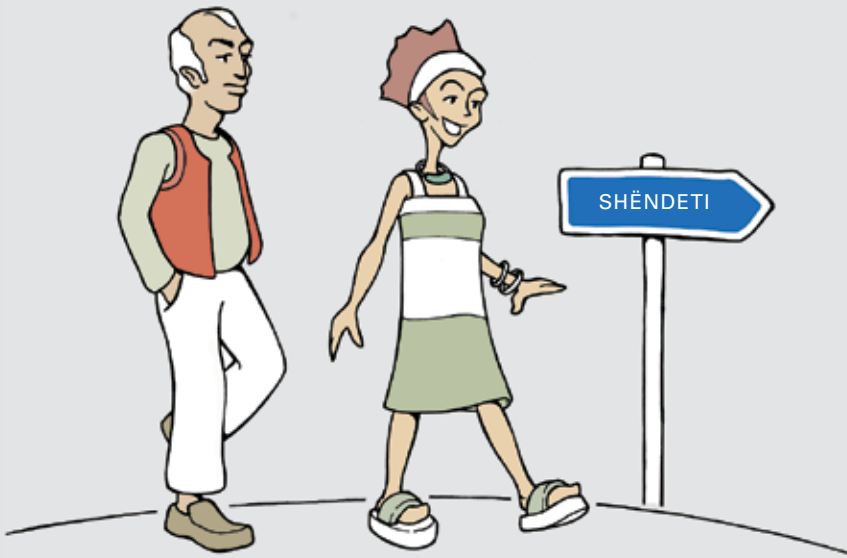


# UDHËRRËFYESI SHËNDËTËSOR ZVICËR

**Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas –  
një udhëzues për migrante dhe migrantë në Zvicër**



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**



## **Informacione Migracioni dhe shëndeti**

migesplus.ch – platformë interneti për informacione

shëndetësore shumëgjuhëshe

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i kuq zviceran)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 71

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

## **Impressum**

Botimi: 2011

Botim i 3-të, tërësisht i përpunuar

Botuesi:

(Kryqi i kuq zviceran)

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18

3084 Wabern, Telefoni 031 960 75 75

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

(Enti federal për shëndetësi)

Bundesamt für Gesundheit BAG

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Nationales Programm Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

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

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

Koncepti dhe teksti: Katja Navarra

Përkthimi: Bislim Elshani

Ilustrimet: Claude Zellweger

Përpunimi grafik: visu'! AG, Bern

PrePress: AlscherText & Design, Interlaken

Porosia në internet: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Numri i publikimit të BAG: GP 30EXT1108

Vendi i tërheqjes:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

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

BBL-Numri i artikullit në depo: 311.610.alb

Shtypur në një letër të certifikuar nga FSC

# PARATHËNIE

Ku të drejtohem nëse sëmurem ose pësoj një fatkeqësi? Një trajtim mjekësor në Zvicër është falas apo më duhet të paguaj për të? Si të silllem në një rast emergjent? Për cilat sigurime kam nevojë? Si të mbrohem nga sëmundjet? Ku t'i gjej informacionet shëndetësore në gjuhën time amtare?

Udhërrëfyesi shëndetësor ju përgjigjet në këtë dhe në shumë pyetje të tjera. Ai është zhvilluar nga Kryqi i Kuq Zviceran me porosi të Entit federal për shëndetësi dhe dëshiron që migranteve dhe migrantëve me banim në Zvicër t'ua lehtësojë qasjen në shërbimet shëndetësore, në sigurimet nga sëmundjet dhe fatkeqësitë si dhe në ofertat për nxitje shëndetësore dhe prevencion.

Shëndetësia zvicerane është komplekse dhe shpesh edhe për vendësit vështirë e kuptueshme. Ardhasakët, që kanë tashmë përvojë me sistemet tjera shëndetësore, në të shumtën e rasteve nuk orientohen menjëherë në të. Udhërrëfyesi shëndetësor i sqaron shkurtimisht gjërat më të rëndësishme dhe përmban shumë nga adresat e dobishme. Ai është sprovuar që prej shumë kohësh, ndërsa tani po ju ofrohet në botimin e tij të tretë, tërësisht të përpunuar. Është një dëshirë e jona që të gjithë banorët e Zvicrës – pavarësisht nga origjina ose nga statusi i tyre i qëndrimit, të dinë se si të kujdesen për shëndetin e tyre dhe se ku mund të drejtohen në rast problemesh shëndetësore.

Ju dëshiroj një lekturë tërheqëse dhe një shëndet të mirë.

Pascal Strupler

Drejtor i Entit federal për shëndetësi

# PËRMBAJTJA

Parathënie	1
Si ta përdor udhërrëfyesin shëndetësor?	3

## SITA RUAJ SHËNDETIN?

Të ushqyerit e shëndetshëm dhe lëvizja	4
Shmangni duhanin dhe pini më pak alkool	6
Vaksinimi	8
Mbrojtja nga sëmundjet e transmetueshme seksualisht dhe nga HIV / Aidsi	9
Kontrollimet profilaktike	10
Shëndeti psikik	10

## SI FUNKSIONON SIGURIMI SHËNDETËSOR?

Sigurimi shëndetësor	12
Sigurimi ndaj fatkeqësive dhe ai invalidor	18

## SI FUNKSIONON PËRKUJDESJA MJEKËSORE?

Mjekja dhe mjeku familjar	20
Barnatorja	23
Trajtimi psikiatrik dhe psikoterapeutik	25
Përkujdesja stomatologjike	29
Emergjencia	30
Në spital	32
Përkujdesja gjatë shtatzënisë dhe lindjes	35
Ndihma dhe përkujdesja në shtëpi: Spitex-i	38
Përkujdesja mjekësore për të moshuar	40

## CILAT JANË TË DREJTAT DHE DETYRIMET E MIA SI PACIENTE, PACIENT?

Të drejtat e mia si paciente, si pacient	42
Detyrimet e mia si paciente, si pacient	44
Përkthimi ndërkulturor	45

## UDHËZIME PËR PERSONA NGA LËMI I STREHIMKËRKUESVE DHE PËR PERSONA PA TË DREJTË QËNDRIMI (SANS-PAPIERS-A)

Azilkërkuesit, individët me leje të përkohshme qëndrimi dhe individët në nevojë mbrojtjeje	47
Sans-Papiers-at	48

# SITA PËRDOR UDHËRRËFYESIN SHËNDETËSOR?

Udhërrëfyesi shëndetësor ju ofron informacionet më të rëndësishme mbi përkujdesjen shëndetësore në Zvicër. Ai përmban udhëzime me vlerë për nxitjen shëndetësore dhe parandalimin, për sigurimin shëndetësor, atë nga fatkeqësitë, si dhe për të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve.

Si një person ardhacak ju mbase keni vështirësi komunikimi në qasjen me specialistë nga fusha e mjekësisë. Bëni pyetje, në rast se diçka nuk kuptoni, dhe informohuni për mundësinë e përkthimit (shiko kapitullin mbi përkthimin ndërkulturor, faqe 45).

Në këtë broshurë do të gjeni simbole të ndryshme të cilat u referohen informacioneve dhe këshillave të veçanta:



## **Është mirë të dihet**

Udhëzime të veçanta



## **Çka paguan siguri shëndetësor?**

Shërbimet që merren përsipër nga siguri bazë shëndetësor.



## **Adresa me rëndësi**

Për informacione që ju shpien më tej (p.sh. përmes qendrave përgjegjëse në afërsi të vendbanimit tuaj) drejtojeni në adresat e dhëna më poshtë.

---

Të gjitha shkurtesat në këtë broshurë janë dhënë në origjinalin gjermanisht, ndërsa aty ku ka qenë e mundur, edhe në versionin francez, për migrantët e Zvicrës perëndimore.

# SITA RUAJ SHËNDETIN?

Shëndeti vetjak është një pasuri e paçmuar. Për ta ruajtur atë është me rëndësi që të vëzhgosh mirë veten dhe organizmin tënd dhe të bësh kujdes se ç'i bën mirë atij. Kjo nënkupton gjithashtu të informuarit se çfarë i bën dëm shëndetit dhe çfarë mund ta bëjë dikë të sëmurë.

## TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM DHE LËVIZJA

Për një shëndet të mirë është e rëndësishme të ngrënët e shëndetshëm dhe të larmishëm, si dhe lëvizja e rregullt për secilën moshë. Për një ushqim të shëndetshëm dhe të baraspeshuar duhet të bëni kujdes vazhdimisht se çfarë gatvani dhe çfarë hani:

- Për çdo ditë hani në formë të alternuar perime dhe fruta, prodhime drithërash /fruta bishtajore/ patate, prodhime qumështi si dhe mish, peshk, vezë, tofu (gjizë prej soje) ose produkte tjera ushqimore me shumë albumina.
- Hani më pak ëmbëlsira dhe pjekurina të njelmëta.
- Gjatë një dite pini deri në dy litra ujë ose pije të pasheqerosura. Pije që përmbajnë kofein, pije të ëmbëlsuara ose alkoolike, duhen konsumuar vetëm në sasi të vogla.

Krahas një ushqimi të shëndetshëm, për të rriturit, po sidomos për fëmijët, është me rëndësi lëvizja e përditshme. Për të nxitur dhe ruajtur shëndetin tuaj janë të përshtatshme aktivitete të ndryshme ditore, si

ngjitja e shkallëve, shëtitë në një tempo të shpejtë ose ngarja e biçikletës. Qoftë edhe me një gjysmë ore lëvizje në ditë ju bëni shumë për shëndetin tuaj. Fëmijët duhet që së paku një orë në ditë të lëvizin ose të merren me sport. Kjo gjë nxit një zhvillim të shëndetshëm fizik e shpirtëror.

Informacione më të hollësishme dhe broshura për ushqimin dhe për lëvizjen do të gjeni në gjuhë të ndryshme në web-faqen [www.miges-plus.ch](http://www.miges-plus.ch). Nëse doni të mësoni më shumë për temën e ushqimit, t'i ndërroni shprehitë tuaja ushqimore, ose të reduktoni peshën, drejtojuni në një konsultore ushqimore. Mjekja ose mjeku i juaj familjar mund t'ju japë adresën përkatëse në regjionin tuaj.



- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Shoqata zvicerane për ushqim)** – Informacione, rekomandime, këshilla ushqimore, receta [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch) tel. 031 385 00 00
- **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (Shoqata zvicerane e diabetit)** – Informacione, mbështetje dhe përcjellje të të prekurve dhe bashkëfamiljarëve [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch) sekretariat@diabetesgesellschaft.ch, tel. 056 200 17 90
- **Stiftung Ernährung und Diabetes (Fondacioni ushqim dhe diabet)** – Informacione [www.diabetes-ernaehrung.ch](http://www.diabetes-ernaehrung.ch), [info@diabetes-ernaehrung.ch](mailto:info@diabetes-ernaehrung.ch) tel. 031 302 42 33
- **Mütter- und Väterberatung (Konsultore për nëna dhe për etër)** – Qendër kontakti për çështjet e ushqimit të fëmijëve Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM (Shoqata zvicerane e këshilltareve për nëna SVM) [www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch), [svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch), tel. 044 382 30 33
- **SUISSE BALANCE** – Informacione dhe këshilla për ushqim dhe lëvizje për fëmijë dhe të rinj [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch), [info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)
- **Bundesamt für Sport BASPO**  
**Kompetenzzentrum Integration durch Sport KIS**  
(Enti federal për sport BASPO / fr. OFSPO)  
(Qendra përgjegjëse e integritit përmes sportit KIS / fr. CIS)  
[www.baspo.ch/kis](http://www.baspo.ch/kis), [kis@baspo.admin.ch](mailto:kis@baspo.admin.ch)

# SHMANGNI DUHANIN DHE PINI MË PAK ALKOOL

Substancat toksike që gjenden në cigare ngacmojnë rrugët e frymëmarrjes, çojnë deri ke dëmtimi i mushkërive dhe favorizojnë sëmundjet e qarkullimit të gjakut ose kancerin. Duhanpirja dëmton edhe shëndetin e joduhanpirësve dhe është sidomos e rrezikshme për fëmijë dhe foshnja. Për mbrojtjen e të palindurve femrat duhen të heqin dorë krejtësisht nga duhanpirja gjatë shtatzënisë dhe kohës së dhënies gji.

