



Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# الصحة للجميع

دليل إرشادي عابر للشؤون الصحية الألمانية



# الصحة للجميع

دليل إرشادي عابر للشؤون الصحية الألمانية

# فهرس المحتويات

5	<b>1 التأمين الصحي</b>
5	< التأمين الصحي القانوني (GKV)
9	< التأمين الصحي الخاص (PKV)
10	<b>2 العناية والإمداد الطبي</b>
11	< العناية والإمداد الطبي عن طريق طبية أو طبيب
15	< العناية والإمداد الطبي عن طريق طبية أو طبيب الأسنان
17	< الصيدليات والأدوية
19	< العناية والإمداد الطبي في المستشفى
24	<b>3 في الحالة الطارئة (الإسعاف)</b>
27	<b>4 الوقاية الصحية المبكرة</b>
27	< اللقاحات الوقائية
28	< الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض
35	< فحوصات صحية للأطفال والشباب الناشئين والشابات الناشئات
36	< صحة النساء
38	< الحمل والولادة
39	< مرض التهاب الكبد الفيروسي
39	< عدوى بفيروس نقص المناعة البشري (HIV) ومتلازمة نقص
40	< المناعة المكتسبة (AIDS)
42	<b>5 تأمين العناية الصحية</b>
43	< العناية الصحية المنزلية
44	< العناية الصحية في الأقسام
44	< الأقرباء الذين يقومون بالعناية الصحية

# 1 التأمين الصحي

## التأمين الصحي القانوني (GKV)

يوجد في ألمانيا شكلين من التأمين الصحي: التأمين الصحي القانوني (GKV) والتأمين الصحي الخاص (PKV). إن قرابة 90 ٪ من السكان، أي حوالي 70 مليون مواطنة ومواطن، مؤمن عليهم في التأمين الصحي القانوني وبذلك تتم العناية بهم والإمداد الطبي لهم بشكل شامل وجيد جداً. وتدفعون كمشتركين في أحد صناديق التأمين الصحي القانوني كل شهر اشتراكاً إلى صندوق التأمين الصحي، ويرتفع هذا الاشتراك إلى أعلى مستوى محدد حسب دخلكم الشهري، كما يدفع رب عملكم قسماً مالياً إضافياً إلى هذا.

ويتلقى كل المؤمن عليهم الميزات الطبية الضرورية ذاتها بغض النظر عن مستوى الاشتراكات التي يدفعونها وعن جنسهم وسنهم أو وضعهم الصحي. وهذا التضامن هو المبدأ الداعم للتأمين الصحي القانوني (GKV) في ألمانيا.

فإذا مرضتم أو أصبتم بحادث ما وسمحتم بعلاجكم عند الطبيب أو في المستشفى فيتم تحمل تكاليف العلاج من صندوق تأمينكم الصحي. ويجب على المؤمن عليهم قانونياً المشاركة في تحمل تكاليف بعض المزايا. وهذه تسمى بـ "المدفوعات الإضافية" (Zuzahlungen). والأطفال والشباب الناشئين والشابات الناشئات معفون من معظم المدفوعات الإضافية. ويدفع صندوق التأمين الصحي أيضاً مواد الشفاء (الأدوية) التي لا يتم الحصول عليها إلا بوصفة طبية، التي تصفها لكم طبيبتكم أو طبيبك. وإذا لم تستطيعوا العمل بسبب مرض ما، فتُصدر لكم طبيبة أو طبيب وثيقة عدم القدرة على العمل. وتتألف هذه الوثيقة من عدة أجزاء. قدموا الجزء الأول إلى صندوق تأمينكم الصحي. ولا يتضمن الجزء الثاني من وثيقة عدم القدرة على العمل أي تشخيص للمرض، وهذه النسخة لتقديمها إلى رب العمل. والجزء الثالث يكون لكم ومخصص ليبقى عندهم. ويتابع رب عملكم دفع راتيكم في حالة عدم القدرة على العمل لمدة تصل إلى ستة أسابيع. ويمكنكم بعد ذلك تلقي ما يسمى بـ "الراتب المرضي" (Krankengeld) من صندوق تأمينكم الصحي.

### من هو المؤمن عليه صحياً بشكل قانوني؟

المؤمنين بالتأمين الصحي هم العاملات والعاملين الذين يحصلون على دخل سنوي يقع دون مستوى ما يسمى بـ «القيمة الملزمة للتأمين». ويلزم أيضاً من يقومون بالترتيب المهني والباحثين عن العمل والطلاب والمتقاعدين والفنانين والفنانيات وكذلك الناشرات والناشرين بشكل أساسي بالتأمين في التأمين الصحي القانوني (GKV).

ويتم شمل أفراد الأسرة مجاناً في التأمين، إذا لم يكن لديهم دخل أو كان دخلهم قليل. والأطفال مؤمن عليهم فقط حتى سن معين، ويتعلق حد السن هذا فيما إذا كان أطفالهم مازالوا يتعلمون. والأطفال ممن لديهم إعاقة (نوعي الاحتياجات الخاصة) مؤمن عليهم دون تحديد عمرهم، إذا كانوا لا يستطيعون كسب تكاليف الحاجات الضرورية بأنفسهم بسبب إعاقته.

ويمكن لأصحاب المهن الحرة المستقلة والعاملات والعاملين، الذين يقع دخلهم السنوي المقطوع فوق الحد الأعلى للإلزام بالتأمين، والموظفات والموظفين في سلك الدولة أن يؤمّنوا على أنفسهم بشكل اختياري في التأمين الصحي الخاص أو - وفقاً لشروط معينة - في التأمين الصحي القانوني.

### حرية اختيار صندوق التأمين الصحي

يسمح لكم باختيار صندوق تأمينكم الصحي بأنفسكم، كما أن مستوى قسط التأمين متساو عند كل صناديق التأمين الصحي القانوني. وعدا عن ذلك يجب على المؤمن عليهم أن يدفعوا ما يسمى بـ "الاشتراكات الإضافية" (Zusatzbeiträge). ويمكن لهذه الاشتراكات الإضافية أن تكون متفاوتة من صندوق تأمين صحي لصندوق تأمين صحي آخر. ويمكن لصناديق التأمين الصحي أن تعرض أيضاً تخفيضات أثناء المدفوعات الإضافية. استعلموا بوقت مبكر عن أية مزايا يتحملها صندوق تأمينكم الصحي وأية مزايا يجب عليكم أن تمولوها بأنفسكم إذا لزم الأمر.

وتوجد أيضاً صناديق تأمين صحي تكافئ المؤمن عليهم عندها بعلاوات، وذلك لأنهم يزورون الأطباء بشكل منتظم على سبيل المثال للقيام بالفحوصات الطبية للوقاية المبكرة من الأمراض ويشاركون في دروس الصحة. ويكون مجدياً قبل اختيار صندوق التأمين الصحي مقارنة عروض المزايا الفردية وعروض الخدمات مع بعضها.

ويمكنكم تغيير صندوق تأمينكم الصحي المشتركين فيه. ولهذا الغرض إبحثوا عن صندوق تأمين صحي جديد. ويُعلم صندوق التأمين الصحي الجديد صندوق التأمين الصحي الحالي عن تبديله. ويجب عليكم بشكل أساسي البقاء مشتركين لمدة 12 شهراً في صندوق تأمين صحي تم اختياره.

### مزايا صناديق التأمين الصحي القانوني

يدفع صندوق التأمين الصحي ما يكون «كافياً وذو نفع واقتصادي». ويمكن أن يعني ذلك أيضاً، بأنه يجب عليكم دفع تكاليف علاجات معينة منكم شخصياً. ويُعدُّ من بينها على سبيل المثال تكاليف الإقامة في غرفة مفردة في المستشفى والعلاج من قبل رئيسة أو رئيس الأطباء في المستشفى.

وينضم لأهم مزايا التأمين الصحي القانوني (GKV):

- العلاجات الطبية والأدوية التي توصف طبيياً،
- الإقامة في المستشفى وإعادة التأهيل،
- الرعاية الطبية عن طريق طبيبة أو طبيب ورعاية القابلة أثناء الحمل وإخراج الجنين (الولادة)،
- الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض للأطفال والبالغين،
- اللقاحات الوقائية المنصوح بها،
- الفحوصات الوقائية المبكرة للأسنان والعلاجات الطبية البينية لها،
- العلاجات النفسية،
- العناية الصحية المنزلية أو العناية والإمداد الطبي أثناء تلطيف حدة الحالات الميؤوس منها ضمن شروط معينة،
- مواد الشفاء (Heilmittel) وينضم لذلك على سبيل المثال: العلاج الفيزيائي، والعلاج بالأشغال الحركية) والمواد المساعدة (Hilfsmittel) (مثلاً: الكراسي المتحركة، وأجهزة تحسين السمع، والبدائل الصناعية)،
- الراتب المرضي لتكاليف الحاجات الضرورية (للمؤمن عليهم أيضاً ممن يجب عليهم أن يعتنوا صحياً بأولادهم المرضى).

