

# سیستم سلامتی آلمان کتابچه راهنما برای مهاجرین دست در دست برای سلامتی



# Impressum

Das deutsche Gesundheitssystem  
Ein Wegweiser für Migrantinnen und Migranten  
Gesundheit Hand in Hand

Herausgeber:  
BKK Bundesverband  
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Tel.: 0201 | 1 79-01  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
Tel.: 0511 | 16 84 10 20  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)  
Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Leitung: Ramazan Salman (Geschäftsführer EMZ)  
Redaktion: Katja Ngassa Djomo, Stephanie Knostmann, Martin Müller,  
Ramazan Salman, Eva Schwarz, Dr. Martina Stickan-Verfürth, Dr. Matthias Wienold  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Layout: Eindruck  
Satz: Bernd Neubauer  
Fotografie: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., BKK Bundesverband  
Coverfoto: Mike Brockschmidt  
Druck: Horstmann Druck, Husum bei Hannover

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit sowie durch die Stadt und die Region Hannover institutionell gefördert.

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

BKK<sup>®</sup> und das BKK-Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

Stand: Juni 2008

سیستم سلامتی آلمان

کتابچه راهنما برای مهاجرین

دست در دست برای سلامتی

شعار «دست در دست برای سلامتی» در «سیستم سلامتی» آلمان جدی گرفته می شود: در آلمان هیچ کسی رادر هنگام بیماری و نیاز تنها نمی گذارند. در این مورد بروشورهایی راهنما با اطلاعات ارزنده برای مهاجرین وجود دارد تا بتوانند بهترین روش را در سیستم پزشکی آلمان انتخاب نموده و مخاطب خود را پیدا کنند.

معنی دیگر «دست در دست برای سلامتی» این است که در هنگام بیماری، برای سلامتی خود همکاری و مسئولیت نشان بدهیم و خود را مسئول سلامتی خود بدانیم و تا آنجا که ممکن است آگاهانه سالم زندگی کنیم و با اقدامات فعالانه و بموقع در برنامه های پیشگیری برای سلامتی، و با عملکرد فعالانه در هنگام درمان بیماری و بهبود، از ابتلا به بیماری ها و معلولیت ها جلوگیری کنیم و با آنها را بتعویق بیاندازیم و پیامدهای آنرا بر طرف کنیم. این کتابچه راهنما، نشانی سازمان های درمانی و روش های کمک و راهنمایی های لازم را در اختیار مهاجرین میگذارد.

به امید اینکه همه شهروندان جدید در آلمان هرچه زودتر خود را «در خانه و وطن» خود احساس کنند، آغاز نوین سلامتی را برای آینده شما آرزو میکنم.

اولا اشمیت

وزیر بهداشتی

## دیباچه

کتابچه راهنمای « دست در دست برای سلامتی - سیستم سلامتی آلمان »، راتحاد فدرال ب ک ک و انجمن مرکز پزشکی مردمی هانوفر تدوین کرده اند که در حال حاضر برای سومین بار تجدید چاپ شده است. این دفترچه راهنمای منتشر شده تاکنون در آلمان بی همتا است، بعنوان نماینده تلفیقی دولت فدرال بسیار خوشحالم که این سنگ بنای مضاعف جهت تلفیق خارجیان در جامعه گذاشته شده است.

کسی که در خارج از کشور بطور جدی مریض و نیازمند کمک شده است میدانند که مهاجرینی که در آلمان زندگی میکنند با چه موانعی روبرو هستند. چگونه و یا چه زحمتی میتوانند از سیستم سلامتی آگاهی پیدا کنند. در پروژه «مهاجرین برای مهاجرین» که این کتابچه راهنما در رابطه با آن تدوین شده است، راه های جدید و موفقیت آمیزی برای پیشبرد سلامتی، «توسط مهاجرین برای مهاجرین» منظور شده است. این حرکت «برخورد برابانه و در سطح چشمها» نشانگر یک عامل موفقیت در تمام پروژه میباشد. آموزش و ادامه آموزش افرادی که زمینه مهاجرتی دارند، باعث ایجاد و تشکیل گروه بزرگی از پیوندگران (مدیاتورها) شده است که میتوانند با پشتکار و بدون دردسر آگاهی های خود را به هم میهنان خود منتقل کنند. از اینرو باعث خوشحالی است که ببینیم پروژه «مهاجرین برای مهاجرین» حالا بصورت یک جنبش برای بهبود وضع سلامتی مهاجرین در تمام آلمان درآمده است.

مسلم است که هزاران نفر از این راهنما در هنگام کاربرد پروژه، برای خود و خانواده شان استفاده میکنند و با گسترش و پخش این کتابچه به تعدادشان افزوده خواهد شد. من خوشحالم که در این مقام سرپرستی، بتوانم در این مهم سهمی داشته باشم.

پروفسور\*دکتر. ماریا بؤهمر

نماینده کشوری در امور مهاجرت، پناهندگان و تلفیق خارجیان

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست!



8	سلامتی شما آرزوی قلبی ماست!
9	بیمه خدمات درمانی ب.ک.ک BKK به شما آگاهی می رساند...
10	۱. بیمه درمانی
	• بیمه های درمانی قانونی (براساس قانون) (GKV) • چه کسی بیمه درمانی رسمی است؟
	• آزادی انتخاب سازمان بیمه درمانی • خدمات بیمه درمانی قانونی • پرداخت اضافی / سهمیه شخصی
	• معافیت از پرداخت اضافی • بیمه های درمانی شخصی • خدمات بیمه درمانی برپایه قانون خدمات پناهجویان
	• خدمات بیمه های درمانی برپایه کتاب قانون اجتماعی (SGB XII) کمک هزینه اجتماعی (Sozialhilfe)
20	۲. در مطب پزشک
	• کدام پزشک برای من مناسب تر است؟ • تدارک برای رفتن بنزد پزشک • چه چیزهایی را باید با خود بنزد پزشک ببریم
	• گفتگو با پزشک • پزشک باید این اطلاعات را بشما بدهد • وظیفه رازدار بودن • معاینات مرتب پیشگیری
	• مایه کوبی ها (واکسنها).
26	۳. در داروخانه
28	۴. در مطب دندانپزشک
	• پیشگیری ودفترچه امتیاز • دندان مصنوعی • وبرنامه مخارج درمان • سهم شخصی
	• بیمه های درمانی شخصی • درمان دندان درخارج ازآلمان؟
32	۵. در بیمارستان
	• کدام بیمارستان برای من مناسب است؟ • معرفی به بیمارستان برای معالجه و برگه معرفی (Einweisung)
	• قرارداد با بیمارستان • چه چیزهایی را باید با خود به بیمارستان ببرم؟ • سابقه بیماری • مجموعه معاینات
	• توضیحات لازم قبل ازعمل، وظایف پزشک • برنامه های روزمره بیمارستان • ترخیص
39	۶. خدمات تندرستی عمومی
41	۷. در مواقع اضطراری چه باید کرد؟
43	نشانی های دیگر برای اطلاعات بیشتر
50	دست در دست برای سلامتی شما

## سلامتی شما آرزوی قلبی ماست!

این کتابچه راهنما بخشی از ابتکارات بیمه درمانی شغلی ب ک ک (BKK) "سلامتی بیشتر برای همه" که در چهارچوب آن پروژه ها و اقدامات دیگری برای بهبود بخشیدن به سلامتی، انجام میگیرند. این بیشتر برای اشخاصی است که نیاز بیشتری دارند و سلامتی شان بیشتر در معرض خطر قرار دارد و تاکنون از این امکانات برای تأمین سلامتی شان کمتر بهره برده اند.

ما خوشحال می شویم اگر این دفترچه راهنما و دست در دست شما گامی برای حفظ و بهبودی سلامتی شما باشد.

سیستم سلامتی آلمان هنوز از بهترین سیستمها جهان بشمار میآید - ولی نه از آسانترین آنها. تنها برای کسانی که تازه به آلمان آمده اند و یا مدتی زیادی نیست که در اینجا زندگی می کنند ساده نیست که تشخیص دهند کدام بیمه و چه نوعی از بیمه ها برایشان مناسب تر است. اغلب پاسخ دادن به این سؤال برایشان آسان نیست. و اگر خود و یا کسی از افراد خانواده شان مریض شوند اغلب نمیدانند به کجا مراجعه کنند، نمیدانند و از چه کسی پرسند که باید اول بنزد پزشک یا به بیمارستان بروند؟ و اگر میخواهند نزد پزشک بروند، بایستی کدام پزشک مراجعه کنند؟

پاسخ به این سؤالات و یا سؤالات مشابه در این کتابچه راهنمای سیستم سلامتی آلمان که بیمه درمانی کاری (BKK) و کانون مرکزی پزشکی مردمی تدوین کرده اند نوشته شده است و به زبانهای مختلف ترجمه و منتشر شده است هرچند ما نمیتوانیم مفصلاً به تمام جزئیات پردازیم، باوجود بر این، این کتابچه راهنما، کمک خوبی برای راه یابی شما میباشد. شما در آخر این کتابچه نشانی ادارات، موسسات، اتحادیه ها و اجتماعی را می یابید که در یافتن جواب جزئیاتی که در این کتابچه راهنما نیامده است بشما یاری می رسانند.

اطلاعات جدیدی یا به عبارتی شماره های سیستم سلامتی آلمان (مانند وظیفه بیمه) را در برگه ضمیمه می یابید



# بیمه خدمات درمانی ب.ک.ک BKK به شما آگاهی می رساند...

... درباره سلامتی و پذیرش (همرنگ سازی) در جامعه آلمان.

صندوق درمانی کارگری ب.ک.ک (BKK) نماد قدیمی ترین نوع بیمه درمانی در آلمان است. در اوایل قرن ۹۱ کارگران و کارفرمایان با تعاون یکدیگر، اولین صندوق های درمانی را تأسیس کردند که بر پایه همبستگی با کارکنان و خانواده ایشان ابداع شده بودند. این آغاز ب ک ک بود. بیمه کاری در آلمان تبدیل به الگویی دیگر برای تمام بیمه های درمانی قانونی (GKV) دیگر گردید.

تا اواسط سالهای ۹۰ در قرن ۲۰ یک رابطه سنتی بین یکایک بیمه های درمانی کاری ب ک ک و سهامداران شرکت های آن وجود داشت. با روی کار آمدن رقابت بین صندوق های درمانی تا امروز تقریباً ۱۸۰ صندوق درمانی کار (بیمه) بوجود آمده است. پس از اصلاح امکانات انتخاب در سال ۱۹۹۶ افراد بیشتری به بیمه کاری روی آوردند. بطوریکه بیمه کاری با داشتن بیش از ۱۴ میلیون بیمه گزار و داشتن ۲۰٪ سهمیه بازار در شمار سومین نوع بیمه بزرگ درمانی قانونی (GKV) قرار گرفته است. در کنار اقدامات فردی پیشبرد سلامتی، ب ک ک بطور سنتی برای پیشبرد سلامتی کارگران فعالیت مینماید و با همکاری کارگران و کارفرمایان در راه شرایط کاری و زندگی سالم تر فعالیت میکند.

صندوق های درمانی کاری (بیمه کارگری) در آینده نیز تمام امکانات خود را برای تأمین سلامتی همه بکار می گیرد.

در این مورد مطمئن باشید.

# ۱. بیمه درمانی

## بیمه درمانی قانونی گ فاوک (GKV)

تصادفات و یا درمان بیماری ها در اشخاص شاغل میتوانند بعنوان موارد ویژه محسوب گردند. بعنوان مثال اگر شما بدلیل بیماری نتوانید به کار خود ادامه دهید، اقدامات لازم و حتا اقدامات مقتضی در سایر ادارات مانند سازمان بیمه بازنشستگی و یا بیمه تصادفات (بیمه اتفاقات) را بعهده میگیرد.

وظایف بیمه های درمانی قانونی GVK، هر چند مدت یک بار تجدید نظر می شوند، بطور مثال ممکن است مقررات مربوط به خدمات، میزان حق بیمه و یا معرفی به پزشک دیگر تغییر کنند. صندوق بیمه درمانی Krankenkasse که شما در آنجا بیمه هستید، این تغییرات جدید را به آگاهی شما میرساند. علاوه بر آن در این راه نما Wegweiser برکه ضمیمه ای می یابید که حاوی اطلاعات جدید می باشد.

بنیان بیمه درمانی قانونی GVK برهمبستگی استوار است. مبلغ حق بیمه درمانی بستگی به درآمد شخص دارد و نه به متأهل بودن، زن یا مرد، و اینکه آیا سالمند است یا غالباً مریض می باشد. بنابراین کسیکه درآمد بیشتری دارد مبلغ بیشتری برای حق بیمه درمانی خود نسبت بکسانیکه درآمد کمتری دارند، می پردازد. در این سیستم جوانان برای سالمندان و مجرد ها برای خانواده ها می پردازند، باوجود این، همه از خدمات بیمه قانونی یکسان برخوردار هستند.

