

الدليل الصحي السويسري

شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين والمهاجرين في سويسرا



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



معلومات عن الهجرة والصحة:

migesplus.ch – die Internetplattform für
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Tel. 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

معلومات

الفكرة والنص: كاتيا نافارا (Katja Navarra)

الترجمة: ملك جمو

الرسوم التوضيحية: كلاود تسيلفيجير (Claude Zellweger)

التصميم: visu'! AG, Bern

ما قبل الطباعة: AlscherText & Design, Interlaken

الطلب عبر الانترنت: www.migesplus.ch

رقم النشر (BAG-Publikationsnummer): GP 30EXT1 108

المصدر:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-Lagerartikelnummer: 311.610.ara

مطبوعة على ورق مُصدّق مُستخرج من قبل مجلس رعاية الغابات

إصدار: ٢٠١١

٣. طبعة مُعدّلة بالكامل

الناشر:

الصلب الأحمر السويسري

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

المكتب الفيدرالي للصحة

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

مقدمة

إلى أين أُلجأ عندما أمرض أو عندما أتعرض لحادث؟ هل المعالجة الطبية في سويسرا مجانية أم أنه يتعين علي أن أدفع مقابل ذلك؟ كيف أنصرف في حالة طارئة؟ أي نوع من التأمين الصحي أحتاج؟ كيف أحمي نفسي من الأمراض؟ أين أجد معلومات في مجال الصحة بلغتي الأم؟

هذا الدليل الصحي يجيبك عن هذه الاسئلة وغيرها من الاسئلة الأخرى. تم إصداره من قبل الصليب الأحمر السويسري برعاية من المكتب الفيدرالي للصحة العامة، وهو يعتبر بمثابة مدخل للمهاجرين والمهاجرين المقيمين في سويسرا إلى هيكلية نظامنا الصحي، إلى الأمراض وتأمينات الحوادث، وكذلك الخدمات المقدّمة، ولتسهيل خدمات الدعم الصحي والوقاية.

إن النظام الصحي في سويسرا معقد. وغالباً ما يواجه أبناء البلد أنفسهم صعوبات في استيعابه. المهاجرين الجدد والذين تعودوا على أنظمة صحة معينة في بلادهم، لا يتمكنون من التكيف مع النظام السويسري مباشرة. هذا الدليل الصحي يشرح أهم النقاط وبأسلوب مختصر، ويتضمن الكثير من العناوين المفيدة. لقد أثبت هذا الدليل الصحي ومنذ فترة طويلة أهميته، وهو يصدر الآن بطبعته الثالثة والمنقحة بالكامل. إنه من مطلبنا أن يكون كل القاطنات والقاطنين في سويسرا على دراية بكيفية الاهتمام بصحتهم، وإلى أين يلجأون عند بروز مشاكل صحية، وذلك بغض النظر عن أصلهم ووضع إقامتهم.

أتمنى لكم قراءة شائعة وصحة جيدة.

باسكال شتروبلر

مدير دائرة الصحة الاتحادية

١	مقدمة
٣	كيف أستخدم الدليل الصحي؟

كيف تكون الرعاية الطبية؟

٢٠	طبيبة المنزل وطبيب المنزل
٢٣	الصيدلية
٢٥	الطب النفسي والعلاج النفسي
٢٩	العناية بالأسنان
٣٠	الطوارئ
٣٢	في المستشفى
٣٥	الرعاية الطبية عند الحمل والولادة
٣٨	Die Spitex: المساعدة والرعاية في المنزل
٤٠	الرعاية الطبية للكبار في السن

ما هي حقوقي وواجباتي كمريضة، مريض؟

٤٢	حقوقي كمريضة، مريض
٤٤	واجباتي كمريضة، مريض
٤٥	الترجمة بين الثقافات

تعليمات لأشخاص يتبعون لدوائر اللجوء، ولأشخاص لا يملكون حق الإقامة (بلا أوراق)

	طالبو اللجوء، الحاصلين على إقامات مؤقتة
٤٧	والمحتاجين للحماية
٤٨	الأشخاص بلا أوراق إقامة قانونية

كيف أبقى بصحة جيدة؟

٤	التغذية الصحية والحركة
٦	جنب التدخين وشرب القليل من الكحول
٨	التلقيح
	الوقاية من الأمراض الجنسية المعدية ومرض نقص
٩	المناعة البشرية / الإيدز
١٠	الفحوصات الوقائية
١٠	الصحة النفسية

كيف هي آلية التأمين المرضى؟

١٢	صندوق التأمين المرضى
١٨	التأمين ضد الحوادث والعجز

كيف استخدم هذا الدليل الصحي؟

هذا الدليل الصحي يعطيك أهم المعلومات عن الرعاية الصحية في سويسرا. يتضمن هذا الدليل ملاحظات قيّمة حول تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. حول التأمين الصحي والتأمين ضد الحوادث. وكذلك حول حقوق وواجبات المرضى. ربما تعترضك كمهاجر مشاكل في الفهم وذلك في تواصلك مع شخص مختص في المجال الطبي. استفسر عن أي شيء لا تفهمه. واستعلم عما إذا كان هناك وسائل ترجمة ممكنة (انظر في قسم الترجمة بين الثقافات. الصفحة ٤٥) في هذا الكتيب سوف تجد العديد من الرموز التي تشير إلى معلومات ونصائح مختلفة:

من الجيد أن تعرف
تعليمات مهمة



مالذي يدفعه صندوق المرضى؟
الخدمات التي يغطيها التأمين الأساسي لصندوق المرضى



عناوين هامة
ارجع للمزيد من المعلومات (على سبيل المثال عبر مراكز مختصة بالقرب من
محل سكنك) إلى العناوين المذكورة.



كيف أبقي بصحة جيدة؟

ان الصحة الذاتية هي قيمة ثمينة. ولكي تمتلكها، فمن المهم ان تراقب نفسك وجسمك جيداً. وان تنتبه إلى الاشياء التي لها مردود جيد على الصحة. ان هذا يعني ان تكون على دراية بالاشياء التي تؤذي الصحة والتي قد تجعل الانسان مريضاً.

التغذية الصحية والحركة

- التغذية الصحية والمتنوعة والمنظمة هي شيء مهم للصحة في كل الأعمار. يجب ان تنتبه وباستمرار إلى ما تطبخ وتأكل. إذا ما أردت ان تتغذى بشكل صحي ومتوازن:
- حاول ان تأكل يومياً الخضروات والفواكه، منتجات الحبوب/ البقول/ البطاطا، منتجات الحليب واللحوم المتنوعة، السمك، البيض، التوفو وهو نوع من الجبن النباتي، أو أغذية أخرى مليئة بالبروتين.
- حاول ان تأكل قليلاً من الحلويات والاعذية المالحة الخفيفة.
- اشرب من لتر إلى لترين من الماء يومياً أو مشروبات غير محلاة. يجب شرب المشروبات المتضمنة للكافيين والحلوة والمتضمنة للكحول بكميات قليلة.

إلى جانب التغذية الصحية، فإنه من المهم للبالغين وبالأخص للأطفال الحركة يومياً. ان النشاطات المختلفة اليومية كصعود الدرج، المشي السريع أو ركوب الدراجات الهوائية من شأنها ان تعزز صحتك وتبقيها بشكل جيد. ان بمجرد الحركة لمدة نصف ساعة يومياً، فإنك تفعل الكثير لصحتك. على الأطفال الحركة يومياً وبمعدل ساعة على الأقل، أو ممارسة الرياضة. ان هذا يعزز التنمية الصحية الجسدية والعقلية.

معلومات تفصيلية أكثر وكتيبات عن التغذية والحركة جَدُونَهَا بلغات مختلفة على هذا الموقع:

www.migesplus.ch

هل تريد معرفة المزيد عن موضوع التغذية، تغيير عاداتك الغذائية أو إنقاص وزنك، إذاً إلجأ إلى الاستشارة الغذائية، بإمكان طبيبتك أو طبيبك تزويدكم بالعناوين المناسبة في منطقتك.



• الجمعية السويسرية للتغذية

معلومات، توصيات، نصائح في التغذية، وصفات

www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, Tel. 031 385 00 00

• الجمعية السويسرية لمرض السكري – معلومات، دعم ومرافقة المتضررين وأقربائهم

www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Tel. 056 200 17 90

• مؤسسة التغذية ومرض السكري – معلومات

www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Tel. 031 302 42 33

• استشارة للأمهات والآباء –

مركز لمسائل التغذية عند الأطفال

الرابطة السويسرية لتقديم المشورة للأمهات SVM

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

Tel. 044 382 30 33

• المركز السويسري للتوازن – معلومات ونصائح حول التغذية والحركة عند

الأطفال والشباب

www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

• المكتب الفيدرالي للرياضة BASPO

مركز الكفاءة للإندماج من خلال الرياضة KIS

www.baspo.ch/kis, kis@baspo.admin.ch

تجنب التدخين واشرب القليل من الكحول

السموم الموجودة في السجائر تهيج الجهاز التنفسي، وتؤدي إلى أضراراً في الرئة. وتسبب بأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان. التدخين يضر بصحة الغير مدخنين أيضاً ويشكل خطورة خاصة على الأطفال والرضع. ولكي يتم حماية الجنين، يجب على النساء الامتناع وبشكل كامل عن التدخين أثناء فترتي الحمل والرضاعة. للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع جُدونها في وقف التدخين وفي المزيد من العناوين المدرجة (الصفحة ٧).

يختلف تأثير الكحول من شخص لآخر. حتى الكميات القليلة قد تكون كثيرة بتأثيرها. يعتبر استهلاك الكحول كم مشكلة عندما يشكل خطراً على صحتك أو على الآخرين في محيطك. على سبيل المثال هذا يتضمن استهلاك الكحول بكميات كبيرة، وشرب الكحول بالتزامن مع تناول أدوية ما، شرب الكحول أثناء القيادة أو أثناء العمل. يجب على النساء الامتناع عن التدخين أثناء فترتي الحمل والرضاعة.



من الجيد ان تعرف

الكحول - ومشاكل الإدمان

- الكحول قد يسبب مشاكل صحية، أمراض، حوادث، جروح أو مشاكل نفسية.
- غالباً ما يكون للكحول علاقة مع السلوك العنيف. على سبيل المثال يكون هذا في شكل عنف المنزل أو عنف الشباب.
- الكحول لا يسبب مشاكل للمتعاطين فقط، بل للأقارب أيضاً (نزاع، مشاكل في العلاقة، مشاكل مادية والكثير غيرها).

