

# الدليل الصحي السويسري

بـ ١٨ لغة

للطلب عبر الإنترنت

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

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

بوابة الإنترنت للهجرة والصحة

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Tel. 058 400 45 24

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

## معلومات

كاتيا نافارا ( Navarra Katja )

الفكرة والنص: كاتارينا ليفالد (Katharina Liewald)

الترجمة: يوسف حمر العين Youcef Hamerlain

الرسوم التوضيحية: كلاود تسيلافيجير Claude Zellweger

التصميم: visu'AG, Bern

ما قبل الطباعة: TRANSLATION-PROBST AG

الطلب عبر الإنترنت: www.migesplus.ch

رقم النشر (BAG-Publikationsnummer): 2017-GP-01

المصدر:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-Lagerartikelnnummer: 311.610.ara

مطبوعة على ورق مُصدّق مُستخرج من قبل مجلس رعاية الغابات

إصدار: ٢٠١٧

٤. طبعة مُعدّلة بالكامل

الناشر:

الصليب الأحمر السويسري

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit und Diversität, Werkstrasse 18

3084 Wabern, Tel. 058 400 45 75

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

المكتب الفيدرالي للصحة

Bundesamt für Gesundheit BAG,

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit

3003 Bern, Telefon 058 463 06 01

www.miges.admin.ch

www.bag.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 أتصرف 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 الاحمر السويسري برعاية من المكتب الفيدرالي للصحة العامة، وهو يعتبر بمثابة مدخل للمهاجرات والمهاجرين المقيمين في سويسرا إلى هيكلية نظامنا الصحي إلى الأمراض وتأمينات الحوادث. وكذلك الخدمات المُقدّمة، 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 الرابعة 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 شتيقة وصحة جيدة.

باسكال شتروبلر

مدير دائرة الصحة الاتحادية

1	مقدمة
3	كيف أستخدم الدليل الصحي؟

## كيف تكون الرعاية الطبية؟

20	طبيبة المنزل وطبيب المنزل
23	الصيدلية
25	الطب النفسي والعلاج النفسي
29	العناية بالاسنان
30	الطوارئ
32	في المستشفى
35	الرعاية الطبية عند الحمل والولادة
38	المساعدة والرعاية في المنزل: Die Spitex
40	الرعاية الطبية للكبار في السن

## ما هي حقوقي وواجباتي كمريضة، مريض؟

42	حقوقي كمريضة، مريض
44	واجباتي كمريضة، مريض
45	الترجمة بين الثقافات

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

	طالبو اللجوء، الحاصلين على إقامات مؤقتة
47	والمحتاجين للحماية
48	الأشخاص بلا أوراق إقامة قانونية

## كيف أبقى بصحة جيدة؟

4	التغذية الصحية والحركة
6	جنب التدخين وشرب القليل من الكحول
8	التلقيح
	الوقاية من الأمراض الجنسية المعدية ومرض نقص
9	المناعة البشرية / الأيدز
10	الفحوصات الوقائية
10	الصحة النفسية

## كيف هي آلية التأمين المرضى؟

12	صندوق التأمين المرضى
18	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 ان 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 تصونها، فمن المهم ان تراقب نفسك وجسمك جيداً، وان تنتبه إلى الأشياء التي لها مردود جيد على الصحة. ان هذا يعني ان تكون على دراية بالأشياء التي تؤذي الصحة والتي قد تجعل الانسان مريضاً.

### التغذية الصحية والحركة

التغذية الصحية والتنوعة والمنتظمة 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. المشروبات المحلاة أو المشروبات الكحولية يجب شربها بكميات قليلة.

إلى جانب التغذية الصحية، فإنه من المهم للبالغين وبالأخص للأطفال الحركة يومياً. ان النشاطات المختلفة اليومية مثل التجول بإيقاع سريع، ركوب الدراجات الهوائية من شأنها ان تعزز صحتك وتبقيها بشكل جيد. ان مجرد الحركة لمدة نصف ساعة يومياً، فإنك تفعل الكثير لصحتك، على الأطفال الحركة يومياً وبمعدل ساعة على الأقل، أو ممارسة الرياضة الى غاية بلوغ الجهد في التنفس. ان هذا يعزز التنمية الصحية الجسدية والعقلية.

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



• معلومات بلغات متعدّدة وكتيبات عن التغذية والحركة بلغات مختلفة جّدونها على هذا الموقع:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Ernährung & Bewegung

• الجمعية السويسرية للتغذية

معلومات، توصيات، نصائح في التغذية، وصفات

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Tel. 031 385 00 00

• نوترينفو استعلامات مجانية حول مسائل التغذية.

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

Tel. 031 385 00 08

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

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

Tel. 056 200 17 90

• استشارة للأمهات والآباء

مركز لوسائل التغذية عند الأطفال

الرابطة السويسرية المتخصصة لتقديم المشورة للامهات والآباء

[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch)

Tel. 062 511 20 11

المكاتب الجهوية لمشورة اللأمهات والآباء جّدونها حت

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

• الدعم الضحي في سويسرا – معلومات ونصائح حول التغذية والحركة

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

[office.bern@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:office.bern@gesundheitsfoerderung.ch)

• conTAKT-net.ch – معلومات عن الصحة ب ١٢ لغة يمكن سماعها عبر الإنترنت

(في خانة «Modellwebseite»)

## تجنب التدخين شرب القليل من الكحول

السموم الموجودة في السجائر تهيج الجهاز التنفسي. وتؤدي إلى أضرار في الرئة. وتتسبب في أمراض 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 ويشكل كامل عن التدخين أثناء فترتي الحمل والرضاعة. مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع جَدونها 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 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 تسبب مشاكل للمتعاطين فحسب بل للأقارب أيضاً (نزاع، مشاكل في العلاقة، مشاكل مادية ومشاكل إضافية أخرى).

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

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



للأشخاص الأصحاء تعتبر هذه النسب معقولة ولا تشكل مشكلة: كأس كحول واحد (وكأقصى حد كأسين) للنساء في اليوم، نسبياً كأسى كحول (وكأقصى حد ثلاثة كؤوس) للرجال في اليوم الواحد. إلى جانب ذلك من الأفضل تجنب الكحول يومين في الأسبوع على الأقل. الكأس العادية هي الكأس التي تقدم عادة في المطاعم. (بيرة 3 dl، نبيذ 1 dl، مشروبات روحية 2 cl).