إذا كان لديكم تأمين صحي في أحد صناديق التأمين الصحي القانوني (GKV)، فيمكنكم أيضاً أن تُأمينوا على أنفسكم بشكل إضافي من أجل مزايا معينة في التأمين الصحي الخاص. ويمكن أن ينضم إلى ذلك على سبيل المثال العلاج من قبل رئيس الأطباء، واستحقاق الإقامة في غرفة مفردة في المستشفى أو تحمل كل تكاليف التعويض بالأسنان الصناعية والنظارات.

مهم: يجب عليكم تمويل مزايا التأمين الإضافي هذه لوحدهم. ولا يشارك رب العمل في تكاليف التأمين الإضافي.

### المدفوعات الإضافية / الأقسام التي يدفعها الشخص بذاته

يجب عليكم أن تشاركوا شخصياً في تحمل بعض التكاليف بدفع إضافي. وتدفع مؤسسة التأمين الصحي القانوني على سبيل المثال ثمن الأدوية التي يتم الحصول عليها بوصفة طبية. إلا أنه يجب على المؤمن عليهم أن يشاركوا في ذلك بدفع إضافي، ويجب عليكم أيضاً أن تؤدوا مدفوعات إضافية أثناء الإقامة والعناية والإمداد الطبي في المستشفى، ولمواد الشفاء ومواد المساعدة، وأثناء العناية الصحية المنزلية للمرضى وتكاليف السفر أيضاً.

وحتى لا تتحملوا العبء المالي، يكون هذا 2٪ من الدخل السنوي المقطوع كحد أقصى و 1٪ في حالات الأمراض المزمنة. والأطفال والشباب والشابات الناشئات دون سن الـ 18 عاماً معفون من المدفوعات الإضافية ماعدا تكاليف السفر. وتنطبق تسويات قانونية خاصة أيضاً على الأشخاص ذوي الدخل القليل، التي يمكنكم السؤال عنها عند صندوق تأمينكم الصحي.

إذا تجاوزتم بهذه المدفوعات الإضافية السنوية الحد المالي الأعلى، فيتم إعفائكم من المدفوعات الإضافية الأخرى حتى نهاية التقويم السنوي. اجمعوا من أجل ذلك الأدلة، على سبيل المثال في دفتر أدلة الدفع الذي يمكنكم أن تحصلوا عليه من صندوق تأمينكم الصحي وقدموا هذه الأدلة له. ويجب على صندوق التأمين الصحي أن يصدر لكم إعفاءً من المدفوعات الإضافية.

يجب أن يتم تسديد ما يسمى بالقسم الذي يدفعه الشخص بذاته (Eigenanteil) فيما بعد، إذا اضطرت المريضة أو المريض لشراء منتج في شكله الأساسي دون وجود الضرورة الطبية له أيضاً. ويجب عليكم شخصياً على سبيل المثال دفع مبلغ 76 أويرو لكل زوج أحذية طبية تستعمل في الشارع.



## التأمين الصحي الخاص (PKV)

يجب على الأشخاص الذين ليس لديهم اشتراك في التأمين الصحي القانوني، وليس لديهم خلاف ذلك أية ضمانات أخرى، على سبيل المثال ضمن إطار قانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG)، أن يوقعوا عقداً للتأمين الصحي الخاص (PKV). ويُعدُّ من بين هؤلاء على سبيل المثال أغلب أصحاب المهن المستقلة والمتعهدين الصغار، وأصحاب المهن الحرة، والموظفات والموظفين في سلك الدولة والعمالات والعاملين ذوي الدخل الذي يتجاوز الحد المُلمزم للتأمين أيضاً.

ولا تتوجه اشتراكات التأمينات الصحية الخاصة وفقاً للدخل المالي، إنما حسب خطورة مرض الشخص. وتكون الاشتراكات في التأمين متباينة أثناء توقيع عقد التأمين وفقاً للعمر والحالة الصحية. وتتوجه تكاليف الاشتراكات في التأمين أيضاً وفقاً للمزايا التي يُتفق عليها. ويمكن على سبيل المثال أن يتم في عقد التأمين الاتفاق على التعويض بالأسنان الصناعية، والعلاج من قبل رئيس الأطباء، أو استحقاق الإقامة في غرفة مفردة في المستشفى.

لكن يجب على كل شركة تأمين صحي خاص أن تقدم أيضاً ما يسمى بالتعرفة الأساسية (Basistarif)، والتي تكون مزاياها مطابقة تقريباً لمزايا التأمين الصحي القانوني. ولا يسمح لصناديق التأمين الصحي الخاص أن ترفض طلباً للتعرفة الأساسية بسبب أمراض مسبقة أو أمراض حادة.

وعادةً يجب عليكم دفع اشتراكات تأمين ذاتية لأفراد الأسرة. ويجب على من يكون مشتركاً في التأمين الخاص أن يدفع منه مقدماً في الحالات العادية تكاليف الطبيب والمستشفى ومواد الشفاء ثم يتم بعد فترة استردادها بالكامل أو استرداد جزء منها.

## 2 العناية والإمداد الطبي

### البطاقة الصحية الإلكترونية

مهم:

الرجاء أن تأخذوا معكم دائماً بطاقتكم الصحية الإلكترونية (Elektronische Gesundheitskarte)، عندما تريدون أن تستفيدوا من الخدمات الصحية. ولا يصلح منذ الأول من كانون الثاني 2015 إلا استخدام هذه البطاقة حصراً كإثبات إستحقاق، من أجل أن يمكنكم الإستفادة من حق الحصول على مزايا شركات التأمين الصحي القانوني. ويتم في البطاقة الصحية الإلكترونية تخزين اسمكم وتاريخ ميلادكم وعنوانكم ورقم تأمينكم الصحي أيضاً ووضع تأمينكم (عضو، ومؤمن عليه عائلياً، أو متقاعد) كمعلومات ملزمة. وعدا عن ذلك تحتوي البطاقة الصحية الإلكترونية على صورة ضوئية لكم.



نموذج مثالي للبطاقة الصحية

## العناية والإمداد الطبي عن طريق طبيبة أو طبيب

يسمح لكم في ألمانيا أن تختاروا شخصياً طبيبتكم أو طبيبكم. وإذا كنتم مشتركين في التأمين الصحي القانوني، فيمكنكم اختيار الطبيبات والأطباء الذين يشاركون في العناية والإمداد الطبي بعمود مع صناديق التأمين. وينطبق هذا الحال على أغلب الطبيبات والأطباء العاملين في العيادات المتحركة (الخارجية).

انتبهوا إلى الإرشادات الموجودة على لوائح العيادة مثل "مرضى من كل صناديق التأمين" أو "كل صناديق التأمين".

### مهم:

اختاروا طبيبة أو طبيب أسرة (يمكن أن يكون هذا على سبيل المثال طبيبة أو طبيب مختص في الطب الداخلي أو طبيبة أو طبيب مختص في الطب العام الذين يعملون كأطباء الأسرة) الموجودون بالقرب من مكان سكنكم، بحيث يمكنكم التوجه إليها أو إليه أولاً في حالة المرض أو أثناء المتاعب الصحية. وإذا كنتم تذهبون دائماً إلى نفس الطبيبة أو الطبيب، فيكون هذا أسهل للعناية المشتركة بصحتكم (من الطرفين).

وإذا كان الأمر ضرورياً فتحولكم طبيبة أو طبيب الأسرة إلى طبيبة أو طبيب مختص (على سبيل المثال إلى طب الأنف والأذن والحنجرة أو طب العظام والمفاصل). وإذا كنتم مرضى، فيسمح لكم أيضاً التوجه مباشرة إلى عيادة طبية مختصة. ويتم هناك القيام على سبيل المثال بعمليات صغيرة أو علاجات خاصة، دون وجوب ذهابكم إلى المستشفى.

## زيارة الطبيب

إذا كنتم مرضى بشكل حاد أو لديكم آلام، فينبغي عليكم أن تنتفخوا مع طبيبتكم أو طبيبكم على موعد للفحص. لكن يمكنكم كذلك أن تذهبوا إلى العيادة أثناء الدوام دون موعد. إلا أنه يمكن في هذه الأثناء وجود زمن انتظار طويل. ولذلك يكون دائماً أفضل أن يتم الإتصال هاتفياً مع العيادة والقول عن أية آلام لديكم. وإذا كانت حالتكم سيئة جداً ولا تستطيعون الذهاب إلى العيادة، فاسألوا فيما إذا أمكن لطبيبكم أو طبيبتكم أن يأتوا إلى منزلكم من أجل الفحص الطبي.

وإذا لم تستطيعوا الوصول إلى طبيبتكم أو طبيبكم (على سبيل المثال خارج أوقات الدوام)، فيمكنكم أيضاً التوجه إلى إدارة خدمة المواعيد (TSS) التابعة لاتحادات صناديق الأطباء (Kassenärztliche Vereinigungen).

