Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کی یو لار ښود

Pashtu

روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کی یو لار ښود

فهرست

۱ روغتیایی بیمه 5

› قانوني روغتیايي بیمه (GKV) 5
› شخصي روغتیایی بیمه (PKV) 9

۲ روغتیایی پاملرنه 10

› د یوې ډاکټرې او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیايي پاملرنه 11
› د غاښونو ډډاکټرۍ یا ډاکټر له خوا پاملرنه 15
› درملتونونه او در مل 16
› په روغتون کي پرستاری 18

۳ په بېړني حالت کي 24

۴ طبی مخکنی مراقبت 27

› واکسینونه 27
› مخنیوی- او ناروغي پر وخت پېژندنه 28
› طبی او صحي معاینات د ماشومانو او ځوانانو لپاره 35
› د ښځو روغتیا 36
› حاملګي او ولادت 36
› نشه يي توکي او د اعتیاد د مرستي وړاندیزونه 38
› ویروسي هیپاتیت 39
› د ایچ آی وي سرایت او ایډز 40

۵ د پرستارۍ بیمه 42

› په کورکی پرستاري 43
› په بستري توګه پرستاري 44
› خپلوان د پرستار په توګه 44

۱ روغتیایی بیمه

قانوني روغتیایي بیمه (GKV)

په آلمان کي دوه قسمه بیمي شتون لري: قانونی روغتیایي بیمه
(Gesetzliche Krankenversicherung) او شخصي روغتیایي بیمه
(Private Krankenversicherung). د ۹۰ سلنی په شاو خواکي د آلمان نفوس یعني تقریباً ۷۰ میلیونه کسان په قانوني بیمه کي دي. په دي ترتیب یي په پوره ډول او بنه طبي پاملرنه کیږي. د قانوني بیمي د غړي په توګه تاسی په هره میاشت کي د ناروغي بیمي ته حق العضویت ورکوئ. دا حق العضویت تر یوه معیني لوړي اندازي ستا سو په میاشتنیو عوایدو پوري مربوط کیږي. یوه برخه یي ستا سو کار فرما هم ورکوي.

ټول بیمه شوي کسان بی له دی چي د میاشتي ځومره حق العضویت ور کوي، نر وي که ښځه، پر کوم سن دی او روغتیا یي حالت یي څنګه دی، مساوي طبي پاملرنه ور ته کیږي. دا پیوستون په آلمان کي د قانوني بیمي یو اصلي پرینسیپ دی.

که تاسی ناروغه شي او یا کوم تصادم ولرئ او ډاکټر یا روغتون ته د درملنی لپاره ورشئ، لګښت یي د روغتیایی بیمي له خوا پر غاړه اخیستل کیږي. په ځینو وختونو او لګښتونو کي باید هغه څوک چي په قانوني بیمه کی وي، یو لږ اندازه لګښت په خپله پر غاړه واخلي. دی ته اضافه پیسي (Zuzahlungen) وایی. ماشومان او ځوانان د اضافه پیسو له ورکولو نه خلاص دي. روغتیایي بیمه د هغو درملو پیسي هم ورکوي، چي اخیستل یي په نسخه وي او تاسی ته یي ډاکټر در لیکی. که تاسي د یوي ناروغي له امله کار نه شئ کولای، تاسي ته یوه ډاکټره او یا یو ډاکټرد کار نه کولو تصدیق در کوي. دا تصدیق څو برخي لري. لومړی برخه یي خپلی د ناروغي بیمي ته ورکړئ. په دوهمه برخه کي د ناروغي د تشخیص په اړه څه نه دي لیکلي او دا برخه ستاسي د کار فرما لپاره ده. دریمه برخه یي ستاسي لپاره ده، چي ستاسي سره پاتي شي. د ناروغي په وخت کي چي تاسي کار نه شئ کولای، ستاسي کار فرما ستاسي تخوا تر شپږو اونیو پوري در کوي. تر هغه وروسته تاسي له خپلي ناروغي بیمي نه د ناروغي پیسي اخلئ.

څوک په قانوني بيمه کي بيمه وي؟

د هغو کارګرو لپاره (ښځه وي که نر) چې کلنۍ تنخوا يې د »اجباری بيمې په چو کاټ« کې وي، دروغتيا بيمه اجباري ده. د کار زده کونکي، بيکاران، محصلين، تقا عدي کسان، هنر مندان او ناشران په عمومي توګه تر اجباري قانونی بيمې (GKV) لاندې راځي.

که ستاسی تنخوا کمه وي او يا هيڅ عوايد ونه لري، د کورنۍ غړي مو په ورپا توګه بيمه کيږي. ماشومان تر يوه معين سن پورې د کورنۍ سره بيمه وي. دا د سن اندازه په دی پورې اړه لري، چې ستاسی ماشوم لا په زده کړه کې وي. هغه ماشومان چې معيوبيت ولري او کوم عوايد لاس ته نشي را وړلی، بی له کوم معين سن نه د تل لپاره بيمه دي.

هغه څوک چې شخصي دنده لري ، هغه کارګر، ښځه او نر، چې کلنۍ عوايد يې د اجباري بيمې تر اندازه پورته وي، او همدار نګه مامورين کولای شي ځانونه شخصي بيمه کړي او يا – د ځينو شرايطو پر بنسټ ځانونه په آزاده او شخصي توګه په قانوني بيمه کي بيمه کړی.

د روغتيا بيمې په آزاده توګه انتخاب

تاسی کولای شئ، خپله بيمه پخپله انتخاب کړئ. حق العضويت په ټولو قانوني بيمو کي اساسا مساوي دی. خو بيمه شوي کسان مجبوردی »اضافي حق العضويت« ورکړي. دا اضافي حق العضويت کېدای شي له بيمې تر بيمې توپير ولري. روغتيايی بيمی کولای شي، په اضافي حق العضويت کي تخفيف وکړي. پر صحيح وخت پوره معلومات لاس ته راوړئ، چې کوم لګښتونه ستاسی بيمه پر غاړه اخلي او کوم لګښتونه بايد تاسی خپله پر غاړه واخلی.

داسی بيمې هم شته، چې خپلو بيمه شوی کسانوته له دې خاطره بونس او انعامونه ورکوي، چې په مسلسل توګه د ناروغی د مخنيوي په خاطر معاينو ته ورځي او په روغتيا يې کورسونو کي برخه اخلي. نو ځکه ارزش لري، چې د بيمې د انتخاب نه مخکې د بيمې خدمات يو له بله سره مقايسه شي.

تاسي کولای شیئ خپله بیمه بدله کړئ. تاسي باید ځانته بله بیمه ولټوئ. دا نوي بیمه ستاسي لومړنۍ بیمي ته د بدلیدلو خبر ورکوي. تاسي بیا مجبور یاست، په نوي بیمه کي ۱۲ میاشتي پاتي شئ.

د روغتیا قانوني بیمي خدمات

د روغتیا بیمه هغه لګښتونه پر غاړه اخلي، چې »کفایت وکړي، پر ضرورت برابر او اقتصادي« وي. ددي معنیٰ به داوي، چې دځینیو طبي درملنو لګښت باید تاسي خپله پر غاړه واخلئ. په دې جمله کي په روغتون کي یواځي اطاق غوښتل، هلته د ډاکټرانو د مشري او یا د مشر په وسیله درملنه غوښتل.

د قانوني بیمي (GKV) په اړینو خدمتونو کي لاندی نقطی شامل دي:

- ډاکټري در ملنه او هغه درمل، چې باید په نسخه واخیستل شي،
- په روغتون کي بستري کېدل او بیا رغونه، د حاملګی په وخت کي د یوه ډاکټري او یا ډاکټر یا دایي له خوا پرستاري کېدل.
- د ناروغي د مخنیوي په موخه او د ناروغي پر وخت پېژند نی په موخه د ماشومانو او لویانو معاینات،
- هغه واکسینونه چې ضروري وي
- د غاښونو مراقبت او د غاښونو در ملنه
- رواني در ملنه
- د ناروغه کورنۍ پرستاري او یا تسکیني مراقبت
- درمل (Heilmittel) (په دې کي د بیلګي په توګه فزیو اپی او ایرګو تراپي) او د مرستي مواد (Hilfsmittel) (د بیلګي په توګه د ناروغانوعرابه لرونکي چوکی، د غوږونو لپاره د آوریدو آلی، او د بدن لپاره مصنوعي شیان)
- د ناروغۍ پیسي د ژوند مخ ته بیولو لپاره (او هم د هغو بیمه شوو کسانو لپاره، چې باید د خپل ناروغ ماشومانو پرستاري وکړي).

که تاسی په یوه قانوني بیمه کي یاست، کولای شي چې پر دي برسیره په یوه شخصي بیمه کي د خاصو خدماتو لپاره ځان بیمه کړئ. په دي ترتیب تاسی کولای شئ، د سرطبیب په واسطه د درملني غوښتنه وکړئ، په روغتون کي د یوه شخصي اطاق غوښتنه وکړئ او یا د غاښونو د درملنی او عینکو ټول لګښت طلب کړئ. اړین: ددي خاصو غوښتنو لپاره د بیمې حق العضویت باید تاسی په خپله ورکړئ. کار فرما د شخصي بیمې په لګښت کي مرسته نه کوي او د حق العضویت کومه برخه نه ورکوي.

اضافه پیسې ورکول \ د لګښت ستاسی شخصي برخه

په ځینو لګښتونو کي باید تاسی هم برخه واخلئ. قانوني بیمه GKV د هغه درملو پیسې ورکوي، چې باید په نسخه و پیرودل شي. بیمه شوی کس مجبور دی په پیسو کی یوه برخه پر غاړه واخلي. هم په روغتون کی د درملنی په وخت کی او د درملو او کومکي موادو په برخه کي، په کور کي د ناروغه مراقبت کولو په وخت کي او هم د حمل و نقل په وخت کي د پیسو یوه برخه پر غاړه واخلي.

ددي لپاره چې پر تاسی اقتصادي فشار را نه شي، دا لګښت په کال کي د کلنۍ تنخوا دوه سلنه ده. د اوږدی ناروغۍ په وخت کي دا یو سلنه ده. ماشومان او ځوانان، چې سن یې تر ۱۸ کالو کم وي، غیر له سپرلیو لګښتونو له اضافی لګښت نه معاف دي. د هغه کسانو لپاره هم دا قانون نافذ دئ، چې عواید یې کم وي. په دي اړه تاسی کولای شئ، له خپلي بیمې څخه پوښتنه وکړئ.

که ستاسی لګښت په یوه کال کي د اضافه پیسو له ورکولو تر اندازه پورته وي، د همدي کال تر پایه تاسی د اضافي پیسو ورکولو نه معاف یاست. له همدي کبله ټول بیلونه له ځانه سره وساتئ. دا ټول په هغه کتابچه کي وساتئ، چې تاسی ته خپلي بیمې درکړي ده او بیا دا ټول بیلونه هغوی ته ورکړئ. روغتیایی بیمه مجبور ده تاسی له اضافه پیسو ورکولو نه معاف کړي.

تاسی باید په هغه وخت کي اضافي پیسې (Eigenanteil) ورکړي، چې که ناروغه ، نر او ښځه، یو شئ یا آله باید وپیرودی، بیله دي چې په ډاکټري لحاظ اړین وي.. د طبي بوټونو اخیستلو په وخت کي باید ۷۶ ایرو تاسي له جیبه ورکړئ.

شخصي روغتيايی بيمه (PKV)

په شخصي روغتيايی بيمه کي (PKV) بايد هغه ځوک ځان بيمه کړي، چې په قانوني بيمه کي اجباری بيمه (GKV) ونه لري، بلکه له بيمي نه آزاد وي او په بل ځای کي هم بيمه ونه لري. د بيلګې په توګه د پناهنده ګی د قانون (Asylbewerberleistungsgesetz) په چوکاټ کي بيمه ونه لري. په دي چوکاټ کي شخصي کار کونکي او د آزاد شغل خاوندان (استثنا هنر مندان، ناشران او دهقانان دي)، مامورين او هغه کارګر چې عوايد يې د بيمې تر اندازه زيات وي، هم راځي.