• معلومات بلغات متعددة حول الكحول تجدونها على هذا الموقع:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

• الإدمان في سويسرا

معلومات، النصيحة والمساعدة

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

Tel. 021 321 29 11

• الجمعية السويسرية للوقاية من التدخين (AT Schweiz)

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

Tel. 031 599 10 20

• المركز السويسري للسرطان

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

Tel. 0800 11 88 11

• وقف التدخين – استشارة تلفونية لوقف التدخين، وبلغات متعددة

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

Tel. 0848 000 181

• المركز السويسري للرئة

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

• معلومات عن المخدرات: المركز السويسري لمعالجة الإدمان

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

Tel. 031 376 04 01

• Safe Zone - استشارة عبر الإنترنت حول مسائل الإدمان للمعنيين

بالأمر، الأقارب، الأشخاص المختصين و المهتمين (مجانا وبصفة مجهولة).

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

• [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) - بوابة المعلومات حول موضوع الادمان، المخدرات.

الوقاية والمساعدة.

## التلقيح

باستطاعتك ومن خلال التلقيح أن تمنع الكثير من الامراض المعدية المختلفة. غالباً مايتم التلقيح في سويسرا طبية الاطفال وطبيب الاطفال او طبيببة المنزل وطبيب المنزل.  
يوصى من قبل المكتب الفيدرالي للصحة: بالتلقيح الاساسي ضد الحنأق، الكزأز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب السحايا، التهاب الحنجرة، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، التهاب الكبد B. وكذلك أيضا ضد فيروس الورم الخليمي البشري (HPV). أي لقاحات إضافية قد تكون ضرورية وخاصة عند السفر خارج البلاد.

إذا كانت لديك أية أسئلة إضافية حول موضوع التلقيح، اتصل بطبببة منزلك أو بطببب منزلك. على الانترنت تجد أيضاً معلومات دقيقة وارشادات حول هذا الموضوع.



• معلومات عن التلقيح وبلغات متعددة:

[www.migesplus.ch/lmpfplan](http://www.migesplus.ch/lmpfplan)

• المكتب الفيدرالي للصحة

[www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch), [epi@bag.admin.ch](mailto:epi@bag.admin.ch)

الاستشارة عبر الهاتف - معلومات عبر الأترنت عن التلقيح

0844 448 448

• مراكز استعلامات عن التلقيح - [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)

## 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 و HPH أو فيروس الورم الحليمي البشري). الكثير من هذه العدوى تُعالج وتُنشفي. في حالة اكتشافها مبكراً، في الحالات الأخرى امكانية العلاج واردة. لكن امكانية الشفاء غير واردة (على سبيل المثال الايدز، الهريس).

لمنع انتقال الايدز والأمراض الجنسية المعدية الأخرى، احمي نفسك والأخرين باستعمالك الواقي الذكري (مع خاتم الجودة «أوكي»)، ولا تضع السائل المنوي أو الدم في الفم. الواقي الذكري يُباع في المحلات التجارية، الصيدليات، و محلات التجميل والعطارة. هناك أيضاً عوازل للمرأة يمكنك أن تجدها عبر الأنترنت، مثلاً عبر [www.sante-sexuelle.ch/shop](http://www.sante-sexuelle.ch/shop) أو [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch).

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 الاستشارة للصحة الجنسية.



### • المساعدة ضد مرض الايدز في سويسرا (AHS)

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

Tel. 044 447 11 11

### • الصحة الجنسية في سويسرا - دعم الصحة الجنسية، مراكز

الاستشارة، تنظيم الأسرة والحمل. فهرس المراكز الجهوية المختصة

ومراكز الاستشارة.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)

Tel. 031 311 44 08 / 021 661 22 33

### • معلومات حول مواضيع الصحة الجنسية بأكثر من 10 لغات.

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.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.

كرجل...

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



كإمرأة...

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



## الصحة النفسية

الحوية والرفاهية، وإيجاد توازن بين أعباء الحياة اليومية والاسترخاء هو مهم للصحة النفسية. ان المواقف الحياتية الصعبة، والتجارب المجهدة، أو الأعباء على المدى الطويل من شأنها ان تضعف الصحة النفسية، وتقود إلى أزمات وأمراض نفسية. غالباً ما تكون ردود الفعل النفسية والإضطرابات 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. في غضون سنة واحدة يعاني ثلث من الشعب السويسري من مرض نفسي. ان الامراض النفسية لا تعتبر فنشل على الصعيد الشخصي. كما انها ليست قدر. وليست عقوبة أيضاً. انها أمراض كمرض السكر أو ضغط الدم العالي على سبيل المثال. والتي يجب ان تُأخذ على محمل الجد. والتي يمكن علاجها في وقتنا الحالي.

إذا لم تكن متأكدًا، 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 جُدونها في قسم الطب النفسي والطب النفسي في الصفحة ٢٥.



#### • معلومات عن الصحة النفسية وبلغات متعددة:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

• pro menta sana - معلومات. نصائح للأشخاص المتضررين وأقربائهم

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Tel. 0848 800 858

• اليد الممدودة - ١٤٣ - استشارة عبر الهاتف. البريد الإلكتروني والدردشة بصيغة مجهولة.

[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), Tel 143

*عناوين لبعض مجموعات تقديم المساعدة في كانتونات عديدة:*

جمعية مساعدة الذات في سويسرا- المصلحة الوطنية للخدمة والتنسيق التابعة ل ١٩ مركزا جهويا لمساعدة

الذات ومنظمتين سويسريتين لمساعدة الذات

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), Tel. 061 333 86 01

*للأطفال والشباب:*

Pro Juventute استشارة ومساعدة ١٤٧ - استشارة مجانية وسرية عبر الهاتف. المحادثة الإلكترونية. البريد

الإلكتروني والرسائل الهاتفية القصيرة للأطفال والشباب في الأزمات والمواقف الحياتية الصعبة.

