اٹھارہ زبانوں میں

رہنمائے صحت
سوئٹزرلینڈ

سوئس نظام صحت کی مختصر وضاحت –
سوئٹزرلینڈ میں رہنے والے مہاجرین کی رہنمائی کے لئے

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

امیگریشن اورصحت کے متعلق معلومات :
migesplus.ch – مختلف زبانوں میں صحت کے متعلق معلومات کا
انٹرنٹ پلیٹ فارم
سوئس ریڈ کراس Swiss Red Cross
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Tel. 031 960 75 71
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

تفصیل اشاعت :

جاری کردہ : 2011
تیسرا مکمل نظرثانی کردہ ایڈیشن

ناشر :
سوئس ریڈ کراس
سیکشن صحت، ڈیپارٹمنٹ صحت اورانٹیگریشن
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18
3084 Wabern, Tel. 031 960 75 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

وفاقی ادارئے صحت
Bundesamt für Gesundheit BAG,
Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Nationales Programm Migration
und Gesundheit
Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld
Tel. 031 323 30 15, www.bag.admin.ch
www.miges.admin.ch

تصوّراور عبارت : کاتیا نوارا
ترجمہ : سید منہاج الحسن
تشریح : کلود سیلویگر
ڈیزائن: visu'l AG, Bern
چھاپنے کی تیاری : Alscher Text & Design, Interlaken
انٹرنٹ پہ منگوانے کا پتہ : www.migesplus.ch
وفاقی ادارئے صحت کا اشاعت نمبر : GP 30EXT1108
منگوانے کا پتہ :
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Lagerartikelnummer: 311.610.urd
FSC کے سند شدہ کاغذ پہ چھپا ہوا

پیش لفظ

بیماری یاا کسیڈنٹ کی صورت میں مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟ سوئٹزرلینڈ میں ڈاکٹری علاج مفت ہے یا مجھے فیس دینا پڑے گی؟ ایمرجینسی کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟ مجھے کن بیمہ جات کی ضرورت ہے؟ میں اپنے آپکو بیماریوں سے کیسے بچاسکتا ہوں؟ مجھے اپنی مادری زبان میں صحت کے متعلق معلومات کہاں سے ملیں گی؟

یہ رہنمائے صحت آپکے ان اور بہت سے دیگر سوالات کا جواب دیگا۔ یہ وفاقی ادارۂ صحت کے کہنے پر سوئس ریڈ کراس نے تیار کیا ہے اور اسکا مقصد سوئٹزرلینڈ میں رہنے والے مہاجرین کے لئے ہمارے نظام صحت، بیماری اور حادثات کے بیمہ جات، اور اسکے علاوہ صحت کو بہتر رکھنے اور بیماریوں سے بچنے کے مفید مشوروں کو سمجھنے میں آسانی فراہم کرنا ہے۔
سوئٹزرلینڈ کا نظام صحت پیچیدہ ہے اور اکثر یہاں کے رہنے والوں کے لئے بھی سمجھنا آسان نہیں۔ نقل مکانی کرنے والے، جنہوں نے مختلف قسم کے نظام صحت دیکھے ہوں گے،ان کے لئے ہمارے نظام کو فوری طور پر سمجھنا اکثر دشوار ہوتا ہے۔ یہ رہنمائے صحت مختصر طور پر سب سے ضروری چیزیں بتاتا ہے اوراس میں بہت سے مفیدایڈرس درج ہیں۔ یہ کافی عرصہ سے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے اور اس مرتبہ مکمل نظرثانی کے بعد تیسرے ایڈیشن کے طور پہ پیش کیا جا رہا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ سوئٹزرلینڈ میں رہنے والے تمام لوگ جان لیں کہ وہ کس طرح اپنی صحت کا خیال رکھیں اور صحت کے مسائل کی صورت میں کس سے رابطہ قائم کریں، چاہے وہ کہیں کے رہنے والے ہوں یا انکی رہائشی حیثیت کیسی بھی ہو۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ میں یہ کتابچہ پڑھنے کا شوق پیدا ہو اورمیں آپکی اچھی صحت کا خواہش مند ہوں۔

پاسکال شٹروپلر

ڈائریکٹر وفاقی ادارہ برائے صحت

فہرست

پیش لفظ 1

میں رہنمائے صحت کیسے استعمال کروں؟ 3

میں کیسے صحت مند رہ سکتا ہوں؟

صحت بخش خوراک اور ورزش 4

تمباکو نوشی سے پرہیز اور شراب کم پینا 6

حفاظتی ٹیکے 8

ہم بستری یا جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریوں سے بچنا اور ایچ۔آئی۔وی/ایڈز 9

حفاظتی یا احتیاطی چیک اپ 10

نفسیاتی صحت 10

بیماری کے بیمہ کی کارکردگی کیا ہے؟

بیماری کی بیمہ یعنی انشورنس کمپنی 12

ایکسیڈنٹ اور معذوری کا بیمہ 18

علاج معالجہ کیسے ہوتا ہے؟

فیملی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹریعنی جن کے پاس مریض اکثر جاتے ہیں 20

میڈیکل سٹور 23

نفسیاتی طریقہ اور تھیراپی سے علاج 25

دانتوں کے ڈاکٹروں سے علاج 29

ایمر جینسی 30

ہسپتال میں 32

حمل اور پیدائش کے وقت خیال رکھا جانا 35

گھر پہ مدد اور تیمارداری : شپیٹیکس 38

بڑھاپے میں علاج معالجہ کی سہولت 40

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے کیا حقوق اور فرائض ہیں؟

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے حقوق 42

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے فرائض 44

بین الثقافتی ترجمہ 45

اشارہ جات ان لوگوں کے لئے جنھوں نے پناہ مانگی ہو یا وہ جو رہائشی حق نہ رکھتے ہوں (ساں پاپئے)

پناہ کی درخواست دینے والے، وہ جنھیں فی الحال رہنے کی اجازت ملی ہو اور وہ جنھیں امداد چاہیے 47

ساں پاپئے (رہائشی کاغذات نہ رکھنے والے) 48

میں رہنمائے صحت کیسے استعمال کروں؟

رہنمائے صحت آپکو سوئٹزرلینڈ کے نظام صحت کے متعلق نہائت ضروری معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت کو اچھا رکھنے اور بیماریوں سے بچنے، بیماری اور ایکسیڈنٹ کا بیمہ اورمریضوں کے حقوق اور فرائض کی فائدہ مند نشاندہی کرتا ہے۔

ترک وطن یا نقل مکانی کرنے کی وجہ سے شائد آپکوعلاج کرنے والوں کےساتھ بات چیت کرنے میں دشواری پیش آئے۔ اگرآپکو مشکل پیش آئے تومعلوم کرلیں کہ ترجمہ کے امکانات بھی ہیں ۔ (اسکا ذکربین الثقافتی ترجمہ، صفحہ نمبر 45 پردرج ہے)

اس کتابچہ میں آپکو مختلف علامات ملیں گی جو خاص انفارمیشن اور اشارہ جات کی نشاندہی کرتی ہیں:

فائدہ مند جانکاری
خاص اشارہ جات

بیماری کی بیمہ کمپنی کونسے اخراجات دیتی ہے؟
وہ اخراجات جو بیمہ کمپنی کی بنیادی انشورنس ادا کرتی ہے۔

ضروری ایڈریس
تفصیلی انفارمیشن کے لیۓ ان ایڈرسز کا استعمال کریں جو کہ (مثال کے طور پرآپکی رہائش کے قریب) ذمہ دار دفتروں نے دئے ہوں۔

میں کیسے صحت مند رہ سکتا ہوں؟

اپنی صحت ایک قیمتی سرمایہ ہے۔ اسکو قائم رکھنے کے لیۓ ضروری ہے کہ آپ خود اپنے جسم کا اچھی طرح مشاہدہ کریں اور خیال رکھیں کہ آپکے لیۓ کیا اچھا ثابت ہوگا۔ اسکا مطلب یہ بھی ہے کہ خود معلوم کریں کہ صحت کے لیۓ کیا مضر ہے اورانسان کو بیمار کر سکتا ہے۔

صحت بخش خوراک اور ورزش

اچھی صحت کے لیۓ صحت بخش خوراک اوربدل بدل کر کھانا اورباقاعدہ ورزش کرنا زندگی کے ہر دورمیں ضروری ہے۔ صحت بخش اور صحیح خوراک کھانے کے لیۓ آپکو ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیۓ کہ آپ کیا پکا اور کھا رہے ہیں:

- روزانہ سبزیاں اور پھل، اناج کی بنی ہوئی چیزیں، میوہ جات، آلو اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، اسکے علاوہ گوشت، مچھلی، انڈے، سویا سے بنی ہوئی یا ایسی اور کھانے کی چیزیں جن میں پروٹئین زیادہ ہو، کھایا کریں۔
- میٹھی چیزیں اور نمکین بسکٹ وغیرہ کم کھائیں۔
- روزانہ ایک سے دولٹرپانی یا وہ مشروبات پئیں جن میں چینی نہ ڈلی ہو۔ کوفئین، شکراور شراب والے مشروبات صرف کم مقدار میں پینے چاہئیں۔

ایک اچھی اور صحت بخش خوراک کے علاوہ، بالغ لوگوں کے لیۓاور خاص طور پر بچوں کے لیۓروزانہ ورزش کرنا ضروری ہے۔ مختلف قسم کی کاروائیاں جیسا کہ سیڑھیاں چڑھنا،

تیز قدموں سے سیر کرنا یا سائیکل چلانا، صحت کو اچھا اور قائم رکھنے کے لۓ فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ روزانہ صرف آدھے گھنٹے کی ورزش سے آپ اپنی صحت کے لۓ کافی کچھ کر سکتے ہیں۔ بچوں کوروزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش کرنا چاہۓ یا کھیلوں میں حصہ لینا چاہۓ۔ اس سے جسمانی اور روحانی صحت کو تقویت ملتی ہے۔

خوراک اور ورزش کے متعلق تفصیلی انفارمیشن اور مختلف زبانوں میں کتابچے آپکو انٹرنٹ کے صفحہ www.migesplus.ch پر مل سکتے ہیں۔ اگرآپ صحیح خوراک کے متعلق مزید جانکاری، اپنی کھانے کی عادات بدلنا یا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو خوراک کے متعلق مشورہ دینے والوں سے رابطہ قائم کریں۔ آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ڈاکٹر آپکے علاقہ میں ایسا مشورہ دینے والوں کے ایڈرسز دے سکتے ہیں۔

- سوئس سوسائٹی برائے خوراک ۔
  انفارمیشن، سفارشات، غذاکے لۓ اشارہ جات، غذائی ترکیبیں
  www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, Tel. 031 385 00 00
- سوئس سوسائٹی برائے ذیابیطس ۔
  انفارمیشن، دیکھ بھال اور مریضوں اور انکے لواحقین کی امداد
  www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
  Tel. 056 200 17 90
- فاؤنڈیشن برائے خوراک اورذیابیطس ۔ انفارمیشن کے لۓ:
  www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch
  Tel. 031 302 42 33
- ماں اور باپ کے لۓ مشورہ ۔
  بچوں کی خوراک کے مسائل حل کرنے کے لۓ سینٹر:
  سوئٹزرلینڈ میں ماؤں کو مشورہ دینے والی محترمات کی یونین SVM
  www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, Tel. 044 382 30 33
- سوئس بیلینس (Suisse Balance) ۔ **انفارمیشن اورغذائی ترکیبیں اور ورزش برائے بچگان و بالغان**
  www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch
- کھیلوں کا وفاقی ادارہ (BASPO)
  کھیلوں کے ذریعہ گھل مل کر رہنے کی قابلیت پیدا کرنے کا سینٹر (KIS)
  www.baspo.ch/kis, kis@baspo.admin.ch

تمباکو نوشی سے پرہیز اور شراب کم پینا

وہ زہریلی چیزیں جو سگریٹ میں پائی جاتی ہیں، سانس کی نالیوں میں خراش پیدا کرتی ہیں، پھیپھڑوں کے لئے مضر ہیں، مختلف بیماریوں کو فروغ دیتی ہیں جیسا کہ دل اور گردش خون یا سرطان ۔ تمباکو نوشی سگریٹ نہ پینے والوں کی صحت کے لئے بھی مضر ہے، خاص طور پر بچوں اور شیر خوار بچوں کی صحت کے لئے۔ وہ بچے جو ابھی پیدا نہیں ہوئے انکی بہتری کے لئے عورتوں کو چاہیے کہ حمل کے اور دودھ پلانے کے دوران تمباکو نوشی بالکل بھی نہ کریں ۔
تمباکونوشی کو چھوڑنے کے لئے آپکو مزید انفارمیشن "تمباکو نوشی چھوڑ سکیم" کے علاوہ دیگرایڈرس بھی مل سکتے ہیں (دیکھئے، صفحہ 7)

شراب کا اثر ہر شخص پر مختلف ہوتا ہے ۔ کبھی کبھی تھوڑی سی مقدار بھی زیادہ ثابت ہو سکتی ہے ۔ شراب پینے سے اس وقت زیادہ مسئلے پیدا ہوتے ہیں جب اپنی یا دوسرے انسانوں کی صحت خطرے میں پڑ جائے ۔ مثال کے طور پر ضرورت سے زیادہ شراب پینا، دوائیوں کے ساتھ شراب کا استعمال، شراب پی کر گاڑی چلانا یا کام کرنا ۔
عورتوں کو چاہیے کہ حمل اور دودھ پلانے کے دوران شراب بالکل بھی نہ پئیں ۔