Informacione të tjera lidhur me duhanlënien do të merrni në linjën telefonike Stop-duhanit dhe në adresat tjera të dhëna më poshtë (krh. faqe 7).

Tek secili individ alkooli ndikon ndryshe. Qoftë dhe sasi të vogla mund të jenë shumë të tepërta. Si problematik konsiderohet konsumi i alkoolit nëse rrezikon shëndetin vetjak ose të bashkëjetuesve. Këtu hyn p.sh. konsumi përtej mase i alkoolit, pirja e alkoolit së bashku me medikamente, alkooli pranë timonit ose gjatë punës. Femrat duhet të heqin dorë fare nga alkooli gjatë shtatzënisë dhe gji-dhënies.

## ËSHTË MIRË TË DIHET



### Problemët e alkoolit dhe të varësisë

- mund të çojnë në çrregullime shëndetësore, sëmundje, fatkeqësi, lëndime ose në probleme psikike.
- shpeshherë ndërliiden me sjelljen agresive, për shembull në formën e dhunës brenda familjes ose të dhunës midis të rinjve.
- preokupojnë jo vetëm të prekurit por edhe bashkëfamiljarët (grindja, problemet në lidhjet familjare, vështirësitë financiare dhe shumë të tjera).

Siguroni mbështetje! Ekspertët e këshillimoreve kantonale për probleme të varësisë dhe të drogave mund t'i mbështesin dhe përcjellin si të prekurit, ashtu dhe bashkëfamiljarët. Këshillimi është falas ndërsa specialistët janë nën detyrimin e heshtjes (krh. faqe 43). Informacione të tjera do të merrni gjithashtu nga mjeku ose mjekja juaj familjare.



Për të rritur që gëzojnë shëndet të mirë vlejnë pa ndonjë problem sasitë në vijim: një gotë standarde pije alkoolike në ditë për femrat, përkatësisht, 2 gota standarde për meshkuj. Një gotë standarde është sasia e alkoolit që shërbehet normalisht në një restorant (3dl birrë, 1 dl verë, 2 cl raki (spirituozë)).

Informohuni lidhur me shijimin dhe rreziqet nga alkooli në gjuhën tuaj amtare nëpër broshurat nga [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch).

- **Sucht Info Schweiz (Info mbi varësinë, Zvicër)**



Informacione, këshilla dhe ndihmë  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), [info@sucht-info.ch](mailto:info@sucht-info.ch)  
tel. 021 321 29 11

- **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT Schweiz)**

**(Bashkësia punuese e parandalim-duhanit Zvicër)**  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
tel. 031 599 10 20

- **Krebsliga Schweiz (Lidhja e kancerit Zvicër)**

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)  
tel. 031 389 91 00

- **Rauchstopplinie (Linja Stop-duhanit)**

Konsultë telefonike mbi duhanlënien, pjesërisht shumëgjuhëshe  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) > Rauchstopplinie (Linja Stop-duhanit)  
tel. 0848 000 181

- **Lungenliga Schweiz (Lidhja e mushkërive Zvicër)**

[www.lung.ch](http://www.lung.ch), [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)  
tel. 031 378 20 50

- **Infodrog: Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Infodrog: Qendra koordinuese dhe profesionale Varësia)**

[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch), [office@infodrog.ch](mailto:office@infodrog.ch)  
tel. 031 376 04 01

- **[www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)** – Informacione mbi temën e varësisë

# VAKSINIMI

Përmes vaksinimit mund të pengohen sëmundje të ndryshme infektive. Në Zvicër vaksinimet realizohen kryesisht nga pediatret e pediatërët, mjekët dhe mjekët familjarë.

Enti federal i shëndetësisë rekomandon: vaksinime bazë kundër difterisë, tetanosit, kollës së keqe, paralizës së fëmijëve (poliomyelitis), meningjitit, laringjitit, fruthit, shytave, rubeolës, hepatitit B, si dhe, në rastin e vajzave, kundër infektimit me virusin human-papilloma (HPV). Pos tyre mund të jenë të nevojshme dhe vaksinime të tjera plotësuese, p.sh. në rast udhëtimesh në botën e jashtme.

Nëse keni pyetje të tjera rreth vaksinimit, drejtojeni mjekes ose mjekut tuaj familjar. Informacione dhe rekomandime më të sakta do të gjeni edhe në internet:

- **Informacione shumëgjuhëshe për vaksinime:**

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrika e publikacioneve  
> Fëmija & shëndeti Plani i vaksinimit

- **Bundesamt für Gesundheit (Enti federal për shëndetësi)**

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

- **[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)** – Qendra informative për çështje vaksinimi



# MROJTJA NGA SËMUNDJET E TRANSMETUESHME SEKSUALISHT DHE NGA HIV / AIDS

Krahas virusit HIV, i cili shkakton AIDS-in, ekzistojnë akoma më shumë sëmundje infektive seksualisht të transmetueshme, të ashtuquajturat STI – «Sexually transmitted Infections» (p.sh. Chlamydie-t, Syphilis, Gonorrhoea, Herpes dhe HPV). Përgjithësisht, shumë nga këto infeksione mund të trajtohen dhe të shërohen fare, po qe se zbulohen me kohë. Në rastet tjera është i mundur trajtimi, por jo edhe shërimi (p.sh. HIV, Herpesi).

Nga një infektion HIV, ose prej STI-ve të tjera, mund të mbroni veten dhe të tjerët më së miri nëse gjatë marrëdhënieve seksuale përdorni kondomë (prezervativë) ose femidomë, dhe nëse nuk merrni në gojë spermën ose gjakun. Kondomët janë në shitje të lirë nëpër vetëshërbime (supermarkete), në barnatore dhe drogeri, ndërsa femidomët në barnatore.

Në rast se keni frikë se mos rastësisht jeni infektuar me virusin HIV ose me ndonjë shkaktar tjetër, drejtojeni për këshillim mjekes ose mjekut tuaj familjar, në ndonjë poliklinikë ose në ndonjë qendër zvicerane për ndihmë kundër Aids-it, ose në një qendër planifikimi familjar.

- **Aids Hilfe Schweiz (AHS)**  
(Ndhma kundër Aids-it Zvicër)

[www.aids.ch](http://www.aids.ch), [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch), tel. 044 447 11 11

- **PLANeS – Fondacioni zviceran për shëndetin seksual dhe riprodhues / kryeshoqata e këshillimoreve për planifikim familjar, shtatzëni, seksualitet dhe edukim seksual**  
[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch), [info@plan-s.ch](mailto:info@plan-s.ch)  
tel. 031 311 44 08 ose 021 661 22 33

- **Platforma informative e shoqatave zvicerane në fushën e shëndetësisë riprodhuese dhe seksuale (SRG / fr. SSR)**

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



# KONTROLLIMET PROFILAKTIKE

Për të zbuluar me kohë sëmundjet, është me rëndësi që të shkohet rregullisht në kontrollime profilaktike.

Sa më herët që të zbulohet një sëmundje, aq më i madh është shansi i shërimit të saj.

## Si femër...

*«Shkoj rregullisht në kontrollime tek gjinekologia ime. Përmes testeve dhe kontrollimeve ajo mund të zbulojë me kohë sëmundje të mundshme, si kancerin, ose infeksione të ndryshme.»*



## Si mashkull...

*«Bisedoj me mjekun tim familjar se cilat kontrollime profilaktike janë të këshillueshme për mua.»*



# SHËNDETI PSIKIK

Për shëndetin psikik janë të rëndësishme gëzimi i jetës, të ndjerit mirë dhe një balancim i mirë midis ngarkesave ditore dhe pushimit.

Situatat e rënda jetësore, përjetimet tensionuese ose raskapitja e tejzgjatur mund ta dobësojnë shëndetin psikik dhe të çojnë te ndonjë krizë psikike ose sëmundje.

Reaksionet dhe çrregullimet psikike shpesh janë edhe pasojë e ngjarjeve tensionuese traumatike, si përjetimi i luftës, përndjekja, arratisja, tortura ose dhuna fizike.

Edhe konsumi i fortë i alkoolit, ose problemet tjera të varësisë, mund të ndërliiden me problemet psikike dhe sociale.

Shumë të prekur e kanë të vështirë t'i pranojnë problemet psikike. Ndërkaq, depresionet dhe sëmundjet tjera psikike mund ta prekin këdo. Përgjithësisht, ato janë ndër sëmundjet më të shpeshta që paraqiten. Pothuajse çdo i dyti person, së paku një herë në jetën e tij, vuan prej tyre. Sëmundjet psikike nuk janë dështim individual, as taksirat dhe as një ndëshkim. Ato janë sëmundje, njësoj si diabeti apo shtypja e lartë e gjakut, të cilat duhen marrë seriozisht, dhe të cilat, në ditët e sotme, mund të trajtohen me sukses.

Në rast se jeni i pasigurt dhe s'dini s'i t'ia bëni më tej, bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj familjar, ose me ndonjë ekspert të këtij lëmi, në të cilin keni besim. Të prekurit ose bashkëfamiljarët mund t'i drejtohen edhe ndonjë qendre kontaktimi për shëndetin mendor (shiko më poshtë), për të siguruar ndihmën. Edhe të përshpirtshmit e bashkësive religjioze ose shërbimet sociale të bashkive të vendbanimit mund të ofrojnë ndihmën e duhur në situatat e rënda jetësore.

Në Zvicër ekziston një sistem përkujdesës i ndërtuar mirë për trajtimin e problemeve psikike. Më shumë informacione do të gjeni në kapitullin: Trajtimi psikiatrik dhe psikoterapeutik, faqe 25.

- **Informacione shumëgjuhëshe për shëndetin psikik:**

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrika e publikacioneve > Psika & Krizat

- **pro mente sana** – Informacione, këshilla dhe ndihmë për të prekur dhe bashkëfamiljarë

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), tel. 044 563 86 00

- **Die Dargebotene Hand – 143 (Dora e zgjatur – 143)** –

këshillim telefonik anonim

[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), tel. 143 ose 031 301 91 91

*Adresat e grupeve vetëndihmuese në kantone të veçanta:*

**Koordinim dhe nxitje të grupeve vetëndihmuese në Zvicër KOSCH**

[www.kosch.ch/kontaktstellen.html](http://www.kosch.ch/kontaktstellen.html) [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch)

tel. 0848 810 814 ose 061 333 86 01

*Për fëmijë dhe të rinj*

**Këshillim 147 Pro Juventute** – Ndhimë telefonike anonime falas për fëmijë dhe të rinj

[www.147.ch](http://www.147.ch), tel. 147



# SI FUNKSIONON SIGURIMI SHËNDETËSOR?

## SIGURIMI SHËNDETËSOR

### **Sigurimi bazë**

Të gjithë personat me banim në Zvicër janë të detyruar të sigurohen ndaj sëmundjeve dhe fatkeqësive. Ky sigurim bazë është i obligueshëm për të gjithë, pavarësisht nga mosha, origjina ose statusi i qëndrimit. Afati i paraqitjes është tre muaj pas lindjes ose marrjes së lejeqëndrimit në Zvicër.