[www.147.ch](http://www.147.ch), [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch), Tel. 147

# كيف يعمل نظام التأمين المرضى؟

## صندوق التأمين الصحي

### التأمين الأساسي

كل الأشخاص الذين يعيشون في سويسرا يجب ان 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 ٥٣ صندوقاً 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.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)

## ما هي نوع الخدمات المشمولة في التأمين الأساسي؟

أهم الخدمات هي:

العلاج من قبل طبيبات وأطباء مكلفين رسمياً.	العيادات الخارجية
العلاج والبقاء في الجناح العام (غرفة بعدة أسرة) في مستشفى تابع للكانتون الذي تقيم فيه. وهي مدرجة في قائمة رسمية (قائمة المستشفيات)	العلاج في المستشفيات
• المعالجة أثناء الحادث • المساهمات في تكاليف النقل والإنقاذ	الحوادث
الأدوية الموصوفة والفحوصات المخبرية التي هي على قائمة رسمية (القائمة الخاصة، قائمة التحاليل)	الأدوية
إجراء الفحوصات، تكاليف الولادة، دروس تحضير الولادة، استشارة في الرضاعة، الإجهاض	الحمل والولادة
• الفحوصات الطبية النسائية • التلقيح • الفحوصات الصحية للأطفال قبل بدء الفترة الدراسية	الرعاية الصحية
إعادة التأهيل بعد العمليات أو بعد معاناة قاسية، العلاج الفيزيائي والعلاج المهني إذا كان هناك توصية من الطبيب بضرورة هذا العلاج	إعادة التأهيل
العلاج أثناء الحوادث في الخارج عند الإقامة المحددة (على سبيل المثال أثناء قضاء عطلة)	في حالة المرض خارج البلاد
الطب الروحاني، المعالجة المثلية، العلاج العصبي، العلاج بالنباتات، والطب الصيني التقليدي.	الطب البديل
بيانات تفصيلية عن نوعية الخدمات تجدها في لائحة الخدمات في التأمين الصحي الخاص بك.	

## هل الرعاية الصحية في سويسرا مجانية؟

كلا. يجب دفع قسط معين كل شهر. إذا أردت ان تجد طبيبة أو طبيب. يجب عليك المساهمة في 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 ان الخدمات الأساسية فيما يتعلق بالتأمين الأساسي هي ذاتها لدى الجميع. المكتب الفيدرالي للصحة يقوم في كل سنة في نهاية أيلول بإصدار لائحة بأسماء كل أنواع التأمين المرضى وتكاليفه وذلك بحسب منطقة الإقامة ([www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)). من الجيد إجراء مقارنة بين أنواع التأمين الصحي.

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

التكاليف ما فوق ٣٠٠ فرنك في السنة الواحدة سواء للطبيب. المشفى والأدوية يجب ان يدفعها الشخص المؤمن عليه بنفسه. هذه النسبة تسمى المساهمة السنوية. الأطفال لا يدفعون أي مساهمة سنوية.

ان صندوق التأمين المرضى يتكفل بالإيصالات المالية فقط عندما تتجاوز الإيصالات نسبة المساهمة السنوية. أيضاً يجب ان 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 ان تدفع نسبة اضافية قدرها ١٥ فرنك يومياً لكل يوم تقضيه في المستشفى.

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



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، طبيبة منزل أو مركز الحفاظ على الصحة. بعد ذلك يتم تحويلك إلى أخصائيين إذا اقتضى الامر (انظر الصفحة ٢١). هذا يعني بأنه لايجوز لك الذهاب إلى الأخصائي بنفسك. ان طبيب المنزل أو طبيبة المنزل هم الذين لهم الحق في اختيار الأخصائي. بالنسبة للطبيبة النسائية / الطبيب النسائي، طبيبة الأطفال / طبيب الأطفال وطبيبة العيون / طبيب العيون. يتم عادة اختيارهم بكل حرية. ومع هذه النماذج فإنك ستدفع أقساط أقل. لكن لابد عليك حسب النموذج المختار التقيد بقواعد صارمة.

#### • Telmed

باستخدامك هذا النموذج فإن عليك وعند حصول مشاكل صحية الاتصال أولاً بأحد مراكز الاستشارة. في هذه المراكز ستلتقى معلومات ونصائح عن كيفية تعاملك مع مشاكلك الصحية. عند الضرورة سيتم تحويلك إلى طبيبة/ طبيب. مشفى أو معالجة / معالج. عن طريق هذه الاستشارة التلفونية، تحفظ النفقات. لكن مقابل ذلك فإنك تدفع أقساط أقل. لابد أن تكون لك القدرة على التفاهم لغويا مع مركز الاستشارة التلفونية.

#### • 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. عادة يمكنك أيضا أن تختار للأطفال والبالغين الى غاية السن ١٨ مساهمة اختيارية. هناك مساهمات سنوية من ١٠٠، ٢٠٠، ٣٠٠، ٤٠٠، ٥٠٠، ٦٠٠ فرنك سويسري.

استعلم مباشرة عند صندوق التأمين حول نماذج التأمين المختلفة وافحص بدقة إذا كان نموذج الادخار مناسب لك بالفعل.

لديك امكانية تغيير صندوق تأمينك الصحي، مثلاً من أجل توفير الأقساط الشهرية:

### مقارنة الأقساط الشهرية، تغيير صندوق التأمين الصحي

المعلومات الحالية لمقارنة الأقساط لصناديق التأمين الصحي المختلفة و عروض الاستشارة جُدها في [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch). إذا كنت تريد تغيير تأمينك الأساسي لا بد عليك أن تفسخ العقد كتابياً في صندوق تأمينك الصحي الحالي لغاية ٣٠ تشرين الثاني وأن تسجل نفسك ابتداءً من أول كانون الثاني في صندوق التأمين الصحي الجديد. رسالة فسخ عقدك لا بد أن تصل الى صندوق تأمينك الى غاية ٣٠ تشرين الثاني. اذا كنت الى حد الآن مؤمناً دون نموذج ادخار (مثلاً المساهمة الاختيارية، نموذج طبيب العائلة) فانه يمكنك بالاضافة الى ذلك أيضا فسخ عقدك الى غاية ٣٠ حزيران. رسالة فسخ عقدك لا بد أن تصل الى صندوق تأمينك لغاية ٣١ آذار.