دشخصي بيمي حق العضويت په عوايدو پوری اړه نه لري، بلکه په هغه خطر پوري، چې ناروغي ورته پيښه شي. د بيمي د قرارداد کولو په وخت کي سن او روغتيايی حالت مهم رول لري. د بيمي حق العضويت له بيمي سره د خدماتو په اړه موافقي پوري هم اړه لري. په قرار داد کي کېدای شي د غاښونو ټول لګښت، د سر طبيب په وسيله تداوي او په روغتون کي شخصي اطاق درلودلو په اړه موافقه وشي.

هره شخصي بيمه مجبوره ده، يوه اساسي بيعه (Basistarif) او خدمات وړاندی کړي، چې تقريباً له قانوني بيمي سره برابره وي. شخصي بيمي اجازه نه لري يو د اساسي خدماتو قرار داد د پخوانيو ناروغيو او يا بيړني ناروغي له خاطره رد کړي.

د کورنۍ د غړو لپاره بايد جلا د بيمي حق العضويت ورکړل شي. ځوک چې شخصي بيمه ولري، مجبور دی د ډاکټر، روغتون او درملولګښتونه له جيبه ورکړي. نومورۍ بيمه بيا ددې پيسو ټول يا يوه برخه بيرته ورکوي.

۲ روغتیایی پاملرنه

الیکترونیکی روغتیایی کارت

اړین:

هیله کیږي، چې خپل الیکترونیکي روغتیايي کارت (elektronische Gesundheitskarte) همیشه له خانه سره ولرئ، په کوم وخت کي چې له روغتیايي خدماتو نه کار اخیستل غواړئ. د ۲۰۱۵ کال د جنورى له لومړى نیټې را پدیخوا دا کارت د بیمي لرلو یواځني ثبوت دی او تاسی د هغه پر بنسټ کولای شئ، له روغتیايي خدماتو نه استفاده وکړئ. پر الیکترونیکي بیمي ستاسی نوم، ستاسی د زیږېدنی نیټه، ستاسی ادرس، ستاسی د بیمي نمبر، ستاسی د بیمي وضعیت (اصلي غړی، د کورنی په چوکاټ کي بیمه او یا تقاعدي) د اجبارى معلومات په توګه لیکل شوي. پر الیکترونیکی روغتیا يي کارت ستاسی یو عکس هم چاپ وي.

د نمونې په توګه د بیمي روغتیايي کارت

د یوې ډاکټرې او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیایي پاملرنه

په آلمان کې تاسی کولای شئ، خپله ډاکټره او یا ډاکټر پخپله انتخاب کړئ. که تاسی قانوني بیمه ولرئ، کولای شي له هغو ډاکټرانو نه یې انتخاب کړئ، چې له قانوني بیمې سره په روغتیایي پاملرنه کې برخه اخلي. په عمومي توګه دا هغه ډاکټراني او ډاکټران دي، چې په ولاړۍ (سر پایې امبولانس) کار کوي. ددې ډاکټر د کتنځی پر لوحه پام وکړی چې لیکلی یې وي » د ټولو بیمو ناروغان« او یا »ټولې بیمې«.

اړین:

تاسی د ځان لپاره یوه کورنۍ ډاکټره یا یو کورنۍ ډاکټر (په خاصه توګه دا کېدای شي د بیلګې په توګه یوه کورنۍ داخله ډاکټره یا کورنۍ دا خله ډاکټر یا یوعمومي متخصصه او یا متخصص) خپل کور ته نږدې وی، چې تاسی د ناروغي یا ناروغي شکایت په وخت کې لومړي هغه ته ورتلای شئ. که تاسی تل یوې ډاکټرې یا یوه ډاکټر ته ور ځئ، ستاسی لپاره در روغتیایی پاملرنې په وخت کې اسانتیا ده.

که لازم و ګڼل شي، ستاسی کورنۍ ډاکټره یا کورنۍ ډاکټر تاسی یوه متخصص ډاکټر ته لیږي (د بیلګې په توګه د ستونې، پزې او غوږو ډاکټر ته یا د هډوکو ډاکټر اورتوپیدي). که تاسی ناروغه یاست، تاسی کولای شي په نیغه توګه د ډاکټر کتنځی ته ورشئ. هلته د بیلګې په توګه وړوکي عملیاتونه او یا خاصې درملنې کیږي، بیله دې، چې تاسی روغتون ته ولاړ شئ.

له ډاکټر سره لیدنه

که تاسی جدی ناروغ یاست او یا روغتیایی شکایت لرئ، باید له خپلې ډاکټرې یا ډاکټر سره دملاقات وخت کیږدئ. تاسی هم کولای شئ، بیله مخکنی وخت ټاکلو نه د ډاکټر کتنځی ته ور شئ. پداسی حال کې بیا کېدای شي زیات منتظر پاتی شئ. له همدې کبله تل به ښه داوي، چې د ډاکټر کتنځي ته زنګ ووهي او ورته ووایاست، چې څه شکایت لري. که ستاسی حالت دومره خراب وي، چې د ډاکټر کتنځی ته نه شي ور تلای، بیا پوښتنه وکړه، چې آیا ډاکټر کولای شي، تاسی ته کور ته درشي.

که تاسي خپل ډاکټر او خپله ډاکټره نه شي پیدا کولای (د بیلګې په توګه د هغوی د کار له وخت نه بهر وی) تاسي بیا کولای شئ، روغتیایی ټولنې خدماتی مرکز (TSS) ته مراجعه وکړئ.

TSS او یا په هغه ځای کې روغتیایی خدمات تاسي ته د لومړني تلیفوني تشخیص پر اساس یو مناسب روغتیایی پاملرنځای درښیی. دا کېدای شي یوه د خدمتي ډاکټر کتنځی، یو خدمتي ډاکټري ځای، بیرني امبولانس ځای، یو روغتون او یا په مناسب وخت کې یو تلیفونی ډاکټری مشورتي ځای وي. په دې اړه نور معلومات په همدې لارښودنه کې په »بیرني وخت کې« ترسر لیکي لاندې پیدا کولای شئ.

پر دې برسیره تاسی کولای شئ TSS ته مراجعه وکړئ که تاسي یوه کورنی ډاکټره یا کورنئ ډاکټر یا د ماشومانو ډاکټره یا ډاکټر یا د ماشومانو او ځوانانو ډاکټر پسې ګرځئ، چې هغه د ټل لپاره ستاسي روغتیایی مراقبت پر غاړه واخلي.

یوه بله مرسته هم TSS ستاسي سره کولای شي، هغه دا چې که تاسي د متخصص ډاکټري یا متخصص ډاکټر نه د معاینې لپاره وخت وغواړئ. اما په عمومي توګه ددې کار لپاره دډاکټر ورقې ته اړتیا شته.

دډاکټر لپاره د وخت اخیستلو د TSS خدماتي اداره په هر صورت څلیرویشت ساعته په خدمت کې ده. تلیفون نمبر یې دادی: ۱۱۶۱۱۷

برسیره پردئ TSS ته په دیجیټل توګه لاسرسي کیدای شي، د بیلګئ په توګه د انټرنټ له لارې
www.116117.de
او یا د اپ له لیارې 116117.app

که تاسی په آلمانی ژبه نه هیږئ، کولای شئ ، یو کس له ځانه سره بوزی، چې ترجماني وکولای شي. هم کېدای شي، چې د کورنی یو غړی، دوست که ښځه وي که نر، چې په آلما ني تر تاسی ښه پو هیږئ، ستاسی ملګر تیا وکړي. تاسی باید متوجه ووسئ، چې روغتیایی بیمه د ډاکټر سره د خبرو په وخت کي د ترجمان لګښت پر غاړه نه اخلي. پر دی بر سیره د ډاکټرانو کتنځي شته، چې په ځو ژبو خبري کوي. د بیمي د ډاکټرانو فدرالی اتحادیی (Kassenärztliche Bundesvereinigung) په انترنت پاڼه کي د بیلګي په توګه ستاسی د اوسېدنې په ځای کي ډاکټرانو په اړه معلومات شته. دا دمعلومات پاڼه د App په توګه د iOS او اندروئید Android لپاره شتون لري: فدرالی د ډاکټرانو لټون 116117.app

د راز پټ ساتل

اړین:

ډاکټراني او ډاکټران او د کتنځیو کار کونکي په آلمان کي اجازه نه لري، ستاسی په اړه ، ستاسی د ناروغي حالت، او ستاسی د کورنیو په اړه معلوماتونه له نورو کسانو سره شریک کړي. ددې معنی داده، چې تاسی کولای شئ، له خپلې ډاکټري او ډاکټر سره د هر ځه په اړه په ښکاره خبري وکړئ. دا یو اساسي اعتماد دی د ډاکټري او یا ډاکټر او ستاسی تر منځ. بیله ستاسی له اجازي ډاکټره او ډاکټر اجازه نه لري، ستاسی په اړه ستاسی همسر (پارتنر) ، د کورنی غړي او یا بل کس ته معلومات ورکړي.

له ډاکټر سره خبري

په آرامي سره تشریح ور کړئ، چې تاسی ولی ډاکټر ته راغلي یاست او ستونزه مو څه ده. پام وکړي، چې ډاکټره یا ډاکټر او تاسی په ژبه سره پو هیږي. که کوم څه درته واضح نه وي، پوښتنه وکړئ. هیله کیږي چې پوره معلومات ورکړئ که ډاکټره او یا ډاکټر ستاسی نه پوښتنه وکړي، چې آیا تاسی سکریټ ځکوی ، له الکهولو استفاده کوی، تاسی ورزش کوئ او یا ستاسي د خوږو په اړه پوښتنه وکړي.دا معلوماتونه د ډاکټري او یا ډاکټر لپاره اړین دي او مرسته کوي، تر څو وکولای شي، په بیره او په صحیح توګه ستاسي در ملنه وکړي.

که تاسی د هغو درملو په اړه ، چې تاسي ته ډاکټر در لیکي، کومه پوښتنه لرئ، له هغه پوښتنه وکړئ. ډیر زیات اړین دي، چې تاسی درمل په هماغه ترتیب استعمال کړئ، څنګه چې تاسی ته ویل شوي. د پوښتني په وخت کي د هغه درملتون کار کونکي، چې تاسی هلته درمل اخلئ، هم ستاسی سره مرسته کوي. که تاسی د دارو درمل سره حساسیت لري او هیر شوي مووي،هیله کیږي، چې له ډاکټر سره په دي اړه خبری وکړئ. چې تاسی دا معلومات له هغه سره شریک کړئ، ډاکټره او یا ډاکټر به کوښښ وکړي، چې تاسي ته په بیره نور درمل در کړي او د تداوي شکل ته توپیر ورکړی.

ستاسی ډاکټره او یا ډاکټر به تاسی ته ووایئ:

- تاسی کومه ناروغي لرئ،
- تاسی ته ډاکټره یا ډاکټر کوم قسم تداوي توصیه کوي،
- د تداوي تاثیر به څنګه وي، څومره موده به دوام وکړي، کوم خطرونه به ورسره وي او آیا درد ورسره ملګری وي،
- آیا تداوي یوازي درد آرامو ی او که د ناروغي تداوي کوي،
- نور د کوم قسم تداوي امکانات شتون لري،
- کوم قسم د ناروغي مخکي پېژندني معاینې باید وشي.

