 500 đến 600 quan Thụy Sĩ.

Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn về các loại mô hình bảo hiểm khác nhau này.

Để tiết kiệm được tiền hội phí, bạn cũng có thể thay đổi quỹ bảo hiểm:

### **So sánh tiền hội phí, thay đổi quỹ bảo hiểm**

Bạn có thể so sánh giá biểu hội phí của các quỹ bảo hiểm trên bảng liệt kê tiền hội phí bảo hiểm ([www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch)). Muốn đổi sang một quỹ bảo hiểm khác rẻ hơn, bạn phải báo cho quỹ bảo hiểm căn bản hiện thời của bạn biết ba tháng trước cuối tháng sáu hoặc trước cuối tháng mười hai. Nếu bạn muốn đổi sang một mô hình bảo hiểm tiết kiệm khác hay muốn đổi sang một hạng lệ phí thường niên cao hơn 300 quan Thụy Sĩ, bạn phải cho biết trước cuối tháng mười hai.

Quan trọng: Để có hiệu lực, quỹ bảo hiểm phải nhận được thư thông báo thay đổi quỹ trễ nhất vào ngày 31 tháng ba hay 30 tháng chín. Bạn nên gửi tờ thông báo này đến cho quỹ bảo hiểm bằng thư bảo đảm.

Nếu quỹ bảo hiểm của bạn tăng giá tiền hội phí (Prämie), bạn muốn thay sang một quỹ khác rẻ hơn, thư thông báo phải gửi đến quỹ bảo hiểm trễ nhất vào ngày 31 tháng năm hoặc 30 tháng mười một.

### **NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT**



#### **Trợ giúp giảm tiền hội phí bảo hiểm của tiểu bang (Kantonale Prämienvverbilligungen)**

Những người sống trong tình trạng tài chánh eo hẹp có thể xin được giảm tiền hội phí bảo hiểm:

- Mỗi tiểu bang đều có quy luật riêng về điều kiện và số tiền được giảm, tùy theo lợi tức và tài sản của người xin.
- Nếu tình cảnh của bạn được xét là đầy đủ điều kiện để được nhận sự giúp đỡ, nhiều tiểu bang sẽ tự động thông tin đến cho bạn. Nên cẩn thận ở điều này vì không phải tiểu bang nào cũng làm việc giống nhau. Tốt hơn bạn nên hỏi thăm tin tức ở tiểu bang cư trú của bạn.

Bạn nên đến văn phòng phụ trách vấn đề trợ giúp giảm tiền hội phí bảo hiểm của tiểu bang (xem trang 17).

### **Bảo hiểm bổ túc, không có tính cách bắt buộc**

Ngoài bảo hiểm căn bản ra, tuy không bắt buộc nhưng bạn có thể mua thêm các loại bảo hiểm khác gọi là bảo hiểm bổ túc. Bạn phải tự trả thêm khoảng chi phí cho các bảo hiểm này.

Những bảo hiểm bổ túc bạn có thể mua thí dụ như sửa chữa vị trí hàm răng cho con cái, mắt kiếng và miếng kiếng để sát trùng mắt hoặc khi trị bệnh cổ định trong nhà thương bạn muốn nằm phòng hai giường hoặc phòng tư nhân cũng như bạn muốn có quyền được tự chọn Bác Sĩ. Bảo hiểm cho càng nhiều dịch vụ chừng nào thì tiền hội phí sẽ tăng lên chừng nấy.

Trái lại với bảo hiểm căn bản, các dịch vụ của bảo hiểm bổ túc đều khác nhau từ quỹ này sang quỹ khác. Bạn có thể mua một bảo hiểm bổ túc ở một quỹ khác nơi quỹ bảo hiểm căn bản của bạn.

Khi muốn mua một bảo hiểm bổ túc, bạn phải điền đơn xin cho chính xác và đầy đủ chi tiết. Quỹ bảo hiểm có quyền từ chối hoặc hủy bỏ hợp đồng trong trường hợp bạn khai không đúng hoặc không đầy đủ.

Vì bảo hiểm bổ túc không có tính cách bắt buộc nên tùy theo tình trạng sức khỏe của bạn quỹ bảo hiểm có quyền từ chối không bán bảo hiểm cho bạn. Về những chi tiết khác bạn nên liên lạc thẳng với quỹ bảo hiểm.

#### **Bundesamt für Gesundheit BAG**

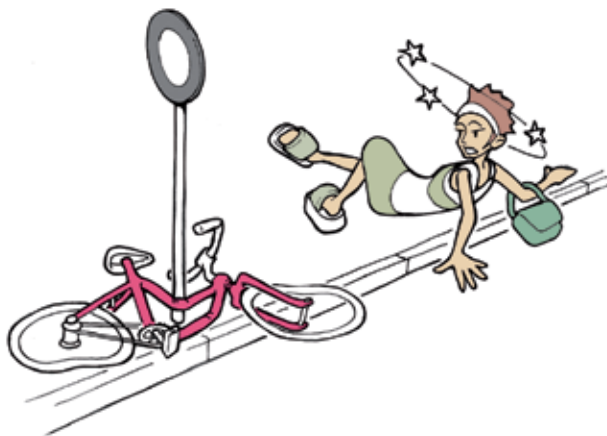
##### **(Bộ Y Tế Thụy Sĩ)**

[www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch) > Kantonale Stellen zur  
Prämienverbilligung (Trợ giúp giảm tiền hội phí bảo  
hiểm của tiểu bang)

Điện thoại 031 324 88 01



# BẢO HIỂM TAI NẠN VÀ BẢO HIỂM PHỄ NHÂN



Tai nạn có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào. Tai nạn nghề nghiệp là những tai nạn xảy ra tại chỗ làm việc hoặc trên đường đi làm việc. Những tai nạn khác đều xem là không nghề nghiệp, thí dụ như tai nạn xảy ra trong lúc giải trí, nhàn rỗi, ở nhà hoặc khi chơi thể thao.

Ở Thụy Sĩ tất cả các công nhân đều tự động được bảo hiểm cho tai nạn nghề nghiệp. Công nhân nào làm việc tối thiểu tám giờ một tuần cũng được bảo hiểm thêm cho những tai nạn không nghề nghiệp. Nguyệt liễm cho bảo hiểm tai nạn được chia đôi giữa chủ nhân và công nhân. Phần tiền bảo hiểm của công nhân được trừ thẳng từ tiền lương.

Quan trọng: Khi bạn không có việc làm hoặc không còn làm việc nữa, bạn nên mua thêm bảo hiểm tai nạn ở quỹ bảo hiểm riêng của bạn.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



### Bảo hiểm căn bản với bảo chứng tai nạn

- Chung với bảo hiểm căn bản bạn có thể mua thêm bảo hiểm cho tai nạn.
- Trong cơ sở làm việc bạn đã được bảo hiểm cho tai nạn, bạn nên báo cho quỹ bảo hiểm riêng của bạn biết để hủy bỏ tiết mục bảo hiểm này, như thế bạn sẽ được giảm bớt tiền hội phí.

Khi bị tai nạn, bạn nên gọi đơn thông báo ngay cho chủ nhân hoặc cho quỹ bảo hiểm biết. Mẫu đơn này bạn có thể hỏi nơi chủ nhân hay ở quỹ bảo hiểm của bạn.

### **Bảo hiểm phế nhân (IV)**

Được xem là phế nhân khi sức khỏe của cơ thể và tâm thần một người bị nhiều thiệt hại khiến người đó không thể nào làm việc lâu dài hay phải làm công việc giảm thiểu. Phế nhân có nghĩa là khả năng làm việc và tìm việc bị hạn chế. Bảo hiểm phế nhân (IV) trợ giúp bạn trước hết bằng nhiều biện pháp để gia tăng khả năng làm việc của bạn.

### **Bảo hiểm hưu trí (AHV)**

Tiền lương hưu trí được bảo hiểm hưu trí AHV trả cho người già hay cho những người còn sống trong trường hợp chồng hoặc vợ, hoặc cha hoặc mẹ qua đời.