مهم: حتى يكون فسخ العقد صالحاً قانونياً، يجب ان تكون رسالة فسخ العقد عند دائرة تأمينك الصحي وذلك قبل ٣١ آذار أو قبل ٣٠ تشرين الثاني. ابعث الرسالة مسجلة (أي مضمونة). إلى صندوق تأمينك ١٥ يوماً من قبل إن كان ذلك ممكناً.

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



### من الجيد ان 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 ان تستفسر عن هذا الامر 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، تقويم الاسنان 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 ان يتم التأمين التكميلي عن طريق نفس صندوق التأمين الأساسي.

إذا أردت التسجيل على التأمين التكميلي، فمن المهم ان تكون استمارة التسجيل صحيحة وكاملة. ان 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 ان يرفض التأمين التكميلي لأسباب صحية مرافقة للشخص. للمزيد من المعلومات، راجع صندوق التأمين المرضى الخاص بك.



### معلومات حول تخفيض الأقساط

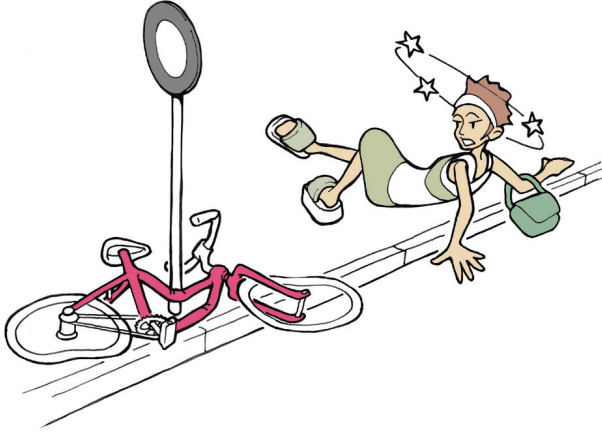
[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch) > Prämienverbilligung

الهاتف الأخضر: 058 464 88 01

في حالة وجود مشاكل مع صندوق التأمين مكتب الصلح

[www.om-kv.ch](http://www.om-kv.ch), Tel. 041 226 10 10

## 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 يجب عليك 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 (IV) يدعم وفي المقام الأول إجراءات من شأنها ان تساعد في تحسين قدرة العمل.

#### التأمين ضد الشيخوخة وتأمين الورثة (AHV)

يَعَوِّض عليك التأمين ضد الشيخوخة وتأمين الورثة 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](http://www.bsv.admin.ch), [info@bsv.admin.ch](mailto:info@bsv.admin.ch)

Tel. 058 462 90 11

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

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Kontakte

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

• [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) < صندوق التعويضات SAK

Tel. 058 461 91 11

#### • المركز الرئيسي للركيزة الثانية

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

#### • تأمينات العمل أو صندوق المعاش BVG

إدارة حسابات الفوائد. [www.aeis.ch](http://www.aeis.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، لأنهم 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.

طبيبة 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 يسمون أيضاً «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 اي 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 (قارن الصفحة ٩، ١١، ٢٨، ٣٧).

مهم عند الزيارة الطبية: إذا اردت زيارة الطبيبة أو الطبيب. يجب عليكم حجز موعد تلفونياً. إذا لم تتمكن من حضور الموعد. يجب عليك وقبل ٢٤ ساعة على الاقل 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 كمرضى 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 مستشفى. 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 طبيبتك 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](http://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 أطبائكم. المعلومات والاستشارة في الصيدلية هي مجانية في الأساس.

في سويسرا كل أنواع الأدوية هي موجودة في الصيدليات. الكثير من هذه الأدوية تستطيع ان تشتريها دون الرجوع إلى طبيبتك أو طبيبك. لكن بعض هذه الأدوية، مثل مسكنات الألم القوية أو المضادات الحيوية. تحصل عليها فقط من خلال وصفة طبية من طبيبتك أو طبيبك. هذه الأدوية تتطلب التشخيص الطبي والمراقبة. هذه الأدوية يجب تناولها فقط للأمراض التي تم وصفها حصراً. مبدئياً لا يحق استعمال الأدوية ان انتهت صلاحيتها بعد تاريخ الصلاحية المختوم على العلبة.

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 في لغالب أرخص بكثير.
- عند شرائك للأدوية الجنيسة، فإن نسبة المساهمة الذاتية هي عشرة بالمائة (انظر الصفحة ١٤). أما عند شراء الدواء الأصلي، والذي تتوفر في العادة نوعيته أدوية جنيسة، فإن نسبة المساهمة الذاتية على الأغلب هي عشرين بالمائة.
- يحق للصيادلة والصيادلة 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 الموصوفة من قبل الطبيب والأدوية التي تتطلب وصفة اجبارية 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.

عند الطوارئ يوجد في نهاية الأسبوع وفي الليل صيدليات الطوارئ: باستطاعتك من تسأل عن الاستعلامات التلفزيونية أية صيدلية طوارئ موجودة بالقرب منك (مثلاً تلفون ١٨١٨ معلومات باللغة الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الانكليزية) أو جُد في الانترنت فهرسا لصيدليات الطوارئ الجهوية:

[www.erstehilfe.ch](http://www.erstehilfe.ch) > Notfalldienst Apotheken

انتبه لمسألة أنك ستقوم بدفع قيمة زائدة اذا 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. لكن لا بد عليك المساهمة في قيمة الأدوية (المساهمة والمساهمة الذاتية، قارن الصفحة ١٤) اذا أردت أخذ علبه دواء أصلية يمكن استبدالها بدواء جنيس رخيص (قارن صفحة ٢٤) فان صندوق التأمين الصحي يفرض عليك مبلغا تشاركيا قدره ٢٠٪. اذا وصف الطبيب أو الطبيب لأسباب طبية بشكل واضح دواء أصليا فان المبلغ التشاركي يكون ١٠٪. من المفروض تعوض صناديق التأمين الصحي مبالغ الأدوية التي الصيدليات مباشرة لذا فانه ينصح عند شراء أدوية بوصفة اجبارية بوجود بطاقة التأمين معكم. هناك صناديق تأمين يطلبون منك أن تدفع أولا قيمة الأدوية وتعويض المبالغ سيكون مؤخرا.