فائدہ مند جانکاری

شراب اور نشہ کی عادات

- صحت پہ اثرانداز ہو سکتی ہیں، بیماریوں، حادثات، چوٹوں اور نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتی ہیں ۔
- تندمزاجی کا سبب بھی اکثر یہی عادات ہوتی ہیں جسکی وجہ سے گھر میں لڑائی یا جوانوں میں جھگڑے ہوتے ہیں ۔
- انکا اثر صرف نشہ کرنے والوں پر ہی نہیں بلکہ رشتہ داروں پر بھی ہوتا ہے (جھگڑا، تعلق داری کے مسائل، معاشی دشواریاں، اسی طرح کا اور بہت کچھ)

اپنے لئے مدد طلب کریں! کینٹون کے نشہ اور نشہ آوروں کے مشاورتی دفتروں کے ماہرین متاثرشدہ اورانکے لواحقین کی شانہ بہ شانہ ہو کرمدد کر سکتے ہیں ۔ یہ مشورے مفت ہوتے ہیں اور ماہرین رازداری کے پابند ہوتے ہیں (دیکھئے، صفحہ 43) ۔ مزید انفارمیشن آپکے ڈاکٹر یا آپکی لیڈی ڈاکٹر سے مل سکتی ہے ۔

صحت مند بالغوں کے لۓ مندرجہ ذیل مقدار نقصاندہ نہیں: عورتوں کے لۓ ایک نارمل گلاس شراب اور مردوں کے لۓ دو نارمل گلاس۔ ایک نارمل گلاس میں شراب کی مقدار وہ ہے جو کہ عام طور پر ریسٹورانٹ میں پیش کی جاتی ہے (3 ڈیسی لٹر بیئر، 1 ڈیسی لٹر شراب یعنی وائن، 2 سینٹی لٹر مشروب جس میں الکوحل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے یعنی Spirits یا Liquor۔

شراب پینے اوراسکے نقصانات اپنی مادری زبان میں معلوم کرنے کے لۓ وہ کتابچے دیکھۓ، جو www.migesplus.ch پہ ملیں گے۔

- سوئٹزرلینڈ میں نشہ کے عادی لوگوں کے لۓ انفارمیشن۔
  معلومات، مشورہ اور امداد
  www.sucht-info.ch, info@sucht-info.ch
  Tel. 021 321 29 11
- تمباکونوشی سے بچانے کے لۓ سوئس گروپ (AT Schweiz)
  www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
  Tel. 031 599 10 20
- سوئس ادارہ برائے سرطان
  www.krebsliga.ch, info@krebsliga.ch
  Tel. 031 389 91 00
- تمباکونوشی چھڑوانے کی سکیم۔ تمباکونوشی چھوڑنے کے لۓ ٹیلیفون پہ مشورہ، مختلف زبانوں میں بھی ممکن ہے
  www. krebsliga.ch > Rauchstopplinie
  Tel. 0848 000 181
- پھیپھڑوں کی بیماریوں کا سوئس ادارہ
  www.lung.ch, info@lung.ch, Tel. 031 378 20 50
- نشہ آور چیزوں کے متعلق انفارمیشن: نشہ کی عادت کے متعلق پیشہ ورانہ مشورہ کی سہولت کا سوئس سینٹر
  www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
  Tel. 031 376 04 01
- **www.infoset.ch** ۔ نشہ کی عادت کے موضوع پر معلومات

حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ مختلف لگنے والی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ سوئٹزرلینڈ میں حفاظتی ٹیکے اکثر بچوں کے ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر لگاتے ہیں ۔

وفاقی ادارۂ صحت کے مطابق جو حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں : Diphtheria (گلے کی لگنے والی بیماری) ، Tetanus (پٹھوں کے اکڑنے کی بیماری، جیسے Lockjaw)، Whooping-cough (کالی کھانسی)، Infantile paralysis(پولیو)، Meningitis (دماغی جھلی کی انفیکشن)، Infection of larynx (گلے کی آواز پہ اثر کرنے والی انفیکشن)، Measles (خسرہ)، Mumps (کن پھیڑے)، German measles (جرمن خسرہ)، Hepatitis-B (جگر کی سوجن کی بیماری) اسی طرح لڑکیوں کے لۓ خاص وائرس (HPV) سے بچنے کا حفاظتی ٹیکہ ۔ اس کے علاوہ بھی دوسرے ملکوں میں سفر کے لۓ مزید حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے ۔

اگر آپکو حفاظتی ٹیکوں کے متعلق مزید معلومات چاہۓ، تو آپ اپنے فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کریں ۔ زیادہ صحیح انفارمیشن اور سفارشات آپکو انٹرنٹ (Internet) پہ بھی مل سکتی ہیں :

- حفاظتی ٹیکوں کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن
  www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen >
  Kind & Gesundheit > Impfplan
- وفاقی ادارہ برائے صحت
  www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
  Tel. 031 323 87 06 یا 0844 448 448
- **www.infovac.ch** ۔ حفاظتی ٹیکوں کے متعلق معلومات کا دفتر

ہم بستری یا جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریوں سے بچنا اور ایچ۔ آئی۔ وی/ایڈز

ایچ۔ آئی۔ وائرس، جوایڈز کا سبب بنتا ہے، کے علاوہ بھی بہت سی جنسی بیماریاں ہیں جوہم بستری یا جنسی تعلق سے لگتی ہیں جیسا کہ ۔ STI "Sexually Transmitted Infections" یعنی جنسی تعلق سے ایک دوسرے کو لگنے والی بیماریاں (مثال کے طور پہ بیکٹیریا اور وائرس سے لگنے والی بیماریاں جیسا کہ سفلس، گونوریا، ہرپس، HPV، وغیرہ) ۔ ان بیماریوں میں سے بہت سی کا علاج آسانی سے ہوتا ہے اور وہ ٹھیک ہو جاتی ہیں، بشرطیکہ جلدی پتہ چل جائے ۔ باقی کچھ کا علاج تو ہو سکتا ہے لیکن مکمل صحت یابی ممکن نہیں (جیسے ایچ۔ آئی۔ وی، ہرپس)

کسی ایچ۔ آئی۔ وی یا جنسی تعلق سے لگنے والی STI انفیکشن سے آپ اپنےآپکو اور دوسروں کو اچھی طرح بچا سکتے ہیں اگر آپ ہم بستری یا جنسی تعلق کے وقت کونڈوم یا فیمی ڈوم استعمال کریں اور منی یا خون منہ میں نہ جانے دیں۔ کونڈوم بڑے جبزل سٹوروں اور میڈیکل سٹوروں میں اور فیمی ڈوم میڈیکل سٹوروں میں بکتے ہیں ۔

اگرآپکو خدشہ ہے کہ آپکو ایچ۔ آئی۔ وائرس یا کسی اورفسادی وائرس سےانفیکشن ہوئی ہے تو مشورہ کے لۓ اپنے فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر، پولی کلینک، سوئٹزرلینڈ میں ایڈز کے کسی دفتر یا فیملی پلیننگ کے ادارہ سے رابطہ کرلیں ۔

- Aids Hilfe Schweiz (AHS) ۔ ایڈز کی صورت میں سوئس امدادی ادارہ

  www.aids.ch, aids@aids.ch, Tel. 044 447 11 11

- PLANeS ۔ سوئس فاؤنڈیشن برائے جنسی صحت اور تجدید صحت ۔ فیملی پلیننگ، حمل، جنسی خواہش اور جنسی تربیت کے مشاورتی دفتروں کا ہیڈ آفس

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

  Tel. 031 311 44 08 یا 021 661 22 33

- Informationsplattform der Schweizer Beratungsstellen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit (SRG)
  جنسی صحت اور تجدید صحت کے متعلق سوئس مشاورتی دفتروں کا معلوماتی پلیٹ فارم: www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch

حفاظتی یا احتیاطی چیک اپ

بیماریوں کو شروع ہی میں جاننے کے لۓ، حفاظتی یا احتیاطی معائنے کے لۓ با قاعدہ جانا ضروری ہے ۔ کسی بھی بیماری کا جتنی جلدی پتہ چل جائے، صحت یابی کے امکان اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں ۔

بطور عورت ...

بطور مرد ...

نفسیاتی صحت

نفسیاتی صحت کے لۓ زندگی سے لطف اندوز ہونا، خوش باش رہنا اور روزمرّہ کی زندگی میں کام کے دباؤ اور آرام کے درمیان توازن رکھنا ضروری ہے ۔ زندگی میں مشکل حالات، پریشان کن واقعات یا بہت دیر تک مبالغہ آمیز دباؤ نفسیاتی صحت کو کمزور کر سکتے ہیں اور نفسیاتی مسائل یا بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں ۔

نہائت پریشان کن اور ذہن پہ اثر کرنے والے واقعات جیسا کہ جنگ سے دوچار ہونا، ملک چھوڑنے پر مجبور کیا جانا، اذیت یا جسمانی تکلیف سہنا بھی اکثر نفسیاتی جوابی کاروائی اور پریشانیوں کا باعث بنتی ہیں ۔

بہت زیادہ شراب پینے کی یا دوسرے نشے کی عادات بھی نفسیاتی اور معاشرتی مسائل کا سبب بن سکتی ہیں ۔

اپنے نفسیاتی مسائل کو سمجھنا بہت سے لوگوں کے لیے مشکل ہوتا ہے ۔ حالانکہ ذہنی پستی اور دوسری نفسیاتی بیماریاں کسی بھی انسان کو ہو سکتی ہیں ۔ اصل میں یہ بہت سی بیماریوں کا ایک بڑا حصہ ہیں ۔ ہر دوسرا شخص زندگی میں کم از کم ایک دفعہ انکا شکار ہوتا ہے ۔ نفسیاتی بیماریاں نہ ہی شخصی ناکامی، نہ ہی مقدر کا کھیل اور نہ ہی کوئی سزا ہیں ۔ لیکن ذیابیطس یا خون کے دباؤ کا زیادہ ہونا ایسی بیماریاں ہیں جن پہ انسان کو سنجیدگی سے دھیان دینا چاہیے اور آجکل انکا علاج بھی اچھا ہو سکتا ہے ۔

اگر آپکو یقین نہیں ہے اور آگے کچھ سمجھ نہیں آ رہا تو اپنے فیملی ڈاکٹر یا اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کریں یا کسی سپیشلسٹ سے جس پہ آپکو اعتماد ہو ۔ متاثر شدہ حضرات اور انکے لواحقین مدد کے لیے نفسیاتی صحت سے متعلقہ اداروں سے رابطہ کریں (دیکھیے مندرجہ ذیل نوٹ) ۔
مذہبی سوسائٹیوں کے روحانی رہنما یا میونسپل کمیٹی کے سوشل ورکر بھی مشکل حالات میں سہارا دے سکتے ہیں ۔
نفسیاتی مسائل حل کرنے کے لیے سوئٹزرلینڈ میں ایک با ضابطہ سسٹم موجود ہے ۔ مزید انفارمیشن آپکو نفسیاتی علاج اور نفسیاتی تھیراپی کے باب میں صفحہ 25 پہ ملے گی ۔

- نفسیاتی صحت کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن :
www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Psyche & Krise
- pro mente sana – انفارمیشن، مشورہ اور امداد متاثر شدہ حضرات اور انکے لواحقین کے لیے : www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00
- 143 – Die Dargebotene Hand (امدادی ہاتھ)۔ ٹیلیفون پہ گمنام مشورہ
www.143.ch, verband@143.ch, Tel.143 یا 031 301 91 91

سوئٹزرلینڈ کی ہر کینٹون میں "اپنی مدد آپ" گروپوں کے پتے :

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html
gs@kosch.ch, Tel. 0848 810 814 یا 061 333 86 01

بچوں اور جوانوں کے لیے :

Beratung 147 Pro Juventute – بچوں اور جوانوں کے لیے ٹیلیفون پہ مفت گمنام مدد اور گمنام بات چیت کے ذریعہ مشورہ www.147.ch, Tel. 147

بیماری کے بیمہ کی کارکردگی کیا ہے؟

بیماری کا بیمہ

بنیادی بیمہ یعنی انشورنس
تمام لوگوں کے لئےجو سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہیں، بیماری اور ایکسیڈنٹ کا بیمہ یعنی انشورنس کروانا ضروری ہے ۔ یہ بنیادی انشورنس سب کےلئےلازم ہے چاہے وہ کسی عمرکے ہوں، کہیں کے رہنے والے ہوں اور انکی رہائشی حیثیت کچھ بھی ہو ۔ پیدائش یا سوئٹزرلینڈ میں رہائش کے تین مہینےکے بعد رجسٹریشن کروانا ضروری ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں اسّی سے زیادہ بیماری کی انشورنس کمپنیاں ہیں۔ ہر انشورنس کمپنی بنیادی انشورنس میں ایک ہی جیسی سہولتیں فراہم کرتی ہے۔ یہ سہولتیں بیماری کی انشورنس کے قانون (KVG) میں درج ہیں ۔

بیماری کی بیمہ کمپنیوں کو ہر شخص کو بنیادی انشورنس میں قبول کرنا پڑتا ہے ۔ ہر شخص بیماری کی انشورنس کمپنی کا اپنی مرضی کے مطابق انتخاب کرسکتا ہے ۔ بیماری کی انشورنس کرنے والی کمپنیوں کے پتے آپ www.praemien.admin.ch پر ملاحظہ کر سکتے ہیں ۔

بیماری کی بیمہ کمپنی بنیادی انشورنس میں مجھے کون کونسی سہولتیں دیگی؟

نہائت ضروری سہولتیں مندرجہ ذیل ہیں :