Në Zvicër veprojnë mbi 80 arka të sigurimit shëndetësor. Sa i përket sigurimit bazë, secila arkë i ofron të njëjtat shërbime. Këto shërbime janë të përcaktuara sipas Ligjit mbi sigurimin shëndetësor (në origjinal: KVG / fr. = LAMal).

Sigurimet shëndetësore janë të detyruara të pranojnë në sigurimin bazë cilindo person. Cilado ose cilido mund të përzgjedhë lirisht sigurimin që dëshiron. Një pasqyrë të tyre do ta gjeni nën [www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch) > Regjistri i adresave të sigurimeve shëndetësore.

## PËR CILAT SHËRBIME JAM I SIGURUAR NË SIGURIMIN BAZË TË SIGURIMIT SHËNDETËSOR?

Shërbimet më të rëndësishme janë:

<b>Trajtimi ambulator</b>	Trajtimi përmes mjekëve dhe mjekëve me licencë zyrtare
<b>Trajtimi stacionar</b>	Trajtimi dhe qëndrimi në repartin e përgjithshëm (dhomë shumëkrevatëshe) të një spitali në kantonin e banimit, i cili është i evidentuar në një listë zyrtare (lista e spitaleve)
<b>Emergjenca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajtimet emergjente</li> <li>• Kontributet për transportin dhe shpenzimet shpëtimtare</li> </ul>
<b>Barërat (Ilaçet)</b>	Medikamente dhe kontrollime laboratorike me udhëzim mjekësor të evidentuara në një listë zyrtare (listë specialitetesh, listë analizash).
<b>Shtatzënia dhe lindja</b>	Kontrollime ekzaminuese, shpenzimet e lindjes, kurse përgatitore për lindje, këshillim për mëkim (gji-dhënie), ndërprerja e shtatzënisë
<b>Masat shëndetësore profilaktike</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollimet profilaktike gjinekologjike</li> <li>• Vaksinimet</li> <li>• Kontrollimet shëndetësore për fëmijë para fillimit të shkollës</li> </ul>
<b>Rehabilitimi</b>	Rehabilitimi stacionar pas operacionit ose lëngimit të rëndë, Fizioterapia dhe ergoterapia, sipas urdhresës mjekësore
<b>Sëmundja në botën e jashtme</b>	Trajtimet emergjente në botën e jashtme në rast qëndrimi të afatizuar (p.sh. pushimet)
<b>Nga viti 2012: Mjekësia alternative</b>	Mjekësia antropozofike, homeopatia, neuralterapia, fitoterapia dhe mjekësia tradicionale kineze
Të dhëna të detajuara për shërbime të veçanta do të gjeni në pasqyrën e shërbimeve të sigurimit tuaj shëndetësor.	

## **A ËSHTË PËRKUJDESJA SHËNDETËSORE NË ZVICËR FALAS?**

Jo, ju duhet të paguani nga një premi për çdo muaj. Nëse vizitoni një mjek ose mjek, duhet të merrni pjesë edhe ju në shpenzimet.

### **Premitë e sigurimit shëndetësor**

Për sigurimin shëndetësor ju duhet të paguani për çdo muaj një premi. Fëmijët deri në moshën 18-vjeçare paguajnë më pak. Për të rritur të moshës rinore (midis 19 dhe 25 vjeç) shumica e sigurimeve shëndetësore ofron premi me zbritje (më të ulëta). Sigurimet shëndetësore kanë lartësi të ndryshme premish, edhe pse në sigurimin bazë shëndetësor të të gjitha sigurimeve janë të garantuara po ato shërbime.

Enti federal për shëndetësi publikon për çdo vjet një listë me premیت e sigurimeve sipas regjionit të vendbanimit ([www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch)). Do t'ju shpaguej po t'i krahasoni premیت.

### **Pjesëmarrja në shpenzime (franshisat, vetëkontributi dhe kontributi spitalor)**

Shpenzimet deri në më së paku 300 franga në vit për mjekun, spitalin dhe medikamentet, të siguruarit duhet t'i paguajnë vetë. Ky kontribut quhet franshisë. Për fëmijë nuk duhet paguar franshisa.

Vetëm kur llogaritë mjekësore që i merrni gjatë vitit e tejkalojnë lartësinë e franshisës, shpenzimet tjera i merr përsipër siguri shëndetësor. Mirëpo edhe në këto shpenzime ju duhet të paguani 10 për qind. Kjo pjesë (hise) e ka emrin vetëkontribut dhe është e kufizuar në maksimumin prej 700 frangash në vit, ndërsa tek fëmijët, në 350 franga.

Për shpenzimet evidente spitalore, për një ditë qëndrimi në spital duhet të paguani një kontribut spitalor prej 15 frangash.

Në rast nënërie (shtatzënia dhe lindja) nuk ju duhet të merrni pjesë në shpenzime, dmth., s'duhet të paguani franshisa, as vetëkontribut dhe as kontribut spitalor.



## **SI MUND TË KURSEJ NË PREMITË E SIGURIMEVE SHËNDETËSORE?**

Sigurimet shëndetësore ofrojnë modele të ndryshme kursimi të cilat ju mund t'i përzgjidhni sipas dëshirës:

- **Modeli i mjekut familjar dhe HMO («Health Maintenance Organization»)**

Në rastin e këtyre dy modeleve obligoheni që në rast sëmundjeje të vizitoni gjithmonë më parë një mjeke ose mjek të evidentuar familjar ose një qendër shëndetësore HMO. Po të jetë nevoja, prej aty do të udhëzoheni për vizita tek specialistët (krh. faqe 21). Kjo do të thotë që ju nuk guxoni të zgjidhni vetë një specialist. Për këtë gjë do të vendosë mjekja ose mjeku i juaj familjar. Ndërkaq, gjinekologun ose gjinekologun, pediatren ose pediatrin, oftalmologun ose oftalmologun, mund t'i përzgjidhni edhe më tej sipas dëshirës. Me këtë model paguani premi më të ulët.

- **Telmed**

Sipas modelit Telmed, në rast problemesh shëndetësore ju duhet paraprakisht të thërrisni një konsultore telefonike. Prej një eksperti shëndetësor aty do të merrni informacione dhe rekomandime se çfarë mund të bëni për problemin tuaj shëndetësor. Sipas nevojës, ju do të drejtoheni te ndonjë mjeke ose mjek, në ndonjë spital ose te ndonjë terapeute ose terapeut. Përmes këtij këshillimi telefonik kursehen shpenzimet, kështu që do të paguani premi më të ulëta.

- **Rritja e franshisës vjetore**

Sigurimet shëndetësore pjesërisht ofrojnë mundësi për ngritje franshise. Në rast se zgjidhni një franshisë më të lartë se 300 franga, në shpenzimet në rast sëmundjesh merrni pjesë në masë më të madhe. Mirëpo për këtë shkak do të paguani premi më të ulët. Të rriturit mund të zgjedhin një franshisë vjetore prej 300, 500, 1000, 1500, 2000 dhe 2500 frangash.

Përmes këtij modeli kursimor keni mundësi që edhe për fëmijë të zgjidhni një franshisë, dhe për këtë shkak të paguani premi më të ulëta për ta. Për fëmijë ekzistojnë franshisa vjetore prej 100, 200, 300, 400, 500 dhe 600 frangash.

Informohuni direkt te sigurimi juaj shëndetësor lidhur me modelet e ndryshme të sigurimit.

Pos kësaj, që të mund të kurseni në premi, ju mund ta ndërroni sigurimin tuaj shëndetësor:

### **Përqasja e premive, ndërrimi i sigurimit shëndetësor**

Në listën për premi të sigurimeve shëndetësore ([www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch)) ju mund t'i krahasoni në mes tyre premitë e sigurimeve të ndryshme shëndetësore. Ju keni mundësinë që sigurimin tuaj bazë ta çlajmëroni (pezulloni) sipas një afat-çlajmërimi prej tre muajsh para fundit të qershorit ose mbarimit të dhjetorit, dhe ta këmbeni me një sigurim më të favorshëm shëndetësor. Nëse jeni e/i siguruar sipas një modeli kursimor, ose jeni duke paguar një fransisë më të lartë se sa 300 franga, sigurimin tuaj mund ta pezulloni vetëm në mbarim të dhjetorit.

Me rëndësi: që çlajmërimi të jetë i plotfuqishëm, duhet që në sigurimin tuaj ai të arrijë më së voni deri më 31 mars ose më 30 shtator. Dërgojani atë sigurimit tuaj përmes postës në formë rekomande.

Në rast se sigurimi i juaj i ka rritur premitë, çlajmërimi duhet të ketë arritur tek sigurimi i juaj shëndetësor më së voni deri më 31 maj ose më 30 nëntor.

### **ËSHTË MIRË TË DIHET**



#### **Uljet kantonale të premive**

Të siguruarit që jetojnë në rrethana financiare modeste kanë të drejtën për një ulje të premive të sigurimit shëndetësor:

- E drejta për ulje të premive, si dhe lartësia e tyre, janë të rregulluara ndryshe nga kantoni në kanton. Ato varen nga të ardhurat dhe nga pasuria e juaj.
- Kantone të caktuara informojnë automatikisht në rast se keni të drejtë. Kini kujdes, kjo nuk ndodh në të gjitha kantonet. Do t'ju shpaguej po të merrni informacione në kantonin tuaj.

Informacionet do t'i merrni në Qendrën kantonale për ulje premish (krh. faqen 17).

## **Sigurimet plotësuese sipas dëshirës**

Ju keni mundësi që krahas sigurimit tuaj bazë të përfundoni dhe të ashtuquajturat sigurime plotësuese. Këto paguhen veçmas.

Ju mund të kontraktoni sigurime plotësuese, për shembull, për korrigjimet e vendosjes së dhëmbëve tek fëmijët, për syze dhe thjerrëza kontakti ose për trajtim stacionar në një repart privat ose gjysmëprivat, si dhe për një zgjedhje sipas dëshirës suaj të mjekut në spital. Sa më shumë shërbime të paguani, aq më e lartë do të jetë premia juaj.

Në kundërshtim me sigurimin bazë, shërbimet në sigurimet plotësuese dallojnë nga sigurimi në sigurim. Sigurimet plotësuese nuk është e thënë që të lidhen në po atë sigurim ku e keni dhe sigurimin bazë.

Nëse doni të lidhni një sigurim plotësues, është me rëndësi që kërkesën për sigurim ta plotësoni në mënyrë korrekte dhe të plotë. Sigurimet kanë të drejtë që në rast të dhënash të gabuara ose të paplota t'i refuzojnë shërbimet, ose ta pezullojnë kontratën.

