



Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کې یو لار شوی

روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کې یو لارښود

فهرست

5	۱ روغتيايي بيمه
5	< قانوني روغتيايي بيمه (GKV)
9	< شخصي روغتيايي بيمه (PKV)
10	۲ طبي پاملرنه
11	< پاملرنه د يوې ډاکټري او يا يوه ډاکټر لخوا
14	< پاملرنه د يوې غاښونو ډاکټري يا د غاښونو ډاکټر لخوا
15	< درملتونونه او درمل
17	< پاملرنه په روغتون کي
23	۳ په بېرني حالت کي
25	۴ روغتيا
25	< واکسينونه
26	< د ناروغی مخنيوی د ناروغی د پېژندنې معاینات
30	< د ماشومانو روغتيا
31	< د ښځو روغتيا
31	< حاملگي او ولادت
32	< نشه يی توکی - او د اعتياد په اړه د مرستو وړاندیزونه
34	۵ د پرستاري بيمه
35	< کورنۍ پرستاري
35	< بستري پرستاري
35	< د خپلوانو له خوا پرستاري

۱ روغتيايي بيمه

قانوني روغتيايي بيمه (GKV)

په آلمان کې دوه قسمه بيمې شتون لري: قانوني روغتيايي بيمه (Gesetzliche Krankenversicherung) او شخصي روغتيايي بيمه (Private Krankenversicherung). د ۹۰ سلنې په شاوخوا کې د آلمان نفوس يعني تقريباً ۷۰ ميليونه کسان په قانوني بيمه کې دي. په دې ترتيب يې په پوره ډول او ښه طبي پاملرنه کېږي. د قانوني بيمې د غړي په توگه تاسې په هره مياشت کې د ناروغي بيمې ته حق العضويت ورکوئ. دا حق العضويت تر يوه معينې لوري اندازې ستا سو په مياشتنيو عوايدو پوري مربوط کېږي. يوه برخه يې ستا سو کار فرما هم ورکوي.

ټول بيمه شوي کسان بې له دې چې د مياشتني خومره حق العضويت ورکوي، نړوي که ښځه، پر کوم سن دی او روغتيا يې حالت يې څنگه دی، مساوي طبي پاملرنه ورته کېږي. دا پيوستون په آلمان کې د قانوني بيمې يو اصلي پرېنسيپ دی.

که تاسې ناروغه شي او يا کوم تصادم ولرئ او ډاکټر يا روغتون ته د درملنې لپاره ورشئ، لگښت يې د روغتيايي بيمې له خوا پر غاړه اخيستل کېږي. په ځينو وختونو او لگښتونو کې بايد هغه څوک چې په قانوني بيمه کې وي، يو لږ اندازه لگښت په خپله پر غاړه واخلي. دې ته اضافه پيسې (Zuzahlungen) وايي. ماشومان او ځوانان د اضافه پيسو له ورکولو نه خلاص دي. روغتيايي بيمه د هغو درملو پيسې هم ورکوي، چې اخيستل يې په نسخه وي او تاسې ته يې ډاکټر در لیکي. که تاسې د کومې ناروغۍ له امله کار نه شئ کولای، ستاسې کار فرما ستاسې تنخوا تر شپږو. اونيو پوره درکوي. وروسته تر هغه بيا د يوې معينې مودې لپاره تاسې ته د روغتيا بيمه پيسې درکوي. دې پيسو ته د ناروغي پيسې (Krankengeld) وايي.

شوک په قانوني بیمه کې بیمه وي؟

د هغو کارګرو لپاره (ښځه وي که نر) چې کلنۍ تنخوايي د «اجباري بیمې په چوکاټ» کې وي، دروغتیا بیمه اجباري ده. د کار زده کونکي، بیکاران، محصلین، تقاعدی کسان، هنر مندان او ناشران په عمومي توګه تر اجباري قانوني بیمې (GKV) لاندې راځي.

که ستاسې تنخوا کمه وي او یا هیڅ عواید ونه لرې، د کورنۍ غړي مو په وریا توګه بیمه کېږي. ماشومان تر یوه معین سن پورې د کورنۍ سره بیمه وي. دا د سن اندازه په دې پورې اړه لري، چې ستاسې ماشوم لا په زده کړه کې وي. هغه ماشومان چې معیوبیت ولري او کوم عواید لاس ته نشي را وړلې، یی له کوم معین سن نه د تل لپاره بیمه دي.

هغه شوک چې شخصي دنده لري، هغه کارګر، ښځه او نر، چې کلنۍ عواید یې د اجباري بیمې تر اندازه پورته وي، او همدارنګه مامورین کولای شي ځانونه شخصي بیمه کړي او یا – ځینو شرایطو پر بنسټ ځانونه په آزاده او شخصي توګه په قانوني بیمه کې بیمه کړي.

د روغتیا بیمې په آزاده توګه انتخاب

تاسې کولای شئ، خپله بیمه پخپله انتخاب کړئ. حق العضویت په ټولو قانوني بیمو کې مساوي دی. په ځینو بیمو کې باید بیمه شوي کسان اضافي حق العضویت (Zusatzbeiträge) ورکړي. دا اضافي حق العضویت کېدای شي له بیمې تر بیمې توپیر ولري. روغتیايي بیمې کولای شي، په اضافي حق العضویت کې تخفیف وکړي. پر صحیح وخت پوره معلومات لاس ته راوړئ، چې کوم لګښتونه ستاسې بیمه پر غاړه اخلي او کوم لګښتونه باید تاسې خپله پر غاړه واخلي.

داسې بیمې هم شته، چې خپلو بیمه شوی کسانو ته له دې خاطرې بونس او انعامونه ورکوي، چې په مسلسل توګه د ناروغۍ د مخنیوي په خاطر معاینو ته ورځي او په روغتیا یې کورسونو کې برخه اخلي. نو ځکه ارزښ لري، چې د بیمې د انتخاب نه مخکې د بیمې خدمات یو له بله سره مقایسه شي.

که تاسی وغواړئ، خپله بیمه بدله کړئ، کولای شي د عضویت د ختمېدو نه مخکې بیمې ته دوه میاشتي مخکې ځواب ورکړئ او په همدې موده کې د ځان لپاره بله بیمه ولټوی.

اړین:

- تاسی باید لږ تر لږه ۱۸ میاشتي په یوه انتخاب شوي بیمه کې پاتې شئ.
- استثناء: که ستاسی بیمه یو اضافي حق العضویت اعلان کړي، تاسی کولای شي، بیله دې چې څومره وخت یې عضویت ولری، ځواب ورکړئ او په بله بیمه کې ځان شامل کړئ.

د روغتیا قانوني بیمې خدمات

د روغتیا بیمه هغه لگښتونه پر غاړه اخلي، چې «کفایت وکړي، پر ضرورت برابر او اقتصادي» وي. ددې معنی به داوي، چې دځینو طبي درملنو لگښت باید تاسی خپله پر غاړه واخلي. په دې جمله کې په روغتون کې یواځې اطاق غوښتل، هلته د ډاکټرانو د مشري او یا د مشر په وسیله درملنه غوښتل.

د قانوني بیمې (GKV) په اړینو خدمتونو کې لاندې نقطې شامل دي:

- ډاکټري درملنه او هغه درمل، چې باید په نسخه واخیستل شي،
- په روغتون کې بستري کېدل او بیا رغونه
- د حاملګۍ په وخت کې د یوه ډاکټري او یا ډاکټر یا دایې له خوا پرستاري کېدل.
- د ناروغي د مخنیوي په موخه او د ناروغي پر وخت پېژندنې په موخه د ماشومانو او لویانو معاینات،
- هغه واکسینونه چې ضروري وي
- د غاښونو مراقبت او د غاښونو درملنه
- رواني درملنه
- د ناروغه کورنۍ پرستاري او یا تسکیني مراقبت
- درمل (Heilmittel) (په دې کې د بیلګې په توګه فزیو تېراپی او ایبرګو تېراپی) او د مرستي مواد (Hilfsmittel) (د بیلګې په توګه د ناروغانو عرابه لرونکي چوکۍ، د غوږونو لپاره د آوریډو آلې، او د بدن لپاره مصنوعي شیان)
- د ناروغۍ پیسې 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 کې یاست، کولای شي چې پر دې برسیره په یوه شخصي بیمه کې د خاصو خدماتو لپاره ځان بیمه کړي. په دې ترتیب تاسی کولای شئ، د سرطیب په واسطه د درملني غوښتنه وکړئ، په روغتون کې د یوه شخصي اطاق غوښتنه وکړئ او یا د غاښونو د درملنی او عینکو ټول لگښت طلب کړئ. اړین: ددې خاصو غوښتنو لپاره د بیمې حق العضویت باید تاسی په خپله ورکړئ. کار فرما د شخصي بیمې په لگښت کې مرسته نه کوي او د حق العضویت کومه برخه نه ورکوي.

