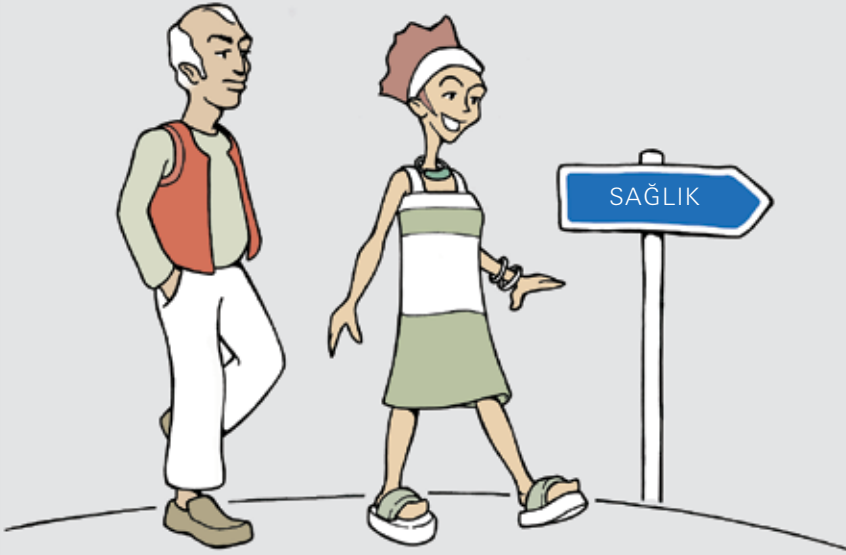


İSVİÇRE SAĞLIK REHBERİ

İsviçre Sağlık Sistemini kısaca açıklıyor – İsviçre'deki erkek ve kadın göçmenler için bir rehber



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



Göçmenlik ve Sağlık bilgileri:

migesplus.ch – birçok dilde sağlık bilgileri için internet platformu

Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Künye

Baskı: 2011

3. kapsamlı düzeltilmiş baskı

Yayımcı:

(İsviçre Kızıl Haçı)

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18

3084 Wabern, Telefon 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

(Sağlık Federal Dairesi BAG)

Bundesamt für Gesundheit BAG,

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Nationales Programm Migration

und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebfeld

Telefon 031 323 30 15, www.bag.admin.ch

www.miges.admin.ch

Taslak ve metin: Katja Navarra

Çeviri: Nurettin Elibal

Resimler: Claude Zellweger

Dizgi: visu'1 AG, Bern

Baskı: Alscher Text & Design, Interlaken

İnternet üzeri sipariş: www.migesplus.ch

BAG-Yayın no: GP 30EXT1108

Temin edilecek yer:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-Lagerartikellnummer: 311.610.tur

Baskı FSC sertifikalı kağıt

ÖNSÖZ

Hasta olduğumda veya kaza yaptığımda nereye başvurabilirim? İsviçre’de doktor tedavisi ücretsiz mi yoksa benim mi ödemem gerekiyor? Bir kaza durumunda nasıl davranmalıyım? Hangi sigortalara ihtiyacım var? Hastalıklara karşı kendimi nasıl koruyabilirim? Kendi anadilimde sağlık bilgilerini nerede bulabilirim?

Sağlık Rehberi size bu ve benzeri soruları cevaplandırıyor. Bu rehber İsviçre’de yaşayan bay ve bayan göçmenlerin buradaki sağlık bakımı (teminatı), sağlık ve kaza sigortası hem de sağlık desteği ve ön tedbirlere rahatça ulaşabilmeleri için Federal Sağlık Dairesi’nin görevlendirmesiyle İsviçre Kızıl Haçı tarafından geliştirildi.

İsviçre Sağlık Sistemi karmaşık ve yerli halk için de anlaşılması sık sık kolay değil. Göçmenler ki, başka bir sağlık sistemine alışık olduklarından, hemen kolayca sistemin içerisine giremiyorlar. Sağlık Rehberi önemli bilgileri kısaca anlatıyor ve önemli bir çok adresi kapsıyor. Bu rehber uzun zamandan beri önemli bir görev üstlendi ve bununla, üçüncü yeniden gözden geçirilmiş baskısı olarak yayınlanıyor. Bizim isteği-miz, İsviçre’deki bütün kadın ve erkek sakinlerin köken ve yerleşim izin-lerinden bağımsız, sağlıklarına nasıl bakacaklarını ve sağlık sorunları olduğunda nereye başvuracaklarını bilmeleridir.

Size zevkli okumalar ve bol sağlık diliyorum.

Pascal Strupler

Federal Sağlık Dairesi Direktörü

İÇİNDEKİLER

Önsöz	1
Sağlık Rehberini nasıl kullanırım?	3

NASIL SAĞLIKLI KALIRIM?

Sağlıklı beslenme ve hareketlilik	4
Sigaradan sakın ve az alkol iç	6
Aşılanma	8
Zührevi (cinsel) bulaşıcı hastalıklardan ve HIV / Aids'den korunma	9
Tedbir muayeneleri	10
Ruhsal sağlık	10

SAĞLIK SİGORTASI NASIL İŞLİYOR?

Sağlık sigortası	12
Kaza ve Malullük sigortası	18

TIBBİ BAKIM NASIL İŞLİYOR?

Aile doktorları	20
Eczane	23
Psikiyatrik ve psikolojik-terapi tedavileri	25
Diş tıbbi bakımı	29
Acil vaka	30
Hastanede	32
Hamilelikte ve doğumda bakım	35
Evde yardım ve bakım: Die Spitex	38
Tıbbi yaşlılık bakımı	40

HASTA OLARAK HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM NELERDİR?

Hasta olarak haklarım	42
Hasta olarak görevlerim	44
Kültürler arası çeviri	45

İLTİCACILAR VE OTURUM İZNİ OLMAYAN İNSANLARIN (KAĞITSIZLAR) DİKKATİNE

İltica başvurusu yapanlar, geçici oturma izni alanlar ve korunmaya muhtaçlar	47
Oturum izni olmayanlar	48

SAĞLIK REHBERİNİ NASIL KULLANIRIM?

Sağlık Rehberi sizi İsviçre'deki önemli sağlık tedbirleri hakkında bilgilendirir. İçerisinde sağlıklı yaşam teşviki ve koruyucu tedbirler, sağlık sigortası, kaza sigortası ve hastaların hakları ve sorumlulukları konusunda önemli bilgiler içermektedir.

Göçmen biri olarak belki sağlık uzmanlarıyla ilişkinizde anlaşma zorluklarınız vardır. Anlamadığınız durumlarda, sorunuz ve çeviri olanağı olup olmadığı hakkında bilgi alınız (sayfa 45'teki kültürler arası çeviri kısmına bakınız).

Bu broşürde sizlere özel bilgiler ve fikirler veren çeşitli semboller bulacaksınız:



Bilinmesi gerekenler

Önemli hatırlatma



Sağlık sigortası neleri üstleniyor?

Temel sağlık sigortası tarafından üstlenilen hizmetler.



Önemli adresler

İhtiyaç duyduğunuz diğer bilgiler için (örneğin oturduğunuz bölgeye yakın yetkili kurumlar hakkında) belirtilen adreslere yöneliniz.

NASIL SAĞLIKLI KALABİLİRİM?

Herkesin sağığı çok değeri bir servet. Onu koruyabilmek için önemli olan, insanın kendine ve vücuduna iyi bakması ve kendine nelerin iyi geldiğine dikkat etmesidir. Bu aynı zamanda insanın, nelerin sağığına zararlı olduğunu ve hastalığı sebebiyet vereceğı konusunda, kendisini bilgilendirmesidir.

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKET

Sağılıklı bir yaşam için besleyici ve çeşitli yemek ve bol hareket etmek her yaşta önemlidir. Sağılıklı ve dengeli beslenme için, her zaman ne pişirilip ve ne yendiğine dikkat edilmelidir:

- Günlük sebze ve meyve, tahıl ürünleri / baklagiller / patates, süt ürünleri ve de değışiklik olarak et, balık, yumurta, soya ve diğeri bol proteinli yiyecekler tüketiniz.
- Tatlılardan ve tuzlu çerezlerden az yiyiniz.
- Günlük bir iki litreye kadar su ya da şekersiz içecekler içiniz. Kafein içeren, şekerli ya da alkollü içecekleri sadece az miktarda tüketiniz.

Sağılıklı bir beslenmenin yanı sıra yetişkinler için ve özellikle çocuklar için her gün hareket etmeleri önemlidir. Merdiven çıkmak, hızlı tempolu yürüyüşler, ya da bisiklet sürmeler gibi çeşitli günlük aktiviteler, sağığınızı desteklemek ve korumak için uygun şeylerdir. Günlük, yarım saatlik bir hareketle sağığınız için çok şey yaparsınız. Çocuklar, günlük en azından bir saat hareket etmeli veya spor yapmalıdırlar. Bu sağılıklı bir bünyeyi ve zihni gelişimi destekler.

Beslenme ve hareketlilik ile ilgili detaylı bilgileri ve broşürleri çeşitli dillerde www.miges-plus.ch internet sayfasında bulabilirsiniz. Beslenme konusunda daha fazla bilgi edinmek, yemek alışkanlığınızı değiştirmek ya da kilo vermek isterseniz, bir beslenme danışmanlığına yöneliniz. Aile doktorunuz size bölgenizdeki adresleri verebilir.