اطلب المساعدة والدعم! الأشخاص المتحصين في مراكز معالجة الإدمان بإمكانهم دعم المتضررين وأقربائهم. الإستشارة مجانية والأشخاص المتحصين خاضعين لواجب الكتمان (انظر الصفحة ٤٣).

المزيد من المعلومات تتلقاها أيضاً من طبيبة منزلك أو طبيب منزلك.

للأشخاص الأصحاء تعتبر هذه النسب معقولة ولا تشكل مشكلة: كأس كحول واحد للنساء في اليوم، نسبياً كأسين كحول للرجال في اليوم الواحد. ان كأس كحول واحد هي نسبة عادة تُقدم في المطعم (بيرة 3 dl، نبيذ 1 dl، مشروبات روحية 2 cl).

للمزيد من المعلومات عن المتعة والمخاطر في الكحول وبلغتك جدها في كراسات على هذا الموقع:
www.migesplus.ch



• معلومات عن الإدمان في سويسرا -

معلومات، النصيحة والمساعدة

www.sucht-info.ch, info@sucht-info.ch

Tel. 021 321 29 11

• الجمعية السويسرية للوقاية من التدخين (AT Schweiz)

www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch

Tel. 031 599 10 20

• المركز السويسري للسرطان

www.krebsliga.ch, info@krebsliga.ch

Tel. 031 389 91 00

• وقف التدخين - استشارة تلفونية لوقف التدخين. وبلغات متعددة

www.krebsliga.ch < وقف التدخين

Tel. 0848 000 181

• المركز السويسري للرئة

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

• معلومات عن المخدرات: المركز السويسري لمعالجة الإدمان

www.infodrog.ch, office@infodrog.ch

Tel. 031 376 04 01

• www.infoset.ch - معلومات حول موضوع الإدمان

التلقيح

باستطاعتك ومن خلال التلقيح أن تمنع الكثير من الامراض المعدية المختلفة. غالباً ما يتم التلقيح في سويسرا طبياً الأطفال وطبيب الأطفال او طبيب المنزل وطبيب المنزل.

يوصى من قبل المكتب الفيدرالي للصحة: بالتلقيح الاساسي ضد الخناق، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب السحايا، التهاب الحنجرة، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، التهاب الكبد B، ولدى الفتيات ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، أي لقاحات إضافية قد تكون ضرورية وخاصة عند السفر خارج البلاد.

إذا كانت لديك أي أسئلة إضافية حول موضوع التلقيح، اتصل بطبيرة منزلك أو بطبيب منزلك، في الانترنت تجد أيضاً معلومات دقيقة وارشادات حول هذا الموضوع.



• معلومات عن التلقيح وبلغات متعددة:

www.migesplus.ch, الطفل والصحة <قسم المنشورات >

التلقيح

• المكتب الفيدرالي للصحة

www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch

Tel. 031 323 87 06 / 0844 448 448

• www.infovac.ch – مراكز استعلامات عن التلقيح

الوقاية من الأمراض الجنسية المعدية و HIV / الايدز

بجانب فيروس HI، الذي يسبب مرض الايدز، هناك العديد من الأمراض الجنسية المعدية الأخرى. والتي تسمى STI - «العدوى المنقولة جنسياً» (على سبيل المثال داء المتدثرات، الزهري، السيلان، الهريس وHPH أو فيروس الورم الحليمي البشري). الكثير من هذه العدوى تُعالج وتُشفى. في حالة اكتشافها مبكراً. في الحالات الأخرى إمكانية العلاج واردة. لكن إمكانية الشفاء غير واردة (على سبيل المثال الايدز، الهريس).

لمنع انتقال الايدز والأمراض الجنسية المعدية الأخرى، احمي نفسك والآخرين باستعمالك الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي. ولا تضع السائل المنوي أو الدم في الفم. الواقي الذكري يُباع في المحلات التجارية، الصيدليات، أما الواقي الأنثوي فيُباع في الصيدليات.

إذا كنت متخوفاً من انك قد تكون مصاباً بفيروس HI، أو أي أمراض معدية أخرى، قم باستشارة طبيبة منزلك أو طبيب منزلك، أو قم بزيارة المستوصف، أو أحد مراكز معالجة مرض الايدز في سويسرا، أو أحد مراكز تنظيم الأسرة.



• المساعدة ضد مرض الايدز في سويسرا (AHS)

www.aids.ch, aids@aids.ch

Tel. 044 447 11 11

• PLANeS – المؤسسة السويسرية للصحة الجنسية والإيجابية /

اتحاد الخدمات الاستشارية في مجال تنظيم الأسرة. الحمل. الجنس والتربية الجنسية

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

Tel. 031 311 44 08 / 021 661 22 33

• منبر المعلومات لمراكز الاستشارة في مجال الصحة

الجنسية والإيجابية (SRG)

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

فحوصات وقائية

من أجل الكشف مبكراً عن الأمراض، فإن ذلك يقتضي إجراء فحوصات وقائية بشكل منتظم. كلما كان كشف المرض مبكراً، كلما زادت فرصة الشفاء.

كإمرأة...

«أقوم بإجراء فحوصات وبشكل منتظم لدى طبيبة نسائية. إن من شأن إجراء الاختبارات والفحوصات كشف بعض الأمراض مبكراً كالسرطان وبعض الأمراض المعدية.»



كرجل...

«أحدث مع طبيب المنزل، عن نوعية الفحوصات المناسبة لي وعن الوقت المناسب لإجرائها.»



الصحة النفسية

الحوية والرفاهية، وإيجاد توازن بين أعباء الحياة اليومية والاسترخاء هو مهم للصحة النفسية. إن المواقف الحياتية الصعبة، والتجارب المجهدة، أو الأعباء على المدى الطويل من شأنها أن تضعف الصحة النفسية، وتقود إلى أزمات وأمراض نفسية. غالباً ما تكون ردود الفعل النفسية والاضطرابات نتيجة صدمة مؤثرة مثل الحرب، التهجير، الهروب، التعذيب أو عنف جسدي. من الممكن أيضاً وجود علاقة بين تعاطي الكحول أو مشاكل الإدمان و المشاكل النفسية والاجتماعية.

الإعتراف بالمشاكل النفسية لدى المتضررين هي مسألة صعبة. حيث ان الإكتئاب وأمراض نفسية أخرى قد تصيب أي شخص. وهذه الامراض تعتبر من أكثر الامراض شيوعاً. ان كل شخص من أصل اثنين يعاني مرة واحدة في الحياة من هذه الامراض. ان الامراض النفسية لا تعتبر فشلاً على الصعيد الشخصي. كما انها ليست قدر. وليست عقوبة أيضاً. انها أمراض كمرض السكر أو ضغط الدم العالي على سبيل المثال. والتي يجب ان تأخذ على محمل الجد. والتي يمكن علاجها في وقتنا الحالي.

إذا لم تكن متأكداً، ولست قادراً على معرفة المزيد. فتكلم مع طبيبة منزلك / طبيب منزلك أو أي أخصائي آخر تثق به. بإمكان المتضررين أو أقربائهم اللجوء إلى مراكز الصحة النفسية (أنظر في أسفل الصفحة) وذلك من أجل طلب المساعدة. المراكز الدينية أو المراكز الاجتماعية التابعة للبلديات من شأنها أيضاً تقديم الدعم في المواقف الصعبة.

في سويسرا يوجد نظام دعم موسع من أجل المعالجة من الامراض النفسية. المزيد من المعلومات جديدها في قسم الطب النفسي والطب النفسي في الصفحة ٢٥.



• معلومات عن الصحة النفسية وبلغات متعددة:

www.migesplus.ch, علم النفس والأزمة > قسم المنشورات

• **pro menta sana** – معلومات. نصائح للأشخاص المتضررين وأقربائهم

www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00

• يد المساعدة – ١٤٣ – استشارة تلفونية حفظ للمتصل حق كتمان بياناته الشخصية.

www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 / 031 301 91 91

عناوين لبعض مجموعات تقديم المساعدة في كانتونات عديدة:

هيئة التنسيق والدعم لجمعية تقديم المساعدة الذاتية **KOSCH**.

www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch

Tel. 0848 810 814 / 061 333 86 01

للأطفال والشباب:

استشارة ١٤٧ **pro juventute** – استشارة ومحادثة تلفونية مجانية للأطفال والشباب

حفظ للمتصلين حق كتمان بياناتهم الشخصية.

www.147.ch, Tel. 147

كيف يعمل نظام التأمين المرضى؟

صندوق التأمين الصحي

التأمين الأساسي

كل الأشخاص الذين يعيشون في سويسرا يجب أن يكونوا مؤمنين صحياً ضد المرض والحوادث. هذا التأمين الأساسي هو إجباري للجميع. بغض النظر عن العمر. الأصل و نوعية الإقامة. التسجيل هو لمدة أقصاها ثلاثة أشهر بعد الولادة أو بعد الإقامة في سويسرا.

في سويسرا يوجد أكثر من ٨٠ صندوق لتأمين المرضى. كل صندوق تأمين صحي يقدم نفس الخدمات فيما يتعلق بالتأمين الأساسي. هذه الخدمات مثبتة في قانون التأمين المرضى (KVG).

صندوق التأمين المرضى ملزم بقبول أي شخص فيما يتعلق بالتأمين الأساسي. كل شخص يستطيع اختيار التأمين المرضى الذي يريده. نظرة عامة عن الموضوع جدها في: www.praemien.admin.ch < فهرس العناوين للتأمين الصحي.