اضافه پیسې ورکول \ د لگښت ستاسی شخصي برخه

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

ددې لپاره چې پر تاسی اقتصادي فشار را نه شي، دا لگښت په کال کې د کلني تنخوا دوه سلنه ده. د اوږدې ناروغۍ په وخت کې دا یو سلنه ده. ماشومان او ځوانان، چې سن یې تر ۱۸ کالو کم وي، له اضافي لگښت نه معاف دي. د هغه کسانو لپاره هم دا قانون نافذ دی، چې عواید یې کم وي. په دې اړه تاسی کولای شئ، له خپلي بیمې څخه پوښتنه وکړئ.

که ستاسی لگښت په یوه کال کې د اضافه پیسو له ورکولو تر اندازه پورته وي، د همدې کال تر پایه تاسی د اضافي پیسو ورکولو نه معاف یاست. له همدې کبله ټول بیلونه له ځانه سره ساتئ. دا ټول په هغه کتابچه کې وساتئ، چې تاسی ته خپلي بیمې درکړي ده.

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

شخصي روغتيايي بيمه (PKV)

په شخصي روغتيايي بيمه كې (PKV) بايد هغه څوك ځان بيمه كړي، چې په قانوني بيمه كې اجباري بيمه (GKV) ونه لري، بلكه له بيمې نه آزاد وي او په بل ځاى كې هم بيمه ونه لري. د بيلگې په توگه د پناهنده گۍ د قانون (Asylbewerberleistungsgesetzes) په چوكاټ كې بيمه ونه لري. په دې چوكاټ كې شخصي كار كونكې او د آزاد شغل خاوندان (استثنا هنر مندان، ناشران او دهقانان دي)، مامورين او هغه كارگر چې عوايد يې د بيمې تر اندازه زيات وي، هم راځي.

د شخصي بيمې حق العضويت په عوايدو پورې اړه نه لري، بلكه په هغه خطر پورې، چې ناروغي ورته پېښه شي. د بيمې د قرارداد كولو په وخت كې سن او روغتيايي حالت مهم رول لري. د بيمې حق العضويت له بيمې سره د خدماتو په اړه موافقې پورې هم اړه لري. په قرار داد كې كېداى شي د غاښونو ټول لگښت، د سر طبيب په وسيله تداوي او په روغتون كې شخصي اطاق درلودلو په اړه موافقه وشي.

هره شخصي بيمه مجبوره ده، يوه اساسي بيمه (Basistarif) او خدمات وړاندې كړي، چې تقريباً له قانوني بيمې سره برابره وي. شخصي بيمې اجازه نه لري يو د اساسي خدماتو قرار داد د پخوانيو ناروغيو او يا بېرېني ناروغي له خاطرې رد كړي.

د كورنۍ د غړو لپاره بايد جلا د بيمې حق العضويت ورکړل شي. څوك چې شخصي بيمه ولري، مجبور دى د ډاکټر، روغتون او درملو پيسې له جيبه ورکړي. نوموړۍ بيمه بيا ددې پيسو ټول يا يوه برخه بيرته ورکوي.

۲ روغتیایی پاملرنه

الیکټرونیکی روغتیایی کارت

اړین:

هیله کیږي، چې خپل الیکټرونیکی روغتیایی کارت (elektronische Gesundheitskarte) همیشه له ځانه سره ولری، په کوم وخت کې چې له روغتیایی خدماتو نه کار اخیستل غواړی. د ۲۰۱۵ کال د جنوری له لومړۍ نیتې را پدېخوا دا کارت د بیمې لرلو یواځني ثبوت دی او تاسی د هغه پر بنسټ کولای شئ، له روغتیایی خدماتو نه استفاده وکړئ. پر الیکټرونیکی بیمې ستاسی نوم، ستاسی د زېږېدنې نېټه، ستاسی ادرس، ستاسی د بیمې نومبر، ستاسی د بیمې وضعیت (اصلي غړی، د کورنۍ په چوکاټ کې بیمه او یا تقاعدی) د اجباری معلومات په توګه لیکل شوي. پر الیکټرونیکی روغتیایی کارت ستاسی یو عکس هم چاپ وي.



د نمونې په توګه د بیمې روغتیایی کارت

د یوې ډاکټرې او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیايي پاملرنه

په آلمان کې تاسی کولای شی، خپله ډاکټره او یا ډاکټر پخپله انتخاب کړی. که تاسی قانوني بیمه ولری، کولای شی له هغو ډاکټرانو نه یې انتخاب کړی، چې له قانوني بیمې سره په روغتیايي پاملرنه کې برخه اخلي. په عمومي توګه دا هغه ډاکټرانې او ډاکټران دي، چې په ولاړې (سر پايي امبولانس) کار کوي. د ډاکټر د کتنځۍ 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 کورنی ډاکټر (په خاصه توګه یوه کورنۍ داخله ډاکټره یا کورنی دا خله ډاکټر یا عمومي متخصصه او یا متخصص) خپل کور ته نږدې ولټوی، چې تاسی د ناروغي یا ناروغي شکایت په وخت کې لومړې هغه ته ورتلای شی. که تاسی تل یوې ډاکټرې یا یوه ډاکټر ته ور ځی، ستاسی لپاره د روغتیايي پاملرنې په وخت کې اسانتیا ده.

که لازم و ګڼل شي، ستاسی کورنۍ ډاکټره یا کورنی ډاکټر تاسی یوه متخصص ډاکټر ته لېږي (د بیلګې په توګه د ستوني، پزي او غوړو ډاکټر ته یا د هېوکو ډاکټر اورټوپېډي). که تاسی ناروغه یاست، تاسی کولای شی په نیغه توګه د ډاکټر کتنځۍ ته ور ځی. هلته د بیلګې په توګه وړوکي عملیاتونه او یا خاصي درملني کيږي، بيله دې، چې تاسی روغتون ته ولاړ شی.

له ډاکټر سره لیدنه

که تاسی جدی ناروغ یاست او یا روغتیايي شکایت لری، باید له خپلې ډاکټرې یا ډاکټر سره دملاقات وخت کيږدی. تاسی هم کولای شی، بيله مخکنی وخت ټاکلو نه د ډاکټر کتنځۍ ته ور ځی. پداسی حال کې بیا کېدای شي زیات منتظر پاتی شی. له همدې کبله تل به ښه داوي، چې د ډاکټر کتنځۍ ته زنگ ووهي او ورته ووايست، چې څه شکایت لری. که ستاسی حالت دومره خراب وي، چې د ډاکټر کتنځۍ ته نه شي ورتلای، بیا پوښتنه وکړه، چې آیا ډاکټر کولای شي، تاسی ته کور ته درشي.

اپين:

- تاسی د (غابنونو) ډاکټرې او یا د (غابنونو) ډاکټر سره مرسته کوئ، چې تاسی د ډاکټر لیدني ته تيارې ونیسئ. تاسی کولای شئ، د بیلگې په توگه و لیکې، چې مشکل مو څه دی، کوم درمل اخلئ او د کوم ډاکټرې یا ډاکټر له پلوه تر دې دمه معاینه شوي یا تداوي شوي یاست. تاسی کولای شئ، خپلي پوښتني ولیکئ، کومې چې بې له ډاکټرې یا ډاکټر نه کول غواړئ.
- که تاسی یو د واکسین کتابچه (Impfpass) او یا د حساست کتابچه (Allergiepass) ولرئ، دا سندونه له ځانه سره واخلي. د اړتیا په وخت کې هم کولای شئ، خپل د اکسیریز عکسونه هم له ځانه سره واخلي.
- د غابنونو ډاکټرې یا د غابنونو ډاکټر له خوا د غابنونو د مراقبت معاینو په وخت کې خپل د غابنونو د بونس کتابچه (Zahnarzt-Bonusheft) له ځانه سره ولرئ.
- ترگومه ځایه، چې ستاسی د روغتیا بیمه یو بونس پروگرام ولري، د مراقبتی معایناتو او یا د وخت نه مخکې د ناروغیو پېژندي معاینو په وخت کې باید خپل د بونس کتابچه هم له ځانه سره ولرئ.