- **İsviçre Beslenme Kurumu** – Enformasyonlar, Tavsiyeler, Beslenme Öğütleri, Tarifler
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch
Telefon 031 385 00 00
- **İsviçre Diyabet-Kurumu** – Soruna maruz kalanlara ve yakınlarına enformasyonlar, destek ve eşlik etme
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
Telefon 056 200 17 90
- **Beslenme ve Diyabet Vakfı** – Enformasyonlar
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch
Telefon 031 302 42 33
- **Anne ve Baba Danışmanlığı** – Çocuklarda beslenme sorunlarıyla ilgili daire
İsviçre Annedanışmanları Birliği SVM
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch
Telefon 044 382 30 33
- **SUISSE BALANCE** – Çocukların ve gençlerin beslenmeleri ve hareketli olmalarına dair enformasyonlar ve öğütler
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch
- **Federal Spor Ofisi BASPO**
Sporla Entegrasyon Yetki Merkezi KIS
www.baspo.ch/kis, kis@baspo.admin.ch

SİGARADAN SAKININIZ VE AZ ALKOL TÜKETİNİZ

Sigaranın içerdği zehirli maddeler nefes yollarını tahriş eder, akciğerlere zarar verir ve kalp, dolaşım hastalıkları ya da kanserin oluşmasını tetikler. Duman sigara içmeyenlerin sağlığına da zarar verir ve özellikle çocuklar ve bebekler için zararlıdır.

Doğmamış çocukların korunması için kadınlar hamilelik ve de emzirme döneminde tamamen sigara içmekten vazgeçmelidirler.

Sigara içilmemesiyle ilgili diğer bilgileri sigaranın bırakılmasını konu eden satırlarda ve de ek olarak belirtilen adreslerde bulabilirsiniz (bkz. sayfa 7).

Alkol herkesi farklı etkiler. Hatta küçük miktarlar bile fazla gelebilir. Alkol tüketimi kendinizin veya diğer insanların sağlığına zarar verdiği zaman sorun olarak değerlendirilir. Buna aşırı alkol tüketimi, ilaçla birlikte alkol alınması, araba kullanırken ya da iş yerinde alkol kullanma da dahildir. Kadınlar hamilelik ve emzirme döneminde tamamen alkolden vazgeçmelidirler.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Alkol ve Bağımlılık Problemleri

- sağlık sorunlarına, hastalıklara, kazalara, yaralanmalara veya psikolojik sorunlara yol açabilir.
- sık sık saldırgan davranışlar ile yakın bağlantılıdır, örneğin aile içi şiddet ya da gençlerin şiddet kullanmaları gibi.
- sadece soruna maruz kalanları değil, aynı zamanda akrabaları da (tartışma, ilişki sorunları, maddi zorluklar ve daha niceleri) zor durumda bırakıyor.

Yardım alınız! Kantonlardaki Bağımlılık ve Uyuşturucu Danışmanlık Kurumları'nın uzmanları, soruna maruz kalanları ve onların akrabalarını destekler ve onlara kılavuzluk ederler. Danışmanlık ücretsiz ve uzmanlar gizlilik kurallarına uymak zorundadırlar (bkz. sayfa 43). Daha fazla bilgileri aile doktorunuzdan edinebilirsiniz.

Sağlıklı yetişkinler için aşağıdaki miktarlar sorunsuz olarak kabul edilir: Bayanlar için alkollü içecekler günde bir normal bardak ve erkekler için iki normal bardak. Normal bardaklardan kastedilen lokantada genellikle servis yapılan bardaklardır (3 dl bira, 1 dl şarap, 2 cl ispiertolu içki).

Alkolla ilgili zevkler ve riskler konusunda www.migesplus.ch üzerinden anadilinizde yazılmış broşürlerle bilgilenebilirsiniz.

- **Bağımlılık Bilgisi İsviçre – Bilgiler, Tavsiye ve Yardım**



www.sucht-info.ch, info@sucht-info.ch
Telefon 021 321 29 11

- **İsviçre Tütün Önleme Çalışma Grubu (AT Schweiz)**

www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
Telefon 031 599 10 20

- **İsviçre Kanser Birliği**

www.krebsliga.ch, info@krebsliga.ch
Telefon 031 389 91 00

- **Sigaraya Dur Hattı – Sigaraya dur telefon danışmanlığı, kısmen çok dilli.**

www.krebsliga.ch > Sigaraya dur hattı,
Telefon 0848 000 181

- **İsviçre Kanser Birliği**

www.lung.ch, info@lung.ch, Telefon 031 378 20 50

- **Infodrog: İsviçre Uyuşturucu Koordinasyon ve Uzmanlık Ofisi**

www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
Telefon 031 376 04 01

- **www.infoset.ch – Uyuşturucu hakkında bilgiler**

AŐI YAPMAK

Aőılarla çeşitli enfeksiyon hastalıkları nlenebilir. İsviçre’de aşılar genellikle ocuk doktorları ya da aile hekimleri tarafından yapılmaktadır.

Federal Sağlık Bürosu’nun nerisi: Difteri, tetanoz, boğmaca, ocuk feli, menenjit ve larenjit, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, hepatit B ve kızlarda insan papilloma virüsü (HPV) enfeksiyonuna karşı temel aşılar yapılmalıdır. Ek olarak daha fazla aőı gerekli olabilir, örneğin yurtdıőına seyahat durumlarında.

Eğer aşılar hakkında başka sorularınız varsa, aile doktorunuza başvurunuz. Daha detaylı bilgi ve tavsiyeler internette mevcuttur:

- **Aőılarla ilgili çok dilli bilgiler:**

www.migesplus.ch, Yayınlar > ocuk & Sağlık > Aőı planı

- **Federal Sağlık Dairesi**

www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
Telefon 031 323 87 06 veya 0844 448 448

- **www.infovac.ch** – Aőılarla ilgili sorular için Danışma Ofisi



CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARA VE HİV/AIDS'E KARŞI KORUNMA

AİDS'e neden olan HİV virüsüne ek olarak, diğer birçok cinsel yolla bulaşan enfeksiyonal hastalıklar vardır, şöyle ki; STİ diye bilinen "cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar" - (örneğin; klamidy, frengi, bel soğukluğu, herpes ve HPV). Bu enfeksiyonların çoğu, erken teşhis durumunda, genellikle basitçe tedavi edilebilir ve iyileşebilirler. Diğerleri için gerçi, tedavi mümkün ama şifa mümkün değil. (örn., HİV, herpes).

Cinsel temas sırasında kondom veya femidom kullanır ve sperm ya da kan ağzınıza almazsanız, kendinizi ve başkalarını HİV veya diğer STİ ile bulaşan enfeksiyonlara karşı daha iyi korursunuz. Prezervatifler süpermarketlerde, eczanelerde ve diğer ilaç mağazalarında (Drogerien), femidomlar (bayanlar için prezervatif) eczanelerde satılır.

Kendinizin, HİV virüsü veya diğer bir mikrop ile enfekte olmuş olabileceğinizden endişeleniyorsanız, danışma için aile hekiminize, bir kliniğe, bir İsviçre AİDS-Destek merkezine veya bir aile planlaması merkezine başvurunuz.

- **Aids Destek İsviçre (AHS)**

www.aids.ch, aids@aids.ch

Telefon 044 447 11 11

- **PLANeS – İsviçre Cinsel ve Üreme Sağlığı Vakfı / Aile Planlaması, Gebelik, Cinsellik ve Cinsel Eğitim Danışma Merkezleri Federasyonu**

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

Telefon 031 311 44 08 veya 021 661 22 33

- **Cinsel ve üreme sağlığı alanında İsviçre Danışma Merkezleri Enformasyon Platformu (SRG)**

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



TEDBİR MUAYENELERİ

Hastalıkları erken teşhis etmek amacıyla, düzenli olarak tedbir muayenelerine gitmek önemlidir. Bir hastalık ne kadar önce farkedilirse, tedavi şansı da o kadar yüksek olur.

Kadın olarak...



Erkek olarak...



RUH SAĞLIĞI

Yaşam sevinci, sağlık ve günlük yorgunluk ve dinlenme arasındaki iyi bir denge ruh sağlığı için önemlidir.

Zor yaşam koşulları, stresli olaylar veya uzun süren zorlayıcı etkenler ruh sağlığını zayıflatabilir ve ruhsal krizlere ve hastalıklara neden olabilir.

Ruhsal tepkiler ve bozukluklar sıkça savaş görme, sürgün, kaçış, işkence ya da fiziksel şiddet gibi stresli, travmatik yaşanan olayların sonucudur.

Aşırı alkol tüketimi ve diğer bağımlılık problemleri ruhsal ve sosyal problemlerle bağlantılı olabilir.

Ruhsal sorunları kabullenmek, bu soruna maruz kalan bir çok insana zor geliyor. Ayrıca, depresyonlar ve diğer ruhsal rahatsızlıklar herkesin başına gelebilir. Bunlar genel olarak sıkça karşılaşılan hastalıklar arasında yer almaktadır. Hemen hemen her iki insandan biri hayatında en az bir kez bu rahatsızlığa yakalanıyor. Ruhsal hastalıklar kişisel başarısızlık, kader ve de ceza değildir. Bunlar da örneğin diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıklardır, ciddiye alınmalıdır ve günümüzde tedavileri iyi yapılabilir.

Emin değilseniz ve ne yapacağınızı bilemiyorsanız, aile doktorunuzla veya güvendiğiniz başka bir uzmanla konuşunuz. Soruna maruz kalan kişi ya da aile fertleri de ruhsal sağlıkları konusunda başvuru merkezlerinden yardım talep edebilirler. Dini cemaat görevlileri ve ya yerleşim yerinizdeki sosyal hizmet dairesi de zor durumlarda destek sunabilirler.

İsviçre’de ruhsal sorunların tedavisi için iyi bir yaygın bakım sistemi vardır. Daha fazla bilgileri 25. sayfada psikiyatri ve psikoterapi tedavisi bölümünde bulabilirsiniz.

• **Ruh sağlığı ile ilgili çok dilli bilgiler:**

www.migesplus.ch, Yayınlar > Ruh & Kriz

- **pro mente sana** – Soruna maruz kalanlar ve aile fertleri için bilgiler, tavsiye ve destek, www.promentesana.ch, Telefon 044 563 86 00

- **Die Dargebotene Hand – 143** – anonim telefon görüşmesi www.143.ch, verband@143.ch, Telefon 143 veya 031 301 91 91

Tek tek kantonlardaki kendi kendine yardım gruplarının adresleri:

Kendi kendine destek gruplarının koordinasyonu ve özendirilmesi KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch, Telefon 0848 810 814 veya 061 333 86 01

Çocuklar ve gençler için:

Danışma 147 Pro Juventute – Çocuklar ve gençler için ücretsiz anonim telefon hizmeti ve anonim çet danışmanlığı www.147.ch, Telefon 147



SAĞLIK SİGORTASI NASIL İŞLİYOR?