Duke qenë se sigurimet plotësuese nuk janë të obligueshme, sigurimet kanë mundësi që t'i refuzojnë individët në bazë të gjendjes së tyre shëndetësore. Për informacione të tjera drejtojeni sigurimeve tuaja shëndetësore.

### **Bundesamt für Gesundheit BAG**

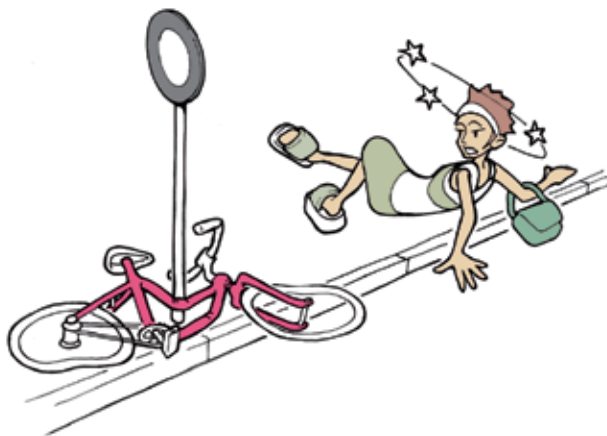
**(Enti federal për shëndetësi BAG / fr. OFSP)**

[www.praemien.admin.ch](http://www.praemien.admin.ch) > Kantonale Stellen zur  
Prämienvorbereitung (Qendrat kantonale për ulje  
premish)

tel. 031 324 88 01



# SIGURIMI NDAJ FATKEQËSIVE DHE AI INVALIDOR



Fatkeqësitë mund të ndodhin kudo. Fatkeqësitë profesionale janë fatkeqësi që ndodhin në vendin e punës ose në rrugën për në vendin e punës. Të gjitha fatkeqësitë tjera vlejnë si fatkeqësi joprofesionale, si p.sh. fatkeqësitë në kohën e lirë, në shtëpi ose ato sportive.

Në Zvicër të gjithë punëmarrësit janë të siguruar automatikisht nga fatkeqësitë profesionale. Kush punon më së paku 8 orë në javë, është i siguruar edhe nga fatkeqësitë joprofesionale. Shpenzimet për sigurim ndaj fatkeqësive paguhen bashkërisht nga punëmarrësi dhe punëdhënësi. Kontributet tuaja do t'ju hiqen nga paga mujore.

Me rëndësi: në rast se nuk punoni më, duhet të porosisni te sigurimi i juaj shëndetësor një sigurim ndaj fatkeqësive.

## ËSHTË MIRË TË DIHET



### Sigurimi bazë me mbulim fatkeqësish

- Në sigurimin bazë të sigurimit shëndetësor mund të bëni edhe sigurimin ndaj fatkeqësive.
- Në rast se ndaj fatkeqësive jeni i siguruar tashmë përmes vendit tuaj të punës, njoftojeni sigurimin tuaj shëndetësor që t'ua heqë sigurimin ndaj fatkeqësive.

Një fatkeqësi të rastit ju duhet ta paraqisni gjithmonë menjëherë ke punëdhënësi ose te sigurimi shëndetësor. Kjo realizohet përmes një formulari të cilin mund ta tërhiqni tek punëdhënësi ose tek sigurimi i juaj shëndetësor.

### **Sigurimi invalidor (IV / fr. AI)**

Për invaliditet mund të flitet atëherë kur shëndeti fizik ose psikik i një personi është cenuar aq shumë sa që ai për një kohë të gjatë nuk mund të punojë ose mund të punojë në formë të reduktuar. Invaliditeti nënkupton kufizimin e aftësisë për punë ose produktivitet. Sigurimi invalidor (IV / fr. AI) në rend të parë i mbështet ato masa që mund ta përmirësojnë aftësinë për punë.

### **Sigurimi i pleqërisë dhe i pasardhësve (AHV / fr. AVS)**

Pensionet në pleqëri ose në rast të vdekjes së partnerit, partneres, ose të njërit nga prindërit, do të paguhet nga sigurimi i pleqërisë dhe i pasardhësve (AHV / fr. AVS).

Në Zvicër kontributet për IV (fr. AI) dhe AHV (fr. AVS) janë të obligueshme për punëmarrësit dhe punëdhënësit. Këto kontribute do t'ju hiqen direkt nga rroga.

Informacione më të hollësishme do të gjeni tek Enti federal për sigurime sociale.

- **Bundesamt für Sozialversicherungen (Enti federal për sigurime shëndetësore)**

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

- **Informationsstelle AHV / IV, (Qendra informative AHV / IV)**

[www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info), [info@ahv-iv.ch](mailto:info@ahv-iv.ch)

*Për informacione lidhur me AHV të ndërlidhura me marrëveshjet ndërshtetërore (bilaterale):*

- [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Arka zvicerane e kompensimit SAK / fr. CSC), tel. 022 795 91 11

- **Zentralstelle 2. Säule (Kryeqendra e shtyllës së II-të)**

[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch), [info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch), tel. 031 380 79 75

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG (Fondacioni i kontributeve të arkës pensionale BVG / fr. LPP)**

Administrimi i kontove individuale të kursimeve pensionale  
[www.aeis.ch](http://www.aeis.ch), [fzk@chaeis.ch](mailto:fzk@chaeis.ch), tel. 041 799 75 75



# SI FUNKSIONON PËRKUJDESJA MJEKËSORE?

## MJEKJA DHE MJEKU FAMILJAR

### Ç'PUNË BËJNË MJEKET DHE MJEKËT FAMILJARË?

Mjeket dhe mjekët familjarë në Zvicër janë përgjegjës për përkujdesjen bazë. Zakonisht ata janë qendrat e para të pranimit për sëmundje dhe fatkeqësi dhe merren me trajtime dhe me këshillime mjekësore.

Kur mjeket dhe mjekët familjarë i njohin mirë pacientet dhe pacientët e tyre, dhe janë të njohur me historiatin e sëmundjeve të tyre, mund të konstatojnë më me lehtësi se ç'u mungon atyre. Ata pastaj i trajtojnë pacientet dhe pacientët ose personalisht, ose i drejtojnë, po të jetë nevoja, në qendra përkatëse (p.sh. tek mjeket ose mjekët specialistë, në spital).

Prandaj në rast sëmundjeje shkoni gjithmonë tek e njëjta mjeke ose mjek familjar, me qëllim që ajo ose ai ta njohë historinë e sëmundjes suaj dhe që të mund t'ju trajtojë mirë. Prandaj është i nevojshëm një raport i mirë me ta. Mjekes ose mjekut tuaj familjar ju duhet të mundni t'i besoni dhe të ndjeheni i mirëkuptuar.

---

### ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?

Shpenzimet e trajtimit nga mjeket dhe mjekët familjarë, mjeket dhe mjekët specialistë ose nga një poliklinikë (ambulatorium).

---



## **Pediatrja dhe pediatri**

Ashtu siç keni ju një mjeke ose mjek familjar, edhe fëmijët duhet të kenë një peditre ose peditër. Këta i realizojnë kontrollet e domosdoshme dhe përkujdesen për fëmijët në gjendje të sëmurë.

Pediatri ose pediatrja do t'ju thotë se sa shpesh janë të nevojshme kontrollet për fëmijën tuaj. Krahas gjendjes shëndetësore ai ose ajo do të shqyrtojë rritjen trupore dhe do të kontrollojnë zhvillimin fizik, shpirtëror dhe mendor të fëmijës.



## **Mjekja dhe mjeku specialist**

Kontrollimet dhe trajtimet më të avancuara në një fushë të veçantë (p.sh. zemra dhe qarkullimi i gjakut) realizohen nga mjeke dhe mjekë specialistë, të ashtuquajtur «specialiste dhe specialistë».

Ata zotërojnë një kualifikim shtesë në një fushë të përcaktuar specialitike. Shteti garanton cilësinë e tyre dhe i jep një titull zyrtar konfederal të kualifikimit të mëtejshëm. Edhe mjeket dhe mjekët familjarë, si dhe peditret e peditër, zotërojnë një arsim plotësues të kualifikuar.

Te mjeket dhe mjekët specialistë ju do të arrini zakonisht përmes një udhëzimi nga mjekja ose mjeku i juaj familjar. Nëse nuk keni ndonjë kufizim përkatës në sigurimin tuaj bazë të sigurimit shëndetësor (krh. faqe 15), mund t'i vizitoni të gjithë specialistet dhe specialistët edhe pa ndonjë udhëzim.

**Këshillimoret psikosociale**

Në Zvicër ekzistojnë shumë këshillimore, të cilave mund t'u drejtoheni nëse ju vetë, bashkëfamiljarët, ose të njohurit, keni nevojë për ndihmë në rast problemesh.

Ekzistojnë, për shembull, këshillimore për:

- probleme të varësisë
- vështirësi familjare
- çështje edukimi dhe përkujdesjeje ndaj foshnjave
- çështje specifike për gjinitë (meshkujt, femrat)
- shëndeti seksual
- shëndeti psikik etj.

Këshillimet shpesh janë falas dhe realizohen prej bashkëpunëtorëve të mirëkualifikuar (punonjës socialë, social-pedagogë ose psikologë etj.). Këshilluesit i nënshtrohen detyrimit për heshtje (krh. faqe 43). Mjekja ose mjeku i juaj familjar do t'ju ndihmojë me kënaqësi për të gjetur një këshillimore adekuate në afërsinë tuaj. Shumë nga qendrat do t'i gjeni edhe përmes telefonit ose internetit (krh. faqe 7, 28, 37).

Adresat e të gjitha mjekeve dhe mjekëve ju do t'i gjeni në numratorin telefonik ose në internet (krh. faqen 23).

E rëndësishme për të gjitha vizitat mjekësore: nëse doni të shkoni në një konsultë mjekësore te mjekja ose mjeku, duhet të rezervoni një termin në rrugë telefonike. Nëse nuk i përmbaheni dot terminin, duhet ta çlajmëroni atë 24 orë përpara. Në të kundërtën, mund të ndodhë që megjithatë të paguani për terminin.

**A MË LEJOHET QË TA NDËRROJ MJEKEN OSE MJEKUN NËSE NUK JAM I KËNAQUR METË?**

Po, ju keni liri në zgjedhjen e mjekut dhe mund të shkoni tek ajo mjeke ose ai mjek ku të ndjeheni më mirë. Gjithsesi, kjo vlen vetëm nëse në sigurimin tuaj shëndetësor nuk keni ndonjë kufizim për sa i përket zgjedhjes së mjekut (krh. faqe 15). Edhe mjeket dhe mjekët mund të vendosin vetë nëse pacientet ose pacientët do t'i ripranojnë ose jo.



## Poliklinika

Krahas mjekes ose mjekut familjar si një qendër pranimi për paciente dhe pacientë shërben edhe poliklinika (ambulatoriumi). Poliklinika është një institucion ambulator, që kryesisht i përket një spitali. Ajo ofron orë konsultash si dhe kontrole e trajtime. Për trajtime specialiste ekzistojnë poliklinika të specializuara. Disa syresh do t'ju pranojnë vetëm nëse jeni udhëzuar direkt prej ndonjë mjekje ose mjeku. Adresat e poliklinikave nga regjioni i vendbanimit tuaj do t'i gjeni në numratorin telefonik ose në internet.