Ở Thụy Sĩ chủ nhân và công nhân đều bắt buộc phải đóng góp vào tiền nguyệt liễm cho bảo hiểm phế nhân và bảo hiểm hưu trí. Phần tiền bảo hiểm của công nhân được trừ thẳng từ tiền lương.

Muốn có thông tin chính xác bạn nên tìm đến Bộ Bảo Hiểm Xã Hội Thụy Sĩ.

- **Bundesamt für Sozialversicherungen**  
(Bộ Bảo Hiểm Xã Hội Thụy Sĩ)



[www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch), [info@bsv.admin.ch](mailto:info@bsv.admin.ch), Điện thoại 031 322 90 11

- **Văn phòng thông tin AHV/IV**, [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info), [info@ahv-iv.ch](mailto:info@ahv-iv.ch)

*Tin tức về những thỏa ước giữa các quốc gia trong lãnh vực bảo hiểm hưu trí :*

- [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > Schweizerische Ausgleichkasse SAK  
(quỹ hưu trí Thụy Sĩ) – Điện thoại 022 795 91 11

- **Zentralstelle 2. Säule (Văn phòng trung ương quỹ tiết kiệm 2)**  
[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch), [info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch), Điện thoại 031 380 79 75

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG (Viện thiết lập chúng khoán BVG)**, Administration Freizügigkeitskonten (Quản lý các trương mục có tính cách tự do di chuyển)  
[www.aeis.ch](http://www.aeis.ch), [fzk@chaeis.ch](mailto:fzk@chaeis.ch), Điện thoại 041 799 75 75

# TIẾP TẾ Y KHOA LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

## BÁC SĨ GIA ĐÌNH

### **BÁC SĨ GIA ĐÌNH CÓ NHIỆM VỤ GÌ?**

Ở Thụy Sĩ Bác Sĩ gia đình có trách nhiệm về dịch vụ y tế căn bản. Thông thường các vị này phụ trách việc khám bệnh, điều trị và cố vấn trong thời gian đầu khi lâm bệnh hay bị tai nạn.

Bác Sĩ gia đình vì đã quen biết rõ bệnh nhân và quá trình bệnh lý của họ có thể chẩn bệnh một cách dễ dàng hơn. Các vị ấy sẽ tự liệu cách điều trị cho bệnh nhân hoặc khi cần có thể đưa bệnh nhân đến đúng chỗ trị liệu (chẳng hạn như đến các bác sĩ chuyên khoa hoặc bệnh viện).

Khi lâm bệnh bạn chỉ nên đi thăm bệnh ở một Bác Sĩ gia đình. Vị ấy vì đã biết qua bệnh lý của bạn có thể điều trị bệnh hữu hiệu hơn. Sự liên hệ tốt đẹp giữa đôi bên vì vậy rất quan trọng. Bạn phải tin cậy vào Bác Sĩ và Bác Sĩ phải thông hiểu được bạn.

---

### **QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?**



Các chi phí điều trị bệnh của Bác Sĩ gia đình, của Bác Sĩ chuyên khoa hay của viện điều trị đa khoa (điều trị di động – Ambulatorium).

---

## Bác Sĩ nhi khoa

Cũng như bạn có riêng một Bác Sĩ gia đình, con em của bạn cũng nên có riêng một Bác Sĩ nhi khoa. Bác Sĩ này sẽ khám các bệnh cần thiết, điều trị và săn sóc khi các em lâm bệnh.

Bác Sĩ nhi khoa sẽ cho biết khi nào con em của bạn cần phải đi thăm bệnh. Ngoài vấn đề kiểm tra sức khỏe Bác Sĩ còn xem xét đến sự khôn lớn, sự phát triển về cơ thể, trí óc và tâm thần của các em.



## Y Sĩ chuyên khoa

Trong một lãnh vực bệnh lý ấn định nào đó (thí dụ như tim và tĩnh mạch) bạn sẽ được gởi đi khám và điều trị bởi một Bác Sĩ chuyên về khoa bệnh đó, gọi tắt là Bác Sĩ chuyên khoa.

Các Bác Sĩ này được huấn luyện thêm về ngành chuyên môn. Bằng cấp Y Sĩ chuyên khoa được Thụy Sĩ bảo đảm và công nhận. Bác Sĩ gia đình và Bác Sĩ nhi khoa cũng đều phải trải qua các khóa huấn luyện nghề nghiệp này.

Thông thường Bác Sĩ gia đình sẽ giới thiệu bạn đến Bác sĩ chuyên khoa. Trong trường hợp bảo hiểm căn bản của bạn không có hạn chế về vấn đề này (xem trang 15), bạn có thể đến bất cứ Bác Sĩ chuyên khoa nào khám bệnh không cần phải qua sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



### Văn phòng cố vấn tâm lý xã hội

Ở Thụy Sĩ có rất nhiều văn phòng cố vấn. Bạn và gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể đến đó nhờ giúp đỡ khi gặp hoàn cảnh khó khăn.

Các văn phòng phụ trách cố vấn cho nhiều vấn đề như:

- vấn đề nghiện ngập
- khó khăn trong gia đình
- những thắc mắc trong sự giáo dục con cái và săn sóc trẻ sơ sinh
- những thắc mắc đặc biệt cho giới tính (đàn ông, đàn bà)
- sức khỏe sinh lý
- sức khỏe tâm thần ..v.v..

Các dịch vụ cố vấn thường được miễn phí và do những cộng sự viên chuyên môn (về công tác xã hội, xã hội học hay tâm lý học ...) phụ trách. Những nhân viên này đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43).

Bác Sĩ gia đình có thể giúp bạn tìm ra một văn phòng cố vấn thích hợp ở gần nơi cư trú của bạn. Bạn cũng có thể xem thêm trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 7, 28, 37).

Địa chỉ của tất cả Bác Sĩ đều có ghi trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 23).

Quan trọng khi đi khám bệnh: muốn được khám bệnh, bạn phải điện thoại lấy hẹn trước. Nếu vào ngày giờ hẹn bạn không đến được, bạn phải báo trước ít nhất 24 tiếng đồng hồ. Nếu không bạn sẽ phải trả tiền cho giờ hẹn Bác Sĩ.

### NẾU KHÔNG HÀI LÒNG, TÔI CÓ ĐƯỢC THAY ĐỔI BÁC SĨ KHÔNG?

Được, bạn có thể tự chọn cho mình một vị Bác Sĩ mà bạn cảm thấy thoải mái khi đi khám bệnh. Nhưng điều này chỉ được áp dụng vào trường hợp bảo hiểm bệnh tật không hạn chế sự lựa chọn Bác Sĩ (xem trang 15). Bác Sĩ cũng vậy cũng có quyền nhận hay không nhận một bệnh nhân mới.



### Viện điều trị đa khoa (Poliklinik)

Ngoài Bác Sĩ gia đình ra, viện điều trị đa khoa cũng là nơi để bệnh nhân tìm đến khi lâm bệnh. Viện điều trị đa khoa được trang bị đầy đủ cho sự điều trị di động, phần đông là thành phần của bệnh viện. Viện cung cấp những dịch vụ như thăm bệnh, khám bệnh và điều trị bệnh. Cũng có những viện điều trị chuyên khoa làm việc cho những trường hợp đặc biệt. Có viện chỉ nhận bệnh nhân qua sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình. Địa chỉ của các viện điều trị đa khoa ở nơi cư trú, bạn có thể xem trong sách điện thoại hoặc trên Internet.