که تاسی په آلمانی ژبه نه هیږئ، کولای شئ، یو کس له ځانه سره بوزی، چې ترجماني وکولای شي. هم کېدای شي، چې د کورنۍ یو غړی، دوست که ښځه وي که نر، چې په آلمانی نی تر تاسی ښه پوه هیږئ، ستاسی ملگر تیا وکړي. تاسی باید متوجه ووسی، چې روغتیايي بیمه د ډاکټر سره د خبرو په وخت کې د ترجمان لگښت پر غاړه نه اخلي. پر دې بر سیره د ډاکټرانو کتنځي شته، چې په څو ژبو خبري کوي. د بیمې د ډاکټرانو فدرالی اتحادیې (Kassenärztlichen Bundesvereinigung) په انټرنټ پاڼه کې د بیلگې په توگه ستاسی د اوسېدنې په ځای کې د ډاکټرانو په اړه معلومات شته. دا د معلومات پاڼه د App په توگه د iOS او اندروئید Android لپاره شتون لري. فدرالی د ډاکټرانو لټون BundesArztssuche

له ډاکټر سره خبرې

په آرامي سره تشریح ور کړئ، چې تاسی ولی ډاکټر ته راغلي یاست او ستونزه مو څه ده. پام وکړئ، چې ډاکټره یا ډاکټر او تاسی په ژبه سره پوه هیږي. که کوم څه درته واضح نه وي، پوښتنه وکړئ. هیله کېږي چې پوره معلومات ورکړئ که ډاکټره او یا ډاکټر ستاسی نه پوښتنه وکړي، چې آیا تاسی سکریټ ځکوی، له الکھولو استفاده کوئ، تاسی ورزش کوئ او یا ستاسی د خبرو په اړه پوښتنه وکړي. دا معلوماتونه د ډاکټرې او یا ډاکټر لپاره اړین دي او مرسته کوي، تر څو وکولای شي، په بیره او په صحیح توگه ستاسی درملنه وکړي.

که تاسی د هغو درملو په اړه ، چي تاسي ته ډاکټر در ليکي، کومه پوښتنه لری، له هغه پوښتنه وکړئ. ډير زيات اړين دي، چي تاسی درمل په هماغه ترتيب استعمال کړئ، څنگه چي تاسی ته ويل شوي. د پوښتنې په وخت کي د هغه درملتون کار کونکي، چي تاسی هلته درمل اخلي، هم ستاسی سره مرسته کوي. که تاسی د دارو درمل سره حساسيت لري او هير شوي مووي، هيله کيږي، چي له ډاکټر سره په دي اړه خبری وکړئ. چي تاسی دا معلومات له هغه سره شريک کړئ، ډاکټره او يا ډاکټر به کوبښن وکړي، چي تاسي ته په بيړه نور درمل در کړي او د تداوي شکل ته توپير ورکړي.

ستاسی ډاکټره او يا ډاکټر به تاسی ته ووايي:

- تاسی کومه ناروغي لری،
- تاسی ته ډاکټره يا ډاکټر کوم قسم تداوي توصیه کوي،
- د تداوي تاثير به څنگه وي، څومره موده به دوام وکړي، کوم خطرونه به ورسره وي او آیا درد ورسره ملگری وي،
- آیا تداوي يوازي درد آراموی وی او که د ناروغي تداوي کوي.
- نور د کوم قسم تداوي امکانات شتون لري،
- کوم قسم د ناروغي مخکي پېژندنې معاييني بايد وشي.

د راز پټ ساتل

اړين:

ډاکټرانې او ډاکټران او د کتنځيو کار کونکي په آلمان کي اجازه نه لري، ستاسی په اړه ، ستاسی د ناروغي حالت، او ستاسی د کورنيو په اړه معلوماتونه له نورو کسانو سره شريک کړي. ددي معنی داده، چي تاسی کولای شئ، له خپلي ډاکټري او ډاکټر سره د هر څه په اړه په ښکاره خبري وکړئ. دا يو اساسي اعتماد دی د ډاکټري او يا ډاکټر او ستاسی تر منځ. بيله ستاسی له اجازي ډاکټره او ډاکټر اجازه نه لري، ستاسی په اړه ستاسی همسر (پارتنر) ، د کورنی غړي او يا بل کس ته معلومات ورکړي.

د غاښونو د ډاکټرۍ يا ډاکټر له خوا پاملرنه

ستاسی بيمه د غاښونو د تداوي ټول لگښت پر غاړه اخلي. دا په هغه وخت کې هم، چې که د غاښونو ساتل ممکن نه وي او بايد و ایستل شي.

سالم غاښونه د ژوند د ښه والی په معنی ده. له همدې کبله منظمي معاینی د غاښونو د ناروغي د مخنیوي لپاره اړین دي، که څه هم تاسی کومه ستونزی ونه لرې. قانونی بيمه د ناروغي د مخنیوي معاینی لگښتونه هم پر غاړه اخلي. داسې معاینې مرسته کوي، چې ځینی ناروغي مخکې له مخکې تشخیص او تداوي شي. تاسی کولای شې، له خپلې بيمې نه یوه د بونس کتابچه (Bonusheft) تر لاسه کړئ. په دې کتابچه کې د ناروغیو د مخنیوي معاینی لیکل کېږي. که تاسی ثبوت کړې، چې لږ تر لږه په کال کې یو ځل (تر ۱۸ کلونو کم سن په هر نیم کال کې یو ځل) د غاښونو ډاکټر ته تللی یاست، بيمه د غاښ ایښودلو په وخت کې یو اندازه زیات لگښت پر غاړه اخلي.

د غاښونو ایښودل

د غاښونو عوض، د غاښ پوښ، د یوه غاښ ایښودل او یا پوره غاښونو ایښودل دي. د روغتیا بيمه په تشخیص پور مربوط یو ثابت مبلغ (Festzuschuss) ور کوي. ددې معنی داده، چې بيمه ۵۰ سلنه روغتیا یی ضروری لگښت پر غاړه اخلي. که تاسی په تیرو ۵ کلونو کې هر کال یو ځل د غاښونو ډاکټر ته تللي یاست او د ناروغي مخنیوي معاینې شوي وي (د بونس کتابچه)، بيمه بیا ۶۰ سلنه لگښت پر غاړه اخلي. تر لس کاله وروسته ۶۵ سلنه پر غاړه اخلي.

Bonusheft

- Nachweis von
Zahngesundheitsuntersuchungen -
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

د بونس کتابچه دا سي معلو میږي

د درملنی او لگښت پلان

ددې د مخه، چې تاسی ته غاښونه در کښیردي، د ډاکټر کتنځي د درملنی او لگښت (Heil- und Kostenplan) یو پلان جوړوي. پدې پلان کې د غاښونو د ډاکټري او یا ډاکټر له توصیه شوي او یا ستاسی له خوا غوښتل شوي خدمات شامل دي، کوم چې د طبي ضروري خدمتونو پورته وي. که تاسی گران غاښونه و غواړئ، اضافه لگښت یې باید تاسی پخپله پر غاړه واخلي.

تاسی د تداوي او لگښت پلان فقط هغه وخت لاس لیک کوئ، چې تاسی ته اطمینان حاصل شي، چې د تداوي د پلان کوم لگښت د روغتیا بیمه ورکوي او کومه اندازه لگښت تاسی مجبور یاست پخپله یې پر غاړه اخلی.

تر تداوي وروسته تاسی ته د هغه لگښت بیل راځي، چه باید تاسی یې پخپله پر غاړه واخلي. دی ته خپله برخه (Eigenanteil) ویل کیږي. که تاسی کم عواید ولرئ، له خپلي بیمې نه د سخت وخت مقرراتو (Härtefallregelungen) پوښتنه وکړئ: هغه کسان، چې کم عواید ولري، امکانات ورته موجود دي، د غاښونو اینودلو لپاره یوه زیاته اندازه پیسې ورکول شي. پداسي حالتونو کې اړین دی، د تداوي تر پیل دمخه له بیمې سره خبري وشي، چې آیا کېدای شي، خپله برخه کمه شي.

در ملتنونه او درمل

درمل او د بانداز مواد په در ملتونونو (Apotheken) کې لاس ته راوړلای شئ. د در ملتونونو پر دروازه په سور رنگ یو لوی A لیکل شوی وي. د شپي له خوا او د اونۍ په اخیره کې تل یو درملتون ستاسی په چاپیریال کې نوکړي لري. داچه کوم درملتون نوکړي لري، په انټرنټ کې (د پلټني نوم «نوکړي درملتون» (Apothekennotdienst) کې یې پیدا کولای شئ. د درملتون پر دروازه هم پلان بند وي، چې کوم در ملتون د شپي له خوا او یا د رخصتۍ په ورځو کې نوکړی لري.

ځیني درمل (یعني په نسخه اخیستونکي درمل «verschreibungspflichtige Arzneimittel») په در ملتون کې تاسی ته هغه وخت در کول کیږي، چې د ډاکټري یا ډاکټر یو نسخه (Rezept) په در ملتون کې وړاندی کوئ. په در ملتون کې تاسی ته دا معلومات هم در کول کیږي، چی له درمل نه څه وخت او څنگه استفاده کولای شئ. داسی وختونه هم راځي، چې در ملتون ستاسی درمل (Medikament) ستاسی لپاره فرمایش ور کړي. په در ملتون کې درته ویل کیږي، چې تاسی درمل څه وخت تر لاسه کولای شئ.