**Schweizer Ärzteverzeichnis der FMH**

**(Regjistri zviceran i mjekëve të FMH)**

sipas regjionit, specialitetit dhe njohurive gjuhësore

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



## BARNATORJA

Barnatorja është një qendër e rëndësishme fillestare kontaktimi në rast problemesh shëndetësore. Farmacistet dhe farmacistët janë specialistë të mirëkualifikuar për sa i përket barërave. Në rast sëmundjesh, ata mund t'ju këshillojnë me kompetencë: varësisht nga gjendja shëndetësore ata do t'ju japin një ilaç ose do t'ju drejtojnë ke mjekja ose mjeku i juaj. Informimi dhe këshillimi në barnatore është falas.

Në Zvicër janë të disponueshme të gjitha ilaçet në barnatore. Shumë syresh mund t'i bleni pa pasur nevojë të shkoni më parë ke mjekja ose mjeku. Canagamedikamentet, si p.sh. mjete të forta kundër dhimbjeve ose antibiotikët, mund t'i merrni vetëm përmes një recete mjekësore. Këto medikamente kanë nevojë për një diagnozë ose mbikëqyrje mjekësore. Ju duhet t'i merrni ato vetëm për ato sëmundje për të cilat janë urdhëruar. Përpos kësaj, nuk duhet t'ua jepni të tjerëve dhe nuk duhet t'i përdorni përtej datës së skadencës, shtypur mbi paketim.

Në barnatore mund të merren dhe medikamente me origjinë bimore ose nga mjekësia komplementare. Kërkoni këshillime se cilat barëra do të mund t'ju ndihmonin.



E rëndësishme: barnatoret mbajnë evidencë mbi barërat e blera nga myshterinjtë, nën detyrimin e recetës mjekësore (dosjet e pacientëve). Hapja e një dosjeje të tillë kushton njëfarë shtojce të vogël mbi pagesë, por vetëm një herë të vetme. Nëse barërat tuaja i bleni në barnatore të ndryshme, do t'ju duhet që në secilën syresh ta paguani këtë shtojcë. Prandaj, po të jetë e mundur, kur doni të bleni barëra me detyrim recete, shkoni gjithnjë në të njëjtën barnatore.

#### ËSHTË MIRË TË DIHET



##### **Generika**

Generika janë produkte imituese të medikamenteve origjinale me emra të tjerë:

- Ato përbëhen nga të njëjtat substanca sikurse medikamenti origjinal, ndërsa, janë shumë më të lira.
- Kur bleni generika, vetëkontributi arrin gjithmonë 10 për qind (krh. faqe 14). Në rastin e barërave origjinale, për të cilat ekzistojnë zëvendësueset generika, ju shpesh duhet të paguani një vetëkontribut prej 20 për qind.
- Farmacistëve dhe farmacistëve u lejohej të zëvendësojnë origjinalet e urdhëruara prej mjekëve me generika, në rast se nuk theksohet shprehimisht dhënia e medikamentit origjinal. Kur merrni medikamente, pyesni gjithmonë për generika.

Barnatoret kanë dhe një shërbim urgjence në fundjavë dhe gjatë natës. Ju mund të pyesni në ndonjë informacion telefonik se cilat barnatore në afërsinë tuaj kanë shërbime urgjencës (p.sh. telefoni 1818, informacione gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht). Kujdes, ju duhet të paguani njëfarë shtojce nëse medikamentet i bleni në barnatoren e urgjencës.

---

#### **ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?**



Sigurimi shëndetësor i merr përsipër shpenzimet për medikamente të urdhëruara përmes një recete nga një mjek ose mjek, dhe të cilat gjenden në një listë të veçantë, e ashtuquajtura listë specialitetesh.

---

## **TRAJTIMI PSIKIATRIK DHE PSIKOTERAPEUTIK**

### **KUJT MUND T'Ë DREJTOHEM NËSE KAM SHQETËSIME PSIKIKE DHE S'MUND T'Ë NDIHMOJ MË VETES?**

Psikiatret / psikiatrët, si dhe

Psikoterapeutet / psikoterapeutët ose

Psikologët / psikologët mund t'ju ndihmojnë se si t'u qaseni problemeve tuaja.

Ata ju ndihmojnë më tej, nëse, për shembull, keni çrregullime të vazhdueshme të gjumit, gjendje të befta ose sistematike të ankthit, ose nëse për një kohë të gjatë ndjeni një tendosje shtanguese dhe një boshllëk të brendshëm, ose jeni i sfillitur dhe nuk doni të jetoni më. Edhe kur vuani nga dhimbje kronike ose ju mundon një ndjesi e keqe trupore, pa i zbuluar dot një shkaktar medicinal, këta specialistë mund t'ju ofrojnë ndihmën e tyre.

## Ç'MBËSHTETJE DHE Ç'TRAJTIM MUND TË MARR PREJ TYRE?

Problemet psikike ju pengojnë që ta jetoni përditshmërinë tuaj normalisht. Mbështetja dhe trajtimi që mund ta merrni prej tyre përbëhet nga shumë nivele:

- Në një psikoterapi mund të flisni lidhur me gjendjen tuaj, mendimet dhe ndjenjat tuaja. Gjatë terapisë do të kërkohet mundësia që së bashku ta përmirësoni gjendjen tuaj.
- Shoqëruar me psikoterapinë mund të realizohet një terapi me medikamente. Medikamentet mund t'ju ndihmojnë që të zbuten simptomat torturuese, për shembull gjatë ankthit dhe depresionit. Ato mund ta ndihmojnë shërimin, mirëpo të vetmuara, ato akoma nuk e shkaktojnë shërimin.
- Në situata të vështira jetësore mund të keni nevojë dhe për mbështetje sociale dhe financiare. E pyesni specialistin që ju trajton ose informohuni në shërbimin social të bashkisë suaj.

Bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj familjar lidhur me format e mundshme të mbështetjes ose terapisë, ose informohuni tek qendrat e pranimit (krh. faqe 28).

---

### ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shpenzimet e terapisë, kur trajtimi realizohet nga një psikiatër ose psikiatre. Pjesërisht është i nevojshëm një udhëzim nga ana e mjekes ose e mjekut familjar.
- Terapia në rastin e një psikoterapeuti ose psikoterapeuteje jo-mjekësore nuk do të paguhet. Në këtë rast keni nevojë për një sigurim plotësues special (krh. faqe 17).

Përfundim: nëse terapia zhvillohet te një psikoterapeute ose psikoterapeut në një ordinancë mjekësore (një psikoterapi e deleguar nga mjeku), shpenzimet i merr përsipër sigurimi shëndetësor. Pyesni terapeuten ose terapeutin në kontaktin e parë nëse i merr përsipër shpenzimet sigurimi shëndetësor.

---

#### ËSHTË MIRËTË DIHET



- Psikiatret dhe psikiatërit janë mjeke dhe mjekë specialistë me një specializim në psikiatri dhe psikoterapi.
- Psikologët dhe psikologët kanë absolvuar studimet në psikologji.
- Psikoterapeutet dhe psikoterapeutët, sipas rregullit, kanë absolvuar studimet në psikologji dhe zotërojnë një kualifikim plotësues në psikoterapi. Ata nuk janë mjeke ose mjekë, dhe, bie fjala, nuk mund të japin medikamente.
- Një psikoterapi tek psikoterapeutet dhe psikoterapeutët jomjekësorë do të paguhet nga sigurimi shëndetësor vetëm po të jetë porositur në rrugë mjekësore. (krh. faqe 26).

#### **Ordinanca psikiatrike ose klinika, klinika ditore**

Trajtimet tek psikiatret, psikiatërit, psikoterapeutet / psikoterapeutët, ose psikologët / psikologët do të realizohen ose në një ordinancë ose në një klinikë psikiatrike ose klinikë ditore. Në klinikat psikiatrike do të gjeni një përkujdesje profesionale dhe aty ekzistojnë terapi të ndryshme që mund t'ju ndihmojnë.

#### **SI MUND TA GJEJ SPECIALISTIN E DUHUR PËR VETE?**

Bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj familjar lidhur me gjendjen tuaj. Ajo ose ai mund t'ju drejtojnë më tej te ndonjë specialist përkatës ose në ndonjë klinikë. Informohuni edhe për terapitë në gjuhën tuaj amtare. Ekzistojnë dhe psikoterapeute dhe psikoterapeutë gjuhësh të huaja. Është me rëndësi që të gjeni një person tek i cili keni besim.

Në rast urgjence mund t'i drejtoheni direkt ndonjë klinike psikiatrike ose një shërbimi psikiatrik ambulator. Përgjithësisht, këta disponojnë shërbime emergjente psikiatrike dhe qendra intervenimi në rast krizash, në të cilat mund të siguroni ndihmë.

Informohuni në numratorin telefonik lidhur me adresat kontaktuese të këtyre institucioneve në regjionin e vendbanimit tuaj.

Në rast urgjence ju gjithmonë mund të thërrisni dhe numrin emergjent 144 (krh. faqe 31).



- **Informacione shumëgjuhëshe për shëndetin psikik**  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), Rubrika e publikacioneve Psika & Kriza
- **Pro mente sana** – informacione, këshilla dhe ndihma për të prekurit dhe bashkëfamljarët  
[promentesana.ch](http://promentesana.ch), tel. 044 563 86 00
- **Die Dargebotene Hand – 143 (Dora e zgjatur – 143)** –  
Këshillim telefonik anonim  
[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), tel. 143 ose 031 301 91 91

*Adresat e grupeve vetëndihmuese në kantone të veçanta:*

**Koordinim dhe nxitje e grupeve vetëndihmuese në Zvicër KOSCH**  
[www.kosch.ch/kontaktstellen.html](http://www.kosch.ch/kontaktstellen.html), [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch)  
tel. 0848 810 814 ose 061 333 86 01

*Për fëmijë dhe të rinj:*

**Këshillim 147 Pro juventute** – Ndihmë telefonike falas dhe këshillim anonim në formë chat-it për fëmijë dhe të rinj në situata krize dhe në situata të vështira jetësore  
[www.147.ch](http://www.147.ch), tel. 147

*Ndihma dhe këshillime për viktimat të torturës dhe të luftës:*

- **Ambulatoriumi për viktimat e torturës dhe të luftës afk**  
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), [gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch)  
tel. 031 960 77 77
- **Ambulatoriumi për viktimat e torturës dhe të luftës**  
Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich (Poliklinika psikaitrike, Spitali universitar Cyrih) Culmannstrasse 8, 8091 Zürich  
[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), tel. 044 255 52 80
- **Këshillim për viktimat e torturës dhe të luftës Gjenevë, ctg Genève**  
Departamenti i mjekësisë komunitare  
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14  
[www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch), tel. 022 372 53 28
- **Këshillim për viktimat e torturës dhe të luftës Lozanë**  
**Appartenances, ctg Lausanne**  
Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne  
[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch), [info@appartenances.ch](mailto:info@appartenances.ch), tel. 021 341 12 50

# PËRKUJDESJA STOMATOLOGJIKE



Dhëmbët e sëmurë nuk shërohen vetvetiu, ata duhen trajtuar. Në rast se ju ose fëmija i juaj keni probleme me dhëmbët, shkoni te ndonjë stomatolog ose stomatologe. Adresat në regjionin tuaj do t'i gjeni në numratorin telefonik ose në internet (krh. faqe 30).

Është me rëndësi që një problem dhëmbësh stomatologia ose stomatologu ta zbulojë dhe ta trajtojë herët. Sa më gjatë që të pritet për një vizitë stomatologjike, aq më i madh do të jetë problemi dhe aq më shtrenjtë do të kushtojë trajtimi.