ما هي نوع الخدمات المشمولة في التأمين الأساسي؟

أهم الخدمات هي:

العيادات الخارجية	العلاج من قبل طبيبات وأطباء مكلفين رسمياً.
العلاج في المستشفيات	العلاج والبقاء في الجناح العام (غرفة بعدة أسرة) في مستشفى تابع للكانتون الذي تقيم فيه. وهي مدرجة في قائمة رسمية (قائمة المستشفيات)
الحوادث	<ul style="list-style-type: none"> • المعالجة أثناء الحادث • المساهمات في تكاليف النقل والإنقاذ
الأدوية	الأدوية الموصوفة والفحوصات المخبرية التي هي على قائمة رسمية (القائمة الخاصة. قائمة التحاليل)
الحمل والولادة	إجراء الفحوصات. تكاليف الولادة. دروس تحضير الولادة. استشارة في الرضاعة. الإجهاض
الرعاية الصحية	<ul style="list-style-type: none"> • الفحوصات الطبية النسائية • التلقيح • الفحوصات الصحية للأطفال قبل بدء الفترة الدراسية
إعادة التأهيل	إعادة التأهيل بعد العمليات أو بعد معاناة قاسية. العلاج الفيزيائي والعلاج المهني إذا كان هناك توصية من الطبيب بضرورة هذا العلاج
في حالة المرض خارج البلاد	العلاج أثناء الحوادث في الخارج عند الإقامة المحددة (على سبيل المثال أثناء قضاء عطلة)
اعتباراً من العام 2012: الطب البديل	الطب الروحاني. المعالجة المثلية. العلاج العصبي. العلاج بالنباتات. والطب الصيني التقليدي.
بيانات تفصيلية عن نوعية الخدمات جدها في لائحة الخدمات في التأمين الصحي الخاص بك.	

هل الرعاية الصحية في سويسرا مجانية؟

كلا. يجب دفع قسط معين كل شهر. إذا أردت أن تجد طبيبة أو طبيب. يجب عليك المساهمة في بعض النفقات.

القسط الشهري للتأمين المرضى

يجب دفع قسط معين كل شهر للتأمين المرضى. الأطفال حتى عمر ١٨ يدفعون أقل. للبالغين (بين ١٩ و ٢٥) غالباً هناك تخفيضات يقدمها صندوق التأمين المرضى. هناك أسعار مختلفة للتأمين المرضى. رغم أن الخدمات الأساسية فيما يتعلق بالتأمين الأساسي هي ذاتها لدى الجميع. المكتب الفيدرالي للصحة يقوم في كل سنة بإصدار لائحة بأسماء كل أنواع التأمين المرضى وتكاليفه وذلك بحسب منطقة الإقامة (www.praemien.admin.ch). من الجيد إجراء مقارنة بين أنواع التأمين الصحي.

المساهمة بالنفقات (المساهمة السنوية و المساهمة الذاتية في تكاليف المشفى)

التكاليف ما فوق ٠٠٣ فرنك في السنة الواحدة سواء للطبيب. المشفى والأدوية يجب أن يدفعها الشخص المؤمن عليه بنفسه. هذه النسبة تسمى المساهمة السنوية. الأطفال لا يدفعون أي مساهمة سنوية.

أن صندوق التأمين المرضى يتكفل بالإيصالات المالية فقط عندما تتجاوز الإيصالات نسبة المساهمة السنوية. أيضاً يجب أن تشارك في باقي النفقات بنسبة عشرة بالمائة. هذه النسبة تسمى المساهمة الذاتية وهي محددة بمبلغ ٧٠٠ فرنك في السنة. للأطفال ٣٥٠ فرنك كحد أقصى.

بالنسبة لتكاليف المستشفى. يجب أن تدفع نسبة وقدرها ١٥ فرنك يومياً لكل يوم تقضيه في المستشفى.

بخصوص الأمومة (الحمل والولادة) لا يجب أن تساهمي في النفقات بأي شكل من الأشكال. فلا يوجد مساهمة سنوية. ولا مساهمة ذاتية ولا تكاليف مستشفى للدفع.

كيف أستطيع توفير أقساط صندوق التأمين المرضى؟
التأمين المرضى يقدم نماذج توفير متعددة للإختيار فيما بينها:

• نموذج طبيب المنزل و HMO (منظمة الحفاظ على الصحة)

في هذين النموذجين تتعهد وفي حالة المرض أولاً، بزيارة طبيب منزل معترف عليه، طبيببة منزل أو مركز الحفاظ على الصحة. بعد ذلك يتم تحويلك إلى أخصائيين إذا اقتضى الامر (انظر الصفحة ٢١). هذا يعني بأنه لا يحق لك اختيار الأخصائي. ان طبيب المنزل أو طبيببة المنزل هم الذين لهم الحق في اختيار الأخصائي. بالنسبة للطببة النسائية / الطبيب النسائي، طبيببة الأطفال / طبيب الأطفال وطببة العيون / طبيب العيون. هذا يعني بأنه بالإمكان اختيارهم حسب الرغبة. ومع هذه النماذج فإنك ستدفع أقساط أقل.

• Telmed

باستخدامك هذا النموذج فإن عليك وعند حصول مشاكل صحية الاتصال أولاً بأحد مراكز الاستشارة. في هذه المراكز ستتلقي معلومات ونصائح عن كيفية تعاملك مع مشاكلك الصحية. عند الضرورة سيتم تحويلك إلى طبيببة/ طبيب. مشفى أو معالجة / معالج. عن طريق هذه الاستشارة التلفونية. تحفظ النفقات. لكن مقابل ذلك فإنك تدفع أقساط أقل.

• رفع سعر المساهمة السنوية

ان صندوق التأمين المرضى يقدم إمكانية رفع سقف المساهمة السنوية. إذا اخترت نوع مساهمة سنوية تكلف أكثر من ٣٠٠ فرنك. فإنك بذلك ستساهم في دفع النفقات بشكل أكثر وذلك عندما تمرض. لكن مقابل ذلك فإنك ستدفع أقساط شهرية أقل. بإمكان البالغين اختيار مساهم مالية من ٣٠٠, ٥٠٠, ١٠٠٠, ١٥٠٠, ٢٠٠٠, ٢٥٠٠ فرنك سويسري. في هذا النموذج أيضاً، لديك إمكانية اختيار مساهمة سنوية للأطفال، وبالتالي دفع أقساط شهرية أقل. بالنسبة للأطفال هناك مساهمات سنوية من ١٠٠, ٢٠٠, ٣٠٠, ٤٠٠, ٥٠٠, ٦٠٠ فرنك سويسري.

استعلم المزيد عن نماذج التأمين مباشرة عن طريق تأمينك الصحي.

لديك الإمكانية في تغيير نوعية تأمينك الصحي من أجل توفير الأقساط الشهرية:

مقارنة الأقساط الشهرية. تغيير نوعية التأمين الصحي

في لائحة أنواع التأمين الصحي (www.praemien.admin.ch) بإمكانكم إجراء مقارنة في أنواع التأمين الصحي. لديكم إمكانية تغيير التأمين الأساسي إما في نهاية حزيران أو نهاية كانون الأول وذلك من أجل اختيار تأمين أقل كلفة. مدة إشعار فسخ التأمين هي ثلاثة أشهر. إذا كنت مؤمناً ضمن نموذج توفيري، أو تدفع مبلغ يفوق ٣٠٠ فرنك للمساهمة السنوية، فإنك لا تستطيع فسخ العقد إلا في نهاية كانون الأول.

مهم: حتى يكون فسخ العقد صالحاً قانونياً، يجب أن تكون رسالة فسخ العقد عند دائرة تأمينك الصحي وذلك قبل ٣١ آذار أو قبل ٣٠ أيلول. ابعت الرسالة مسجلة، أي مضمونة.

إذا رفع صندوقك الصحي كلفة القسط، يجب أن تكون رسالة فسخ العقد عند دائرة تأمينك الصحي قبل نهاية ٣١ أيار، أو قبل نهاية ٣٠ من تشرين الثاني.



من الجيد أن تعرف

تخفيضات الأقساط حسب الكانتون

الأشخاص ذوي الدخل المحدود، لهم حق المطالبة بتخفيضات في أقساط التأمين الصحي:

- حق المطالبة بالتخفيضات وتقديرها هي أمور خاضعة لقوانين الكانتونات. والتخفيضات يتم تقديرها حسب الدخل والممتلكات.
- بعض الكانتونات تخبر الشخص تلقائياً، إذا كان له الحق المطالبة بالتخفيضات. تحقق من ذلك فهذا الإجراء ليس مُطبقاً في كل الكانتونات. من الأفضل أن تستفسر عن هذا الأمر من الكانتون الذي تقيم فيه.

للمزيد من المعلومات، راجع المراكز المختصة لتخفيض الأقساط في الكانتونات (الصفحة ١٧).

تأمينات تكميلية اختيارية

بالإمكان وإلى جانب التأمين الأساسي، إضافة ما يسمى بالتأمين التكميلي، وبتكاليف إضافية.

يدخل ضمن إطار التأمينات التكميلية على سبيل المثال، تقوم الأسنان لدى الأطفال، للنظارات والعدسات اللاصقة أو المعالجة الداخلية في الأقسام النصف خاصة أو الأقسام الخاصة، بما فيه اختيار الأطباء في المشفى. كلما زادت الخدمات في التأمين، كلما أصبح القسط أعلى.

على عكس التأمين الأساسي، فإن الخدمات المقدمة في التأمين التكميلي تختلف من صندوق إلى آخر. ليس بالضرورة أن يتم التأمين التكميلي عن طريق نفس صندوق التأمين الأساسي.

إذا أردت التسجيل على التأمين التكميلي، فمن المهم أن تكون استمارة التسجيل صحيحة وكاملة. إن صندوق التأمين المرضى له الحق في رفض الطلب أو فسخه في حال عدم وجود بيانات كاملة أو وجود بيانات خاطئة.

لأن التأمين التكميلي ليس إجبارياً، فإن من حق صندوق التأمين المرضى أن يرفض التأمين التكميلي لأسباب صحية مرافقة للشخص. للمزيد من المعلومات، راجع صندوق التأمين المرضى الخاص بك.



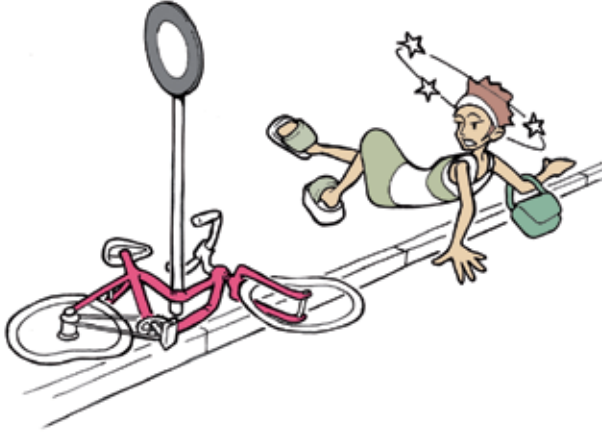
المكتب الفيدرالي للصحة BAG

< www.praemien.admin.ch

المراكز المختصة لتخفيض الأقساط في الكانتونات

Tel. 031 324 88 01

الحوادث - والتأمين ضد العجز



يمكن ان تقع الحوادث في أي مكان. حوادث العمل هي الحوادث التي تقع في مكان العمل أو في الطريق إلى العمل. الحوادث الأخرى لا تعتبر حوادث عمل. على سبيل المثال الحوادث في أوقات الراحة والترفيه. في البيت أو عند ممارسة الرياضة.