SAĞLIK SİGORTASI

Temel Sigorta

İsviçre’de ikamet eden tüm kişiler hastalık ve kazaya karşı sigorta yaptırmak zorundadırlar. Bu temel sigorta yaş, köken ve ikamet statüsü ne olursa olsun, herkes için zorunludur. Başvuru süresi, doğum veya İsviçre’ye yerleşme tarihinden itibaren üç aydır.

İsviçre’de, 80’ nin üzerinde sağlık sigorta şirketleri bulunmaktadır. Her sağlık sigortası temel sigortada aynı hizmetleri sağlar. Bu hizmetler Sağlık Sigortası Yasası’nda (KVG) belirtilmiştir.

Sağlık Sigortaları her kişinin temel sağlık sigortası başvurusunu kabul etmek zorundadır. Herkes sağlık sigortasını serbestçe seçebilir. Genel bilgi için: www.praemien.admin.ch> sağlık sigortası şirketlerinin adres listesi.

TEMEL SAĞLIK SİGORTASI, BENİM İÇİN HANGİ HİZMETLERİ GÜVENCEYE BAĞLIYOR?

En önemli hizmetler:

Ayakta Tedavi	Resmen onaylanmış doktorlar tarafından tedavi
Yatakta Tedavi	İkamet ettiğiniz kantondaki hastaneler listesinde resmen belirtilen bir hastanenin genel bölümünde tedavi ve yatılı kalma (çok yataklı oda).
Acil	<ul style="list-style-type: none">• Acil tedaviler• Taşıma ve kurtarma masraflarına katkı
İlaçlar	Doktorlarca yazılan ilaçlar ve resmi listelerde bulunan laboratuvar tetkikleri (sipesiyaller listesi, analizler listesi)
Hamilelik ve Doğum	Kontrol tetkikleri, doğum masrafları, doğuma hazırlık kursları, emzirme danışmanlığı, kürtaj
Sağlık Kontrolü	<ul style="list-style-type: none">• Jinekolojik koruyucu muayene• Aşılar• Çocuklar için okul öncesi sağlık muayeneleri
Rehabilitasyon	Doktorun gerekli görmesi halinde, ameliyat ya da ağır hastalık sonrası yatılı rehabilitasyon, fizik tedavi ve iş terapisi
Yurt dışında hastalanma	Yurt dışında geçici süre bulunma durumunda acil tedaviler (örneğin tatil)
2012'den itibaren: Alternatif Tıp	Antroposofik tıp, homeopati, nöral terapi, fitoterapi ve geleneksel çin tıbbı.
Tek tek hizmetlerle ilgili detaylı bilgileri sağlık sigortanızın ürünler listesinde bulabilirsiniz.	

SAĞLIK BAKIMI İSVİÇRE'DE ÜCRETSİZ Mİ?

Hayır, aylık bir prim ödemek zorundasınız. Eğer bir doktora giderseniz maliyetin bir kısmını da üstlenmelisiniz.

Sağlık sigortası primleri

Sağlık sigortası için, aylık bir prim ödenmek zorundadır. 18 yaşına kadar olan çocukların masrafı daha azdır. Çoğu sağlık sigortası genç yetişkinler için (19 ila 25 yaş arası) uygun fiyatlı primler sunmaktadırlar. Sağlık sigorta şirketlerinin primleri, temel teminatlar aynı olmasına rağmen, farklı farklı yüksekliktedirler.

Federal Sağlık Dairesi her yıl yerleşim bölgelerine göre sağlık sigorta şirketlerinin prim listesini açıklar (www.praemien.admin.ch). Primlerin mukayese edilmesinde fayda var.

Masraf paylaşımı (prim harici yıllık ödeme, limit teminat farkı ve hastane teminat farkı)

Yıllık en az 300 Frank'a kadar olan doktor, hastane ve ilaç masraflarını sigortalının kendisi üstlenmelidir. Bu ödenti françis olarak adlandırılır. Çocuklar için françis ödenmesine gerek yoktur.

Bir yıl içerisinde size gelen doktor faturalarının françis miktarını geçen kısmı, sağlık sigortası tarafından üstlenilmektedir. Bu ödentinin de yüzde onunu kendiniz ödemek zorundasınız. Bu pay teminat dışı kapsamında değerlendirilir ve yılda 700 Frank'ı geçemez, çocuklarda en fazla 350 Frank'tır.

Hastane masrafları durumunda, hastanede kalınan her gün için 15 Frank katkı payı yapmak zorundasınız.

Annelik durumunda (hamilelik ve doğum) masraflara katkıda bulunmak mecburiyetinde değilsiniz, yani ne françis, ne teminat dışı katkı ne de hastanede kalma katkısı.

SAĞLIK SİGORTASI PRİMLERİNDE NASIL TASARRUF YAPABİLİRİM?

Sağlık sigortaları, sizlerin serbest seçebileceği çeşitli tasarruf modelleri sunmaktadır:

- **Aile doktoru modeli ve HMO («Sağlık Bakım Organizasyonu»)**

Bu iki modelde de hastalık durumunda önce tanınmış aile doktoruna ya da HMO-Sağlık Merkezine başvurmalısınız. Orada gerekli görülmesi durumunda uzman bir doktora havale edileceksiniz (bkz. sayfa 21). Şöyle ki; siz kendiniz uzman bir doktor seçemezsiniz. Sizin aile doktorunuz o konuda karar verir. Bununla beraber jinekologları, çocuk doktorlarını ve göz doktorlarını siz kendiniz seçebilirsiniz. Bu modellerle daha düşük prim ödersiniz.

- **Telmed**

Telmed-Modeli ile sağlık sorununuz olduğu zaman önce bir danışma bürosuna telefon etmelisiniz. Oradan sağlık sorununuz konusunda tıbbi uzmandan neler yapabileceğiniz konusunda bilgi ve tavsiyeler alırsınız. Gerekli olması halinde bir doktora, hastaneye ya da terapisteye yönlendirilirsiniz. Bu telefon hizmetiyle, masraflar aza indirilir ve böylece daha az prim ödersiniz.

- **Yıllık franşislerin artırılması**

Sağlık sigortaları franşislerin kısmen yükseltilmesi için olanaklar sunuyorlar. 300 Frank'tan daha yüksek bir franşis seçerseniz, hasta olmanız durumunda masraflara katkınız daha yüksek olur. Bunun için daha az prim ödersiniz. Yetişkinler yıllık olarak 300, 500, 1000, 1500, 2000, 2500 Frank arasında değişen franşisler seçebilirler. Bu tasarruf modeliyle çocuklar için de bir franşis seçebilme ve böylece çocuklar için daha az prim ödeme olanağına sahipsiniz. Çocuklar için yıllık 100, 200, 300, 400, 500, 600 Frank'lık franşis seçimi mümkün.

Kendi sağlık sigorta kurumunuzdan dolaysız olarak çeşitli sigorta modelleri konusunda bilgi alabilirsiniz.

Ayrıca, primlerden tasarruf yapılabilmesi için sağlık sigorta kurumunuzu değiştirme olanağına sahipsiniz:

Prim karşılaştırma, sağlık sigorta kurumunu değiştirme

Çeşitli sağlık sigortaları primlerini, hastalık sigorta kurumlarının primlerinin belirtildiği listeye göre (www.praemien.admin.ch) birbiriyle karşılaştırabilirsiniz. Temel sigortanızı üç aylık bir ön bildirim müddetiyle haziran ya da aralık sonunda fesh edebilme ve daha ucuz bir sigorta şirketine geçebilme olanağına sahipsiniz. şayet bir tasarruf modeliyle sigortalıysanız ya da françis anlaşmanız 300 Frank'ın üzerinde ise, hastalık sigortanızı ancak aralık sonuna fesh edebilirsiniz.

Önemli: Çıkış bildiriminin geçerli olabilmesi için en geç 31 Mart'a ya da 30 Eylül'e kadar sağlık sigortası şirketine ulaşmış olması gerekir. Onu sağlık sigortası kurumuna iadeli taahhütlü olarak postalayınız.

Sağlık sigorta şirketi prim artırımına giderse, çıkış bildiriminin en geç 31 Mayıs ya da 30 Kasım'a kadar şirkete ulaşmış olması gerekir.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Kanton Prim İndirimi

Maddi olarak mütevazı koşullarda yaşayan sigortalılar, sağlık sigortası primlerinde indirim yapılması hakkına sahiptirler:

- Primlerdeki indirim ve miktarı ile ilgili düzenlemeler kantonlara göre değişir. Bu, gelir ve varlık durumunuza bağlıdır.
- Hakkınız varsa, bazı kantonlar sizi otomatik olarak bilgilendirir. Bu durumun tüm kantonlarda mevcut olmadığını unutmayınız. Bu hususu bulunduğunuz kantonda araştırmanız iyi olur.

Daha fazla bilgileri, kantonlardaki prim indirimiyle ilgili dairelerden alabilirsiniz (bkz. sayfa 17).

Gönüllü Ek Teminat Sigortası

Temel teminat sigortası yanında, gönüllü olarak ek teminat diye adlandırılan sigorta yaptırabilirsiniz. Bunun ek bir masrafı vardır.

Örneğin çocuklarda diş pozisyon düzeltmeleri, gözlük ve kontakt lens ya da yatılı tedavi için yarı özel ve ya tam özel bölümlerde, yahut hastanelerde özgür hekim seçimi için ek teminat sigortası yaptırabilirsiniz. Teminatlar arttıkça primler de pahalılaşır.

Temel teminat sigortasının aksine, ek teminat sigorta hizmetleri sağlık sigortasından sağlık sigortasına farklılıklar arzeder. Ek teminat sigortası sözleşmesinin temel teminat sigortası yaptırdığınız aynı sağlık sigorta şirketiyle yapılması zorunlu değildir.