**Schweizer Aerzteverzeichnis der FMH**  
**(Bản liệt kê Bác Sĩ thuộc Hội Đoàn Y Sĩ Thụy Sĩ)**  
theo vùng, ngành chuyên môn và ngôn ngữ  
[www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)



## NHÀ THUỐC TÂY

Nhà thuốc tây cũng là nơi đầu tiên bạn hay tìm đến khi cảm thấy trong người không được khỏe. Các dược sĩ là các nhà chuyên môn về thuốc men. Các vị này chỉ dẫn cho bạn rất hữu hiệu trong trường hợp bị bệnh. Tùy theo bệnh trạng các vị sẽ cho bạn thuốc hoặc khuyên bạn nên đi Bác Sĩ. Tin tức, cổ vấn, chỉ dẫn trong nhà thuốc tây đều miễn phí.

Ở Thụy Sĩ tất cả thuốc men đều có bán tại các nhà thuốc tây. Có nhiều loại thuốc bạn có thể mua được không cần phải đi Bác Sĩ trước. Một vài loại thuốc như thuốc giảm đau hay thuốc trụ sinh chỉ có thể mua được với toa Bác Sĩ, vì cần có sự chẩn bệnh và kiểm soát của Bác Sĩ. Loại thuốc này chỉ được dùng để trị một căn bệnh nhất định và được Bác Sĩ ghi toa cho phép mua. Bạn không nên đưa cho người khác uống và cũng không nên dùng thuốc quá thời hạn ghi trên hộp.

Dược thảo và các loại thuốc của ngành y khoa bổ túc cũng có thể mua được tại các nhà thuốc tây. Bạn nên nhờ chỉ dẫn xem loại thuốc nào hợp với bệnh tình của bạn.



Quan trọng: các nhà thuốc tây đều làm hồ sơ cho mỗi khách hàng để biết tổng quát tất cả các thuốc đã bán theo toa Bác Sĩ (hồ sơ bệnh nhân). Để lập hồ sơ khách hàng phải trả thêm một khoảng tiền nhỏ. Nếu bạn mua thuốc ở nhiều nhà thuốc tây khác nhau, ở mỗi nơi bạn đều phải trả khoảng tiền lập hồ sơ này. Vì vậy nếu có toa Bác Sĩ và nếu được bạn chỉ nên mua thuốc ở một nhà thuốc tây mà thôi.

#### NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



##### **Thuốc gê nê ríc (Generika)**

Thuốc gê nê ríc (Generika) là bản sao của thuốc gốc nhưng đặt dưới một tên khác:

- Thuốc được làm từ những chất liệu có tác dụng y như thuốc gốc nhưng rẻ hơn.
- Khi mua thuốc gê nê ríc phần tự trả của bạn vẫn là mười phần trăm (xem trang 14). Nếu bạn mua thuốc gốc, loại đã có ra thuốc gê nê ríc rồi, bạn phải tự trả nhiều lúc đến hai mươi phần trăm.
- Trong trường hợp Bác Sĩ không ghi rõ nhất định phải dùng thuốc gốc, các dược sĩ có thể thay thế thuốc gốc ghi trên toa Bác Sĩ bằng thuốc gê nê ríc. Khi mua thuốc bạn nên chọn thuốc gê nê ríc.

Nhà thuốc tây cũng có **dịch vụ cứu cấp** vào ban đêm và những ngày cuối tuần. Bạn có thể điện thoại tìm hỏi dịch vụ cứu cấp ở gần nhà (thí dụ điện thoại số 1818, chỉ dẫn bằng tiếng đức, tiếng pháp, tiếng ý, tiếng anh). Nên thận trọng, bạn phải trả thêm tiền nếu mua thuốc ở dịch vụ cứu cấp của nhà thuốc tây.

---

#### QUỸ BẢO HIỂM NHÂN TRẢ NHỮNG GÌ?



Quỹ bảo hiểm đảm nhận chi phí cho các thuốc men ghi trên toa Bác Sĩ và những thuốc có tên trên bản liệt kê thuốc đặc biệt.

---

## ĐIỀU TRỊ TÂM THẦN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TÂM LÝ

### TÔI PHẢI NHỜ CÂY VÀO AI KHI BỊ KHỔ SỞ VỀ TÂM THẦN VÀ KHÔNG THỂ TỰ MÌNH VƯỢT QUA ĐƯỢC?

Các Bác Sĩ tâm thần cũng như các nhà chuyên về phương pháp trị liệu tâm lý hay các nhà tâm lý học đều có thể giúp giải tỏa vấn đề cho bạn.

Các vị này sẽ giúp bạn trong những trường hợp như khi bạn bị mất ngủ kinh niên, tự nhiên đột xuất sợ sệt, hoặc đều đều ở trong trạng thái sợ hãi lo âu, hoặc cảm thấy buồn bã bại hoại, trống trải trong một thời gian dài, mất niềm tin và không còn muốn sống. Cả trong trường hợp khi bạn bị đau đớn kinh niên hoặc cảm thấy cơ thể bất ổn mà Bác Sĩ không tìm ra được nguyên nhân, các vị này cũng có thể giúp bạn được.

## TÔI CÓ THỂ NHẬN ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỖ VÀ ĐIỀU TRỊ NÀO?

Khi bị khổ sở về tâm thần bạn không thể nào sống được bình thường. Sự trợ giúp và cách điều trị tâm thần động tác trên nhiều phương diện khác nhau:

- trong giờ trị liệu tâm lý (Psychotherapie) bạn có thể phơi bày tình cảnh, bộc lộ ra tất cả những suy nghĩ và xúc cảm của mình. Dựa theo đó nhà tâm lý sẽ tìm chung với bạn biện pháp để thay đổi cải tiến tình trạng của bạn.
- kèm với sự trị liệu về tâm lý bạn có thể nhận thêm sự điều trị bằng thuốc men. Thuốc có thể giúp làm giảm bớt đi những triệu chứng làm khổ bạn như sợ sệt hay tâm thần suy nhược. Thuốc chỉ có tác dụng yểm trợ nhưng không làm cho khỏi bệnh được.
- trong hoàn cảnh sống khó khăn bạn cũng có thể yêu cầu được giúp đỡ về mặt xã hội và tài chánh. Bạn nên hỏi thăm nơi nhà chuyên môn đang trị bệnh cho bạn hoặc nơi văn phòng xã hội ở địa phương cư trú của bạn.

Bạn nên thưa chuyện với Bác Sĩ gia đình về cách trợ giúp và phương pháp trị liệu hay hỏi thăm các văn phòng trách nhiệm (xem trang 28).

---

### QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- phi tổn cho các phương pháp trị liệu bởi các Bác Sĩ tâm thần. Một phần cũng cần có sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình.
- không nhận trả cho những phương pháp trị liệu bởi những nhà chuyên trị liệu tâm lý không có bằng cấp bác sĩ. Muốn được quỹ trả tiền bạn cần có một bảo hiểm bổ túc đặc biệt (xem trang 17).

Ngoại lệ: khi bạn đến phòng mạch của một chuyên viên về phương pháp trị liệu tâm thần (Therapie) (với chỉ thị của Bác Sĩ), quỹ bảo hiểm sẽ nhận trả chi phí cho bạn. Vì vậy lần đầu tiên đến gặp ông/bà ta bạn nên hỏi rõ xem quỹ bảo hiểm có đảm nhận khoảng tiền phí tổn này không.

---

### NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



- Các Bác Sĩ tâm thần (Psychiaterinnen/Psychiater) là những Y Sĩ chuyên khoa về ngành tâm lý và các phương pháp trị liệu về tâm lý.
- Các nhà tâm lý học (Psychologinnen / Psychologen) là những vị đã tốt nghiệp về khoa tâm lý.
- Những chuyên viên về phương pháp trị liệu tâm thần nhưng không có bằng cấp Bác Sĩ (Nicht-ärztliche Psychotherapeutinnen / Psychotherapeuten) thường đã tốt nghiệp về khoa tâm lý và được huấn luyện về cách chữa trị bệnh tâm thần. Vì không phải là Bác Sĩ nên những vị này không thể nào định thuốc cho bạn.
- Điều trị bệnh bởi các chuyên viên về phương pháp trị liệu tâm thần chỉ được quỹ bảo hiểm trả khi cách điều trị được chỉ định bởi Bác Sĩ (xem trang 26).