كل العاملين في سويسرا هم مؤمنون ضد حوادث العمل تلقائياً. الذي يعمل ثمان ساعات اسبوعياً. هو مؤمن ضد حوادث غير العمل أيضاً. تكاليف التأمين ضد الحوادث تُدفع بشكل مشترك بين رب العمل والعامل. مساهمات العامل في هذا التأمين يتم خصمها من الراتب.

مهم: إذا أصبحت بلا عمل. ينبغي ان تطلب من صندوق تأمينك الصحي تسجيلاً للتأمين ضد الحوادث.



من الجيد ان تعرف

التأمين الأساسي مع التأمين ضد الحوادث

- في التأمين الأساسي بإمكانك التأمين ضد الحوادث أيضاً.
- إذا كنت مؤمن ضد الحوادث عن طريق العمل. فقم بإخبار صندوق تأمينك الصحي. بهذا يتم حذف هذه النفقات من الصندوق. وبالتالي تنخفض نفقات القسط.

عند وقوع أي حادث، يجب إبلاغ رب العمل أو صندوق التأمين الصحي فوراً. هذا الإجراء يشترط ملئ استمارة تتم عن طريق رب العمل أو صندوق التأمين الصحي.

التأمين ضد العجز (IV)

العجز هو عندما تصبح الصحة الجسدية أو النفسية لشخص ما مصابة بعجز كبير، ما يجعلها لوقت طويل غير قادرة على العمل، أو قادرة جزئياً. العجز يعني قدرة محدودة جداً على العمل أو الإنتاج. التأمين ضد العجز (VI) يدعم وفي المقام الأول إجراءات من شأنها ان تساعد في تحسين قدرة العمل.

التأمين ضد الشيخوخة - والورثة (AHV)

يَعَوِّض عليك التأمين ضد الشيخوخة والورثة في حالة التقاعد، أو موت أحد الزوجين، أو موت الأب أو الأم.

في سويسرا تعتبر المساهمات للتأمين ضد العجز والتأمين ضد الشيخوخة إجبارية لرب العمل وللعامل. هذه المساهمات يتم خصمها من الراتب مباشرة.

مزيد من المعلومات التفصيلية جدها لدى المكتب الفيدرالي للتأمين الإجتماعي.



• المكتب الفيدرالي للتأمين الإجتماعي

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

Tel. 031 322 90 11

• مراكز استعلامات للتأمين ضد الشيخوخة والورثة / التأمين ضد العجز.

www.ahv-iv.info, @ahv-iv.ch

للمعلومات عن التأمين ضد الشيخوخة في إطار الإتفاقيات الحكومية بين الدول:

www.zas.admin.ch < صندوق التعويضات SAK

Tel. 022 795 91 11

• المركز الرئيسي للركيزة الثانية

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

• تأمينات العمل أو صندوق المعاش BVG

إدارة حسابات الفوائد. www.aeis.ch, fzk@chaeis.ch, Tel. 041 799 75 75

كيف هو نظام الرعاية الطبية؟

طبيبة المنزل وطبيب المنزل

ما الذي يفعلونه طبيبات المنازل وأطباء المنازل؟

في سويسرا طبيبات المنازل وأطباء المنازل مسؤولون عن التأمين الأساسي. عادة ما يكونون في المقام الأول بالنسبة للأمراض والحوادث، ويقومون بالمعالجة الطبية وتقديم الاستشارة. إذا كانت طبيبات المنازل وأطباء المنازل على معرفة جيدة بمرضاهم وبدراسة كاملة بأمراضهم، فإن من شأن ذلك مساعدة الأطباء من تحديد ما يعاني منه المريض. هم يعالجون المرضى إما بأنفسهم أو يقومون بتحويلهم عند الضرورة إلى المراكز المعنية (على سبيل المثال طبيبات أخصائيات وأطباء أخصائيين، المشفى). في حالة المرض اذهب دائماً إلى نفس طبيبة المنزل، طبيب المنزل، لانهم على دراية بخلفية المرض. وهذا يساعد على معالجة المرض. ولهذا فإن التصرف السليم مهم. يجب ان تثق بطبيبك أو بطبيبك. وان تشعر بأنك تستوعب كل شيء.



من يدفع ثمن صندوق المرضى؟

نفقات المعالجة عن طريق طبيبات المنزل / أطباء المنزل / الأخصائيات / الأخصائيين أو في المستوصف (عيادة خارجية).

طبيبة الأطفال وطبيب الأطفال

كما أنك لك طبيبة منزل أو طبيب منزل. فإن الأطفال لهم طبيبة منزل أو طبيب منزل. هؤلاء يقومون بالفحوصات اللازمة، ويقومون برعاية الأطفال عندما يمرضون.

طبيب المنزل أو طبيب المنزل يخبرونكم، كم مرة يستدعي الأمر إخضاع الأطفال للفحوصات. بجانب الحالة الصحية. فإن الطبيبة أو الطبيب يتحققون من نمو الطفل ويفحصون النمو الجسدي والروحي والعقلي للطفل.



الأخصائية والأخصائي

بالنسبة للفحوصات المتقدمة أو معالجات في مجالات معينة (على سبيل المثال في القلب والدورة الدموية) فهي تتم عبر طبيبات أخصائيات وأطباء أخصائيين. أو ما يُسمون «اختصاصيات واختصاصيين».

هؤلاء يمتلكون مؤهلات عالية في حقل طبي ما. الحكومة تضمن جودة هؤلاء الأطباء و تمنحهم شهادات عالية المستوى.

حتى طبيبات المنزل وأطباء المنزل، وطبيبات الأطفال وأطباء الأطفال يمتلكون دورات تأهيلية.

عادة يتم الوصول إلى الأخصائيات والأخصائيين عن طريق طبيبة المنزل أو طبيب المنزل. إذا كان تأمينك الصحي الأساسي لا يحتوي على مواد قانونية محددة (انظر الصفحة ١٥).

بإمكانك زيارة كل الأخصائيين حتى بدون أي تحويل طبي. ستجد كل عناوين كل الطبيبات والأطباء في دفتر التلفون أو في الانترنت (انظر الصفحة ٢٣).



من الجيد ان تعرف

مراكز استشارة نفسية واجتماعية

في سويسرا يوجد العديد من مراكز الاستشارة التي تستطيع زيارتها. عندما يكون عضو من العائلة أو أي قريب في حاجة للدعم من مشكلة يواجهها.

على سبيل المثال يوجد مراكز استشارة من أجل:

- مشاكل إدمان
- مصاعب عائلية
- أسئلة عن التربية والعناية بالأطفال
- أسئلة خاصة عن الجنسين (الرجال. السيدات)
- الصحة الجنسية
- الصحة النفسية الخ.

غالباً ما تكون الاستشارة مجانية. حيث تكون عن طريق موظفين يمتلكون مؤهلات جيدة (علوم اجتماعية. علم التنشئة الاجتماعية أو علم النفس الخ). الاستشاريون يخضعون لقانون السرية المهنية (انظر الصفحة ٤٣).

طبيبك المنزلية أو طبيبك المنزلي يساعدونكم في إيجاد مراكز استشارية مناسبة قريبة من محل إقامتكم. الكثير من هذه المراكز تجدونها من خلال التلفون أو عبر الانترنت (انظر الصفحة ٣٧، ٢٨، ٧).

مهم عند الزيارة الطبية: إذا أردت زيارة الطبيب أو الطبيب. يجب عليكم حجز موعد تلفونيا. إذا لم تتمكن من حضور الموعد. يجب عليك وقبل ٢٤ ساعة على الأقل ان تعتذر عن الحضور. وإلا فقد تضطر على دفع تكاليف الزيارة.

هل أستطيع تغيير طبيبتي أو طبيبي عندما لا أكون مقتنعاً؟

نعم تستطيع الاختيار. ولك مطلق الحرية في اختيار طبيبة وطبيب تشعر بالراحة تجاههم. طبعاً هذا يقتضي عدم وجود عوائق في تأمينك الصحي تمنعك من هذا الحق (انظر الصفحة ١٥). وللطببات والأطباء ذات الحق. فهم يستطيعون إما قبولك أو رفضك كمريض لديهم.

المستوصف

بجانب طبيبات المنازل وأطباء المنازل. هناك المستوصف (عيادة خارجية) وهي مركز استقبال لاستقبال ومعالجة المرضى. المستوصف هو على شكل عيادة خارجية، والذي غالباً ما يعود إلى مشفى. من الخدمات التي يقدمها، ساعات للمراجعة وفحوصات ومعالجات. للمعالجات الخاصة يوجد مستوصفات خاصة. بعض هذه المستوصفات يستقبلونك في حالة إذا كان لديك تحويل طبي من طبيبك أو طبيبك فقط. عناوين المستوصفات في منطقتك جدها في دفتر التلفون أو في الانترنت.



دليل الأطباء السويسري FMH

حسب المنطقة، المجال والمهارات اللغوية

www.doctorfmh.ch

الصيدلية

الصيدلية هي دائرة أولى مهمة عند حدوث مشاكل صحية. الصيدلانيات والصيدالة هم أشخاص أخصائيين مؤهلين علمياً في مجال الأدوية. يعطونكم النصيحة في حالة المرض: بحسب الحالة الصحية، يقررون نوعية الدواء أو يقومون بتحويلكم إلى أطباءكم. المعلومات والاستشارة في الصيدلية هي مجانية.

في سويسرا كل أنواع الأدوية هي موجودة في الصيدليات. الكثير من هذه الأدوية تستطيع ان تشتريها دون الرجوع إلى طبيبك أو طبيبك. لكن بعض هذه الأدوية، مثل مسكنات الألم القوية أو المضادات الحيوية. حصل عليها فقط من خلال وصفة طبية من طبيبك أو طبيبك. هذه الأدوية تتطلب التشخيص الطبي والمراقبة. هذه الأدوية يجب تناولها فقط للأمراض التي تم وصفها حصراً. كما انه يجب عدم إعطاء هذه الأدوية لآخرين. وعدم استعمالها إذا كانت صلاحيتها قد انتهت.