Ek teminat sigortası yaptırmak istiyorsanız, sigorta sözleşmesini doğru ve eksiksiz doldurmanız önemlidir. Sağlık sigorta şirketleri eksik veya yanlış bilgiler durumunda hizmetleri reddetme ve sözleşmeleri iptal etme hakkına sahiptir.

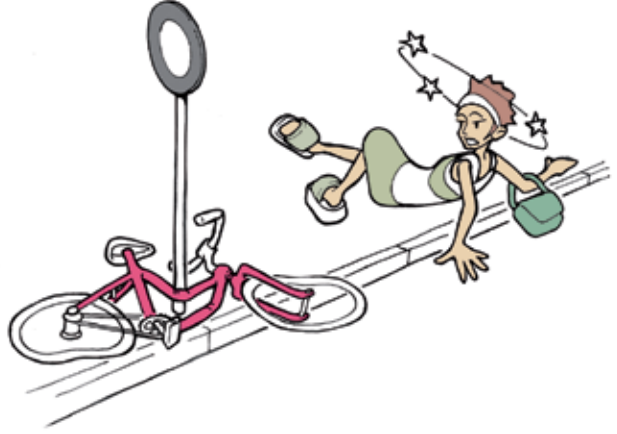
Ek hizmet sigortaları zorunlu olmadığı için, sağlık sigorta şirketleri şahısları sağlık durumları nedeniyle reddedebilir. Daha fazla bilgi için sağlık sigortası şirketlerine başvurunuz.

Federal Sağlık Dairesi BAG

www.praemien.admin.ch > Kanton Prim İndirim
Daireleri
Telefon 031 324 88 01



KAZA VE MALULLÜK SİGORTASI



Kazalar her yerde olabilir. İş kazaları, iş yerinde veya işe giderken meydana gelen kazalardır. Diğer tüm kazalar örneğin; boş zamanlarda, evde ya da spordakiler çalışma dışı kazalar olarak kabul edilir.

İsviçre’de, tüm çalışanlar otomatik olarak kazalara karşı sigortalıdır. Haftada en az sekiz saat çalışanlar, ayrıca çalışma harici kazalara karşı da sigortalıdırlar. Kaza sigortası masrafları işveren ve çalışan kişi tarafından birlikte ödenir. Sizin payınıza düşen kısım aylığınızdan kesilecektir.

Önemli: (Artık) çalışmıyorsanız, sağlık sigortanız bulunan şirkette bir kaza sigortası yaptırmalısınız.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Kaza kapsamlı temel sigorta

- Temel sağlık sigortası kapsamında kendiniz için kazalara karşı da sigorta yaptırabilirsiniz.
- Şayet çalıştığınız firmada kazaya karşı sigortalı iseniz, bunu sağlık sigortası şirketine bildiriniz ve kaza sigortasının iptalini sağlayınız. Böylece ödediğiniz primler daha düşük olur.

Bir kaza durumunda her zaman derhal işveren veya sağlık sigortasına bildirmeniz gerekmektedir. Bu işveren veya sağlık sigortasından temin edebileceğiniz bir form ile yapılır.

Malullük Sigortası (IV)

Bir kimsenin bedensel veya zihinsel sağlık durumu önemli ölçüde bozulmuş, uzun bir süre çalışamamış veya sadece iş saati azaltılarak çalışabiliyor ise, Malullük durumundan bahsedebiliriz. Malullük, iş ve meslek becerilerinin sınırlanması durumudur. Malullük sigortası (IV) ilk planda iş becerilerini yükselten tedbirleri destekler.

Yaşlılık ve Geride Kalan Aile Bireyleri Sigortası (AHV)

Emekli maaşları yaşlılıkta veya eşlerden birinin ölmesi durumunda ya da ebeveynlerden birisinin ölmesi durumunda Yaşlılık ve Geride Kalan Aile Bireyleri Sigortası (AHV) tarafından ödenir.

İsviçre’de IV ve AHV için hem işverenin hem de çalışan kişinin prim ödemesi zorunludur. Bu ödentiler dolaysız aylığınızdan kesilir.

Ayrıntılı bilgilere Sosyal Sigortalar Federal Dairesinden ulaşabilirsiniz.

- **Federal Sosyal Sigortalar Kurumu**

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Telefon 031 322 90 11

- **Bilgilendirme Merkezi AHV/IV**, www.ahv-iv.info, info@ahv-iv.ch

Devletler arası AHV ile ilgili anlaşmalar hakkında bilgiler için:

- www.zas.admin.ch > İsviçre Denkleştirme Kasası SAK

Telefon 022 795 91 11

- **Merkez Ofis 2. Sütun (Güvence)**

www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Telefon 031 380 79 75

- **Düzenleme Vakfı BVG**

Serbest Dolaşım Hesap İdarei

www.aeis.ch, fzk@chaeis.ch, Telefon 041 799 75 75



TIBBİ BAKIM NASIL İŞLİYOR?

AİLE DOKTORLARI

AİLE DOKTORLARININ GÖREVLERİ NELERDİR?

İsviçre’de aile doktorları ana tıbbi bakımdan sorumludurlar. Onlar genellikle hastalık ve kaza durumunda ilk başvuru merkezleridir ve tıbbi tedavi ve danışmanlık yaparlar.

Aile doktorları hastalarını iyi tanırlar ve onların hastalık hikayelerini iyi bilirlerse, hastalarının ihtiyaçlarını daha kolay belirler. Onlar tedaviyi ya kendileri yapar ya da gerekli merkezlere yönlendirirler (örn. uzman doktorlar, hastaneler).

Bu nedenle hastalık durumunda, sizin hastalık hikayenizi öğrenebilmesi ve hastalığınızı iyi tedavi edebilmesi için her zaman aynı aile doktoruna gidiniz. Bu nedenle yakın bir ilişki önemlidir. Aile doktorunuza güvenebilme ve anlaşıldığınızı hissetmelisiniz.

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLER?



Aile doktoru, uzman doktor ya da polikliniklerce yapılan tedavi masraflarını karşılar.

Çocuk Doktorları

Tıpkı sizin bir aile doktorunuz olduğu gibi, çocukların da bir çocuk doktoru olmalıdır. Bunlar gerekli muayeneleri yapar ve hastalık durumunda çocuğa bakarlar.

Çocuk doktoru çocuğunuzun hangi sıklıkla muayene edilmesi gerektiğini size bildirir. Sağlık durumuyla beraber çocuğun büyümesini, bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimini kontrol eder.



Uzman Doktorlar

Belirli bir alanda detaylı yapılması gereken muayene ve tedaviler (örn. kalp ve kan dolaşımı) yetkili uzman doktorlarca, yani „işin uzmanlarıncı” yapılacaktır. Onlar, belirli bir alanda uzmanlık eğitimi almışlardır. İsviçre devleti onların uzmanlıklarını güvence altına alır ve federal uzmanlık belgesi ile ödüllendirir. Aile ve çocuk doktorları da bir uzmanlık eğitime sahiptirler.

Uzman doktorlara normal olarak aile doktorunuzun sevkı üzerine gidebilirsiniz. Temel sağlık sigortanız gereğince herhangi bir sınırlama söz konusu değil ise (bkz. sayfa 15), uzman doktorlara sevksiz de gidebilirsiniz.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Psikolojik Sosyal Danışma Merkezleri

İsviçre’de sizin, aile bireylerinizin ya da tanıdıklarınızın sorunlarında yardım ve desteğe ihtiyaçları olması halinde, başvurabileceğiniz bir çok danışma merkezi bulunmaktadır.

Örneğin şu hizmetlerde danışma merkezleri vardır:

- Bağımlılık problemleri
- Ailevi sorunlar
- Eğitim sorunları ve bebeklerin bakımı
- Cinsiyet dahili sorunlar (erkekler, kadınlar)
- Cinsel sağlık
- Ruhsal sağlık vs.

Danışma hizmeti genellikle ücretsiz ve iyi eğitim almış elemanlar tarafından yapılmaktadır (sosyal danışman, sosyal eğitmen veya psikolog vs.). Danışmanlar meslek sırrına tabidirler (bkz. sayfa 43). Aile doktorunuz size, yakınınızda uygun bir danışma merkezi bulmak için sevak yardım eder. Bir çok kuruma telefon ya da internet üzerinden ulaşabilirsiniz (bkz. sayfa 7, 28, 37).

Bütün doktorların adreslerini telefon rehberinde ya da internette bulabilirsiniz (bkz. sayfa 23).

Bütün doktor ziyaretlerindeki önemli hususlar: Doktora muayeneye gitmek isterseniz, telefonla bir randevu almak zorundasınız. Randevunuza gidememeniz durumunda, bunu 24 saat öncesinden bildirmeniz gerekmektedir. Aksi taktirde, randevu için gene de ödeme yapmak zorunda kalabilirsiniz.

MEMNUN DEĞİLSEM DOKTORUMU DEĞİŞTİREBİLİR MİYİM?

Evet, doktor seçiminde serbestsiniz, kendinizi rahat hissedebileceğiniz doktora gidebilirsiniz. Bu husus yalnız, sağlık sigortanızda doktor seçiminde bir kısıtlama yoksa, geçerlidir (bkz. sayfa 15). Doktorların kendileri de yeni hastaları alıp almama konusunda karar verebilirler.

Poliklinikler

Aile doktorlarının yanı sıra poliklinikler (Ambulatoryum) de hastalar için bir başvuru merkezidir. Poliklinikler genellikle hastanelere bağlı, ayakta tedavi yapan bir kurumdur. Onlar danışma yahut muayene ve tedavi hizmeti sunarlar. Özel tedaviler için uzmanlaşmış poliklinikler vardır. Bazıları sizleri ancak, bir doktor tarafından direkt sevk edilmeniz durumunda kabul ederler. Oturduğunuz bölgedeki polikliniklerin adreslerini telefon rehberinde ve internette bulabilirsiniz.