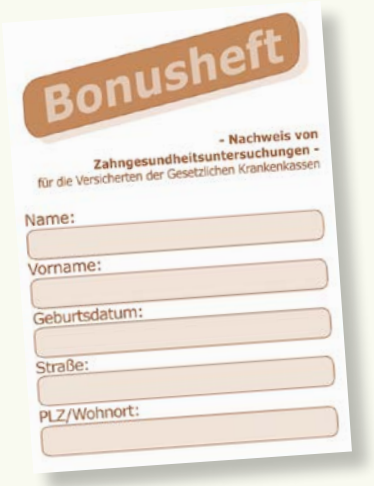
اړین:

- تاسی د (غاښونو) ډاکټري او یا د (غاښونو) ډاکټر سره مرسته کوئ، چې تاسی د ډاکټر لیدنې ته تیاري ونیسئ. تاسی کولای شئ، د بیلګې په توګه و لیکې، چې مشکل مو څه دی، کوم درمل اخلئ او د کوم ډاکټری یا ډاکټر له پلوه تر دې دمه معاینه شوي یا تداوي شوي یاست. تاسی کولای شئ، خپلې پوښتنې ولیکئ، کومې چې یې له ډاکټری یا ډاکټر نه کول غواړئ.
- که تاسی یو د واکسین کتابچه (Impfpass) او یا د حساسیت کتابچه (Allergiepass) ولرئ، دا سندونه له ځانه سره واخلئ. د اړتیا په وخت کې هم کولای شئ، خپل د اکسیریز عکسونه هم له ځانه سره واخلئ.
- د غاښونو ډاکټری یا د غاښونو ډاکټر له خوا د غاښونو د مراقبت معاینو په وخت کې خپل د غاښونو د بونس کتابچه (Zahnarzt-Bonusheft) له ځانه سره ولرئ.
- تر کومه ځایه، چې ستاسی د روغتیا بیمه یو بونس پروګرام ولري، د مراقبتی معایناتو او یا د وخت نه مخکي د ناروغیوپېژندې معاینو په وخت کې باید خپل د بونس کتابچه هم له ځانه سره ولرئ.

د غاښونو ډډاکټرۍ یا ډاکټر له خوا پاملرنه

ستاسی بیمه د غاښونو د تداوي ټول لګښت پر غاړه اخلي. دا په هغه وخت کي هم، چي که د غاښونو ساتل ممکن نه وي او باید و ایستل شي.

سالم غاښونه د ژوند د ښه والی په معنی ده. له همدي کبله منظمي معاینی د غاښونو د ناروغي د مخنیوي لپاره اړین دي، که څه هم تاسی کومه ستونزی ونه لري. قانونی بیمه د ناروغي د مخنیوي معاینې لګښتونه هم پر غاړه اخلي. داسي معاینې مرسته کوي،چي ځینی ناروغی مخکي له مخکي تشخیص او تداوي شي. تاسی کولای شي، له خپلې بیمې نه یوه د بونس کتابچه (Bonusheft) تر لاسه کړئ. په دي کتابچه کي د ناروغیو د مخنیوي معاینې لیکل کیږي. که تاسی ثبوت کړي، چي لږ تر لږه په کال کي یو ځل (تر ۱۸ کلونو کم سن په هر نیم کال کي یو ځل) د غاښونو ډاکټر ته تللی یاست، بیمه د غاښ ایښودلو په وخت کي یو اندازه زیات لګښت پر غاړه اخلي.



د بونس کتابچه دا سي معلو میږي

د غاښونو ایښودل

د غاښونو عوض، د غاښ پوښ، د یوه غاښ ایښودل او یا پوره غاښونو ایښودل دي. د روغتیا بیمه په تشخیص پور مربوط یو »ثابت مبلغ« ور کوي. ددي معنی داده، چي بیمه ۶۰ سلنه روغتیایی ضروری لګښت پرغاړه اخلي. که تاسی په تیرو ۵ کلونو کي هر کال یو ځل د غاښونو ډاکټر ته تللي یاست او د ناروغي مخنیوي معاینې شوي وي (د بونس کتابچه)، بیمه بیا ۷۰ سلنه لګښت پر غاړه اخلي. تر لس کاله وروسته ۷۵ سلنه پر غاړه اخلي.

د درملنی او لګښت پلان

ددي د مخه، چې تاسی ته غاښونه در کښيږدي، د ډاکټر کتنځي د درملنی او لګښت (Heil- und Kostenplan) يو پلان جوړوي. پدي پلان کي د غاښونو د ډاکټري او يا ډاکټر له توصيه شوي او يا ستاسی له خوا غوښتل شوي خدمات شامل دي ، کوم چې د طبي ضروري خد متونو پورته وي. که تاسی ګران غاښونه و غواړئ، اضافه لګښت يې بايد تاسی پخپله پر غاړه واخلئ.

تاسی د تداوي او لګښت پلان فقط هغه وخت لاس ليک کړئ، چې تاسی ته اطمينان حاصل شي، چې د تداوي د پلان کوم لګښت د روغتيا بيمه ور کوي او کومه اندازه لګښت تاسی مجبور ياست پخپله يې پر غاړه اخلی.

تر تداوی وروسته تاسی ته د هغه لګښت بيل راځي، چه بايد تاسی يې پخپله پر غاړه واخلئ. دی ته »خپله برخه« ويل کيږي. که تاسی کم عوايد ولرئ، له خپلې بيمې نه مخکې تر تداوي د »سخت وخت مقرراتو« پوښتنه وکړئ: هغه کسان، چې کم عوايد ولري، امکانات ورته موجود دي، د غاښونو اينودلو لپاره يوه زياته اندازه پيسئ ورکړل شي. پداسي حالتونو کي اړين دی، د تداوی تر پيل دمخه له بيمې سره خبري وشي، چې آيا کېدای شي، خپله برخه کمه شي.

درملتونونه او در مل

درمل او د بانداژ مواد په در ملتونونو (Apotheken) کي لاس ته راوړلای شئ. د در ملتونونو پر دروازه په سور رنګ يو لوی A ليکل شوی وي. د شپې له خوا او د اونۍ په اخيره کي تل يو درملتون ستاسی په چاپيريال کي نوکري لري. داچه کوم درملتون نوکري لري، په انترنت کي (د پلټنې نوم »نوکري درملتون« (Apothekennotdienst)) کی يې پيدا کولای شئ. د درملتون پر دروازه هم پلان بند وي، چې کوم در ملتون د شپې له خوا او يا د رخصتئ په ورځو کي نوکری لري.

ځيني درمل (يعني په نسخه اخيستونکي درمل) په در ملتون کي تاسی ته هغه وخت در کول کيږي، چې د ډاکټری يادڼاکټر يو نسخه په در ملتون کي وړاندی کړئ. په در ملتون کي تاسی ته دا معلومات هم در کول کيږي، چی له درمل نه څه وخت او څنګه استفاده کولای شئ. داسی وختونه هم راځي، چې در ملتون ستاسی درمل (دارو هم بلل کيږي) ستاسی لپاره فرمايش ور کړي. په در ملتون کي درته ويل کيږي، چې تاسی درمل څه وخت تر لاسه کولای شئ.

که تاسی له درملتون نه د درمل د راوړلو امکانات ونه لرئ، پوښتنه وکړئ، چې ایا درملتون درمل کورته درته راوړلای شي.

روغتیایي بیمه د هغو درملو لګښت ور کوي، چې د ډاکټر له خوا پر یوه سور رنګه نسخه لیکل شوي وي. خاص مقررات شتون لري، د بیلګې په توګه د سخت درد درمل. دا درمل باید پر یوه خاص د نشه یي توکو پرنسخه باندي لیکل شوي وي.
تاسی مجبور یاست، پر مختلفو درملو په عادي توګه د قیمت لس سلنه (لږ تر لږه ۵ ایرو او زیات یي ۱۰ ایرو) پخپله پر غاړه واخلئ. دې ته اضافه پیسي (Zuzahlung) وایي.

د بیلګې په توګه:
- هغه درمل، چې قیمت یي ۲۰ ایرو وي، تاسی باید ۵ ایرو ورکړي.
- هغه درمل، چې ۸۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۸ ایرو ورکړئ.
- هغه در مل، چې ۱۲۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۱۰ ایرو ورکړئ.

په هیڅ صورت تاسی د درملو تر قیمت زیاتي پیسي نه ورکوئ. بیله خپلي برخي هغه درمل تاسی ته در کول کیږي:
- د ماشومانو او ځوانانو لپاره ، چې سن یي تر ۱۸ کم وي.
- دارو درمل، چې په حاملګی او یا ولادت پوری اړه ولري.

که تاسی په قانوني بیمه کي یاست، درملتون په نیغه له بیمی نه ستاسی د درملو پیسي اخلي. تاسی یوازی هغه قانوني خپله برخه ورکوئ. ځیني درمل د جنیریکا (Generika) په نوم شتون لري. جنیریکوم هغه درمل دي، چې مؤثر مواد یي د »اوریجینل« درمل په شان وي. په درملتون کي پدې اړه پوښتنه وکړئ. دا ځکه چې د ځینی جنیریکا درملو لپاره تاسی مجبور نه یاست اضافي پیسي د خپلي برخي په توګه ورکړئ.

نسخې کېدای شي داسې
معلو میږ ي

په روغتون کې پرستاری

په روغتون کې سناسي هغه وخت تداوي کېدلای شي، چې د ډاکټری یا ډاکټر په کتنځي کې پاملرنه کفایت ونه کړي او یا بېرنی حالت وي. که تاسی په قانوني بیمه کي یاست، په یوه شخصي کلینیک کي ستاسی تداوي امکان نه لري.

په روغتون کي د تداوي په اړه مقررات

ستاسی ډاکټره او یا ډاکټر تشخیص کوي، چې ایا تاسی د تداوي لپاره باید روغتون ته ولاړ شي او هغه بیا تاسی هلته استوي. دا کار د یوه داخله فورمي (Einweisungsschein) په واسطه کېدای شي، کوم چې تاسی یې باید له ځانه سره روغتون ته یوسي. د داخله فورمي په در کولو سره ډاکټره او یاډاکټر هم وایي، چې ستاسی د تداوي لپاره کوم روغتون مناسب دی. تاسی باید متوجه اوسئ، چې که چیرې تاسی په داخله فورمه کي لیکل شوي روغتون ته نه، بلکه بل روغتون ته ولاړ شی، پر تاسی به زیات لګښت راشي.

د روغتون قرار داد

که تاسی باید د زیاتو ورځو لپاره په روغتون کي پاته شي، تاسی له روغتون سره یو قرار دادکوئ. دا قرار داد په عمومي توګه په لیکلي توګه کیږي. ددي معنی داده، چي هم تاسی او روغتون هلته لاسلیک کوي.

هلته څه تنظیم شوي؟

- د طبی فني پرسونل له خوا ستاسی تداوي،
- ستاسی پرستاری د مسلکي پرستاری پرسونل له خوا،
- تاسی بستری کول او ستاسی خوارکه.

بیمه کوم لګښتونه ورکوی؟

- کومه درملنه چي له طبی نظره لازم وي،
- بستری کیدل او خوراکه.

تاسی باید کوم لګښت پر غاړه واخلي؟

- په روغتون کي پر هره ورځ (۱۰) ایرو. دا یواځي د لویانو لپاره او په کال کي ټول ټال د ۲۸ ورځو لپاره (= ۲۸۰ ایرو). په روغتون د ولادت په وخت کي دخپلي برخي پیسي نه ورکول کیږي.
- تداوی د سر طبیبی او سر طبیب له خوا او یو بستریزه اطاق غوښتل.

له روغتون سره یو قرار داد هغه وخت لاسلیک کړئ، چی د هغه په متن تاسی پوره پوهیدلی یاست او د قرارداد یوه کاپي له روغتون نه وغواړئ. که تاسی ته کوم څه روښانه نه وي، پوښتنه وکړئ. له خپلوانو او دوستانو څخه، چي په آلماني ښه پوهیږي، مرسته وغواړئ.

اړین:

که تاسی ددي غوښتنو لپاره یوه شخصي بیمه ولرئ، باید د بیمي موافقه له ځانه سره روغتون کي ولرئ. کېدای شي، چي تاسی د تداوی نه مخکي زیات مصارف ولرئ. دا بیا وروسته تاسی ته ستاسي د بیمي له خوا در کول کیږي.