في الصيدلية بإمكانكم الحصول أيضاً على الأدوية العشبية والمكملة. عن طريق الإستشارة. بإمكانكم معرفة الأدوية التي تساعدكم.



من الجيد ان تعرف

الأدوية الجنيسة

الأدوية الجنيسة هي أدوية مُقلدة للأصلية ولكن بأسماء مختلفة:

- مكونة من نفس المواد التي تستخدم للأدوية الأصلية، لكنها أرخص بكثير.
- عند شرائك للأدوية الجنيسة، فإن نسبة المساهمة الذاتية هي عشرة بالمائة (انظر الصفحة ١٤). أما عند شراء الدواء الأصلي، والذي يتوفر من نوعيته أدوية جنيسة، فإن نسبة المساهمة الذاتية على الأغلب هي عشرين بالمائة.
- بحق للصيدلانيات والصيدالة ان يبيعوا للمريض أدوية جنيسة عوضاً عن الأصلية في الوصفات الطبية، طالما ان الدواء الأصلي غير مذكور في الوصفة الطبية. اسأل دوماً عن الأدوية الجنيسة فيما يتعلق بالدواء.

مهم: الصيدليات تقوم بإجراء نظرة عامة عن الأدوية المباعة بوصفات لزيائنها (سجل المرضى).
ان فتح هكذا سجل يكلف ولمرة واحدة شيئاً بسيطاً. إذا قمت بشراء أدويةك من صيدليات
مختلفة، فإنك ستقوم بدفع هذه التكاليف القليلة في كل مرة تشتري فيها الدواء من صيدلية
جديدة. لذا حاول الذهاب إلى نفس الصيدلية في حالة وجود وصفة طبية إذا أمكن.

الصيدليات لها خدمة طوارئ؛ أيضاً في عطلة نهاية الاسبوع وفي ساعات الليل. باستطاعتك ومن
خلال مخابرة تلفونية، طلب معلومات بهذا الشأن (على سبيل المثال تلفون ١٨١٨، معلومات في
اللغة الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الانكليزية). انتبه لمسألة انك ستقوم بدفع قيمة زائدة إذا
اشترت الدواء من صيدليات الطوارئ.



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

صندوق التأمين المرضى يأخذ على عاتقه نفقات الأدوية الموصوفة
من قبل الطبيب أو الطبيب والمكتوبة على قائمة خاصة، والتي تسمى
اللائحة الخاصة.

الطب النفسي - والعلاج النفسي

إلى أين ألبأ عندما تواجهني مشاكل نفسية، وأنا عاجز عن مساعدة نفسي؟
الطبيبة النفسية / الطبيب النفسي و المعالجة النفسية / المعالج النفسي يساعدونكم في
كيفية مواجهة مشاكلكم.

هؤلاء يساعدونكم إذا كان لديكم على سبيل المثال اضطرابات نوم مستمرة، حالات خوف مفاجئة
أو منتظمة، أو إذا كنتم تعانون ولفترة طويلة من حزن مروع، وشعور بفراغ داخلي، حائر ولا ترغب
بالحياة. أيضاً إذا كنتم تعانون من آلام مزمنة أو الإحساس بمنغصات جسدية، كل ذلك دون وجود أي
سبب طبي، فإن هؤلاء الأخصائيين بإمكانهم مساعدتكم.

ما هو نوع الدعم ونوعية المعالجة التي سألها؟

المشاكل النفسية تعيقك من القيام بأمور الحياة اليومية. الدعم والمعالجة التي تتلقاها تكون على عدة مستويات:

- في المعالجة النفسية تستطيع ان تتحدث عن حالتك، أفكارك، وعن مشاعرك. في المعالجة يتم البحث سوية مع المعالجين عن آليات لتحسين وضعك.
 - قد يحدث وأثناء المعالجة إعطاء بعض الأدوية. من شأن هذه الأدوية تخفيف الأعراض المؤلمة عند حالات الخوف والإكتئاب. تستطيع المساعدة في تحسين المرض. لكن لوحدها هي غير قادرة على الشفاء.
 - في الحالات الصعبة بإمكانك طلب مساعدة اجتماعية ومادية أيضاً. إسأل المعالج الأخصائي بهذا الخصوص. أو استعلم عن هذا الأمر في مراكز الخدمة الاجتماعية الموجودة في منطقتك.
- تكلم مع طبيبتك أو طبيبك حول إمكانيات الدعم الممكنة - وشكل المعالجة أو استعلم عن هذا الأمر في المراكز المختصة (انظر الصفحة ٢٨).



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

- نفقات المعالجة إذا كانت المعالجة عن طريق طبيبة نفسية أو طبيب نفسي، فإن التحويل من طبيبة المنزل أو طبيب المنزل قد يكون ضرورياً.
- المعالجة التي لا تكون عند معالجات نفسيات طبيّات أو معالّجين نفسيين طبيّين، سوف لن تُدفع نفقاتها. في هذه الحالة انت بحاجة إلى تأمين إضافي خاص (انظر الصفحة ١٧).
- إستثناء: إذا كانت المعالجة عند معالجة نفسية أو معالج نفسي تتم في عيادة طبية (تفويض طبي للعلاج النفسي عندها يتحمل صندوق التأمين المرضى التكاليف. إسأل المعالجة أو المعالج في الزيارة الأولى، إذا ما تحمل صندوق التأمين المرضى التكاليف.



من الجيد ان تعرف

- الطببيات النفسية والأطباء النفسيين هم طبيبات أخصائيات وأطباء أخصائيين مع تخصص في الطب النفسي والعلاج النفسي.
- المعالجات النفسية والمعالجين النفسيين يمتلكون شهادات عليا في علم النفس.
- المعالجات النفسية والمعالجين النفسيين الغير طبيين يمتلكون شهادة في علم النفس. ودورات تأهيلية في العلاج النفسي. هم ليسوا طبيبات أو اطباء، لذا لا يحق لهم إعطاء أدوية.
- المعالجة النفسية لدى المعالجات النفسية والمعالجين النفسيين الغير طبيين. سوف يتحمل صندوق التأمين الصحي تكاليفها فقط إذا تمت عبر قنوات طبية (انظر الصفحة ٢٦).

عيادة الطب النفسي أو المستشفى، مستشفى الرعاية النهارية

المعالجة عند طبيبات النفس / أطباء النفس. المعالجات النفسية / المعالجين النفسيين أو عالمات النفس / علماء النفس تكون إما في العيادة أو في العيادة النفسية أو في العيادة النهارية. في العيادات النفسية تتلقى رعاية مهنية. حيث ان هناك معالجات مختلفة من شأنها مساعدتك.

كيف أجد الأخصائي المناسب لي؟

تحدث مع طبيبتك المنزلية أو طبيبك المنزلي عن حالتك. هي أو هو سيقومون بتحويلكم إلى الأخصائي المناسب أو العيادة المناسبة. استفسر عما إذا كان هناك معالجة بلغتك الأم. يوجد معالجات ومعالجين بلغات أجنبية. من المهم ان تجد شخص تثق به.

في الحالات الطارئة بإمكانك الذهاب مباشرة إلى العيادة النفسية أو مركز خدمات العيادات النفسية الخارجية. هذه المراكز تمتلك خدمة طوارئ وخدمة تدخل في الأزمات. لتقديم المساعدة المطلوبة.

استعلم عن العناوين الخاصة لهذه المراكز في منطقتك من خلال دفتر التلفون.

تستطيع وفي حالة الطوارئ دائماً الإتصال برقم الطوارئ ١٤٤ (انظر الصفحة ٣١).



• معلومات بلغات مختلفة عن الصحة النفسية:

www.migesplus.ch, علم النفس والأزمات > قسم المنشورات

• pro mente sana – معلومات, نصائح ومساعدة للمتضررين وأقربائهم

www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00

• يد المساعدة - ١٤٣ - استشارة تلفونية دون الحاجة لذكر أسماء

www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 / 031 301 91 91

عناوين مجموعات مساعدة ذاتية في الكانتونات:

تنسيق وتعزيز مجموعات المساعدة الذاتية في سويسرا KOSCH

www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch

Tel. 0848 810 814 / 061 333 86 01

للأطفال والشباب:

استشارة ١٤٧ pro Juventute - استشارة ومحادثة تلفونية في الأزمات والمواقف

الحياتية الصعبة, تضمن للأطفال والشباب حق كتمان أسمائهم

www.147.ch, Tel. 147

المساعدة والإستشارة لضحايا الحرب والتعذيب:

• مستشفى لضحايا الحرب والتعذيب afk

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern

www.redcross.ch, gi-ambulatorium@redcross.ch, Tel. 031 960 77 77

• مستشفى لضحايا الحرب والتعذيب

قسم الطب النفسي, مستشفى زيوريخ الجامعي

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

www.psychiatrie.usz.ch, Tel. 044 255 52 80

• استشارة لضحايا الحرب والتعذيب في جنيف, ctg Genève

قسم الطبابة الاجتماعية

Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14

www.hcuge.ch, Tel. 022 372 53 28

• استشارة لضحايا الحرب والتعذيب في لوزان, ctg Lausanne

Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne

www.appartenances.ch, info@appartenances.ch, Tel. 021 341 12 50

العناية الطبية بالأسنان



الأسنان المريضة لا تُشفى من تلقاء نفسها. إذا كنت تعاني أنت أو طفلك من مشاكل في الأسنان، فلا بد من زيارة طبيبة الأسنان أو طبيب الأسنان. العناوين في منطقتك تجدها في دفتر الهاتف أو في الانترنت (انظر الصفحة ٣٠).

من المهم ان تتعرف طبيبة الأسنان أو طبيب الأسنان على المشكلة في وقت مبكر لعلاجها. كلما تأخر وقت الزيارة للعلاج، كلما أصبحت المشكلة أكبر، وبالتالي تكاليف المعالجة أعلى.

هل فحص وتصليح الأسنان مجاني؟

كلا. من حيث المبدأ، فإن المريضات البالغات والمرضى البالغين يجب ان يدفعوا ثمن فحص الأسنان وتصليحها. أسنان الأطفال والتلاميذ يتم فحصها مرة واحدة في العام من قبل طبيب الأسنان المدرسيات وأطباء الأسنان المدرسين. على الأغلب تكون هذه النفقات مجانية. في أغلب الكانتونات تقوم البلدية بتنظيم هذه الخدمة وتغطي نفقاتها.