İsviçre FMH Doktorlar Listesi

bölgelere, uzmanlık alanlarına ve konuştukları dillere göre
www.doctorfmh.ch



ECZANELER

Eczane sağlık sorunlarında ilk başvurulacak önemli bir yerdir. Eczacılar ilaçlar konusunda iyi eğitilmiş uzman kişilerdir. Hastalık durumunda sizleri yetkin olarak aydınlatırlar: Sağlık durumunuza göre sizlere ilaç tavsiyesinde bulunur ya da doktorunuza gitmenizi salık verirler. Bilgilendirme ve danışmanlık eczanelerde ücretsiz yapılır.

İsviçre’de bütün ilaçlar eczanelerden temin edilebilir. Onlardan birçoğunu doktora gitmeden satın alabilirsiniz. Bazı ilaçları, örneğin güçlü ağrı kesiciler ve antibiotika, sadece doktorun reçetesi ile alabilirsiniz. Bu ilaçlar tıbbi bir teşhis ve ya gözlem gerektirmektedir. Bu ilaçları, sadece teşhis edilen hastalıklar için alınız. Ayrıca bunları başkalarına vermeyiniz ve pakette belirtilen son kullanma tarihinden sonra kullanmamalısınız.

Eczanelerden bitkisel ve doğal destekleyici ilaçlar da temin edilebilir. Hangi ilaçların size iyi geleceğini danışınız.



Önemli: Eczaneler müşterilerinin satın aldığı, reçete zorunluluğu olan ilaçlar hakkında bir kayıt (hasta dosyası) tutmaktadırlar. Böyle bir dosyanın açılması, bir kez olmak üzere ufak bir maliyet karşılığındadır. İlaçlarınızı değişik eczanelerden alırsanız hepsinde bu maliyeti ödemek zorunda kalırsınız. Her seferinde mümkün olursa reçete zorunluluğu olan ilaçlarınızı almak için aynı eczaneye gidiniz.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Jenerik İlaçlar

Jenerik ilaçlar başka bir isimle orjinal ilaçlardan taklit edilenlerdir:

- Onlar, orijinal ilaç ile aynı etkin maddeleri içerir, ama çok daha ucuzdurlar.
- Jenerik ilaçların satın alınmasında kendi katkı payınız her zaman yüzde on (bkz. sayfa 14). Jenerik ilaçları mevcut olan orijinal ilaç alımında, genellikle yüzde 20 katkı payı ödemek zorundasınız.
- Eczacılar, doktorlar tarafından reçetede kesinlikle orijinal ilaç olması belirtilmemişse, orijinal ilaç yerine jenerik ilaçlar verebilirler. İlaç alırken her zaman jenerik ilaçları sorunuz.

Eczanelerin hafta sonlarında ve geceleri de **acil servis** hizmetleri vardır. Telefonla yaptığınız danışmada size yakın hangi eczanenin acil servis hizmeti verdiğini de sorabilirsiniz (örn. Telefon 1818, bilgilendirme Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce). Acil servis hizmeti veren eczanelerden ilaç alırsanız bir fark ödemek zorunda olduğunuzu bilmelisiniz.

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?



Sağlık sigortaları, doktorunuz tarafından yazılan reçeteli ilaçların ve özel bir listede bulunan yani; spesiyal listede belirtilen ilaçların masrafını karşılar.

PSİKİYATRİK VE PSİKOTERAPİ TEDAVİLERİ

PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARIM VARSA VE KENDİME ARTIK YARDIM EDECEK DURUMDA DEĞİLSEM KİME BAŞVURABİLİRİM?

Psikiyatristler, psikoterapistler ve psikologlar sorunlarınızla baş etmeniz için sizlere yardımcı olabilirler.

Size örneğin onlar, devam eden uykusuzluk durumunuzda, ani ya da sürekli arzedenden korkularınızda veya uzun süre sizi etkisiz hale getirmiş üzüntü ve boşluk hislerinde, çaresizlik ve artık daha fazla yaşamak istememeniz durumunda, yardım ederler. Şayet, tıbbi bir nedeni tespit edilememiş müzminleşmiş ağrılar çekiyorsanız veya bedensel rahatsızlıklar hissediyorsanız, yine bu uzmanlardan yardım talebinde bulunabilirsiniz.

HANGİ DESTEK VE TEDAVİYİ GÖREBİLİRİM?

Psikolojik sorunlar günlük yaşantınızı her zamanki gibi yaşamanıza engel olur. Göreceğiniz destek ve tedavi her zaman çok boyutlu olarak gerçekleşir:

- Psikoterapide kendi durumunuz, düşünceleriniz ve duygularınız hakkında konuşabilirsiniz. Terapide durumunuzun düzeltilmesi için birlikte çözümler aranır.
- Psikoterapiye eşlik eden bir ilaç tedavisi de yapılabilir. İlaçlar korku veya depresyonda eziyet veren belirtilerin hafifletilmesinde yardımcı olabilirler. Onlar iyileşmeyi destekleyerek etkili olabilirler, ama tek başlarına tedavi etmezler.
- Zor yaşam koşullarında sosyal ve maddi destek talep edebilirsiniz. Tedavi gördüğünüz uzmana sorunuz veya belediyenizin sosyal işler daireesine danışınız.

Aile doktorunuzla olası destek ve terapi şeklini konuşunuz ya da direkt başvuru merkezlerinden bilgi alınız (bkz. sayfa 28).

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLER?



- Tedavi bir psikiyatrist tarafından yapılırsa terapi masrafı karşılanır. Kısmen sevkin aile doktoru tarafından yapılması gerekir.
- Terapi tıp doktoru olmayan bir psikoterapistte yapılırsa ödeme yapılmaz. Bunun için özel bir ek sigortaya ihtiyacınız var (bkz. sayfa 17).

İstisna: Terapi tıbbi bir muayenehanedeki psikoterapistte yapılırsa (tıbbi temsili terapi) sağlık sigortası maliyetini üstlenir. Terapistte ilk muayenede, sağlık sigortasının tedavi masraflarını karşılayıp karşılamayacağı sorunuz.

BİLİNMESİ GEREKENLER



- Psikiyatristler, psikiyatride ve psikoterapide uzmanlık eğitimi olan uzman doktorlardır.
- Psikologlar, psikoloji yüksek eğitimini tamamlamışlardır.
- Tıbbi olmayan psikoterapistler genellikle bir psikoloji yüksek eğitiminden sonra psikoterapi uzmanlık eğitimi yaparlar. Onlar doktor olmadıkları için ilaç yazamazlar.
- Tıbbi olmayan psikoterapistlerde yapılan psikoterapi, ancak bir doktorun sevgiyle yapılmışsa, masrafları sağlık sigortası tarafından ödenir (bkz. sayfa 26).

Psikiyatri muayenehanesi veya klinik, günübirlik klinik

Psikiyatristlerdeki, psikoterapistlerdeki ya da psikologlardaki tedaviler ya bir muayenehanede veya psikiatri kliniğinde ya da günübirlik kliniklerde yapılır. Psikiyatrik kliniklerde, profesyonel destek alırsınız ve bu kliniklerde size yardımcı olacak çeşitli terapiler mevcuttur.

KENDİM İÇİN DOĞRU UZMANI NASIL BULABİLİRİM?

Durumunuz hakkında aile doktorunuzla konuşunuz. O, sizi doğru uzman ya da kliniğe yönlendirir. Anadilinizde terapi olanaklarını da sorunuz. Yabancı dilli psikoterapistler var. Önemli olan, sizin güven duyacağınız birini bulmanız.

Acil durumda doğrudan bir psikiyatri kliniğine ya da ayakta tedavi hizmeti veren psikiyatri servislerine baş vurabilirsiniz. Çoğunlukla oralarda yardım alacağınız psikiyatrik acil hizmetler ve kriz müdahale servisleri vardır.

Oturduğunuz bölgedeki bu kurumların adresleri hakkında telefon rehberinde bilgi bulabilirsiniz.

Acil durumlarda her zaman acil servis numarası 144'ü arayabilirsiniz (bkz. sayfa 31).



- **Ruhsal sağlık için çok dilli bilgiler:**

www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Psyche & Krise

- **pro mente sana** – Soruna maruz kalanlar ve onların yakınları için bilgiler, tavsiye ve yardım, www.promentesana.ch, Telefon 044 563 86 00

- **Uzatılan EI – 143** – anonim telefon danışmanlık hizmeti www.143.ch, verband@143.ch, Telefon 143 veya 031 301 91 91

Çeşitli Kantonlardaki z Dayanışma Gruplarının Adresleri:

İsviçre’de z Dayanışma Gruplarının koordinasyonu ve teşviki

KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch, Telefon 0848 810 814 veya 061 333 86 01

Çocuklar ve Geler için:

Danışma 147 Pro Juventute – Bunalımdaki ve zor yaşam koşullarındaki çocuklar ve geler için ücretsiz anonim telefon hizmeti ve anonim et danışmanlığı.
www.147.ch, Telefon 147

İşkence ve Savaş Mağdurları için Destek ve Danışmanlık:

- **İşkence ve Savaş Mağdurları için Sağlık Ocağı afk**
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch, gi-ambulatorium@redcross.ch, Telefon 031 960 77 77
- **İşkence ve Savaş Mağdurları için Sağlık Ocağı**
Zürich Üniversitesi Psikiyatri Kliniği, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
www.psychiatrie.usz.ch, Telefon 044 255 52 80
- **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
www.hcuge.ch, Telefon 022 372 53 28
- **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, Telefon 021 341 12 50

DİŞ BAKIMI



Hastalıklı dişler kendiliğinden iyileşmezler, tedavi edilmeleri gerekir. Siz ya da çocuğunuz dişlerinizden dolayı şikayetiniz varsa, bir diş hekimine baş vurunuz. Bulunduğunuz bölgedeki gerekli adresleri telefon rehberinde ya da internette bulabilirsiniz (bzk. sayfa 30).

Diş hekiminin diş problemlerini erkenden farkedip tedavi etmesi önemlidir. Diş hekimine görünmek için ne kadar beklenilirse, problemler o kadar büyük ve masraflar o kadar yüksek olur.

DİŞ MUAYENESİ VE TEDAVİSİ ÜCRETSİZ Mİ?