وتتوسط إدارة خدمة المواعيد (TSS) أو على سبيل المثال لا الحصر خدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين. ärztlicher Bereitschaftsdienst)، التي يمكن الوصول إليها هناك بناء على أساس أول تقدير هاتفي بعناية وإمداد طبي مناسب. ويمكن أن يكون هذا على سبيل المثال عيادة طبية مفتوحة، وعيادة خدمة الاستعداد الطبي، وعيادة خدمة الطوارئ (الإسعاف) المتحركة التابعة للمستشفى أو في حالات مناسبة استشارة هاتفية طبية أيضاً. وتجدون معلومات أخرى عن هذا في موضوع "في الحالة الطارئة (الإسعاف)".

ويمكنكم عدا عن ذلك التوجه إلى إدارة خدمة المواعيد (TSS)، عندما تبحثون عن طبية أو طبيب أسرة أو طبية أو طبيب مختص في طب الأطفال والشباب الناشئين والشابات الناشئات، التي أو الذي يمكنهم أن يعتنوا بكم طبياً ويمدوكم باللازم بشكل مستمر.

وزيادة على ذلك تقدم إدارة خدمة المواعيد (TSS) دعماً مساعداً آخر، عندما تحتاجون لموعد عند طبية أو طبيب مختص. إلا أنه تتم الحاجة هنا في المعتاد إلى تحويل من طبيب من أجل هذا.

ويمكن الوصول إلى إدارة خدمة المواعيد (TSS) في كل الحالات هاتفياً بالرقم 116117 يومياً على مدار الساعة.

وبالإضافة إلى ذلك تكون إدارات خدمة المواعيد متوفرة رقمياً أيضاً، على سبيل المثال عن طريق صفحة الشبابة على الرابط "www.116117.de" أو عن طريق التطبيق "116117.app".

وإذا كنتم لا تتكلمون اللغة الألمانية بشكل جيد، فيمكنكم اصطحاب شخص يقوم بالترجمة لكم. ويسمح لكم بالطبع بأن تتم مرافقتكم أيضاً من قبل أفراد الأسرة، والصدقات أو الأصدقاء الذين يفهمون اللغة الألمانية بشكل أفضل. يرجى منكم الإنتباه إلى أن صندوق تأمينكم الصحي لا يدفع تكاليف المترجم الشفهي. وتوجد فهراس يذكر فيها أسماء عيادات الأطباء الذين يملكون المعرفة بلغات عديدة. وتجدون على سبيل المثال على صفحة الشابكة لاتحاد صناديق أطباء الاتحاد الألماني (Kassenärztliche Bundesvereinigung) معلومات الطبيب في المناطق. وهذا متوفر أيضاً كتطبيق (App) لنظام iOS و لنظام Android: app.116117

## التزام بكتمان سرية المعلومات

### مهم:

لا يسمح للطبيبات والأطباء وموظفو العيادات في ألمانيا بمتابعة إعطاء معلومات عنكم وعن حالتكم الصحية وعن عائلتكم إلى أطراف أخرى. وهذا يعني أنكم تستطعون التحدث بصراحة مع طبيبتكم أو طبيبك عن كل شيء. وهذا هو أساس جوهرى للثقة بينكم وبين طبيباتكم أو أطباتكم. ولا تعطي طبيبتكم أو طبيبك أية معلومات لشريك حياتكم (الزوج أو الزوجة) ولا لأحد أفراد أسرتم أو لأشخاص آخرين دون إذن واضح منكم شخصياً.

### محادثة الطبيب

اشرحوا بدهود لماذا جنتم أية آلام لديكم. وانتهوا إلى أن تفهمكم الطبيبة أو الطبيب وتفهمهم أنتم بشكل متبادل. أعيدوا تأكيد السؤال إذا لم يتضح لكم شيء ما. الرجاء منكم إعطاء المعلومات، إذا سألتكم الطبيبة أو الطبيب مثلاً فيما إذا كنتم تدخنون أو تشربون الكحول، أو تمارسون الرياضة، أو أن تسألوا عن عادات تناول طعامكم (تغذيتكم)، لأن هذه معلومات مهمة للطبيبة أو الطبيب، التي تساعد هنا في علاجكم بسرعة قدر الإمكان وقبل كل شيء بشكل صحيح.

وإذا كان لديكم أسئلة حول الأدوية (مواد الشفاء) التي تصفها لكم طبيبتكم أو طبيبك، فتكلموا معهم حول ذلك. ويكون مهماً بشكل خاص أن تتناولوا الأدوية تماماً بالكيفية التي نُصحتم بها. وإذا كان لديكم أسئلة حول هذا، فتساعدكم العاملات والعاملين في الصيدليات التي تحصلون منها على الأدوية.

الرجاء منكم أن تعلموا طبيبتكم أو طبيبك إذا لم تتحملوا تأثير الأدوية أو نسيتم تناولها. فقط عندما تعلمون عن ذلك، يمكن للطبيبة أو الطبيب أن يسعوا من أجل أن تتم مساعدتكم بأدوية جديدة بشكل سريع وموثوق أو بتغيير العلاج.

ينبغي على طبيبتكم أو طبيبيكم أن يقولوا لكم:

- أي مرض يفترض أن تكونوا مصابين به،
- أي علاج تنصح به هي أو ينصح به هو،
- كيف يؤثر هذا العلاج، وكم من الوقت يستغرق هذا التأثير، وأية أخطار يحملها معه وإذا كان العلاج مرتبطاً بظهور الألم،
- إذا ما كان العلاج يخفف من الألم فقط أو أنه يشفي من المرض،
- أية إمكانيات علاج أخرى متوفرة،
- أية فحوصات للكشف المبكر عن الأمراض المنتظمة مناسبة.

#### مهم:

- أنتم تساعدون طبيبة أو طبيب (الأسنان) عندما تهيئوا أنفسكم لزيارة الطبيب. ويمكنكم على سبيل المثال أن تسجلوا أية شكاوى موجودة عندكم، وأية أدوية تتناولونها، ومن أية طبيبة أو طبيب تم مسبقاً فحصكم أو علاجكم. ويمكنكم أيضاً أن تدونوا الأسئلة التي تريدون عرضها على طبيبتكم أو طبيبيكم.
- إذا كان لديكم دفتر اللقاح (Impfpass) أو دفتر الحساسية (Allergiepass)، فالرجاء أن تأخذوا هذه الوثائق معكم. وإذا كان الأمر ضرورياً فيمكنكم أيضاً أخذ الصور الشعاعية معكم.
- ينبغي عليكم دائماً أخذ دفتر مكافأة زيارتكم لطبيب الأسنان (Zahnarzt-Bonusheft) من أجل الفحوصات الوقائية المبكرة للأسنان عند طبيبة أو طبيب أسنانكم.
- إذا كان صندوق تأمينكم الصحي يقدم برامج مكافآت مناسبة، فخذوا معكم "دفتر مكافأة زيارة الطبيب للفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض" أثناء القيام بالفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض.

## العناية والإمداد الطبي عن طريق طبيبة أو طبيب الأسنان

يتحمل صندوق تأمينكم الصحي تكاليف كل إجراءات الحفاظ على الأسنان. وينطبق هذا أيضاً عندما لا يمكن الحفاظ على الأسنان ويجب أن يتم خلعها.

والأسنان السليمة هي جزء من نوعية الحياة. ولهذا تكون الفحوصات الطبية المنتظمة للوقاية المبكرة من الأمراض مهمة، حتى لو لم تكونوا تشكون من أية آلام أيضاً. وتتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف هذه الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة أيضاً. وتساعد هذه الفحوصات في اكتشاف أمراض معينة بوقت مبكر وفي علاجها.

ويمكنكم من أجل ذلك الحصول على ما يسمى بـ "دفتر المكافأة" (Bonusheft) من صندوق تأمينكم الصحي. ويتم توثيق كل الفحوصات الوقائية المبكرة في هذا الدفتر. وإذا أمكنكم إثبات زيارتكم لطبيبة أو طبيب أسنان مرة في العام على الأقل (مرة كل ستة أشهر لمن دون سن الـ 18 عاماً على الأقل)، فيدفع صندوق التأمين الصحي إعانة مالية أعلى، إذا كان التعويض بالأسنان الصناعية ضرورياً.

### التعويض بالأسنان الصناعية

التعويض بالأسنان الصناعية

هو التيجان، والجسور والأسنان الصناعية. وتدفع صناديق التأمين الصحي ما يسمى بـ "إعانة مالية ثابتة" (Festzuschuss) وفقاً

لنتيجة الفحص. وهذا يعني أن

صندوق التأمين الصحي يتحمل

60٪ من تكاليف العناية والإمداد

الطبي الضروريين. وإذا ذهبتم

في الخمس سنوات الأخيرة إلى

الطبيب مرة حسب التقويم السنوي

من أجل الفحص الطبي الوقائي

المبكر للأسنان (وفقاً لدفتر المكافأة:

Bonusheft!)، فيتم رفع الإعانة

المالية إلى 70٪، وبعد عشر سنوات

إلى 75٪.