## **A JANË KONTROLLET DHE RIPARIMET E DHËMBËVE FALAS?**

Jo, sipas rregullit, pacientet dhe pacientët e rritur duhet t'i paguajnë vetë kontrollet dhe trajtimet e dhëmbëve. Dhëmbët e fëmijëve të moshës shkollë kontrollohen një herë në vit nga stomatologët dhe stomatologët shkollorë. Këto kontrolle kryesisht janë falas. Në shumë nga kantonet ato organizohen dhe paguhen prej bashkive.

Ndërkaq, trajtimin e dhëmbëve të sëmurë tek fëmijët, prindërit duhet ta paguajnë vetë. Në rast se nuk e paguani dot trajtimin e dhëmbëve, paraqituni në shërbimin social të bashkisë suaj. Ka bashki që marrin përsipër një pjesë të shpenzimeve.

## ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Trajtimet e dhëmbëve për shkak të ndonjë sëmundjeje të rëndë, të paevitueshme, të sistemit tretës, ose të ndonjë sëmundjeje të rëndë në përgjithësi.
- Dhëmbët e prekur nga një fatkeqësi i mbulon sigurimi ndaj fatkeqësive.
- Parimisht, kontrollet dhe riparimet e dhëmbëve, pacientet dhe pacientët duhet t'i paguajnë vetë. Kjo kryesisht vlen edhe për korrigjimin e vendosjes së gabuar të dhëmbëve ose për nxjerrjen e dhëmballës së pjekurisë. Në këtë rast rekomandohen sigurimet plotësuese për dhëmbët, sidomos për fëmijë dhe të rinj. Informohuni te sigurimi i juaj shëndetësor.

• **Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO**  
(Shoqata zvicerane e stomatologëve SSO)  
[www.sso.ch](http://www.sso.ch), [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch), tel. 031 310 20 80



## EMERGJENCA

Emergjencat janë situata serioze ose kërcënuese për jetën për shkak të lëndimeve, helmimeve, djegieve ose sëmundjeve akute që kërkojnë një ndërhyrje të shpejtë. Në situatë emergjence mjeket dhe mjekët janë të detyruar ta trajtojnë çdo individ (edhe ata pa lejeqëndrimi) ose ta kalojnë në një qendër përkatëse.

### SITË SILLEM NË NJË SITUATË EMERGJENTE?

Gjithmonë fillimisht kontaktoni mjeken ose mjekun tuaj familjar nëse fatkeqësia është urgjente, po jo edhe me rrezik për jetën.

Shërbimet emergjente të mjekësisë familjare janë të pranishme kudo nëpër Zvicër, edhe gjatë natës dhe në fundjavë. Nëse mjeken ose mjekun tuaj familjar nuk e arrini dot përmes telefonit, sekretaria telefonike do t'ju japë një informacion automatik se te cila mjeke ose mjek i shërbimit duhet të paraqiteni në rast urgjence. Pos kësaj, në secilin qytet të madh gjendet një **barnatore emergjente** (krh. faqe 25) e hapur edhe gjatë natës dhe gjatë uikendeve.



Në rast të një fatkeqësie serioze me rrezik për jetën, vizitoheni shërbimin e urgjencës të një spitali. Në shumicën e spitaleve publike shërbimi i urgjencës është në dispozicion gjatë 24 orëve.

Përmes **telefonit për thirrje sanitare emergjente 144** në rast nevojë mund të porosisni edhe një auto-ambulancë.

Autoambulanca, sipas rregullit, do t'i transportojë vetëm pacientet dhe pacientët. Personat shoqëruar nuk do të merren.

Transportin përmes auto-ambulancës pjesërisht duhet ta paguani vetë. Atëherë ju levërdis që ambulanca të shfrytëzohet vetëm atëherë kur gjendja e pacientes ose pacientit nuk e lejon p.sh. transportin me automobil, taxi, autobus ose tramvaj.

#### ËSHTË MIRË TË DIHET



##### Në rast urgjence telefoni 144

Në një situatë urgjence është me rëndësi që të raportoni saktësisht se çfarë ka ndodhur:

- Kush jeni ju?
- Prej nga po thërrisni?
- Çfarë ka ndodhur?
- Çfarë keni ndërmarrë tashmë?

#### ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shpenzimet për trajtimin në urgjencë. Në situatat emergjente ju mund të vizitoni direkt secilën mjekë, secilin mjek dhe secilin spital në Zvicër, edhe po të keni një sigurim pa të drejtën e zgjedhjes së lirë të mjekut (HMO, mjeku familjar ose Telmed, krh. faqe 15).
- Në rastin e transportit me ambulancë, sigurimi shëndetësor paguan gjysmën e shpenzimeve, ndërkaq, jo më shumë se 500 franga në vit.
- Në aksionet shpëtimtare për persona në rrezik jete (p.sh. fatkeqësitë në bjeshkë-alpinizëm, infarkti i zemrës) do të paguhet gjithashtu gjysma e shpenzimeve, deri në një shumë prej 5000 franga në vit.

## NË SPITAL

Problemet shëndetësore që kanë nevojë për kontrolle të hollësishme, terapi ose operacion, do të trajtohen në një spital ose klinikë. Në këtë rast do të flitet për trajtim stacionar.

### A MUND TË SHKOJ VETË NË SPITAL NËSE JAM I SËMURË?

Udhëzimin për në një spital e bëjnë mjeket dhe mjekët familjarë ose mjeket ose mjekët tjerë specialistë. I vetmi përjashtim: në një rast emergjent mund të shkoni direkt në urgjencën e një spitali (krh. faqe 30-31).

### ÇFARË NDODH NË SPITAL?

Pas ardhjes tuaj në spital do të merren shënimet tuaja personale. Në rast nevoje, varësisht nga sigurimi juaj, (krh. faqe 15) dhe natyrës së problemit tuaj shëndetësor, do të sistemoheni në një repart: do të bëhet dallim midis një reparti të përgjithshëm (dhomë shumëkrevatëshe), gjysmëprivat (dhomë dykrevatëshe) dhe privat (dhomë njëkrevatëshe).

### KUSH MË TRAJTON DHE PËRKUJDESET PËR MUA NË SPITAL?

Për secilin repart është përgjegjës një mjeke ose mjek reparti. Mirëpo ka mundësi që për ju në spital të përkujdesen shumë mjeke dhe mjekë, ngase, nganjëherë, për ndonjë problem të veçantë duhen tërhequr më shumë mjeke dhe mjekë specialistë.



## ËSHTË MIRËTË DIHET



### Shërbimi social i spitalit

Në rast se keni shqetësime financiare ose vështirësi të ndërlidhura me punën ose me sigurimet sociale, pyesni për shërbimin social në spital.

- Shërbimi social i spitalit është përgjegjës për përpunimin e të gjitha problemeve sociale që mund të shfaqen lidhur me sëmundjen dhe qëndrimin në spital.
- Në shërbimin social janë të angazhuar punonjësit socialë, të cilët i këshillojnë dhe mbështesin pacientet dhe pacientët si dhe familjet e tyre.
- Punonjësit socialë i nënshtrohen detyrimit për heshtje (krh. faqe 43). Ata punojnë pavarësisht nga shërbimet sociale të bashkive.
- Shërbimi social i spitalit është falas për të gjitha pacientet dhe pacientët dhe bashkëfamiljarët e tyre.

Pjesën më të madhe të përkujdesjes dhe shërbimeve në spital e realizojnë infermierët. Ata zotërojnë një kualifikim profesional të infermierisë, ndërsa në spital kanë bashkëpunim të ngushtë me mjeket dhe mjekët.

Për rendin e ditës në spital ekzistojnë rregulla të qarta. Për shembull, se kur mund t'ju vizitojnë bashkëfamiljarët, ose se kur mund të hahet. I pyesni infermierët për këto rregulla. Në shumë nga spitalet ekzistojnë dhe broshura me informacionet më të rëndësishme si dhe me ofertat e spitalit.

### Operacioni

Një operacion kurdoherë është i ndërlidhur me rreziqe. Për këtë shkak në secilin rast do të sqarohet me saktësi nëse nuk ekzistojnë mundësi tjera trajtimi dhe nëse gjendja e përgjithshme e pacientes ose e pacientit e lejon fare operacionin. Nëse gjendeni para një operacioni, nga mjeku përgjegjës do të sqaroheni për rrjedhën e saktë të operacionit si dhe për rreziqet e mundshme.

Operacioni do të realizohet vetëm pas aprovimit tuaj. Për këtë shkak ju duhet të nënshkruani të ashtuquajturën **deklaratë-pajtimi** (krh. faqe 42). Përrjashtim bën operacioni në një situatë emergjente. Duke qenë se në

këtë rast duhet vepruar shpejt, ndonjëherë do të hiqet dorë nga deklarata me shkrim e aprovimit.

Gjithmonë pyesni nëse nuk keni kuptuar ndonjë gjë. Është e drejta juaj që të jeni i mirë-informuar lidhur me gjendjen tuaj. Shumë nga spitalet e mëdha të Zvicrës kanë një shërbim përkthimi. E pyesni personelin infermierik ose mjeken apo mjekun tuaj për një ofertë të tillë. Informacione më të sakta këtu do të gjeni në kapitullin: Të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve (krh. faqe 42).

### **Rehabilitimi dhe terapia**

Ndonjëherë, pas një operacioni, një sëmundjeje ose një lëndimi, ka nevojë për një post-trajtim, me qëllim që pacientja ose pacienti ta marrin veten tërësisht dhe që sërish të mund të jenë të pavarur. Këtë post-trajtim e quajmë rehabilitim. Ai mund të jetë ambulator ose stacionar. Për trajtime të tilla plotësuese mjeket ose mjekët përgjegjës të trajtimit urdhërojnë terapi speciale si p.sh. fizioterapi dhe ergoterapi.

---

#### **ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?**



- Qëndrimin, kontrollet, trajtimet dhe masat e përkujdesjes në repartin e përgjithshëm të një spitali publik të njohur nga shteti.
  - Rehabilitimet ambulatorë dhe stacionare, terapitë e urdhëruara nga mjeku (p.sh. fizioterapitë / ergoterapitë).
  - Kurat e ujërave termale: dhjetë franga në ditë për kurat e porositura nga mjeku në një llixhë kurative të njohur nga shteti (max. 21 ditë në vit).
-

# PËRKUJDESJA GJATË SHTATZËNISË DHE LINDJES

Gjatë një shtatzënie është sidomos i rëndësishëm shëndeti dhe siguria për nënën dhe fëmijën. Zvicra ka një sistem të ngritur mirë shërbimesh për përkujdesjen e femrave përpara dhe pas lindjes.

## Ç'NDIHMË DOTË MARR UNË NËSE JAM SHTATZËNË?

Nëse parandieni se jeni shtatzënë, mund të shkoni në barnatore ose në një dyqan, të bleni një test shtatzënie dhe ta bëni vetë këtë test.