Hayır, yetişkin hastalar prensip olarak diş kontrollerini ve tedavi masraflarını kendileri üstlenmelidir. Okul çağındaki çocukların dişleri yılda bir kez, okul diş hekimliği tarafından kontrol edilir. Bu kontroller genellikle ücretsizdir. Bunlar bir çok kantonda oturan bölge belediyeleri tarafından organize edilir ve masrafları karşılanır.

Çocukların hastalıklı dişlerinin tedavi masrafı ebeveynleri tarafından ödenmelidir. Diş tedavi masraflarını ödeyememeniz söz konusu olursa, oturduğunuz belediyenin sosyal danışma dairesine başvurunuz. Masrafların bir kısmını üstlenen belediyeler var.

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?



- Çiğneme sisteminin ağır, engellenemeyen bir nedenle ya da ağır genel bir hastalık nedeniyle rahatsızlanmasından doğan diş tedavileri.
- Kazalar nedeniyle oluşan diş masrafları kaza sigortasınca karşılanır.
- Muayeneler ve diş tedavileri ilke olarak hastalar tarafından ödenmek zorundadır. Bu kural, diş yapısal bozukluklarının düzeltilmelerinde ya da yirmilik dişlerin çekilmesinde de uygulanır. Bu hususta özellikle çocuklar ve gençler için ek diş sigortası tavsiye edilir. Sağlık sigortanızdan bilgi alınız.

• İsviçre Dişhekimleri Kurumu SSO

www.sso.ch, info@sso.ch, Telefon 031 310 20 80



ACİL

Hızlı davranmayı gerektiren yaralanma, zehirlenme, yanık veya akut hastalıklardan doğan acil vakalar, ciddi ya da yaşamı tehdit eden durumlardır. Doktorlar herkesi (yerleşim izni olmayan şahısları da) acil bir vaka durumunda tedavi etmek ve gerekli yerlere sevk etmek mecburiyetindedirler.

ACİL BİR VAKA DURUMUNDA NASIL DAVRANMALIYIM?

Acil ama yaşamı tehdit etmeyen bir durumda her zaman ilk olarak aile doktorunuza başvurunuz.

Aile doktorları acil servis hizmeti, geceleri ve hafta sonları da olmak üzere, İsviçre'nin her yerinde mevcuttur. Aile doktorunuza telefonla ulaşamıyorsanız, telesekreter size otomatik bir bilgi olarak acil durumlarda, hangi görevli doktora başvurmanız gerektiğini belirtir. Bundan başka her büyük şehirde, gece boyunca ve hafta sonlarında hizmet veren acil vaka **eczaneleri** (bkz. sayfa 25) açıktır.

Ciddi, yaşamı tehlikeye atacak acil vakalarda bir hastanenin acil servis bölümüne gidiniz. Kamu hastanelerinin bir çoğunda 24 saat boyunca acil servis hizmeti verilmektedir.

Ambulans telefonu 144 den gerekli olması halinde bir ambulans da çağırabilirsiniz.

Ambulanslar prensip olarak sadece hastaları taşırlar. Hastaya eşlik eden şahıs birlikte alınmaz.

Ambulans taşıma masrafının bir kısmını kendiniz üstlenmek zorundasınız. Bu nedenle ambulans sadece, hastanın sağlık durumu elverişsiz olduğu hallerde, örneğin otomobil, taksi, otobüs ve tramvay ile taşınması uygun değilse, çağırmaya değer.

BİLİNMESİ GEREKENLER



Acil durumda Telefon 144

Acil vakalarda ne olduğunu tam ve doğru olarak bildirmeniz önemli:

- Kimsiniz?
- Nereden telefon ediyorsunuz?
- Ne oldu?
- Şimdiye kadar neler yaptınız?

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ TEMİNATLARI VERİYOR?



- Acil vaka durumunda tedavi masrafları. Acil durumlarda İsviçre’de her doktora ve her hastaneye direkt gidebilirsiniz, serbest doktor seçemediğiniz bir sigorta modeline sahip dahi olsanız (HMO, aile doktoru veya Telmed, bkz. sayfa 15).
- Ambulans taşıma masraflarının yarısını sağlık sigortası öder, ancak bu yılda 500 Franktan fazla olamaz.
- Hayati tehlikesi olan şahısların kurtarılmasında da (örn. dağcılık kazaları, kalp krizleri) masrafların yarısı üstlenilir, yılda en fazla 5000 Frank’a kadar.

HASTANEDE

Detaylı muayeneler ve terapiler ya da ameliyat gerektiren sağlık sorunları, hastanede veya klinikte tedavi edilir. Bu durum yatakta tedavi anlamına gelmektedir.

HASTA OLDUĞUMDA KENDİM HASTANEYE GİDEBİLİR MİYİM?

Hastaneye sevk etmeyi aile doktorları ya da uzman doktorlar yapar. Tek istisna: Acil bir vakada direkt bir hastanenin acil servisine gidebilirsiniz (bkz. sayfa 30).

HASTANEDE NELER YAPILIYOR?

Hastaneye gelişinizde kimlik bilgileriniz alınır. Gerekli olma durumunda sigortanızın özelliğine (bkz. sayfa 15) ve sağlık sorununuza göre bir bölümde yatırılırsınız: Genel bölüm (çok yataklı oda), yarı özel bölüm (iki yataklı oda) ve özel bölüm (tek yataklı oda) arasında ayırım yapılır.

BENİ HASTANEDE KİM TEDAVİ EDİYOR VE BAKIMIMI KİM YAPIYOR?

Her servis için bir servis doktoru yetkilidir. Hastanede muhtemelen bir kaç doktorun sizinle ilgilenmesi gerekebilir, çünkü bazen belirli sorunlar için uzman doktorlara gereksinim duyulmaktadır.



BİLİNMESİ ÖNEMLİ



Hastane Sosyal Hizmetleri

İş durumunuzla veya sosyal sigortanızla ilgili maddi endişeleriniz ya da sıkıntılarınız varsa, hastanenin sosyal hizmet bölümünü sorunuz.

- Hastane sosyal hizmetler bölümü hastalık ve hastanede yatmayla ilgili ortaya çıkabilecek bütün sosyal sorunların düzeltilmesi için hizmet verir.
- Sosyal hizmetler bölümünde çalışan sosyal danışmanlar hastaları ve onların ailelerini bilgilendirir ve desteklerler.
- Sosyal danışmanlar sır saklamak zorundadırlar (bkz. sayfa 43). Belediye sosyal hizmetler dairesinden bağımsız olarak çalışırlar.
- Hastane sosyal hizmetleri bütün hastalara ve onların akrabalarına ücretsizdir.

Hastanede ilgi ve bakımın büyük bir kısmını uzman hasta bakıcı personeller yapmaktadır. Onlar profesyonel bakım eğitimi almış ve hastanede doktorlarla çok yakın ilişki içerisinde birlikte çalışırlar.

Hastanede günlük programın belli kuralları vardır. Örneğin, yakınlarınız sizi ne zaman ziyaret edebilirler ve yemek ne zaman servis edilir. Sizden sorumlu olan hasta bakıcı personele bu kuralları sorunuz. Bir çok hastanede önemli bilgileri ve hastanenin hizmetlerini içeren broşürler vardır.

Ameliyat

Ameliyatın her zaman riskleri vardır. Bundan dolayı her durum için başka tedavi olanaklarının olup olmadığı ve hastanın genel durumunun aslında bir ameliyata müsaade edip etmeyeceği titizlikle aydınlatılır. Sizin için bir ameliyat planlanmış ise, görevli doktor tarafından ameliyatın kesin seyri ve olası riskleri konusunda bilgilendirilirsiniz.

Ameliyat sadece sizin rızanızla yapılır. Onun için bir **Rıza Belgesi** imzalamak zorundasınız (bkz. sayfa 42). Tek istisna acil servislerde yapılan ameliyattır. Çünkü orada işlemlerin hızlı yapılması zorunlu olduğundan, bazen yazılı Rıza Belgesi istenmez.

Anlamadığınız birşeyler olursa, her zaman tekrar sorunuz. Durumunuz hakkında yeterli bilgiye sahip olmak hakkınızdır. İsviçre’de bir çok büyük hastanenin tercüman hizmeti vardır. Bakım personeline veya doktorunuza bu hizmetleri sorunuz. Bu konuda kesin bilgileri hastaların hakları ve sorumlulukları bölümünde bulabilirsiniz (bkz. sayfa 42).

Rehabilitasyon ve Terapi

Bazan bir ameliyattan, hastalıktan ya da yaralanmadan sonra, hastanın tam olarak istirahat etmesi ve kendi kendine yeterli duruma gelmesi için zorunlu tedavi sonrası, ek tedaviler gereklidir. Bu ek tedavilere rehabilitasyon denir. Ayakta ya da yatakta yapılabilirler. Bu tarzdaki özel ek tedavilerin sevkı tedavi eden doktorlar tarafından yapılır, örnek olarak fizik ve iş terapileri (ergotherapie).

SAĞLIK SİGORTASI HANGİ MASRAFLARI ÖDÜYOR?



- Tanınmış bir hastanenin genel bölümünde kalma, yapılan muayeneler, tedaviler ve bakım tedbirleri.
 - Ayakta ve yatılı rehabilitasyon, doktor sevkıyla yapılan terapiler (örneğin fizik ve iş terapisi).
 - Ilıca kürü: Tanınmış bir kaplıcada doktor sevkıyla yapılan ılıca kürü için günlük 10 Frank (en fazla yılda 21 gün).
-

HAMİLELİKTE VE DOĞUMDA BAKIM

Hamilelik döneminde sağlık ve güvenlik anne ve çocuk için özellikle önemlidir. İsviçre, doğum öncesi ve sonrasında kadınların bakımı için oldukça iyi gelişmiş bir bakım sistemine sahiptir.

HAMİLE OLMA DURUMUNDA HANGİ YARDIMLARI

ALABİLİRİM?