هرکس که در آلمان زندگی و کار می کند، معمولاً بیمه درمانی قانونی دارد. نود درصد از جمعیت آلمان عضو بیمه درمانی قانونی (مانند آوک AOK ، ب ک ک BKK ، و یا ای ک ک (IKK) هستند و همراه يك مبلغ معینی را به صندوق بیمه درمانی می پردازند. این مبلغ به میزان درآمد ماهانه بستگی دارد. کارفرمای شما نیز مازاد اضافه آنرا می پردازد. اگر شما بیمار شوید یا تصادفی کرده باشید و برای معالجه نزد پزشک یا به بیمارستان بروید ، صندوق بیمه درمانی شما بجز سهم شخصی شما همه این مخارج را میپردازد. یعنی کسی که در آلمان بیمه است، به مخاطره نمی افتد و در شرایط ضروری تمام مخارج پزشک و داروهای را که پزشک تجویز کرده است، صندوق بیمه می پردازد. اگر بدلیل بیماری نمی توانید کار کنید کارفرمای شما اصولاً حقوق ماهیانه شما را تا شش هفته و پس از آن نیز تا موعد معینی، پول بیماری شما را صندوق بیمه درمانی می پردازد. بنابراین بیمه درمانی قانونی GVK در هنگام بروز بیماری یک تأمین مطمئن بشمار می رود.

## چه کسی بیمه درمانی قانونی است؟

## انتخاب آزاد صندوق بیمه

در اینجا بین بیمه اجباری و بیمه داوطلبانه تفاوت وجود دارد. در بیمه های اجباری، معمولاً کارگران (کارمندان)، درآمد سالانه آنها از حد معینی بالاتر نباشد (این میزان هر سال تغییر میکند، این حد نصاب جدید را در برگه ضمیمه در بخش "بیمه اجباری" *Versicherungspflicht*) می یابید) و همین طور کارآموزان، افراد بدون کار، دانشجویان، بازنشستگان، هنرمندان و یا خبرنگاران و افراد خانواده آنها می توانند بطور رایگان زیر پوشش بیمه قرار گیرند. بشرطی که خود این افراد یا درآمدی نداشته و یا اینکه درآمد مکفی نداشته باشند. (به برگه ضمیمه، "بیمه خانوادگی" *Familienversicherung*) نگاه کنید). فرزندان هم تا سنین معینی بیمه هستند. این حد نصاب سنی، بستگی به وضعیت تحصیل فرزندان دارد. فرزندان معلول بدون در نظر گرفتن سنشان همیشه بیمه هستند. البته این در صورتی است که آنان بدلیل معلولیتشان نتوانند مخارج خود را تأمین بنمایند.

کسانی که کار آزاد دارند و همچنین کارگران (کارمندی) که درآمد سالانه آنان از حد نصاب معینی بیشتر نباشد (به برگه ضمیمه، "بیمه اجباری" *Versicherungspflicht*) نگاه کنید) میتوانند داوطلبانه خود را بیمه درمانی قانونی و یا بیمه شخصی بنمایند. در مورد اینکه بیمه شخصی چیست در بخش بیمه درمانی شخصی توضیح خواهیم داد.

شما در انتخاب بیمه درمانی خود مجاز هستید. البته اگر بیمه مورد انتخاب شما در نزدیکی محل زندگی یا محل کار شما نمایندگی داشته باشد برایتان آسان تر خواهد بود. مبلغ حق بیمه ی صندوق های بیمه درمانی با هم متفاوت اند. شما می توانید در مورد عملکرد یا بازدهی هر بیمه درمانی که دارید آگاهی کسب نمایید، چون اینجا هم غیر از خدماتی که قانوناً از قبل مقرر شده اند، تفاوت هایی بین صندوق های بیمه درمانی موجود باشند. بطور مثال صندوق های بیمه میتوانند به بیمه گزاران خود اگر بطور مرتب در معاینات پزشکی تشخیص زودرس (مراقبت) را انجام دهند پاداش دهند. هر صندوق بیمه به تنهایی در مورد تشویق و یا سیستم امتیازی *Bonussysteme* تصمیم می گیرد. بطور نمونه یک صندوق بیمه درمانی به بیمه گزاران خود در اضافه پرداخت ها تخفیف می دهد و دیگری از مبلغ حق بیمه می کاهد.

صندوق های بیمه درمانی می توانند به بیمه گزاران خود تعرفه های انتخابی خود را پیشنهاد کنند. صندوق ها به بیمه گذاران اگر در هنگام بیماری، همیشه نخست به پزشک خانوادگی خود مراجعه کنند منافع مادی می رسانند. (به بخش ۲ نگاه کنید)

قرارداد خود را پس از سپری شدن دو ماه از زمان مهلت فسخ، به پایان برسانید و یک بیمه درمانی جدید را انتخاب کنید. البته باید حداقل ۱۸ ماه در یک بیمه درمانی، عضو باشید، اگر سازمان بیمه، حق عضویت شما را افزایش بدهد شما میتوانید در مدت ۲ ماه پس از افزایش حق عضویت بیمه، یعنی قبل از به پایان رسیدن ۱۸ ماه، بیمه درمانی خود را تغییر دهید. اگر یکی از تعرفه های انتخابی قید شده در بالا را انتخاب کنید، به مدت سه سال به آن متعهد میگردید.

## خدمات بیمه های درمانی قانونی

همه خدمات بیمه های درمانی قانونی GKV بایستی باندازه کافی، هدفمند و مقتصدانه باشند. بیمه ها اجازه پرداخت خدمات بیشتر را ندارند و نمی توانند بپردازند. بدین معنی که مثلا در رابطه با دندان مصنوعی و پرکردن دندان، خواسته های ویژه (مانند پرکردن دندان با طلا) را باید خودتان بپردازید. بیمه درمانی قانونی هنگام درمان در بیمارستان مخارج اتاق تک نفری و درمان توسط شخص رئیس بخش رانمی پردازد. اگر فردی برای مداوای بیماری اش به پزشک سنتی (هایل پراکتیکر) رجوع کند بایستی مخارج مداوا را شخصا بپردازد.



و همچنین اگر بیمه گزاران از برنامه های درمانی بیماری های مزمن (Disease Management Programm) با نرخ و تعرفه پزشک خانواده (Hausarzttarif) استفاده نمایند. نمونه های دیگر تعرفه های انتخابی، تعرفه خود برداشت Selbstbehalttarif، است که بیمه گزار مخارج و هزینه های درمان را تا میزان معینی شخصاً می پردازد، و همچنین، اگر بیمه گزار از حق بازپرداختی بیمه و سایر خدمات به مدت یک سال استفاده نکرده باشد. در مورد جزئیات بیشتر با صندوق بیمه درمانی خود گفتگو کنید.

اگر شما از بیمه درمانی خود راضی نیستید، میتوانید

## خدمات بیمه های درمانی قانونی GKV (رونوشت گزیده)

- درمان پزشکی
- داروهای تجویز شده در نسخه (به استثناء داروهای کاهش اشتها و داروهای ازدیاد توان جنسی)
- اقامت در بیمارستان
- خدمات بالینی و سرپایی پزشکی (Hospizleistungen)
- مراقبت پزشکی در دوران بارداری و زایمان، کمک های مامایی، کمک مالی به مادران، کمک هزینه مخارج موسسه زایشگاه
- معاینات تشخیص زودهنگام
- معاینات تشخیص زودهنگام برای کودکان از معاینه ا تا ۹ و جوانان (U۱ تا U۲ و J۱)
- مایه کوبی (واکسیناسیون) پیشگیرانه، (غیر از مایه کوبی مسافرتی)
- مراقبت های پیشگیرانه برای دندانان و درمان دندان، و بخشی از دندان مصنوعی
- پول بیماران (Krankengeld) (همچنین برای کارگرانی و کارمندانی که از فرزند بیمارشان مراقبت میکنند)
- روان درمانی
- مراقبت های پیشگیرانه و توانبخشی، آسایشگاه ها (همچنین برای پدر و فرزند و مادر و فرزند)
- در موارد ویژه هزینه آمد و شد و حمل و نقل بیمار
- درمان اجتماعی (Soziotherapie)
- درمان های ویژه سرپایی مراقبت های درد زدایی (کاهش درد و کاهش علائم بیماری در مبتلایان به بیماری های سخت)
- پرستاری در خانه، اگر مدت اقامت در بیمارستان کوتاه بود و یا اگر بیمار کسی را ندارد که از او مراقبت کند
- در موارد ویژه، کمک به رسیدگی در کار منزل، اگر شخص بیمه شده در بیمارستان یا مرکز توانبخشی. و یا در تحت اقدامات مراقبتی بسر میرود
- وسایل درمان (مانند ژیمناستیک بیماران، گفتار درمانی، و ماساژها)
- وسایل کمک رسانی (مانند مثل صندلی چرخدار (ویلچر) و گوشی شنوایی (سمعک)، کمک رسان های بینائی (عینک) در واقع برای کودکان و جوانان زیر ۱۸ سال و بزرگسالانی که دید بسیار کم دارند)

مورد قراردادهايش با آن کشور آگاهی کسب بنمایند. در مورد بستری شدن در بیمارستان در خارج از کشور ( به بخش ۵ نگاه کنید)، شخص بیمه شده بایستی حتماً قبل از درمان از بیمه خود اجازه نامه بگیرد.

### اضافه پرداخت (Zuzahlung) / سهمیه شخصی (Eigenanteil)

در بسیاری از خدمات بیمه درمانی قانونی GKV، بیمه گزاران از سن ۱۸ سال به بالا باید سهمیه شخصی پرداخته و یا بخشی از مخارج را شخصاً بپردازند. در مراجعه به پزشک هر سه ماه (Quartal) هزینه حق مطب پرداخت شود.

شما بایستی برای تمام اضافه پرداختها رسید بگیرید، و تمام رسیدهای حق مطب پرداخت شده را نگاه بنارید. زیرا اگر مبلغ اضافه پرداختی شما و خانواده شما به مرز معینی برسد، شمارا تا آخر آن سال از پرداخت سهمیه شخصی معاف میکنند. علاوه بر این بیمه مبالغ پرداخته شده زیادی را به شما پس میدهند. بسیاری از صندوق های بیمه رایگان به شما دفترچه های رسید می دهند، تا مبلغ اضافه پرداختی خود را در آن وارد کنید.

برای آگاهی از میزان اضافه پرداختی معتبر به برگه ضمیمه نگاه کنید.

اگر میخواهید از خدمات بیشتری که بیمه قانونی GKV شما عرضه میدارد استفاده نمائید، باید در کنار بیمه درمانی قانونی، خود را بیمه اضافه شخصی بنمائید. با صندوق بیمه درمانی هم می توانید قرارداد بیمه اضافه شخصی را منعقد کنید.



بسیاری از خدمات بیمه GKV فقط در داخل آلمان عرضه میشوند. با این وجود صندوق های بیمه درمانی بخشی از هزینه های درمانهای سریایی را در سایر کشور های اروپایی متقبل میشوند.

که این در مرحله نخست شامل مقررات کشورهای عضو اتحادیه اروپا، و علاوه بر آن برای کشورهای ایسلند، نروژ، سوئیس، لیشتن اشتاین صادق می باشد. با کشورهای ترکیه، کرواتی و تونس و مقدونیه و چند کشور دیگر هم قراردادهایی بسته شده است. اگر شما که در آلمان بیمه درمانی قانونی GKV هستید، ولی مدتی از سال رادر خارج از کشور بسر میبرید، ویا اغلب برای تعطیلات به خارج از کشور سفر میکنید باید از صندوق بیمه درمانی خود در

## معافیت از اضافه پرداخت ها

برای اینکه هیچکس به خاطر اضافه پرداخت ها دچار فشار مالی نشود امکانات معافیت ویژه ای وجود دارد، باین صورت که کودکان و جوان زیر ۱۸ سال از اغلب اضافه پرداخت ها و حق مطب معاف هستند.

معمولاً حداکثر هزینه، ۲ صد درآمد ناخالص سالانه می باشد. یعنی: کسی که با ارائه رسید و قبض ها به بیمه اثبات کند که ۲ درصد از درآمد سالانه اش را برای دارو و حق مطب پرداخته است. میتواند با ارائه درخواست از بیمه برای بقیه سال تقویمی از پرداخت پول دارو و حق مطب معاف گردد. چنین شخصی، یک برگه معافیت دریافت میکند که میتواند آنرا به پزشک، بیمارستان و یاداروخانه نشان بدهد.