Nëse rezultoni shtatzënë, drejtojeni për një këshillim fillestar drejtpërdrejt te mjekja ose mjeku i juaj familjar, ose te gjinekologjia ose gjinekologu i juaj. Ju keni mundësi gjithashtu të këshilloheni te ndonjë mami në ordinancën e saj. Mamitë janë ndihmëse profesionale, jomjekësore, gjatë lindjes. Ekzistojnë dhe këshillimore për planifikim familjar dhe shtatzëni që mund t'ju ofrojnë këshilla (krh. faqe 37). Këta punojnë pjesërisht edhe së bashku me përkthyes dhe përkthyes. Këshillimi është falas ndërsa personat e kualifikuar janë nën detyrimin e heshtjes.

## Shtatzënia

Gjatë shtatzënisë do të kontrolloheni në intervale të rregullta kohore nga mjekja ose mjeku i juaj ose nga mamia e juaj. Kontrollët i shërbejnë mbajtjes nën vëzhgim të shtatzënisë dhe zbulimit të rreziqeve për nënën dhe fëmijën. Ato paguhen prej sigurimit shëndetësor (krh. faqe 36).

Nënat dhe etërit e ardhshëm mund t'i ndjekin gjithashtu edhe të ashtu-quajturat **kurse përgatitore për lindje**. Informacionet për to do t'i merrni te gjinekologjia ose gjinekologu i juaj.

### ËSHTË MIRË TË DIHET



#### Sigurimi i nënërisë

Nënat e punësuar, pas lindjes marrin për 14 javë 80 përqind të pagës mesatare të paralindjes. Informohuni me kohë te punëdhënësi i juaj se si jeni e siguruar në rast nënërie.

---

## ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shtatë kontrollime mbikëqyrëse dhe dy kontrollime me ultratingull gjatë shtatzënisë
  - 100 franga për kurse përgatitore për lindje
  - Shpenzimet e lindjes dhe të lehonisë në spital, në maternitet ose në shtëpi
  - Këshillimet për gji-dhënie dhe një paskontroll
  - Shpenzimet për një ndërprerje shtatzënie
- 

### Lindja

Në Zvicër mund të lindni në spital, në një maternitet ose në shtëpinë tuaj. E pyesni mjeken ose mjekun tuaj për mundësitë e ndryshme. Gjatë lindjes pranë jush mund të jetë i pranishëm partneri i juaj ose ndonjë person tjetër i afërt referues, në rast se e doni një gjë të tillë.

Javën e parë pas lindjes, të ashtuquajturën **kohë të lehonisë**, nëna mund ta kalojë në spital, në maternitet ose në shtëpi të vet. Gjatë kësaj kohe nëna dhe fëmija do të vizitohen rregullisht nga infermierët, nga mamia ose nga mjekja apo mjeku. Me këtë rast nëna merr këshilla dhe informacione për dhënien gji dhe për përkujdesjen për të porsalindurin.

### Përkujdesja për bebet

Në rast se keni pyetje rreth zhvillimit, ushqimit dhe përkujdesjes së fëmijës, drejtojuni këshillimoreve regjionale për nëna dhe për etër (krh. faqe 37). Këto ofrojnë konsulta telefonike falas, vizita shtëpiake dhe biseda konsultative. Ca nga këshillimoret për nëna dhe etër punojnë së bashku me ndërmjetëse dhe ndërmjetës ndërkulturore.

Përpos kësaj, nënat gji-dhënëse kanë mundësinë të shkojnë në një këshillim për gji-dhënie (mëkim), që nëpër spitale ofrohet nga këshilldhënëse private për gji-dhënie. Adresat mund t'i mësoni në bashki.

### Ndërprerja e shtatzënisë

Nën ca parakushte të caktuara, ndërprerja e një shtatzënie (aborti) në Zvicër është një gjë legale. Një femër shtatzënë mund të vendosë vetë gjatë 12 muajve të parë nëse do ta ndërpresë një shtatzëni të padëshiruar. Ajo, ndërkaq, duhet ta sqarojë gjendjen e vet problematike. Pos kësaj, që nga java e 13-të duhet që dhe një mjek apo mjek ta vërtetojë që

ndërprerja e shtatzënisë është e domosdoshme, ngaqë, përndryshe, ekziston një rrezikim i rëndë fizik ose shpirtëror për femrën.

Vendimi pro ose kundër një shtatzënie mund të jetë i dhimbshëm dhe i vështirë. Prandaj është i nevojshëm një këshillim paraprak. Për këshillim dhe përkrahje drejtojuni në ndonjë këshillimore për planifikim familjar dhe shtatzëni. Adresat e të gjitha këshillimoreve në Zvicër do t'i gjeni edhe në internet nën [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch).



- **Informacione shumëgjuhëshe lidhur me mundësitë për ndihmë dhe të drejta në rast shtatzënie dhe lindjeje si dhe për tema të tjera mbi shëndetin e femrës:**  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), rubrika e publikacioneve > femra & shëndeti
- **PLANeS – Fondaconi zviceran për shëndetin seksual dhe riprodhues / kryeshoqata e këshillimoreve për planifikim familjar, shtatzëni, seksualitet dhe edukatë seksuale**  
[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch), [info@plan-s.ch](mailto:info@plan-s.ch)  
tel. 031 311 44 08 ose 021 661 22 33
- **Platforma informative e këshillimoreve zvicerane në fushën e shëndetit seksual dhe riprodhues (SRG)**  
[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch), [contact@isis-info.ch](mailto:contact@isis-info.ch)
- **Mütter- und Väterberatung (Këshillimore për nëna dhe etër)**  
Shoqata zvicerane e këshillëdhënëseve për nëna SVM  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch), [svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch)  
tel. 044 382 30 33
- **Schweizerischer Hebammenverband (Shoqata zvicerane e mamive)**  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch), [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)  
tel. 031 332 63 40
- **Anlaufstelle für medizinische Beratung (Qendra e pranimit për këshillim mjekësor):**  
**Unité mobile de soins communautaires (Umsco)**  
Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève  
<http://umsco.hug-ge.ch>  
tel. 022 382 53 11

# NDIHMA DHE PËRKUJDESJA NË SHTËPI SPITEX-I

## KUJT DUHET T'I DREJTOHEM NËSE KAM NEVOJË PËR NDIHMË NË PUNËT SHTËPIAKE OSE PËR PËRKUJDESJE NË SHTËPI?

Në raste të tilla juve mund t'ju ndihmojë më tej përkujdesja jashtë-spitalore ndaj të sëmurëve, i ashtuquajturit Spitex. Personat e kualifikuar të Spitex-it venë te pacientet dhe pacientët në shtëpi dhe i ofrojnë përkujdesje dhe ndihmë në punët e tyre të përditshme. Shërbimi Spitex është menduar edhe si një mbështetje për bashkëfamiljarët që përkujdesen për pacientet dhe pacientët në shtëpi.

## ÇKA BËN SPITEX-I?

Shërbimet e Spitexi-t mund t'i kërkon, për shembull, në rast sëmundjeje, shqetësimesh të pleqërisë, fatkeqësisë, komplikimeve gjatë shtatzënisë dhe pas një lindjeje. Ndihma e Spitex-it përfshin:

Përkujdesje në shtëpinë tuaj	Ndihmë në punët shtëpiake
për shembull: <ul style="list-style-type: none"><li>• sqarim dhe këshillim</li><li>• ndihmë në mirëmbajtjen e trupit</li><li>• dhënia e medikamenteve</li><li>• përkujdesja ndaj plagës</li></ul>	për shembull: <ul style="list-style-type: none"><li>• mbështetje gjatë pazarit</li><li>• pastrimi i shtëpisë</li><li>• larja e rrobave</li><li>• gatimi</li></ul>

Varësisht nga regjioni, Spitex-i i ofron dhe shërbimet e të ngrënave si dhe të transportit ose të marrjes me qira të mjeteve ndihmëse (p.sh. patericave, aparateve të inhalimit ose të karrocave për invalidë).

Sidomos në qytete më të mëdha ekzistojnë gjithnjë e më shumë organizata Spitex-i, të cilat ofrojnë madje edhe përkujdesje psikiatrike, përkujdesje në rast kanceri ose të sëmundjeve të pashërueshme.

Shërbimet e Spitex-it dallojnë në organizim nga regjioni në regjion. Informohuni në bashkinë tuaj ose në internet lidhur me shërbimin e Spitex-it në rrethinën tuaj (krh. faqe 39).





---

#### ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shërbimet e përkujdesjes nga Spitex-i, nëse janë urdhëruar nga një mjeke ose mjek (zakonisht deri në 60 orë brenda tre muajsh).
- Shpenzimet për ndihmë nga Spitex-i në punët shtëpiake nuk merren përsipër nga sigurimi bazë. Shumë nga sigurimet ofrojnë mundësinë për të kontraktuar një sigurim plotësues për shërbime të tilla. Informohuni te sigurimi i juaj shëndetësor.

---

**Spitex Verband Schweiz**  
**(Shoqata Spitex Zvicër)**



[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch), [admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch), tel. 031 381 22 81

# PËRKUJDESJA MJEKËSORE PËR TË MOSHUAR

## Ç'NDIHMË MUND TË MARR NË MOSHËN E PLEQËRISË?

Njerëzit që në pleqëri kanë nevojë për përkujdesje dhe, për shembull, nuk jetojnë dot të vetëm në shtëpi, ose që nuk e gëzojnë dot përkujdesjen nga bashkëfamiljarët, kanë mundësinë që të pranohen në një shtëpi strehimi dhe përkujdesjeje – azil pleqsh.

Atje ju mund të paraqiteni vetë, prej ndonjë shërbimi spitalor a social, apo prej bashkëfamiljarëve tuaj. Është e rëndësishme që të shikoni me kohë për një vend të lirë në azil duke qenë se vendet janë pjesërisht të kufizuara.

Në disa nga azilet ekzistojnë ditë vizitash dhe informative. Në to do të informoheni, për shembull, lidhur me përkujdesjen si dhe për shpenzimet. Me këtë rast mund t'i bisedoni dhe nevojat tuaja personale (ushqimi, vizitat e bashkëfamiljarëve, religjioni etj.). Pyesni në bashkinë tuaj të banimit ose në curaviva (krh. faqe 41) për ndonjë adresë azili që ju përgjigjet.

Për ata pleq, që në fakt jetojnë të pavarur, por kanë nevojë për përkujdesje dhe ndihmë në punët shtëpiake, ekzistojnë shërbime përkujdesëse ambulatorë dhe shtëpiake (Spitex, krh. faqe 38) ose banesa speciale për pleq me përkujdesje përkatëse. Paraqituni me kohë. Informacionet dhe ofertat mund t'i merrni në Pro Senectute (krh. faqe 41).

---

## ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



Kontrollet, trajtimet dhe masat përkujdesëse në azilet e regjistruara për pleq mbulohen nga sigurimi bazë. Të gjitha shpenzimet tjera të azilit, si bujtjet, ushqimi etj. nuk i merr përsipër sigurimi.

---

Në rast se ju dhe bashkëfamiljarët keni vështirësi në pagesën e shpenzimeve të azilit, drejtojeni te shërbimi social i bashkisë suaj. Disa prej bashkive i paguajnë kontributet për shpenzime të azilit. Përpos kësaj, ju keni mundësinë të kërkonit dhe të ardhura suplementare: këto para shtesë krahas AHV dhe IV (krh. faqe 19) do t'i merrni atëherë kur pensionet AHV dhe IV së bashku me të ardhurat e veçanta nuk i mbulojnë dot shpenzimet tuaja për jetesë. Migrantet dhe migrantët duhet që të kenë jetuar së paku 10 vite pandërprerë në Zvicër që të mund t'i marrin këto të ardhura shtesë.