### Phòng mạch hay bệnh viện tâm thần, bệnh viện ban ngày

Các Bác Sĩ tâm thần, các nhân viên chuyên trị liệu ngành tâm lý, các nhà tâm lý học nhận điều trị các bệnh nhân hoặc ở trong phòng mạch, hoặc ở trong bệnh viện tâm thần, hoặc ở trong bệnh viện ban ngày. Trong bệnh viện tâm thần bạn được săn sóc bởi các nhà chuyên môn và được trợ giúp bằng nhiều phương pháp trị liệu khác nhau.

### LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÌM RA MỘT NHÀ CHUYÊN MÔN THÍCH HỢP VỚI TÔI?

Bạn nên trình bày hoàn cảnh của bạn với Bác Sĩ gia đình để được giới thiệu đến một nhà chuyên môn thích hợp hay một bệnh viện. Bạn cũng nên hỏi thăm đến những phương pháp trị liệu bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Có thể nơi đó có những nhân viên chuyên môn nói được ngoại ngữ. Cần thiết bạn tìm ra được người mà bạn có thể tin cậy được.

Trong trường hợp cấp cứu, bạn có thể đến thẳng bệnh viện tâm thần hoặc một phòng mạch di động về bệnh tâm thần. Ở đó dịch vụ cứu cấp và giải quyết khủng hoảng sẽ giúp đỡ bạn.

Bạn nên tìm hiểu thêm về địa chỉ liên lạc của các cơ sở này ở địa phương cư trú của bạn trong sách điện thoại.

Bạn cũng có thể gọi số cấp cứu 144 trong trường hợp khẩn cấp (xem trang 31).



- **Thông tin về sức khỏe tâm thần bằng nhiều ngôn ngữ:**

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrik Publikationen (Tiết mục Phát hành)  
> Psyche & Krise (Tâm lý & Khủng hoảng)

- **pro mente sana** – Tin tức, cố vấn và trợ giúp cho bệnh nhân và thân nhân, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Điện thoại 044 563 86 00

- **Die Dargebotene Hand – 143** – cố vấn vô danh qua điện thoại [www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), Điện thoại 143 hoặc 031 301 91 91

*Địa chỉ của các nhóm tự mình giúp mình của một vài tiểu bang:*

**KOSCH – Phối hợp và khuyến khích các nhóm tự mình giúp mình tại Thụy Sĩ**, [www.kosch.ch/kontaktstellen.html](http://www.kosch.ch/kontaktstellen.html),  
[gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch), Điện thoại 0848 810 814 hoặc 061 333 86 01

*Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên:*

**Cố vấn 147 Pro Juventute** – trợ giúp vô danh miễn phí qua điện thoại và cố vấn vô danh trên Internet (Chat) cho trẻ em và thanh thiếu niên trong tình trạng bị khủng hoảng hoặc hoàn cảnh sống khó khăn, [www.147.ch](http://www.147.ch), Điện thoại 147

*Trợ giúp và cố vấn cho các nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh:*

- **Ambulatorium für Folter-und Kriegsoffer afk (Bệnh viện di động dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh)**

Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ, Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), [gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch)  
Điện thoại 031 960 77 77

- **Bệnh viện di động dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh**

Bệnh viện đa khoa tâm thần, bệnh viện đại học Zürich -  
Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich,  
Culmannstrasse 8, 8091 Zürich  
[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), Điện thoại 044 255 52 80

- **Phòng mạch dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh Genève**, Département de médecine communautaire

Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14  
[www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch), Điện thoại 022 372 53 28

- **Phòng mạch dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh Lausanne Appartenances, ctg Lausanne**

Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch),  
[info@appartenances.ch](mailto:info@appartenances.ch) Điện thoại 021 341 12 50

## DỊCH VỤ NHA KHOA



Răng đau không thể nào tự lành được mà phải được chữa. Khi bạn và con em của bạn có vấn đề về răng thì nên đi Nha Sĩ. Địa chỉ của Nha Sĩ có thể xem được trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 30).

Quan trọng, bạn phải cho Nha Sĩ biết sớm vấn đề răng để được điều trị. Nếu cứ chờ đợi càng kéo dài thời gian không đi khám răng thì vấn đề đau răng càng thêm trầm trọng, phí tổn chữa răng lại càng cao.

### **KIỂM TRA VÀ CHỮA RĂNG CÓ ĐƯỢC MIỄN PHÍ KHÔNG?**

Không, thông lệ người lớn phải tự trả tiền kiểm tra răng và chữa răng. Các trẻ em còn ở trong tuổi cấp sách đến trường thì được Nha Sĩ của trường kiểm tra răng một năm một lần, phần nhiều miễn phí. Sự kiểm tra răng cho trẻ em được các địa phương cư trú của các em trong nhiều tiểu bang tổ chức và đảm nhận phí tổn.

Đi chữa răng đau cho các em cha mẹ phải trả mọi chi phí. Nếu bạn không thể trả nổi tiền chữa răng, bạn nên liên lạc với dịch vụ xã hội của địa phương cư trú. Có nơi sẽ giúp trả phần nào hóa đơn Nha Sĩ cho bạn.

### QUỸ BẢO HIỂM NHÂN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Điều trị răng với lý do hàm nhai bị đau nặng không thể nào tránh khỏi hoặc bị lâm trọng bệnh.
- Răng bị thiệt hại vì tai nạn, bảo hiểm tai nạn sẽ trả.
- Điều căn bản: khi kiểm tra răng và chữa răng bệnh nhân phải tự trả mọi chi phí. Điều này cũng có giá trị khi vị trí răng phải được sửa lại cho ngay ngắn hoặc khi phải nhổ răng cấm. Trong những trường hợp này bạn nên có bảo hiểm bổ túc về răng, nhất là cho các trẻ em và thanh thiếu niên. Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn.

• **Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft**  
**Sso (Hội đoàn Nha Sĩ Thụy Sĩ)**



[www.sso.ch](http://www.sso.ch), [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch), Điện thoại 031 310 20 80

## TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU

Trường hợp cấp cứu là trường hợp nghiêm trọng hay nguy hiểm đến tính mạng của bệnh nhân qua những vết thương, bị độc dược, bị cháy hoặc một cơn bệnh trầm kha khiến bệnh nhân cần phải được điều trị khẩn cấp. Các Bác Sĩ có nhiệm vụ phải điều trị tất cả mọi người trong trường hợp cấp cứu (cả những người không có quyền cư trú) và đưa họ đến đúng nơi trị liệu.

### TRONG TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU TÔI PHẢI HÀNH ĐỘNG RA SAO?

Trong trường hợp khẩn cấp nhưng không nguy hiểm đến tính mạng, trước hết nên liên lạc với Bác Sĩ gia đình.

Dịch vụ cứu cấp của Bác Sĩ gia đình có mặt mọi nơi trên đất nước Thụy Sĩ, làm việc cả ban đêm và những ngày cuối tuần. Nếu bạn điện thoại nhưng không được gặp trực tiếp Bác Sĩ gia đình, máy trả lời tự động sẽ cho bạn biết tên của vị Bác Sĩ trực. Trong tất cả các thành phố lớn còn có thêm **dịch vụ cứu cấp của nhà thuốc tây** (xem trang 25) cũng mở cửa ban đêm và những ngày cuối tuần.



Trong trường hợp khẩn cấp nghiêm trọng, nguy hiểm đến tính mạng, bạn nên điện thoại cho dịch vụ cứu cấp của bệnh viện. Phần đông các bệnh viện công đều có dịch vụ cứu cấp làm việc 24 trên 24 tiếng đồng hồ.

Khi **điện thoại số cứu cấp của bệnh viện 144**, nếu cần bạn có thể gọi thêm xe cứu thương.

Theo thông lệ, xe cứu thương chỉ chuyên chở bệnh nhân, không chở những người đi thấp tùng.