آؤٹ ڈور علاج	سرکاری اجازت یافتہ ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر سے علاج
ہسپتال میں داخل ہونے پہ علاج	انسان کی رہائشی کینٹون کے کسی ہسپتال کے عمومی وارڈ (کئی بیڈ والا کمرہ) میں علاج اور قیام ۔ یہ ہسپتال محکمہ کی منظورشدہ لسٹ پہ ہوتے ہیں ۔ (ہسپتالوں کی لسٹ)
ایمرجینسی	• ایمرجینسی کی صورت میں علاج • ٹرانسپورٹ اور خطرے سے بازیابی کے لۓ ادائیگی
ادویات	ڈاکٹرکی تجویز کی ہوئی ادویات اور لیبارٹری کے ٹیسٹ جو سرکاری لسٹ (خصوصی لسٹ، تجزیاتی لسٹ) پہ ہوں
بصورت حمل و پیدائش	چیک اپ، پیدائش کے اخراجات، پیدائش کی تیاری کے کورس، دودھ پلانےکے متعلق مشورہ اور حمل گرانےکےاخراجات
صحت کی حفاظت کے مشورے	• زنانہ امراض کی لیڈی ڈاکٹر سے حفاظتی معائنے • حفاظتی ٹیکے • سکول شروع ہونے سے پہلے بچوں کی صحت کے معائنے
صحت کی بحالی	ڈاکٹرکی تجویز پہ آپریشن یا سخت تکالیف کے بعد ہسپتال میں علاج، فیزیو تھیراپی اورایرگو تھیراپی
بیرون ملک بیماری کی صورت میں	بیرون ملک محدود قیام (جیسا کہ تعطیلات) کے دوران علاج
سن 2012 سے : متبادل طریقہ سے علاج	انتھروپوزوفیک طریقہ سےعلاج، ہومیوپیتھی، نیورل تھیراپی، فیتو تھیراپی (صرف جڑی بوٹیوں سےعلاج) اورچین کے روائتی طریقہ سے علاج ۔
الگ الگ سہولتوں کے متعلق تفصیلی معلومات آپکو اپنی انشورنس کمپنی کے متعلقہ خاکے سے ملیں گی ۔	

کیا سوئٹزرلینڈ میں صحت کی حفاظتی کاروائی مفت ہوتی ہے؟

نہیں ۔ آپ پہ ماہانہ پریمیم دینا لازم ہے ۔ جب آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے پاس علاج کے لئے جاتے ہیں تو آپکو اخراجات کا ایک حصہ دینا پڑتا ہے ۔

بیماری کی انشورنس کی پریمیم

بیماری کی انشورنس کے لئے آپکو ماہانہ پریمیم دینا پڑتی ہے ۔ اٹھارہ سال تک کی عمر کے بچوں کا خرچہ کم ہوتا ہے ۔ جوانوں کے لئے (19 سے 25 سال کے درمیان) بہت سی بیماری کی بیمہ کمپنیاں سستی پریمیم کی پیشکش کرتی ہیں ۔ بیماری کی بیمہ کمپنیوں کی پریمیم مختلف ہوتی ہیں حالانکہ بنیادی انشورنس میں سب بیمہ کمپنیاں برابر کی سہولتیں دیتی ہیں ۔

وفاقی ادارہ برائے صحت ہر سال بیماری کی بیمہ کمپنیوں کی پریمیم کی لسٹ رہائشی علاقوں کے مطابق شائع کرتی ہے ۔ (www.praemien.admin.ch) پہ پریمیم کا موازنہ فائدہ مند ہوتا ہے ۔

اخراجات میں بیمار کا حصہ (فرانشیز، اپنا حصہ اور ہسپتال میں داخلہ کی صورت میں اپنا حصہ)

بیمہ شدہ حضرات کو ڈاکٹر، ہسپتال اور ادویات کے لئے ہر سال کم از کم 300 فرینک خود دینا پڑتے ہیں، اس فیس کو فرانشیز کہتے ہیں ۔ بچوں کے لئے کوئی فرانشیز نہیں دینا پڑتی ۔

جب ایک سال کے عرصہ میں ڈاکٹر کے بل فرانشیز سے بڑھ جائیں تو بیمہ کمپنی بقیہ خرچہ خود دیتی ہے، البتہ ان اخراجات میں سے دس فی صد آپکو خود دینا پڑتے ہیں ۔ یہ خرچہ بیمار کا اپنا حصہ کہلاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ سات سو فرینک سالانہ ہو سکتا ہے، بچوں کے لئے زیادہ سے زیادہ تین سو پچاس فرینک ۔

ہسپتال میں داخلہ کی صورت میں آپکو پندرہ فرینک روزانہ خود دیناپڑتے ہیں۔

زچگی کی صورت میں (بطور حاملہ اور پیدائش پہ) آپکو کوئی اخراجات نہیں دینا پڑتے، یعنی کہ کوئی فرانشیز نہیں، کوئی اپنا حصہ نہیں اور نہ ہی ہسپتال کو اپنے حصہ کی ادائیگی ۔

میں بیماری کی انشورنس کی پریمیم میں کیسے بچت کر سکتا ہوں؟

بیماری کی بیمہ کمپنیاں مختلف قسم کی بچت کی سکیمیں پیش کرتی ہیں جو آپ اپنی مرضی سے چن سکتے ہیں ۔

• فیملی ڈاکٹر سکیم اور ("Health Maintenance Organisation")

HMO یعنی صحت قائم رکھنے کی تنظیم ۔ ان دو سکیموں کے تحت آپ ذمہ داری لیتے ہیں کہ بیماری کی صورت میں آپ ہمیشہ سب سے پہلے ایک تسلیم شدہ فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس یا HMO صحت کے مرکز جائیں گے ۔ وہاں سے آپکو ضرورت پڑنے پر سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اور سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس بھیج دیا جاتا ہے (دیکھئے صفحہ 21) ۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی مرضی سے خصوصی امراض کے سپیشلسٹ خود نہیں چن سکتے ۔ آپکا اپنا ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر اسکا فیصلہ کرتے ہیں ۔ البتہ زنانہ امراض کے لئے، بچوں کے لئے اور آنکھوں کی امراض کے لئے لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپ خود اپنی مرضی سے چن سکتے ہیں۔ ان سکیموں کے تحت آپ پریمیم کم دیتے ہیں۔

• Telmed

Telmed – سکیم کے تحت جب بھی صحت کے مسائل ہوں تو آپکو پہلے ایک مشاورتی ادارہ کو ٹیلیفون کرنا پڑتا ہے، وہاں پہ آپکو علاج کے ماہرین معلومات اور تجاویز دیتے ہیں کہ آپکو اپنی صحت کے مسائل سے کیسے نپٹنا ہے، اگر ضرورت ہو تو آپکو ایک لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر، کسی ہسپتال یا کسی تھیراپی کی ماہر یا تھیراپی کے ماہر کے پاس بھیج دیتے ہیں ۔ اس ٹیلیفون پہ مشورہ کے سبب اخراجات کم ہو جاتے ہیں، اسی لئے آپکو پریمیم کم دینا پڑتی ہے ۔

• سالانہ فرانشیز کو بڑھانا

بیماری کی بیمہ کمپنیاں کسی حد تک فرانشیز بڑھانے کے ممکن طریقے کیطرف بھی اشارہ کرتی ہیں اگر آپ 300 فرینک سے زیادہ کی فرانشیز چن لیتے ہیں تو بیماری کے اخراجات میں آپ اپنا حصہ بڑھا دیتے ہیں ۔ اس وجہ سے آپ پریمیم کم دیتے ہیں ۔ بالغان سالانہ 300، 500، 1000، 1500، 2000، اور 2500 فرینک میں سے کوئی بھی فرانشیز چن سکتے ہیں ۔ اس "خرچہ بچاؤ سکیم" کے تحت آپ کے لئے ممکن ہے کہ آپ بچوں کے لئے بھی ایک فرانشیز چن لیں اور انکے لئے پریمیم بھی کم دیں ۔ بچوں کے لئے آپ 100 سے لے کر 600 فرینک تک کی فرانشیز چن سکتے ہیں ۔

اپنی بیماری کی انشورنس کمپنی سے مختلف بیمہ کی سکیموں کے متعلق آپ خود معلوم کر سکتے ہیں ۔

اسکے علاوہ پریمیم میں بچت کرنے کے لۓ آپ اپنی بیمہ کمپنی بھی بدل سکتے ہیں ۔

پریمیم میں موازنہ اور بیمہ کمپنی کو بدلنا

بیماری کی بیمہ کمپنیوں کی پریمیم والی لسٹ (www.praemien.admin.ch) سے آپ مختلف کمپنیوں کی پریمیم کا ایک دوسرے کے ساتھ موازنہ کر سکتے ہیں ۔ اپنی بنیادی انشورنس آپ تین ماہ کے نوٹس سے جون اور دسمبر کے آخر میں چھوڑ سکتے ہیں اور ایک سستی کمپنی کا انتخاب کر سکتے ہیں ۔ لیکن اگر آپ کسی "خرچہ بچاؤ سکیم" میں ممبر ہیں یا 300 فرینک سے زیادہ فرانشیز رکھی ہوئی ہے تو آپ صرف دسمبر کے آخر میں بیماری کی بیمہ کمپنی کو نوٹس دے سکتے ہیں ۔

ضروری نقطہ : بیماری کی انشورنس کو معاہدہ ختم کرنے کا نوٹس 31 مارچ یا 30 ستمبر تک ملنا ضروری ہے ، تاکہ وہ قابل قبول ہو۔ نوٹس رجسٹرڈ پوسٹ کے ذریعہ بھیجیں ۔

اگر آپکی بیماری کی بیمہ کمپنی پریمیم بڑھا دے تو اسے چھوڑنے کا نوٹس بہرحال 31 مئی یا 30 نومبر تک کمپنی کو مل جانا چاہۓ۔

فائدہ مند جانکاری

کینٹون کی طرف سے پریمیم میں رعائت

بیمہ شدہ لوگ جو مالی مشکلات سے دو چار ہوں، پریمیم میں کمی کے حقدار ہوتے ہیں :

- پریمیم میں کمی کا حق اور رقم کا تعین کینٹونوں میں مختلف ہے ۔ اسکا انحصار آپکی آمدنی اوراساسہ پہ ہوتا ہے ۔
- اگر آپ حقدار ہیں تو کچھ کینٹونیں آپکو خود بخود اطلاع دیتی ہیں ۔ اسکا خیال رکھیں کہ تمام کینٹونوں میں ایسا نہیں ہے ۔ بہتر ہے کہ آپ اپنی کینٹون سے معلوم کر لیں ۔

کینٹونوں کے دفاتر سے آپکو پریمیم میں کمی کی انفارمیشن مل سکتی ہے (دیکھیۓ صفحہ 17)

رضاکارانہ اضافی انشورنسیں

بنیادی انشورنس کے ساتھ ساتھ رضاکارانہ طور پر آپ اضافی انشورنسیں بھی کروا سکتے ہیں ۔ انکا اضافی خرچہ ہوتا ہے ۔

آپ اضافی انشورنسیں بھی کروا سکتے ہیں مثال کے طور پر بچوں کے دانت سیدھے رکھنے یا کروانے، عینکیں اور کنٹیکٹ لینزز، ہسپتال میں ہاف پرائیویٹ یا پرائیویٹ وارڈ اور ہسپتال میں اپنی مرضی کے ڈاکٹر کے لۓ۔ آپ جتنی زیادہ اضافی سہولتوں کا بیمہ کروائیں گے، پریمیم بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی ۔

برعکس بنیادی انشورنس، اضافی انشورنسوں کی سہولتیں ہرانشورنس کمپنی کی مختلف ہوتی ہیں ۔ اضافی انشورنسوں کا اسی کمپنی کے ساتھ ہونا لازمی نہیں جسکے ساتھ آپکی بنیادی انشورنس ہوتی ہے ۔

اگرآپ اضافی انشورنس کروانا چاہیں توانشورنس کی درخواست صحیح اور مکمل ہونا ضروری ہے ۔ نامکمل اورغلط انفارمیشن فراہم کرنے پر بیمہ کمپنی کواختیار ہوتا ہے کہ وہ سہولتیں نہ دے یا معاہدہ توڑنے کا نوٹس دے دے ۔

کیونکہ اضافی انشورنسیں لازمی نہیں ہیں، بیمہ کمپنیاں لوگوں کوانکی صحت کی صورت حال دیکھ کربیمہ کی سہولتیں دینے سے انکار کرسکتی ہیں ۔ مزید معلومات کے لۓ بیماری کی بیمہ کمپنیوں سے رابطہ کریں ۔

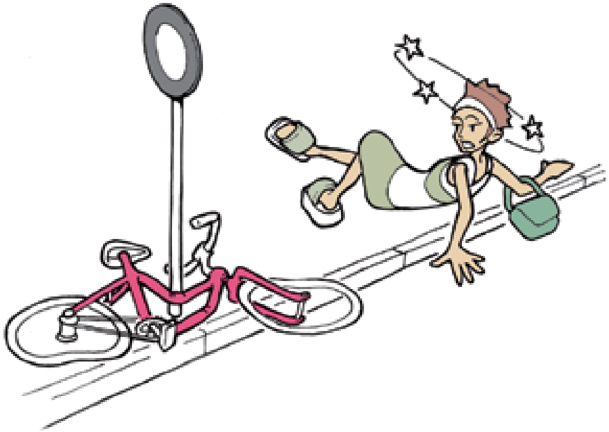
وفاقی ادارہ برائے صحت (BAG)