## الطب النفسي والعلاج النفسي

يمكن أن تكون الضغوطات النفسية كبيرة إلى درجة أن الشخص المصاب يصبح غير قادر على عيش حياته اليومية كالعادة. مما يؤدي إلى ضغط مؤلم يعاني منه المصاب وعائلته. الطبية 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 يمكنني الحصول عليها؟

توجد طرق مختلفة للعلاج النفسي. المهم هو أن تجد شخصاً يحضى بثقتك. الدعم والمعالجة اللتان يمكن أن تتلقاهما يكونان غالباً 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 الأدوية المساعدة في تحسين المرض. لكن لوحدها هي غير قادرة على الشفاء.
- في الحالات الصعبة قد يكون بإمكانك الحصول 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 المرضي؟

- العلاجات التي جرى في مصحة نفسية خارجية.
- نفقات المعالجة إذا كانت المعالجة عن طريق طبيبة نفسية أو طبيب نفسي.
- فإن التحويل من طبيبة المنزل أو طبيب المنزل قد يكون ضرورياً.
- المعالجة لدى أخصائية نفسية غير طبية أو أخصائي نفسي غير طبي تدفع تكاليفها من التأمين القاعدي عندما تكون الأخصائية النفسية أو يكون الأخصائي النفسي موظفة أو موظفاً من طرف طبيب أو طبيبة (علاج نفسي بتفويض طبي).
- جميع العلاجات النفسية الغير طبية الأخرى تدفع تكاليفها في حال ما إذا كان لديك تأمين صحي اضافي (انظر صفحة ١٧). إسأل المعالجة أو المعالج في الزيارة الأولى. إذا ما حمل صندوق التأمين المرضي التكاليف.

## من الجيد ان تعرف



- الطبيبات الأخصائيات والأطباء الأخصائيين في الطب النفسي والعلاج النفسي طبيبات وأطباء مع تخصص في الطب النفسي والعلاج النفسي (عاملات نفس وعلماء نفس)
- المعالجات النفسيات الأخصائيات والمعالجين النفسيين الأخصائيين يمتلكون شهادة عليا في علم النفس وشهادة تكوين إضافي في العلاج النفسي.

### مصحة الطب النفسي الخارجية، العيادة الخاصة أو المصحة، المصحة النهارية

يمكن أن يتم العلاج في مصحة نفسية خارجية عامة أو في عيادة خاصة. في هذه الأخيرة يمكنك الحصول على مواعيد بانتظام إلى غاية حسن وضعك. أما في المصحات الخارجية فعادة ما تحصل على مواعيد بشكل أسرع. لكن هذه الأخيرة لاتستطيع في غالب الأحيان إتمام العلاجات التي تمتد لفترة طويلة. ستحصل على المساعدة من أجل العثور على شخص مختص في عيادة خاصة يمكنك العلاج لديه لفترة طويلة إذا مادعت الضرورة لذلك.

استعلم عن وجود العلاجات بلغتك الأم. هنالك معالجات نفسيات ومعالجون نفسيون في عيادات خاصة يمكنهم معالجتك بلغتك الأم (انظر صفحة ٢٨). في المصحات الخارجية العامة وفي المصحات الخارجية المخصصة لضحايا التعذيب والحرب يمكن الاستعانة بترجمين مختصين (أنظر صفحة ٢٨). في حالة ماإذا احتجت في وقت معين إلى المزيد من المرافقة والحماية فإن المكوث في مصحة أو مصحة نهارية من شأنه مساعدتك. فهنا يمكنك المشاركة في عروض مختلفة للعلاج النفسي والحصول على دعم الأشخاص الأخصائيين في الطب النفسي والعلاج النفسي والرعاية.

في الحالات المستعجلة يمكنك الإتصال مباشرة بالمصحات النفسية الخارجية في ناحيتكم. هذه الأخيرة لديها في العادة خدمة طوارئ تعمل ٢٤ ساعة. في الحالة المستعجلة يمكنك أيضا الإتصال مباشرة بمصحة نفسية عامة أو الإتصال برقم الطوارئ ١٤٤ (أنظر صفحة ٣).



• معلومات بلغات مختلفة عن الصحة النفسية:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

• فهرس المعالجات النفسية والمعالجين النفسيين متعدّدات ومتعددي اللغات:

[www.migesplus.ch/Verzeichnis](http://www.migesplus.ch/Verzeichnis)

• **pro mente sana** – معلومات، نصائح ومساعدة للمتضررين وأقاربهم.

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), Tel. 0848 800 858

• اليد الممدودة ١٤٣ استشارة عبر الهاتف، البريد الإلكتروني والمحادثة الإلكترونية دون

الحاجة لكشف الهوية

[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), Tel. 143

*عناوين لمجموعات مساعدة ذاتية في الكانتونات:*

جمعية مساعدة الذات في سويسرا- المصلحة الوطنية للخدمة والتنسيق التابعة لـ ١٩

مركزا جهويا لمساعدة الذات ومنظمتين سويسريتين لمساعدة الذات

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), Tel. 061 333 86 01

*للأطفال والشباب:*

Pro Juventute استشارة ومساعدة ١٤٧ - استشارة مجانية وسرية عبر الهاتف. المحادثة

الإلكترونية، البريد الإلكتروني و الرسائل الهاتفية القصيرة للأطفال والشباب في الأزمات

والمواقف الحياتية الصعبة.

[www.147.ch](http://www.147.ch), [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch), Tel. 147

*المساعدة والإستشارة لضحايا الحرب والتعذيب:*

• **مستشفى لضحايا الحرب والتعذيب SRK**

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern

[www.redcross.ch/ambulatorium](http://www.redcross.ch/ambulatorium), Tel. 058 400 47 77

• **مستشفى لضحايا الحرب والتعذيب**

مصحة الطب النفسي والعلاج النفسي، مستشفى زيوريخ الجامعي

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), Tel. 044 255 49 07

• **الاستشارة في جنيف لضحايا التعذيب والحرب (ctg Genève).**

قسم الطبابة الاجتماعية

Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14

[www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch), Tel. 022 372 53 28

• **الاستشارة في لوزان لضحايا التعذيب (ctg Vaud).**

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

• **Gravita SRK** الصدمات النفسية

Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen

<http://www.gravita.ch>, [info@gravita.ch](mailto:info@gravita.ch), Tel. 058 229 08 28

## 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 جدها في دفتر التلفون أو في الانترنت (انظر الصفحة ٣٠).

من المهم ان تعرف 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 طبيبات 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.
- إن فحص وتصليح الأسنان للمريضات والمرضى يتم تغطية نفقاته مبدئياً من قبل المريضات والمرضى أنفسهم. هذا يتضمن تصحيح سوء تموضع الأسنان أو خلع أضرار العقل. هنا ينصح بتأمين الأسنان الإضافي. وخاصة للأطفال والشباب. استعلم عن هذا الأمر 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 لا يملكون حق الإقامة) 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 آلية عن الجهة التي تلجأ إليها في حالة الطوارئ. في كل النواحي هناك صيدلية الطوارئ (انظر الصفحة ٢٥) والتي تبقى مفتوحة حتى أثناء الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع.