Phí tổn chuyên chở bằng xe cứu thương bạn phải tự trả một phần. Vì vậy chỉ nên dùng xe cứu thương khi tình trạng của bệnh nhân không cho phép được chuyên chở bằng xe hơi, xe taxi, xe buýt hay xe tram.

#### NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



##### Điện thoại cứu cấp số 144

Quan trọng trong trường hợp cấp cứu bạn phải thông tin chính xác về các sự việc xảy ra:

- Bạn là ai?
- Bạn điện thoại từ đâu đến?
- Sự việc gì đã xảy ra?
- Bạn đã làm gì?

#### QUỸ BẢO HIỂM NHÂN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Phí tổn điều trị trong trường hợp cấp cứu.  
Trong trường hợp cấp cứu bạn có thể gọi bất cứ Bác Sĩ nào hoặc đến bất cứ bệnh viện nào của Thụy Sĩ, cả khi mô hình bảo hiểm của bạn hạn chế việc tự do lựa chọn Bác Sĩ (mô hình HMO, Bác Sĩ gia đình hay Telmed, xem trang 15).
- Về chi phí chuyên chở bằng xe cứu thương quỹ bảo hiểm chỉ nhận trả phân nửa, nhưng không quá 500 quan Thụy Sĩ trong năm.
- Chi phí giải cứu những người trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng (thí dụ tai nạn trong vùng núi, bệnh đứng tim) thì được trả phân nửa, tuy nhiên không quá 5000 quan Thụy Sĩ trong năm.

## TRONG BỆNH VIỆN

Trong trường hợp bệnh trạng cần được khám tường tận, cần nhiều phương pháp trị liệu hoặc cần giải phẫu, bệnh nhân phải được nằm điều trị trong bệnh viện. Cách điều trị này gọi là điều trị cố định.

### **KHI LÂM BỆNH, TÔI CÓ ĐƯỢC TỰ MÌNH VÀO BỆNH VIỆN HAY KHÔNG?**

Muốn được nhập viện bạn phải có sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình hoặc của một Y Sĩ chuyên khoa. Chỉ ngoại trừ trong trường hợp khẩn cấp bạn có thể đến thẳng dịch vụ cứu cấp của bệnh viện (xem trang 30).

### **VIỆC GÌ SẼ XẢY RA TRONG BỆNH VIỆN?**

Khi nhập viện, nhân viên y tế sẽ lấy lý lịch của bạn. Nếu cần, tùy theo cách bảo hiểm (xem trang 15) và tình trạng bệnh, bạn sẽ được đưa đến khu phòng nằm thích ứng: như khu phòng chung (có nhiều giường), khu phòng nửa tư nửa chung (hai giường) và khu phòng tư (một giường).

### **AI TRỊ BỆNH VÀ CHĂM SÓC TÔI TRONG BỆNH VIỆN?**

Ở mỗi khu điều trị đều có một vị Bác Sĩ trưởng. Tuy vậy bạn cũng có thể được điều trị bởi nhiều Bác Sĩ khác nhau, khi bệnh trạng của bạn cần đến sự hiểu biết của Bác Sĩ chuyên khoa.



## NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



### Dịch vụ xã hội của bệnh viện

Khi bạn có những lo âu về tài chính hoặc gặp khó khăn trong công ăn việc làm hay với bảo hiểm xã hội, bạn nên xin gặp dịch vụ xã hội của bệnh viện.

- Dịch vụ xã hội của bệnh viện phụ trách giải quyết những vấn đề khó khăn về mặt xã hội phát xuất từ bệnh tật và thời gian nằm bệnh viện.
- Những nhân viên làm việc trong dịch vụ xã hội sẽ cố vấn và trợ giúp bệnh nhân và thân nhân của họ.
- Các nhân viên xã hội đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43). Các vị này làm việc độc lập không phụ thuộc vào văn phòng xã hội của địa phương.
- Dịch vụ xã hội của bệnh viện làm việc miễn phí cho bệnh nhân và thân nhân của họ.

Trong bệnh viện, phần lớn các công việc trợ giúp và chăm sóc bệnh nhân đều do nhân viên y tá đảm trách. Các nhân viên y tá đều đã được huấn luyện trong lãnh vực chăm sóc bệnh nhân và làm việc rất chặt chẽ với Bác Sĩ.

Chương trình hằng ngày trong bệnh viện được quy định rõ ràng, thí dụ khi nào là giờ thăm viếng hoặc khi nào là giờ ăn. Bạn nên hỏi thăm nhân viên y tá về những quy định này. Trong nhiều bệnh viện cũng có những sách vở cho biết nhiều thông tin quan trọng và dịch vụ cung cấp bởi bệnh viện.

### Giải phẫu

Giải phẫu nào cũng đi đôi với nguy hiểm. Vì vậy trong mỗi trường hợp Bác Sĩ phải xác định rõ ràng không còn một giải pháp chữa trị nào khác và tình trạng sức khỏe của bệnh nhân cho phép làm cuộc giải phẫu này. Khi đã lấy quyết định giải phẫu, bệnh nhân phải được Bác Sĩ trách nhiệm giải thích quá trình diễn tiến của cuộc giải phẫu và sự nguy hiểm đi kèm.

Bác Sĩ chỉ được phép giải phẫu với sự đồng ý của bạn. Để hợp thức hóa bạn phải ký giấy **Phát biểu đồng ý** (xem trang 42). Trừ trường hợp phải giải phẫu trong tình trạng khẩn cấp, vì tất cả phải quyết định mau chóng để cấp cứu nên nhiều khi không cần phải có tờ Phát biểu đồng ý này.

Có gì không hiểu bạn nên luôn luôn hỏi lại. Đây là một trong những quyền lợi của bệnh nhân phải được biết rõ về tình trạng sức khỏe của mình. Nhiều bệnh viện lớn có dịch vụ thông dịch. Bạn nên hỏi thăm nhân viên y tá hoặc Bác Sĩ về dịch vụ này. Muốn có những thông tin chính xác bạn nên tìm xem tiết mục Quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân (xem trang 42).

### **Khôi phục sức khỏe và phương pháp trị liệu**

Sau một cuộc giải phẫu, một cơn bệnh hay một thương tích, đôi lúc bệnh nhân cần phải được tiếp tục điều trị để lấy lại hoàn toàn sức khỏe và sống tự lập. Sự điều trị tiếp nối này gọi là phương pháp khôi phục lại sức khỏe (Rehabilitation), có thể thực hành theo cách di động hay cố định. Để điều trị tiếp tục cho bạn, Bác Sĩ sẽ chỉ định những phương pháp trị liệu đặt biệt như phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt (Physiotherapie) hay phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc (Ergotherapie).

---

#### **QUỸ BẢO HIỂM NHÂN TRẢ NHỮNG GÌ?**



- Thời gian nằm bệnh viện, khám bệnh, điều trị và các biện pháp chăm sóc trong khu phòng chung của một bệnh viện được quỹ công nhận.
  - Phương pháp khôi phục sức khỏe di động và cố định, những phương pháp trị liệu chỉ định bởi Bác Sĩ (thí dụ phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt / Physiotherapie, phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc / Ergotherapie).
  - Tắm dưỡng bệnh: mười quan thụ sĩ một ngày, tắm dưỡng bệnh do Bác Sĩ chỉ định trong một nơi điều dưỡng có suối tắm (tối đa 21 ngày trong năm).
-

# DỊCH VỤ PHỤ KHOA VÀ SANH SẢN

Đặc biệt trong thời kỳ mang thai, sức khỏe và sự an toàn của người mẹ và con rất quan trọng. Hệ thống tổ chức y tế của Thụy Sĩ phát triển rộng rãi trên vấn đề chăm sóc phụ khoa cho người đàn bà trước và sau khi sanh.