روغتیایي بیمه د هغو درملو لگښت ورکوي، چې د ډاکټر له خوا پر یوه سور رنگه نسخه لیکل شوي وي. خاص مقررات شتون لري، د بیلگې په توګه د سخت درد درمل. دا درمل باید پر یوه خاص د نشه یي توکو پرنسخه باندې لیکل شوي وي. تاسی مجبور یاست، پر مختلفو درملو په عادي توګه د قیمت لس سلنه (لږ تر لږه ۵ ایرو او زیات یې ۱۰ ایرو) پخپله پر غاړه واخلي. دې ته اضافه پیسې (Zuzahlung) وايي.

د بېلګې په توګه:

- هغه درمل، چې قیمت یې ۲۰ ایرو وي، تاسی باید پنځه ایرو ورکړئ.
- هغه درمل، چې ۸۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۸ ایرو ورکړئ.
- هغه درمل، چې ۱۲۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۱۰ ایرو ورکړئ.

په هیڅ صورت تاسی د درملو تر قیمت زیاتي پیسې نه ورکوی. بیله خپلي برخي هغه درمل تاسی ته درکول کېږي:

- د ماشومانو او ځوانانو لپاره، چې سن یې تر ۱۸ کم وي.
- دارو درمل، چې په حاملګی او یا ولادت پوری اړه ولري.

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



نسخې کېدای شي داسې معلو مېږي

په روغتون کې پرستاری

په روغتون کې تاسې هغه وخت تداوي کېدلای شي، چې د ډاکټرۍ یا ډاکټر په کتنځي کې پاملرنه کفایت ونه کړي او یا بېرته حالت وي. که تاسې په قانوني بيمه کې یاست، په یوه شخصي کلینیک کې ستاسې تداوي امکان نه لري.

په روغتون کې د تداوي په اړه مقررات ستاسې ډاکټره او یا ډاکټر تشخیص کوي، چې ایا تاسې د تداوي لپاره باید روغتون ته ولاړ شې او هغه بیا تاسې هلته استوي. دا کار د یوه داخله فورمي (Einweisungsschein) په واسطه کېدای شي، کوم چې تاسې یې باید له ځانه سره روغتون ته یوسې. د داخله فورمي په در کولو سره ډاکټره او یا ډاکټر هم وايي، چې ستاسې د تداوي لپاره کوم روغتون مناسب دی. تاسې باید متوجه اوسئ، چې که چېرې تاسې په داخله فورمه کې لیکل شوي روغتون ته نه، بلکه بل روغتون ته ولاړ شې، پر تاسې به زیات لگښت راشي.

د روغتون قرار داد

که تاسی باید د زیاتو ورځو لپاره په روغتون کې پاته شې، تاسی له روغتون سره یو قرار داد کوئ. دا قرار داد په عمومي توګه په لیکلې توګه کېږي. ددې معنی داده، چې 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 خوراکه.

بیمه کوم لګښتونه ورکوی؟

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

تاسی باید کوم لګښت پر غاړه واخلي؟

- په روغتون کې پر هره ورځ (۱۰) اېرو. دا یواځې د لویانو لپاره او په کال کې ټول ټال د ۲۸ ورځو لپاره (= ۲۸۰ اېرو). په روغتون د ولادت په وخت کې دخپلې برخې پیسې نه ورکول کېږي.
- تداوی د سر طبیبي او سر طبیب له خوا او یو بستریزه اطاق غوښتل.

له روغتون سره یو قرار داد هغه وخت لاسلیک کوئ، چې 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، چې په آلماني ښه پوهیږي، مرسته وغواړئ.

اېښ:

که تاسی ددې غوښتنو لپاره یوه شخصي بیمه ولرئ، باید د بیمې موافقه له ځانه سره روغتون کې ولرئ. کېدای شي، چې تاسی د تداوی نه مخکې زیات مصارف ولرئ. دا بیا وروسته تاسی ته ستاسی د بیمې له خوا در کول کېږي.

په روغتون کې

د تداوی د پیل د مخه د روغتون ډاکټره او یاد روغتون ډاکټر ستاسی سره مفصلي خبري کوي (Anamnese). له دې خبرو نه ستاسی د نا روغیو تاریخچه مطلب ده. د بیلگې په توگه پخواني ناروغي یا عملیاتونه او د ژوندانه حالات، چي ستاسی روغتیا او یا درملنه ته زیان رسولی وي. دا معلوماتونه د ډاکټری او یا ډاکټر لپاره اړین دي، تر څو ستاسی سره په بیره بڼه مرسته وکولای شي.

دلته هم دا خبره معتبره ده: د روغتون ټول کارکونکي اجازه نه لري، بيله ستاسی له موافقې د خبرو معلومات له نورو کسانو سره شریک کړي. یوازي تاسی تصمیم نیسې، چي ستاسی همسر یا د ژند ملگري، کورنی او یا دوستانو ته معلومات ورکړل شي او په بیړني وخت کي چاته تلیفون وشي.

آپین:

- تاسی باید خپل ټول اسناد، د بیلگې په توگه لکه د بیمې کارت، د ډاکټر ورقه، د واکسین او الرژی سندونه روغتون ته له ځانه سره ولرې. که تاسی د ناروغيو 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 اړیني نمري اولږ پیسې له ځانه سره ولرئ. نور قیمتی شیان کولای شي، کورکې پرېږدی.

خو ځله معاینې

په روغتون کې کېدای شي ځینې معاینې خو ځله تر سره شي. په دې معاینو کې د وینې معاینې او د زړه معاینې هم شاملې دي. هم کېدای شي، یا د آکسریز عکسونه واخیستل شي. که تاسې ته روښانه نه وي، چې دا معاینې ولې کېږي، پوښتنه وکړئ. داسې هم کېدای شي، چې تر عملیات د مخه ستاسې وینه د مرستې 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. ستاسې عملیات نه کېږي، تر څو تاسې یو موافقه لیک (Einverständniserklärung) نه وي لاسلیک کړی. په دې موافقه لیک کې د عملیات جریان او تر هغه وروسته تداوی تشریح شوي. ستاسې لاسلیک پر موافقه لیک باندې شرط دی، تر څو عملیات او تداوی تر سره شي. که تاسې په ټولو نه یاست پوهېدلې، باید پوښتنه وکړئ.

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

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

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

په روغتون کي ورځنی جریان

په روغتون کي ټول کسان ستاسی په تداوي، اوسپدنی ځای او خوراکه بوخت وي. په روغتون کي د خوړلو وختونه معلوم دي. که ستاسی خپلوان بیا هم تاسی ته خوراکي توکي راوړي، د روغتون له کار کونکو نه پوښتنه وکړي، چي آیا تاسی له هغه نه څه خوړلای شی او څومره خوړلای شی. په دي معنی کېدای شي، چي د ځينو عملیانو وروسته، تاسی خاص خوراکي توکي خوړلای شی. که تاسی غوښه نه خوړي او له مذهبي لحاظه ځيني شيان خوړلای نه شي، په روغتون کي د ثبتیدو په وخت کي ورته وویاست.

تاسی مجبور نه یاست، د بستر لپاره خپل شيان له کوره د ځانه سره راوړئ. خپل شخصي شيان لکه د خوب کالي، د حمام کالي، د سپورت کالي، د تشناب شيان، عینکي، د آوریډو آلې او داسی نور کولای شی له ځانه سره راوړئ.

ستاسی خپلوان کولای شي، ستاسی لیدني ته راشي. هیله کېږي، چي په روغتون کي د ملاقات وختونه په نظر کي ولری. تاسی باید پوه شي، چي ددوستانو د لیدني په وخت کي د نورو نارینه او ښځینه ناروغانو علاقمندي هم باید په نظر کي ونيول شي، چي تر عملیات وروسته زیاتي آرامي ته اړتیا لري. په روغتون کي د نورو اړتیاوو ته احترام په زیاته اندازه اړین دی. له همدې کبله که تاسی کولای شي، له خپلو خپلوانو سره له اطاق نه ووزی. د بیلگې په توگه د میلمنو خونې ته ولاړ شی، د روغتون په کافي کي کېښنی او یا د روغتون پارک ته ووزی.

په هر صورت: خپلوانو ته د ملاقات دومره فرصت ورکړئ، چه تاسی یې حوصله ولری.