في حالة الطوارئ الخطيرة والمهددة للحياة إّجه لقسم الطوارئ في مستشفى. في أغلب المستشفيات العامة توجد خدمة طوارئ ٢٤ ساعة. حاول من قبل أن تتصل هاتفيا بمركز الطوارئ الخاص بالمستشفى إن كان ذلك ممكنا. هكذا يمكنك تفادي أوقات الانتظار التي قد تكون طويلة.

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؟
- ما الذي حدث؟
- أي يتواجد المريض/المريضة؟
- 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 المرضي 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 المرضي بدفع تصف التكاليف، وذلك حتى مبلغ ٥٠٠٠ فرنك في السنة.
- في حالات النقل والاسعاف يمكن أن تغطي التكاليف أيضا من طرف شركات التأمين ضد الحوادث.

## في المشفى

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

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 المشفى (انظر الصفحة ٣٠).

ما الذي يحدث في المشفى؟

عند وصولك إلى المشفى. يتم أخذ بياناتك الشخصية. عند الضرورة يتم وبحسب نوعية التأمين (انظر صفحة ١٥) وطبيعة المشاكل الصحية نملك إلى أحد الأقسام: هناك فروقات بين الأقسام العامة (غرف بأسرة عديدة). والأقسام نصف الخاصة (غرفة بسريرين). والأقسام الخاصة (غرفة واحدة).

من الذي يعالجنى 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 الإجتماعية للمشفى

- إذا كان لديك هموم مادية، أو مشاكل تتعلق بالعمل أو التأمين الإجتماعي. قم بالسؤال عن مركز الخدمات الإجتماعية في المشفى.
- مركز الخدمات الإجتماعية في المشفى هو لمعالجة كل المشاكل الإجتماعية التي قد تظهر أثناء فترة المرض. وفترة البقاء في المشفى.
  - في هذا المركز يعمل باحثين اجتماعيين. يقومون بإرشاد ودعم المريضا والمريض. وعوائلهم أيضاً.
  - الباحثين الإجتماعيين يخضعون لنظام السرية المهنية (انظر الصفحة ٤٣). هؤلاء يعملون مستقلين عن مركز الخدمات الإجتماعية في البلدية.
  - خدمات هذا المركز هي لكل المريضا والمريض وأقربائهم مجانية.

القسم الأكبر من الرعاية في المشفى يقوم به اشخاص أخصائيين في التمريض. هؤلاء يمتلكون شهادات تمريض مهنية. ويعملون في المشفى جنباً إلى جنب مع الطبيبات والأطباء.

هناك بعض القواعد والأنظمة الصريحة في الحياة اليومية للمشفى. على سبيل المثال. متى يستطيع أقربائك زيارتك. أو متى يُقدم الطعام. استعلم عن هذه القواعد من الممرضات والممرضين أو موظفات وموظفي الرعاية. في الكثير من المشافي توجد كتيبات تتضمن أهم المعلومات والعروض 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 الطبيبة 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 بيان 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 حقك ان تكون على إطلاع كامل بحالتك الصحية. الكثير من المشافي الكبيرة تستطيع طلب مترجمين. إسأل كادر التمريض. أو طبيبتك / طبيبك عن هذه الخدمة. معلومات تفصيلية جدها في قسم حقوق وواجبات المريضات والمرضى (انظر الصفحة ٤٢).

### إعادة التأهيل والعلاج

أحياناً يتطلب بعد إجراء عملية ما، مرض أو جروح معينة، علاجاً مكثفاً وذلك حتى تشفى المريضة أو يشفى المريض تماماً. ويصبح إن أمكن ذلك 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 وجلسات معالجة بالعمل.



### ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضى؟

- الإقامة، الفحوصات، العلاج، وإجراءات الرعاية في الأقسام العامة في مستشفى معترف به.
- إعادة تأهيل داخلي وخارجي، تكاليف الإقامة في المستشفى موصوفة طبياً (على سبيل المثال جلسات علاج فيزيائي / جلسات معالجة بالعمل).
- العلاج بالمياه المعدنية: يغطي التأمين المرضى هنا جزءاً قليلاً من التكاليف (التأمين القاعدي). عشر فرنكات في اليوم الواحد بوجود وصفة طبية للعلاج في منتجع موافق عليه (٢١ يوماً في السنة كأقصى حد). أما تكاليف الطبيب، الأدوية والعلاج الفيزيائي فيتم تغطيتها.

## الرعاية عند الحمل والولادة

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

### أي نوع من المساعدة أتلقى عندما أكون حامل؟

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

إذا ثبت أنك حامل، راجعي طبيبة منزلك / طبيب منزلك، أو طبيبتك النسائية / طبيبك النسائي من أجل استشارة أولى. بإمكانك مراجعة عيادة وطلب الإستشارة من قابلة قانونية. القابلات هن مساعدات في الولادة، أخصائيات غير طبيبات في مجالات الحمل، الولادة والرضاعة. هنالك أيضا مراكز مختصة بالصحة الجنسية، تنظيم الأسرة والحمل، بإمكانهم تقديم النصيحة (انظر الصفحة ٣٧). هذه المراكز تعمل جزئياً مع المترجمات والمترجمين سوية. استشارتهم غالباً ماتكون مجانية، وكادر الأخصائين 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 والتعرّف عما إذا كان هناك أي خطورة على الام 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.