په روغتون کې

د تداوی د پیل د مخه د روغتون ډاکټره او یاد روغتون ډاکټر ستاسی سره مفصلې خبرې کوي (Anamnese). له دې خبرو نه ستاسي د نا روغیو تاریخچه مطلب ده. د بیلګې په توګه پخواني ناروغي یا عملیاتونه او د ژوندانه حالات، چې ستاسي روغتیا او یا درملنه ته زیان رسولی وي. دا معلوماتونه د ډاکټری او یا ډاکټر لپاره اړین دي، تر څو ستاسی سره په بیړه ښه مرسته وکولای شي.

دلته هم دا خبره معتبره ده: د روغتون ټول کارکونکي اجازه نه لري، بیله ستاسی له موافقې د خبرو معلومات له نورو کسانو سره شریک کړي. یوازې تاسی تصمیم نیسی، چې ستاسی همسر یا د ژند ملګري، کورنۍ او یا دوستانو ته معلومات ور کړل شي او په بیړني وخت کې چاته تلیفون وشي.

آړین:

- تاسی باید خپل ټول اسناد، د بیلګې په توګه لکه د بیمې کارت، د ډاکټر ورقه، د واکسین او الرژی سندونه روغتون ته له ځانه سره ولري. که تاسی د ناروغیو د مخنیوي کاغذ، یوه د ناروغه اجازه نامه (Patientenverfügung) او یا د مراقبت اختیار نامه (Vorsorgevollmacht) ولرئ، هم یې له ځانه سره ولرئ
- پر دې برسیره خپل د ضرورت شیان ، لکه کالی، د تلیفون اړینی نمري اولږ پیسې له ځانه سره ولرئ. نور قیمتی شیان کولای شي، کورکې پریږدی.

څو ځله معاینې

په روغتون کې کېدای شي ځینې معاینې څو ځله تر سره شي. په دې معاینو کې د وینې معاینې او د زړه معاینې هم شاملې دي. هم کېدای شي، یا د اکسریز عکسونه واخیستل شي. که تاسی ته روښانه نه وي، چې دا معاینې ولې کیږي، پوښتنه وکړئ. داسي هم کېدای شي، چه تر عملیات د مخه ستاسی وینه د مرستی په موخه واخیستل شي.

تر عملیات د مخه

د یو عملیات د مخه ډاکټره او یا ډاکټر مجبور دی، د عملیات په اړه چانس او خطر در ته تشریح کړي. ستاسی عملیات نه کیږي، تر څو تاسی یو موافقه لیک (Einverständniserklärung) نه وي لاسلیک کړی. په دې موافقه لیک کې د عملیات جریان او تر هغه وروسته تداوی تشریح شوي. ستاسی لاسلیک پر موافقه لیک باندی شرط دی، تر څو عملیات او تداوي تر سره شي. که تاسی په ټولو نه یاست پوهېدلی، باید پوښتنه وکړئ.

د عملیات لپاره نشه کول د انیستیزي ډاکټر یا ډاکټر کار (Anästhesist/in) دی. هغوی ستا سره په دې اړه خبري کوي او تاسی ته د عملیات جریان د عملیات د مخه تشریح کوي. پریږ دی، چې ټول هغه جریان، چې تاسی ته مهم دی، درته تشریح کړي. په کوم جریان یا ځای که پوه شوي نه یاست ، باید پوښتنه وکړئ.

د روغتون کار کونکي پوه کړئ، چې واضح خبري وکړي – ورته ووآیا ست، چې ټول مسلکي لغاتونه در ته تشریح کړي! که تاسی خپله او یا ستاسی خپلوان په آلماني ژبه په کافي توګه بلد نه یاست ، تر څو په ټولو تشریحاتو پوه شئ، له کارکونکو نه وغواړئ، چې یوه تر جمانه او یا تر جمان (Dolmetscher/in) در ته را وغواړي. ددې لپاره، چې په ټولو تشریحاتو ستاسی پوهېدل ضروري وي، روغتون مجبور دی، د تر جمان لګښت پر غاړه واخلي.

پوښتنه وکړئ، چې تاسی د عملیات د مخه او د عملیات وروسته باید څه وکړئ. د عملیات کامیابي او تر هغه وروسته تکړه کېدلو لپاره اړین دی، چې تاسی په ټولو هدآیا تو پوهېدلی یاست او په پوره توګه عمل په وکړئ. دا په هغه وخت کې زیات اړین دی، چې تاسی تر عمیات وروسته خپل کور ته ولاړ شي. که تاسی تر عملیات وروسته ډیر زیات درد ولرئ، زر تر زره د روغتون کار کونکو ته اطلاع ورکړئ.

په روغتون کي ورځنی جريان

په روغتون کي ټول کسان ستاسی په تداوي، اوسېدنی ځای او خوراکه بوخت وي. په روغتون کي د خوړلو وختونه معلوم دي. که ستاسی خپلوان بيا هم تاسی ته خوراکي توکي راوړي، د روغتون له کار کونکو نه پوښتنه وکړي، چې آيا تا سي له هغه نه څه خوړلای شئ او څومره خوړلای شي. په دي معنی کېدای شي، چې د ځينو عملياتونو وروسته ، تاسی خاص خوراکي توکي خوړلای شي. که تاسی غوښه نه خوري او له مذهبي لحاظ ځيني شيان خو ړلای نه شي، په روغتون کي د ټبتيدو په وخت کي ورته وواياست.

تاسی مجبور نه ياست، د بستر لپاره خپل شيان له کوره د ځانه سره راوړئ. خپل شخصي شيان لکه د خوب کالی، د حمام کالي ، د سپورت کالی، د تشناب شيان، عينکي، د آوريدو آله او داسی نور کولای شی له ځانه سره راوړئ.

ستاسی خپلوان کولای شي، ستاسی ليدني ته راشي. هيله کيږي، چې په روغتون کي د ملاقات وختونه په نظر کي ولرئ. تاسی بايد پوه شي، چې ددوستانو د ليدني په وخت کي د نورو نا رينه او ښځينه ناروغانو علاقمندي هم بايد په نظر کی ونيول شي، چې تر عمليات وروسته زياتي آرامي ته اړ تيا لري. په روغتون کي د نورو اړتياوو ته احترام په زياته اندازه اړين دی. له همدي کبله که تاسی کولای شي، له خپلو خپلوانو سره له اطاق نه ووزی. د بيلګي په توګه د ميلمنو خونی ته ولاړ شئ، د روغتون په کافي کي کښېنئ او يا د روغتون پارک ته ووزی.
په هر صورت: خپلوانو ته د ملاقات دومره فرصت ورکړئ، چه تاسی يې حوصله و لرئ.

طبي پرسونل هره ورځ يو ځل تاسی ته راځي، تر څو ستاسوخبر واخلی او پوه شي، چې ستاسی حالت څنګه دی او تصميم ونيسي، چې نور کومه تداوي لازم ده. دا ليد ني کتنې ته ويزيت (Visite) وايی. د ويزيت په وخت کي ستاسی لپاره فرصت ميسر کيږي، چې پوښتنی وکړي.

اړين:

که تاسی نه غواړي، چي د نورو په مخ کي ستاسی د ناروغي په اړه خبري وشي او يا ستاسی زخمونه معاينه شي، هغوی ته بايد ووايست او پوه يي کړئ. په زياتو روغتونونو کي کيدای شي، په جلا توګه معايني تر سره شي.

تر دي دمخه، چي تاسی له روغتون نه رخصت شئ، پوښتنه وکړی، چي نوره تداوي څنګه کېدای شي. کيدای شي د بيلګي په توګه، چي تاسی خاصو درملو ته اړتيا ولرئ او يا يو خاص پرهيز وکړئ. کيدای شي، د وروسته تداوي لپاره د ډاکټر کتنځی ته ولاړ شئ. په عمومي صورت کي د کلينيک اجتماعی خدمات دا وظيفه پر غاړه اخلي، چي تاسی له کلينيک نه تر رخصتيدووروسته بلا وقفه د ډاکټر تر تداوي لاندي ياست او په همدي وخت کي مو پرستاري هم وشي. ستاسی د ډاکټري يا ډاکټر لپاره تاسی ته په روغتون کي يو ليک در کول کيږي، چي په هغه کي ستاسی په اړه اړين معلومات ليکل شوی وي.

۳ په بيړني حالت کي

هره ناروغی او يا زخمي کېدل د امکان په صورت کي ژوند په خطر کي اچوي او ډېر ژر د ډاکټردرملني ته اړتيا پيدا کيږي. دا کېدای شي لويه تبه وي، د هډونو ماتيدل، د سر زخمي کيدل، په ناڅاپه پيښو کي سخت زخمي کيدل، د زياتي وينی ضايع کېدل، سخت سوځيدل، نفس تنګي، زهري شي خوړل اويا بيهوښي وي، د زړه د حملي شک، يا د مغزسکتي نښي (د بيلګۍ په توګه ناڅاپي ضعف، د خبرو کولو ستونزه، بي حسي او فلج).

اړين:

- که تاسی په يوه حالت کي ژوند په خطر کي وينئ، د بيلګي په توګه له يوه سخت ټکر وروسته، په ټول اروپا کي تليفون بيړني نمرئ ۱۱۲ نمری د ژغورنی خدماتو ته زنګ ووهی او نجات وغواړئ. په ډېره آرامي او واضح تشريح ورکړئ، چې ناروغ چېرته دي.، څه پيښه شوې او حالت يې څنګه دی. په پوره توجه غوږ و نيسئ او ټولو سوالونو ته تر کومه ځايه چې کېدای شی، ځواب ورکړئ.
- که تاسی د ډاکټر د ملاقات تر وخت بهر او يا د ملاقات په وخت کي يو سلا مشورې ته اړتيا لرئ (د بيلګي په توګه سخت ناروغه ياست خو ژوند عمليات مو په خطرکي نه دی) او انتظار نه شي ايستلای، تر څو خپل کورني داکټر ته ځان ورسوی، کولای شئ د وخت اخيستلو خدماتو (TSS) ته زنګ ووهئ.
نمبر يې دادی: ۱۱۶۱۱۷
هلته تاسي د قانوني بيمي داکټری خدمتي ټولني سره نښلوي – هم د شپی له خوا، د اونی په پای کي او هم د رخصتيو په ورځو کي.
دا نمبر بيله کود نه په ټول آلمان کي په وړيا توګه کار کوي - مهمه نه ده، چې د کور له تليفون نه او که له موبايل زنګ ور ته وهي.
د وخت د اخيستلو د خدماتو په اړه تاسي تر »د ډاکټر سره کتنه« موضوع لاندي په دې لاربښودنه کي پيدا کولای شئ.

په خاصه توګه هغه چې څو ک کورنۍ و لرۍ، باید پوه شۍ، چې څه باید وکړي ، ددې د مخه چې مسلکي مرسته ورته ورسیږي. په لومړنۍ مرسته کورسونو کې تا سو دا کارونه زده کوئ. زیاتې اتحادیې او تعلیمي مرکزونه داسې کورسونه جوړوي. هغه څه چې تاسې یې په دې کورسونو کې زده کوي، زموږ د خلکو لپاره په بیړني حالتونو کې او هم پخپله ستاسې لپاره به زیات اهمیت ولري.

بیا ژوندی کول – هر څوک کولای شي ژوند وژغوری!