يجب على الأهل تغطية النفقات للأسنان المريضة عند أطفالهم. إذا لم تستطع دفع تكاليف المعالجة، فعليك مراجعة مركز الخدمات الاجتماعية في بلديتك. هناك بعض البلديات التي تأخذ على عاتقها جانب من النفقات.



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

- معالجة سنوية نتيجة مرض يصيب جهاز المضغ لا يمكن تجنبه.
- أو مرض عام خطير.
- حوادث الأسنان هي مغطاة من قبل التأمين ضد الحوادث.
- من حيث البدء، ان فحص وتصلح الأسنان للمريضات والمرضى يتم تغطيه نفقاته من قبل المريضات والمرضى أنفسهم. هذا يتضمن سوء تصحيح إطباق الأسنان أو خلع أضراس العقل. هنا ينصح بتأمين الأسنان الإضافي. وخاصة للأطفال والشباب. استعلم عن هذا الامر من صندوق تأمينك المرضى.



• الهيئة السويسرية لأطباء الأسنان SSO

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

الطوارئ

الطوارئ هي مواقف مهددة للحياة أو خطيرة. وذلك نتيجة الجروح. تسممات. حروق. أو أمراض حادة تتطلب تدخل سريع. الطبيبات والأطباء يجب عليهم في حالات الطوارئ معالجة أي شخص (حتى الأشخاص الذين يفتقدون حق الإقامة القانونية) أو تحويلهم إلى الجهة المناسبة.

كيف أتصرف في حالة الطوارئ؟

اتصل أولاً بطبيبك أو طبيبك إذا كان كانت حالة الطوارئ مستعجلة. لكن غير مهددة للحياة. خدمة الطوارئ للطبابة المنزلية موجودة في كل سويسرا. حتى ليلاً وفي عطلة نهاية الأسبوع. إذا لم تتمكن من الإتصال بطبيبك أو طبيبك تلفونياً، فإن المسجل التلفوني يعطيك معلومات ألية. عن الجهة التي تلجأ إليها في حالة الطوارئ: في كل المدن الكبيرة هناك صيدلية الطوارئ (انظر الصفحة ٢٥) والتي تبقى مفتوحة حتى أثناء الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع.

في حالة الطوارئ الخطيرة والمهددة للحياة، قم بزيارة قسم الطوارئ في المشافي. في أغلب المشافي العامة هناك خدمة طوارئ ٢٤ ساعة.

من خلال رقم الإسعاف ١٤٤ بإستطاعتك وعند الضرورة طلب سيارة إسعاف. من حيث المبدأ، فإن سيارة الإسعاف تقوم بنقل المريضات والمرضى فقط. الأشخاص المرافقين لا يتم أخذهم. قسم من تكاليف نقل الإسعاف يجب ان تدفعه بنفسك. لذا من المستحسن الإستفادة من هذه الخدمة عندما تكون حالة المريضة أو المريض لا تسمح باستخدام وسائل النقل العامة مثل السيارة، سيارة الأجرة، الحافلة، أو الترام.



من الجيد ان تعرف

عند الطوارئ الإتصال بالرقم ١٤٤

من المهم عند المواقف الطارئة، ان تخبر وبدقة عن الذي حدث:

- من أنت؟
- من أين تتصل؟
- ما الذي حدث؟
- ما الذي قمت به حتى الان؟



ما الذي يدفعه صندوق التأمين الصحي؟

- تكاليف المعالجة في حالة الطوارئ: في المواقف الطارئة يحق لك زيارة أي طبيبة، طبيب في أي مشفى في كل سويسرا، حتى وان كانت نوعية التأمين الصحي لا تتضمن مبدأ الإختيار الحر للأطباء (HMO اي منظمة الحفاظ على الصحة، الطبابة المنزلية أو Telmed، انظر الصفحة ١٥).
- في حالات النقل الإسعافي، يقوم صندوق التأمين المرضى بدفع نصف التكاليف، لكن ليس أكثر من ٥٠٠ فرنك في السنة.
- فيما يتعلق بحالات الإنقاذ في المواقف المهددة للحياة (على سبيل المثال حادث في الجبل، أزمة قلبية) يقوم صندوق التأمين المرضى بدفع نصف التكاليف، وذلك حتى مبلغ ٥٠٠٠ فرنك في السنة.

في المستشفى

المشاكل الصحية التي تتطلب فحوصات دقيقة، جلسات علاج، أو عمليات، فهي تتم في المستشفى أو في العيادة، وهي تسمى العلاج مع الإقامة في المستشفى.

هل أستطيع التقرير بنفسى للذهاب إلى المشفى عندما أمرض؟

ان القبول في المشفى يتم عن طريق طبيبة المنزل / طبيب المنزل، أو الطبيبات الأخصائيات / الأطباء الأخصائيين. الإستثناء الوحيد: عند حالة الطوارئ بإمكانك الذهاب مباشرة إلى قسم الطوارئ في المشافي (انظر الصفحة ٣٠).

ما الذي يحدث في المشفى؟

عند وصولك إلى المشفى، يتم أخذ بياناتك الشخصية. عند الضرورة يتم وبحسب نوعية التأمين (٥١) وطبيعة المشاكل الصحية نقلك إلى أحد الأقسام: هناك فروقات بين الأقسام العامة (غرف بأسرة عديدة)، والأقسام نصف الخاصة (غرفة بسريرين)، والأقسام الخاصة (غرفة واحدة)،

من الذي يعالجني ويرعاني في المشفى؟

في كل قسم هناك طبيبة أو طبيب لتولي مسؤولية القسم، لكن من الممكن ان يتواجد في المشفى العديد من الطبيبات والأطباء للعناية بك، لأن في بعض الأحيان يتطلب الموقف تدخل بعض الأخصائيات والأخصائيين.





من الجيد ان تعرف

الخدمة الاجتماعية للمشفى

إذا كان لديك هموم مادية، أو مشاكل تتعلق بالعمل أو التأمين الإجتماعي، قم بالسؤال عن مركز الخدمات الاجتماعية في المشفى.

- مركز الخدمات الاجتماعية في المشفى هو لمعالجة كل المشاكل الاجتماعية التي قد تظهر أثناء فترة المرض، وفترة البقاء في المشفى.
- في هذا المركز يعمل باحثين اجتماعيين، يقومون بإرشاد ودعم المريضات والمرضى، وعوائلهم أيضاً.
- الباحثين الاجتماعيين يخضعون لنظام السرية المهنية (انظر الصفحة ٣٤).
- هؤلاء يعملون مستقلين عن مركز الخدمات الاجتماعية في البلدية.
- خدمات هذا المركز هي لكل المريضات والمرضى وأقربائهم مجانية.

القسم الأكبر من الرعاية في المشفى يقوم به اشخاص أخصائيين في التمريض. هؤلاء يمتلكون شهادات تمرير مهنية، ويعملون في المشفى جنباً إلى جنب مع الطبيبات والأطباء. هناك بعض القواعد والأنظمة الصريحة في الحياة اليومية للمشتفى. على سبيل المثال، متى يستطيع أقربائك زيارتك، أو متى يُقدم الطعام، استعلم عن هذه القواعد من الممرضات والممرضين. في أغلب المشافي يوجد لوائح تتضمن أهم المعلومات والخدمات الخاصة بالمشفى.

العملية الجراحية

ان القيام بعملية جراحية فيه مخاطرة دائماً. لذلك يتم وفي كل حالة توضيحها بدقة. عما إذا كان هناك وسائل معالجة أخرى ممكنة، أو إذا كانت حالة المريضة أو المريض تسمح بإجراء العملية. إذا كنت على وشك إجراء عملية، فسيتم إخبارك من الطيبة المسؤولة أو الطبيب المسؤول عن الجرى الدقيق للعملية، وعن المخاطر المرافقة لها أيضاً.

إجراء العملية لن يتم إلا بموافقتك حصراً. لذا يجب عليك وفي حالة الموافقة التوقيع على ما يسمى ببيان الموافقة (انظر الصفحة ٤٢). الإستثناء هو في عملية نتيجة حالة طارئة. ولأن هذه الحالة تتطلب تدخل سريع، يتم أحياناً الإستغناء عن بيان الموافقة.

إسأل دائماً عندما لا تفهم أمراً ما. من حقلك ان تكون على إطلاع كامل بحالتك الصحية. الكثير من المشافي الكبيرة تمتلك مراكز ترجمة. إسأل كادر التمريض. أو طبيبتك / طبيبك عن هذه الخدمة. معلومات تفصيلية تجدها في قسم حقوق وواجبات المريضات والمرضى (انظر الصفحة ٤٢).

إعادة التأهيل والعلاج

أحياناً يتطلب بعد إجراء عملية ما، مرض أو جروح معينة، علاج آخر، وذلك حتى تشفى المريضة أو يشفى المريض تماماً. ويصبح قادراً على الإعتماد على نفسه. هذا النوع من العلاج يسمى إعادة التأهيل. قد يكون العلاج في مراكز داخلية أو خارجية. من أجل هكذا أنواع من العلاجات، تقوم الطبيبات المعالجات والأطباء المعالجين بوصف جلسات علاج مثل جلسات العلاج الفيزيائي و جلسات معالجة بالعمل.



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

- الإقامة، الفحوصات، العلاج، وإجراءات الرعاية في الأقسام العامة في مستشفى معترف به.
- إعادة تأهيل داخلي وخارجي، جلسات علاج موصوفة طبياً (على سبيل المثال جلسات علاج فيزيائي / جلسات معالجة بالعمل).
- العلاج بالمياه المعدنية: عشرة فرنكات في اليوم الواحد بوجود وصفة طبية للعلاج بالمياه المعدنية في منتجع مُوافق عليه (٢١ يوم في السنة كأقصى حد).

الرعاية عند الحمل والولادة

أثناء الحمل تعتبر صحة وأمن الأم والجنين شئاً مهماً جداً. سويسرا تمتلك نظام رعاية مهني للعناية بالنساء قبل وبعد الولادة.

أي نوع من المساعدة أتلقى عندما أكون حامل؟

عندما تعتقدين بأنك حامل، تستطيعين أن تشتري من أي صيدلية، أو متجر ما، جهاز اختبار الحمل. حيث بإمكانك تجربته بنفسك.