طبي پرسونل هره ورځ یو ځل تاسی ته راځي، تر څو ستاسو خبر واخلي او پوه شي، چي ستاسی حالت څنگه دی او تصمیم ونیسي، چي نور کومه تداوي لازم ده. دا لیدني کتنې ته ویزیت (Visite) وایی. د ویزیت په وخت کي ستاسی لپاره فرصت میسر کېږي، چي پوښتنې وکړي.

اړين:

که تاسی نه غواړي، چې د نورو په مخ کې ستاسی د ناروغي په اړه خبري وشي او یا ستاسی زخمونه معاینه شي، هغوی ته باید وواياست او پوه یې کړئ. په زیاتو روغتونونو کې کیدای شي، په جلا توګه معاینې تر سره شي.

تر دې دمخه، چې تاسی له روغتون نه رخصت شئ، پوښتنه وکړئ، چې نوره تداوي څنګه کېدای شي. کیدای شي د بیلګې په توګه، چې تاسی خاصو درملو ته اړتیا ولرئ او یا یو خاص پوهیز وکړئ. کیدای شي، د وروسته تداوي لپاره د ډاکټر کتنځۍ ته ولاړ شئ. په عمومي صورت کې د کلینیک اجتماعي خدمات دا وظیفه پر غاړه اخلي، چې تاسی له کلینیک نه تر رخصتیدو وروسته بلا وقفه د ډاکټر تر تداوي لاندې یاست او په همدې وخت کې مو پرستاري هم وشي. ستاسی د ډاکټري یا ډاکټر لپاره تاسی ته په روغتون کې یو لیک در کول کېږي، چې په هغه کې ستاسی په اړه اړین معلومات لیکل شوي وي.

۳ په بېرني حالت کي

هره ناروغی او زخمي کېدل، چي ژوند په خطر کي اچوي او ډیر ژر د ډاکټر تداوي ته اړتيا پيدا کيږي، بېرني حالت ورته ويل کيږي. دا کېدای شي لويه تبه وي، د هېوکو ماتيدل، د سر زخمي کېدل، د زياتي وينی ضايع کېدل، نفس تنگي، زهري شي خورل او بيهوشي وي . که يو کس هير کړی وي، چي خپل درمل خوړي، هغه بېرني حالت نه دی او يا وغواړي، چي ناروغ وليکل شي او يا ونه غواړي، چي ډاکټر ته انتظار وباسي. روغتونونه د هغو بښځينه او نارينه ناروغانو لپاره دي، چي په جدي توگه ډاکټری مراقبت ته اړتيا ولري. هغه څوک چي دا پرينسيپ نه شي مراعات کولای، د هغه چا په مراقبت کي ځنډ او خنډ راولی، چي په رېښتی توگه په بېرني حالت کي وي.

اېين

- که تاسی په يوه حالت کي ژوند په خطر کي بولي، د بيلگي په توگه له يوه سخت ټکر وروسته، ۱۱۲ نمری د ژغورنی خدماتو (Rettungsdienst) ته زنگ ووهی او نجات وغواړی. په ډيره آرامي او واضح تشریح ورکړی، چي ناروغ چيرته دي، څه پېښه شوې او حالت يې څنگه دی. په پوره توجه غوږ و نیسی او ټولو سوالونو ته تر کومه ځايه چي کېدای شي، ځواب ورکړی.
- که حالت وخيم وی اما ژوند ته خطر ونه لري، هغه کس چي ناروغه وي او يا زخمي شوی وی، د نږدې روغتون بېرني امبولانس ته يې ورسوی. که تاسی په دې نظر یاست، چي په خپله د ترانسپورت په حالت کي به تاوان ورته ورسوي، بيا نو د ۱۱۲ څخه نجات وغواړي.
- که تاسی د ډاکټر د ملاقات تر وخت بهر يو سلا مشورې ته اړتيا لری (د بيلگي په توگه د شپي له خوا يا د رخصتي په ورځ) او انتظار نه شي ایستلای، تر څو خپل کورني ډاکټر ته ځان ورسوی، بيا د ډاکټرانو بېرني خدماتو (ärztlicher Bereitschaftsdienst) تلفون ۱۱۶ ۱۱۷ ته زنگ ووهی. دا نمبر بيله کود نه په ټول آلمان کي په وړيا توگه کار کوي - مهمه نه ده، چي د کور له تلفون نه او که له موبایل زنگ ورته وهي. تاسی بيا ستاسی د ځای د ډاکټرانو بېرني خدمت سره نښلول کيږي، په شپه کي، د اونۍ په اخيره کي او هم د رخصتي په ورځو کي.

په خاصه توگه هغه چې څوک کورنۍ ولری، باید پوه شی، چې څه باید وکړي، ددې د مخه چې مسلکي مرسته ورته ورسېږي. په لومړنۍ مرسته کورسونو کې تا سو دا کارونه زده کوی. زیاتې اتحادیې او تعلیمي مرکزونه داسی کورسونه جوړوي. هغه څه چې تاسی یې په دي کورسونو کې زده کوي، زموږ د خلکو لپاره په بیړني حالتونو کی او هم پخپله ستاسی لپاره به زیات اهمیت ولري.

۴ طبي مخکنی مراقبت

واکسینونه

اوس هم له کاله په زرهاوو انسانان په خطر ناکه ساري ناروغیو اخته کیږي. واکسینونه (Impfungen) انسانان په مؤثره توګه له ناروغیو او د هغوله پایلو ژغوري، چې د میکروبونو او ویروسونه په ذریعه را منځ ته کیږي. هر څومره چې زیات انسانان ځانونه واکسین کړي، دا ناروغی په ټولنه کې سرایت نه کوي. له خپل دا کتیری یا ډاکټر نه د واکسین په اړه پوښتنه وکړئ. د ځان لپاره او- د خپلو ماشومانو لپاره.

په آلمان کې توصیه کیږي، چې په څه وخت کې کوم واکسینونه باید وشي. ماشومان د میاشتنیو معاینو („U“-Untersuchungen) په چوکاټ کې واکسین کیږي. ځینې واکسینونه باید پر څو پړاو ور کړه شي، ددې لپاره، چې زیات تاثیر وکړي. او ځینې واکسینونه، چې د لویانو لپاره دي، باید په غټ والی کې څو ځله تازه شي. د هغو واکسینونو قیمت، چې توصیه کیږي او هم د سفر لپاره د واکسین لګښت روغتیا بیمه ور کوي.

که تاسی زیات وخت په آلمان کې اوسېدلی نه یاست، خپل واکسینونه او ستاسی د ماشومانو واکسینونه د یوې ډاکټري او یا ډاکټر له خوا امتحان کړئ. د واکسین په کتابچه (Impfpass) کې کتل کیږي، چې تاسی تر دې وخته کوم واکسینونه کړي دي. که تاسی تر دې وخته د واکسین کتابچه نه لرئ، د ډاکټر په کتنځی کې پوښتنه وکړئ او یا له خپلي روغتیا بیمې نه معلومات وکړئ.

اپين:

هيله کيږي، چي خپل ځان او خپل ماشومان واکسين کړي! د واکسين په ذريعه خپل ځان، او هم خپله کورنۍ او نور انسانان په خپل چاپيريال کي له ساري ناروغيو ساتي. تاسو په دې ډول مخنيوی کوئ، چي سرۍ، پوليو، تور توخا او يا گريپي نورو ته سرايت وکړي. هر وخت چي د ډاکټر ليدنې ته ځئ، خپل د واکسين اسناد له ځانه سره ولري.



د واکسين د کتابچي يوه نمونه

مخنيوی - او ناروغي پر وخت پيژندنه

ستاسي د روغتيا بيمه د ماشومانو، ځوانانو او لويانو د هغو معاینو لگښت ورکوي، چي د ناروغيو پر وخت پيژندي، روغتيايي فشارونو او د خطر فاکتورونه مخنيوي په موخه وي (Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen). هغه څوک چي منظم دا معاینو ته ورځي، د خپلي روغتيا لپاره کار کوي. ځيني روغتيايي بيمې د «بونس پروگرام» وړاندي کوي، چي په دې موخه تشويق کړي، داسي معاینو ته ورشي. هيله کيږي، چي د خپلي بيمې نه پوښتنه وکړئ، چي هغوی داسي د بونس پروگرام لري.

صحي چک کول

اوس مهال ټولې ميرمنې او نارينه، چي سن يې تر ۳۵ کاله پورته شي، قانوني حق لري، هر دوه کاله عمومي طبي معاینې وکړي (Check-up) ددې لپاره، چي د زړه اود وينې فشار، د يا بيتسي د (بوري ناروغي)، او د بېودو ناروغي پر وخت وپيژندل شي. ټول کورني ډاکټراني او ډاکټران، متخصص داخله ډاکټراني او ډاکټران داسي معاینې کولای شي.