پریمیم میں رعائت کے لۓ کینٹونوں کے دفاتر:

www.praemien.admin.ch

Tel. 031 324 88 01

ایکسیڈنٹ اورمعذوری کا بیمہ



ایکسیڈنٹ یا حادثات کہیں بھی ہوسکتے ہیں ۔ پیشہ ورانہ حادثات وہ حادثات ہیں جو کام کی جگہ پہ یا کام پہ جاتے وقت ہو جاتے ہیں ۔ باقی حادثات غیرپیشہ ورانہ حادثات شمار ہوتے ہیں، جیسا کہ مشغلہ کے وقت، گھرپہ یا کھیل کے دوران ۔

سوئٹزرلینڈ میں کام کرنے والے تمام لوگوں کی پیشہ ورانہ حادثات کی انشورنس ہوتی ہے ۔ جو لوگ ہفتہ میں کم از کم آٹھ گھنٹے کام کرتے ہیں، انکا بیمہ غیرپیشہ ورانہ حادثات کے لئے بھی ہوتا ہے ۔ حادثاتی انشورنس کا خرچہ کام دینے والا اور کام کرنے والا مل کر ادا کرتے ہیں ۔ اس خرچہ کی ادائیگی تنخواہ میں سے کاٹ لی جاتی ہے ۔

ضروری نقطہ : اگر آپکا کام ختم ہو جائے تو آپکو حادثاتی انشورنس اپنی بیماری کی بیمہ کمپنی سے کروالینا چاہیے۔

فائدہ مند جانکاری

بنیادی انشورنس میں حادثاتی انشورنس کی شمولیت

- بیماری کی بنیادی انشورنس میں آپ حادثاتی بیمہ بھی کروا سکتے ہیں ۔
- اگرآپکا کام کی جگہ پہ پہلے ہی سے حادثاتی بیمہ ہے تو آپ اپنی بیماری کی انشورنس کو بتائیں اور اپنا نام اس بیمہ سے کٹوادیں ۔ اس طرح آپکی پریمیم کم ہو جائے گی ۔

اگر ایکسیڈنٹ ہوجائے تو آپکو فوری طور پر اپنے کام دینے والے یا بیماری کی بیمہ کمپنی کو اطلاع دینا ہو گی ۔ یہ ایک فارم پہ ہوتی ہے جو آپکو کام دینے والے یا بیماری کی بیمہ کمپنی سے مل سکتا ہے ۔

معذوروں کا بیمہ (IV)

انسان اس وقت معذور کہلاتا ہے جب اسکی جسمانی یا دماغی صحت اتنی زیادہ خراب ہو چکی ہو کہ وہ کافی عرصہ تک کام نہ کرسکے یا صرف تھوڑا سا کرسکے ۔ معذوری کا مطلب کام اور کمائی کی اہلیت کا محدود ہو جانا ہے ۔ معذوروں کی بیمہ سکیم (IV) سب سے پہلے ایسے امدادی اقدامات کو فروغ دیتی ہے جن سے کام کرنے کی اہلیت میں بہتری آ جائے ۔

بوڑھے اورخاندان کے پیچھے رہ جانے والے لوگوں کی انشورنس (AHV)

پینشن بڑھاپے میں، میاں بیوی میں سے یا ماں باپ میں سے کسی ایک کی موت کے بعد بوڑھے اورخاندان کے پیچھے رہ جانے والے لوگوں کی انشورنس (AHV) دیتی ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں کام دینے والے اورکام کرنے والے دونوں کے لئے AHV اور IV میں اپنے اپنے حصہ کی ادائیگی لازمی ہے ۔ کام کرنے والے کے حصہ کی رقم تنخواہ میں سے کاٹ لی جاتی ہے ۔

تفصیلی معلومات آپکو وفاقی ادارہ برائے سوشل بیمہ جات سے مل جائیں گی ۔

- وفاقی ادارہ برائے سوشل بیمہ جات
  www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, Tel. 031 322 90 11
- AHV / IV انفارمیشن کا دفتر، www.ahv-iv.info, info@ahv-iv.ch

AHV کے بارے میں ملکوں کے درمیان معاہدوں کے متعلق معلومات کے لئے:

- www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK
  Tel. 022 795 91 11

- 2. Säule (دوسرا ستون) کا مرکزی دفتر
  www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Tel. 031 380 79 75
- وفاقی قانون کے مطابق بڑھاپے کے بیمہ کی سکیم میں محفوظ مستقبل کے لئے پیسہ جمع کرنے کی فاؤنڈیشن BVG
  پینشن کے پیسے جمع کرنے اور رکھنے کے اکاؤنٹس کا انتظام
  www.aeis.ch, fzk@chaeis.ch, Tel. 041 799 75 75

علاج معالجہ کیسے ہوتا ہے؟

فیملی لیڈی ڈاکٹراور ڈاکٹر یعنی جن کے پاس مریض اکثر جاتے ہیں

فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر کیا کرتے ہیں؟

سوئٹزرلینڈ میں فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر بنیادی علاج معالجہ کے ذمہ دار ہوتے ہیں ۔ بیماریوں اور حادثات کی صورت میں لوگ سب سے پہلے اکثرانہی سے رابطہ کرتے ہیں اور وہی ڈاکٹری علاج کرتے ہیں اور مشورہ بھی دیتے ہیں ۔ اگر فیملی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر مریضوں کواچھی طرح جانتے ہوں اورانکی بیماری کی ہسٹری سے واقف ہوں تووہ آسانی سے سمجھ جاتے ہیں کہ مسئلہ کیا ہے ۔ یا وہ مریضوں کا علاج خود کر دیتے ہیں یا ضرورت پڑنے پرمناسب جگہ پہ بھیج دیتے ہیں (جیسا کہ سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کے پاس یا ہسپتال میں) ۔

اس لیۓ بہترہے کہ بیماری کی صورت میں آپ ہمیشہ ایک ہی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹرکے پاس جائیں تاکہ وہ آپکی بیماری کی ہسٹری سے واقف ہوجائے اوراچھاعلاج کرسکے، اسی وجہ سے اچھی جان پہچان بہت ضروری ہے ۔ آپکو اپنی لیڈی ڈاکٹراور ڈاکٹرپہ اعتماد ہونا چاہیۓاور یہ احساس بھی کہ آپکو سمجھا جارہا ہے ۔

5

بیماری کی بیمہ کمپنی کونسے اخراجات دیتی ہے؟

فیملی لیڈی ڈاکٹر، فیملی ڈاکٹر، سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر یا کسی پولی کلینک (آوٴٹ ڈورعلاج) کا خرچہ ۔

بچوں کی ڈاکٹر اور بچوں کا ڈاکٹر

جیسا کہ آپکی ایک فیملی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ایک فیملی ڈاکٹر ہےاسی طرح بچوں کے بھی ہونے چاہئیں یہ بچوں کا ضروری چیک اپ کرتے ہیں اور بیماری کی صورت میں علاج کرتے ہیں ۔

بچوں کی لیڈی ڈاکٹر یا بچوں کا ڈاکٹر آپکو بتاتا ہے کہ آپکے بچے کے لیۓ کتنے معائنے ضروری ہیں ۔ صحت کے حالات کے علاوہ وہ یہ بھی چیک کرتے ہیں کہ بچے کی افزائش، اسکی جسمانی، روحانی اور دماغی پرورش کیسی ہے ۔

سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر اورڈاکٹر

کسی خاص جسمانی حصے کا تفصیلی معائنہ یا علاج (جیسا کہ دل اور گردش خون) اسی شعبہ کے ماہرلیڈی ڈاکٹر اورڈاکٹرکرتے ہیں جنہیں "سپیشلسٹ" کہا جاتا ہے ۔ انہوں نے کسی خاص شعبہ میں اضافی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے ۔ وفاقی حکومت انکی قابلیت کا خیال رکھتی ہے اور انہیں اضافی تعلیم حاصل کرنے پہ ایک سوئس خطاب دیتی ہے ۔ فیملی لیڈی ڈاکٹراور ڈاکٹر، بچوں کی لیڈی ڈاکٹر اوربچوں کے ڈاکٹر نے بھی اضافی تعلیم کے ذریعہ خصوصی لیاقت حاصل کی ہوتی ہے ۔

عام طور پر آپ فیملی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے ذریعہ سپیشلسٹ کے پاس جاتے ہیں ۔ اگرآپکی بیماری کی بیمہ کمپنی نےبنیادی انشورنس میں کوئی پابندی نہ لگائی ہو (دیکھۓ صفحہ 15) تو بغیرڈاکٹروں کی طرف سے بھیجے جانے کے آپ خود بھی سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کے پاس جا سکتے ہیں ۔ تمام لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کے پتے آپکو ٹیلیفون کی ڈائریکٹری یا انٹرنٹ پہ مل سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 23) ۔

فائدہ مند جانکاری

نفسیاتی سوشل مشاورتی ادارے

اگر آپکو، خاندان کے لوگوں کو یا جان پہچان والوں کو مسائل کی صورت میں امداد اور سہارے کی ضرورت ہو، تو سوئٹزرلینڈ میں بہت سے مشاورتی ادارے ہیں جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں ۔

مثال کے طور پہ جن مسائل کے لۓ مشاورتی ادارے ملتے ہیں:

- نشہ کے مسائل
- خاندانی مشکلات
- پرورش کے مسائل اور نوزائدہ بچوں کی دیکھ بھال
- جنسی تعلقات کے مسائل (مردوں اور عورتوں کے)
- جنسی صحت
- نفسیاتی صحت وغیرہ ۔

مشورے اکثر مفت ہوتے ہیں اورایسے ملازمین دیتے ہیں جنھوں نےاچھی تعلیم و تربیت حاصل کی ہوتی ہے (سوشل ورک، سوشل تعلیم یا نفسیات وغیرہ)۔ مشورہ دینے والوں پہ راز داری لازم ہوتی ہے (دیکھۓ صفحہ 43) ۔

ایک مناسب مشاورتی دفتر ڈھونڈنے کے لۓ آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ڈاکٹر خوشی سے آپکی مدد کرتے ہیں ۔ بہت سے دفاتر آپکو ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ کے ذریعہ بھی مل سکتے ہیں (دیکھۓ صفحہ 7، 28، 37) ۔

ڈاکٹروں کے پاس جب بھی ملاقات یا معائنہ کے لۓ جائیں تو یہ ضروری نقطہ یاد رکھیں کہ جب بھی آپکو لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے پاس ملاقات کے اوقات میں جانا ہو تو ٹیلیفون پہ وقت مقرر کرلیں ۔ اگرآپ مقررہ وقت پہ نہ جا سکیں تو کم از کم 24 گھنٹے پہلے اپنی ملاقات منسوخ کروالیں، ورنہ شائد آپکو اس نہ کی گئ ملاقات کی فیس دینا پڑے ۔

اگرمجھے اطمینان نہ ہو توکیا مجھے اپنی لیڈی ڈاکٹر یا اپنا ڈاکٹر بدلنے کا حق ہے؟

ہاں، آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر چن لینے میں آزاد ہیں اورانکے پاس جا سکتے ہیں جہاں آپ سکون محسوس کریں، لیکن اسکا اطلاق صرف اس وقت ہوگا اگرآپکی بیماری کے بیمہ میں آزادانہ ڈاکٹروں کے انتخاب پہ پابندی نہ ہو (دیکھۓ صفحہ 15) ۔ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کو بھی حق حاصل ہے کہ چاہے وہ مزید مریض لیں یا نہ لیں ۔

پولی کلینک

فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر کے علاوہ پولی کلینک بھی ہوتے ہیں (آؤٹ ڈورعلاج کے لۓ) جہاں مریض جا سکتے ہیں ۔ پولی کلینک ایک آؤٹ ڈورعلاج کے لۓ ادارہ ہے جو اکثر کسی ہسپتال کے ساتھ ہوتا ہے ۔ وہ ملاقات کے اوقات، معائنہ اورعلاج کی سہولت فراہم کرتا ہے ۔ خصوصی علاج کے لۓ خصوصی پولی کلینک بھی ہوتے ہیں ۔ چند ایک آپکو صرف اس صورت میں قبول کرتے ہیں جب آپکو کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے بھیجا ہو ۔ پولی کلینکوں کے پتے آپکو رہائشی علاقوں کی ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ سے ملیں گے ۔

> سوئس ڈاکٹروں کے مرکزی ادارہ FMH کی علاقائی، شعبہ اور زبانوں کے علم کے مطابق لسٹ دیکھۓ:
> www.doctorfmh.ch

میڈیکل سٹور

صحت کی مشکلات کے وقت میڈیکل سٹور ایک پہلی اہم جگہ ہے جہاں انسان جاتا ہے ۔ میڈیکل سٹور کے عملہ کی ادویات کے بارے میں تعلیم ماہرانہ ہوتی ہے، وہ بیماری کی صورت میں آپکو ماہرانہ مشورہ دے سکتے ہیں ۔ صحت کی کیفیت کے مطابق وہ آپکو دوائیں دیں گے ورنہ آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکے ڈاکٹر کے پاس بھیج دیں گے ۔ میڈیکل سٹورز میں انفارمیشن اور مشورہ مفت ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں تمام ادویات میڈیکل سٹورز میں مل جاتی ہیں ۔ ان میں سے بہت سی آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے پاس جائے بغیر بھی خرید سکتے ہیں ۔ کچھ دوائیاں جیسا کہ سخت درد کی یا اینٹی بائیوٹک آپکو صرف لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے نسخہ پہ مل سکتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے لۓ مرض کی تشخیص اور نگرانی ضروری ہے ۔ یہ دوائیاں آپکو صرف اسی بیماری کے لۓ لینی چاہئیں جسکے لۓ نسخہ لکھا گیا ہے ۔ اسکے علاوہ آپکو چاہیۓ کہ یہ دوائیاں کسی اور کو نہ دیں اور پیکٹ پہ لکھی ہوئی استعمال کی آخری تاریخ کے بعد استعمال نہ کریں ۔