د هراړخیز لومړنیو مرستو کورسونو (د لومړنیو مرستو کورس) ته په پام سره، دا مهمه ده چې پوه شئ، د زړه د بندیدو په صورت کې څه باید وشي. د سینې سمدستي ماساژ کولی شي ژوند وژغوري، مخکې له دې چې بیړني خدمتونه راشي. دا اړینه ده چې عمل وکړئ. په بیړني حالت کې، یوازې یو څو ګامونه کافي دي:

۱. لومړی ازمویئه

ایا دا کس خبرې کولای شي؟ له هغه سره په نیغه خبرې وکړئ: »هالو، زما خبرې اورئ؟« او هغه ته لاس ورورئ (د بیلګې په توګه و یې ښوروئ، په لږ درد یې تحریک کړئ). که یې هیڅ ځواب نه وایه یایې لږ تنفس کاوه او یا یې هیڅ تنفس نه کاوه:

۲. زنګ ووهه

سمدستی په ټول اروپا کې بیړنۍ نمرې ۱۱۲ ته زنګ ووهه. تلیفون هغه وخت قطع کړه چې د هغه ځای د امریت کارکونکئ نورې پوښتنې ونه لرې.

۳. فشار پر راوړه

سمدستي په بیرته ژوندي کیدو پیل وکړئ، کوښښ وکړئ چې وخت ضایع نه شي.
تاسې خپل لاسونه یو په بل باندې کیږدئ د لاسونو مخ د بنکته خواته د مرستې اړتیا لرونکي کس د سینې په مینځ کې کیږدئ. درست موقیعیت د دواړو تیو په سطح کې دي. د بدن پورته برخه باید لوڅه وي.
پر سینه باندې په دقیقه کې د ۱۰۰ ځله په سرعت کلک فشار راوړئ. په غوره توګه تقریبا تر ۵ سانتي مترہ ژور تیا پورې. د انرژی د ساتنې په موخه خپل لاسونه خلاص او مستقیم وساتئ.
دئ کړنې ته تر هغه وخته ادامه ورکړئ تر څو بیړني خدمات پیل شي. که چیرې ډیر خلک هلته شتون ولري چې مرسته وکولای شي، بیا هر ۳ دقیقې وروسته نفر تبدیل کړئ. په دې وخت کې باید هیڅ وقفه رانه شي.

که یو کس هیر کړی وي، چې خپل درمل وخوري، هغه بیړنی حالت نه دی اویا وغواړي، چې ناروغ ولیکل شي او یا نسخې ته اړتیا ولري، او یا ونه غواړي ډاکټر ته انتظار وباسي یا د زیږون په وخت کې روغتون ته ځي – یو به هغه وي چې مور یا ماشوم له خطر سره مخ وي.

د هغوښځینه او نارینه ناروغانو لپاره دي، چې په جدي توګه ډاکټرې مراقبت ته اړتیا ولري. هغه ځوک چې دا پرینسیپ نه شي مراعات کولای، د هغه چا په مراقبت کې ځنډ او خنډ راولی، چې په ربښتنی توګه په بیړني حالت کې وي.

۴ طبی مخکنی مراقبت

واکسینونه

اوس هم له کاله په زرهاوو انسانان په خطر ناکه ساري ناروغيو اخته کيږي، پداسي حال کي چې په واکسينونه يې مخه نيول کيږي. انسانان په مؤثره توګه له ناروغيو او د هغوله پايلو ژغوري، چې د ميکروبونو او ويروسونه په ذريعه را منځ ته کيږي. هر ځومره چې زيات انسانان ځانونه واکسين کړي، دا ناروغی په ټولنه کي سرايت نه کوي. له خپل دا کټری يا ډاکټر نه د واکسين په اړه پوښتنه وکړئ. د ځان لپاره او- د خپلو ماشومانو لپاره.

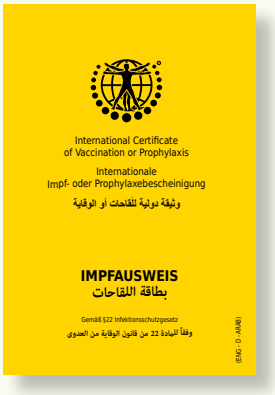
په آلمان کي توصيه کيږي، چې په څه وخت کي کوم واکسينونه بايد وشي. ماشومان د مياشتنيو معاينو („U“-Untersuchungen) په چوکاټ کي واکسين کيږي. ځيني واکسينونه بايد پر څو پراو ور کړه شي، ددی لپاره، چې زيات تاثير وکړي. او ځيني واکسينونه، چې د لويانو لپاره دي، بايد په غټ والی کي څو ځله تازه شي. د هغو واکسينونو قيمت، چې توصيه کيږي او هم د سفر لپاره د واکسين لګښت روغتيا بيمه ور کوي.

په ځيني انساني پاپيلوما ويروس (HPV) سره اخته کېدل کېدای شي د سرطان مختلف ډولونه رامينځته کړي ، لکه د رحم ، مقعدي او د خولي سرطان.
د واکسين مستقل کميسيون (STIKO) د ۹ څخه تر ۱۴ کلونو پوری د هر جنسيت ځوانانو لپاره د HPV واکسين وړاندیز کوي. د قانوني روغتيا بيمي شرکتونه او په معمولي توګه، د خصوصي روغتيا بيمي شرکتونه تر ۱۷ کلنی پوري د واکسينونو لپاره پيسي ورکوي، په ځيني وختونو کي حتی تر هغه هم زياتی.

که تاسی زيات وخت په آلمان کي اوسېدلی نه ياست ، خپل واکسينونه او ستاسی د ماشومانو واکسينونه د يوي ډاکټري او يا ډاکټر له خوا امتحان کړئ. د واکسين په کتابچه (Impfpass) کي کتل کيږي، چې تاسی تر دي وخته کوم واکسينونه کړي دي. که تاسی تر دي وخته د واکسين کتابچه نه لرئ، د ډاکټر په کتنځی کي پوښتنه وکړئ او يا له خپلي روغتيا بيمي نه معلومات وکړئ.

اړين:

هيله کيږي، چې خپل ځان او خپل ماشومان واکسين کړئ! د واکسين په ذريعه خپل ځان، او هم خپله کورنۍ او نور انسانان په خپل چاپيريال کې له ساري ناروغيو ساتئ. تاسو په دې ډول مخنيوی کوئ، چې سری، پوليو، تور ټوخا او يا ګريپی نورو ته سرايت وکړي. هر وخت چې د ډاکټر ليدنی ته ځئ، خپل د واکسين اسناد له ځانه سره ولرئ.



د واکسين د کتابچې يوه نمونه

مخنيوی- او ناروغي پر وخت پېژندنه

ستاسی د روغتيا بيمه د ماشومانو، ځوانانو او لويانو د هغو معاينو لګښت ورکوي، چې د ناروغيو پر وخت پېژندنې، روغتيايی فشارونو او د خطر فاکتورونه مخنيوي په موخه وي (Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen).هغه ځوک چې منظم دا معاينو ته ورځي، د خپلې روغتيا لپاره کار کوي. ځيني روغتيايی بيمې د »بونس پروګرام« وړاندې کوي ، چې په دې موخه تشويق کړي، داسې معاينو ته ورشي. هيله کيږي، چې د خپلې بيمې نه پوښتنه وکړئ، چې هغوی داسې د بونس پروګرام لري.

صحي او طبی معاینات چک کول (Check-up)

روغتیایی بیمه د بیمه شوو کسانو چه سن یې تر ۱۸ یورته وي د منظمو صحی او طبی معایناتو لګښت پر غاړه اخلي:

اوس مهال ټولې میرمنی او نارینه، چې سن یې له ۱۸ تر ۳۴ کالو پورته شي، قانوني حق لري، یو ځل او له ۳۵ کلونو سن وروسته هر درې کاله عمومي طبی معاینې وکړي (»چک – آپ«) ددې لپاره،چې د زړه اود وینی فشار، د یا بیتس د (بوري ناروغي)، او د بدوډو ناروغي پر وخت وپیژندل شي.

ټول کورني ډاکټراني او ډاکټران، متخصص داخله ډاکټرانی او ډاکټران داسي معاینې کولای شي.

سربیره پردې، هغه کسان چې عمر یې تر ۳۵ کلونو زیات وي، امکانات ورته میسر دي، چې یو ځل د ویروس ناروغیو هیپاتیت بی او هیپاتیت سی معاینات تر سره کړي.

برسېره پردې، د ۶۵ کالو څخه پورته نارینه د یو ځل اولترا شال معاینې حق لري، ترڅو د نس د شریان انیوریزم (په معده کې د معدې د شریان غیر معمولي نښې) کشف او تشخیص شي.

ددې لپاره، چې ستاسی شخصي روغتیایی خطرونه و پیژندل شي، ستاسی په کورنی کې د خپلوانو مخکنی ناروغیو، د خطر فاکتورونو (د بیلګې په توګه کم حرکت) او د ناروغیو داستان په اړه پوښتنه کیږي. تر هغه وروسته ډاکټره او یا ډاکټر ټول جسم معاینه کوي (د بیلګې په توګه بدن ته لاس ور وړل او د جسم میده میده ټکول).

په دې جمله کې پر بازو د وینې فشار اندازه کول، د واکسین وضع او د هغه کسانو چې عمر یې تر ۳۵ پورته وي د وینې معاینه کول او نور چې د شکري او کلوستیرول اندازه معلومه کړي.

د وینې معاینات تر ۳۵ کلونو څخه کم عمر لرونکي خلکو باندې هغه وخت ترسره کیږي که چیرې دوی د ورته خطر پروفایل ولري ، د بیلګې په توګه که دوی ډیر وزن ولري ، د وینې لوړ فشار ولري یا په کورنی کې یې تیر وخت ناروغي شتون درلود.

د ادرار ازمویته هم د ۳۵ کالو څخه پورته عمر لرونکي خلکو لپاره د معاینات برخه ده. د ازموینې پایلو پراساس ، ډاکټران کولی شي د اړتیا په صورت کې د مخنیوي اقداماتو وړاندیز وکړي ، لکه حرکت د تمرین کورسونه ، تغذیه، یا د فشار سره مقابله یا د نشه یی توکو کارول. د تمرین ځای به تاسو ته د روغتیا بیمې لپاره یو تصدیق درکړي

د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنه

د پوستکي سرطان له اکثرو ناروغيو نه شميرل کيږي. هر ځومره چې وختي و پېژندل شي، هغومره يې د جوړيدو چانس زيات دی. له همدی کبله ډير اړين دی، چې د پوست هر تغير، په خاصه توګه مورني داغونه او يا د اينی داغونه دقيق تر نظر لاندي ونيول شي.

له ۳۵ کلنی سن پورته تاسی هر دوه کاله قانوني حق لری، د پوستکي سرطان ناروغي پر وخت پېژندني معاينات وکړی. هدف د دري قسمه د پوست سرطان په وخت پېژندنه ده. له دي جملي نه يو يې » د پوستکي تور سرطان« (Malignes Melanom) او » د پوستکي سپين سر طان« دی (Basalzellkarzinom und Spinozelluläres Karzinom). د معاياناتو په وخت کي ستاسی د ټول بدن پوستکی په عينی شکل کتل کيږي. ددي معنی داده، چې فقط په سترګو ټول پوست کتل کيږي، تر ځود پوست تغيرات و پېژندل شي. د خپل ډاکټر په کتنځی کي پوښتنه وکړئ، چې آيا هغوی داسي معاينات کولای شي. دا معاينات بايد حتی المکان د عمومي معاياناتو روغتيايي چک – آپ په چو کاټ کي وشي. تاسی هم کولای شئ، د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنی معاينات د پوست متخصص ډاکټري يادډاکټر (Dermatologin\Dermatologe) په وسيله وکړئ.

که د لومړني کشف معاينې په جريان کي د پوټکي سرطان شک پيدا شي، نور تشخيصي توضيحات د ډرماتولوژيسټ يعني د پوټکي ډاکټر يا ډاکټری لخوا ترسره کيږي.