#### حماية الأم:

هنالك قوانين خاصة تعنى بحماية الأمهات الحوامل العاملات ضد الضغوطات في مكان العمل. اعلمي رب عملك باكراً بخصوص حملك.



## ما الذي يدفعه صندوق التأمين الصحي؟

- سبع فحوصات عادية وفحصان للموجات فوق الصوتية أثناء الحمل.
- ١٥٠ فرنكاً لدورات التحضير للولادة.
- تكاليف الولادة. وتكاليف الإقامة لمدة اسبوع في المشفى. في بيت الولادة. أو في البيت.
- ثلاث استشارات رضاعة. وفحص تأكيدي
- إلى غاية عشر زيارات منزلية من طرف القابلات بعد الولادة.
- تكاليف إنهاء الحمل

في جميع هذه الخدمات (باستثناء الإجهاض) فإنك معفات من المشاركة في الأقساط. معنى ذلك أنه لايتوجب عليك دفع قسط المساهمة ولا المبلغ التشاركي ولادفع مساهمة المستشفى (قارن الصفحة ٤١) ابتداء من الأسبوع ٣١ من أسابيع الحمل إلى غاية ثمانية أسابيع بعد الولادة لايتوجب عليك المشاركة في دفع تكاليف الخدمات الطبية العامة. مثلاً عند المرض.

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 المشفى. بيت الولادة. أو في البيت. إسألني طبيبتك. طبيبك أو قابلتك عن هذه الاحتمالات المختلفة. بإمكان شريكك أو أي شخص مقرب لديك ان يكون بقرتك أثناء الولادة. إذا رغبت في ذلك.

الأسبوع الأول بعد الولادة. والمسمى اسبوع الفراش. تستطيع الام ان تقضيه في المشفى. 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.

## الاستشارة بعد الولادة

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 للمشافي. 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 الأزيمة أيضاً. اعتباراً من الأسبوع 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 ضرورية. من أجل تلقي الاستشارة والدعم إجهي إلى مركز مختص في الصحة الجنسية وتنظيم العائلة. عناوين كل مراكز الإستشارة في سويسرا جديدها أيضاً في الانترنت [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch).



• معلومات بلغات مختلفة عن الحمل، الولادة، الرضاعة والصحة النسائية:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Schwangerschaft & Baby

• الصحة الجنسية في سويسرا - دعم الصحة الجنسية. مراكز الاستشارة. تنظيم الأسرة والحمل. فهرس المراكز الجهوية المختصة ومراكز الاستشارة.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch), [info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)

Tel. 031 311 44 08 / 021 661 22 33

• معلومات عن المواضيع المتعلقة بالصحة الجنسية بأكثر من عشر لغات:

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

• استشارة للأمهات والآباء

الإتحاد السويسري المختص في تقديم الاستشارة للأمهات والآباء.

[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch), Telefon 062 511 20 11

مكاتب الاستشارات الجهوية للأمهات والآباء

جَدونها حَت:

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

• الإتحاد السويسري للمقابلات القانونية.

[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch), [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch), Tel. 031 332 63 40

## المساعدة والرعاية في البيت: SPITEX

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

### 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: • التوضيح والنصيحة • المساعدة في الرعاية الجسدية • إحضار الدواء • تضميد الجروح	على سبيل المثال: • المساعدة في التسوق • تنظيف المنزل • الغسيل • 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 (لمعرفة حجم مساهمة المريض المريضة في التكاليف انظر صفحة ٤٤)
- 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.

### إتحاد الرعاية المنزلية السويسري- الرعاية والعناية



في كل نواحي سويسرا

[www.spitex.ch/Spitex](http://www.spitex.ch/Spitex) in ihrer Region

[admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch)

رقم هاتف إتحاد الرعاية المنزلية السويسري 0842 80 40 20

(٨ رابن للدقيقة)

منشور إتحاد الرعاية المنزلية السويسري بـ ١٢ لغة:

[www.migesplus.ch/migesinfo.ch](http://www.migesplus.ch/migesinfo.ch) > Alter

## الرعاية الطبية للمسنين

ما نوع المساعدة التي أتلقاها في الشيخوخة؟

الناس الذي قد يحتاجون إلى الرعاية في الشيخوخة، أو الذين قد لا يستطيعون العيش لوحدهم في المنزل، أو الذين يتعذر رعايتهم حتى من قبل أقاربهم، لديهم الفرصة في أن يتم استضافتهم 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 سويسرا (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 تجدها في Pro Senectute (انظر الصفحة ٤١).



ما الذي يدفعه صندوق التأمين المرضي؟

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 الإجتماعية 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. الخدمات الإضافية لا تعتبر مساعدة اجتماعية ويمكن أن تطلب بغض النظر عما إذا قررت الرجوع لبلدك الأصلي. المهاجرات والمهاجرون يجب أن يكونوا قد أقاموا على الأقل عشر سنوات دون انقطاع في سويسرا لكي يحصلوا على حق الخدمات الإضافية. أما بالنسبة للاجئين فمدة الإقامة يجب أن لا تقل عن خمس سنوات.



• Schweiz CURAVIVA – اتحاد البيوت والمؤسسات

السويسري

عناوين لديار الشيخوخة والرعاية على صفحة

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

• Pro Senectute Schweiz

مؤسسات خدماتية سويسرية أخصائية للإهتمام بالمسنين

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

Tel. 044 283 89 89

معلومات عن الخدمات الإضافية:

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

# ما هي حقوقي وواجباتي كمريضة، مريض؟

في سويسرا هناك بعض الحقوق والواجبات للمريضات والمريض.

## 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 او 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 الطاقم العامل في المشفى. طبيبات المنزل / أطباء المنزل. المساعدات المتدريات / المساعدين المدربين. والأخصائيين الآخرين يخضعون لنظام السرية المهنية: الطاقم 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

#### توصية المريض:

- هي وثيقة خاصة يمكنك أن جدد فيها الكيفية التي ترغب أن تعالج بها في حال ما إذا مرضت أو وقع لك جادث ما (بحيث تفقد القدرة على الحكم على الأشياء).
- من خلال وثيقة توصية المريض يمكنك التأكد من أن إرادتك التي تتعلق باختيار طريقة العلاج ستحترم حتى في حال ما إذا كنت غير قادر على التعبير.
- بهذه الطريقة يمكن لأقربائك وطبيبائك/ أطباءك معرفة طريقة العلاج التي تفضلها والمبادئ التي توليها أولوية مما يمكنهم من إتخاذ قرارات مبنية على تصوراتك.