میڈیکل سٹورزمیں جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی اور اضافی معالجی ادویات بھی ملتی ہیں ۔ مشورہ کرلیں کہ آپکے لۓ کونسی دوائیں مفید ثابت ہو سکتی ہیں ۔

ضروری نقطہ: میڈیکل سٹورز گاہکوں کو بیچی ہوئی ادویات کا جن کے لیۓ نسخہ لازم ہوتا ہے، ریکارڈ رکھتے ہیں (مریضوں کی فائل)۔ ایسی فائل کھولنے کے لیۓ صرف ایک مرتبہ قلیل سی رقم لگتی ہے اگرآپ مختلف میڈیکل سٹورز سے دوائیں خریدیں گے تو آپکوہرایک میں یہ اضافی فیس دینا پڑے گی، اس لیۓ جہاں تک ممکن ہو، نسخہ کے مطابق ادویات خریدنے کے لیۓ ایک ہی میڈیکل سٹور میں جائیں۔

فائدہ مند جانکاری

جنرِیکا

جنرِیکا اصل ادویات کی نقل ہوتی ہیں لیکن نام مختلف ہوتے ہیں:

- یہ انہی اجزاء سے بنتی ہیں جن سے کہ اصل دوا، لیکن کافی سستی ہوتی ہیں۔
- جنرِیکا خریدنے پہ اپنا حصہ دس فی صد ہوتا ہے (دیکھیۓ صفحہ 14)۔ اصل دوائیوں کی صورت میں جن کی جنرِیکا موجود ہیں، آپکو اکثر قیمت کا بیس فی صد دینا پڑتا ہے۔
- میڈیکل سٹوروں کا عملہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے نسخہ میں لکھی ہوئی اصل دوائی کی بجائے جنرِیکا بھی دے سکتا ہے بشرطیکہ اصل دوا پہ زور نہ دیا جائے۔ ادویات خریدتے وقت ہمیشہ جنرِیکا کے متعلق پوچھ لیں۔

میڈیکل سٹورز کی ایک ایمرجینسی سروس ویک اینڈ اور رات کے لئے بھی ہوتی ہے ۔ آپ ٹیلیفون کے ذریعہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آپکے قریب کس میڈیکل سٹور کی ایمرجینسی سروس ہے (مثال کے طور پہ ٹیلیفون نمبر 1818 پر جرمن، فرانسیسی، اتالوی، انگریزی میں انفارمیشن)۔ خیال رہے کہ اگر آپ ایمرجینسی میڈیکل سٹور سے ادویات خریدیں گے تو آپکو ایک اضافی فیس دینا ہوگی ۔

بیماری کی انشورنس کیا ادا کرتی ہے؟

بیماری کی انشورنس کمپنی ان دوائیوں کی قیمت ادا کرتی ہے جن کا نسخہ کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے لکھا ہو اور وہ ایک خاص لسٹ پہ درج ہوں جسے خصوصی لسٹ کہا جاتا ہے ۔

نفسیاتی طریقہ اور تھیراپی سے علاج

اگرمیں نفسیاتی مشکلات کا شکارہوجاؤں اور اپنی مدد آپ نہ کر سکوں تو کس سے رابطہ کروں؟

نفسیات کے ڈاکٹراورلیڈی ڈاکٹر، نفسیاتی تھیراپی کی ماہرین اور نفسیاتی تھیراپی کے ماہرین یا انسانی جذبات کا علم رکھنے والیاں یا یہ علم رکھنے والے (سائیکالوجسٹ) آپکی مدد کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے مسائل سے نپٹ سکیں ۔

وہ اس صورت میں بھی آپکی مدد کر سکتے ہیں جب آپکو سونے میں متواتر مشکل پیش آتی ہو، اچانک یا مسلسل خوف کی حالت کا سامنا ہوتا ہو یا کافی عرصہ سے غم و افسوس حاوی ہو اوراپنے آپکو اندر سے کھوکھلا محسوس کریں، غیر یقینی فضا چھائی ہو اور مزید جینا نہ چاہیں ۔ اسکےعلاوہ اگرآپکو دردوں کی پرانی شکائت ہو یا جسمانی بے چینی محسوس کریں جب کہ کوئی میڈیکل وجہ معلوم نہ ہو تو یہ ماہرین آپکی مدد کر سکتے ہیں ۔

مجھے کیا مدد اورعلاج مل سکتا ہے؟

نفسیاتی مسائل آپکو اپنی معمول کے مطابق زندگی گزارنے میں حائل ہوتے ہیں ۔ وہ مدد اورعلاج جوآپکو مل سکتے ہیں، انکی ہمیشہ کئ منازل ہوتی ہیں:

- نفسیاتی تھیراپی میں پہلےآپ اپنے حالات، خیالات اور احساسات بیان کر سکتے ہیں ۔ تھیراپی میں آپکے ساتھ مل کر وہ راستے تلاش کیۓ جائیں گے جن سے آپکے حالات بہتر ہو جائیں ۔
- نفسیاتی تھیراپی کے ساتھ ساتھ دوائیوں سے بھی تھیراپی ہو سکتی ہے ۔ دوائیں تکلیف دہ علامات جیسا کہ ڈر یا اداسی کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں ۔ یہ صحت کی بازیابی میں مدد کر سکتی ہیں لیکن از خود شفا نہیں دے سکتیں ۔
- زندگی کے مشکل حالات میں آپ سوشل اور مالی مدد بھی مانگ سکتے ہیں ۔ یہ اپنے ماہرمعالج سے یا اپنی رہائش گاہ کی میونسپل کمیٹی سے معلوم کر لیں ۔

تمام ممکن مدد اور تھیراپی کی قسموں کے بارے میں اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹر سے مشورہ لیں یا متعلقہ دفاتر سے انفارمیشن حاصل کریں (دیکھۓ صفحہ 28) ۔

5

بیماری کی انشورنس کیا ادا کرتی ہے؟

- تھیراپی کے اخراجات اگرعلاج کسی ماہر یا ماہرہ نے کیا ہو ۔ کسی حد تک فیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹر کی طرف سے بھیجا جانا ضروری ہوتا ہے ۔
- غیرڈاکٹرانہ تھیراپی کرنے والوں کے اخراجات نہیں ادا کیۓ جاتے ۔ اسکے لۓ آپکو ایک خاص اضافی انشورنس کی ضرورت ہوتی ہے (دیکھۓ صفحہ 17) ۔

استثنا: بیماری کی انشورنس اس صورت میں خرچہ دے دیتی ہے اگر تھیراپی نفسیاتی تھیراپی کی ماہرین یا نفسیاتی تھیراپی کے ماہرین نے ڈاکٹر کی پریکٹس میں کی ہو (ڈاکٹر کے کہنے پہ کی گئ نفسیاتی تھیراپی) ۔ تھیراپی کرنے والی یا کرنے والے سے پہلی ہی ملاقات میں پوچھ لیں کہ آیا بیماری کی انشورنس علاج کا خرچہ دیتی ہے ۔

فائدہ مند جانکاری

- نفسیاتی علاج کی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹرماہرین ہوتے ہیں جنھوں نے نفسیاتی تھیراپی کی خصوصی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے ۔
- انسانی جذبات کا علم رکھنے والیوں اور والوں (سائیکولوجسٹ) نے نفسیات میں ڈگری لی ہوتی ہے ۔
- غیرڈاکٹرانہ نفسیاتی تھیراپی کرنے والیوں اور کرنے والوں نے عام طور پر نفسیات کی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے اور اضافی تعلیم کی وجہ سے نفسیاتی تھیراپی کی اہلیت رکھتے ہیں لیکن وہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نہیں ہوتے اس لئے دوائیاں بھی نہیں دے سکتے ۔
- غیرڈاکٹرانہ نفسیاتی تھیراپی کرنے والیوں اور کرنے والوں سے کی گئی تھیراپی کا خرچہ بیماری کی انشورنس صرف اس وقت دیتی ہے جب ڈاکٹر لکھ کر دے (دیکھئے صفحہ 26) ۔

نفسیاتی پریکٹس یا کلینک، دن کا کلینک

نفسیات کے ڈاکٹراورلیڈی ڈاکٹر، نفسیاتی تھیراپی کی ماہرین اور نفسیاتی تھیراپی کے ماہرین یا انسانی جذبات کا علم رکھنے والیوں یا یہ علم رکھنے والوں (سائیکالوجسٹ) کے پاس علاج ماہرین کی پریکٹس میں، کسی نفسیاتی کلینک یا دن کے کلینک میں کیا جا سکتا ہے ۔ نفسیاتی کلینکوں میں آپکو پیشہ ورانہ دیکھ بھال کی سہولت ملتی ہے اور مختلف قسم کی تھیراپیاں مہیا ہوتی ہیں جو آپکی مدد کر سکتی ہیں ۔

مجھے اپنے لئے ایک صحیح ماہر کیسے مل سکتا ہے؟

اپنے حالات کے متعلق اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر سے بات کریں ۔ وہ آپکو کسی صحیح اور مناسب ماہر کے پاس یا کلینک میں بھیج دیں گے ۔ اپنی مادری زبان میں تھیراپیوں کے متعلق بھی معلوم کرلیں ۔ نفسیاتی تھیراپی کے لئے غیر ملکی زبانیں بولنے والیاں اور بولنے والے بھی ملتے ہیں ۔ ضروری یہ ہے کہ آپکو ایسا شخص مل جائے جس پہ آپکواعتماد ہو ۔

ایمرجینسی کی صورت میں آپ خود بھی کسی نفسیاتی کلینک یا آؤٹ ڈور نفسیاتی سروس سے رابطہ کرسکتے ہیں ۔ انکے پاس اکثر نفسیاتی ایمرجینسی سروس اور نازک وقت پہ مداخلت کے لئے جگھیں موجود ہوتی ہیں جہاں آپکو مدد مل سکتی ہے ۔

اپنے رہائشی علاقہ میں ان اداروں کے متعلق انفارمیشن لینے کے لئے آپ ٹیلیفون ڈائریکٹری میں ایڈرس ڈھونڈ سکتے ہیں ۔
ایمرجینسی کی صورت میں آپ ہر وقت ایمرجینسی نمبر 144 پہ بھی ٹیلیفون کر سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 31) ۔

- نفسیاتی صحت کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن :
  www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Psyche & Krise
- pro mente sana ۔ انفارمیشن، مشورہ اور امداد متاثر شدہ حضرات اور انکے لواحقین کے لۓ :
  www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00
- Die Dargebotene Hand - 143 (امدادی ہاتھ)۔ ٹیلیفون پہ گمنام مشورہ
  www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 یا 031 301 91 91

سوئٹزرلینڈ کی ہرکینٹون میں "اپنی مدد آپ" گروپوں کے پتے :

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen
in der Schweiz KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html
gs@kosch.ch, Tel. 0848 810 814 یا 061 333 86 01

بچوں اور جوانوں کے لۓ:

Beratung 147 Pro Juventute ۔ بچوں اور جوانوں کے لۓ ٹیلیفون پہ مفت گمنام مدد اور گمنام بات چیت کے ذریعہ نازک وقت اور زندگی کے مشکل حالات میں مشورہ
www.147.ch, Tel. 147

اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لۓ مدد اور مشورہ:

- اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لۓ آؤٹ ڈور علاج afk
  (سوئس ریڈ کراس، afk کا ایڈرس):
  Swiss Red Cross, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
  www.redcross.ch, gi-ambulatorium@redcross.ch, Tel. 031 960 77 77
- اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لۓ آؤٹ ڈور علاج
  (نفسیاتی پولی کلینک، یونیورسٹی ہسپتال زیورچ)
  Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich
  Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
  www.psychiatrie.usz.ch, Tel. 044 255 52 80
- (جنیوا میں اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لۓ مشورہ)
  Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève,
  ctg Genève, Département de médecine communautaire
  Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
  Tel. 022 372 53 28
- (لوزان میں اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لۓ مشورہ)
  Consultation pour victimes de la torture et de
  la guerre Lausanne, Appartenances, ctg Lausanne
  Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
  www.appartenances.ch, info@appartenances.ch
  Tel. 021 341 12 50

دانتوں کے ڈاکٹروں سے علاج

بیمار دانت خود بخود ٹھیک نہیں ہوتے، انکا علاج کرنا پڑتا ہے۔ اگر آپکو یا آپکے بچے کو دانتوں کے مسائل ہیں تو کسی دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ آپکے علاقہ کی ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ سے آپکو ایڈریسز مل جائیں گے (دیکھیے صفحہ 30)۔

ضروری ہے کہ دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر دانتوں کا مسئلہ شروع میں جان لے اور علاج کردے۔ جتنے عرصہ تک انسان دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے میں دیر کرے گا، مسئلہ اتنا ہی بڑھتا جائیگا اور علاج اتنا ہی مہنگا پڑے گا۔