د کولمو د سرطان پر وخت پېژندنه

د کولمو سرطان له اکثرو ناروغيو نه شميرل کيږي. که په وخت وپېژندل شي، د جوړيدو چانس يې زيات دی. د کولمو سرطان په عمومي توګه بيله دی، چې پری پوه شئ، د کلونو په موده کي وده کوي. يو ډير بې ازاره لومړنی علامي يې د کولمو د پوست ناروغي ده (Polypen; Adenome). د ضرورت د رفع کولو په وخت کي له کولمو نه د وينې راتلل په عادي سترګو نه معلو ميږي، دا ځکه چې د وينی اندازه ډيره کمه وي. له همدی کبله د روغتيا بيمه ټولو ښځو او نارينوو ته چې سن يې له ۵۰ کالو پورته وي دوه قسمه د کولمو د سرطان پر وخت پېژندني معاياناتو وړاندیز کوي: په غايته موادو کي د پټي وينې د کشف معاينات او يا د لومړی پېژندنی په موخه د کولمو معاينات.

د ۲۰۱۹ کال د جولای له لومړۍ نېټې نه، د قانوني روغتيا يې بيمې له خوا د ۵۰ کالو څخه پورته عمر لرونکي خلک په ليکلي ډول د کولمو سرطان د بېرنۍ تشخيص لپاره رابلل کيږي او د معايناتو په اړه خبرورکول کيږي. د کولمو دسرطان بېرني تشخيص په اړه نوري بلنې بيا په ۵۵، ۶۰ او ۶۵ کلنۍ عمر کې ورکول کيږي.

- د ۵۰ کالو تر سن پورته ښځينه او نارينه کولای شي د يو ځل لپاره د کولمو د سرطان په اړه د خپلې ډاکټرۍ اويا ډاکټرسره مشوره و کړي.
- ښځينه او نارينه چې سن يې تر ۵۰ کالو پورته شي، کولای شي هر کال په غايته موادو کې د پټې وينې معاينات تر سره کړي (په غايته موادوکې د وينې تست)، تر ۵۵ کالو پورته هر دوه کاله.
- نارينه له ۵۰ کالو او ښځينه له ۵۵ کالو پورته کولای شي د غايته موادو د تست په بدل کې د پر وخت پېژندنې په موخه د کولمو معاينات تر سره کړي.
ډاکټره او يا ډاکټر(د ګاسترو اينترولوژۍ متخصص ډاکټره او يا متخصص ډاکټر) کولمې د د ننه له خوا په ايندوسکوپ معاينه کوي. هغوی کولای شي د سرطان لومړۍ نښې سمدستي ليرې کړي. په دې ترتيب کيدای شي د کولمو د سرطان مخه و نيول شي.
که په دې معاينه کې کومې نښې و نه ليدل شي، تاسې کولای شئ بله معاينه بيا ۱۰ کاله وروسته وکړئ. په عمومي توګه ښځينه او نارينه د دوه ځله د سرطان پر وخت پېژندلو د کولمو معاينه حق لري. که تاسې لومړۍ معاينه پر ۶۵ کلنې عمر وکړي، بيا نو د کولمو د دوهمې معاينې حق نه لرئ.

له خپلې ډاکټرۍ ياډاکټر نه پوښتنه وکړئ، چې ستاسې لپاره کوم معاينات ضروري دي او آيا هغوی دا سې معاينات کولای شي.

اړين:

که تاسی متوجه شي، چې له غايته مواد سره مو وينه راځي، هر څومره چې ژر وي ډاکټرۍ يا ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

مخنیوی او د ناروغي پر وخت پېژندنه د میرمنو لپاره

د رحم د سرطان پر وخت پېژندنه

د رحم سرطان معمولا د ډیرو کلونو په اوږدو کې په ورو ورو وده کوي د ابتدايي بې ضرر مخکینیو څخه، معمولا ځینې لوړ خطر ډولونو وروسته د انسان پیپیلوماویروس (HPV).

د روغتیا بیمي هری ښځی ته چې سن یې له ۲۰ کالو پورته وي، د سرطان د پر وخت پېژندني معایناتو لګښت ور کوي. دا معاینات ددې لپاره دي، چې تغیرات او مخکنۍ علامې هر څومره چې امکان ولري، پر وخت وپېژندل شي – ددې د مخه، چې د رحم سرطان را منځ ته شي.
دا معاینات د ښځو د متخصص ډاکټري او یا متخصص ډاکټرګینیکولوژی (Gynäkologie) له خوا کیږي. اړینه خبره داده، چې تاسی په هغې او یا په هغه اعتماد ولرئ او په کتنځی کی شخصي ژوند او شخصیاتو ته موتوجه وشي. په کتنځی کي د اړیکو په وخت کي پوښتنه وکړئ، چې د معایناتو دمخه تاسی باید څه وکړئ.

د کال ۲۰۲۰ د جنورۍ له لومړۍ نیټې راهیسې، د قانوني روغتیا بیمې د ۲۰ کالو څخه ډیر عمر لرونکي میرمني هم په لیکلي ډول د رحم د سرطان د بیړنۍ تشخیص لپاره رابلل کیږي او د معایناتو په اړه خبر ور کول کیږي. نوري بلنې د رحم د سرطان د معاینې لپاره د ۵۵، ۶۰ او ۶۵ کلونو په عمر کې کیږي.

- هغه میرمني چې عمرونه یې له ۲۰ څخه تر ۳۴ کلونو پورې وي کولی شي په هرکال کې د رحم سیتوولوژي (پاپ – سمیر) معاینې تر سره کړي. د پام وړ ابتدایي کشف شوي موندنې د پر وخت پېژندنې په پروګرام کې نیول کیږي اوتعقیب کیږي.
- د ۳۵ کالو څخه پورته میرمنو ته په هرو درېو کلونو کې یو ترکیب ازموینه وړاندیز کیږي ، چې یې د انسان پاپیلوما ویروس HPV (ټیسټ) او د سایټولوژیکي سمیر لپاره ازموینه شامله ده. د پام وړ ابتدایي کشف شوي موندنې د پروخت پېژندنې په پروګرام کې نیول کیږي اوتعقیب کیږي.
- د ۲۰ کلنۍ څخه، میرمنې حق لري چې تناسلی کلنۍ کلینیکي (تست-) معاینه وکړي. د ښځې په عمر پورې مربوط، دا معاینه هر کال یا هر درې کاله د پورته ذکر شوي سایټولوژیک سمیراو یا د پورته ذکر شوي ترکیب ازموینې د HPV ټیسټ او سمیر سره په ټراو.

د سینی د سر طان پر وخت پیژندنه

د سینی سرطان په ټول نړۍ کې د میرمنو لپاره له اکثره ناروغیو نه شمیرل کیږي. نن ورځ یې د جوړیدو چانسونه ډیر زیات دي – له دې کبله هم چې د پروخت پیژندنې معاینات امکان لري. د میرمنو لپاره،چې سن یې تر ۳۰ کلونو پورته وي، هر کال د ښځو ډاکټري درملنې له خوا د سینی معاینات کیږي. پدې معاینانو کې ډاکټره او یا ډاکټرسینې په لاس لمسوي، تر څو تغیرات و پیژني. میرمني د ۵۰ او ۶۹ کلونو په عمر هر دوه کاله په لیکلی توګه دعوت کیږي، چې په خپله رضا د سینی اکسیریز معاینو (Mammographie-Screening) ته ورشي. د معاینې په وخت کې د سینی اکسریز عکسونه اخیستل کیږي، چې وروسته بیا د د رادیو لوژی متخصص ډاکټراني یا متخصص ډاکټرانو له خوا ارزیابي کیږي. شکمني موندې د پر وخت پیژندنې په پروګرام کې په بیړنۍ توګه تعقیب کیږي. د مامو ګرافي ـ سکرینینګ – پروګرام لګښت قانوني بیمې پر غاړه اخلي.

کلامایدین ـ سکرینینګ

په نړۍ کې تر ټولو ژر جنسي سرایت. کونکې ناروغي د کلامایدین »Chlamydien-Infektionen« ناروغي ده (په عامه توګه د کلاما یدیا ناروغي »Chlamydia trachomatis« Bakterium) ورته ویل کیږي. ښځینه او نارینه دواړه کډای شي له دي سرایت سره مخ شي او دا میکروب نورو ته انتقال کړي. د ښځینه لپاره کډای شي د کلامایدین – عفونت یو له هغو سببونو نه وي، چې اولاد یې ونه شي. که د کلامایډ ین عفونت پر وخت وپیژندل شي او درملنه یې وشي، په عمومي توګه یې روغتیایي اثرونه نه پا تي کیږي. له همدی کبله کلامایډ ین – سکرینینګ (Chlamydien-Screening) شته. د تست لپاره یواځې ادرار ته اړتیا شته. قانوني بیمې د ښځو تر ۲۵ کلنی عمر پورې ددې معاینې لګښت په کال کې یو ځل پر غاړه اخلي. له خپلې ډاکټرې او یا خپل ډاکټر نه پوښتنه وکړئ.

مخنیوی او ناروغي پر وخت پېژندنه د نارینه لپاره

د پروستات سرطان پر وخت پېژندنه

د پروستات سرطان له اکثرو ناروغیو نه شمیرل کیږي او په آلمان کي د نارینه لپاره په دوهمه درجه د مرګ سبب ګرځي. د پر وخت پېژندنی معاینی لګښت د نارینه لپاره ، چې سن یې تر ۴۵ کلونو پورته وي په کال کي یو ځل د قانوني بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کیږي. معاینه یې د تناسلی آلی او پروستات ظاهري معاینې په شکل ده، او د لمفاوی غوټو معاینه کیږي. له خپل کورنۍ ډاکټر نه پوښتنه وکړی، چې د پروستات سرطان پر وخت پېژندنی معاینات کوي او که نه. ځان ښه په پوه کړئ، چې دا معاینات څنګه کیږي.

د نس د رګونو د ناروغي پر وخت پیژ ندنه

د نس رګونه (د نس اصلي رګونه) په نس کی تر ټولو د وینی لوی رګونه دی. که د نس لوی رګونه لوی شي او یوځای یې پارسوب وکړي، دی حالت ته »د نس د رګونو انویریسما« وایی (Bauchaortenaneurysma). په زیاتو وختونو کي انویریسما کومي ستونزي نه را منځ ته کوي او څوک ورته نه متوجه کیږي. په ډیر کمو حالتونو کي امکان لري انویریسما پرې شي. په دې وسیله کېدای شي بدن ته د وینی ورتللو نه د ژوند لپاره خطر را منځ ته شي. له همدې کبله نارینه د عمر تر ۶۵ کال وروسته په عمر کي یو ځل د نس د رګونو انویریسما د پروخت پېژندنی په موخه د اولترا شال معاینو قانوني حق لري. ددي معاینو وړاندیز یوازی نارینه ته کیږي، دا ځکه چې نارینه تر ښځو زیات د نس د رګونو انویریسما په ناروغي اخته کیږي. دا ثبوت شوی، چې نارینه د پر وخت پېژندني اولترا شال معاینونه زیاته ګټه پورته کوي. له خپلې ډاکټرې یا له خپل ډاکټر نه معلومات وکړئ، چې آیا هغوی داسي معاینات کولای شي که نه.

طبی او صحي معاینات د ماشومانو او ځوانانو لپاره

د یوه ماشوم تر زیږېدو وروسته مور او پلار ته یو د معایناتو کتابچه ور کول کیږي، چې په هغي کي پوره تشریح شوی وي، چې په کوم وخت کي کومه معاینه ضروري ده. په عمومي توګه لس معاینې د ماشوم لپاره په نظر کي نیول شوي وي (U1 تر U9 د U7a په ګډون; له »U« نه مطلب په لنډه توګه معاینات دي). او د ځوانانو ازموینه (J1). که دا ازموینې د معایناتو په ټاکلي موده کي تر سره شي، لګښت یي د روغتیا بیمي پرغاړه دئ.