ددې لپاره، چې ستاسې شخصي روغتيايي خطرونه و پېژندل شي، ستاسې په کورنۍ کې د خپلوانو مخکنی ناروغيو، د خطر فاکتورونو (د بيلگې په توگه کم حرکت) او د ناروغيو داسټان په اړه پوښتنه کېږي. تر هغه وروسته ډاکټره او يا ډاکټر ټول جسم معاینه کوي (د بيلگې په توگه بدن ته لاس ور وړل او د جسم میده میده ټکول). په دې جمله کې پر بازو د وینې فشار اندازه کول او د وینې معاینه کول هم راځي، چې د شکرې او کلوسټرول اندازه معلومه کړي. د ادارار و معاینه هم د چک – آپ په چوکاټ کې راځي. ډاکټرانې او ډاکټران د معایناتو د نتيجې سره برابر تاسې ته د ضرورت په وخت د مخنیوی په موخه گامونه توصیه کوي. د بيلگې په توگه، د حرکاتو کورسونه، خوراک، د شترس په مقابل کې گامونه اخیستل. پدې ځای کې د ډاکټر کتنځي تاسې ته يو تصدیق درکوي، چې خپلې دروغتیا بيمې ته يې ورکړی.

د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنه

د پوستکي سرطان له اکثره ناروغيو نه شميرل کېږي. هر څومره چې وختي و پېژندل شي، هغومره يې د جوړېدو چانس زیات دی. له همدې کبله ډير اړين دی، چې د پوست هر تغير، په خاصه توگه مورني داغونه او يا د ايني داغونه دقيق تر نظر لاندې ونيول شي.

له ۳۵ کلنې سن پورته تاسې هر دوه کاله قانوني حق لری، د پوستکي سرطان ناروغي پر وخت پېژندنې معاینات وکړی. هدف د درې قسمه د پوست سرطان په وخت پېژندنه ده. له دې جملې نه يو يې «د پوستکي تور سرطان» (Malignes Melanom) او «د پوستکي سپين سرطان» (Basalzellkarzinom und Spinozelluläres Karzinom) دی. د معایناتو په وخت کې ستاسې د ټول بدن پوستکي په عینې شکل کتل کېږي. ددې معنی داده، چې فقط په سترگو ټول پوست کتل کېږي، تر څو د پوست تغيرات و پېژندل شي. د خپل ډاکټر په کتنځۍ کې پوښتنه وکړی، چې آیا هغوی داسې معاینات کولای شي. دا معاینات باید حتی امکان د عمومي معایناتو روغتيايي چک – آپ په چوکاټ کې وشي. تاسې هم کولای شئ، د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنې معاینات د پوست متخصص ډاکټري ياداکټر (Dermatologin\ Dermatologe) په وسيله وکړی.

د کولمو د سرطان پر وخت پیژندنه

د کولمو سرطان له اکثر ناروغیو نه شمیرل کیږي. که په وخت وپیژندل شي، د جوړېدو چانس یې زیات دی. د کولمو سرطان په عمومي توګه بیله دې، چې پری پوه شی، د کلونو په موده کې وده کوي. یو ډیر بې ازاره لومړنی علامې یې د کولمو د پوست ناروغی ده (Polypen; Adenome). د ضرورت د رفع کولو په وخت کې له کولمو نه د وینې راتلل په عادي سترګو نه معلو میږي، دا ځکه چې د وینې اندازه ډیره کمه وي. له همدې کبله د روغتیا بیمه ټولو بنځو او نارینو ته چې سن یې له ۵۰ کالو پورته وي دوه قسمه د کولمو د سرطان پر وخت پیژندنې معایناتو وړاندیز کوي:

- د غایته موادو تست. غایته مواد معاینه کیږي، تر څو هغه وینه چې په سترګو نه معلو میږي، و پیژندل شي.
- د کولمو معاینه، تر څو د غټو کولمو سرطان و پیژندل شي. په دې معاینه کې کېدای شي ممکنه پولیپین، یعنی د سرطان لومړنۍ علامې لیري شي. په دې ترتیب کېدای شي د کولمو د سرطان مخنیوی وشي.

له خپلې ډاکټري یاداکټر نه پوښتنه وکړئ، چې تاسی لپاره کوم معاینات ضروري دي او آیا هغوی دا سي معاینات کولای شي.

اړین

که تاسی متوجه شي، چې له غایته مواد سره مو وینه راځي، هر څومره چې ژر وي ډاکټري یا ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

مخنیوی او د ناروغي پر وخت پیژندنه د میرمنو لپاره

د رحم د سرطان پر وخت پیژندنه

د روغتیا بیمې هری بنځی ته چې سن یې له ۲۰ کالو پورته وي، په کال کې یو ځل د سرطان د پر وخت پیژندنې معایناتو لګښت ور کوي. دا معاینات ددې لپاره دي، چې تغیرات هر څومره چې امکان ولري، پر وخت وپیژندل شي – ددې د مخه، چې د رحم سرطان را منځ ته شي. دا معاینات د بنځو د متخصص ډاکټري او یا متخصص ډاکټر (Gynäkologe/Gynäkologin) له خوا کیږي. اړینه خبره داده، چې تاسی په هغې او یا په هغه اعتماد ولرئ او په کتنځۍ کې شخصي ژوند او شخصیاتو ته متوجه وشي. په کتنځۍ کې د اړیکو په وخت کې پوښتنه وکړئ، چې د معایناتو دمخه تاسی باید څه وکړئ.

د سینی د سرطان پر وخت پیژندنه

د سینی سرطان په ټول نړۍ کې د میرمنو لپاره له اکثره ناروغیو نه شمیرل کیږي. نن ورځ یې د جوړېدو 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 معایناتو کې ډاکټره او یا ډاکټرسینې په لاس لمسوي، تر څو تغیرات وپيژني. میرمنې د ۵۰ او ۶۹ کلونو په عمر هر دوه کاله په لیکلې توګه دعوت کیږي، چې په خپله رضا د سینی اکسیریز معاینو (Mammographie-Screening) ته ورشي. د معاینې په وخت کې د سینی اکسیریز عکسونه اخیستل کیږي، چې وروسته بیا د رادیو لوژی متخصص ډاکټري یا متخصص ډاکټر له خوا ارزیايي کیږي. لګښت یې د قانوني بیمې لخوا پر غاړه اخیستل کیږي.

کلامایدین - سکرینینګ

په نړۍ کې تر ټولو ژر جنسي سرايت. کونکې ناروغي د کلامایدین «Chlamydien-Infektionen» ناروغي ده (په عامه توګه د کلاما یدیا ناروغي «Bakterium», Chlamydia trachomatis) ورته ویل کیږي. ښځینه او نارینه دواړه کېدای شي له دې سرايت سره مخ شي او دا میکروب نورو ته انتقال کړي. د ښځینه لپاره کېدای شي د کلامایدین – عفونت یو له هغو سببونو نه وي، چې اولاد یې ونه شي. که د کلامایدین عفونت پر وخت وپېژندل شي او درملنه یې وشي، په عمومي توګه یې وور روغتیايي اثرونه نه پاتې کیږي. له همدې کبله کلامایدین – سکرینینګ (Chlamydien-Screening) شته. د تست لپاره یواځې ادرار ته اړتیا شته. قانوني بیمې د ښځو تر ۲۵ کلنې عمر پورې ددې معاینې لګښت په کال کې یو ځل پر غاړه اخلي. له خپلې ډاکټري او یا خپل ډاکټر نه پوښتنه وکړئ.

مخنیوی او ناروغي پر وخت پیژندنه د نارینه لپاره

د پروستات سرطان پر وخت پیژندنه

د پروستات سرطان له اکثره ناروغیو نه شمیرل کیږي او په آلمان کې د نارینه لپاره په دوهمه درجه د مرګ سبب ګرځي. د پر وخت پیژندنې معاینې لګښت د نارینه لپاره، چې سن یې تر ۴۵ کلونو پورته وي په کال کې یو ځل د قانوني بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کیږي. معاینه یې د تناسلی آلې او پروستات ظاهري معاینې په شکل ده، او د لمفوی غوټو معاینه کیږي. له خپل کورني ډاکټر نه پوښتنه وکړئ، چې د پروستات سرطان پر وخت پیژندنې معاینات کوي او که نه. خان ښه په پوه کړئ، چې دا معاینات څنګه کیږي.