## KHI MANG THAI TÔI NHẬN ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỖ GÌ?

Khi nghi ngờ thụ thai, bạn có thể đến nhà thuốc tây hoặc tiệm tạp hóa mua một hộp thử nghiệm về thai ngén và tự mình làm thí nghiệm.

Khi thụ thai bạn nên liên lạc với Bác Sĩ gia đình hoặc Bác Sĩ phụ khoa để xin cố vấn lần đầu. Bạn cũng có thể đến phòng mạch của một nhà hộ sinh xin cố vấn. Nhà hộ sinh là người chuyên về đỡ đẻ nhưng không có bằng cấp bác sĩ. Các văn phòng chuyên môn về kế hoạch gia đình và thai ngén cũng có thể cố vấn cho bạn (xem trang 37). Những văn phòng này đôi khi làm việc với thông dịch viên. Dịch vụ cố vấn làm việc miễn phí và các nhà chuyên môn này đều phải giữ bí mật nghề nghiệp.

## Thụ thai

Trong thời kỳ mang thai bạn nên đều đặn đi Bác Sĩ hoặc đến người hộ sinh để thăm thai. Mục đích của sự thăm thai này là kiểm soát bào thai và phát hiện sớm sự nguy hiểm có thể xảy đến cho mẹ và con. Phí tổn này sẽ do quỹ bảo hiểm đảm nhận (xem trang 36).

Những người mẹ và người cha tương lai cũng có thể theo học các khóa **Dự bị sanh sản**. Bác Sĩ phụ khoa có thể cho bạn biết thêm tin tức về những khóa học này.

### NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



#### Bảo hiểm cho người mẹ

Những phụ nữ đang có việc làm có thể lãnh được 80 phần trăm số tiền lương trước khi sanh trong 14 tuần. Bạn nên hỏi thăm sớm nơi chủ nhân việc làm để biết thêm chi tiết bảo hiểm của bạn trong trường hợp có con.

---

## QUỸ BẢO HIỂM TRẢ CHO BẠN NHỮNG GÌ?



- Bảy lần đi khám kiểm tra thai và hai lần thăm thai bằng tia siêu âm
  - 100 quan Thụy Sĩ cho khóa học dự bị sanh sản
  - Phí tổn khi sanh và thời gian ở cữ trong bệnh viện, nhà bảo sanh hoặc ở nhà
  - Ba lần xin cố vấn về cách nuôi con bằng sữa mẹ và một lần khám kiểm tra
  - Phí tổn cho sự hủy bỏ bào thai
- 

### Sanh sản

Ở Thụy Sĩ bạn có thể sanh trong bệnh viện, trong nhà bảo sanh hoặc ở nhà. Bạn có thể hỏi Bác Sĩ về những phương tiện khác nhau. Nếu muốn, người bạn đời hay một người thân có thể có mặt bên cạnh bạn trong lúc sanh.

Tuần lễ đầu tiên sau khi sanh, còn gọi là **tuần lễ ở cữ**, bà mẹ có thể nằm lại bệnh viện, nhà bảo sanh hay ở nhà. Trong thời gian này y tá, người hộ sinh và Bác Sĩ sẽ thường xuyên đến thăm hỏi sức khỏe của mẹ và con. Bà mẹ sẽ được cố vấn và chỉ dẫn thêm về cách thức nuôi con bằng sữa mẹ và cách săn sóc trẻ sơ sinh.

### Săn sóc trẻ sơ sinh

Nếu bạn có những thắc mắc về sự phát triển, nuôi nấng và săn sóc con cái bạn có thể đến văn phòng cố vấn cha mẹ của địa phương (xem trang 37). Tất cả những dịch vụ cố vấn đều miễn phí như cố vấn qua điện thoại, tổ chức thăm viếng tại nhà và những buổi họp mặt nói chuyện. Có nơi cũng làm việc chung với những người trung gian thông dịch đa văn hóa.

Thêm vào đó các phụ nữ cho con bú có thể được cố vấn về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ. Dịch vụ này do những tư nhân chuyên về ngành dưỡng sinh trẻ sơ sinh bằng sữa mẹ tổ chức và cộng tác với bệnh viện. Địa chỉ có thể tìm ở địa phương cư trú của bạn.

## Phá thai

Ở Thụy Sĩ phá thai chỉ được xem là hợp pháp khi hội đủ các điều kiện tiên quyết. Người phụ nữ có thể tự quyết định hủy bỏ bào thai không muốn ấy trong vòng mười hai tuần lễ đầu tiên. Tuy nhiên bà cần phải có lý do thích đáng, giải thích cho tình cảnh khốn cùng hoặc thiếu thốn của bà. Từ tuần lễ thứ mười ba trở đi, cần có thêm Bác Sĩ chứng nhận rằng bào thai cần phải hủy vì có thể gây nguy hiểm đến cho tính mạng và tâm thần của người mẹ.

Giữ hay hủy bỏ bào thai là một quyết định rất khó. Vì thế bạn cần phải được cố vấn trước khi lấy quyết định. Để được cố vấn và trợ giúp, bạn nên đến văn phòng cố vấn kế hoạch gia đình và sanh sản. Địa chỉ của các văn phòng này tại Thụy Sĩ có thể xem trên Internet [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch).

- **Thông tin bằng nhiều ngôn ngữ về sự trợ giúp và quyền lợi trong thời gian mang thai, khi sanh cũng như nhiều đề tài khác về sức khỏe phụ nữ:**  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrik Publikationen (Tiết mục Phát hành)  
> Frau & Gesundheit (Phụ nữ & Sức khỏe)
- **PLANeS – Viện điều dưỡng sức khỏe sinh lý và sanh sản Thụy Sĩ/Tập đoàn tối ương văn phòng cố vấn kế hoạch gia đình, thai néng, sinh lý và giáo dục sinh lý**  
[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch), [info@plan-s.ch](mailto:info@plan-s.ch)  
Điện thoại 031 311 44 08 hoặc 021 661 22 33
- **Diễn đàn thông tin của các văn phòng Thụy Sĩ thuộc lãnh vực sức khỏe sinh lý và sanh sản (SRG)**  
[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch), [contact@isis-info.ch](mailto:contact@isis-info.ch)
- **Mütter- und Väterberatung (Cố vấn cha mẹ)**  
Hội đoàn Thụy Sĩ cố vấn cho các bà mẹ SVM  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch), [svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch)  
Điện thoại 044 382 30 33
- **Schweizerischer Hebammenverband (Hội đoàn nhân viên hộ sinh Thụy Sĩ)**  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch), [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch), Điện thoại 031 332 63 40
- **Văn phòng trách nhiệm cố vấn y khoa : Unité mobile de soins communautaires (Umsco)**  
Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève  
<http://umsco.hug-ge.ch>, Điện thoại 022 382 53 11



# GIÚP ĐỠ VÀ SẴN SÓC TẠI GIA: DỊCH VỤ SPITEX

## **TÔI PHẢI NHỜ ĐẾN AI KHI TÔI CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ TRONG CÔNG VIỆC NỘI TRỢ VÀ CẦN ĐƯỢC SẴN SÓC TẠI GIA?**

Trong những trường hợp này dịch vụ tiếp tế y khoa ở ngoài bệnh viện, còn gọi là dịch vụ Spitex, sẽ giúp bạn. Những nhân viên chuyên môn của Spitex sẽ đến nhà bệnh nhân để chăm sóc và giúp đỡ trong công việc hằng ngày. Dịch vụ Spitex cũng có nhiệm vụ yểm trợ cho thân nhân, những người sẵn sóc cho bệnh nhân tại gia.