لومړی معاینه (U1) په نیغه توګه تر زیږېدنې وروسته تر سره کیږي. د ناروغي پروخت پېژندنې دوهم معایانات (U2) د عمر له ۳ تر ۱۰ ورځي په روغتون او یا د ډاکټر په کتنځای کي کیږي. د عمرتر ۶۴ میاشتي د ماشومانوډاکټر- او یا د عمومي ډاکټر په کتنځای کي د (U3- bis U9-Untersuchungen) کیږي. هلته د ۱۲ کلن نه تر ۱۴ کلنو ماشومانو او د ځوانانومعاینې (J1) هم کیږي.

د روغتیا په اړه معلومات ورکونکي فدرالي مرکز (BZgA) تر مناسبو کلیدي کلیمو لاندې په »kindergesundheit-info.de« ویب پاڼه کي د »لومړني کشف U1–U9 او J1« موضوع په اړه نور زیات معلومات چمتو کړي:
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/

د ماشومانو او ځوانانو لپاره روغتیایی پاملرنه

- **عمرصفر:** د امیندوارۍ پرمهال معاینات (د زیږون په کتابچه کي داخل شوی)
- **عمر له صفر څخه تر ۶ پورې:** روغتیایی معاینات له U1 څخه تر U9 د (Uازموینې کتابچه کي داخل شوي)، د غاښونو، خولې او ژامې ناروغیو لپاره د ابتدایي کشف معاینات او مختلف واکسینونه، د بیلګې په توګه اوریون ، شرۍ او سرخچه
- **د ۶ کلنۍ څخه:** د غاښونو منظم معاینه (د ۱۲ کلنۍ څخه د روغتیا بیمې شرکت په بونس کتابچه کي داخل شوی)
- **عمر له ۹ څخه تر۱۷ کلونو پورې:** د HPV واکسین (له ۹ څخه تر ۱۴ کلونو) یا د HPV - تکرار واکسین (۱۵څخه تر ۱۷ کلونو)
- **د ۱۲ څخه تر ۱۴ کلنۍ عمرونو:** د ځوانانو روغتیا یې معاینې J1

اړين:

دا معاينې ډيرې اړينې دي. هيله کيږي، چې له ټولو معاينو نه استفاده وکړئ او تل د معايناتو کتابچه (U-Heft) او د ماشوم د واکسين کتابچه له ځانه سره ولرئ. دا معاينې ستاسی د ماشوم د روغتيا لپاره دي.

د معاينات د کتابچې يوه نمونه (U-Heft)

د ښځو روغتيا

که پر حساسو موضوعګانولکه د ميرمنو د مياشتنی ناروغی، حاملګي، ولادت او د هغه ناروغيو په اړه، چې د جنسی اړيکو په وسيله نقل کيږي ، خبری وشي، ميرمنو ته دا امکانات برابر دي، چې د ښځو له ډاکټري او يا د ښځو له يوه ډاکټر (Gynäkologie) په لټه کی شي. دلته هم دا موضوع معتبره ده: ستاسی د ښځو ډاکټره او يا د ښځو ډاکټر دريم کس ته د معلومات ورکولو په اړه د راز پټ ساتلو مکلفيت لري.

حاملګي او ولادت

د حاملګی د معلومولو، د مخکنيو معاينو، د ولادت په وخت کي د سلا مشوري او تر هغه وروسته معاينو ټول لګښت د قانوني بيمي له خوا پر غاړه اخيستل کيږي. که تاسی حامله ياست، تاسی ته د درملنی د ډاکټر له خوا د موروالي کتابچه (Mutterpass) در کول کيږي. د مور په پاس کي د معاينو ځانګړي وختونه ليکل کيږي. د هری معاينې په وخت کی دا پاس تل له ځانه سره ولرئ.

اړين:

د مور په پاس کي ټول معلومات ليکل کيږي. مخنيوی، د معايناتو ځانګړی وختونه، »Mutterpass« د حاملګي په وخت کي د ماشوم وده. له همدي کبله بايد دا پاس تل له ځانه سره ولری.

د مور پاس داسي معلو کيږي

په آلمان کي تاسی انتخاب کولای شئ، چي ولادت په يوه کلينيک، د زيږېدنی په کورکی او يا په خپل کور کی غواړئ. د هر ولادت په وخت کی بايد يوه دايي (Hebamme/Entbindungspfleger) هلته حاضره وی، چي د ولادت په وخت کي ملګرتيا وکړي. که څه هم تاسی مخکي ځان معرفي کړی نه وي، بيا هم کولای شئ، د ولادت لپاره هغه روغتون ته ولاړ شئ، چي د ولادت سرويس ولري. روغتون اجازه نه لري، تاسی ته ځواب درکړي. هغوی مجبور دي، ستاسی سره د سلا مشوري په وسيله مرسته وکړي او ووايي، چي کوم روغتون ته ولاړ شئ.

که تاسي د حاملګی د قطع کولو تصميم ولرئ، تاسی مجبور ياست، يوه د حاملګی سلامشوري ځای ته مراجعه وکړئ. تاسی ته په وړيا توګه مشوره در کول کيږي ، مجبور نه ياست، خپل نوم او خپل ادرس وښياست (anonym). د حاملګی د قطع کولو لپاره د سلا مشوري د ځای يو تصديق ته اړتيا لرئ.

نشه يي تو کي او د اعتياد د مرستي وړانديزونه

اعتيا د يوه ناروغي ده! دا په ځينو توکو روږده ويره لرونکي ناروغي ده، د بيلګي په توګه الکهول، نشه يی توکي، نيکوتين او درمل. او يا هم په نورو خاصو خاصيتونواو عاداتو، د بيلګي په توګه د وزن بايلل، بازيو پيرودل او يا کمپيوټر. په اعتياد کېدای شي هر څوک اخته شي، بيله دي چې پر کوم سن دی، تعليم يي څومره دی، کار يي څه دی او کوم ټولنيز موقف لري. له همدي کبله که تاسی د مرستی غوښتنه وکړی ، هيڅ شرم نه دی او د شخصي شکست معني نه لري. په دواړه حالتونو کي ، د اعتياد مخنيوی او يا د اعتياد د در ملنی په خاطر.

کومی مرستي د اعتياد د ستونزو په وخت کي شته؟

په مسلکي توګه مرسته

ستاسی سره مرسته کيږي، چې له اعتياد او دهغه ممکنه روحي او ناروغيو له عواقبو نه د وتلو لاره وموميۍ. مسلکي کار کونکي او د سلا مشوري ځايونه په اعتياد اخته کسانو او د هغوی خپلوانو ته بی له کوم قيد او شرط نه پر مدرن او علمي شرايطو برابر د مرستو وړانديز کوي اوتل د هر کس د ژوند حالات په نظر کي نيسي اومراعات يي کوي.

د اعتياد په اړه له خپل ځان سره مرسته

د اعتياد په اړه له ځان سره په مسلکي توګه مرسته کول. په اعتياد روږد کسان هلته په خپل توان د ژوند يوه داسی لاره لټوی، چې خوشحال له اعتياد نه لری وي او يو د بل پر وړاندی خپله روغتيا پياوړی کوي. په ګروپ کي شامل کسان د نوم د نه ښودلو په شکل او نامعلومه توګه کار کوي او په اعتياد اخته کسان چې مرسته ته اړ تيا ولري، له ځانونو سره په مختلفو حالتونو بيله کوم توپير نه قبلوي.

د اعتياد د سلا مشوري ځايونه او امبولانس درملنی موسسي

په اطمينان سره تاسی ته نږدي د سلا مشوري ځايونه او يا په امبولانس توګه د اعتياد پريښودلو موسسي هم شته. د اعتياد د مشوري د ځايونو په اړه معلومات او ادرسونه او د درملني د موسسو ادرسونه تاسی کولای شی له خپلې ډاکټری او يا له خپل ډاکټراو يا د انټر نت له لاری لاس ته راوړی.

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

هيله ده چې له يوي داسي موسسي سره په اړيکو نيولو سره هيڅ و نه شر ميږي. په دي ځاينو کی ټول کار کونکي په داسی ستونزوپو هيږي او تاسی سره به خامخا مرسته وشي.

اړين:

د سلا مشوري ځايونه **په وړيا** توګه کارکوي. د مشوري په وخت کي محرم معلوماتونه له پوليسو سره نه شريک کيږي، تر يوه حده **ټول پټ** وي. دلته تاسی ته په عمومي توګه د اعتياد او نشه يي توکوپه اړه هم معلومات در کول کيږي.

ويروسي هيپاتيت

هپاتيت بی او سي ويروسونه دي چې په ټوله نړۍ کي خپريږي. دوی د ځيګر د سوزش لامل کيږي چې کولی شي سيرروسس او د ځګر سرطان ته وده ورکړي. خلک پرته له دي چې پوه شي په ناروغی اخته کيدای شي ځکه چې دا ناروغي په پيل کي کومی نښی نه ښکاره کوي.

د هيپاتيت بی پر وړاندي واکسين شتون لري، مګر د هيپاتيت سی په وړاندي واکسين شتون نه لري. اما دا کيدی شي په ډيرو مواردو کي د عصري او خورا اغيزمنو درملونو په واسطه يي درملنه وشي.

هيپاتيت ب
د هيپاتيت بی ويروس (HBV) د وينې، لعاب، منی او د اندامونو د مايعاتو له لارې ليږدول کيدای شي. د ليږد پرله پسې لارې جنسي تماس، د مخدره توکو لوښو ګډ استعمال او همدارنګه د نا پاکه پيرزينګ او ټاټو کول دي.

HBV د نا پاکه طبي عملياتونواو د زيږون پرمهال هم ليږدول کيدای شي. نوي زيږيدلي ماشوم ته د ليږد مخنيوی په موخه د زيږون څخه سمدستي وروسته يو واکسين ور کول کيږي. له همدي امله اميندواري ميرمنی د هيپاتيت بی له خاطره معاينه کيږي.

هيپاتيت سی
د هيپاتيت سی ويروس (HCV) د وينې څخه د وينې تماس له لارې ليږدول کيږي. په دي ناروغي د اخته وينې يوه ناڅرګنده اندازه کافي ده. HCV د مور د شيدو يا ورځنۍ اړيکو له لارې نه ليږدول کيږي.

ډیری وختونه خلک نه پوهیږي چې دوی ممکن هیپاتیت سی ولري. دا قضیه کیدی شي ، د مثال په توګه ، که تاسو په تیرو وختونو کې مخدره توکي کارولي وي یا که چیرې ټاټو یا پیرزینګ د تعقیم شرایطو لاندې نه وي ترسره شوی HCV. هم د وینې د لیږد پرمهال (په آلمان کې د ۱۹۹۱ ځخه دمخه) او د عامې روغتیا کمپاینونو په جریان کې (د مثال په توګه په مصر کې د Bilharziose پروړاندې، ۱۹۵۰–۱۹۸۰) کې لیږدول شوی.

د تست امکانات: ټول هغه کسان چې قانوني روغتیا یې بیمه لري کولای شي یو ځل د هیپاتیت بی او سي لپاره د ناروغي د محنیوي په موخه معاینه شي (د بیلګې په توګه د کورنۍ ډاکټر په کتنځی کې). په دې وخت کې د هیپاتیت بی واکسین حالت هم کتل کیږي. برسېره پر دې، د ایډز او د مخدره توکو د مرستې د محلي وړاندیزونو له لارې د هیپاتیت C لپاره د تست امکان شتون لري (د ټیټ عاید لرونکو لپاره وړیا).

د ایچ آی وي سرایت او ایډز

HIV د انسان د معافیت ویروس لنډیز دی. دا یو ویروس دی چې د بدن پر معافیت سیستم باندې برید کوي. که چیرې درملنه یې ونه شي د ایډز لامل کیدای شي. هغه خلک چې د HIV سره ژوند کوي په مؤثره توګه یې په درملو درملنه کیدای شي او بیا د سرایت لیږد درول کیږي. ددې ناروغي لپاره تر اوسه واکسین شتون نه لري.