- **CURAVIVA** – Shoqata Azilet dhe institucionet në Zvicër

[www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch), [info@curaviva.ch](mailto:info@curaviva.ch)  
tel. 031 385 33 33



- **Pro Senectute Schweiz** – Organizatat për kontribute shërbimi dhe specialistike të Zvicrës në shërbim të njerëzve të moshuar  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)  
tel. 044 283 89 89

*Informacione për të ardhurat suplementare:*

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

# CILAT JANËTË DREJTAT DHE DETYRIMET E MIA SI PACIENTE / PACIENT

Në Zvicër pacientet dhe pacientët kanë ca të drejta dhe detyrime të veçanta.

## TË DREJTAT E MIA SI PACIENTE, SI PACIENT

### **E drejta për trajtim në rast sëmundjeje**

Në një situatë emergjente çdo mjeke dhe mjek është i detyruar që ta trajtojë një paciente ose pacient, ose që ta drejtojë më tej në një qendër përkatëse.

### **E drejta për shfaqje opinionit dhe vetëvendosje**

Në rast se jeni i sëmurë, keni të drejtë që gjatë trajtimit mjekësor të bashkëvendosni. Ndërhyrjet mjekësore, kontrollet dhe trajtimet, mund të realizohen vetëm me pajtimin tuaj. Prandaj ka rëndësi që ta njoftoni mjeken ose mjekun tuaj nëse jeni kundër një kontrolli, trajtimi ose ndërhyrjeje.

Pos kësaj, ju keni të drejtë që të merrni dhe një opinion të dytë prej një mjeke ose mjeku. Kjo mund të jetë e dobishme në rast se ekzistojnë mundësi të ndryshme trajtimi ose kur ju duhet të vendosni pro ose kundër një trajtimi.

### **E drejta për informim**

Mjekja ose mjeku i juaj duhet t'ju sqarojë lidhur me rrjedhën, përparësitë, rreziqet dhe pasojat financiare të kontrolleve të planifikuara, pastaj mbi

ndërhyrjet, trajtimet, si dhe mbi alternativat e trajtimeve. Vetëm kështu mund të krijoni një opinion dhe të bashkëvendosni. Është me rëndësi që të shtroni pyetje, me qëllim që të kuptoni drejt gjithçka. Po aq e rëndësishme është që mjekja dhe mjeku të kenë kuptuar se çfarë keni thënë (krh. Kapitullin e përkthimit ndërkulturor, faqe 45).

### **E drejta për mbështetje dhe shoqërim**

Ju keni të drejtë që gjatë qëndrimit tuaj në një institucion shëndetësor të shoqëroheni dhe të këshilloheni prej një bashkëfamiljari ose personi të besueshëm.

### **E drejta për ruajtje sekreti (detyrimi i heshtjes)**

I gjithë personeli spitalor, mjeket dhe mjekët familjarë, ndihmësmjeket dhe ndihmësmjekët, si dhe persona të tjerë të kualifikuar, i nënshtrohen detyrimit për heshtje: personeli nuk guxon t'u japë të tjerëve informacione që kanë të bëjnë me ju si paciente ose pacient. Bashkëfamiljarët apo të afërmit tuaj të tjerë mund të informohen vetëm me pajtimin tuaj.

### **E drejta për dokumente**

Ju keni të drejtën që ta shikoni dosjen tuaj të pacientit dhe të merrni një kopje të saj (historia e sëmundjes ose dosje të tjera).

#### **ËSHTË MIRËTË DIHET**



#### **Fletë-udhëzimi i pacientes ose pacientit:**

- Është një dokument i veçantë në të cilin është saktësuar me shkrim se si doni të trajtoheni në rastin e një sëmundjeje ose fatkeqësie.
- Bashkëfamiljarët bashkë me mjeket dhe mjekët duhet të dinë se çfarë dëshironi nëse në ndonjë rast nuk keni më mundësi për të vendosur vetë.

Bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj nëse doni të dini më shumë rreth kësaj çështjeje.

# DETYRIMET E MIA SI PACIENTE, SI PACIENT

## **Bashkëpunimi me mjeken / me mjekun dhe me personelin infirmierik**

Nëse jeni i sëmurë dhe keni nevojë për ndihmë mjekësore, prej jush pritet që të bashkëpunoni me mjeket dhe me mjekët si dhe me personelin infirmierik. Nuk janë përgjegjës vetëm mjeket dhe mjekët që ju të bëheni më mirë. Edhe ju duhet të bashkëpunoni:

- *Detyrimi i informimit kundrejt mjekes, mjekut*

Pacientet dhe pacientët duhet që mjeken ose mjekun që i trajton ta informojnë se ç'hapa kanë ndërmarrë tashmë për shërimin e sëmundjes që i ka prekur. Kjo ka të bëjë me masat që keni ndërmarrë vetë ose ato që janë urdhëruar prej mjekëve, mjekëve e shëruesve të tjerë (edhe në botën e jashtme), (p.sh. marrja e medikamenteve etj.)

- *Zbatimi i udhëzimeve të mjekes / të mjekut*

Për të garantuar trajtimin më të mirë të mundshëm, pritet që pacientja ose pacienti gjatë kontrolleve, trajtimeve dhe ndërhyrjeve t'u përmbahet udhëzimeve dhe masave me të cilat ka rënë dakord. Në rast paqartësish, mos ngurroni të pyesni.

## **Respektimi i rendit shtëpiak të spitalit**

Në spital duhet t'u përmbaheni disa rregullave të caktuara. Këto do t'u jepen pacienteve dhe pacientëve para hyrjes në spital në formë të shkruar dhe kanë të bëjnë, për shembull, me oraret e vizitave dhe të të ngrënave.

Informacione të tjera për të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve në shumë gjuhë do të gjeni në [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ose në vendet e mëposhtme:

- **Kryeshoqata e qendrave zvicerane për pacientë (DVSP)**

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

- **Organizata zvicerane e pacientëve (SPO)**

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



# PËRKTHIMI NDËRKULTUROR



Kur bëhet fjalë për shëndetin, është me rëndësi të kuptoni, por dhe të kuptoheni prej të tjerëve. Ndërkaq, jo të gjithë kanë për këtë gjë njohuritë e nevojshme gjuhësore. Barrierat dhe keqkuptimet gjuhësore shpesh e vështirësojnë komunikimin në praksën mjekësore, në spital, në shërbimin social apo në qendra të tjera.

## KUSH DUHET TË PËRKTHEJË?

- Përkthyeset dhe përkthyesit ndërkulturorë mund të ndihmojnë që komunikimi të lehtësohet dhe që keqkuptimet të evitohen. Ata zotërojnë kualifikime të veçanta dhe i nënshtrohen detyrimit për heshtje.
- Edhe një anëtar familjeje ose person i besueshëm mund t'ju shoqërojë dhe të përkthejë. Mirëpo, parimisht, për këtë punë përkthyeset dhe përkthyesit ndërkulturorë janë më të përshtatshëm. Sidomos atëherë kur bëhet fjalë për ndonjë rrethanë shumë personale dhe të komplikuar.

## A KAM UNË TË DREJTË PËR NJË PËRKTHYESE OSE PËRKTHYES?

Jo, në Zvicër nuk ekziston e drejta për përkthim në lëmin e shëndetësisë. Mirëpo shumica e spitaleve publike kanë një ofertë përkthimi falas. Në rast se nuk komunikoni dot mirë, pyesni për ndonjë përkthim ndërkulturor. Pos kësaj, ekzistojnë shumë qendra ndërmjetësimi që vënë në dispozicion përkthyeset dhe përkthyes të mirë (shiko më poshtë). Përveç

përkthimit ndërkulturor të drejtpërdrejtë, është në dispozicion edhe një shërbim përkthimi telefonik.

- **Regjistri i qendrave të ndërmjetësimit për përkthim ndërkulturor INTERPRET – Bashkësia zvicerane e interesit për përkthim dhe ndërmjetësim**



[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) > Interkulturelles Übersetzen  
> Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen  
(Regjistri i qendrave të ndërmjetësimit)  
[coordination@inter-pret.ch](mailto:coordination@inter-pret.ch)  
tel. 031 351 38 28

- **Telefondolmetschdienst (Shërbimi përkthyes telefonik)**

AOZ Medios, [www.medios.ch](http://www.medios.ch)  
tel. 0842 442 442

#### **Informacione mbi migracionin dhe tema të ndryshme nga përditshmëria:**



[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) – Informacione interneti dhe këshillim online në gjuhën amtare nga migrante dhe migrantë dhe persona nga lëmi i azilit



# SHËNIME PËR PERSONAT NGA LËMI I AZILIT DHE PËR PERSONAT PATË DREJTË QËNDRIMI

Shëndetësia dhe përkujdesja mjekësore janë të drejta njerëzore universale; ato vlejnë gjithmonë dhe kudo.

Në Zvicër kjo gjë vlen edhe për personat nga lëmi i azilit si dhe për migrante dhe migrantë që nuk zotërojnë dokumente qëndrimi – të ashtuquajturit sans-papiers-a.

Për përkujdesjen mjekësore vlejnë përcaktimet e mëposhtme:

## AZILKËRKUESIT, INDIVIDËT NË QËNDRIM TË PËRKOHSHËM DHE INDIVIDËT NË NEVOJË MBROJTJEJE

Për azilkërkuesit (kartë identiteti N), individët në nevojë mbrojtjeje (S) dhe ata me leje të përkohshme qëndrimi (F), të cilët jetojnë në Zvicër më pak se 7 vjet, sigurimi shëndetësor do të kontraktohet prej autoriteteve përgjegjëse kantonale. Sigurimi i tyre do të përfundohet sipas modelit të një mjekësie familjare (krh. faqen 15). Informohuni tek qendra kujdestare e kantonit tuaj se në cilin sigurim shëndetësor është kontraktuar sigurimi juaj dhe se kujt duhet t'i drejtoheni në rast sëmundjeje.

## SANS-PAPIERS-AT

- Sipas kushtetutës konfederale zvicerane, çdo person me qëndrim në Zvicër ka të drejtën e ndihmës në një situatë fatkeqësie. Kjo e drejtë vlen edhe për sans-papiers-at. Të gjitha spitalet, mjeket dhe mjekët në Zvicër janë të detyruar që në rast urgjence të ofrojnë ndihmë.
- Sigurimet shëndetësore janë të detyruara që të gjithë personat – dmth. edhe sans-papiers-at, t'i pranojnë në sigurimin bazë dhe në kuadër të sigurimit të obligueshëm t'u ofrojnë shërbimet ligjore.
- Për shkak të mbrojtjes së të dhënave, spitalet, sigurimet, entet sociale, qeveritë kantonale ose institucionet tjera, nuk guxojnë që shënimet personale të sans-papiers-ave t'ua dorëzojnë zyrave të migracionit ose institucioneve tjera. Shkelja e detyrimit për heshtje mund të ketë për pasojë masa penale.
- Sans-papiers-at mund të depozitojnë gjithashtu dhe kërkesën për ulje të premive.

Këshillimoret dhe qendrat e specializuara shëndetësore i mbështesin sans-papiers-at rreth çështjeve shëndetësore dhe të sigurimit shëndetësor. Informacione më të hollësishme si dhe adresat e qendrave të kontaktimit për sans-papiers-a do t'i gjeni në web-faqen

**[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)**.