## **DỊCH VỤ SPITEX LÀM CÔNG VIỆC GÌ?**

Bạn có thể nhờ đến dịch vụ Spitex trong những trường hợp thí dụ như khi lâm bệnh, bị bệnh già, tai nạn, mang thai khó hay sau khi sanh. Dịch vụ của Spitex gồm có:

<b>Chăm sóc tại gia</b>	<b>Giúp đỡ việc nội trợ</b>
Thí dụ: <ul style="list-style-type: none"><li>• Giải thích và cố vấn</li><li>• Giúp làm vệ sinh cá nhân</li><li>• Cho uống thuốc</li><li>• Sẵn sóc vết thương</li></ul>	Thí dụ: <ul style="list-style-type: none"><li>• Giúp đỡ đi chợ</li><li>• Lau chùi nhà</li><li>• Giặt quần áo</li><li>• Làm bếp</li></ul>

Tùy theo vùng, Spitex có thể cung cấp các bữa ăn và lái xe hoặc cho mượn các vật dụng trợ giúp (thí dụ cây nặng, máy hít thở hoặc xe lăn).

Đặc biệt trong các thành phố lớn, tổ chức Spitex càng ngày càng phát triển và hoạt động mạnh trong các lãnh vực như sẵn sóc tâm thần, sẵn sóc các bệnh nhân bị ung thư hay những người lâm bệnh nan y.

Cách tổ chức của Spitex thay đổi tùy theo vùng. Bạn nên hỏi thăm tin tức ở địa phương của bạn hay trên Internet về dịch vụ Spitex gần nơi cư trú của bạn (xem trang 39).





---

#### QUỸ BẢO HIỂM NHÂN TRẢ NHỮNG GÌ?



- phí tổn của sự chăm sóc Spitex, khi được Bác Sĩ chỉ định (thông thường 60 tiếng đồng hồ trong ba tháng).
- phí tổn của sự trợ giúp Spitex trong công việc nội trợ không được quỹ bảo hiểm đảm nhận. Bạn có thể làm thêm một bảo hiểm bổ túc cho dịch vụ này. Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn.

---

**Spitex Verband Schweiz**  
(Hội đoàn Spitex Thụy Sĩ)

[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch), [admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch)

Điện thoại 031 381 22 81



# DỊCH VỤ Y TẾ CHO TUỔI GIÀ

## KHI GIÀ TÔI CÓ THỂ CÓ NHỮNG GIÚP ĐỠ GÌ?

Những người già cần được săn sóc vệ sinh và thí dụ không thể sống một mình ở nhà được hay không được người thân săn sóc đến có thể được nhận vào ở trong viện dưỡng lão.

Bạn có thể tự mình đến viện dưỡng lão đăng ký hay ghi danh qua trung gian của một văn phòng xã hội (của bệnh viện) hay người thân. Vì số chỗ trong các viện có giới hạn nên bạn nên khởi công tìm chỗ sớm.

Có vài viện tổ chức những ngày thông tin và tham quan. Vào những ngày này, bạn có thể đến xem và tìm hiểu thí dụ về cách làm việc và giá biểu. Bạn cũng có thể nhân cơ hội này trình bày những nhu cầu riêng tư của bạn (về cách ăn uống, thăm viếng, tôn giáo .v.v.). Bạn nên hỏi thăm nơi địa phương của bạn hoặc văn phòng Curaviva (xem trang 41) về địa chỉ của các viện dưỡng lão.

Cho những vị bô lão có thể sống tự lập nhưng cần sự săn sóc và giúp đỡ trong công việc nội trợ, Spitex có dịch vụ di động săn sóc và nội trợ giúp cho họ (Spitex, xem trang 38) hoặc có những loại nhà đặc biệt dành cho bô lão với đầy đủ dịch vụ cần thiết. Bạn nên đăng ký cho đúng lúc. Thông tin và đề nghị dành cho tuổi già xin hỏi Pro Senectute (xem trang 41).

---

## QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



Quỹ bảo hiểm căn bản nhận trả các phí tổn về khám bệnh, điều trị và biện pháp chăm sóc trong các viện dưỡng lão được quỹ công nhận. Bảo hiểm không nhận trả những chi phí khác như tiền nhà và tiền ăn.

---

Nếu bạn hay người thân gặp khó khăn về tài chánh không trả nổi chi phí của viện dưỡng lão, bạn nên đến văn phòng xã hội địa phương cư trú của bạn. Có nơi có thể nhận trả giúp một phần tiền cho bạn. Bạn cũng có thể đệ đơn xin ngân khoản phụ cấp (Ergänzungsleistungen): Ngân khoản này được trả thêm vào với tiền lương hưu trí AHV và tiền lương phế nhân IV (xem trang 19) khi tổng số của lương hưu trí và lương phế nhân cùng với các lợi tức khác không đủ để bạn sống. Người di dân muốn được nhận ngân khoản phụ cấp này cần phải sống liên tục ít nhất mười năm tại Thụy Sĩ.

- **CURAVIVA (Hội đoàn viện và cơ quan dưỡng lão Thụy Sĩ)**

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

Điện thoại 031 385 33 33

- **Pro Senectute Schweiz** – Tổ chức các dịch vụ chuyên môn trợ giúp người già  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)  
Điện thoại 044 283 89 89



*Thông tin về ngân khoản phụ cấp :*

- [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info) > Ergänzungsleistungen

# LÀ BỆNH NHÂN TÔI CÓ NHỮNG QUYỀN LỢI VÀ BỔN PHẬN GÌ?

Ở Thụy Sĩ bệnh nhân có những quyền lợi và bổn phận nhất định.

## QUYỀN LỢI CỦA BỆNH NHÂN

### **Quyền được điều trị khi lâm bệnh**

Trong trường hợp cấp cứu tất cả Bác Sĩ buộc phải điều trị bệnh nhân hay đưa họ đến nơi điều trị thích ứng.

### **Quyền được bàn thảo và tự quyết**

Khi lâm bệnh bạn có quyền đồng thuận về cách thức trị liệu. Các giải phẫu, khám bệnh và điều trị muốn được áp dụng đều phải có sự đồng ý của bạn. Vì vậy khi bạn không đồng ý về cách khám bệnh, trị bệnh hoặc giải phẫu bạn cần phải trình bày cho Bác Sĩ biết.

Ngoài ra bạn có quyền có thêm một ý kiến thứ hai ở một Bác Sĩ khác. Điều này cũng tốt cho bạn, trong trường hợp căn bệnh có thể được điều trị bởi nhiều phương pháp khác nhau hoặc khi phải lấy quyết định chấp nhận hay không chấp nhận một cách điều trị nào đó.

### **Quyền được biết tin tức**

Bác Sĩ phải giải thích cho bạn biết quá trình diễn tiến, cái lợi, cái hại cũng như chi phí của cách khám bệnh, giải phẫu, cách điều trị đã định và về sự lựa chọn một phương cách điều trị khác. Như thế bạn mới có đầy đủ khái niệm về sự việc và lấy quyết định chung với Bác Sĩ được. Điều cần thiết bạn nên hỏi kỹ càng để thấu hiểu rõ vấn đề, cũng như rất quan trọng Bác

Sĩ cũng cần phải hiểu ý bạn muốn gì (xem tiết mục Thông dịch đa văn hóa, trang 45).

### **Quyền được trợ giúp và tháp tùng**

Trong thời gian nằm điều trị trong một cơ sở y tế (bệnh viện), bạn có quyền có người nhà hay người thân tháp tùng và được cố vấn.

### **Quyền được giữ bí mật (bí mật nghề nghiệp)**

Tất cả nhân viên y tế, Bác Sĩ gia đình, phụ tá phòng mạch và những nhân viên chuyên môn khác đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp. Những vị này không được kể cho những người khác nghe tin tức về bệnh tình của bạn. Họ chỉ có thể thông tin cho thân nhân của bạn biết với sự đồng ý của bạn.

### **Quyền tham khảo hồ sơ**

Bạn có quyền được tham khảo hồ sơ bệnh của bạn và giữ được bản sao (về bệnh lý hay những hồ sơ khác).

#### **NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT**



#### **Di chúc của bệnh nhân (Patienten- und Patientinnen-verfügung)**

- là một tờ giấy rất đặc biệt, trong đó bạn phải ghi viết phát biểu rõ ràng khi lâm bệnh hoặc bị tai nạn bạn muốn được điều trị bằng phương cách nào.
- trong trường hợp bạn không còn đầu óc khả năng suy xét sáng suốt để tự quyết định thì thân nhân và Bác Sĩ phải biết ý bạn muốn gì.