**Bonusheft**

- Nachweis von  
Zahngesundheitsuntersuchungen -  
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

هذا يبدو دفتر مكافأة زيارة الطبيب.

### جدول العلاج الطبي وتكاليفه

تقوم عيادة طبيب الأسنان بعمل «جدول العلاج الطبي وتكاليفه» (Heil- und Kostenplan)، وذلك قبل حصولكم على التعويض بالأسنان الصناعية، الذي يتضمن أيضاً المزايا التي تم النصح بها من طبية أو طبيب الأسنان أو التي ترغبون بها، والتي تتجاوز المزايا الطبية الضرورية. وإذا قررتم الحصول على تعويض بالأسنان الصناعية العالية الثمن، فيجب عليكم دفع التكاليف التي تتجاوز هذه المزايا بأنفسكم.

وقعوا فقط على جدول العلاج الطبي هذا في البداية، عندما تكونوا متأكدين من أي أجزاء العلاج يدفعها صندوق التأمين الصحي والتي لا يدفعها وأي أجزاء يجب عليكم أن تدفعونها بذاتكم.

وتحصلون بعد إتمام العلاج الطبي على فاتورة تحتوي على جزء التكاليف الذي يجب عليكم أن تدفعوه أنتم. وهذا ما يسمى بـ "القسم الذي يدفعه الشخص بذاته" (Eigenanteil). وإذا كان لديكم دخل قليل فقط، فاسألوا صندوق التأمين الصحي المشتركين فيه قبل البدء بالعلاج عن "تسويات الحالات الصعبة" (Härtefallregelungen): يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل القليل إمكانية لتلقي إعانة مالية أعلى للتعويض بالأسنان الصناعية. ويكون مهماً في مثل هذه الحالات أن يتم التكلّم مع صندوق التأمين الصحي قبل البدء بالعلاج لتوضيح فيما إذا أمكن تقليل دفع القسم الذي يدفعه الشخص بذاته.

### الصيدليات والأدوية

تحصلون على مواد الشفاء (الأدوية) ومنتجات طبية كثيرة (على سبيل المثال مواد الضماد) من الصيدليات (Apotheken). وغالباً ما تضع الصيدليات فوق بابها حرف A كبير باللون الأحمر، وتفتح أبوابها في أوقات العمل المعتادة. كما تفتح دائماً إحدى الصيدليات الأخرى أبوابها ليلاً وفي نهاية الأسبوع بالقرب من مكان سكنكم كمناوبة للحالات الطارئة. ويمكنكم على سبيل المثال في الشابكة (الانترنت) معرفة أية صيدلية تناوب (كلمة البحث "Apothekennotdienst"). ويوجد أيضاً على باب الصيدليات أي منهن بالقرب من مكان سكنكم يفتحن أبوابهن ليلاً أو في أيام العطل الرسمية.

وتحصلون على أدوية معينة (ما يسمى بـ "الأدوية التي لا يتم الحصول عليها إلا بوصفة طبية" (verschreibungspflichtige Arzneimittel) في الصيدلية فقط بعدما تقدموا لها وصفة للأدوية (Rezept) من طبيب أو طبيب.

ويتم في الصيدلية إعلامكم أيضاً عن الوقت وكيف يجب عليكم أن تتناولوا الدواء. ويمكن أن يحدث، أن الصيدلية ملزمة بأن تقوم بطلب مادة شفاء (وتسمى أيضاً "الدواء" (Medikament)). وتقول الصيدلانية أو الصيدلي لكم بعد ذلك، في أي وقت تستطيعون فيه إستلام الدواء.



إذا لم يكن ممكن لكم إحضار مادة الشفاء من الصيدلية، فاستفسروا فيما إذا كانت هي توصل الدواء إلى منزلكم.

ويدفع صندوق التأمين الصحي فقط ثمن الأدوية الموصوفة على وُصُفات حمراء طبية. وتتنطبق تسويات خاصة على سبيل المثال على المواد القوية المضادة للألام. ويجب أن يتم وصفها في وصفة طبية خاصة بالمواد المخدرة.

يجب عليكم شخصياً في المعتاد دفع مبلغ 10٪ من السعر للأدوية التي يتم وصفها طبياً (أدنى حد 5 أويرو وأعلى حد 10 أويرو). وهذا مايسمى بـ "المدفوعات الإضافية" (Zuzahlung).

أمثلة:

- تدفعون 5 أويرو للدواء الذي يكلف 20 أويرو.
- تدفعون 8 أويرو للدواء الذي يكلف 80 أويرو.
- تدفعون 10 أويرو للدواء الذي يكلف 120 أويرو.

ولا ينبغي بأي حال من الأحوال أن تدفعوا أكثر من كلفة الدواء. ودون دفع المدفوعات الإضافية تحصلون على:

- أدوية الأطفال دون سن الـ 18 عاماً،
- الأدوية المتعلقة بالحمل أو بالولادة (إخراج الجنين).

وإن كنتم ممن تم التأمين عليهم في التأمين الصحي القانوني، فتتاسب الصيدلية مباشرة مع صندوق تأمينكم الصحي. وتدفعون أنتم المدفوعات الإضافية المنصوص عليها فقط. وتوجد بعض الأدوية التي تسمى أيضاً بـ "الأدوية البديلة" (Generika).

والدواء البديل هو دواء له ذات التركيبة الدوائية للمواد الفعالة لمثل ما يسمى بـ "الدواء الأصلي Original". اسألوا صيدلانيتكم أو صيدلانيتكم عن هذا. لأنه لا يجب عليكم القيام بدفع أية مدفوعات إضافية لبعض منها.



هكذا يمكن أن تبدو الوصفات الطبية.

## العناية والإمداد الطبي في المستشفى

يتم علاجكم في المستشفى (Krankenhaus) فقط بعد أن تكون العناية والإمداد الطبي عند الطبيب أو الطبيب في العيادة غير كافية، أو توجد حالة طوارئ. وإذا كنتم مؤمنين عليكم في صندوق التأمين الصحي القانوني (GKV)، فيكون من غير الممكن القيام بعلاج في مستشفى خاص.

### وصفة التحويل من أجل المعالجة في المستشفى

يتبين لطبيبكم أو لطبيبكم بشكل مثبت، فيما إذا وجب عليكم الذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج ويقوم بارسالكم إليها. ويحدث هذا عن طريق ما يسمى بـ «وثيقة تحويل إلى المستشفى» (Einweisungsschein)، التي يجب عليكم أن تأخذوها معكم إلى المستشفى. وبنفس الوقت تشير طبيبتكم أو طبيبك في التحويل إلى المستشفى إلى أي مستشفى يصلح للقيام بهذا العلاج. انتبهوا إلى أنه يمكن أن يتوجب عليكم دفع تكاليف ما، إذا ذهبتُم إلى مستشفى آخر للعلاج غير الذي ورد اسمه في وثيقة التحويل.

### عقد المستشفى

إذا وجب عليكم الإقامة في المستشفى لعدة أيام من أجل العلاج، فستوقعون عقداً من أجل هذا. ويتم توقيع هذا العقد بشكل كتابي في أغلب الأحيان. وهذا يعني أنكم ستوقعون العقد وسيوقعه المستشفى على حد سواء.

ما الذي يتم تنظيمه في العقد؟

- علاجكم من قبل القوى العاملة المختصة في المجال الطبي،
- العناية الصحية من قبل القوى العاملة المتدربة في مجال العناية الصحية،
- وتأمين مكان نومكم وتقديم الطعام والشراب لكم.

ما الذي يدفعه صندوق التأمين الصحي؟

- تكاليف العلاج الطبي الضروري،
- تكاليف تأمين مكان النوم وتقديم الطعام والشراب.

ما الذي يجب عليكم أن تدفعونه؟

- المدفوعات الإضافية اليومية (10 أورو). وينطبق ذلك على البالغين فقط ولمدة 28 يوماً في السنة فقط (= 280 أورو). ولا يتم دفع القسم الذي يدفعه الشخص بذاته أثناء الولادة في أقسام المستشفى.
- تكاليف العلاج من قبل رئيسة أو رئيس الأطباء في المستشفى، أو الإقامة في غرفة مفردة.

### مهم:

إذا كان لديكم عقد تأمين إضافي خاص لمثل هذه المزايا الإضافية، فعليكم أخذ تأكيد بهذا الأمر إلى المستشفى. ويمكن أن تضطروا إلى دفع تكاليف عالية قبل بدء العلاج، التي تقومون باستردادها من صندوق تأمينكم الصحي بعد ذلك مباشرة.

ويتعين عليكم أن توقعوا على العقد مع المستشفى فقط عندما تكونوا قد فهمتموه أيضاً واحصلوا على نسخة من العقد. وإذا كان لديكم شيئاً غير واضح، فتابعوا إعادة السؤال عن ذلك. واتركوا الصديقات أو الأصدقاء أو الأقرباء يساعدوكم، ممن يتكلمون اللغة الألمانية بشكل جيد.