کسانی که بعلت بیماریهای مزمن و سخت تحت درمان دائمی هستند فقط ۱ درصد از درآمد سالانه خود را باید بپردازند. حتی اگر این فرد غیر از شخص « پول آور» (نان آور خانواده) باشد، بطور مثال، اگر یکی از فرزندان تحت پوشش بیمه خانوادگی، بیماری مزمن و سختی داشته باشد شامل این معافیت می گردد. گاهی از اوقات استفاده از مرز ۱- در صدی بستگی به شرایط بخش مراقبت و تشخیص زودهنگام بیماری ها دارد. برای کسب آگاهی های جدید از صندوق بیمه درمانی خود پرسش کنید.

مقررات مالی ویژه ای نیز برای افرادی که کمک هزینه معاش (Hilfe zum Lebensunterhalt) و تأمین اولیه درسی پیری (Grundsicherung im Alter) و همچنین بعلت کاهش کار Erwerbsminderung براساس کتاب آئین نامه تأمین اجتماعی (SGBXII) یا کمکهای تکمیلی، کمکهای معاش براساس قانون فدرال تأمین و کمکهای اجتماعی بقرانیان جنگ (Kriegsopferfürsorge) و پول بیکاری ۲ (Arbeitslosengeld II) وجود دارد.

درمورد معافیت از پرداخت سهمیه شخصی برای دندان مصنوعی شرایط ویژه ای وجود دارد که میتوانید از بیمه خود سوال کنید.



## بیمه درمانی شخصی (PKV Private Krankenversicherung)

کسانی که دارای شرایط ویژه ای هستند، مانند کارمند یا کارگری که سه سال پیاپی درآمدش بیش از مقدار مقرر باشد (لطفاً به برگه ضمیمه „ بیمه اجباری (Versicherungspflicht)“) نگاه کنید و همچنین کارمندان دولت و افرادی که شغل آزاد دارند میتوانند بیمه گزار شخصی شوند. از تاریخ ۲۰۰۹/۱/۱ برای همه کسانی که بیمه نیستند و مشمول بیمه درمانی شخصی می شوند، بیمه اجباری خواهد بود.

تعرفه استاندارد شامل یک استثناء می شود که از تاریخ ۲۰۰۹/۱/۱ جایگزین تعرفه پایه خواهد شد. این تعرفه ها برای کسانی که درآمدی ناچیز دارند. این امکان را بوجود می آورد که خود را تأمین سازند، که در آن فقط سن و جنسیت بیمه گزار در نظر گرفته می شود. بر خلاف سایر تعرفه ها بیمه گزاران نباید برای بیماری های گذشته خود و سایر ریسک های ویژه خود اضافه پرداخت کنند. از پذیرش در بیمه شدن شخص در تعرفه (معمولی) استاندارد و تعرفه پایه بدلیل بیماری های گذشته و یا بیماری های مزمن نیز نمیتوان جلوگیری نمود. هر بیمه شخصی باید این تعرفه را که از نظر خدمات تقریباً هم سطح بیمه های درمانی قانونی است عرضه نماید.

بر خلاف بیمه قانونی، مبلغ حق بیمه درمانی شخصی به درآمد شخص بستگی ندارد، بلکه به جنسیت، سن، وضعیت تندرستی و خدمات مورد توافق بستگی دارد. در قرارداد بیمه میتوان خدماتی مانند، دندان مصنوعی، معالجه توسط پزشک ارشد، اتاق یکنفره خصوصی در بیمارستان را تعیین نمود. علاوه بر این در بیمه شخصی، اشخاص سالمند و بیمار حق بیمه بیشتری نسبت به اشخاص جوان و تندرست میپردازند. حق بیمه زنان از مردان بیشتر است. مخارج بیمه از سوی بیمه نسبت به ریسک موجود برای فرد بیمه گزار محاسبه می گردد.

معمولاً هزینه حق بیمه در بیمه خانودگی فرد بیمه گزار، را باید شخصاً بپردازند. کسی که بیمه شخصی دارد باید ابتدا حق ویزیت پزشک، مخارج بیمارستان و پول دارو را شخصاً بپردازد و پس از آن شرکت بیمه، همه آن مبلغ و یابخشی از آنرا پس می دهد.



## خدمات بیمه درمانی براساس قانون خدمات پناهجویان

پناهجو، یا کسانیکه موظف به ترک آلمان هستند و یا کسانیکه توقف و اقامتشان در آلمان بدلیل حقوق انسانی، سیاسی یا به دلایل انسانی تحمل میشوند، فراری بالفعل („De-facto-Flüchtling“)، معمولاً نمیتوانند بیمه درمانی قانونی بشوند. آنها میتوانند پس از گذشت حداقل چهار سال اقامت تحت پوشش بیمه قانونی قرار بگیرند، مگر اینکه در این میان بعنوان پناهنده پذیرفته شده باشند.

تا زمانیکه این افراد نمی توانند زیر پوشش صندوق های بیمه درمانی قرار داشته باشند، حق استفاده از قانون خدمات پناهجویان را دارند.

این حق استفاده بدون هیچگونه محدودیتی، برای بیمه های حاد و دردناک وجود دارد.

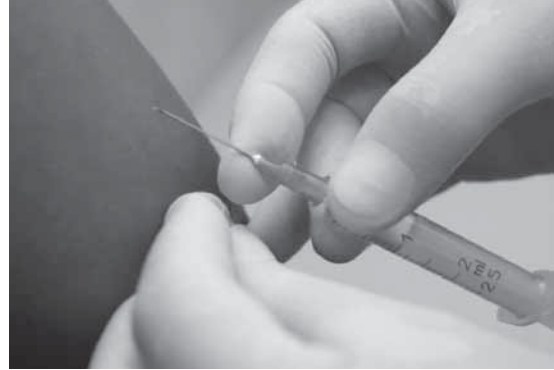
ولی این حق در مقایسه با بیمه درمانی قانونی محدودیتهایی دارد. بطور مثال محدودیت در مورد درمان دندان، بویژه برای دندان مصنوعی و معالجات ارتوپدی فک (استخواندرمانی). این حق فقط شامل بیماریهای حادی و دردناکی میشود که نمی توان به تعویق انداخت و عدم درمان فوری زیان های بیشتری بوجود می آورد و یا اگر زیان های بیشتری بوجود آمده اند.

عموماً حق استفاده محدود بخدماتی میگردد که برای حفظ سلامتی بسیار ضروری باشند. این حق فقط در مواردی که عدم درمان باعث بدتر شدن وضعیت سلامتی، یا باعث ایجاد بیماریهای جدیدی گردد و یا اگر سلامتی را برای همیشه به خطر بیافتد، اگر بدرستی شک دارید که درمانی را از شما دریغ میکنند، به مرکز مشارتی پناهندگان (Flüchtlingsberatungsstellen)، یا به مرکز مشاورتی بیماران (Patientenberatungsstellen) و یا به یک وکیل مدافع مراجعه کنید. این مراکز میتوانند به روشن شدن وضعیت شما کمک کنند.

## خدماتیکه براساس قانون خدمات پناهجویان به شما تعلق میگیرد:

- معاینات پیشگیرانه در هنگام حاملگی، خدمات و مراقبتهای بعد از زایمان
- معاینات پیشگیرانه پزشکی مانند بیمه درمانی قانونی: معاینات کودکان (U1) تا معاینات جوانان (J1)، و معاینات مراقبتهای پیشگیرانه بیماریهای زنان، معاینات سالانه تشخیص بموقع سرطان زنان از سن ۴۰ به بالا و مردان از ۴۵ سال بیالا)
- معاینات مراقبتهای پیشگیرانه دندانپزشکی هر شش ماه یکبار برای کودکان و جوانان زیر ۱۸ سالگی، و سپس معاینات مراقبتهای پیشگیرانه هر سال یکبار
- مایه کوبی (واکسیناسیون) معمولی کودکان، کزاز-، دیفتی-، مایه کوبی فلج بزرگسالان، در صورت وجود خطر فردی واکسنهای دیگر (در این خصوص به وضعیت کشور خود توجه کنید)

اگر شما حداقل چهار سال بر اساس قانون خدمات پناهجویان، خدمات پناهندگی گرفته اید، میتوانید تحت شرایط ویژه ای از ادارهٔ مددکاری اجتماعی (Sozialamt) کارت هوشمند الکترونیکی برای هر بیمهٔ درمانی قانونی دلخواه خود دریافت کنید. پس از آن میتوانید از تمام خدمات صندوق بیمهٔ درمانی قانونی GKV استفاده کنید، ولی در اینصورت از پرداخت اضافه پرداخت برای داروها، وسائل کمکی و- درمانی و غیره معاف نیستید. سهمیه شخصی در مطب پزشک، در بیمارستان و یا در داروخانه برای اشخاص مجرد و کسانی که بطور گروهی زندگی میکنند حد معینی دارد (به برگه اضافی نگاه کنید: ,, پرداخت اضافی بر اساس قانون خدمات پناهجویان ,, برای اینکه صندوق بیمه درمانی برای شما ,, کارت معافیت ,, صادر کند رسید های خود جمع کنید.



برای اینکه بتوانیم از خدمات وامکاناتی که قانون خدمات پناهجویان ارائه می دهد استفاده کنیم، باید یک برگه معرفی بیمار را به پزشک بدهید. این برگه رامیتوانید از ادارهٔ مددکاری اجتماعی (Sozialamt) و یا هر اداره دیگری که سایر خدمات خود را از آن اداره دریافت میکنید درخواست نمائید. هر برگه فقط برای مدت یک فصل سال (سه ماه) اعتبار دارد.

تمام کسانی که بر اساس قانون خدمات پناهجویان حقوق میگیرند از پرداخت سهمیه شخصی در مطب پزشک و مخارج درمان های بالینی در بیمارستان و اضافه پرداخت برای دارو، و همچنین وسائل کمکی و درمانی معاف هستند

اداره مربوط بخدمات وامکاناتی که قانون خدمات پناهجویان و یا شرکت بیمه ای که شما را تحت پوشش خود دارد این معافیت را برای شما صادر میکند.

## خدمات بر اساس کتاب قانون مددکاری اجتماعی (SGBXII کمک های اجتماعی (Sozialhilfe)

اگر بیمه قانونی شامل حال شما نمی شود، باید برای تقبل مخارج خدمات ویژه از اداره مددکاری اجتماعی (Sozialamt) مربوطه، درخواست برگه معرفی بیماران (Krankenschein) بنمایید. اگر شما در شرایط مالی اضطراری هستید، نداشتن درآمد کافی مالی، و نداشتن بیمه درمانی باشید استحقاق استفاده از این برگه را دارید. ارائه مدارک مربوطه به اداره مددکاری اجتماعی (Sozialamt) بسیار مهم است.

مهاجرینی که اقامت دائمی دارند ولی زیر پوشش قانون خدمات پناجویان نیستند و از بیمه شخصی و بیمه قانونی هم برخوردار نیستند مشمول خدمات کتاب قانون اجتماعی SGBXII می گردند. هرکس که بیش از یک ماه کمک های اجتماعی (Sozialhilfe) دریافت کرده باشد، تحت پوشش یک شرکت بیمه قانونی قرار میگیرد. اداره مددکاری اجتماعی (Sozialamt) از شما میخواهد که یک شرکت بیمه قانونی را انتخاب کرده و خود رابه آن بیمه معرفی نمایید.



کسانی که مشمول بیمه درمانی شخصی می باشند و پرداختن تعرفه پایه (Basistarif) سبب محتاج شدن آنان به کمک مالی گردد، استحقاق این را دارند که مخارج بیمه شان به نصف کاهش یابد. اگر توان مالی ایشان برای نصف مخارج بیمه هم کافی نباشد بایستی مسئولین پرداخت پول حق بیکاری ۲ (Arbeitslosengeld II) و یا (Sozialhilfe) در مخارج سهیم شوند.

## ۲. نزد پزشک

### کدام پزشک برای من مناسب است؟

بدون در نظر گرفتن این مطلب که آیا شما در آلمان زیر پوشش بیمه درمانی قانونی و یا بیمه شخصی هستید، مجاز هستید پزشک خود را شخصاً انتخاب کنید. بیمه گذاران بیمه های قانونی فقط میتوانند پزشکانی را که با بیمه قانونی قرارداد دارند انتخاب کنند - البته این موضوع تقریباً در مورد همه پزشکان صدق میکند.

بین پزشکان خانواده و پزشکان متخصص تفاوت وجود دارد. پزشکان خانواده معمولاً پزشکان عمومی، پزشکان کودکان، و بعضی از پزشکان داخلی هستند. همیشه تآنجا که امکان دارد به پزشک خانوادگی خودتان مراجعه کنید، چون او شما را میشناسد و از وضعیت سلامتی شما آگاه است. و اگر لازم بداند شما را به پزشک متخصص معرفی میکند. پزشکان متخصص در بخش های مختلف تخصص دارند - مانند پزشکان زنان (Gynäkologen) یا پزشکان گوش و حلق بینی. اگر بیمار بشوید میتوانید مستقیماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. در این صورت بایستی هزینه حق مطب را دوباره بپردازید. اگر برکه معرفی پزشک خانوادگی خود را بعداً به پزشک متخصص ارائه دهید، هزینه حق مطب را بشما پس خواهد داد. صندوق بیمه های درمانی به بیمارانی که اول به پزشک خانوادگی مراجعه میکنند امتیازاتی میدهند.