Eğer hamile olduğunuzu tahmin ediyorsanız, kendi yapabileceğiniz hamilelik testi için bir eczanede veya alışveriş merkezinde hamilelik testi için gerekli malzemeyi alabilirsiniz.

Eğer hamileyseniz, bilgilendirme için direkt aile doktorunuza veya jinekologunuza baş vurabilirsiniz. Aynı zamanda herhangi bir muayenehanede görev yapan ebeden de gerekli bilgileri alabilirsiniz. Ebeler doğum yardımcı yapan, doktor olmayan uzman kişilerdir. Ayrıca aile planlaması ve hamilelik durumunda sizi bilgilendirebilecek danışma merkezleri vardır (bkz. sayfa 37). Bu kurumlar kısmen tercümanlarla birlikte çalışırlar. Danışma hizmeti ücretsiz ve çalışanlar gizlilik prensibine göre hizmet verirler.

Hamilelik

Hamilelik sırasında doktorunuz veya ebe tarafından belli aralıklarla muayene edilirsiniz. Muayenelerin amacı, bebek ve annenin sağlığı için tehlikeleri belirlemektir. Bu muayenelerin ücreti hastalık sigortası tarafından karşılanır (bkz. sayfa 36).

BİLİNMESİ GEREKEN ŞEYLER



Annelik sigortası

Çalışan anne, doğumdan sonra 14 hafta boyunca doğumdan önceki maaşının yüzde seksenini alır. Zamanında işvereninizden, anne olma durumunda ne tür bir annelik sigortanız olduğunu öğreniniz.

SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



Hamilelik sırasında yedi defa kontrol muayenesi ve iki ultrason muayenesi

- Doğuma hazırlık kursu için 100 Frank
 - Doğum, hastanede geçirilen lohusalık dönemi, doğum evi veya evde yapılan doğum masrafları
 - Üç emzirme danışmanlığı ve doğum sonrası kontroller
 - Hamileliğin sonlandırılması için yapılan masraflar
-

Anne ve baba olacaklar **doğuma hazırlık kurslarını** da ziyaret edebilirler. Bu konudaki bilgileri kadın doktorunuzdan alabilirsiniz.

Doğum

İsviçre’de hastanede, doğum evinde veya evinizde doğum yapabilirsiniz. Doktorunuza değişik olanakları sorunuz. Eğer arzularsanız eşiniz veya bir yakınınız doğum esnasında yanınızda olabilir.

Doğumdan sonraki hafta, yani **Lohusalık** dönemini, bebek ve anne hastanede, doğum evinde veya evde geçirebilir. Bu sürede anne ve bebek düzenli doktor, ebe veya bakıcı tarafından ziyaret edilir.

Bebek bakımı

Eğer çocuğunuzun gelişimine, beslenmesine ve bakımına ilişkin sorularınız varsa, bulunduğunuz bölgesel Ebeveyn Danışma yerine başvurunuz (bkz. sayfa 37). Danışma yeri ücretsiz telefonla bilgi, ev ziyareti ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Bazı Ebeveyn Danışma Merkezleri, kültürler arası tercümanlık yapanlarla birlikte çalışmaktadırlar.

Ayrıca emziren anneler, hastaneler ve özel Emzirme Danışma Yerleri tarafından sunulan, emzirmeye ilişkin danışmanlık hizmetinden yararlanabilirler. Adresleri bulunduğunuz yerdeki belediyeden temin edebilirsiniz.

Hamileliğin sonlandırılması

Hamileliğin sonlandırılması (kürtaj) belli koşullarda İsviçre’de izinlidir. Zorunluluğunu açıklamak suretiyle, hamile bir kadın hamileliğinin 12. haftasına kadar istenmeyen bir hamileliği sonlandırma kararı alabilir. 13. haftadan itibaren, ancak ek olarak bir doktor raporu ile hamileliğin devamının kadının bedensel ve ruhsal sağlığı açısından risk taşıdığı gerekçesiyle, hamilelik sonlandırılabilir.

Hamileliğin sonlandırılması veya devamına karar vermek zor olabilir. Bu yüzden danışma ve bilgilendirme gereklidir. Danışmanlık ve destek için Aile Planlama ve Hamilelik Danışma Merkezlerine başvurunuz. İsviçre’deki bütün danışma yerlerinin adreslerini, internette www.isis-info.ch bulabilirsiniz.



- **Hamilelik ve doğum dönemindeki haklar, destek olanakları ve ayrıca kadın sağlığına ilişkin diğer konularda çok dilli bilgilendirme.**
www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Kadın & Sağlık
- **PLANeS – İsviçre Cinsel ve Üreme Sağlığı Vakfı / Aile Planlaması, Hamilelik, Cinsellik ve Cinsel Eğitim Danışma Merkezleri Federasyonu**
www.plan-s.ch, info@plan-s.ch
Telefon 031 311 44 08 veya 021 661 22 33
- **Cinsellik ve Üreme Sağlığına ilişkin İsviçre Danışma Yerleri Platformu (SRG)**
www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch
- **Ebeveyn Danışma Yeri**
İsviçre Anne Danışmanları Organizasyonu SVM
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch,
Telefon 044 382 30 33
- **İsviçre Ebeler Organizasyonu**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Telefon 031 332 63 40
- **Tıbbi Bilgilendirme için Başvuru Merkezi:**
Unité mobile de soins communautaires (Umsco)
Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève
<http://umsco.hug-ge.ch>, Telefon 022 382 53 11

EVDE BAKIM VE YARDIM DİE SPITEX

EVDE, EV İŞLERİNDE VEYA BAKIMDA EĞER YARDIMA İHTİYA- CIM OLURSA KİME BAŞVURABİLİRİM?

Böyle durumlarda size hastane dışından hastabakıcı destek olabilir, yani Spitex. Spitex'in uzman elemanları hastaların evine giderler ve onlara evde bakarlar ve günlük hayatlarında onları desteklerler. Spitex hizmeti ayrıca, hastalarına evde bakan hasta yakınlarına destek vermek için de düşünülmüştür.

SPİTEX NE YAPAR?

Spitex hizmetini, örneğin hastalık, yaşlılık şikayetleri, kaza, hamilelik do-
layısıyla oluşan komplikasyonlar ve doğum sonrası talep edebilirsiniz.
Spitex'in sunduğu yardımlar şunlardır:

Evinizde bakım	Ev işlerinde yardım
Örneğin: <ul style="list-style-type: none">• Bilgilendirme ve aydınlatma• Vücut bakımında yardım• İlaçların düzenli verilmesi• Yara bakımı	Örneğin: <ul style="list-style-type: none">• Alışverişte destek• Ev temizliği• Çamaşır yıkama• Yemek pişirme

Ayrıca Spitex, bölgelere göre yemek servisi ve taşıma hizmeti veya yar-
dım malzemeleri kiralar (örneğin koltuk değneği, nefes alma aleti veya
tekerlekli sandalye).

Özellikle büyük şehirlerde daha fazla Spitex organizasyonları vardır ki,
bunlar ayrıca örneğin psikiyatrik bakım, kanser hastalarına bakım veya
tedavisi olmayan hastalıklarda yardım hizmeti sunarlar.

Spitex'ler bölgelere göre farklı organize olurlar. Spitex hizmetleri için bu-
lunduğunuz belediyeden veya internetten bilgi alınız (bkz. sayfa 39).



SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



- Spitex bakım masraflarını, şayet bir doktor tarafından düzenlenmişse, üstlenir (genellikle üç ay içerisinde 60 saate kadar).
- Spitex'in ev işlerinde sunduğu hizmet, temel hastalık sigortası tarafından üstlenilmez. Bu tür hizmetlerden yararlanmak için ek bir sigorta yapabilme olanakları vardır. Hastalık sigortanızdan bu konuyu öğrenebilirsiniz.

İsviçre Spitex Birliği

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Telefon 031 381 22 81



TIBBİ YAŞLILIK BAKIMI

YAŞLILIKTA NE TÜR YARDIMLAR ALABİLİRİM?

Bakıma muhtaç yaşlılar, örneğin evde yalnız yaşayamıyorlarsa veya yakınları tarafından bakımları yapılamıyorsa, bir huzur evinde yaşama olanağına sahiptirler.

Huzur evi için, kendiniz başvurabilirsiniz veya bir hastanenin sosyal hizmetleri veya bir yakınınız başvuru yapabilir. Bazen yerler sınırlı olduğu için, zamanında başvuru yapmak ve yeri görmek önemlidir.

Bazı huzur evlerinde ziyaretçi ve bilgilendirme günleri vardır. Orada, örneğin bakım ve ücret konusunda bilgi alınır. Ayrıca kişisel ihtiyaçlarınız hakkında da konuşabilirsiniz (yemek, yakınların ziyareti, din vs.). Oturduğunuz belediyede veya Curavivada (bkz. sayfa 41) size uygun huzurevlerinin adreslerini sorunuz.

Evde kendi başına yaşayabilen ama ev işlerinde ve bakımda, yardıma ihtiyacı olan yaşlılar için ayakta bakım ve ev işleri yardım servisi vardır (Spitex, bkz. sayfa 38) veya bu tür yardım olanakları sunan özel huzur apartmanları vardır. Zamanında müracaatınızı yapınız ve Pro Senectute'den gerekli bilgileri ve hizmetleri öğreniniz (bkz. sayfa 41).

SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



Tanınmış bir huzur evinde, yapılan muayeneler, tedaviler ve bakım masrafları temel hastalık sigortası tarafından karşılanır. Diğer kira ve beslenme masrafları temel sağlık sigortası tarafından karşılanmaz.

Siz ve yakınlarınız, yaşlılar evinin bakım masraflarını ödemekte zorluk çekiyorsanız, oturduğunuz yerin belediye sosyal hizmetlerine başvurunuz. Bazı belediyeler yaşlılar evinin gerekli masraflarının belirli bir kısmını üstlenebilir. Ek olarak tamamlayıcı yardım olanağı için başvuru yapabilirsiniz: Bu tür bir ek yardımı, eğer IV ve AHV (bkz. sayfa 19) den aldığınız toplam para ile gerekli yaşam ihtiyaçlarınız karşılanamıyorsa alabilirsiniz. Göçmenlerin böyle bir yardım alabilmeleri için, en az araliksız on yıl İsviçre’de yaşamış olmaları gerekir.