کیا دانتوں کا چیک اپ اور دانتوں کی درستگی مفت ہیں؟

نہیں، بالغ مریضوں کو چیک اپ اور دانتوں کے علاج کا خرچہ اصولی طور پہ خود دینا پڑتا ہے۔ سکول جانے کی عمر میں بچوں کے دانتوں کا سال میں ایک مرتبہ سکول کی دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر معائنہ کرتے ہیں۔ یہ چیک اپ اکثر مفت ہوتے ہیں۔ بہت سی کینٹونوں میں میونسپل کمیٹی اسکا انتظام کرتی ہے اور خرچہ دیتی ہے۔

بچوں کے بیمار دانتوں کے علاج کا خرچہ بہر کیف ماں باپ ہی کو دینا پڑتا ہے۔ اگر آپ دانتوں کے علاج کا خرچہ نہیں دے سکتے تو اپنی میونسپل کمیٹی کی سوشل سروس سے رابطہ کریں۔ ایسی میونسپل کمیٹیاں بھی ہیں جو خرچہ کا ایک حصہ خود دے دیتی ہیں۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- دانتوں کے علاج کا خرچہ اس صورت میں جب انسان منہ کے چبانے کے سسٹم کی شدید بیماری جس سے بچنا دشوار ہو، یا کسی سخت عمومی بیماری سے دوچار ہو۔
- دانتوں کے حادثات کا خرچہ ایکسیڈنٹ کی انشورنس دیتی ہے۔
- دانتوں کے چیک اپ اورانکی درستگی کا خرچہ مریض اصولی طور پہ خود دیتے ہیں، اکثر اس صورت میں بھی جب ٹیڑھے دانتوں کو درست کرنا ہو یا عقل داڑھوں کو نکالا جائے۔ اسی لۓ دانتوں کی اضافی انشورنس خاص طور پہ بچوں اورجوانوں کے لۓ بہتر ہوتی ہے۔ یہ اپنی بیماری کی بیمہ کمپنی سے معلوم کر لیں۔

- سوئس دانتوں کے ڈاکٹروں کی سوسائٹی SSO
www.sso.ch, info@sso.ch, Tel: 031 310 20 80

ایمرجینسی

چوٹیں، زہرکے اثرات، جل جانا یاتکلیف دہ بیماریاں اورشدید یا جان کے لۓ خطرہ کے حالات ایمرجینسی کی صورت پیدا کردیتے ہیں جنکے لۓ فوری توجہ ضروری ہے۔ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کا فرض ہے کہ وہ ہر شخص کا (رہائشی حق نہ رکھنے والوں کا بھی) ایمرجینسی کی صورت میں علاج کریں یا کسی مناسب جگہ بھیج دیں۔

ایمرجینسی کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیۓ؟

اگرایمرجینسی فوری ہو لیکن جان کا خطرہ نہ ہوتو ہمیشہ سب سے پہلے فیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹرسے رابطہ کریں۔

سوئٹزرلینڈ میں فیملی ڈاکٹروں کی ایمرجینسی سروس ہر جگہ ہوتی ہے، حتاکہ رات کو اور ویک اینڈ پہ بھی۔ اگرفیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹرسے ٹیلیفون پہ رابطہ نہ ہوسکے تو ٹیلیفون کی جوابی سروس بتائے گی کہ ایمرجینسی میں آپ کس لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹرسے رابطہ کریں۔ ہربڑے شہرمیں ایک ایمرجینسی میڈیکل سٹور بھی ہوتا ہے (دیکھۓ صفحہ 25) جو رات کو اور ویک اینڈ پہ بھی کھلا ہوتا ہے۔

کسی شدید یا جان کے لئے خطرہ کے حالات میں کسی ہسپتال کی ایمرجینسی سروس تلاش کرلیں ۔ بہت سے پبلک یا سرکاری ہسپتالوں میں چوبیس گھنٹے ایمرجینسی سروس مہیا ہوتی ہے ۔

اگر ضرورت پڑے تو آپ ہنگامی نمبر **144** پر ٹیلیفون کر کے ایمبولینس بھی منگوا سکتے ہیں ۔ ایمبولینس اصولی طور پہ صرف مریض ٹرانسپورٹ کرتی ہے، کسی ہمراہ شخص کو ساتھ جانے کی اجازت نہیں ہوتی ۔
ایمبولینس کے ذریعہ ٹرانسپورٹ کے خرچہ کا کچھ حصہ آپکو خود دینا پڑتا ہے، تو فائدہ اسی میں ہے کہ ایمبولینس صرف اس وقت استعمال کریں جب مریضہ یا مریض کی حالت اجازت نہ دے کہ اسے ، مثال کے طور پہ کار، ٹیکسی، بس یا ٹرام میں لے جایا جائے ۔

فائدہ مند جانکاری

ہنگامی نمبر 144 پر ٹیلیفون کی صورت میں

اہم بات یہ ہے کہ ایمرجینسی کی صورت میں ہنگامی نمبر پہ آپ ٹھیک اطلاع دیں کہ ہوا کیا ہے :

- آپ کون ہیں؟
- آپ کہاں سے فون کر رہے ہیں؟
- ہوا کیا ہے؟
- آپ نے خود ابھی تک کیا تدابیر اختیار کی ہیں؟

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- ایمرجینسی علاج کا خرچہ ۔ سوئٹزرلینڈ میں ایمرجینسی کی صورت میں آپ ہرایک لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹراور ہر ہسپتال سے خود رابطہ کر سکتے ہیں، چاہے آپ نے بیمہ کی وہ سکیم لی ہو جس میں ڈاکٹر کے آزادانہ چن لینے کی سہولت نہ ہو (HMO، فیملی ڈاکٹر یا Telmed، دیکھئے، صفحہ 15)۔
- ایمبولینس کے ذریعہ ٹرانسپورٹ کی صورت میں بیمہ کمپنی آدھا خرچہ دیتی ہے، لیکن سالانہ 500 فرینک سے زیادہ نہیں ۔
- جان کے خطرہ کی صورت میں لوگوں کی بازیابی (مثال کے طور پہ پہاڑوں میں حادثہ، دل کا دورہ) کا بھی آدھا خرچہ دیا جاتا ہے جو 5000 فرینک سالانہ تک ہوتا ہے ۔

ہسپتال میں

صحت کے مسائل جن کے لیۓ معائنے، تھیراپی یا آپریشن کی ضرورت ہو، ہسپتال یا کلینک میں حل کیۓ جاتے ہیں ۔ اسے ہسپتال میں رکھ کر علاج کرنا کہا جاتا ہے ۔

اگرمیں بیمارہوجاؤں توکیا میں خود ہسپتال میں جا سکتا / سکتی ہوں؟

ہسپتال میں بجھوانے کا کام لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹر، یا کوئی سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹر کرتے ہیں ۔ صرف ایک استثنا ہے: ایمرجینسی کی صورت میں آپ خود کسی ہسپتال کی ایمرجینسی سروس میں جا سکتے ہیں (دیکھیۓ صفحہ 30) ۔

ہسپتال میں کیا ہوتا ہے؟

ہسپتال میں آمد پہ آپکے کوائف لئے جائیں گے ۔ ضرورت پڑنے پر آپکوانشورنس کی قسم کے مطابق (دیکھیۓ صفحہ 15) اورآپکی صحت کے مسائل کے مطابق ایک وارڈ میں رکھا جائے گا: فیصلہ عمومی (کئ بیڈ والا کمرہ)، ہاف پرائیویٹ (دو بیڈ والا کمرہ) اورپرائیویٹ (اکیلا کمرہ) کے مطابق ہو گا ۔

ہسپتال میں میرا علاج اور میری دیکھہ بھال کون کرے گا؟

ہر وارڈ کے لیۓ ایک لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر ذمہ دار ہوتا ہے ۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ ہسپتال میں کئ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپکا خیال رکھیں، کیونکہ کبھی کبھی کسی خاص مسئلہ کے لیۓ کوئی اور سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو بھی شامل کیا جاتا ہے ۔

فائدہ مند جانکاری

ہسپتال کی سوشل سروس

اگر آپکو مالی پریشانی ہے، ملازمت کے معاملہ میں یا سوشل بیمہ جات کے سلسلہ میں دشواریوں کا سامنا ہے تو ہسپتال کی سوشل سروس سے رابطہ کریں۔

- ہسپتال کی سوشل سروس ہر قسم کے سماجی مسائل، جنکا تعلق بیماری اور ہسپتال میں قیام سے ہو، کا حل تلاش کرتی ہیں۔
- سوشل سروس میں سماجی کارکن کام کرتے ہیں جو مریضوں اور انکے خاندان والوں کو مشورہ دیتے ہیں اور انکی مدد کرتے ہیں۔
- سماجی کارکنوں پہ بھی رازداری فرض ہوتی ہے (دیکھئے صفحہ 43)۔
وہ میونسپل کمیٹی کی سوشل سروس سے لاتعلق ہو کر کام کرتے ہیں۔
- ہسپتال کی سوشل سروس تمام مریضوں اور انکے لواحقین کے لئے مفت ہوتی ہے۔

ہسپتال میں دیکھ بھال اور تیمارداری کا کافی حصہ نرسنگ سٹاف کرتا ہے۔ انہوں نے نرسنگ کی پیشہ ورانہ تعلیم حاصل کی ہوتی ہے اور ہسپتال میں لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کے ساتھ تعاون سے اور مل جل کے کام کرتے ہیں۔

ہسپتال میں روزانہ دستورالعمل کے واضع قواعد ہوتے ہیں، مثال کے طور پہ یہ کہ آپ کے لواحقین ملنے کے لئے کب آ سکتے ہیں یا کھانا کب ملے گا۔ نرسنگ سٹاف سے ان قواعد کے متعلق معلوم کرلیں۔ بہت سے ہسپتالوں میں ضروری معلومات اور پیشکشوں کے پمفلٹ بھی ملتے ہیں۔

آپریشن

آپریشن کا تعلق ہمیشہ خطرات سے وابستہ ہوتا ہے۔ اسی لئے ہر کیس میں پوری چھان بین کی جاتی ہے کہ آیا علاج کی اور کوئی صورت نہیں ہے اور یہ کہ آیا مریضہ یا مریض کی عمومی حالت آپریشن کی اجازت بھی دیتی ہے۔ اگر آپکا آپریشن ہونا ہے تو ذمہ دار لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپکو آپریشن کے متعلق مکمل معلومات دیں گے اور ممکن خطرات کی وضاحت کریں گے۔

آپریشن صرف آپکی رضا سے ہوگا۔ اس کے لئے آپکو ایک کاغذ پہ، جسے اقرار نامہ کہا جاتا ہے، دستخط کرنا ہونگے (دیکھئے صفحہ 42)۔ استثنا صرف ایمرجینسی میں آپریشن پہ ہوتا ہے۔

کیونکہ یہ فوری طور پہ کرنا ہوتا ہے، اس لیۓ کبھی کبھی تحریر شدہ اقرار نامہ کو ترک کر دیا جاتا ہے ۔

اگر آپکو کچھ سمجھ نہ آئے تو ہمیشہ پوچھ لیا کریں ۔ اپنی صحت کے متعلق صحیح خبر رکھنا آپکا حق ہے ۔ بہت سے بڑے سوئس ہسپتالوں میں ترجمہ کی سہولت دستیاب ہے ۔ نرسنگ سٹاف یا اپنی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر سے اس سہولت کے متعلق معلوم کر لیں ۔ اس بارے میں تفصیلی انفارمیشن آپکو مریضہ اور مریض کے حقوق اور فرائض کے باب میں ملے گی (دیکھیۓ صفحہ 42)۔

صحت کی بازیابی اور تھیراپی

کبھی کبھی آپریشن، بیماری یا زخم کی حالت کے بعد مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مریضہ یا مریض مکمل طور پر تندرست ہو جائے اور دوبارہ خود مختار ہو جائے ۔ اس اضافی علاج کو صحت کی بازیابی کہتے ہیں ۔ یہ آؤٹ ڈور یا ہسپتال میں رہ کے ہو سکتی ہے ۔ ایسے اضافی علاج کے لیۓ متعلقہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر خاص قسم کی تھیراپیاں لکھ دیتے ہیں، جیسا کہ فزیو تھیراپی اور ایرگو تھیراپی ۔

5

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- ایک تسلیم شدہ ہسپتال کے عمومی وارڈ میں قیام، معائنے، علاج اور دیکھ بھال ۔
- آؤٹ ڈور اور ہسپتال میں صحت کی بازیابی، ڈاکٹر کی تجویز کردہ تھیراپیاں (جیسا کہ فزیو تھیراپی / ایرگو تھیراپی) ۔
- معدنی پانی میں نہانے کا کورس : ڈاکٹر کے تجویز کردہ کسی تسلیم شدہ معدنی پانی کے صحت بخش حوض میں نہانے کے کورس کے لیۓ دس فرینک روزانہ (سال میں زیادہ سے زیادہ 21 دن کے لیۓ) ۔

حمل اور پیدائش کے وقت خیال رکھا جانا

حمل کے دوران ماں اوربچے کی صحت اورحفاظت کا خصوصی خیال رکھا جانا ضروری ہوتا ہے۔
سوئٹزرلینڈ میں عورتوں کی دیکھ بھال، پیدائش سے پہلے اوربعد میں تیمارداری، کا ایک وسیع سسٹم موجود ہے۔

جب میں حاملہ ہوں تو مجھے کیا مدد مل سکتی ہے؟

اگرآپکو شک ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو کسی میڈیکل سٹور یا جنرل سٹورسے حمل ٹیسٹ خرید کرخود ٹیسٹ کرسکتی ہیں۔