قبل از انتخاب پزشک به چیزهایی که برایتان مهم است فکر کنید. شاید ترجیح میدید یک پزشک زن شما را معالجه کند تا یک پزشک مرد. یا محل مطب بخاطر رفت و آمد با وسائط نقلیه برایتان مناسب و ارزشمند است. اوقات پذیرائی پزشکان را با هم مقایسه کنید و بپرسید که آیا به علت شلوغی مطب باید زیاد انتظار بکشید یا خیر.

یک پزشک خوب باید سخنان شما را دقیقاً گوش کند و بطور قابل فهم به شما توضیح دهد که چه میکند، چرا چنین درمانی را برای شما در نظر گرفته است. و آیا با پزشکان دیگر همکاری دارد و در صورت لزوم شما را نزد یک پزشک متخصص و یا به یک کلینیک بفرستد.

اگر از پزشک خود راضی نیستید و یا باو اعتماد ندارید میتوانید پزشک خود را عوض کنید ولی اینکار نباید زیاد تکرار شود، چون هر پزشک جدید بایستی از نو با شما آشنا گردد و شما هم باید با او آشنا شوید، بعلاوه با عوض نمودن مداوم پزشک، معایناتی مانند عکسبرداری (رونتگن) تکرار میشوند که برای سلامتی شما مضر میباشند.

## آمادگی برای رفتن به نزد پزشک

قبل از رفتن بنزد پزشک بایستی خود را آماده کنید. خود را بطور دقیق زیر نظر بگیرید و مشکلات خود را یادداشت کنید، بنویسید در حال حاضر چه داروهایی را مصرف میکنید و یاداراین اواخر کجا تحت معالجه بوده اید. سوآلاتی را که بنظر تان می رسد بنویسید. اگر بزبان آلمانی تسلط ندارید شخصی را بعنوان مترجم همراه خود ببرید. پول مترجم شما را بیمه نمی پردازد ولی شما مجازید یکی از اعضای فامیل یا دوستان خود را که زبان آلمانی را خوب صحبت میکنند همراه ببرید. در بسیاری از شهر ها دفترچه هایی وجود دارند که نشانی پزشکانی را که به زبانهای مختلف آشنایی دارند و مطب هایی که به زبانهای مختلف گویش می کنند در آن نوشته شده است.

بهتر است اول نوبت بگیرید تا کمتر انتظار بکشید. اگر حالتان بد است و احتیاج به نوبت فوری دارید میتوانید تلفنی در میان بگذارید. طبعاً شما بدون وقت قبلی هم میتوانید به مطب مراجعه کنید ولی باید مدت بیشتری در انتظار نوبت بمانید.

اگر بدلیل ضعف زیاد ویدی حال خود نمیتوانید بمطب بروید، پزشک خانوادگی بمنزل هم میآید ولی از این امکان فقط زمانی استفاده کنید که هیچ راه دیگری نداشته باشید.

## برای ملاقات پزشک چه چیزهایی را باید همراه داشته باشید

حتماً به یاد داشته باشید که کارت بیمه یا ورقه بیماری را با خود ببرید. علاوه بر آن لیستی از داروهایی را که مصرف میکنید، دفترچه واکسیناسیون (Impfpass) دفترچه آلرژی (Allergie-Pass) اگر در این اواخر عکسبرداری شده اید، عکسهای اشعه ایکس (Röntgenbilder)، را به همراه خود داشته باشید، شاید پزشک به آنها نیاز داشته باشد. بیمه گزاران بیمه درمانی قانونی بایستی برای بعضی از معاینات تشخیصی زود هنگام بیماری ها و مراقبت های پزشکی و دندانپزشکی دفترچه امتیازات دندانپزشکی (Zahnarzt-Bonusheft) و دفترچه امتیازات معاینات تشخیصی زود هنگام را همراه داشته باشند. هنگام مراجعه به پزشک خانوادگی هم به مقدار کمی پول برای پرداخت حق مطب نیاز دارید که بایستی این شهریه مطب را مستقیماً در مطب بپردازید (به برگه اضافه نگاه کنید). اگر پیش پزشک یا متخصص دیگری میروید بگویید تا یک برگه معرفی بشما بدهد. این برگه معرفی را به پزشکی که برگه به نام اون نوشته شده است بدهید در غیر این صورت باید شهریه مطب را دوباره بپردازید.



اگر نسبت به دارو و یا روش درمانی که پزشک شما پیشنهاد میکند نگرانی دارید، در این باره با او گفتگو کنید. اگر پزشک شما دارویی تجویز کرد بسیار مهم است که آنرا مصرف کنید، و دقیقاً به همانگونه که تجویز شده است! اگر پس از مصرف دارو احساس ناراحتی می کنید و یا احساس می کنید که دارو عوارض جانبی دارد، باید در این باره حتماً با پزشک خود گفتگو کنید اگر در مورد نوع درمان پیشنهادی و دارویی که پزشک بشما میدهد نگرانی دارید با او در میان بگذارید. اگر پزشک دارویی تجویز کرد باید دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید! اگر پس از مصرف دارو حالتان بدتر شد یا احساس کردید که عوارض جانبی دارد، به پزشک اطلاع دهید. اگر زمانی به سر خود دارو را قطع کردید و حالتان بدتر شد و دوباره پیش پزشک رفتید به راستی به او بگویید که دارو را مصرف نکرده اید وگرنه چون پزشک اطلاع ندارد نتیجه گیری کاملاً غلطی میکند و ممکن است فکر کند که دارو ضعیف بوده است و داروی قویتری بدهد.



## گفتگو با پزشک

با آرامش کامل مشکل خود را به پزشک بگویید. توجه کنید که آیا حرف یکدیگر را میفهمید هر چه را نفهمیدید دوباره سؤال کنید.

با پزشک خود صادق باشید و بطور مثال اگر سیگار می کشید و یا مشروب الکلی مصرف می کنید از او پنهان نکنید. نوع تغذیه و فعالیت های ورزشی را بدون کم و کسر با او در میان بگذارید!

## پزشک باید در این موارد شما را آگاه سازد

- احتمالاً به چه بیماری مبتلا هستید
- نوع درمانی را که پیشنهاد میکند
- این درمان چه تأثیری دارد، چه مدت طول میکشد، چه خطرات و ریسک‌هایی به همراه دارد و آیا درد دارد یا خیر
- آیا این درمان فقط مشکلات بیماری را تخفیف میدهد و یا بیماری را شفا می‌بخشد.
- چه راه‌های دیگری برای درمان وجود دارند

## معاینات منظم تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بیماری‌ها

- معاینات سالانه پزشکی زنان برای تشخیص زودرس سرطان برای زنان از سن ۲۰ سال به بالا (قسمت پائین تنه یا بخش تناسلی)
- معاینات سالانه پزشکی زنان برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه برای زنان از سن ۳۰ سال به بالا
- هر دو سال یکبار استحقاق معاینات ماموگرافی (Mammographie یا Röntgenaufnahme) عکسبرداری از سینه با اشعه ایکس برای زنان بین سن ۵۰ تا ۶۹ سال
- معاینات تشخیص زودهنگام سرطان روده برای زنان و مردان از سن ۵۰ سال به بالا
- معاینات سالانه تشخیص زودهنگام بموقع سرطان برای مردان از سن ۴۵ سال به بالا نزد پزشک امور جنسی Urologie یا پزشک داخلی Internisten پزشک خانواده (Hausarzt)
- معاینات سلامتی Gesundheits-Check برای زنان و مردان از سن ۳۵ سال به بالا (تشخیص زودهنگام بیماری‌های مختلف و خطر ابتلا به بیماری‌ها)، هر دو سال یکبار

## معاینات پیشگیرانه Vorsorgeuntersuchung

- تعداد ۹ معاینه پیشگیرانه (U۱ تا U۹) و یک معاینه جوانان (J۱)
- معاینات پیشگیرانه زنان باردار
- معاینات پیشگیرانه دندان کودکان و بزرگسالان

## وظیفه حفظ اسرار (راز داری)

## معاینات پیشگیری منظم تشخیص زودهنگام بیماریها

پزشک و همکاران مطب او اجازه ندارند در مورد شما و بیماریتان و در مورد فامیل شما با دیگران صحبت کنند. یعنی شما نمیتوانید کاملاً باز و بی پرده در باره هر چیزی که به بیماریتان مربوط میشود با او گفتگو کنید. بدون موافقت شما پزشک نه به همسر و نه به افراد فامیل شما اطلاعاتی نخواهد داد.

برای اینکه بیمار ها بموقع شناخته شوند در آلمان معاینات منظم و تشخیص زودهنگام (مراقبت) و پیشگیرانه ای وجود دارد که از طرف بیمه پرداخت میشوند و شما بخاطر آن نباید شهریه مطب بپردازید. با استفاده معاینات منظم و تشخیص زودهنگام و پیشگیرانه، مرز هزینه هایی که بایستی برای مخارج اضافی بپردازید کاهش می یابند. برای حفظ سلامتی خود از این معاینات استفاده کنید!



## مایه کوبی ها (واکسن های) ایمنی (Schutzimpfungen)

تمام واکسن هایی که زده اید در دفترچه مایه کوبی شما وارد میکنند که در باید زمان مایه کوبی بعدی به همراه خود ببرید. اگر هنوز دفترچه مایه کوبی ندارید با پزشک خانوادگی و یا صندوق بیمه درمانی خود در میان بگذارید.

بیماریهای واگیر (بیماریهای عفونی) امروزه هنوز هم بی اهمیت نیستند. هنوز هم سالانه هزاران نفر به بیماریهای عفونی خطرناک دچار میشوند. از اینرو بایستی از تمام امکانات برای پیشگیری استفاده نمود واکسن ها باعث ایمنی بدن در مقابل بسیاری از بیماریهای عفونی و خطرانی که با خود همراه دارند می گردند.



چون کودکان تقریباً همیشه در آلمان در چارچوب برنامه معاینات کودکان مایه کوبی می شوند، بیشتر کودکان در آلمان در مقابل بیماری های جدی ایمن هستند. در مقابل بزرگسالان غالباً مایه کوبی را جدی نمی گیرند. اگر مدت زیادی نیست که در آلمان زندگی میکنید از پزشک بخواهید اطلاعات لازم را در این مورد بشما بدهد. فراموش نکنید که بعضی از واکسن ها در سنین بزرگسالی هم باید تجدید شوند. از جمله این واکسنها واکسن کزاز، دیفتتری هستند. مایه کوبی را میتوانید نزد پزشک خانوادگی خود انجام دهید. بیشتر اوقات بیمه مخارج آن را قبول میکند. بعضی از صندوق های بیمه درمانی داوطلبانه مخارج مایه کوبی مسافرت ها و مایه کوبی های سفرهای مرخصی به نقاط دور را بعهده می گیرند. هزینه مایه کوبی هایی که مربوط به سهم کارفرما است را صندوق بیمه درمانی متقبل نمی کند.

## ۳. در داروخانه

کسانی که بیمه شخصی دارند باید اغلب تمام پول دارو را خودشان بپردازند و بعداً با بیمه درمانی حساب کنند. اگر شما بیمه درمانی قانونی دارید، داروخانه مستقیماً با صندوق بیمه درمانی شما حساب می‌کند. شما بایستی فقط مبلغ مشخص اضافه پرداختی را بپردازید. اگر دارو یا وسایل پانسمان ارزانتر از مبلغ مشخص اضافه پرداختی باشد. طبیعتاً فقط این مبلغ را می‌پردازید. برای بعضی از داروهایی که پزشک تجویز کرده است داروهای مشابه دیگری وجود دارند که به داروهای طرح ژنریک (Generika) نامیده می‌شوند، که از اضافه پرداخت معاف هستند. از پزشک و داروخانه در این مورد سوال کنید.



دارو و وسایل پانسمان را در آلمان از داروخانه دریافت میکنید، بالای درب داروخانه ها حرف بزرگ A برنگ قرمز نوشته شده است.



داروهای بانسخه و بدون نسخه را آنجا دریافت میکنید. داروهای بدون نسخه مانند قرص سردرد و اسپری بینی را می‌خرید و داروی های با نسخه را با نشان دادن نسخه دریافت میکنید که هزینه آنها صندوق بیمه درمانی میپردازد. گاهی از اوقات باید بخش کمی از آنها خودتان بپردازید. دارو برای کودکان کم رشد تا سن ۱۲ سالگی و افرادی که بیماری های سخت دارند (مانند کسانی که سکتته قلبی کرده اند) استثناً به حساب می آید و هزینه ای ندارد.