إذا ثبت أنك حامل، راجعي طبيبة منزل / طبيب منزل، أو طبيبتك النسائية / طبيبك النسائي من أجل استشارة أولى. بإمكانك مراجعة عيادة وطلب الإستشارة من قابلة قانونية. القابلات هن مساعدات في الولادة. مهنيات لكن غير طبيبات. هناك مراكز استشارات أيضاً لتنظيم الأسرة والحمل. بإمكانهم تقديم النصيحة (انظر الصفحة ٣٧). هذه المراكز تعمل جزئياً مع المترجمات والمترجمين سوية. الإستشارة مجانية. وكادر الأخصائيين يخضعون لنظام السرية المهنية.

الحمل

أثناء فترة الحمل، سوف تخضعين لفحوصات في فترات منتظمة من قبل طبيبتك / طبيبك، أو القابلة القانونية لديك. الفحوصات هي مراقبة الحمل والتعرف عما إذا كان هناك أي خطورة على الأم والجنين. هذه التكاليف يتحملها صندوق التأمين الصحي (انظر الصفحة ٣٦).



من الجيد ان تعرف

تأمين الأمومة

الأمهات العاملات يتلقين بعد الولادة ولمدة ١٤ اسبوعاً ٨٠ بالمائة من متوسط الأجر قبل الولادة. استفسري من صاحب العمل في وقت مبكر، عن كيفية تأمينك في فترة الأمومة.



ما الذي يدفعه صندوق التأمين الصحي؟

- سبع فحوصات عادية وفحصان للموجات فوق الصوتية أثناء الحمل.
- ٠٠١ فرنك لدورات التحضير للولادة.
- تكاليف الولادة، وتكاليف الإقامة لمدة اسبوع في المستشفى، في بيت الولادة، أو في البيت.
- ثلاث استشارات رضاعة، وفحص تأكيدي
- تكاليف إنهاء الحمل

بإمكان الأمهات والأباء المنتظرين للطفل حضور ما يسمى دورات تحضير للولادة. المعلومات بهذا الخصوص تحصلين عليها من طبيبتك المنزلية أو طبيبك المنزلي.

الولادة

في سويسرا بإمكانك ان تلدي في المستشفى، بيت الولادة، أو في البيت، إسألتي طبيبتك أو طبيبك عن هذه الاحتمالات المختلفة. بإمكان شريكك أو أي شخص مقرب لديك ان يكون بقربك أثناء الولادة، إذا رغبت في ذلك.

الأسبوع الأول بعد الولادة، والمسمى اسبوع الفراش، تستطيع الام ان تقضيه في المستشفى، بيت الولادة، او في البيت، في هذا الوقت تتلقى الام والطفل زيارات منتظمة من قبل الكادر التمريضي، القابلة، أو الطبيبة / الطبيب. الام تتلقى أيضاً نصائح ومعلومات في موضوع الرضاعة، وكيفية رعاية الطفل المولود.

رعاية الأطفال الرضع

إذا كان لديك أسئلة حول نمو، تغذية، ورعاية الطفل، راجعي مراكز الاستشارة للأمهات والأباء المحلية (الصفحة ٣٧). هذه المراكز تقدم محادثات تلفونية مجانية، زيارات منزلية، واستشارات هي الأخرى مجانية. بعض هذه المراكز تعمل أيضاً مع وسيطات ثقافيات ووسطاء ثقافيين.

بالإضافة إلى ذلك، بإمكان الأمهات المرضعات حضور استشارة في الرضاعة، مُقدمة من استشارات في الرضاعة للمشفائي. العناوين جديدها في البلدية.

الإجهاض

إنهاء الحمل (الإجهاض) في سويسرا عمل قانوني لكن وفق شروط معينة. تستطيع المرأة الحامل ان تقرر في الأسابيع الإثني عشر الأولى. عما إذا كانت تريد إنهاء حمل غير مرغوب. يجب ان تشرح حيثيات الأزمة أيضاً. اعتباراً من الاسبوع ١٣. يجب ان يكون هناك تأكيد طبي بأن إنهاء الحمل ضروري. وإلا فهناك مخاطر جسدية ونفسية للمرأة.

قرار متابعة الحمل أو إنهاء الحمل قد يكون مرهق. لذا فإن استشارة مُسبقة هي ضرورة. من أجل تلقي الإستشارة والدعم. راجعي مراكز الإستشارة لتنظيم الأسرة والحمل. عناوين كل مراكز الإستشارة في سويسرا تجدونها أيضاً في الانترنت www.isis-info.ch.



• معلومات وبلغات عديدة عن امكانيات الدعم والحقوق عند الحمل والولادة.

بالإضافة إلى مواضيع عن الصحة النسائية:

www.migesplus.ch, المرأة والصحة - قسم المنشورات

• PLANeS – الإتحاد السويسري للصحة الجنسية والإيجابية / منظومة مراكز الإستشارة

لتنظيم الأسرة. الحمل. الجنس والتربية الجنسية

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch, Tel. 031 311 44 08 / 021 661 22 33

• منبر المعلومات لمراكز الإستشارة في مجال الصحة الجنسية والإيجابية (SRG)

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

• استشارة للأمهات والأباء

المؤسسة السويسرية لتقديم الإستشارة للأمهات SVM

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, Tel. 044 382 30 33

• الإتحاد السويسري للقبالات القانونيات.

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40

• مركز للإستشارة الطبية:

الوحدة الصحية المتنقلة للبلدية

Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève

<http://umsco.hug-ge.ch>, Tel. 022 382 53 11

المساعدة والرعاية في البيت:

SPITEX

إلى من ألجأ عندما أحتاج إلى مساعدة في واجبات المنزل، أو إلى رعاية؟
في هذه الحالات، يستطيع قسم الرعاية الطبية الخارجية للمشفى، والذي يُعرف بـ xetipS، مساعدتك. هؤلاء الأخصائيين المهنيين التابعين لهذا القسم يذهبون إلى بيوت المريضات والمرضى، ويقدمون لهم الرعاية والدعم في حياتهم اليومية. هذه الخدمة هي أيضاً لدعم أقارب المريضات والمرضى.

ما الذي تقوم به خدمة الرعاية المنزلية؟
بإمكانك طلب هذه الخدمة عند المرض مثلاً، مشاكل تقدم العمر، حادث، مشاكل في الحمل، بعد الولادة. الخدمة تشمل:

الرعاية عندك في المنزل	المساعدة في الأمور المنزلية
على سبيل المثال:	على سبيل المثال:
• التوضيح والنصيحة	• المساعدة في التسوق
• المساعدة في الرعاية الجسدية	• تنظيف المنزل
• إحضار الدواء	• الغسيل
• تضميد الجروح	• الطبخ

ان خدمة الرعاية المنزلية تقدم وبحسب المنطقة، خدمة تقديم الوجبات، وخدمات النقل، أو استئجار وسائل مساعدة (على سبيل المثال عكازات، أجهزة استنشاق، كراسي متحركة).

في المدن الكبيرة خصوصاً، يوجد العديد من منظمات الرعاية المنزلية، والتي تقدم على سبيل المثال أيضاً رعاية نفسية، رعاية عند وجود مرض السرطان، أو أمراض غير قابلة للشفاء.

يختلف تنظيم هذه المؤسسات من منطقة إلى أخرى. استعلم من بلديتك، أو من الانترنت حول هذه الخدمة في محيطك (انظر الصفحة ٣٩).



ما الذي يدفعه صندوق التأمين الصحي؟



- تكاليف خدمة الرعاية المنزلية، إذا كانت موصوفة من قبل طبيبة أو طبيب (عادة حتى ٦٠ ساعة خلال ثلاثة أشهر).
- تكاليف المساعدة في الواجبات المنزلية لا يتكفل التأمين الأساسي بدفعها. الكثير من شركات التأمين تقدم إمكانية التسجيل على تأمين إضافي من أجل الحصول على هذه الخدمة. استعلم عن هذا الأمر من صندوق تأمينك الصحي.



اتحاد الرعاية المنزلية السويسري

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Tel. 031 381 22 81

الرعاية الطبية للمسنين

ما نوع المساعدة التي أتلقاها في الشيخوخة؟

الناس الذين يحتاجون إلى الرعاية في الشيخوخة، أو الذين لا يستطيعون تدبر أمورهم في المنزل بأنفسهم، أو الذين يتعذر رعايتهم حتى من قبل أقاربهم، لديهم الفرصة في أن يتم إستضافتهم في دار الرعاية للمسنين.

بإمكانك التسجيل هناك بنفسك، أو من قبل مركز الخدمة الإجتماعية في المشفى، أو من قبل الأقرباء. من المهم ان تبحث عن دار رعاية في وقت مبكر. لان الأماكن محدودة نسبياً.

في بعض دور الرعاية هناك أيام خاصة للإستعلامات والزيارات. سيتم إخبارك وعلى سبيل المثال عن الرعاية والنفقات. بإمكانك ان تتحدث أيضاً عن احتياجاتك الشخصية (الأكل، الزيارة من قبل الأقرباء، الدين الخ.). إسأل في بلديتك أو في Curaviva (انظر الصفحة ٤١) عن عناوين دور الرعاية.

للمسنين الذين يعيشون بمفردهم، والذين يحتاجون رعاية ومساعدة، يوجد خدمة رعاية منزلية (Spitex، انظر الصفحة ٣٨) أو دار خاصة برعاية مناسبة. قم بالتسجيل في الوقت المناسب. المعلومات والعروض جدها في Pro Senectute (انظر الصفحة ٤١).



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

الفحوصات، المعالجات، وتدابير الرعاية يتم تعويضها من قبل التأمين الصحي الأساسي. كل النفقات المنزلية الأخرى مثل المبيت، الطعام الخ. لن يتم تغطيتها من قبل التأمين الصحي الأساسي.

إذا واجهتك أنت وأقاربك مشاكل في تأمين النفقات المنزلية، راجع مركز الخدمة الاجتماعية في بلديتك. بعض البلديات تدفع مساهمات لتغطية النفقات المنزلية. لديك إمكانية لطلب خدمات إضافية: هذه الأموال الإضافية للتأمين ضد الشيخوخة والتأمين ضد العجز (انظر الصفحة ١٩) تحصل عليها عندما لا تكفي تعويضات التقاعد والتأمين ضد العجز مع الدخل العادي لنفقات الحياة اليومية. المهاجرين والمهاجرين يجب ان يكونوا قد أمضوا على الأقل عشر سنوات بدون انقطاع لكي يحصلوا على حق الخدمات الإضافية.