تحدث مع طبيبتك أو طبيبك إذا أردت أن تعرف المزيد عن وثيقة توصية المريض. يمكن أن تحصل على معلومات إضافية على صفحة [www.patientenverfügung-srk.ch](http://www.patientenverfügung-srk.ch) وصفحات أخرى تعنى بهذا الموضوع.

## التعاون مع الطبيبات / الأطباء و طاقم التمريض

### التعاون مع الطبيبات / الأطباء و طاقم التمريض

عندما تمرض وحتاج مساعدة طبية، فمن الطبيعي ان تتعاون مع الطبيبات والأطباء. طاقم التمريض. الطبيبات والأطباء لا يتحملون مسؤولية تحسين وضعك الصحي لوحدهم. يجب ان تساعد بدورك:

#### • واجب إعطاء المعلومات للطبيبة / الطبيب

يجب على المريضات والمريض إخبار الطبيبة المعالجة. الطبيب المعالج. عن الخطوات التي تم إتخاذها حتى الان 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 والمريض بشكل مكتوب قبل الدخول إلى المستشفى. متضمنة كذلك أوقات الزيارة والطعام.

للمزيد من المعلومات حول حقوق وواجبات المريضات والمريض. وبلغات متعددة جدها في: [www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) < البحث من خلال كلمة المفتاح (Recht) أو في هذه المراكز:



• الإتحاد السويسري لمراكز المرضى (DVSP)

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

Tel. 044 361 92 56

• المؤسسة السويسرية للمرضى (SPO)

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

## الترجمة لمتعددي الثقافات



عندما يتعلق الأمر بالصحة، فإنه من المهم ان تفهم وان يكون كلامك مفهوماً. لا يمتلك جميع الناس المعرفة اللغوية الضرورية لهذا التواصل. من شأن الحواجز اللغوية في الكثير من الأحوال أن تجعل المفاهمة صعبة في العيادة الطبية. المشفى، الخدمة الإجتماعية، أو في مراكز أخرى.

### من الذي يحق له الترجمة؟

- المترجمات والمترجمين المعنيين بالشؤون الثقافية يساعدون 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 ان يرافقك ويقوم بالترجمة. لكن الترجمة الكاملة والدقيقة لمبايقال من جمل صعبة ويجب أن تكون قد تم تعلمها. لهذا فإن المترجمين متعددي الثقافات هم أفضل للقيام بهذه المهمة، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بمسألة شخصية جداً أو مسألة معقدة
- على الأطفال والشباب الترجمة فقط عند الضرورة.

هل لدي الحق في الحصول على مترجمة أو مترجم؟

كلا، في سويسرا لا يوجد حق في الحصول على ترجمة 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 المكاتب الجهوية للوساطة التي تقدم مترجمات مختصات ومترجمين مختصين (انظر تحت). بالإضافة إلى الترجمة بين الثقافات المتعددة، هناك خدمة الترجمة الوطنية على الهاتف، وهي خدمة مكملة للترجمة بين الثقافات المتعددة.



• INTERPRET الرابطة السويسرية النفعية للترجمة

بين الثقافات والوساطة

[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch)

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

Tel. 031 351 38 28

فهرس مراكز الوساطات الجهوية للترجمة بين الثقافات

[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) > Die regionalen Vermittlungsstellen

• خدمة الترجمة التلفونية الوطنية

AOZ Medios

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

Tel. 0842 442 442



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

كل الناس في سويسرا لهم الحق في الرعاية الطبية، حتى الباحثون عن اللجوء والأشخاص الذين تم إيوائهم مؤقتاً والمحتاجين للحماية والذين لا يملكون حق الإقامة.

بخصوص الرعاية الطبية هناك بعض الشروط:

## طالبي اللجوء، اللاجئيين المقبولين مؤقتاً، والمحتاجين للحماية

التأمين الصحي لطالبي اللجوء (هوية N)، المحتاجين للحماية (S) واللاجئيين المقبولين مؤقتاً (F)، الذين لم يتعدى وجودهم في سويسرا أكثر من سبعة سنين، يتم تحديده من قبل سلطات الكانتونات المختصة. إمكانية اختيار الطبيب المنزلي محدودة. استعلم من المراكز المختصة في الكانتون الذي تقيم فيه، عن صندوق التأمين المرضي الذي يجب أن توقع فيه عقد التأمين المرضي، وعن الجهة التي ستلجأ إليها في حالة المرض. إذا رغبت في زيارة الطبيب فإنه ينصح أولاً أن تتحدث عن ذلك مع الأخصائية أو الأخصائي المرافق لك.

## SANS-PAPIERS الفاقدين 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، الطبيبات والأطباء في سويسرا مُلزمون بتقديم المساعدة في الحالات الطارئة.
- صناديق التأمين المرضية مُلزمة بأن تقبل كل الأشخاص حتى الفاقدين 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 الفاقدين لأوراق إقامة قانونية لسلطات الهجرة. ان عدم الإلتزام بالسرية المهنية له عواقب قانونية.
- بإمكان الأشخاص الفاقدين لأوراق إقامة قانونية، التقدم بطلب من أجل الحصول على تخفيضات في قسط التأمين الصحي.

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

[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch) > Wo sind wir/Kontakt

معلومات في مجال الصحة للأشخاص دون وثائق اقامة:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Sans-Papiers



للترجمة والاستشارة على الانترنت حول العيش في سويسرا  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) عرض من طرف المهاجرات والمهاجرين موجه  
للمهاجرات والمهاجرين ب ١٦ لغة.

Albanisch, albanais, albanese

► **Arabisch, arabe, arabo**

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Farsi, farsi, persiano

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Portugiesisch, portugais, portoghese

Russisch, russe, russo

Somalisch, somalien, somalo

Spanisch, espagnol, spagnolo

Tamilisch, tamoul, tamil

Thai, thaï, thai

Tigrinya, tigrinya, tigrino

Türkisch, turc, turco

Urdu, ourdou, urdu

Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita



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**