### في المستشفى

تقوم طبيبة أو طبيب المستشفى قبل بدء العلاج بمحادثة مسهية معكم ("السيرة المرضية Anamnese"). ويتعلق الأمر هنا بقصة مرضكم، فيما إذا كان لديكم على سبيل المثال أمراض سابقة أو عمليات جراحية وأوضاع معيشتكم أيضاً، التي يمكن أن تؤثر على صحتكم والعلاج. وهذه المعلومات مهمة للطبيبة أو الطبيب، من أجل أن يستطيعوا مساعدتكم بشكل صحيح وسريع.

ويطبق هنا أيضاً: لا يسمح لكل العاملين في المستشفى بإعطاء معلومات عنكم عن هذه المحادثات إلى أشخاص آخرين دون موافقتكم. وأنتم فقط تقرر، فيما إذا كان يُسمح على سبيل المثال لزوجكم أو لشريك حياتكم، ولعائلتكم أو لأصدقائكم أن يتلقوا معلومات ومن ينبغي الإتصال به هاتفيًا في حالة الضرورة (الإسعاف).

### مهم:

- أحضروا معكم الوثائق المهمة إلى المستشفى، على سبيل المثال: بطاقة تأمينكم الصحي، ووثيقة التحويل الطبي إلى المستشفى ودفتر لقاحاتكم ودفتر الحسابية. وإذا كان لديكم وثائق وقاية، مثل التوكيل القانوني للمرضى (Patientenverfügung) أو الوكالة العامة الوقائية (Vorsorgevollmacht)، فأحضروهم معكم أيضاً.
- عدا عن ذلك أحضروا معكم أشياءكم الشخصية، على سبيل المثال الملابس، وأرقام الهواتف المهمة، وكذلك بعض النقود. والأفضل أن تتركوا الأشياء الثمينة الأخرى في المنزل.

### الفحوصات الطبية المعتادة

يتم في المستشفى القيام بفحوصات طبية معينة بشكل متكرر. ومن بين الفحوصات الطبية فحص الدم والتأكد من سلامة القلب. ويمكن أن تضاف الفحوصات الطبية بالتصوير الشعاعي لذلك. وأعيدوا تأكيد السؤال إذا لم يتضح لكم سبب القيام بفحوصات طبية معينة. ويمكن أيضاً أن تنبرعوا بدمكم في المستشفى قبل حدوث عملية جراحية ما لكم.

### قبل القيام بالعمليات الجراحية

يجب على الطبيبة أو الطبيب أن يطلعونكم بالضبط قبل العملية الجراحية على فرص نجاح العملية وأخطارها. ولا يمكن إجراء العمل الجراحي لكم دون أن توقعوا قبل ذلك على ما يسمى بـ «تصريح بالموافقة على العمل الطبي» (Einverständniserklärung). ويتم في هذا التصريح وصف نوع وسير العلاج الوشيك. ويكون توقيعكم على هذا التصريح هو الشرط لكي يمكن القيام بالعلاج. أعيديوا تأكيد السؤال إذا لم تفهموا كل شيء.

والمسؤول عن التخدير أثناء العملية هي طبيبة أو طبيب التخدير (die Anästhesistin bzw. der Anästhesist). وستتكم هي أو هو معكم قبل العملية في جلسة محادثة حول مسار العملية هذا. اتركوهم يشرحوا لكم كل شيء عن الأمر المهم لكم ووقعوا فقط، عندما تكونوا قد فهمتم كل شيء.

وذكروا الموظفين بأن يعبروا لكم بشكل مفهوم - دعوهم يشرحوا لكم كل الكلمات الإختصاصية! وإذا كنتم أنتم أو أقربانكم لا تتكلمون اللغة الألمانية بشكل كافي من أجل فهم التوعية الطبية، فخرجوا منكم بصراحة أن تحضروا مترجمة أو مترجم شفهي (eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher) لكم. وإذا كانت الترجمة الشفهية ضرورية من أجل أن تفهموا التوعية الطبية، فيجب على المستشفى أن يتحمل التكاليف.

واسئلوا أيضاً كيف يجب عليكم التصرف قبل العملية وبعدها. ويكون ضرورياً لنجاح العملية وشفانكم أن تفهموا كل التوصيات والتعليمات وأن تلتزموا بها. وينطبق هذا بشكل خاص عندما تعودون مباشرة بعد العملية الجراحية إلى المنزل. وإذا كان لديكم آلام شديدة بعد العملية الجراحية فأعلموا فوراً الطاقم الطبي للمستشفى.

### يوميات المستشفى

يقوم الطاقم الطبي في المستشفى بتأمين علاجكم الطبي ومكان نومكم وتقديم الطعام والشراب لكم أيضاً. ويتم تناول وجبات الطعام في المستشفيات في أوقات معينة. وإذا أحضر أقرابانكم مواداً غذائية معهم، فالرجاء منكم أن تسألوا العاملين في المستشفى، فيما إذا كان باستطاعتكم أن تناولوها وأي طعام منها. لأنه يمكن على سبيل المثال أن تكون فقط مواداً غذائية خاصة ملائمة لحالتكم بعد عمليات جراحية معينة.

وإذا كنتم لا ترغبون بتناول اللحوم، أو لا ترغبون بتناول أطعمة معينة لأسباب دينية، فالرجاء منكم أن تبلغوا عن ذلك أثناء الموافقة على الإقامة في القسم.

ولا يجب عليكم إحضار تجهيزات السرير الخاصة بكم. وعلى العكس من ذلك، فينبغي عليكم جلب أشياءكم الشخصية مثل لباس النوم (البيجاما)، ومعطف الحمام، وبدلة الرياضة، ومواد الحمام من أجل العناية بالجسد، والنظارة، وجهاز السمع وغيرها.

وبالطبع يسمح لأقربانكم بزيارتكم. الرجاء منكم أن تراعوا في هذه الأثناء أوقات الزيارات في المستشفى المقيمين فيه. والرجاء منكم أن يكون لديكم تفهم بأنه يجب أيضاً في مثل هذه الزيارات مراعاة اهتمامات المريضات والمرضى الآخرين، ممن يحتاجون على سبيل المثال إلى هدوء كثير جداً بعد عملية جراحية. واحترام حاجات الآخرين هذا يكون مهماً بشكل خاص في المستشفى.

لذلك أخرجوا من الغرفة مع زائركم، عندما تشعرون بأنكم تستطيعون ذلك، على سبيل المثال إلى غرفة الزائرين، وإلى القهوة أو إلى حديقة المستشفى.

وقبل كل شيء: اسمحوا بأن يحضر فقط العدد من الزوار، الذي تستطيعون أنتم تحمله.

يحضر طاقم الأطباء مرة واحدة كل يوم للقاءكم، من أجل أن يستعلم عن حالتكم وليقرر، أية علاجات لاحقة تكون ضرورية إذا لزم الأمر. ويسمى المرء هذا بالـ «الزيارة Visite». والزيارات هي فرص لكم من أجل أن تطرحوا الأسئلة.

تكلّموا عن عدم رغبتكم بأن يتم الكلام حول حالتكم الصحية أو معاينة جروحكم أمام أشخاص آخرين. ويمكن في كثير من المستشفيات أن تتم أيضاً المعاينة بشكل منفرد.

اسئلوا قبل أن تغادروا المستشفى كيف ستتم متابعة علاجكم فيما بعد. وربما تحتاجون على سبيل المثال لأدوية محددة أو يجب عليكم الالتزام بحمية معينة. ويُطلب منكم عند الإقتضاء وجوب الذهاب إلى عيادة الطبيب لمتابعة العلاج. وتهتم عادةً العاملات والعاملين في الخدمة الاجتماعية في المستشفى، بأن تتم رعايتكم طبيياً والاعتناء بصحتكم دون وجود ثغرات بعد مغادرتها. وتحصلون على رسالة موجهة إلى طبيبة أو طبيب أسرتكم تحتوي على أهم المعلومات (تقرير عن العلاج في المستشفى).

## 3 في الحالة الطارئة (الإسعاف)

الحالة الطارئة (حالة إسعافية) هي كل مرض أو جرح ربما يكون مهدداً للحياة بحيث تحتاجون فيه للعلاج الطبي الفوري. ويُعدُّ من بين هذه الحالات الحمى الشديدة، وكسور في العظام، وجروح في الرأس، وحوادث فيها جروح خطيرة، وأنواع نزف دم شديد، وحروق شديدة، وصعوبة في التنفس، وتسمم، وفقدان الوعي، والشك بحدوث أزمة قلبية أو إشارات سكتة دماغية (على سبيل المثال ظهور مفاجئ للضعف، واضطرابات النطق، والأحاسيس بالتمثيل، وظواهر الشلل).