اگرآپ حاملہ ہیں تو پہلے مشورے کے لےٗاپنی فیملی لیڈی ڈاکٹریا اپنے فیملی ڈاکٹریا عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر/عورتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ اگر چاہیں تو کسی دائی کی پریکٹس میں جا کر بھی مشورہ لے سکتی ہیں۔ دائیاں پیدائش کے سلسلہ میں غیرڈاکٹرانہ لیکن پیشہ ورانہ مدد کرتی ہیں۔
فیملی پلیننگ اورحمل کی صورت میں مشاورتی ادارے بھی ہوتے ہیں جو آپکو مشورہ دے سکتے ہیں (دیکھےٗ صفحہ 37)۔ کسی حد تک یہ ترجمہ کرنے والیوں اورترجمہ کرنے والوں کے ساتھ بھی مل جل کے کام کرتے ہیں۔ مشورہ مفت ہوتا ہے اور ماہرین رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔

حاملہ ہونا

حمل کے دوران آپکی لیڈی ڈاکٹر/آپکا ڈاکٹر یا آپکی دائی وقفوں سے باقاعدہ آپکا معائنہ کرتے ہیں۔
معائنوں کا مقصد حمل کا چیک اپ اورماں اور بچے کے لےٗخطرات کو جاننا ہوتا ہے۔ یہ خرچہ بیماری کی انشورنس دیتی ہے (دیکھےٗ صفحہ 36)۔

فائدہ مند جانکاری

مادریت کی انشورنس

روزی کمانے والی ماؤں کوبچے کی پیدائش کے بعد 14 ہفتوں تک بچے کی پیدائش سے پہلے کی اوسط تنخواہ کا 80 فیصد ملتا ہے۔
شروع ہی میں اپنے کام دینے والے سے معلوم کرلیں کہ مادریت کی صورت میں آپکی انشورنس کیسی ہے۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- دوران حمل سات دفعہ چیک اپ اور دو الٹراساؤنڈ معائنے
- پیدائش کی تیاری کے کورسز کے لۓ 100 فرینک
- پیدائش کے اور بیڈ کے ہفتہ کے اخراجات، چاہے ماں ہسپتال میں، زچہ خانہ میں یا گھرمیں ہو
- دودھ پلانے کے متعلق تین مشورے اورایک پیدائش کے بعد کا معائنہ
- حمل گرانے کا خرچہ

ماں اور باپ بننے والے لوگ پیدائش کی تیاری کے کورسز میں بھی جا سکتے ہیں ۔ اس سلسلہ میں انفارمیشن آپکو عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر/ عورتوں کے ڈاکٹر سے ملے گی ۔

پیدائش

سوئٹزرلینڈ میں آپ ہسپتال میں، کسی زچہ خانہ میں یا گھرپہ بچے کو جنم دے سکتی ہیں ۔ مختلف ممکنات کے متعلق آپ اپنی لیڈی ڈاکٹریا اپنے ڈاکٹرسے معلوم کرسکتی ہیں ۔ اگرآپ چاہیں توآپکا خاوند یا کوئی قریبی ساتھی پیدائش کے وقت موجود رہ سکتا ہے ۔

پیدائش کے بعد پہلا ہفتہ، جسے بیڈ کا ہفتہ کہا جاتا ہے، ماں ہسپتال میں، زچہ خانہ میں یا گھرپہ گزار سکتی ہے ۔ اس دوران نرسنگ سٹاف، دائی، یا لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹرماں اوربچے سے باقاعدہ ملاقات کرتے رہتے ہیں، اس طرح ماں کودودھ پلانے اور نوزائدہ بچے کی دیکھ بھال کے مشورے اور معلومات فراہم ہو جاتی ہیں ۔

دودھ پیتے بچے کی دیکھ بھال

اگرآپکو بچے کی افزائش، خوراک اوردیکھ بھال کے متعلق پوچھنا ہو، توماؤں اور باپوں کے لۓ مشورہ کے علاقائی اداروں سے رابطہ کریں (دیکھۓ صفحہ 37)۔ وہاں ٹیلیفون پہ گفتگو، گھرپہ ملاقات اورصلاح و مشورہ مفت ہوتا ہے ۔ کچھ ماؤں اور باپوں کے لۓ مشورہ کے ادارے بین الثقافتی درمیانی کرداروں کے ساتھ بھی مل کرکام کرتے ہیں۔

علاوہ ازیں دودھ پلانے والی مائیں مشورہ کے لۓ ہسپتالوں میں اور پرائیویٹ دودھ پلانے کے متعلق مشورے دینے والی عورتوں کے پاس بھی جا سکتی ہیں۔ ایڈرسز میونسپل کمیٹی سے مل جائیں گے۔

حمل کا گرانا

سوئٹزرلینڈ میں خصوصی شرائط کے تحت حمل کے گرائے جانے (آپریشن سے اسقاط حمل) کی اجازت ہے۔ ایک حاملہ پہلے بارہ ہفتوں کے دوران خود فیصلہ کر سکتی ہے کہ آیا وہ اسکی مرضی کے خلاف ہونے والا حمل گرانا چاہتی ہے، لیکن اسے اپنی مجبوری بیان کرنا ہوگی ۔ تیرھویں ہفتہ کے بعد لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو یہ تصدیق کرنا ہوگی کہ حمل کا گرایا جانا ضروری ہے، ورنہ عورت کو شدید جسمانی یا روحانی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے ۔

حمل کے حق میں یا اسکے خلاف فیصلہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے، اس لئے قبل ازوقت مشورہ ضروری ہے ۔ مشورے اورمدد کے لئے کسی فیملی پلیننگ اورحمل کے متعلق مشاورتی ادارہ سے رابطہ کرلیں ۔ سوئٹزرلینڈ میں تمام مشاورتی اداروں کے پتے آپکوانٹرنیٹ پہ بھی مل جائیں گے:

www.isis-info.ch

- حمل و پیدائش کی صورت میں حقوق، مدد کے امکانات اور عورتوں کی صحت پہ دیگر مضامین کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن :
  www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Frau & Gesundheit
- سوئس فاؤنڈیشن برائے جنسی صحت اور تجدید صحت ۔ فیملی پلیننگ، حمل، جنسی خواہش اور جنسی تربیت کے مشاورتی دفتروں کا ہیڈ آفس
  PLANeS – Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit / Dachverband der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft, Sexualität und Sexualerziehung
  www.plan-s.ch, info@plan-s.ch, Tel. 031 311 44 08 یا 021 661 22 33
- جنسی صحت اور تجدید صحت کے متعلق سوئس مشاورتی دفتروں کا معلوماتی پلیٹ فارم
  Informationsplattform der Schweizer Beratungsstellen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit (SRG)
  www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch
- ماں اور باپ کو مشورہ دینے والی محترمات کی انجمن (Mütter- und Väterberatung)
  Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM
  www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, Tel. 044 382 30 33
- دائیوں کی انجمن
  Schweizerischer Hebammenverband
  www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40
- علاج معالجہ کے مشورے کا سینٹر
  Anlaufstelle für medizinische Beratung: Unité mobile de soins communautaires (Umsco), Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève
  http://umsco.hug-ge.ch, Tel. 022 382 53 11

گھر پہ مدد اور تیمارداری : شپیٹیکس

اگرمجھے گھریلوکام میں مدد یا گھر پہ تیمارداری کی ضرورت ہو ، تو میں کس سے رابطہ کروں؟

ایسی صورتوں میں ہسپتال کے باہر مریضوں کی تیمارداری کا ادارہ، جسے شپیٹیکس کہا جاتا ہے، آپکی مدد کرسکتا ہے ۔ شپیٹیکس کے اچھے تعلیم یافتہ ماہرین گھر پہ جاکے مریضوں کی انکے روزمرّہ کے کاموں میں مدد کرتے اور تیمارداری کرتے ہیں ۔ شپیٹیکس کی سروس ایک طرح سے ان لواحقین کی مدد بھی ہوتی ہے جو مریضوں کی گھر پہ دیکھ بھال کرتے ہیں ۔

شپیٹیکس کا کام کیا ہے؟

شپیٹیکس کی سروس آپ، مثال کے طور پہ بیماری میں، بڑھاپے کی تکالیف، حادثہ، حمل کی پیچیدگیوں اور پیدائش کے بعد مانگ سکتے ہیں ۔ شپیٹیکس کی مدد کا دائرہ:

گھر پہ آپکی تیمارداری	گھر کے کام کاج میں مدد
مثال کے طور پہ: • سروس کی وضاحت اور مشورہ • جسمانی دیکھ بھال میں مدد • دوائیوں کی فراہمی • زخموں کا علاج	مثال کے طور پہ: • خریداری میں مدد • گھر کی صفائی • کپڑے دھونا • کھانا پکانا

بعض علاقوں میں شپیٹیکس کھانے کی سروس اورٹرانسپورٹ بھی مہیا کرتی ہے یا امدادی سامان کرائے پہ دیتی ہے ۔ (جیسا کہ بیساکھیاں، سانس لینے کے آلات یا معذوروں کے لئے کرسیاں) ۔

خاص طور پہ بڑے شہروں میں ہمیشہ شپیٹیکس کی کئی تنظیمیں ملتی ہیں جو، مثال کے طور پہ، نفسیاتی تیمارداری، سرطان یا لاعلاج بیماریوں کی صورت میں دیکھ بھال کی پیشکش کرتی ہیں ۔

شپیٹیکس سروسز کی تنظیمیں ہرعلاقے میں مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں ۔ اپنے گرد و نواح میں شپیٹیکس سروس کے متعلق آپ اپنی میونسپل کمیٹی سے یا انٹرنٹ پہ معلوم کرسکتے ہیں (دیکھئے، صفحہ 39) ۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- شپیٹیکس کے ذریعہ دیکھ بھال کا خرچہ، اگر کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو (عام طورپہ تین ماہ کے عرصہ میں 60 گھنٹے تک)
- گھریلو کام میں شپیٹیکس کے ذریعہ مدد کے اخراجات بنیادی انشورنس نہیں دیتی ۔ بہت سی بیمہ کمپنیاں ایسی سروسز کے لۓ ایک اضافی انشورنس کرلینے کی پیشکش کرتی ہیں ۔ اس کے متعلق اپنی بیماری کی انشورنس کمپنی سے پتہ کر لیں ۔

سوئس شپیٹیکس کی انجمن (Spitex Verband Schweiz)
www.spitex.ch, admin@spitex.ch
Tel. 031 381 22 81

بڑھاپے میں علاج اور دیکھ بھال کی سہولت

بڑھاپے میں مجھے کیا مدد مل سکتی ہے؟

وہ انسان جنہیں بڑھاپے میں دیکھ بھال کی ضرورت ہو اور مثال کے طور پہ گھر میں اکیلے نہیں رہ سکتے یا انکے لواحقین خود انکی دیکھ بھال نہیں کر سکتے، انکے لئے ممکن ہے کہ انہیں کسی بوڑھوں کی دیکھ بھال کے لئے قائم کئے گئے گھر میں جگہ مل جائے۔

وہاں آپ اپنے آپکو خود بھی یا (ہسپتال کی) سوشل سروس، یا اپنے لواحقین کے ذریعہ رجسٹر کروا سکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ وقت سے پہلے کسی ایک ایسے گھر میں جگہ ڈھونڈ لیں، کیونکہ جگہیں کسی حد تک محدود ہوتی ہیں۔

ایسے کچھ گھروں میں ملاقات اور انفارمیشن کے دن بھی ہوتے ہیں۔ وہاں آپکو، مثال کے طور پر، دیکھ بھال اور اخراجات کے متعلق بتایا جاتا ہے۔ اس وقت آپ اپنی ذاتی ضروریات کے متعلق بھی بات کر سکتے ہیں (کھانا، لواحقین سے ملاقات، مذہب، وغیرہ)۔ اپنی رہائشی جگہ کی میونسپل کمیٹی یا Curaviva (دیکھئے صفحہ 41) کے ذریعہ متعلقہ بوڑھوں کی دیکھ بھال کے لئے قائم کئے گئے گھروں کے ایڈرسز معلوم کریں۔

بوڑھے لوگوں کے لئے، جو بذات خود رہ تو سکتے ہیں لیکن انہیں گھریلو کام کاج کے لئے مدد کی ضرورت ہو، ایک آؤٹ ڈور دیکھ بھال اور گھر کے کام کی سروس بھی ہوتی ہے (دیکھئے صفحہ 38) یا بوڑھوں کے لئے خصوصی گھر ملتے ہیں جن میں یہ سہولتیں ہوتی ہیں۔ صحیح وقت پہ اپنے آپکو رجسٹر کروا لیں۔ انفارمیشن اور پیشکشیں آپکو Pro Senectute سے ملیں گی (دیکھئے صفحہ 41)

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

تسلیم شدہ دیکھ بھال کی رہائش گاہوں میں معائنوں، علاج او دیکھ بھال کا خرچہ بنیادی انشورنس دیتی ہے۔ وہاں کے باقی تمام اخراجات جیسا کہ رہائش، کھانا پینا وغیرہ بنیادی انشورنس نہیں دیتی۔