ممکن است که داروخانه چپی داروی ویژه ای را بطور ذخیره نداشته باشد. که باید آنرا سفارش بدهد که معمولاً در روز بعد آنجا خواهد بود. اگر دارویی را بطور مداوم مصرف می کنید باید نسخه جدید را قبل از تمام شدن دارو تهیه کرد.

بعضی از داروها را از جمله پمادها را خود داروساز تولید میکنند. ولی بیشتر دارو ها را سازمان های تولید دارو تولید می کنند.

داروخانه ها علاوه بر دارو، محصولاتی دیگری مانند مکمل های غذایی، اسپری ضد حشرات، لوازم آرایش و زیبایی را برای کسانی که آلرژی دارند و آبنبات های مکبدنی ضد سرفه هم میفروشند.

داروخانه ها از ساعت ۹ الی ۱۸ هر روز باز هستند و بعضی از آنها بعد از ظهر چهارشنبه تعطیل هستند. شب ها و آخر هفته ها همیشه یک داروخانه کشیک دارد و باز است که نشانی آن در روزنامه های محلی و منطقه نوشته میشود و حتا بر روی درب داروخانه شما نیز نوشته می شود. اگر در خارج از وقت کاری برای خرید دارو یا وسایل پانسمان به داروخانه ای رجوع کنید، بایستی مخارج اورژانس را نیز بپردازید (به برگه ضمیمه نگاه کنید).



## ۴. در مطب دندانپزشک

### مراقبت‌های پیشگیرانه و دفترچه امتیاز

طبیعی است که نباید فقط هنگامیکه دندان درد دارید بنزد پزشک بروید بلکه باید بطور مرتب برای پیشگیری و کنترل سلامتی دندان‌هایتان به دندانپزشک مراجعه کنید. در آلمان صندوق بیمه درمانی رسمی، دفترچه امتیازی برای بیمه گزارانی که مرتب حداقل هر سال یک یا دو بار به دندانپزشک مراجعه میکنند در نظر گرفته است. دندانپزشک یکبار در سال به هزینه صندوق بیمه درمانی در چهارچوب مراقبت های پیشگیرانه دندانها را جرم گیری می کند. در مراقبت های پیشگیرانه شهریه مطب پرداخته نمی شود. همه مراقبت های پیشگیرانه در دفترچه امتیاز نوشته میشود. این دفتر را از دندانپزشک خود دریافت می کنید. از این دفترچه امتیاز باید مانند کارت بیمه خود بخوبی نگهداری کنید و هر بار که پیش دندانپزشک میروید با خود ببرید. اگر بر پایه این دفترچه امتیاز ثابت کنید که حداقل یکبار در هر نیمسال تقویمی (هر شش ماه تقویمی یکبار) (از سن ۱۸ سالگی به بالا حداقل یکبار در سال تقویمی) پیش دندانپزشک رفته اید، صندوق بیمه درمانی در آتیه هزینه بیشتری برای دندانان مصنوعی احتمالی شما می پردازد.

صندوق بیمه درمانی قانونی هزینه های مراقبتی پیشگیرانه، اقدامات لازم برای حفظ دندانها و کشیدن دندانها. و پر کردن دندانها و همچنین درمان های پزشکی ضروری را می پردازد. صندوق بیمه درمانی پر کردن دندان با امالگام- و مواد چینی مصنوعی را میپردازد، اما اگر جنس بهتری مانند طلا می خواهید باید هزینه اضافی آنرا خودتان بپردازید. در مورد دندان مصنوعی هم بهمین روال است.

بعضی افراد از رفتن به نزد دندانپزشک می هراسند، ولی نباید چنین باشد. چون بسیاری از دندانپزشکان مراعات و کوشش می کنند که بیمار درد کمتری را تحمل کند. اگر دندانپزشکی مورداعتمادی بیابید، سختی درمان کاهش می یابد.

چنانچه از دندانپزشک خود راضی نیستید از دوستان آشنایان پرسید، شاید بتوانند به شما پزشک دیگری پیشنهاد کنند. اگر درمان بدون درد، اجتناب ناپذیر باشد، فکر به اینکه تحمل درد دندانی که درمان نشده بسیار سخت تر است میتواند تسلی بخش خاطر شما باشد. نیم ساعت یا حتی یک ساعت درد را بهتر می توان تحمل نمود



## دندان مصنوعی (Zahnersatz)



به تمام «دندان های سوم» و یا حتی به پل دندان ها نیز دندان مصنوعی گفته میشود. صندوق بیمه درمانی يك مقدار کمک هزینه معین را که به نوع تشخیص بستگی دارد می پردازد. میزان پرداختی بستگی به مقررات مراقبت پیشگیرانه دارد. و اینکه آیا این نحوه درمان از نظر پزشکی هم برای سلامتی شما لزومی باشد. میزان کمک هزینه مراقبت پیشگیرانه و تشخیص هر بیماری مقدار معین و ثابتی است. اگر شما خواستار نحوه مراقبت پیشگیرانه دیگری هستید که از مراقبت پیشگیرانه پزشکی تعیین شده گران تر می باشد بایستی هزینه اضافه را شخصاً بپردازید. اگر شما در پنج سال گذشته در هر سال تقویمی یکبار برای مراقبت های پیشگیرانه دندانپزشکی به دندانپزشک مراجعه کرده باشید (دفترچه امتیاز)، ۴۰ در صد به کمک هزینه ثابت افزوده می شود. اگر سن شما هنوز زیر ۱۸ سال است و بطور مرتب یعنی هر شش ماه یکبار برای مراقبت پیشگیرانه به نزد پزشک بروید این شامل حال شما نیز می گردد. اگر در ۱۰ سال گذشته بطور پیوسته به دندانپزشک مراجعه کرده و در دفترچه امتیاز خود ثبت کرده اید. ۱۰ درصد دیگر نیز به میزان کمک هزینه مشخص افزوده می شود.

## برنامه درمانی و برنامه هزینه

دندانپزشکان معمولاً خدماتی را پیشنهاد میکنند که بیش از مواردی است که صندوق بیمه قانونی میپردازد. از آنجایی که صندوق بیمه قانونی فقط هزینه موارد لزومی پزشکی را می پردازد، بیماران بایستی شخصاً مخارج خدمات اضافی را بپردازند. اگر اطمینان ندارید بایستی از پزشک خود سوال کنید که چه هزینه درمانی را صندوق بیمه قانونی میپردازد و چه چیزی هایی را نمیپردازد. هیچ قراردادی را امضاء نکنید مگر آنکه صد در صد آنرا فهمیده باشید. وگرنه برای شما گران تمام خواهد شد. اگر میخواهید که دندانپزشکی خدماتی برای شما انجام دهد که هزینه آنرا شخصاً می پردازید. صندوق بیمه با شما در مورد کارایی و مفید بودن آن مشاورت می کند. دندانپزشک پس از درمان، مستقیماً با صندوق بیمه حساب می کند و شما از بیمه یک صورتحساب بابت سهمیه شخصی دریافت می کنید. اگر این صورتحساب بنظرتان غیر متعارف می آید و یا درمان بیش از قیمت تعیین شده از قبل باشد حتماً از صندوق بیمه در این مورد مشورت بخواهید.

### سهمیه شخصی (Eigenanteil)

سهمیه شخصی که باید خودتان برای هزینه دندان مصنوعی بپردازید میتواند بسیار گران باشد، حتی اگر در دفترچه امتیاز شما (Bonusheft) امتیاز ۳۰ درصدی کمک هزینه ثابت در نظر گرفته شده باشد. برای چنین مواردی مقررات وضعیت دشواری (Härtefallregelung) پیش بینی شده است. اگر درآمد شما نا کافی است، بایستی از صندوق بیمه درمانی در مورد مقررات وضعیت دشواری راهنمایی بخواهید. ممکن است سهمیه شخصی شما را کاهش دهد. هرکس بخواهد سهمیه شخصی خود را کاهش دهد بایستی قرارداد بیمه اضافی دندان ببندد.

قبل از اینکه شما دندان مصنوعی دریافت کنید، دندان پزشک برای شما به رایگان لیست مخارج درمان و هزینه برنامه آنرا تنظیم میکند. که باید از سوی صندوق بیمه درمانی مورد موافقت قرار بگیرد. این برنامه مخارج مانند تعیین قیمت مخارج تعمیر ماشین می باشد: دندانپزشک شما نمیتواند بدون نظر شما و صندوق بیمه درمانی شما بیشتر از این مقدار تخطی نماید.



## بیمه های درمانی شخصی

در بیمه های شخصی درمانی هر قراردادی جداگانه بررسی میشود. قرارداد میتواند در رابطه با زیبایی ویا پل دندان از جنس چینی باشد، که بیمه می پردازد ولی به همین نسبت حق بیمه ماهانه شما نیز افزایش می یابد.

## درمان دندان در خارج از آلمان

درمان دندان در خارج از آلمان بسیار ارزانتر از هزینه آن در آلمان است قبل از اینکه تصمیم بگیرید دندان خود را در خارج از آلمان درمان کنید بهتر است از صنوبر بیمه تان بپرسید که آیا هزینه درمانی را تقبل میکند؟ فکر کنید اگر دندان خود را در خارج از آلمان درمان کنید و دندان مصنوعی کاملاً اندازه و مناسب نباشد، چه کسی هزینه های درمانی بعدی را خواهد پرداخت. از این رو گاهی دندان های مصنوعی ارزان قیمت، بسیار گران تمام می شوند. توجه کنید که اگر هزینه سفرتان را هم با آن جمع کنید باز هم ارزانتر است؟ باید تذکر داد که درمان های دندانپزشکی میتوانند بسیار مشکل ساز باشند. از این رو بهیچوجه توصیه نمی شود که دفعات مراجعه متعدد درمان را در کوتاه مدت بخاطر چند صد یورو بجان بخرید.



## ۵. در بیمارستان

### کدام بیمارستان برای من مناسب تر است؟

پزشک درمانگر شما تعیین میکند که برای درمان و یا جراحی به کدام بیمارستان بروید. اگر شما بیمه درمانی قانونی هستید فقط میتوانید به بیمارستان هایی بروید که مجاز به کار با بیمه هستند. مانند بیمارستانهای دانشگاهی. درمان در کلینیک های شخصی برای درمان بیمه گذاران بیمه رسمی امکان پذیر نیست. پزشک در برگه پذیرش شما برای درمان در بیمارستان، دو بیمارستان را که در نزدیکی شما قرار دارند توصیه می کند. اگر بیمارستان دیگری می خواهید، بایستی مخارج اضافه احتمالی آثرا شخصاً بپردازید. که بهتر است در این مورد با پزشک و صندوق بیمه درمانی خود صحبت کنید و موارد ویژه مذهبی تان را نیز عنوان کنید.

### توصیه درمان در بیمارستان ارجاع به (بیمارستان) (Einweisung)

پزشک درمانگر و یا پزشک متخصص تان شما را به بیمارستان معرفی می نماید. برگه ارجاع به بیمارستان را هم پزشک درمانگر صادر می کند به شما می دهد این برگه را باید به بیمارستان بدهید. برای بعضی از جراحی ها نباید روزها و یا هفته ها و بمدت زیادی در بیمارستان بمانید، اینگونه جراحی ها بطور سرپایی در بیمارستان و یا در مطب پزشک متخصص انجام می گیرند. یعنی شما میتوانید در همان روز بعد از عمل جراحی بخانه بازگردید. اقامت طولانی تر در بیمارستان را "اقامت بالینی" می نامند



## قرارداد بیمارستان

## سابقه بیماری (Anamnese)

قبل از آغاز درمان با پزشک بیمارستان مفصلاً گفتگو کنید. پزشک هم کوشش خواهد کرد با وضعیت سلامتی و سابقه بیماری شما آشنا شود. شما نیز همه ناراحتی و چگونگی پیشرفت بیماری تان را شرح دهید. شما میتوانید در مورد هر چیز به راحتی صحبت کنید و صادقانه به پرسش های پزشک پاسخ دهید، پزشک کلینیک همه آن اطلاعاتی را که پزشک خانوادگی از شما دارد، ندارد. به پرسش های او همیشه صادقانه پاسخ دهید، ولو اینکه بعضی از عادات های شما، برایتان ناخوشایند باشد (مانند سیگار کشیدن)! پزشکان و تمام افراد بیمارستان وظیفه دارند رازنگه دار باشند- دقیقاً مانند پزشک خانوادگی شما. بدون اجازه شما به هیچ کس در مورد شما اطلاعاتی نمی دهد. از این رو بسیار مهم است که تعیین کنید که در مواقع ضروری با چه شخصی اجازه دارند تماس تلفنی برقرار کنند مثلاً با همسران، دوستان و یا اعضای خانواده شما؟

اگر برای یک اقامت بالینی به بیمارستان میروید، قراردادی کتبی با بیمارستان منعقد می کنید. بیمه گزاران قانونی اصولاً نباید هزینه ای برای بیمارستان بپردازند - زیرا صندوق بیمه درمانی مستقیماً با بیمارستان حساب میکنند. تنها هزینه ای که باید بپردازید بشرطی که سن شما حد اقل ۱۸ سال باشد،

هزینه پرداخت اضافه روزانه (به برگ ضمیمه نگاه کنید) است که البته این هزینه فقط برای مدت ۲۸ روز در هر فصل (سه ماه) میباشد. صندوق بیمه درمانی فقط آنچه را که برای درمان پزشکی لزومی باشد مانند هزینه کلی پذیرش در بیمارستان و تغذیه بیمار را می پردازد. اگر شما خواسته های ویژه دیگری دارید که در قرارداد بیمه ضریب زده اید- مانند درمان توسط پزشک ارشد و یا داشتن اتاق شخصی باید هزینه اضافی آنرا خودتان بپردازید چون صندوق بیمه درمانی این هزینه ها را نمی پردازد. اگر بیمه شخصی اضافه (Zusatzversicherung) و یا قراردادهای خدمات ویژه دیگری دارید باید گواهی آنها را با خودتان به بیمارستان بیاورید. اگر بیمه شخصی هستید ممکن است که قبل از شروع به درمان مجبور به پرداخت هزینه های هنگفتی بشوید.