### مهم:

- إذا كنتم تعتبرون الحالة الصحية خطيرة على الحياة، على سبيل المثال بعد حصول حادث قوي، فاتصلوا هاتفياً بخدمة الطوارئ (Rettungsdienst) على المستوى الأوروبي بالرقم 112. اشرحوا بشكل هادئ وواضح أين يتواجد الشخص المصاب، وماذا حدث وكيف حالته الصحية. اسمعوا بانتباه وأجيبوا بشكل جيد على كل الأسئلة التي يتم طرحها بأفضل ما يمكنكم.
  - إذا احتجتم لمشورة طبية خارج أوقات مواعيد الدوام أو أثنائها (على سبيل المثال أثناء متاعب حادة لكنها لا تهدد الحياة) ولا تستطيعون الانتظار حتى تصلوا إلى عيادة طبيب أسرئكم، فتستطيعون أيضاً الاتصال بإدارات خدمة المواعيد (TSS) برقم الهاتف 116 117. ويتم هناك وصلكم بخدمة المناوبة الطبية (ärztlicher Bereitschaftsdienst) التابعة لاتحادات صناديق الأطباء - وفي الليل أيضاً، وفي نهايات الأسابيع، وأيام العطل الرسمية.
- ويعمل هذا الرقم دون إضافة رقم مفتاح المدينة في كل مناطق ألمانيا ومجاناً، بغض النظر فيما إذا كنتم تتصلون من هاتف شبكة الخطوط الهاتفية الأرضية الثابتة أو من الهاتف الجوال.
- وتجدون معلومات أخرى عن إدارات خدمة المواعيد أيضاً في موضوع "زيارة الطبيب "Der Arztbesuch".



وبشكل خاص إذا كان عند الشخص عائلة، فيكون جيداً أن يعلم المرء ما يمكن أن يفعله بشكل فردي في مثل هذه الحالات قبل أن تحضر المساعدة الاحترافية. ويمكن أن تتعلموا هذه الأشياء في دروس الإسعاف الأولي. وتقدم كثير من الجمعيات ومؤسسات التعليم مثل هذه الدورات. والذي تتعلمونه في مثل هذه الدروس، يمكن أن يكون ذو شأن حاسم للأشخاص الآخرين ولكم أنتم أيضاً في الحالات الطارئة.

### الإعاش – يمكن لكل إنسان أن ينفذ حياة!

بغض النظر عن دروس الإسعاف الأولي الشاملة يكون مهماً معرفة ما الذي يستطيع المرء عمله أثناء توقف القلب والدورة الدموية عن العمل. ويمكنكم عن طريق تدليك القلب الفوري بالضغط أن تنتقذوا الحياة، قبل أن تحضر خدمة الطوارئ (الإسعاف). ويكون مهماً أن يقوم المرء بعمل شيء ما. وتكفي خطوات قليلة في الحالة الطارئة:

#### 1. الفحص

هل الشخص (المتضرر) قادراً على التكلم؟ تكلموا مباشرة معه: "مرحباً، هل تستطيع أن تسمعني؟" والمسوا الشخص (على سبيل المثال هزه، وسبب ألم خفيف له). وإذا لم يحدث أي رد فعل والشخص نادراً ما يتنفس أو لم يعد مطلقاً يتنفس:

#### 2. الإتصال

اتصلوا هاتفياً بخدمة الطوارئ (Notrufnummer) على المستوى الأوروبي بالرقم 112. الرجاء منكم أن لا تنهوا المكالمة في البداية إلا بعد أن لا يبقى عند المسؤول عن مركز التحكم أية أسئلة أخرى.

#### 3. الضغط

ابدؤوا الآن فوراً في الإعاش ("إعادة نبض القلب")، ولا تتركوا أي وقت يضيع. ضعوا أيديكم فوق بعض بحيث تكون راحات الأيدي في الأسفل على منتصف عظم القفص الصدري للشخص المحتاج إلى مساعدة. ويتواجد الموضع الصحيح على مستوى ارتفاع حلمتي الثديين. وينبغي أن يكون القسم العلوي من الجسم خالياً من الملابس قدر الإمكان. إذغظوا بشكل صلب جداً على القفص الصدري بسرعة واحدة لـ 100 مرة في الدقيقة. وأفضل شيء بعمق 5 سنتيمترات. حافظوا على ذراعين ممتدين أثناء ذلك من أجل توفير القوة. تابعوا عمل الإعاش حتى تستلم خدمة الإسعاف هذا العمل. إذا وُجد عدة أشخاص يمكنهم المساعدة، فتبادلوا العمل معهم بعد 3 دقائق على أبعد تقدير ولا يُسمح أثناء ذلك بوجود فرص زمنية.

ولا تعتبر حالة طارئة إذا نسي المرء تناول الدواء، أو يحتاج لإجازة مرضية أو لوصفة طبية، إذا أراد الشخص تفادي وقت الإنتظار عند الطبيبات أو الأطباء أو السفر إلى المستشفى من أجل الولادة - إلا إذا وجد خطر على الأم والولد.

والمستشفيات مخصصة للمريضات والمرضى الذين يحتاجون بشكل ضروري إلى العناية والإمداد الطبي. ومن لا يراعي ذلك، يؤخر ويعيق العناية والإمداد الطبي في حالات الإسعاف الحقيقية.

## 4 الوقاية الصحية المبكرة

### اللقاحات الوقائية

مازال يمرض الآلاف من الناس سنوياً بأمراض مُعدية خطيرة، التي يمكن أن يتم منعها عن طريق اللقاحات الوقائية. وتحمي اللقاحات (التطعيمات. Impfungen) بشكل فعال من الأمراض وتبعاتها، التي يتم التسبب بها عن طريق الجراثيم والفيروسات. وعندما يكون الكثير من الناس قد تم تطعيمهم ضد أمراض مُعدية معينة، فلا يمكن لهذه الأمراض أن تتابع انتشارها بين السكان. ولذلك اسألوا طبيبتكم أو طبيبك عن اللقاحات لكم ولأطفالكم.

ويوجد في ألمانيا توصيات بالمواعيد التي ينبغي أن يتم فيها أخذ تطعيمات معينة. والأطفال يتلقون اللقاحات ضد الأمراض المهمة كجزء من الفحوصات الوقائية "U-Untersuchung". ويجب إعطاء بعض مواد اللقاح لعدة مرات من أجل الوصول إلى حماية فعالة. ويجب أن يتم تجديد نشاط بعض اللقاحات في سن البلوغ بشكل منتظم أيضاً. ويتم دفع تكاليف اللقاحات التي يتم النصح بها ولقاحات السفر بشكل جزئي أيضاً من قبل صندوق التأمين الصحي.

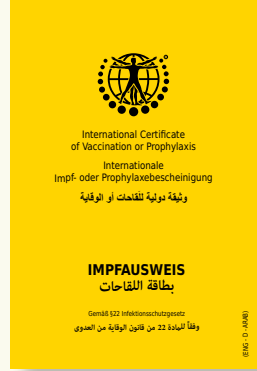
ويمكن عن طريق العدوى بأنواع معينة من فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV) التسبب بأشكال مختلفة من السرطان، ومن بينها سرطان عنق الرحم وسرطان الشرج وسرطان جوف الفم.

وتنصح لجنة التطعيم الدائمة في ألمانيا "STIKO" بإعطاء القاح ضد فيروس الورم الحليمي البشري لكل الشباب الناشئين والشابات الناشئات من كل الأجناس في سن الـ 9 حتى الـ 14 عاماً من العمر. وتدفع صناديق التأمين الصحي القانوني وفي الحالات العادية صناديق التأمين الصحي الخاصة أيضاً تكاليف التلقيح حتى سن الـ 17 عاماً من العمر، وعدا عن ذلك لبعض الأشخاص بعد هذا الوقت أيضاً عندما يتم الاتفاق على ذلك.

إذا لم تكونوا ساكنين منذ فترة طويلة في ألمانيا فدعوا الطبيبة أو الطبيب يفحصوا الوقاية اللقاحية لكم ولأطفالكم. ويتم في ما يسمى بـ "دفتنر اللقاحات" (Impfpass) تسجيل أية لقاحات كنتم قد حصلتم عليها. وإذا كنتم لا تملكون دفتنر لقاحات بعد، فاسألوا عنه في عيادة الطبيب أو عند صندوق تأمينكم الصحي.

من فضلكم إحصلوا على اللقاحات لكم ولأطفالكم! لأنه يتم عن طريق اللقاح حمايتكم أنتم وحماية عائلتكم أيضاً والأشخاص الآخرين في محيطكم من الأمراض المعدية. وبهذا تعيقون إمكانية إنتشار الأمراض مثل الحصبة، وشلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع)، والسعال الديكي (الشاهوق)، أو النزلة الوافدة (الأنفلونزا).

أحضروا معكم وثيقة تسجيل التطعيمات في كل زيارات الأطباء!