د نس د رگونو د ناروغي پر وخت پیژندنه

د نس رگونه (د نس اصلي رگونه) په نس کې تر ټولو د وینې لوی رگونه دی. که د نس لوی رگونه لوی شي او یوځای یې پارسوب وکړي، دی حالت ته «د نس د رگونو انویریسما» وایي (Bauchaortenaneurysma). په زیاتو وختونو کې انویریسما کومې ستونزې نه را منځ ته کوي او څوک ورته نه متوجه کیږي. په ډیر کمو حالتونو کې امکان لري انویریسما پرې شي. په دې وسیله کېدای شي بدن ته د وینې ورتللو نه د ژوند لپاره خطر را منځ ته شي. له همدې کبله نارینه د عمر تر ۶۵ کال وروسته په عمر کې یو ځل د نس د رگونو انویریسما د پروخت پېژندنې په موخه د اولترا شال معاینو قانوني حق لري. ددې معاینو وړاندیز یوازې نارینه ته کیږي، دا ځکه چې نارینه تر بنځو زیات د نس د رگونو انویریسما په ناروغي اخته کیږي. دا ثبوت شوې، چې نارینه د پر وخت پېژندنې اولترا شال معاینو نه زیاته گټه پورته کوي. له خپلې ډاکټرې یا له خپل ډاکټر نه معلومات وکړئ، چې آیا هغوی داسې معاینات کولای شي که نه.

د ماشومانو روغتیا

د یوه ماشوم تر کیږیو وروسته مور او پلار ته یو د معایناتو کتابچه ور کول کیږي، چې په هغې کې پوره تشریح شوی وي، چې په کوم وخت کې کومه معاینه ضروري ده. په عمومي توګه لس معاینې په نظر کې نیول شوي وي (U1 تر U9 د UVA په ګډون؛ له U₁₀ نه مطلب په لنډه توګه معاینات دي). ددې معایناتو لګښت بیمه پر غاړه اخلي.

لومړۍ معاینه (U1) په نیغه توګه تر زیربډنې وروسته تر سره کیږي. د ناروغي پر وخت پېژندنې دوهم معاینات (U2) د عمر له ۳ تر ۱۰ ورځې په روغتون او یا د ډاکټر په کتنځای کې کیږي. د عمر تر ۶۴ میاشتې د ماشومانو ډاکټر- او یا د عمومي ډاکټر په کتنځای کې د (U3-bis U9-Untersuchungen) هلتته د ۱۲ کلن نه تر ۱۴ کلنو ماشومانو او د ځوانانو معاینې (J1) هم کیږي.

مهم:



دا معاینې ډیری اړینی دي. هیله کیږي، چې له ټولو معاینو نه استفاده وکړی او تل د معایناتو کتابچه (U-Heft) او د ماشوم د واکسین کتابچه له ځانه سره ولری. دا معاینې ستاسې د ماشوم د روغتیا لپاره دي.

د معاینات د کتابچې یوه نمونه (U-Heft)

د ښځو روغتیا

که پر حساسو موضوعگانولکه د میرمنو د میاشتی ناروغی، حاملگی، ولادت او د هغه ناروغیو په اړه، چې د جنسی اړیکو په وسیله نقل کیږي، خبری وشي، میرمنو ته دا امکانات برابر دي، چې د ښځو له ډاکټرې او یا د ښځو له یوه ډاکټر (Gynäkologie) په لټه کې شي. دلته هم دا موضوع معتبره ده: ستاسې د ښځو ډاکټره او یا د ښځو ډاکټر دریم کس ته د معلومات ورکولو په اړه د راز پټ ساتلو مکلفیت لري.

حاملگی او ولادت

د حاملگی د معلوماتو، د مخکنیو معایناتو، د ولادت په وخت کې د سلا مشورې او تر هغه وروسته معایناتو ټول لگښت د قانوني بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کیږي. که تاسې حامله یاست، تاسې ته د درملنې د ډاکټر له خوا د موروالي کتابچه (Mutterpass) در کول کیږي. د مور په پاس کې د معایناتو ځانگړي وختونه لیکل کیږي. د هرې معاینې په وخت کې دا پاس تل له ځانه سره ولری.

په آلمان کې تاسې انتخاب کولای شئ، چې ولادت په یوه کلینیک، د زېږېدنې په کور کې او یا په خپل کور کې غواړئ. د هر ولادت په وخت کې باید یوه دایې (Hebamme) (Entbindungspfleger) هلته حاضره وی، چې د ولادت په وخت کې ملگرتیا وکړي. که څه هم تاسې مخکې ځان معرفي کړې نه وي، بیا هم کولای شئ، د ولادت لپاره هغه روغتون ته ولاړ شئ، چې د ولادت سرویس ولري. روغتون اجازه نه لري، تاسې ته ځواب درکړي. هغوی مجبور دي، ستاسې سره د سلا مشورې په وسیله مرسته وکړي او ووايي، چې کوم روغتون ته ولاړ شئ.



د مور په پاس کي ټول معلومات ليکل کيږي. مخنيوی، د معایناتو ځانگړی وختونه، "Mutterpass"، د حاملگي په وخت کي د ماشوم وده. له همدې کبله باید دا پاس تل له ځانه سره ولری.

د مور پاس داسي معلو کيږي

که تاسی حاملگي و نه غواړئ، يعني قطع يې کړئ، تاسی مجبور یاست، يوه د حاملگي سلامتورې ځای (Schwangerschaftsberatungsstelle) ته مراجعه وکړئ. تاسی ته په وړيا توگه مشوره در کول کيږي، مجبور نه یاست، خپل نوم او خپل ادرس و بنیاست. (anonym). د حاملگي د قطع کولو لپاره د سلا مشورې د ځای یو تصدیق ته اړتیا لری.

نشه يي توکي او د اعتیاد د مرستي وړاندیزونه

اعتیاد د یوه ناروغي ده! دا په ځینو توکو روږده ویره لرونکې ناروغي ده، د بیلگې په توگه الکېول، نشه یي توکي، نیکوتین او درمل. او یا هم په نورو خاصو خاصیتونو او عاداتو، د بیلگې په توگه د وزن بایلل، بازیو پیرودل او یا کمپیوټر. په اعتیاد کېدای شي هر څوک اخته شي، بیله دې چې پر کوم سن دی، تعلیم يې څومره دی، کار يې څه دی او کوم ټولنیز موفق لري. له همدې کبله که تاسی د مرستي غوښتنه وکړی، هېڅ شرم نه دی او د شخصي شکست معنی نه لري. په دواړه حالتونو کې، د اعتیاد مخنیوی او یا د اعتیاد د درملنی په خاطر.

کومی مرستی د اعتیاد د ستونزو په وخت کې شته؟

په مسلکي توګه مرسته

ستاسی سره مرسته کېږي، چې له اعتیاد او دهغه ممکنه روحي او ناروغيو له عواقبو نه د وتلو لاره ومومئ. په روغتونونو کې مسلکي کار کونکي او د سلا مشوري ځایونه په اعتیاد اخته کسانو او د هغوی خپلوانو ته بې له کوم قید او شرط نه پر مدرن او علمي شرایطو برابر د مرستو وړاندیز کوي او تل د هر کس د ژوند حالات په نظر کې نیسي او مراعات یې کوي.

د اعتیاد په اړه له خپل ځان سره مرسته

د اعتیاد په اړه له ځان سره په مسلکي توګه مرسته کول. په اعتیاد روږد کسان هلته په خپل توان د ژوند یوه داسی لاره لټوی، چې خوشحال له اعتیاد نه لری وي او یو د بل پر وړاندی خپله روغتیا پیاوړی کوي. په ګروپ کې شامل کسان د نوم د نه ښودلو په شکل او نامعلومه توګه کار کوي او په اعتیاد اخته کسان چې مرسته ته اړ تیا ورته ولري، له ځانونو سره په مختلفو حالتونو بېله کوم توپیر نه قبلوي.

د اعتیاد د سلا مشوري ځایونه او امبولانس درملنی موسسې

په اطمینان سره تاسی ته نږدې د سلا مشوري ځایونه او یا په امبولانس توګه د اعتیاد پریښودلو موسسې هم شته. د اعتیاد د مشوري د ځایونو په اړه معلومات او ادرسونه او د درملنې د موسسو ادرسونه تاسی کولای شی له خپلي ډاکټری او یا له خپل ډاکټراو یا د انټر نټ له لاری لاس ته راوړی. هیله ده چې له یوې داسی موسسې سره په اړیکو نیولو سره هېڅ و نه شرمیږي. په دې ځایونو کې ټول کار کونکي په داسی ستونزو پو هېږي او تاسی سره به خامخا مرسته وشي.

آرپښ

د سلا مشوري ځایونه په وویا توګه کارکوي. د مشوري په وخت کې محرم معلوماتونه له پولیسو سره نه شریک کېږي، تر یوه حده ټول پټ وي. دلته تاسی ته په عمومي توګه د اعتیاد او نشه یي توکو په اړه هم معلومات در کول کېږي.