- **CURAVIVA** – İsviçre Huzurevleri Birliği ve Kurumları

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Telefon 031 385 33 33

- **Pro Senectute Schweiz** – İsviçre Yaşlılar Uzmanlık ve Hizmet Organizasyonu

www.pro-senectute.ch, info@pro-senectute.ch

Telefon 044 283 89 89



Ek destek için bilgilendirme:

- www.ahv-iv.info > Ek destekler

HASTA OLARAK HAKLARIM VE GÖREVLERİM NELERDİR?

Hastaların İsviçre’de belli hakları ve yükümlölükleri vardır.

HASTA OLARAK HAKLARIM

Hasta olma durumunda tedavi hakkı

Acil bir durumda her doktor hastayı tedavi etme veya gerekli yerlere sevk etmeye mecburdur.

Katılım ve kendi geleceğini belirleme hakkı

Eğer hasta iseniz, yapılacak doktor tedavisini birlikte belirleme hakkına sahipsiniz. Tıbbi müdahaleler, muayeneler ve tedaviler ancak siz isterseniz yapılabilir. Eğer bir muayeneye ve tedaviye veya müdahaleye karşı iseniz doktorunuza bunu bildirmeniz çok önemlidir. Ayrıca ikinci bir doktorun bilgisine baş vurma hakkına sahipsiniz. Bu, değişik tedavi olanaklarının olmasında ve sizin tedavi biçimine olumlu ya da olumsuz karar vermenizde yardımcı olacaktır.

Bilgilendirme hakkı

Doktorunuz sizi düşünülen tedavinin seyri, faydaları, rizikoları, maddi sonuçları ve alternatif tedavi biçimleri hakkında aydınlatmak zorundadır. Ancak bu şekilde bir fikir sahibi olup sürece katılabilirsiniz. Herşeyi doğru anlayabilmek için soru sormanız çok önemlidir. Aynı zamanda doktorunuzun, sizin söylediklerinizi anlaması çok önemlidir (bkz. kültürler arası çeviri, sayfa 45).

Destek ve eşlik hakkı

Bir sağlık merkezinde bulunduğunuz zaman aileden bir yakınınız veya güvendiğiniz bir kişinin size eşlik etmesi ve bilgilendirmesi hakkına sahiptir.

Gizlilik prensibini koruma hakkı

Bütün hastane çalışanları, ev doktorları, praxis asistanları ve diğer uzman elemanlar gizlilik prensibine uymak zorundadırlar: Çalışanlar hastalara ilişkin bilgileri başkalarına veremezler. Yalnız hastanın izni ile hastanın ailesine veya yakınlarına bilgi verebilirler.

Hasta dosyası hakkı

Hastalık kayıt dosyanıza bakma ve bu dosyadan fotokopi alma hakkına sahiptir (hastalık geçmişi veya başka dosyalar).

BİLİNMESİ GEREKENLER



Hasta kayıt dökümanı:

- bir hastalık veya kaza durumunda nasıl tedavi olmak istediğinize ilişkin yazılı özel bir döküman.
- Eğer siz kendi başınıza karar alamıyorsanız yakınlarınız gibi doktorlar da ne yapmak istediğinizi bilmek zorundadırlar.

Bu konuda daha fazla bilgi almak istiyorsanız doktorunuzla konuşunuz.

HASTA OLARAK SORUMLULUKLARIM

Doktor ve hasta bakıcılarla birlikte çalışma

Hastaysanız ve doktor yardımına ihtiyacınız varsa, sizden doktorlarla ve hasta bakıcılarla birlikte çalışmanız beklenir. İyi olmanız için sadece doktorlar sorumlu değildir. Siz de bu konuda çaba sarfetmek zorundasınız:

- ***Doktorları bilgilendirme zorunluluğu***

Hastalar, tedavi eden doktora tedavi için daha önce ne tür adımlar attıklarını bildirmek zorundadırlar. Bunlar, sizin kendi aldığınız önlemler veya başka doktorlar, terapistler (yurt dışında da) tarafından yapılan uygulamaları içerir (örneğin; ilaç alımı vs.).

- ***Doktor tavsiyelerini takip etme***

İyi bir tedavi için, hastalardan muayenelerde, tedavilerde ve müdahalelerde kararlaştırılmış tavsiyelere ve önlemlere uyması beklenir. Sizin için açık olmayan şeyleri sormaktan çekinmeyiniz.

Hastane kurallarını dikkate alma

Hastanelerde belli kurallara uyma zorunluluğu vardır. Bunlar genellikle hastaneye girişten önce, hastaya yazılı olarak verilir ve örneğin hasta ziyaretleri, yemek saatleri gibi şeyleri içerir.

Hasta hakları ve sorumlulukları hakkındaki diğer bilgileri, birçok dilde www.migesplus.ch internet adresinde veya aşağıdaki yerlerde bulabilirsiniz:

- **İsviçre Hasta Dernekleri Federasyonu (DVSP)**

www.patientenstelle.ch, Telefon 044 361 92 56

- **İsviçre Hasta Örgütleri (SPO)**

www.spo.ch, zh@spo.ch, Telefon 044 252 54 22



KÜLTÜRLER ARASI ÇEVİRMENLİK



Konu sağlık olduğunda anlamak ve anlaşılmak önemlidir. Ama herkes onun için gerekli dil bilgisine sahip değil. Dil engelleri ve yanlış anlaşılımlar sıkça doktor muayenehanelerinde, hastanelerde, sosyal hizmet dairelerinde ve diğer kurumlarda anlaşabilmeyi zorlaştırıyor.

KİM ÇEVİRMELİ?

- Kültürler arası çevirmenler anlaşmayı kolaylaştırmaya ve yanlış anlaşılımları engellemeye yardımcı olabilirler. Onlar özel bir eğitime sahiptirler ve sır saklama sorumluluğuna dahildirler.
- Bir aile bireyi veya güvendiğiniz bir şahıs size eşlik edip tercümanlık yapabilir. Esasında bu görev için kültürler arası çevirmenler daha uygun olmaktadır. Özellikle, çok kişisel veya karmaşık durumlardan bahsedildiğinde.

BİR ÇEVİRMEN EDİNME HAKKIM VAR MI?

Hayır, İsviçre’de sağlık alanında çeviri hakkı yoktur. Ama, bir çok kamu hastanelerinin ücretsiz çevirmenlik hizmeti vardır. Şayet iyi anlaşabilmeyorsanız, kültürler arası çevirmenliği sorunuz. Bunlara ek olarak, kaliteli çevirmenler hizmeti sunan, bir çok aracı kurum vardır (aşağıya bakı-

nız). Kùltùrler arası çevirmenliğe ilave olarak mahallinde telefonla tercùmanlık hizmeti verilir.

- **Kùltùrler arası çeviri için aracı kurumlarının listesi INTERPRET – İsviçre çeviri ve aracılık ortak amaç topluluğı**
www.inter-pret.ch > Interkulturelles Übersetzen
> Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen
(Aracı kurumlar)
coordination@inter-pret.ch, Telefon 031 351 38 28
- **Telefonla çevirmenlik hizmeti**
AOZ Medios
www.medios.ch
Telefon 0842 442 442



Bilgiler, göçmenlik ve diğér günlük konular

www.migraweb.ch – Göçmenler ve ilticacılar için
ana dilde internet bilgileri ve online danışmanlık



İLTİCACILAR VE RESMİ OTURUM HAKKI OLMAYANLAR (KAĞITSIZLAR) İÇİN AÇIKLAYICI BİLGİLER

Sağlık ve tıbbi bakım evrensel insani haklardır; o, her zaman ve her yerde geçerlidir.

İsviçre’de de bu hak ilticacılar ve oturum hakkı düzenlenmemiş göçmenler -kağıtsızlar diye anılanlar- için de geçerlidir.

Tıbbi bakım için aşağıdaki belirlemeler geçerlidir:

İLTİCACILAR, GEÇİCİ OTURUM İZNİ VE KORUNMA İHTİYACI OLANLAR

Sağlık sigortası, yedi yıldan daha az bir süredir İsviçre’de yaşayan ilticacılar (N kimliği), korunma ihtiyacı olanlar (S) ve geçici oturum izni olanlar (F) için ilgili kanton resmi dairesince yapılır. Sigorta, bir aile doktoru modelinde (bkz. sayfa 15) yapılır. Kantonunuzda sizinle ilgilenen kurumdan hangi şirkette sigortalı olduğunuzu ve hastalık durumunda kime başvuracağınızı öğreniniz.

RESMİ OTURUM HAKKI OLMAYANLAR (KAĞITSIZLAR)

- İsviçre Federal Anayasası'na göre İsviçre'de ikamet eden her insan darda kalma durumunda yardım görme hakkına sahiptir. Bu hak oturum hakkı elde edememiş insanlar için de geçerlidir. İsviçre'de bütün hastaneler, doktorlar acil vakada yardım etme göreviyle yükümlüdürler.
- Sağlık sigortaları, herkesi –kağıtsızları da- temel sigortaya kayıt yapmak ve mecburi sigorta çerçevesinde yasaların belirttiği teminatları vermek zorundadırlar.
- Bilgilerin korunması prensibinden dolayı hastaneler, sigortalar, sosyal daireler, kanton hükümetleri veya diğer resmi daireler kağıtsızların şahsi bilgilerini göçmenler dairesine ya da diğer resmi dairelere bildiremezler. Sır saklama sorumluluğunun çiğnenmesi cezai tedbirlerle sonuçlanabilir.
- Kağıtsızlar premilerin indirilmesi için başvuru yapabilirler.

Uzmanlaşmış sağlık bakım ve danışma merkezleri kağıtsızlara sağlık ve sağlık sigortaları hakkında destek verirler. Kesin bilgileri ve kağıtsızlar için başvuru merkezlerinin adreslerini **www.sante-sans-papiers.ch** internet sayfasında bulabilirsiniz.