HIV د وینې، منی، د اندامونو د مایعاتو او د مور د شیدو له لارې لیږدول کیدی شي. د مقعدي او د مخ له خوا غیر خوندي جنسي عمل او د نشّه یې توکو د کارولو پرمهال د سرنجونو او سنتو په ګډه کارول لوړ خطر را منځ ته کوي. د زیږون او شیدې ورکولو په وخت کې لیږد ددرملو په واسطه مخنیوی کېدای شي.

که تاسو نه پوهیږئ چې تاسو په HIV اخته یاست، د HIV معاینه وکړئ. د تماس کسان په دې پته موندلی شئ:
https://www.aidshilfe.de/hiv-test#wo-kann-man-sich-auf-hiv-testen-lassen-
د روغتیایی دفترونو او چارواکو له خوا د تست امکاناتو وړاندیزونه کیږي.

که تاسو په حاضر حال کې د HIV له لوړ خطر سره مخ یاست، نو د عاجل بیرنۍ درملنه چې د پوسټ اکسپوزور پروفیلیکسس (PEP) په نوم یادیږي کولی شي د سرایت مخه ونیسي. دا غوره ده چې سمدلاسه پیل شي، اما د امکان په صورت کې په ۲۴ ساعتونو کې باید پیل شي. نور معلومات او د تماس ځایونه په دې ځای کې شتون لري:
https://www.aidshilfe.de/PEP

د هیپاتیت بی او سی، ایچ آی وی څخه د سرایت محافظت:

- خوندي استعمال: د مخدره توکو د سامانونو له بل چا سره نه شریکول
- ټاتو او پیرزینګ کول یوازی د محافظت او تعقیم شرایتو سره برابر
- خوندي جنسی عمل: د جنسي عمل په وخت کي کنډوم کارول
- د HIV نه محافظت د مخنیوي درملو په واسطه: د HIV د مخکني مخنیوی (PrEP) -پدي اړه معلومات په دي انټرنیټ پاڼی کي هم موندل شئ:

  www.aidshilfe.de/hiv-prep

  www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz/prep.html

۵ د پرستاری بیمه

که انسانان د تل لپاره پرستاری ته اړ تیا ولري، د پرستاری بیمه (Pflegeversicherung) هم له اړتیا لرونکو خلکو سره او هم د هغو له خپلوانو سره مرسته کوي.

ټول هغه کسان چې قانوني روغتیا یی بیمه لري په اوتومات ډول په ټولنیز اوږد مهاله پاملرني بیمه کې بیمه کیږي. هغه کسان چې خصوصي روغتیا یي بیمه لري باید اجباري شخصي اوږد مهاله پاملرني بیمه کي ځان بیمه کړي.

د روغتیا قانوني بیمې پر خلاف دا د بیمې یوه برخه ده. دد ی معني داده، چې د پرستاری لګښت تر یوې معیني اندازې پر غاړه اخلي. د اقتصادي اړتیا په وخت کي د سوسیال (Sozialhilfe) په چوکاټ کي مرسته در سره هم کېدای شي.

مربوط په دې، چې آیا خپلوان او که کوم مسلکي موسسه پرستاري پر غاړه اخلي، تاسی ته – د پرستاري بیمی له خوا ستاسي تر وړاندیر وروسته د پر ستاري پیسې در کول کیږي اوا یا په اصطلاح د پیسو په بدل کي د شیانو مرسته در کول کیږي.

د پرستاري حق شرایط دادي چې د مخکنۍ بیمې شرایط پوره شي. په ځینو وختونو کي کېدای شي، په نورو هیوادونو کي د بیمې وختونه په نظر کی ونیول شي او په کی حساب شي. هیله کیږي، چې له خپلې پرستاري بیمې نه په دې اړه معلومات تر لاسه کړئ.

طبي خدمات د یوې پرستاری ارز یابي په واسط کیږي.

په عمومي توګه د پرستاري پنځه درجې شته. د پرستاري درجه په دې اړه لري چې روغتیایی حالت د اړ کس پر مستقل والی او مهارتونو څومره تاثیر کړی.

د پرستاری وړ کس هغه څوک دی، چې خپل ژوند په یوه یا ډیرو برخو کي نورپخپله مخ ته نه شي بیولی او (یا یواځی یې د بل په مرسته) مخ ته بیولای شي.

د پرستاری موده باید تخمیناً د تل لپاره – یا لږ تر لږه د شپږو میاشتو لپاره وي. د آرز یابی په راپور کي په نظر کي نیول کیږي، چې د اړ تیا وړ خلکو استقلال د ناروغۍ په مخنیوی او یا بیارغونې په ګامونو په څه ترتیب ښه کیدای شی او یا په همدی ترتیب ساتل کېدای شي.

تاسی کولای شئ ددي دمخه، چي د پرستاري کسي ته (پرستاري کسه) وړاندیز وړاندي کړئ، او یا په هر وخت کي تر وړاندیزروسته د »پرستاری بیمي مرکزونو« د خپل اوسیدني په ځای کي سره سلا مشوره وکړئ. هلته متخصصینی او متخصصین کار کوي او د پرستارئ اړ تیا وړ کسانو او د هغوی خپلوانو ته نه یواځي د پرستارئ په اړه معلومات ور کوي، ملګر تیا هم کوي اوعمل ته نږدي مرستي ور سره کوي.

د هغه کسانو لپاره، چې له سوسیال مرستی تر لاسه کوي (د بیلګي په توګه د پنا غوښتنی د قانون پر اساس او یا سوسیال مرسته) کېدای شي، چې نور حاملین صلاحیت ولري.

په کورکی پرستاري

په کور د سر پرستی موخه دا ده چې ناروغ د امکان تر حده خپلواک ژوند وکړي. هغه خلک چې سرپرستی ته اړتیا لري او د خپلوانو یا نورو رضاکارانو په مرسته په کور کي د ځان ساتنه غواړي د سر پرستی د بیمي له خوا پیسي (د سر پرستي پیسي) ترلاسه کوي. که دا ممکنه نه وي یا ناروغ و نه غواړي چې دا سي وشي، نو بیا امبولانسي د نرسنګ خدمتونه په کور یا اپارتمان کي سر پرستي پر غاړه اخلي.

که تاسی د پرستارئ له ۲ نه تر ۵ درجو په چو کاټ کي راځي، تاسی د ګوناګونو خدماتو حق لرئ، لکه جسمي پرستاري او د کور کار کول. دا کارونه د پرستاري خدماتو لخوا چې د پرستارئ قانوني اجازه ولري، پر غاړه اخیستل کیږي.

د اړ تیا په وخت کي د مرسته کونکومواډو او د کور برابرولو لګښت تر یو معین مبلغ پورې هم پر غاړه اخیستل کیږي.
د سن پورته کسانو له دفتر، سو کالی سازمانونو او یا پرستاري بیمي سره په دي اړه مشوره وکړئ، چې مرستي او په کورکي پرستاری په څه ترتیب تنظیم کېدای شي.

په بستري توګه پرستاري

که پرستاري په خپل کور کی امکان ونه لري، د اړ تیا وړ کسانو پرستاري په موسسو کي په بستري شکل تر سره کيږي. که تاسی پوښتنی و لرئ، ستاسی د پرستاري بيمی متخصصني او متخصصان تاسی ته مشوری در کولای شي. تا سو هم کولائ شئ، له خپلی کورني ډاکتري او يا له خپل کورنی ډاکټر سره خبری وکړئ. هغوی په زياتو وختونو کي ستاسی په چاپيريال کی له پرستاري موسسو سره تماس لري. د هغو کسانو لپاره چې په بستر ځايونو کي سر يرستي ته اړتيا لري، د سر پرستي بيمه په سر پرستی پوري اړوند لګښتونه، د طبي درملني او پاملرنې خدماتو لګښتونه په ګډون، په قانون کي تر ټاکل شوي مقدار پوري پرغاړه اخلي. په معمولي توګه يو اندازه پيسي بايد پخپله ورکړه شي.

خپلوان د پرستار په توګه

که تاسی د خپلو خپلوانو پرستاري په کور کي پر غاړه واخلئ، کولای شئ ، ځيني مرستي تر لاسه کړئ. د بېلګې په توګه کېدائ شي تاسی د شپرو اونيو لپاره له پرستاری نه سپک شئ، دا ددې لپاره چې که تاسی پخپله يو تفريح کوئ او غواړئ په رخصتی ولاړ شئ او د پرستاري لپاره يوه مرسته کونکي ته اړتيا لرئ. ټول هغه کسان چې پر ستاری ته اړتيا لري، د پر ستاری د پيسو او يا د شيانو د مرستي بر سيره د مياشتی يوه اندازه د نورو پيسو حق هم لري.

د پرستاري بيمه د خاصو شرايطو پر اساس د هغه کسانو لپاره، چې د خپلوانو پرستاري کوي (او هم نورو افتخاري پرستارانولپاره) د تقاعد د بيمی او د بيکاري د بيمې حق العضويت ورکوي. پر دي برسيره د حادثي بيمه هم په وړيا توګه ورکوي. او که کار کونکي کسان لنډ مهاله خپل کار پريښودلو ته اړ شي – د بيلګې په توګه د پرستاري اړ کس لپاره په کم وخت کي د پرستاري موسسه او يا يو نړدي خپلوان پيدا کړي – د پرستاري بيمه تر لسو ورځو پوري د هغه د تنخوا بدل پر غاړه اخلي.

امپریسوم

خپرونکی:
شعبه زید ۲۴ »مهاجرت، ادغام« — Bundesministerium für Gesundheit
۱۱۰۵۵ برلین 11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de
bmg.bund
bmg_bund
BMGesundheit
bundesgesundheitsministerium

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6, 30175 Hannover

ترتیب: eindruck.net, 30175 Hannover
ترجمه: ایتنو- روغتیایي مرکزي ټولنه.
دمخ پانی تصویر: © fotolia / Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
وخت: ۱۴ ۲۰۲۲ څلورم چاپ

Die Publikation „Gesundheit für alle – Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen“ können Sie in den Sprachversionen Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Italienisch, Kurdisch-Kurmanci, Paschtu, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch als PDF-Version herunterladen oder als Druckversion (Broschüre) kostenlos anfordern:

د فرمایش امکانات

انترنت کي: www.gesundheit-mehrsprachig.de
البرید الإلیکتروني: bestellportal@ethnomed.com
ایمیل: www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de
د چاپ شوو بروشورو فرمایش په تحریری توګه په دی پته:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

ویبپاڼی ته مراجعه :((URL):
د پردیو ویبپاڼو متن مسولیت، چې دلته اشاره ورته شوی، د هغوی خاوندانو په غاړه دی.

دا نشريه د عامه خدماتو په چو کاټ کی د روغتيا وزارت له خوا په وړ يا توګه نشريږي. اجازه نه شته،چې د پارټيو، د انتخاباتو د تبليغاتو او يا د انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د انتخاباتو په بهير کي د انتخاباتو د تبليغ په موخه و کارول شي. دا د اروپايي، پارلماني، آيالتي، او ښاري انتخاباتو په اړه هم صدق کوي. په خاصه توګه د انتخاباتو په ټولنو کی ويښل، د انتخاباتي پارټيو په اړه د معلومات ورکولو په ځايونود تبليغاتي موادو په توګه ايښودل، چاپول، او يا پر کومو ځايونو د سياسي نښو په موخه نښلول، نورو ته ور کول او يا ويښل په هر صورت سوُ استفاده بلل کيږي. په هيڅ صورت دريم کس ته د انتخاباتو د تبليغاتو په موخه د ورکولو اجازه نه شته. دا مهمه نه ده، چې په څه تر تيب له کومي لارى دانشريه تسليم کونکي ته رسيږي. او هم اجازه نه شته د معينى مودي په موخه د راټولونکو انتخاباتو لپاره په يوه داسى ترتيب، چې د فدرالي حکومت يا د کوموخاصو سياسي ګروپونو په ګټه وي، يا وفهمول او يا وکارول شي.