۵ د پرستاری بیمه

که انسانان د تل لپاره پرستاری ته اړتیا ولري، د پرستاری بیمه (Pflegeversicherung) هم له اړتیا لرونکو خلکو سره او هم د هغو له خپلوانو سره مرسته کوي. دا بیمه یوه اجباري بیمه ده، چې د روغتیا قانونی او شخصي بیمې له خوا باید وړاندې شي. د روغتیا قانوني بیمې پر خلاف دا د بیمې یوه برخه ده. ددې معنی داده، چې د پرستاری لگښت تر یوې معینې اندازې پر غاړه اخلي. د اقتصادي اړتیا په وخت کې د سوسیال (Sozialhilfe) په چوکاټ کې 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 بیمې له خوا ستاسي تر وړاندیز وروسته د پرستاري پیسې (Pflegegeld) در کول کېږي، یا په اصطلاح د پیسو په بدل کې د شیانو مرسته (Pflegesachleistungen) در کول کېږي. د مرستې اندازه د قانون لخوا معلومه تعین شوې ده او د پرستاری پر درجې (Pflegegrad) برابر پورته کېږي. د مرستې نه د استفادې لپاره باید په عمومي توګه د مخکنۍ بیمې وختونه پوره شوي وي. په ځینو وختونو کې کېدای شي، په نورو هیوادونو کې د بیمې وختونه په نظر کې ونیول شي او په کې حساب شي. هیله کېږي، چې له خپلې پرستاري بیمې نه په دې اړه معلومات تر لاسه کړئ.

د روغتیا د بیمې طبي خدمات (medizinische Dienst der Krankenversicherung, MDK) په عمومي صورت د پرستاری د اړتیا تر ارز یابي وروسته تعین کېږي. په عمومي توګه د پرستاري پنځه درجې شته. د پرستاري درجه په دې اړه لري چې روغتیايي حالت د اړ کس پر مستقل والی او مهارتونو څومره تاثیر کړی. د پرستاری وړ کس هغه څوک دی، چې خپل ژوند نورپخپله مخ ته نه شي بیولی او (یا یواځې یې د بل په مرسته) مخ ته بیولای شي. د پرستاری موده باید تخمین د تل لپاره – یا لږ تر لږه د شپږو میاشتو لپاره وي. د ارز یابي په راپور کې په نظر کې نیول کېږي، چې د اړتیا وړ خلکو استقلال د ناروغی په مخنیوی او یا بیارغونې په کامونو په څه ترتیب ښه کېدای شي او یا په همدې ترتیب ساتل کېدای شي.

تاسی کولای شئ ددې دمخه، چې د پرستاري بیمې ته وړاندیز وړاندې کړئ، او یا په هر وخت کې تر وړاندیز وروسته د پرستاري بیمې مرکزونو (Pflegestützpunkten) سره سلا مشوره وکړئ. هلته متخصصینو او متخصصین کار کوي او د پرستاری اړتیا وړ کسانو او د هغوی خپلوانو ته نه یواځې د پرستاری په اړه معلومات ور کوي، بلکه له مرسته غوښتونکو سره ملګر تیا هم کوي او عمل ته نږدې مرستې ور سره کوي. د هغه کسانو لپاره، چې له سوسیال مرستې تر لاسه کوي (د بیلګې په توګه د پنا غوښتنی د قانون پر اساس او یا سوسال مرسته) کېدای شي، چې نور حاملین صلاحیت ولري.

په کورکی پرستاري

د کورنۍ پرستاری نښه داده، چي د مستقل ژوند امکانات ورته برابر وي. که خپلوان يې پرستاري ونه شي کولای، پرستاري خدمات يې په کور کی پرستاري پر غاړه اخلي.

که تاسی د پرستاری له ۲ نه تر ۵ درجو په چوکاټ کې راځي، تاسی د گوناگونو خدماتو حق لرئ، لکه جسمي پرستاري او د کور کار کول. دا کارونه د پرستاري خدماتو لخوا چي د پرستاری قانوني اجازه ولري، پر غاړه اخیستل کېږي.

د اړتیا په وخت کې د مرسته کونکو موادو او پر اړتیا د کور برابرولو د لگښت یوه برخه هم پر غاړه اخیستل کېږي. د سن پورته کسانو له دفتر، سوکالی سازمانونو او یا پرستاري بیمې سره په دې اړه مشوره وکړئ، چي مرستې او په کورکي پرستاری په څه ترتیب تنظیم کېدای شي.

په بستري توگه پرستاري

که پرستاري په خپل کور کې امکان ونه لري، د اړتیا وړ کسانو پرستاري په موسسو کې په بستري شکل تر سره کېږي. که تاسی پوښتنی ولرئ، ستاسی د پرستاري بیمې متخصصین او متخصصان تاسی ته مشورې در کولای شي. تاسو هم کولای شئ، له خپلی کورني ډاکټري او یا له خپل کورني ډاکټر سره خبری وکړئ. هغوی په زیاتو وختونو کې ستاسی په چاپیریال کې له پرستاري موسسو سره تماس لري. د پرستاری خدمات او ټولنیز پرستاري سره په موسسو کې د پرستاري بیمې لخوا مرسته کېږي.

خپلوان د پرستار په توگه

که تاسی د خپلو خپلوانو پرستاري په کور کې پر غاړه اخلي، کولای شئ، ځیني مرستي تر لاسه کړئ. د بېلگې په توگه کېدای شي تاسی د شپږو اونيو لپاره له پرستاری نه سپک شئ، دا ددې لپاره چي که تاسی پخپله یو تفریح کوئ او غواړئ په رخصتی ولاړ شئ او د پرستاري لپاره یوه مرسته کونکي ته اړتیا لرئ. ټول هغه کسان چي پرستاری ته اړتیا لري، د پرستاری د پیسو او یا د شیانو د مرستې بر سیره د میاشتی یوه اندازه د نورو پیسو حق هم لري.

د پرستاري بیمه د خاصو شرایطو پر اساس د هغه کسانو لپاره، چي د خپلوانو پرستاري کوي (او هم نورو افتخاري پرستارانولپاره) د تقاعد د بیمی حق العضویت ورکوي. د پرستاري بیمه بر سیره پر دي د ټولی هغې مودي لپاره چي د پرستاري اړ کسانو پرستاري کوي، د بيکاري د بیمی حق العضویت هم پر غاړه اخلي. او که کار کونکي کسان لنډ مهاله خپل کار پرینودلو ته اړ شي – د بیلگي په توگه د خپل پرستاري اړ کس لپاره د پرستاري موسسه پیدا کړي – د پرستاري بیمه تر لسو ورځو پوري د هغه د تنخوا بدل پر غاړه اخلي.

امپریسوم

خپرونکی:

د روغتیا فدرالي وزارت

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

دیزاین:

Einstieg GmbH

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. / MiMi LAB Berlin

دمخ پانی تصویر: © fotolia/Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

چاپ: Schury Services UG, Frauenchiemsee

وخت: سپتمبر ۲۰۱۸ (لومړی چاپ)

تاسی کولای شئ دا نشریه په هر وخت کې په دې ژبو په وړیا توګه لاس ته راوړئ:
(عربی، آلمانی، انګریزي، فارسی، فرانسوي، کوردی- کرمانچي، پولنډي، روسي،
هسپانوي، ترکي):

انترنت کې:

www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de

www.mimi-bestellportal.de

ایمیل: bestellportal@ethnomed.com

په لیکلی توګه: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Großbeerenstraße 88, 10963 Berlin-Kreuzberg

دا نشریه د عامه خدماتو په چوکاټ کې د روغتیا وزارت له خوا په وړیا توګه نشریږي. اجازه نه شته چې د پارټیو، د انتخاباتو د تبلیغاتو او یا د انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د انتخاباتو په بهیر کې د انتخاباتو د تبلیغ په موخه وکارول شي. دا د اروپایي، پارلماني، آیالتي، او ښاري انتخاباتو په اړه هم صدق کوي. په خاصه توګه د انتخاباتو په ټولنو کې ویشل، د انتخاباتي پارټیو په اړه د معلومات ورکولو په ځایونو د تبلیغاتي موادو په توګه ایښودل، چاپول، او یا پر کومو ځایونو د سیاسي نښو په موخه نښلول، نورو ته ورکول او یا ویشل په هر صورت سؤ استفاده بلل کیږي. په هیڅ صورت دریم کس ته د انتخاباتو د تبلیغاتو په موخه د ورکولو اجازه نه شته. دا مهمه نه ده، چې په څه ترتیب له کومې لارې د نشریه تسلیم کونکي ته رسېږي. او هم اجازه نه شته د معینې مودې په موخه د راتلونکو انتخاباتو لپاره په یوه داسې ترتیب، چې د فدرالي حکومت یا د کومو خاصو سیاسي ګروپونو په ګټه وي، یا وفهمول او یا وکارول شي.