Muốn biết thêm về vấn đề này bạn nên thưa chuyện với Bác Sĩ.

# BỒN PHẬN CỦA BỆNH NHÂN

## **Cộng tác với Bác Sĩ và y tá**

Khi lâm bệnh và cần được săn sóc, các Bác Sĩ và y tá đều hy vọng vào sự cộng tác của bạn. Các Bác Sĩ và y tá không thể một mình làm cho bạn khỏe được mà phải có sự trợ giúp của bạn:

- ***Bổn phận phải thông tin cho Bác Sĩ***

Các bệnh nhân phải cho Bác Sĩ biết trước đó đã dùng những biện pháp gì để chữa bệnh: biện pháp tự mình quyết định lấy, hoặc được một Bác Sĩ khác, một thầy thuốc khác (ở nước ngoài) chỉ định cho (thí dụ thuốc uống .v..v.).

- ***Phải theo đúng chỉ thị của Bác Sĩ***

Để đạt được kết quả khả quan, bệnh nhân cần phải giữ và làm đúng theo những chỉ thị và biện pháp đã thỏa thuận với Bác Sĩ trong khi khám bệnh, điều trị bệnh hay giải phẫu. Nếu không hiểu rõ xin bạn đừng ngần ngại hỏi lại.

## **Tôn trọng quy luật của bệnh viện**

Trong bệnh viện có những điều lệ phải tuân theo. Trước khi nhập viện các bệnh nhân hay được phát giấy thông tin về các quy luật này, thí dụ như giờ thăm và giờ ăn..

Những thông tin khác về quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân bằng nhiều ngôn ngữ có thể xem ở [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) hay những trang sau đây:

- **Dachverband Schweizerischer Patientenstellen DVSP**

(Tập đoàn trung ương bệnh nhân Thụy Sĩ)

[www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch), Điện thoại 044 361 92 56

- **Schweizerische Patienten-Organisation SPO**  
(Tổ chức bệnh nhân Thụy Sĩ)

[www.spo.ch](http://www.spo.ch), [zh@spo.ch](mailto:zh@spo.ch), Điện thoại 044 252 54 22



# THÔNG DỊCH ĐA VĂN HÓA



Khi đề cập đến vấn đề sức khỏe, việc quan trọng là hiểu và được hiểu. Tuy nhiên không phải ai cũng có khả năng hiểu và nói được ngoại ngữ. Phần lớn sự bất đồng về ngôn ngữ và sự hiểu lầm qua ngôn ngữ gây nhiều khó khăn cho sự giao tế trong phòng mạch, bệnh viện, văn phòng xã hội hay một văn phòng khác.

## AI CÓ THỂ LÀM THÔNG DỊCH?

- Những thông dịch viên đa văn hóa có thể giúp cho đôi bên được thông hiểu nhau dễ dàng và tránh nhiều sự hiểu lầm. Các vị này được đào tạo đặc biệt và bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp.
- Một người trong gia đình hay một người thân tín cũng có thể đi theo và thông dịch cho bạn. Trong những trường hợp riêng tư và phức tạp tốt nhất nên giao công tác này cho một thông dịch viên đa văn hóa.

## TÔI CÓ QUYỀN CÓ NGƯỜI THÔNG DỊCH KHÔNG?

Không, ở Thụy Sĩ bạn không có quyền có thông dịch viên trong lãnh vực y tế. Tuy nhiên phần nhiều các bệnh viện lớn của chính quyền thường có dịch vụ thông dịch miễn phí. Trong trường hợp không hiểu ngôn ngữ bạn nên nhờ được thông dịch. Có rất nhiều văn phòng trung gian môi giới cho bạn những thông dịch viên giỏi (xem dưới đây). Để bổ xung vào dịch

vụ thông dịch đa văn hóa tại chỗ, bạn còn có dịch vụ thông dịch qua đường điện thoại.

- **INTERPRET – Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln (Văn phòng trung gian thông dịch viên đa văn hóa)**



[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) > Interkulturelles Übersetzen (thông dịch đa văn hóa) > Einsatzvermittlung (môi giới công tác) > Vermittlungsstellen (văn phòng trung gian)

[coordination@inter-pret.ch](mailto:coordination@inter-pret.ch)

Điện thoại 031 351 38 28

- **Dịch vụ thông dịch qua điện thoại**

AOZ Medios

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

Điện thoại 0842 442 442

**Thông tin dành cho di dân và đề tài về đời sống hằng ngày:**



[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) – Thông tin trên mạng và cố vấn trực tiếp trên mạng (Online) bằng tiếng mẹ đẻ của di dân trong lãnh vực tỵ nạn



# CHỈ DẪN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THUỘC LÃNH VỰC Từ NẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CỎ QUYỀN CƯ TRÚ (KHÔNG GIẤY TỜ/SANS-PAPIERS)

Sức khỏe và dịch vụ tiếp tế y khoa thuộc về nhân quyền thế giới, luôn luôn có giá trị và ở khắp mọi nơi.

Ở Thụy Sĩ quyền lợi này cũng áp dụng cho những người thuộc lãnh vực tỵ nạn và những người di dân không có quyền cư trú – còn gọi là không giấy tờ / Sans-Papiers.

Để được điều trị y tế họ phải theo những quy định như sau:

## **NHỮNG NGƯỜI ĐANG XIN Từ NẠN, NHỮNG NGƯỜI ĐƯỢC NHẬN TẠM THỜI VÀ NHỮNG NGƯỜI CẦN ĐƯỢC BẢO VỆ**

Bảo hiểm bệnh tật cho những người đang xin tỵ nạn (giấy cư trú N), cho những người cần được bảo vệ (S) và những người được nhận tạm thời (F), những người sống dưới bảy năm tại Thụy Sĩ được chánh quyền trách nhiệm của tiểu bang đảm nhận. Bảo hiểm được làm dưới mô hình Bác Sĩ gia đình (xem trang 15). Bạn nên hỏi thăm tin tức nơi văn phòng bảo trợ của tiểu bang, nơi làm bảo hiểm cho bạn và phải biết tên người phụ trách hồ sơ trong trường hợp bạn ngã bệnh.

## NHỮNG NGƯỜI KHÔNG GIẤY TỜ – SANS-PAPIERS

- Dựa theo bản hiến chương của nước Thụy Sĩ, tất cả mọi người ở trên phần đất Thụy Sĩ đều có quyền được giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp. Quyền này cũng có giá trị cho những người không giấy tờ. Tất cả các bệnh viện, Bác Sĩ ở Thụy Sĩ đều bắt buộc phải chữa trị cho họ trong trường hợp khẩn cấp.
- Quỹ bảo hiểm cũng buộc phải chấp nhận tất cả mọi người – cả những người không giấy tờ – vào bảo hiểm căn bản và cung cấp các dịch vụ quy định bởi luật pháp trong phạm vi của bảo hiểm bắt buộc.
- Với lý do bảo vệ các dữ kiện các bệnh viện, quỹ bảo hiểm, văn phòng xã hội, văn phòng hành chính tiểu bang hay một cơ sở nào khác không có quyền chuyển tin tức của người không giấy tờ đến cho văn phòng di dân hay cho một công sở nào khác. Nếu không họ sẽ vi phạm vào sự giữ bí mật nghề nghiệp và bị trừng phạt.
- Những người không giấy tờ có thể làm đơn xin ngân khoản phụ cấp.

Dịch vụ tiếp tế y khoa đặc biệt và các văn phòng cố vấn yểm trợ những người không giấy tờ trên phương diện sức khỏe và bảo hiểm bệnh tật. Thông tin chính xác và địa chỉ của các văn phòng phụ trách cho người không giấy tờ có thể xem trên trang Web **[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)**.