فقط وقتی که قرارداد بیمارستان را فهمیدید امضاء کنید برای فهمیدن آن از دوستان و خویشان خود که بخوبی به زبان آلمانی صحبت میکنند یاری بگیرید و اصولاً یک فتوکپی از آن را برای خودتان نگه دارید.



## چه وسایلی را با خود به بیمارستان ببرم؟ ✓

برای مدتی که در بطور بالینی بیمارستان بستری هستید چیزهای گوناگونی را باید با خود به همراه ببرید.  
از جمله اوراق و مدارک مختلف:

- کارت بیمه درمان (Krankenversichertenkarte)
- ورقه ارجاع به بیمارستان (Einweisungsschein)
- کارت شناسایی و یا پاسپورت
- دفترچه مایه کوبی، کارت گروه خونی و دفترچه آلرژی
- تمام مدارکی که در مورد وضعیت سلامتی شما اطلاعاتی میدهد (مانند مدارک پزشکی و عکسهای برداشته شده با اشعه ایکس، نتیجه آزمایشگاه و گزارش پزشک و لیست داروهایی که استفاده می کنید)
- مدارک کتبی در مورد آخرین اقامت احتمالی شما در بیمارستان
- تاریخ و آخرین محل جراحی احتمالی و نام و نشانی پزشکان مسئول
- برگه تقبل هزینه ها اگر احتمالاً بیمه شخصی اضافه دارید.

## لوازم و وسایل شخصی دیگری، که مورد نیاز شما هستند:

- وسایل شستشو
- پیژامه / لباس خواب
- حوله حمام
- کفش خانه (دمپایی)
- حوله و دستمال
- عینک اگر لازم است
- داروها
- لباس زیر
- لباس روزانه
- شماره تلفن بستگان و دوستان نزدیک
- نام، نشانی و شماره تلفن پزشک خانوادگی
- وسایل سرگرمی: مانند رادیو، گوشی (هم فون) و کتاب و نوشت افزار و روزنامه
- پنبه حافظ گوش و عینک خواب (چشم پوش خواب)، اگر خواب شما سبک است و در اتاق چند نفره بستری میشوید، کمی پول

بهتر است که وسایل با ارزش و پول زیاد و تلفن همراه را هم به بیمارستان نبرید.

## معایناتی که در بیشتر مواقع انجام می گیرند

معمولاً در هنگام بستری بودن در بیمارستان ویا قبل از جراحی، معاینات بخصوصی انجام می شوند که الزامی هستند تا پزشک بتواند وضعیت بیماری شما را درک کند. متداول ترین معاینات عبارتند از: گرفتن خون، عکسبرداری با اشعه ایکس، اک گ (EKG (نوار قلبی) برای آزمایش قلب و معاینات سونوگرافی (Ultraschall) از اعضای بدن. همچنین کامپیوترتوموگرافی (CT) و عکسبرداری لایه ای (Kernspintomographie) (سیتی اسکن) که گاهی بر روی بیماران انجام می شود. در این دو مورد معاینه شما را در لوله ای تونل مانند وارد میکنند که ممکن است کمی دلهره آور باشد، ولی بی خطر است و دردی ایجاد نمی کند.

اگر عمل جراحی درپیش رو دارید، ممکن است در هفته های قبل از عمل چندین بار از شما خون بگیرند تا اگر در هنگام جراحی به خون نیاز باشد، از خون خود شما استفاده شود.

## توضیحات قبل از عمل جراحی، وظایف پزشکان

پزشک باید قبل از عمل جراحی دقیقاً شما را در مورد شانس بهبودی و خطرات عمل جراحی آگاه سازد. به سخنان پزشک بدقت گوش دهید در مورد هر چیزی که برایتان مهم است پرسش کنید. اگر زبان آلمانی شما زیاد خوب نیست از دوستان و افراد فامیل خود کمک بگیرید واز پزشک بخواهید در صورت امکان ساده و شمرده صحبت کند. تمام واژه های تخصصی نامفهوم را میتوان شرح داد! از انجایی که شما باید موافقت نامه را امضا کنید و بدون این موافقت نامه شما را جراحی نمی کنند. این موافقت نامه را بدقت بخوانید فقط مواردی را که فهمیده اید امضا کنید!

اگر شما و بستگان شما به زبان آلمانی تسلط ندارید و نمیتوانید توضیحات قبل از عمل جراحی را متوجه شوید، بخواهید که برای شما مترجم بیاورند. اگر صریحاً درخواست کنید که برای شما مترجم بیاورند، قاعدتاً بیمارستان ها برای شما مترجم سفارش می دهند. اگر مترجم برای توضیحات قبل از عمل جراحی مورد نیاز باشد، هزینه مترجم را بیمارستان می پردازد.

قبل از عمل جراحی موارد گوناگونی باید تدارک دیده و آماده کردند. مثلاً ممکن است باید موی محل مورد عمل جراحی را تراشند. برای آمادگی بیشتر خیلی ساده از پزشک خود سوال کنید.

## زندگی روزمره در بیمارستان (Krankenhausalltag)

پزشکان و پرستاران در بیمارستان سعی در تشخیص بیماری دارند تا آن را درمان کنند و از وخیم تر شدن آن جلوگیری نمایند، مشکلات بیماری را کاهش دهند و یا در هنگام زایمان کمک کنند. علاوه بر این تغذیه و بستری شدن بیماران هم بعهدہ آنان است.

یعنی لزومی ندارد که شما با خود ملحفه به همراه بیاورید. طبیعی است که وابستگان شما می توانند بدیدن شما بیایند و لازم نیست برای شما غذا بیاورند زیرا در بیمارستان به شما غذای بیمارستان را میدهند. اگر شما خواسته ویژه ای دارید باید در هنگام ثبت نام در بیمارستان به پزشک و یا پرستار خود بگویید که مثلاً به دلایل مذهبی چه غذایی را نمی خورید. به این موضوع توجه میکنند. بسیار مهم است که از پرستاران پرسید که چه بخشی از غذایی را اقوام شما برایتان آورده اند، میتوانید بدون اینکه به بهبود شما لطمه بزند بخورید. غذای بیمارستان برای بیماران مناسب حال و به اندازه کافی تهیه می شود.

در زمان اقامت در بیمارستان افراد زیادی در اطراف شما خواهند بود. نخست کارمندان کلینیک: پزشک ارشد (Chefarzt) که احتمالاً او را بندرت خواهید دید، پزشک بخش، دستیار پزشک و پرستاران و بهیاران و افرادی که تمیز میکنند و اشخاصی که در آشپزخانه کار میکنند که احتمالاً آنان را نخواهید دید. شاید در بیمارستان مددکاران روحانی واجتماعی هم باشند.

در هنگام عمل جراحی، شما را با داروی بیهوشی بی حس میکنند. ممکن است با داروی بیهوشی بخشی از بدن شما را بی حس کنند (بیحسی موضعی) (örtliche Narkose) و یا شما را به بیهوشی کامل (Vollnarkose) فرو ببرند. پزشک بیهوشی (Anästhesist) مسئول بی حسی و بیهوشی است. او پیشاپیش در مورد بیهوشی با شما صحبت خواهد کرد. اگر از بیهوشی میترسید و نگران هستید، با او در میان بگذارید تا به شما توضیح کامل بدهد که امید است از ترس شما بکاهد.

اگر عمل جراحی شما سرپایی انجام میشود و بعد از عمل جراحی به شما اجازه میدهند به خانه خود بروید، بسیار لازم و مهم است که دقیقاً بدانید چگونه خود را برای قبل و بعد از عمل آماده کنید. نتیجه موفقیت آمیز عمل جراحی و بهبودی پس از آن بستگی به تفهیم دقیق شما از دستورات پزشک و کاربرد آن دارد.

این موضوع در مورد توصیه هایی که قبل از عمل جراحی بالینی به شما میشود، نیز صادق است. توجه کنید که از چه زمانی نباید بخورید و بیاشامید. بسیار مهم است که اینکار را انجام دهید. در غیر این صورت ممکن است مشکلاتی پیش بیاید.

اگر بعد از عمل جراحی درد شدید داشتید، سریعاً به کارکنان بیمارستان اطلاع دهید.



پزشکان هر روز برای ویزیت به اتاق شما می آیند و این موقعیت خوبی است که سوالات خود را در مورد درمان و معالجه خود مطرح کنید و چنانچه تیم پزشکان عجله دارند و نمیتوانند به همه پرسش های شما پاسخ دهند به خود نگیرید و ناراحت نشوید زیرا پزشکان کلینیک هم مانند پرستاران زیر فشار و استرس کاری هستند. آنان ساعت های متوالی و زیادی کار میکنند، و بیماران زیادی دارند و باید در آن واحد به خیلی چیزها بیاندیشند.

اگر برای شما ناگوار است که سوالات خود را پیش روی پزشکان و دانشجویان و یا هم اتاقی های خود مطرح کنید و یا نمی خواهید که از محل جراحات شما پیش چشم ویزیت شود. پس بسیار مهم است که در این مورد صحبت کنید. در خیلی از بیمارستانها این امکان هم وجود دارد که به تنهایی معاینه شوید. این کار پزشکان را معطل میکند ولی شما میتوانید اصرار بورزید.

اگر در یک اتاق چند نفره بستری هستید، ممکن است مشکل خواب پیدا کنید. برای اینکه بتوانید بدون مزاحمت از سوی هم اتاقی های خود در اتاقی که بستری هستید استراحت کنید از عینک چشم پوش خواب و پنبه حافظ گوش (Ohrstöpsel) استفاده کنید. در بیمارستان شب ها زود سپری میشوند زیرا بیماران را صبح زود بیدار میکنند، معمولاً در این زمان کسی میل به ناشتایی ندارد. اینکار را هیچکس دوست ندارد. متأسفانه راه دیگری وجود ندارد چون پزشکان و پرستاران باید زود شروع به کار نمایند تا بتوانند به همه رسیدگی کنند.

احتمالاً ممکن است پس از عمل جراحی موفقیت آمیز خیلی ها برای عیادت بدیدن شما بیایند که اگر از دیدارشان شاد شوید برای درمان شما موثر خواهد بود، قبل از اینکه مادر، پدر، مادر بزرگ، دخترعمو، پسرعمو، دوستان، همکاران و اعضای تیم فوتبالتان بدیدار شما بیایند باید به سه چیز بیاندیشید: اول اینکه: آن تعداد عیادت کننده باید بیایند که برای شما قابل تحمل باشد. چون ممکن است بعد از عمل جراحی ضعیف و خسته باشید. اگر خسته و ضعیف هستید آنان را بخانه شان بفرستید چون بهر حال باید هر چه زودتر بهبود یابید! دوم اینکه: عیادت کنندگان شما باید بجز موارد ویژه مطلقاً همیشه به ساعات عیادت بیمارستان توجه کنند. سوم اینکه: هم اتاقی خود را فراموش نکنید. ممکن است تازه عمل شده باشد و نیاز به آرامش و استراحت دارد. اگر میتوانید بهتر است که با میهمانان خود به راهرو، اتاق ملاقات، به کافه تریا و یا به پارک بیمارستان برای قدم زدن بروید.