• CURAVIVA – اتحاد البيوت والمؤسسات السويسري

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Tel. 031 385 33 33

• Pro Senectute Schweiz

مؤسسات خدماتية سويسرية أخصائية للاهتمام بالمسنين

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

Tel. 044 283 89 89

معلومات عن الخدمات الإضافية:

• www.ahv-iv.info < خدمات إضافية

ما هي حقوقي وواجباتي كمريضة، مريض؟

في سويسرا هناك بعض الحقوق والواجبات للمريضات والمرضى.

حقوقي كمريضة، كمريض

حق المعالجة في حالة المرض

ان كل طبيبة وطبيب مُلزم في حالة الطوارئ ان يعالج المريضة أو المريض، أو يقوم بتحويل الحالة إلى المكان المناسب.

الحق في المشاركة وتقرير المصير

إذا كنت مريض، فلديك الحق في إبداء الرأي في المعالجة الطبية. ان التدخلات الطبية، الفحوصات، والمعالجة تتم فقط بموافقتك. لهذا من المهم ان تخبر طبيبتك، طبيبك إذا كان لديك مانع من أي فحوصات، معالجة، أو أي تدخل طبي.

لديك الحق في إبداء رأيك لطبيبتك أو طبيبك. هذا قد يفيد إذا كان هناك إمكانيات معالجة مختلفة، أو إذا كان يجب عليك إتخاذ قرار إما بالقبول أو الرفض في العلاج المقرر.

حق الحصول على المعلومات

طبيبتك أو طبيبك يجب إخبارك عن نهاية، فائدة، مخاطر، والتبعات المالية لأي فحوصات مقررة، تدخلات طبية، معالجات، والبدائل العلاجية. فقط بهذه الطريقة يمكن ان تكون صورة، وبالتالي

تشارك في إتخاذ القرار. من المهم ان تطرح أسئلة. لكي تفهم كل شيء. بذات الدرجة من الأهمية. يجب ان يكون ما تقوله مفهوماً للطبيبة أو الطبيب (قسم الترجمة المتعددة الثقافات. الصفحة ٤٥).

حق الدعم والمرافقة

لديك الحق أثناء الإقامة في المراكز الصحية. بأن يتم مرافقتك وتقديم النصيحة لك سواء من قبل أفراد العائلة أو من شخص تثق به.

الحق في الحفاظ على الأسرار (واجب الحفاظ على أسرار المهنة)

كل الكادر العامل في المشفى. طبيبات المنزل / أطباء المنزل. المساعدات المتدربات / المساعدين المدربين. والأخصائيين الآخرين يخضعون لنظام السرية المهنية: الكادر الطبي لا يحق له إعطاء معلومات تمس المريضة أو المريض لأشخاص آخرين. فقط من خلال موافقتك. يحق لأقربائك والأشخاص المقربين منك معرفة المعلومات التي تمس وضعك الصحي.

الحق في الحصول على الملف

لديك الحق في رؤية ملفك كمريض. وكذلك الحق في الحصول على نسخة منه (قصة المرض أو ملفات أخرى).



من الجيد ان تعرف

ما هو متاح للمريضات والمرضى:

- هي وثيقة خاصة يتم التقيد بها. وذلك في حال المرض أو الحادث. وعن الطريقة التي تريد فيها ان تُعالج.
- يجب على الأقرباء والطبيبات والأطباء معرفة ماتريده إذا ما وصلت إلى مرحلة لم تعد فيها قادراً على القرار.

تحدث مع طبيبتك أو طبيبك إذا أردت أن تعرف المزيد.

التعاون مع الطبيبات / الأطباء و كادر التمريض

التعاون مع الطبيبات / الأطباء و كادر التمريض

عندما تمرض وتحتاج مساعدة طبية، فمن الطبيعي أن تتعاون مع الطبيبات والأطباء، وكادر التمريض. الطبيبات والأطباء لا يتحملون مسؤولية حسن وضعك الصحي لوحدهم. يجب أن تساعد بدورك:

• واجب إعطاء المعلومات للطبيبة / الطبيب

يجب على المريضات والمرضى إخبار الطبيبة المعالجة، الطبيب المعالج، عن الخطوات التي تم إتخاذها حتى الآن من أجل الشفاء من المرض. هذا يتضمن الإجراءات التي إتخذتها شخصياً، أو إجراءات موصوفة من قبل طبيبات / اطباء، معالجين (حتى في الخارج) (على سبيل المثال تناول أدوية الخ).

• إتباع إرشادات الطبيبات / الأطباء

من أجل الحصول على علاج أفضل، يتوجب على المريضة أو المريض الإلتزام بالفحوصات، العلاجات، والتدخلات الطبية وذلك حسب الإرشادات والإجراءات المتفق عليها. لذا لا تتردد بالسؤال عن أمور غير واضحة لديك.

إحترام نظام المستشفى

في المستشفى هناك قواعد يجب الإلتزام بها. غالباً تُعطى هذه القواعد للمريضات والمرضى بشكل مكتوب قبل الدخول إلى المستشفى. متضمنة كذلك أوقات الزيارة والطعام.

للمزيد من المعلومات حول حقوق وواجبات المريضات والمرضى، وبلغات متعددة جدها في:

www.migesplus.ch أو في هذه المراكز:



• الإتحاد السويسري لمراكز المرضى (DVSP)

www.patientenstelle.ch, Tel. 044 361 92 56

• المؤسسة السويسرية للمرضى (SPO)

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

الترجمة لمتعددي الثقافات



عندما يتعلق الأمر بالصحة، فإنه من المهم أن تفهم وأن يكون كلامك مفهوماً. لا يمتلك جميع الناس المعرفة اللغوية الضرورية لهذا التواصل. كثيراً ما تشكل الحواجز اللغوية، وسوء الفهم، صعوبة لدى التواصل في العيادة الطبية، المشفى، الخدمة الاجتماعية، أو في مراكز أخرى.

من الذي يحق له الترجمة؟

- المترجمات والمترجمين المعنيين بالشؤون الثقافية بإمكانهم المساعدة في تسهيل التواصل. وفي إزالة أي سوء تفاهم، هؤلاء يمتلكون شهادات خاصة، ويخضعون لنظام السرية المهنية.
- بإمكان أي فرد من العائلة أو أي شخص موثوق أن يرافقك ويقوم بالترجمة.
- لكن المترجمين المعنيين بالشؤون الثقافية هم أكثر مهنية وأفضل للقيام بهذا الواجب. وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بمسألة شخصية جداً أو مسألة معقدة.

هل لدي الحق في استدعاء مترجمة أو مترجم؟

كلا، في سويسرا لا يوجد حق في استدعاء المترجمات والمترجمين في مجال الصحة. لكن معظم المستشفيات العامة تقدم خدمة مجانية في الترجمة. إذا لم تتمكن من التواصل بشكل جيد، إسأل عن الترجمة لمتعددي الثقافات. هناك العديد من مكاتب الوساطة التي تقدم مترجمات

جيدات و مترجمين جيدين (انظر خت). بالإضافة إلى ذلك، هناك خدمة الترجمة على الهاتف، وهي خدمة مكملّة للترجمة المتعددة الثقافات.



• قائمة مراكز الوساطة

للترجمة المعنية بالشؤون الثقافية INTERPRET -

الرابطة السويسرية للترجمة والوساطة

www.inter-pret.ch > Interkulturelles Übersetzen >

Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen

coordination@inter-pret.ch

Tel. 031 351 38 28

• خدمة الترجمة التلفونية

AOZ Medios

www.medios.ch

Tel. 0842 442 442



معلومات عن الهجرة ومواضيع يومية مختلفة:

معلومات في شبكة الانترنت واستشارة مباشرة بلغة الام

للمهاجرات والمهاجرين والأشخاص من مجال اللجوء

www.migraweb.ch

ملاحظات للأشخاص من مجال اللجوء وأشخاص بدون حق الإقامة القانونية (SANS-PAPIERS)

الرعاية الصحية والطبية هي حقوق إنسان عالمية; وهي قيم لكل زمان ومكان.
هذه الحقوق في سويسرا هي للجميع. حتى للأشخاص من حفل اللجوء والمهاجرات والمهاجرين.
والذين لا يملكون حق الإقامة القانونية - ما يسمون Sans-Papiers.

بخصوص الرعاية الطبية هناك بعض الشروط:

طالبي اللجوء، اللاجئين المقبولين مؤقتاً، والمحتاجين للحماية

التأمين الصحي لطالبي اللجوء (هوية N)، المحتاجين للحماية (S) واللاجئين المقبولين مؤقتاً (F)،
الذين لم يتعدى وجودهم في سويسرا أكثر من سبعة سنين. يتم تحديده من قبل سلطات
الكانتونات المختصة. التأمين يتم في إطار نموذج طبابة منزلية (انظر الصفحة ١٥). استعلم من
المراكز المختصة في الكانتون الذي تقيم فيه. عن صندوق التأمين المرضي الذي يجب ان توقع فيه
عقد التأمين المرضي. وعن الجهة التي ستلجأ إليها في حالة المرض.

SANS-PAPIERS الفاقيدين لأوراق قانونية

- حسب الدستور السويسري. كل شخص مقيم في سويسرا له الحق في طلب المساعدة في الحالات الطارئة. هذا الحق يتضمن أيضاً الأشخاص الذين لا يمتلكون أوراق إقامة قانونية.
- كل المشافي. الطبييات والأطباء في سويسرا مُلزمون بتقديم المساعدة في الحالات الطارئة.
- صناديق التأمين المرضية مُلزّمة بأن تقبل كل الأشخاص - حتى الفاقيدين لأوراق إقامة قانونية - في التأمين الأساسي. وذلك في إطار خدمات التأمين الإجباري.
- لأسباب تتعلق بأمن المعلومات. لا يحق للمستشفيات. شركات التأمين. السلطات الإجتماعية. سلطات الكانتون. أو أي مؤسسات أخرى. إعطاء معلومات شخصية عن الأشخاص الفاقيدين لأوراق إقامة قانونية لسلطات الهجرة. ان عدم الإلتزام بالسرية المهنية له عواقب قانونية.
- بإمكان الأشخاص الفاقيدين لأوراق إقامة قانونية. التقدم بطلب من أجل الحصول على تخفيضات في قسط التأمين الصحي.

مراكز الرعاية الصحية المختصة - ومراكز الإستشارة تدعم الأشخاص الفاقيدين لأوراق إقامة قانونية في مجال الصحة والتأمين المرضي. المزيد من المعلومات التفصيلية وعناوين هذه المراكز تجدها في هذا الموقع

www.sante-sans-papiers.ch