هكذا يبدو „دفتر اللقاحات“

## الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض

يدفع صندوق تأمينكم الصحي تكاليف فحوصات الأطفال، والشباب الناشئين والشابات الناشئات والبالغين التي تخدم الكشف المبكر عن الأمراض، والأعباء الصحية وعوامل الخطورة (التي تسمى بـ "الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض" Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen). ومن يذهب بشكل منتظم إلى هذه الفحوصات، ينجز مساهمة مهمة ذاتية لصحته. وتقدم بعض صناديق التأمين الصحي ما يسمى بـ "برامج مكافآت Bonusprogramme"، كحافز إثارة لإدراك مثل هذه الفحوصات. الرجاء منكم أن تسألوا صندوق تأمينكم الصحي فيما إذا كان يقدم مثل برامج المكافآت هذه.

### الفحص الصحي العام «Check-up»

يتحمل صندوق التأمين الصحي للمؤمن عليهم فيه بدءاً من سن الـ 18 عاماً من الحياة تكاليف الفحوصات الصحية العامة المنتظمة:

يكون في الوقت الحالي لدى النساء والرجال اعتباراً من سن الـ 18 حتى الـ 34 عاماً من العمر لمرة واحدة وبدءاً من سن الـ 35 عاماً الاستفادة من حق القيام بفحص صحي عام ("تشيك أب" Check-up) كل ثلاث سنوات من أجل الكشف المبكر عن الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، ومرض السكري (مرض التدفق المعسل) والإصابة بأمراض الكليتين.

ويمكن لكل طبيبيات وأطباء الأسرة وكذلك الطبيبيات والأطباء المختصين في الطب الداخلي أن يُجروا هذا الفحص.

وأبعد من ذلك يكون لدى الأشخاص أيضاً بدءاً من سن الـ 35 عاماً الإمكانية بأن يسمحوا لأنفسهم بإجراء فحص للإصابة بأمراض فيروسات التهاب الكبد ب و ج لمرة واحدة كجزء من الفحص الصحي العام.

وعدا عن ذلك يكون لدى الرجال بدءاً من سن الـ 65 عاماً الاستفادة من الحق بالفحص الطبي الشعاعي بالموجات فوق الصوتية لمرة واحدة من أجل الكشف المبكر عن أنواع أم دم الأبهر البطني (توسع مرضي لشريان الأبهر البطني في منطقة البطن. (Bauchaortenaneurysmen).

ويتم من أجل تقدير الخطر الشخصي عندكم سؤالكم عن الأمراض السابقة، وعوامل الخطورة الشخصية (على سبيل المثال قلة الحركة) والسيرة المرصية في نطاق العائلة الضيق. ثم تقوم الطبيبية أو الطبيب بعد ذلك بفحص كامل الجسد (على سبيل المثال عن طريق اللمس والقرع بالأصابع). ويُعدُّ من بين ذلك أيضاً قياس ضغط الدم في الذراع، وحالة اللقاحات، وفحص الدم أيضاً عند الأشخاص بدءاً من سن الـ 35 عاماً، على سبيل المثال لا الحصر لإمكان فحص علو مستوى قيم سكر الدم والكوليسترول.

ويتم القيام بفحوصات الدم عند الأشخاص دون سن الـ 35 عاماً فقط بمقتضى وجود ملف شخصي للخطورة، وهذا يعني أثناء ازدياد الوزن، وارتفاع ضغط الدم، أو وجود أمراض سابقة في العائلة.

ويكون فحص عينة البول عند الأشخاص بدءاً من سن الـ 35 عاماً أيضاً جزءاً أساسياً من الفحص الصحي العام. ويمكن عن طريق نتائج الفحص أن تنصحكم الطبيبيات أو الأطباء عند الحاجة باتخاذ إجراءات للوقاية، على سبيل المثال دورات للحركة، والتغذية، والتغلب على الإجهاد، أو استهلاك المواد المسببة للإدمان. ولهذا الغرض تنظم لكم العيادة الطبية وثيقة طبية من أجل عرضها على صندوق تأمينكم الصحي.

### الكشف المبكر عن سرطان الجلد

يُعدُّ سرطان الجلد من أغلب أنواع الإصابة بأمراض السرطان. وكلما تم اكتشافه مبكراً، كلما كانت فرص الشفاء أفضل. ويكون مهماً لذلك أن تراقبوا بدقة كل تغيير في الجلد، وبشكل خاص الشامات أو الخال وأن تسمحو بانتظام بفحصها.

ويكون لديكم إعتباراً من سن الـ 35 عاماً كل سنتين الحق بالقيام بفحص الكشف المبكر المجاني لسرطان الجلد. وهدف هذا الكشف المبكر هو اكتشاف أغلب أنواع سرطان الجلد الثلاثة في وقت مبكر. ويُعدُّ من بين هؤلاء مايسمى بـ "سرطان الجلد الأسود" (الورم الميلانيني السرطاني "Malignes Melanom") و "سرطان الجلد الأبيض" (Hautkrebs "Basalzellkarzinom" وسرطان الخلايا النخاعية "Spinozelluläres Karzinom"). ويتم أثناء الفحص الطبي فحص كل جسمكم بالرؤية، وهذا يعني بالعين المجردة، من أجل معرفة تغيرات الجلد الملفتة للنظر.

اسألوا في عيادة طبيب أسرتكم فيما إذا أمكنهم إجراء هذا الفحص. ويمكن أن يتم إجراء الفحص بربطه مع الفحص الصحي العام "تشيك أب". لكن يمكنكم أيضاً السماح بإجراء فحص للكشف المبكر عن سرطان الجلد عند طبيبة أو طبيب مختص بالأمراض الجلدية والتناسلية (Dermatologin أو Dermatologe).

وإذا انبغى أثناء فحص الكشف المبكر وجود شك بسرطان الجلد، فیتبع ذلك توضيح لاحق للتشخيص عن طريق طبيبة أو طبيب مختص بالأمراض الجلدية والتناسلية (Dermatologin أو Dermatologe).

### الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء

يُعدُّ سرطان الأمعاء من أحد أغلب أنواع الإصابة بأمراض السرطان. وتتواجد فرص كبيرة للشفاء عندما يتم التعرف عليه في وقت مبكر. ويتطور سرطان الأمعاء في أغلب الأحيان من مراحل مسبقة على مدى عدة سنوات بشكل غير ملحوظ. ويكون وجود تورمات في الأغشية المخاطية للأمعاء (سلائل، وأورام غدية) مازالت غير ضارة أحد مراحل ما قبل حدوث السرطان. ولا يمكن غالباً رؤية نزيف دموي ممكن للتورمات بالعين المجردة أثناء التبرز، لأن كمية الدم قليلة جداً في أغلب الأحيان. ولذلك تقدم صناديق التأمين الصحي للنساء والرجال بدءاً من سن الـ 50 عاماً فحصين متباينين للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء: فحص لوجود دم خفي في البراز أو كشف مبكر عن طريق تنظير الأمعاء.

ويتم منذ الأول من تموز 2019 إرسال دعوة خطية أيضاً للمؤمن عليهم صحياً قانونياً بدءاً من سن الـ 50 عاماً من قبل صندوق تأمينهم الصحي من أجل الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء وإعلامهم عن الفحوصات. ويتبع ذلك دعوات أخرى للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء في سن الـ 50، والـ 60، والـ 65 عاماً من العمر.

- يمكن للنساء والرجال بدءاً من سن الـ 50 عاماً أن يسمحوا لأنفسهم بالاستشارة لمرة واحدة من قبَل طبيبتهم أو طبيبيهم حول الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء.
- يمكن للنساء والرجال بدءاً من سن الـ 50 عاماً أن يسمحوا بفحص برازهم سنوياً لوجود دم فيه لا يمكن رؤيته (فحص الدم في البراز - Stuhlbluttest)، وكل سنتين بدءاً من سن الـ 55 عاماً.
- يمكن للرجال بدءاً من سن الـ 50 عاماً وللنساء بدءاً من سن الـ 55 عاماً أن يسمحوا لأنفسهم بفحص الكشف المبكر عن طريق تنظيف الأمعاء كبدل لفحص الدم في البراز. وهو موثوق فيه أكثر من فحص الدم في البراز.
- وتنتظر الطيبية أو الطبيب (طيبية أو طبيب مختص بطب المعدة والأمعاء "طب الجهاز الهضمي") في هذه الأثناء في داخل الأمعاء بجهاز تنظيف. ويمكن أن يتم فوراً استئصال المراحل المسبقة لنشوء السرطان أثناء فحص التنظيف. ويمكن بهذه الطريقة أن يتم تجنب نشوء سرطان الأمعاء.
- وإذا كانت نتيجة تنظيف الأمعاء غير ملفتة للنظر، فيمكنكم الاستفادة من حق إعادة هذا الفحص لمرة واحدة بعد 10 سنوات كأبكر وقت.
- يكون إذن لدى النساء والرجال الاستفادة من الحق بما مجموعه مرتين بتنظيف الأمعاء من أجل الكشف المبكر عن السرطان. وإذا كنتم قد سمحتم بالقيام عندكم بالفحص الأول بدءاً من سن الـ 65 عاماً، فلن يعد عندكم بعد ذلك الاستفادة من الحق بالكشف المبكر عن السرطان عن طريق تنظيف الأمعاء لمرة ثانية.