## ترخیص از بیمارستان

قبل از اینکه از بیمارستان مرخص شوید بهتر است که در مورد ادامه درمان در بیرون از بیمارستان اطلاعات لازم را دریافت نمایید شاید هم لازم باشد که برای درمان های بعدی دوباره به بیمارستان برگردید. ممکن است نیاز به دارو و یا رژیم غذایی ویژه ای داشته باشید و یا باید بطور مرتب برای درمان های بعدی به پزشک مراجعه کنید، و یا شاید هم نباید زیاد حرکت کنید. به توصیه های پزشک خود عمل کنید و اگر مورد مبهمی برای شما وجود دارد سوال کنید.

پزشک به شما یک گزارش پزشکی می دهد که به پزشک خانوادگی خود بدهید، تا پزشک خانوادگی شما نیز اطلاعات مهم در مورد اقامت شما در بیمارستان را داشته باشد.

لطفاً فراموش نکنید که سهمیه شخصی خود را مستقیماً در بیمارستان بپردازید (به برگه ضمیمه نگاه کنید)، مگر اینکه سهمیه شخصی را برای مدت ۲۸ روز تقویمی پرداخته باشید که در اینصورت از اضافه پرداخت معاف هستید.



اگر در مورد مایه کوبی سولاتی دارید، بخش مشاورتی خدمات تندرستی و همچنین پزشک خانوادگی شما پاسخگوی صحیح و مناسبی برای شما هستند برخی از مایه کوبی ها را خود خدمات سلامتی همگانی انجام میدهد اگر بیماری های مسری شایع شوند، کارکنان خدمات سلامتی همگانی اقدام می کنند تا سایر افراد مبتلا نگردند. و اقدامات لازم را انجام میدهند. کسانی که با مواد غذائی در تماس اند باید پیش از آغاز به کار معمولاً از این اداره کارنامه تندرستی دریافت نمایند. مشاوره در امور معلولیت و یا ریسک معلولیت نیز توسط این اداره صورت میگیرد. کسانی که در معرض معلولیت ذهنی قرار دارند یا حتی معلولیت ذهنی دارند و یا بستگان آنان میتوانند به خدمات روانی اجتماعی (Sozialpsychiatrische Dienste) مراجعه کنند.

در کنار اقدامات پزشکی سرپایی (اغلب در مطب پزشک) و اقدامات درمانی بالینی (در بیمارستان) یک پایه سوم دیگر نیز در آلمان وجود دارد: که خدمات سلامتی همگانی است که در اداره منطقه (Landkreis) و در بعضی از شهرها یا در اداره بهداشت (Gesundheitsamt) و یا در سایر محل های خدمات بهداشتی همگانی قرار دارد. رئیس اداره منطقه یا کسی در این سطح تصمیم می گیرد که در چنین شهر بزرگی چه نهادی در محدوده مسولیتی او این وظایف را بعهده بگیرد. معمولاً به این مراجع بندرت و کمتر سرو کار خواهید داشت تا به پزشکی که مطب دارند. با وجود آن این اداره خدمات سلامتی همگانی وظایف مهمی بعهده دارد.

قابل توجه است بدانیم که هر ایالتی خود تعیین می کند، که خدمات سلامتی همگانی چه وظایفی را عهده دار شود. از اینرو در زیر فقط به بخشی از این وظایف اشاره می کنیم که خدمات سلامتی همگانی در بیشتر مواقع بعهده می گیرد که برای مهاجرین بسیار اهمیت دارد. هنگامی که کودکان خود را در دبستان نام نویسی می کنید در معاینات پزشکی پیش از آغاز دبستان

(Ärztliche Schuleingangsuntersuchungen)

از قبل تشخیص میدهند که آیا کودکان از نظر روحی و جسمی قابلیت رفتن به دبستان را دارند. این معاینات پزشکی پیش از آغاز دبستان از وظایف خدمات سلامتی همگانی می باشد. اگر کمان رود که نقص رشدی وجود دارد، خدمات سلامتی همگانی به والدین توصیه میکند تا از امکانات تقویتی برای کودکان استفاده کنند



علاوه بر این خدمات سلامتی همگانی به انواع گوناگون کوشش میکنند تا سلامتی و مراقبت های سلامتی اقلیت ها و محرومین جامعه. با همکاری با خدمات اجتماعی (Sozialdienste) در مسکن موقتی و برزن های شهری را بهبود بخشند. پزشکان در صورت لزوم در خانه این افراد بازدید میکنند. این پزشکان نیز مانند همه پزشکان دیگر موظف به رازداری می باشند. و در نهایت می توانید اطلاعات لازم را در مورد سیستم سلامتی در آلمان و موضوعات دیگر از خدمات سلامتی همگانی دریافت کنید در مورد سلامتی می توانید از طریق اداره مدیریت منطقه و شهر (Kreis- oder Stadtverwaltung) از مسئولین مربوط به خود نحوه تقسیم وظایف، محدوده این وظایف، و ساعات کار ایشان پرسش نمایید.



هنگام مشکلات بارداری خدمات سلامتی همگانی یاری میرساند. اگر کسی پیش از سقط جنین نیاز به برگه تأییدیه داشته باشد، میتواند در بخش مشاورتی معتبر خدمات سلامتی همگانی رجوع کند و یا نشانی آنرا دریافت نماید. افراد بی بضاعت میتوانند در اینجا درخواستنامه های خود را برای کمک هزینه های مالی نوزادان عرضه نمایند.



## ۷. در مواقع اضطراری چه باید کرد؟

اگر شما و یا فرزندتان بیمار هستید به نزد پزشک خانوادگی و یا به پزشک کودکان بروید. و اگر توانایی اینکار را ندارید از پزشک خواهش کنید پیش شما بیاید.

اگر بطور مثال در آخر هفته و یا بعد از ظهر چهارشنبه به پزشک دسترسی ندارید، در روزنامه محلی نشانی پزشک کشیک را جستجو کنید و به وی تلفن بزنید. در روزنامه محلی اغلب شماره تلفن مرکزی منطقه و یا مطب پزشک کشیک نوشته شده است

اگر وضعیت حاد است و فرصت ندارید به دنبال نشانی پزشک مورد نیاز بگردید، بهتر است بیمار یا فرد آسیب دیده را به بخش فوریت های پزشکی سرپایی (Notfallambulanz) و یا اولین بیمارستان بیاورید که در آنجا در اسرع وقت مورد درمان قرار میگیرد. ممکن است گمان کنید که اگر خودتان بیمار را حرکت دهید و به بیمارستان منتقل کنید به او آسیب برسد در این صورت با تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید و بخواهید که آمبولانس بیاید.

هر جراحت و صدمه ای یک حالت اضطراری قلمداد میشود. که حتماً بدرمان فوری پزشکی نیاز دارد، تب زیاد، شکستگی پا، خونریزی شدید، نفس تنگی، مسمومیت و یا بیهوش شدن ناگهانی هم یک حالت اضطراری است.

اگر در موقعیتی احساس خطر جانی کردید فوراً تقاضای آمبولانس کنید. تا بیمار سریعاً به بیمارستان برده شود، و یا در صورت لزوم در آمبولانس مورد درمان قرار گیرد. در آسیب دیدگی های دیگر نیز مانند شکستگی استخوان و آسیب دیدگی های ناحیه سر نیز امری جدی است که باید بیمار را به بیمارستان انتقال داد.

### شماره تلفن فوریت های اضطراری در سراسر آلمان ۱۱۲ است.

این شماره را بهتر است روی کاغذی یادداشت کرده و روی تلفن بچسبانید، زیرا در حالت اضطراب ممکن است زود فراموش کنیم. هنگامی که تلفن میزنید آرامش خود را حفظ کنید دستپاچه شدن مشکلی را حل نمی کند. واضح، شمرده و با آرامش بگوید اتفاق کجا رخ داده است، بیمار کجا است. چه پیشآمدی رخ داده است و حال بیمار چگونه است. خوب گوش دهید و به سوالات پاسخ درست دهید.

هرکس در موارد اضطراری از فوریت های پزشکی و یا آمبولانس اضطراری استفاده کند و یا به بیمارستان رجوع کند باید شهریه مطب بپردازد، حتی اگر برگه معرفی پزشک هم موجود باشد. قبض رسید برای تمام فصل کافی است: اگر در همین فصل مجبور به استفاده مجدد از خدمات اضطراری شوید نباید دوباره پولی بپردازید.

دانستن کمکهای اولیه همیشه خوب است، مخصوصاً اگر خانواده دارید، زیرا کودکان بخاطر کنجکاویشان خطراً تشخیص نمی دهند: واگر شما مواظب نباشید دچار سوزستگی می شوند، مواد سمی میخورند و یا به شدت از دوچرخه می افتند در چنین مواقعی لازم است بدانید که چه باید کرد. این اعمال را در کلاسهای کمک های اولیه (Erste-Hilfe-Kurse) می آموزید. در بیشتر باشگاه ها و مراکز آموزشی اینگونه دوره های آموزشی برگزار میگردند.



# نشانی ها و سایر اطلاعات

## ۱. سازمان های تندرستی در سطح آلمان (سازمان های بهداشت)

### Krebsinformationsdienst KID

Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst für Krebsbezogene  
Anfragen:

- Tel.: 0800|4 20 30 40  
(تلفن کردن به تلفن ثابت، همه روزه از ساعت ۸ تا ۲۰ رایگان است)
- KID-Telefon 06221|41 01 21,  
(دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸ تا ۱۲)
- Info-Telefon Brustkrebs 06221|42 43 43,  
تلفن آگاهی رسانی سرطان سینه  
(دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸ تا ۱۲)
- Info-Telefon Krebssschmerz:  
Tel. 06221|42 20 00,  
(دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۲ تا ۱۶)
- Info-Telefon Fatigue 06221|42 43 44,  
تلفن آگاهی رسانی فاتیگ  
(دوشنبه ها، چهارشنبه ها و جمعه ها از ساعت ۱۶ تا ۱۹)

### Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Referat Information, Publikation, Redaktion  
Rochusstraße 1 · 53123 Bonn  
www.bmg-bund.de

- وزارت سلامتی فدرال ب ام گ (BMG)  
بخش آگاهی رسانی، انتشارات و سردبیری  
ب ام گ (BMG) در موارد زیر خدمات آگاهی رسانی  
تلفنی در اختیار شما می گذارد:
  - بیمه مراقبت و پرستاری (Pflegeversicherung):  
Tel.: 01805|99 66 03
  - بیمه درمانی (Krankenversicherung):  
Tel.: 01805|99 66 02
  - تأمین بیمه درمانی بیماری ها برای همه:  
Tel.: 01805|99 66 01

■ Telefonberatung zur Organspende:

Tel.: 0800|9 04 04 00

مشاوره تلفنی در مورد اهداء اعضاى بدن  
اوقات كاری: (دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ تا ۱۸ و  
جمعه ها از ساعت ۹ تا ۱۶)

**Bernhardt-Nocht-Institut für  
Tropenmedizin**

Bernhardt-Nocht-Straße 74

20359 Hamburg

www.bni-hamburg.de

Tel.: 040|42 81 80 (24 h)

Fax: 040|42 81 84 00

انستیتوی طب حاره ای برنهارد- نوخت

**Fit for Travel – Informationsdienst für  
Reisemedizin und Tropenkrankheiten**

Ludwig-Maximilians Universität München –  
Abteilung Infektions- und Tropenmedizin

Leopoldstraße 5 · 80802 München

www.fit-for-travel.de

مسافرت با آمادگی بدنی - خدمات آگاهی رسانی برای طب  
مسافرتی و بیماری های مناطق حاره

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung**

Ostmerheimerstraße 220 · 51109 Köln

www.bzga.de

مرکز روشنگری سلامتی فدرال

تلفن های مشارتی ب تست گ آ(BZgA):

اوقات كاری: (دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۰ تا ۲۲ و  
جمعه تا شنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۸)

■ Telefonberatung zu HIV und Aids:

Tel.: 01805|55 54 44

مشاورت تلفنی در باره اچ آی وی HIV و ایدز Aids

(در حال حاضر ۱۴ سنت در دقیقه با تلفن ثابت (Festnetz)

در شبکه تلفنی آلمان)

■ Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:

Tel.: 0221|89 20 31

مشاورت تلفنی برای پیشگیری از اعتیاد

■ Telefonberatung zur Raucherentwöhnung:

Tel.: 01805|31 31 31

مشاورت تلفنی برای ترک اعتیاد سیگاری ها

(در حال حاضر ۱۲ سنت در دقیقه)

■ Telefonberatung zur Essstörungen:

Tel.: 0221|89 20 31

مشاورت تلفنی در مورد اختلالات تغذیه ای

■ Telefonberatung zur Glückspielsucht:

Tel.: 0800|1 37 27 00

مشاوره تلفنی در مورد اعتیاد به بازی قمار

## ۲. تشکیلات (مجامع) پزشکان و دندانپزشکان و داروسازان

### **Kassenärztliche Bundesvereinigung**

Herbert-Lewin-Platz 2 · 10623 Berlin

[www.kbv.de/arztuche/178html](http://www.kbv.de/arztuche/178html)

Tel. 030|40 05 0 · Fax 030|40 05 1093

تشکیلات فدرال پزشکان وابسته به صندوق بیمه های  
درمانی

### **Bundeszahnärztekammer**

Arbeitsgemeinschaft der deutschen

Zahnärztekammern e.V.