اگر آپکو اور آپکے لواحقین کو ایسے گھر یا رہائش کا خرچہ دینا مشکل لگتا ہو، تو اپنی میونسپل کمیٹی کی سماجی سروس سے رابطہ کریں۔ چند میونسپل کمیٹیاں خرچہ کا ایک حصہ دیتی ہیں۔ علاوہ ازیں آپ بھی اضافی خرچہ کے لئے درخواست دے سکتے ہیں: یہ اضافی رقم یا خرچہ بوڑھوں اور معذوروں کی پنشن AHV اور IV (دیکھئے صفحہ 19) سے اس وقت ملتا ہے جب AHV اور IV کی پنشن اور آپکی دوسری آمدنی ملا کر آپکی زندگی کے اخراجات پورے نہ کر سکیں۔ مہاجرین یا تارکین وطن کو ایسا اضافی خرچہ اس وقت مل سکتا ہے جب وہ کم از کم دس سال سے مسلسل سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہوں۔

- CURAVIVA سوئٹزرلینڈ میں رہائش گاہوں اور اداروں کی انجمن

  www.curaviva.ch, info@curaviva.ch
  Tel. 031 385 33 33

- Pro Senectute Schweiz سوئٹزرلینڈ میں بوڑھے لوگوں کی خدمت کے لئے ماہرانہ سروسز کی تنظیم

  www.pro-senectute.ch, info@pro-senectute.ch
  Tel. 044 283 89 89

اضافی رقم یا خرچہ کے لئے انفارمیشن:

- www.ahv-iv.info > Ergänzungsleistungen

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے کیا حقوق اور فرائض ہیں؟

سوئٹزرلینڈ میں مریضوں کے کچھ حقوق اور فرائض ہیں ۔

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے حقوق

بیماری کی صورت میں علاج کا حق

ایمرجینسی کی صورت میں ہرلیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر کا فرض ہے کہ وہ مریض یا مریضہ کاعلاج کرے یا کسی مناسب جگہ پہ بھیج دے ۔

خود فیصلہ اور بات چیت کرنے کا حق

اگرآپ بیمارہیں توآپکا حق ہے کہ ڈاکٹری علاج میں آپکی مرضی شامل ہو ۔ علاج کے لئے اقدامات، معائنے اورعلاج صرف آپکی اجازت سے ہو سکتے ہیں ۔ اس لئے ضروری ہے کہ اگر آپ کسی معائنہ، علاج یا علاج کے طریقہ، جیسے آپریشن، کے خلاف ہیں تو اپنی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو بتا دیں ۔ علاوہ ازیں آپکو حق ہے کہ کسی دوسری لیڈی ڈاکٹر یا دوسرے ڈاکٹر سے مشورہ لے لیں ۔ اسکا فائدہ ہوسکتا ہے اگرعلاج کی مختلف صورتیں نظرآتی ہوں، یا آپکو خود فیصلہ کرنا پڑ رہا ہو کہ علاج کرواؤں یا نہ کرواؤں ۔

انفارمیشن کا حق

آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکے ڈاکٹر کے لئےلازم ہے کہ وہ آپکو تجویز کردہ معائنے، آپریشن، علاج اور متبادل علاجوں کے متعلق واضح کردیں۔ صرف اس طرح آپ اپنی رائے قائم کر سکتے ہیں اور فیصلہ میں شامل ہو سکتے ہیں ۔ یہ ضروری ہے کہ آپ سوالات کریں تاکہ آپ سب کچھ ٹھیک

طور پہ سمجھ لیں ۔ اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر سمجھ جائے کہ آپ نے کیا کہا ہے (دیکھئے بین الثقافتی ترجمہ کا باب، صفحہ 45) ۔

مددگار اور ساتھی رکھنے کا حق

کسی صحت کے مرکز میں قیام کے دوران آپکو حق ہے کہ آپ لواحقین میں سے یا اپنے ایک اعتمادی شخص کو اپنے ساتھ رکھیں اور مشورہ لیں ۔

رازداری کا حق (خاموش رہنے کی ذمہ داری)

ہسپتال کا تمام عملہ، فیملی لیڈی ڈاکٹر/ فیملی ڈاکٹر، پریکٹس اسٹنٹ اور دوسرے ماہرین پہ رازداری لازم ہے : سٹاف کوئی بھی انفارمیشن جو مریضہ یا مریض کے متعلق ہو، کسی اور کو نہیں دے سکتا ۔ آپکے لواحقین اور قریب رہنے والوں کو صرف آپکی مرضی سے بتایا جا سکتا ہے ۔

تحریری رپورٹس پہ حق

آپکو حق ہے کہ اپنی بیماری کا ریکارڈ دیکھ سکیں اور اس کی کاپی مانگ لیں (بیماری کی ہسٹری یا دوسرے ریکارڈ)۔

فائدہ مند جانکاری

مریض یا مریضہ کی ہدائت :

- ایک خاص تحریر جس میں لکھا ہوتا ہے کہ بیماری یا حادثہ کی صورت میں آپ کیسے علاج کروانا چاہتے ہیں ۔
- آپکے لواحقین، لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اس صورت میں کیا چاہتے ہیں جب آپ خود اپنے متعلق فیصلہ نہ کر سکتے ہوں ۔

اگرآپ اس سلسلہ میں مزید جاننا چاہیں تو اپنی لیڈی ڈاکٹر یا اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کر لیں ۔

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے فرائض

لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹراور تیمارداری کرنے والے سٹاف کے ساتھ تعاون

اگرآپ بیمار ہو جائیں اور ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت پڑے تو آپ سے بھی امید کی جاتی ہے کہ آپ لیڈی ڈاکٹروں، ڈاکٹروں اور تیمارداری کرنے والے سٹاف کے ساتھ تعاون کریں گے ۔ یہ ذمہ داری صرف لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر کی نہیں ہوتی کہ آپکی حالت بہتر ہو جائے ۔ آپکے لۓ بھی ہاتھ بٹانا ضروری ہے :

- لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹرکے سامنے انفارمیشن کا فرض

مریضہ اور مریض کے لۓ ضروری ہے کہ وہ علاج کرنے والی لیڈی ڈاکٹر یا علاج کرنے والے ڈاکٹر کو بتائیں، کہ ابھی تک انہوں نے اپنی بیماری سے صحت یابی کے لۓ کون کون سے اقدامات کۓ ہیں ۔ اسکا مطلب وہ تدابیر ہیں جو آپ نے خود کی ہیں یا دوسری لیڈی ڈاکٹروں یا دوسرے ڈاکٹروں، معالجوں (باہر کے ملکوں میں بھی) نے تجویز کۓ ہوں گے (مثال کے طور پہ دوائیں کھانا وغیرہ)۔

- لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹر کی ہدایات پہ عمل کرنا

علاج کے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لۓ یہ امید کی جاتی ہے کہ مریضہ یا مریض معائنوں، علاج اور آپریشن کے دوران ہدایات اور متفق الرائے اقدامات پہ قائم رہے ۔ اگر آپکے لۓ کچھ واضح نہ ہو، تو پوچھنے میں دیر نہ کریں ۔

ہسپتال کے قواعد کا احترام

ہسپتال میں کچھ قواعد کا خیال رکھنا ضروری ہے ۔ یہ اکثر مریضوں کو ہسپتال میں داخلہ سے پہلے تحریری طور پر دۓ جاتے ہیں اوران میں، مثال کے طور پہ، ملاقات اور کھانے کے اوقات کا ذکر ہوتا ہے ۔

مریض یا مریضہ کے طور پہ حقوق اور فرائض کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن آپکو www.migesplus.ch یا مندرجہ ذیل جگہوں سے ملے گی :

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) •
www.patientenstelle.ch,Tel. 044 361 92 56

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) •
www.spo.ch, zh@spo.ch, Tel. 044 252 54 22

بین الثقافتی ترجمہ

جب صحت کا سوال پیدا ہوتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ انسان سمجھے اور سمجھا سکے ۔ لیکن سب کے پاس زبانوں کا مناسب علم نہیں ہوتا ۔ ڈاکٹر کی پریکٹس میں، ہسپتال میں، سوشل سروس کے پاس یا دوسرے اداروں میں زبان کی رکاوٹ اورایک دوسرے کی بات ٹھیک سے نہ سمجھنے کی وجہ سے غلط فہمیاں اکثر مشکلات کا باعث بنتی ہیں ۔

ترجمہ کون کرے؟

- بین الثقافتی ترجمہ کرنے والیاں اور کرنے والے سمجھنے میں سہولت کا باعث بن سکتے ہیں اورغلط فہمیاں دور کرنے میں مدد کرسکتے ہیں ۔ انہوں نے خصوصی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے اور رازداری کے پابند ہوتے ہیں ۔
- کوئی خاندان کا فرد یا کوئی اعتماد والا شخص بھی آپکے ساتھ ہوسکتا ہے، اور ترجمہ کرسکتا ہے ۔ اصولی طور پہ بین الثقافتی ترجمہ کرنے والیاں اور کرنے والے اس کام کے لئے بہتر ہوتے ہیں، خصوصی طور پہ اس وقت جب کوئی بہت ذاتی یا مشکل موقع ہو۔

کیا مجھے ترجمہ کرنے والی یا کرنے والے کا حق ہے؟

نہیں، سوئٹزرلینڈ میں صحت کے شعبہ میں ترجمہ کا حق نہیں ہے، لیکن بہت سے پبلک ہسپتالوں میں ترجمہ کی مفت سروس کا انتظام ہے ۔ اگرآپ اچھی طرح سمجھ یا سمجھا نہیں سکتے تو

بین الثقافتی ترجمہ کے متعلق معلوم کر لیں ۔ علاوہ ازیں بہت سے ایسے ادارے ہیں جو ترجمہ کرنے والیاں اور کرنے والے مہیا کرتے ہیں (انفارمیشن نیچے درج ہے)۔ جائے وقوع پہ بین الثقافتی ترجمہ کے علاوہ ٹیلیفون پہ مترجم کی سہولت بھی موجود ہے ۔

- بین الثقافتی ترجمہ کے لیۓ مترجم فراہم کرنے والوں کی لسٹ

INTERPRET - Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln
www.inter-pret.ch >
Interkulturelles Übersetzen > Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen
coordination@inter-pret.ch, Tel. 031 351 38 28

- Telefondolmetschdienst

AOZ Medios
www.medios.ch
Tel. 0842 442 442

امیگریشن اور روزمرّہ کے مختلف مضامین پہ انفارمیشن:

تارک وطن اور پناہ مانگنے والے لوگوں کے لیۓ انٹرنٹ پہ انکی مادری زبان میں انفارمیشن اور مشورہ

www.migraweb.ch – Internet Informationen und Online-Beratung in der Muttersprache von Migrantinnen und Migranten und Personen aus dem Asylbereich

اشارہ جات ان لوگوں کے لئے جنھوں نے پناہ مانگی ہو یا وہ جو رہائشی حق نہ رکھتے ہوں (ساں پاپئے)

صحت اورعلاج کی سہولتیں عالمگیرانسانی حقوق ہیں ۔ یہ ہمیشہ اورہر جگہ واجب ہیں ۔
سوئٹزرلینڈ میں یہ ان لوگوں کے لئے جنھوں نے پناہ مانگی ہو اوران تارک وطن اشخاص کے لئے بھی ہے جو رہائشی حق نہ رکھتے ہوں، جنہیں ساں پاپئے کہا جاتا ہے ۔

علاج کی سہولتوں کے لئے مندرجہ ذیل قاعدے ہیں :

پناہ کی درخواست دینے والے، وہ جنہیں فی الحال رہنے کی اجازت ملی ہو اور وہ جنہیں امداد کی ضرورت ہے

پناہ مانگنے والوں (پرمٹ N)، مدد چاہنے والوں (پرمٹ S)، اور فی الحال رہنے کی اجازت والوں (پرمٹ F) کے لئے، جن کو سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہوئے سات سال سے کم ہوئے ہوں، متعلقہ کینٹون کے عہدہ دار بیماری کا بیمہ کروا دیتے ہیں ۔ یہ بیمہ ایک فیملی ڈاکٹر سکیم (دیکھئے صفحہ 15) کے تحت ہوتا ہے ۔ کینٹون کے متعلقہ دفتر سے معلوم کرلیں کہ آپکے لئے کس بیماری کی بیمہ کمپنی کے ساتھ انشورنس کی گئ ہے اور بیماری کی صورت میں کس سے رابطہ کرنا ہوگا ۔

سان پاپیئے

- سوئس وفاقی آئین کے مطابق ہر وہ شخص جو سوئٹزرلینڈ میں رہتا ہے، مصیبت کی صورت میں مدد کا حقدار ہے ۔ یہ حق سان پاپیئے کو بھی ہے ۔ سوئٹزرلینڈ میں تمام ہسپتال، لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کا فرض ہے کہ ایمرجینسی میں مدد کریں ۔
- بیماری کی بیمہ کمپنیوں پہ فرض ہے کہ سب کو، سان پاپیئے کو بھی بنیادی انشورنس میں قبول کریں اورلازمی انشورنس کے قانون کے مطابق سروسزفراہم کریں ۔
- شخصی تحفظ کے تحت ہسپتال، انشورنس کمپنیاں، سوشل آفس، کینٹونوں کی حکومتیں اور دیگرادارے، سان پاپیئے کی ذاتی انفارمیشن امیگریشن یا دوسرے دفتروں کو نہیں دے سکتے ۔ رازداری کی خلاف ورزی سزا کا سبب بن سکتی ہے ۔
- سان پاپیئے پریمیم میں رعائت کی درخواست دے سکتے ہیں ۔

صحت کی فلاح اورمشوروں کے ادارے سان پاپیئے کو صحت اور بیماری کی انشورنس کے معاملہ میں مدد کرتے ہیں ۔ باضابطہ انفارمیشن اور متعلقہ دفاتر کے ایڈریسز آپکو انٹرنٹ کے اس پتہ پہ مل جائیں گے : **www.sante-sans-papiers.ch**