Chausseestraße 13 · 10115 Berlin

[www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)

Tel.: 030|40 00 50 · Fax: 030|40 00 52 00

Verzeichnis über Patientenberatungsstellen  
in Deutschland:

[www.bzaek.de/list/pari/050607\\_](http://www.bzaek.de/list/pari/050607_)

[Beratungsstellen.pdf](#)

کانون فدرال دندانپزشکان

### **Bundesärztekammer**

Arbeitsgemeinschaft der deutschen

Ärztekammern

Herbert-Lewin-Platz 1 · 10623 Berlin

[www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)

Tel. 030|4004 56 0 · Fax 030|4004 56 388

Arztuche in Deutschland über:

[www.arzt.de/page.asp?his?=2.5511](http://www.arzt.de/page.asp?his?=2.5511)

کانون پزشکان فدرال

### **Bundesvereinigung Deutscher**

### **Apothekerverbände (ABDA)**

Jägerstraße 49/50 · 10117 Berlin

[www.abda.de](http://www.abda.de) oder [www.aponet.de](http://www.aponet.de)

Tel. 030|400 04 0 · Fax 030|400 04 598

تشکیلات فدرال مجامع داروسازان آلمان (آ ب د آ)

(ABDA)

## ۳. صندوق های بیمه درمانی حاملین (مسئولین) بیمه های درمانی قانونی هستند

### **Spitzenverband Bund der Krankenkassen**

Friedrichsstraße 136 · 10117 Berlin

Tel.: 030|2 40 08 65-63

Fax: 030|2 40 08 65-88

تشکیلات محوری صندوق های درمانی فدرال

سوالات شخصی و اختصاصی خود را از بیمه گرانتهایی

خود پیرسید

## ۴. انجمن های غیر وابسته بیماران و مصرف کنندگان

### **Bundesarbeitsgemeinschaft**

#### **Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**

Heilbachstraße 13 · 53123 Bonn

www.kindersicherheit.de

Tel.: 0228|68 83 40 · Fax: 0228|688 34 88

انجمن ثبت شده گروه کاری فدرال برای امنیت کودکان

### **Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.**

Markgrafenstraße 66 · 10969 Berlin

www.vzbv.de

Fax: 030|258 00 02 18

انجمن ثبت شده مرکز مصرف کنندگان تشکیلات فدرال

فاو تست فا و (VZBV) مشاوره تلفنی ندارد

### **Allgemeiner Patienten-Verband e.V.**

Bundespatientenstelle

Deutschhaus-Straße 28 · 35037 Marburg

www.patienten-verband.de

Tel.: 06421|6 47 35

انجمن ثبت شده تشکیلات همگانی بیماران

(دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰ تا ۱۲)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe**

Carstennstraße 58 · 12205 Berlin

www.bageh.de

Tel.: 030|85 40 43 67 · Fax: 030|85 40 44 83

گروه کاری فدرال کمک های اولیه

### **Deutsche Arbeitsgemeinschaft**

#### **Selbsthilfegruppen e.V.**

Friedrichstraße 28 · 35392 Gießen

www.dag-selbsthilfegruppen.de

Tel.: 0641|994 56 12 · Fax: 0641|994 56 19

انجمن ثبت شده گروه کاری آلمانی خود همیاری

### **Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP)**

Geschäftstelle der BAGP

Waltherstraße 16a · 80337 München

Tel.: 089|76 75 51 31

گروه کاری فدرال مراکز بیماران (BAGP)

### **Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

Im Kilian – Schuhmarkt 4 · 35037 Marburg

www.dgk.de

Tel.: 06421|29 30 · Fax: 06421|229 10

انجمن ثبت شده صلیب سبز آلمان

### **Sozialverband VdK Deutschland e.V.**

Wurzerstraße 4a · 53175 Bonn

www.vdk.de

Tel.: 0228|82 09 30 · Fax: 0228|820 93 43

انجمن ثبت شده تشکیلات اجتماعی فا د ک VdK آلمان

**Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)**

Stralauer Straße 63 · 10179 Berlin

www.sovd-bv.de

Tel.: 030|726 22 20 · Fax: 030|726 22 23 11

انجمن ثبت شده تشکیلات اجتماعی اس او فا د (SoVD)

**Bundesarbeitsgemeinschaft**

**SELBSTHILFE e.V. (BAG Selbsthilfe)**

Kirchfeldstraße 149 · 40215 Düsseldorf

www.bagh.de

Tel.: 0211|31 00 60 · Fax: 0211|310 06 48

انجمن ثبت شده گروه کاری خود همیاری

**۵. نهاد های سیاست سلامتی برای مهاجرین**

**Institut für Transkulturelle Betreuung e.V.**

Am Listholze 31a · 30177 Hannover

www.itb-ev.de

Tel.: 0511|590 92 00 · Fax: 0511|59 09 20 10

انجمن ثبت شده انستیتیوی مراقبت فرافرنگی

**Arbeitskreis Migration und öffentliche  
Gesundheit**

c/o Beauftragte der Bundesregierung für

Migration, Flüchtlinge und Integration

11017 Berlin

www.integrationsbeauftragte.de

کارگروه مهاجرین و سلامتی همگانی

**Deutsch-Türkische Gesellschaft für  
Psychiatrie, Psychotherapie und**

**psychoziale Gesundheit (DTGPP) e.V.**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Cappeler Str. 98 · 35039 Marburg

www.dtgpp.de

Tel.: 06421|404-3 04 oder -4 11

Fax: 06421|40 44 31

انجمن ثبت شده مجمع برای روانپزشکی، روان درمانی

وسلامتی روانی اجتماعی (DTGPP)

کلینیک برای روانپزشکی و روان درمانی

**Bayrisches Zentrum für**

**Transkulturelle Medizin e.V.**

Sandstraße 41 · 80335 München

www.bayzent.de

Tel.: 089|54 29 06 65 · Fax: 089|523 69 78

انجمن ثبت شده مرکز فرافرنگی پزشکی بایرن

**Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.**

Königstraße 6 · 30175 Hannover

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

www.aids-migration.de

www.interkulturelle-suchthilfe.de

Tel.: 0511|16 84 10 20 · Fax: 0511|45 72 15

انجمن ثبت شده مرکز قومی پزشکی

**Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung  
e.V.**

Türk-Alman Sağlık Vakfı

Friedrichstraße 13 · 35392 Gießen

www.trd.online.de

Tel.: 0641 | 9 66 11 60 · Fax: 0641 | 9 66 16 29

انجمن ثبت شده موقوفه سلامتی ترکی و آلمانی (DTM)

**Deutsch-Türkische Medizineresellschaft  
e.V. (DTM)**

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover

www.dtm-ev.de

Tel.: 0511 | 235 23 04 · Fax: 0511 | 2 35 23 66

انجمن ثبت شده مجمع پزشکی آلمانی و ترکی (DTM)

(دوشنبه و پنجشنبه از ساعت ۹ تا ۱۱:۳۰، سه شنبه و جمعه از

ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۷)

**Referat Transkulturelle Psychiatrie der  
Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Nervenheilkunde  
(DGPPN)**

Carl-Neuberg-Straße 1 · 30167 Hannover

www.dgppn.de

Tel.: 0511 | 532 66 19 · Fax: 0511 | 532 24 08

بخش تخصصی فرادرنگی روانپزشکی مجمع آلمانی

روانپزشکی، رواندرومانی و درمان اعصاب (DGPPN)

## ۶. تشکیلات خیریه آزاد

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in  
Deutschland e.V.**

Hebelstraße 6 · 60316 Frankfurt am Main

www.zwst.org

Tel.: 069 | 944 37 10 · Fax: 066 | 49 48 17

انجمن ثبت شده مرکز خیریه یهودیان در آلمان

**Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)**

Generalsekretariat

Carstennstraße 58 · 12205 Berlin

www.drk.de

Tel.: 030 | 85 40 40 · Fax: 030 | 85 40 44 50

انجمن ثبت شده صلیب سرخ آلمان



**Deutscher Caritasverband e.V.**

Karlstraße 40 · 79104 Freiburg

www.caritas.de

Tel.: 0761|2000 · Fax: 0761|2005 72

Email: info@caritas.de

انجمن ثبت شده تشکیلات کاریتاس

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband**

Gesamtverband

Oranienburgerstraße 13-14 · 10178 Berlin

www.der-paritaetische.de

Tel.: 030|24 63 6 -0 · Fax: 030|24 63 6-110

تشکیلات خیریه پارته

**Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**

(AWO)

Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn

www.awo.org

Tel.: 0228|668 50 · Tel.: 0228|668 52 49

(بخش ویژه مهاجرین)(Fachbereich Migration)

Fax: 0228|668 52 09

انجمن ثبت شده خیریه کارگری تشکیلات آلمان (AWO)

**Diakonisches Werk der evangelischen**

**Kirchen Deutschlands (EKD) e.V.**

Dienststelle Berlin

Reichensteiner Weg 24 · 14195 Berlin

www.diakonie.de

Tel.: 030|83 00 10 · Fax: 030|83 00 12 22

انجمن ثبت شده مجتمع دیاکونی کودکان پروتستان آلمان

(EKD)

**۷. ورزش برای سلامتی در باشگاه های ورزشی:**

فهرست امکانات ورزشی

سازمان ورزشی المپیک آلمان

بخش سیاست پیشگیرانه و مدیریت سلامتی

**Deutscher Olympischer Sportbund**

Ressort Präventionspolitik und

Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069|670 00 · Fax: 069|67 49 06

Angebotsverzeichnis unter:

www.sportprogesundheit.de

# دست در دست برای سلامتی شما

ما از همه ی دانش پژوهان، متخصصین و انستیتوهای یی که ما را در تهیه این دفترچه راهنما همراهی نموده اند تشکر میکنیم

ترجمه این دفترچه راهنما به زبان های مختلف به مسؤلیت متخصصین زیر است:

- Murisa Adilovic-Berends ■ Farhad Ahma ■ Khaled Alzayed ■ Alhakam Alzayed
- Javier Arola Navarro ■ Dr. Serdar Aycan ■ Dzafer Becirovski ■ Azra Becirovski ■ Petrit Beqiri
- Ana Maria Cervantes Bronk ■ Bequir Dervishi ■ Dejan Djokic ■ Izabela Dyczek ■ Mert Ergüden
- Oya Ergüden Eran ■ Izarbe Garcia Sanchez ■ Elena Görzen ■ Shahram Jennati Lakeh
- Photini Kaiser ■ Tangazar Khasho ■ Ahmet Kimil ■ Dr. Nilgün Kimil ■ Barbara Knabe
- Robert Koami Akpali ■ Maxim Krüger ■ Sandra Lazeta-Markanovic ■ Veronica Maguire
- Karolina Mamic ■ Alexey Milstein ■ Brigitta Miskovic ■ Martin Müller ■ Dalal Najem
- Dr. Ayhan Özşahin ■ Tatjana Pankratz-Milstein ■ Francesca Parenti ■ Milos Petkovic ■ David Piper
- Cinzia Pizzati-Sturm ■ Larissa Rost ■ Hatice Salman ■ Rose-Marie Soulard-Berger ■ Gesine Sturm
- Dr. Matthias Wienold MPH ■ Teresa Willenborg ■ Taner Yüksel ■ Özgür Ziyaretci



# سلامتی شما آرزوی قلبی ما است

سیستم سلامتی آلمان هنوز از بهترین سیستم ها در جهان بشمار میآید- ولی نه از آسانترین آنها. تنها برای کسانی که تازه به آلمان آمده اند ویا مدتی زیادی نیست که در اینجا زندگی می کنند تشخیص کاربردی این سیستم این مشکل است.

تنها جواب دادن به این پرسش که آیا باید خود را بیمه درمانی بنمایند یا نه، و چگونه خود را بیمه کنند مشکل است. اگر خود ویا کسی از افراد خانواده شان مریض شوند، اغلب نمیدانند به کجا مراجعه کنند و از چه کسی بپرسند که باید اول بنزد پزشک یا به بیمارستان بروند؟ و اگر میخواهند بنزد پزشک بروند، بایستی بکدام پزشک مراجعه کنند؟

ما در این دفترچه « راهنمای سیستم سلامتی آلمان » به این پرسش های شما پاسخ میدهم.

آگاهی های بیشتر در باره این راهنما را در تارنمای (وب سایت) [www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de) می یابید. این دفترچه راهنما با ابتکار ب کا کا (BKK) «سلامتی بیشتر برای همه» تکمیل یافته است. آگاهی های بیشتر در این زمینه را میتوانید از طریق اینترنت به نشانی [www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle](http://www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle) بدست آورید.