تكلّموا مع طبيبتكم أو طبيبيكم عن أي من الفحصين يكون أمراً وارداً عندكم، وإذا كانت هي أو هو من يقوم بإجراء هذا الفحوصات.

مهم:

إذا لاحظتم وجود دم في البراز، الرجاء منكم أن تقصدوا فوراً الطيبية أو الطبيب.

## الفحوصات الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض للنساء:

### الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم

يتطور سرطان عنق الرحم عادة ببطء وعلى مدى سنوات طويلة في البداية من مراحل مسبقة غير ضارة، وغالباً بعد عدوى بأنواع فيروسات ورم حليمي (HPV) معينة عالية الخطورة.

وتدفع صناديق التأمين الصحي لكل امرأة بدءاً من سن الـ 20 عاماً تكلفة فحص الكشف المبكر عن أمراض السرطان. وتخدم هذه الفحوصات في معرفة الأشياء المملّفة للنظر والمراحل المسبقة بأبكر وقت ممكن وإمكان علاجها، وذلك قبل أن ينشئ سرطان عنق الرحم.

وتقوم الطبيبة أو الطبيب المختص في الأمراض النسائية والولادة (Gynäkologie) بإجراء هذا الفحص. المهم هو أن تتقوا بها أو به وأن يتم في العيادة مراعاة الشؤون الشخصية. اسألوا الموظفين أثناء التسجيل في العيادة عن ما ينبغي عليكم أن تنتبهوا إليه قبل موعد الفحص.

ويتم منذ الأول من كانون الثاني 2020 إرسال دعوة خطية أيضاً للنساء المؤمنَ عليهن صحياً قانونياً بدءاً من سن الـ 20 عاماً من قبل صندوق تأمينهم الصحي من أجل الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم وإعلامهن عن الفحوصات. ويتبع ذلك دعوات أخرى للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم في سن الـ 55، والـ 60، والـ 65 عاماً من العمر.

- يمكن للنساء بدءاً من سن الـ 20 وحتى الـ 34 عاماً أن يسحن لأنفسهن سنوياً بفحص عينة ماسحة من خلايا عنق الرحم (فحص عينة ماسحة بابانيكولاو. Pap- Abstrich). ويتم متابعة مراقبة نتائج الفحص اللافتة للنظر في برنامج الكشف المبكر.
- يُعرض على النساء كل ثلاث سنوات بدءاً من سن الـ 35 عاماً فحص اندماجي مؤلف من فحص لفيروس الورم الحليمي البشري "HPV-Test" وفحص لعينة ماسحة من خلايا عنق الرحم. ويتم متابعة مراقبة نتائج الفحص اللافتة للنظر في برنامج الكشف المبكر.
- يكون لدى النساء بدءاً من سن الـ 20 عاماً الاستفادة من حق فحص سنوي لـ (لمس) الأعضاء التناسلية في المستشفى؛ ويتم القيام بهذا الفحص سنوياً أو كل ثلاث سنوات - وفقاً لعمر المرأة - مع ربط الفحص الخليوي لعينة ماسحة المسمى أعلاه أو مع الفحص الاندماجي المسمى أعلاه المؤلف من فحص فيروس الورم الحليمي البشري "HPV-Test" مع العينة الماسحة.



### الكشف المبكر عن سرطان الثدي

يُعدُّ مرض سرطان الثدي المرض السرطاني الأكثر شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم. لكن فرص الشفاء تكون اليوم كبيرة جداً، بسبب إمكانية القيام بالفحوصات المبكرة أيضاً. ويوجد فحص طبي نسائي سنوي للثدي عند النساء بدءاً من سن الـ 30 عاماً، وفي هذا الصدد تقوم الطبيبة أو الطبيب المختص في الأمراض النسائية والولادة بلمس الثدي لكشف الأماكن الملفتة للنظر.

ويتم إرسال دعوة خطية كل عامين إلى النساء ممن تتراوح أعمارهن بين الـ 50 و 69 عاماً للقيام بفحص طبي بالتصوير الشعاعي الخياري للثدي (ما يسمى بـ "سلسلة التصوير الشعاعي للثدي عن طريق المسح بالأشعة السينية" Mammographie-Screening). ويتم أثناء ذلك القيام بأخذ صور للثدي بالأشعة السينية، التي يتم بعد ذلك تقييمها من قبل طبيبات أو أطباء مختصين في علم العلاج الطبي بالأشعة. ويتم باستعمال متابعة توضيح نتائج الفحص اللافتة للنظر ضمن برنامج الكشف المبكر. وتحمل صناديق التأمين الصحي القانوني تكاليف برنامج سلسلة التصوير الشعاعي للثدي عن طريق المسح بالأشعة السينية.

### المسح الطبي لجراثيم المتدثرات (الكلاميديا)

تعد ماتسمى بـ «العداوى بجراثيم المتدثرات (الكلاميديا)» (سُميت نسبة لجراثوم «المتدثرات التراخومية Chlamydia trachomatis») من أغلب الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي في العالم. ويمكن أن تصاب النساء والرجال بهذه العدوى ويصبحوا ناقلين لهذا الجرثوم على حد سواء. ويمكن بشكل خاص عند النساء أن تكون العدوى غير المعروفة بجراثيم المتدثرات سبب لحدوث العقم. لكن عندما يتم اكتشاف العدوى بجراثيم المتدثرات بوقت مبكر والقيام بعلاجها، فعادةً لا تخلف ورائها أية أضرار صحية. ولذلك يوجد مايسمى بـ «المسح الطبي لجراثيم المتدثرات» (Chlamydien-Screening). ويحتاج المرء لعينة بول فقط من أجل هذا الفحص. وتحمل صناديق التأمين الصحي القانوني التكاليف عند النساء حتى سن الـ 25 عاماً لفحص واحد في العام. وأفضل شيء أن تسألوا في عيادة طبيبتكم أو طبيبك المختص في الأمراض النسائية والولادة عن ذلك.

## الفحوصات الوقائية المبكرة وفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض للرجال:

### فحص الكشف المبكر عن سرطان المثانة

يُعدُّ سرطان المثانة (البروستات) الأكثر إصابة بمرض السرطان شيوعاً وثاني أكثر سرطان مسبب للموت بين الرجال في ألمانيا. ومن أجل فحص الكشف المبكر تدفع صناديق التأمين الصحي للرجال اعتباراً من سن الـ 45 عاماً تكاليف فحص لمس سنوي واحد. ويتألف من فحص خارجي للأعضاء التناسلية والمثانة وفحص العقد الليمفاوية كذلك. أسألوا طبيبة أو طبيب أسرتكم إذا كان يقدم هو أو تقدم هي فحوصات الكشف المبكر عن سرطان البروستات، واحصلوا على معلومات عن كيفية القيام بها.

### فحص الكشف المبكر عن أم دم الأبهر البطني

الأبهر البطني (شريان الأبهر البطني) هو أكبر وعاء دموي في جوف البطن. وإذا توسع شريان الأبهر البطني في مكان ما وألف انتفاخاً كبيراً، فيتكلم المرء هنا عن "أم دم شريان الأبهر البطني (Bauchaortenaneurysma)". وغالباً ما لا يسبب توسع الشرايين أية آلام في البداية ولذلك يبقى غير ملحوظ. لكن يمكن في حالات نادرة أن تمزق التوسعات الشرايين. ويمكن عن طريق ذلك أن تحصل حالة طارئة مهددة للحياة عن طريق نزيف الدم الداخلي. ولذلك يكون لدى الرجال اعتباراً من سن الـ 65 عاماً الحق بالقيام بفحص مجاني للكشف المبكر عن توسع شريان الأبهر البطني بالموجات فوق الصوتية لمرة واحدة في العمر. ويتم عرض الفحص فقط على الرجال، لأنهم بشكل جوهري أغلب تضرراً من النساء من توسع شريان الأبهر البطني. وقد ثبت أن الرجال لديهم فائدة من فحص الكشف المبكر بالموجات فوق الصوتية. استعلموا من طبيبتكم أو طبيبك إذا كانت هي أو كان هو من يقوم بإجراء هذا الفحص.

## فحوصات صحية للأطفال والشباب الناشئين والشابات الناشئات


يتلقى الوالدين بعد ولادة الطفل دفتر الفحوصات الطبية لطفلهم، الذي يتم فيه بالضبط شرح متى يكون فحص معين ما ضرورياً. والمنصوص عليها عادةً هي عشر فحوصات للطفل (U1 حتى U9 بما في ذلك U7a؛ و "U" هو اختصار هنا لكلمة فحص "Untersuchung") وكذلك الفحص الوقائي للفتيان الناشئين والفتيات الناشئات "J1". ويتم دفع تكاليف هذه الفحوصات - طالما يتم أخذها على محمل الجد ضمن فترات زمن الفحوصات المقررة - من صندوق التأمين الصحي.

يحدث أول فحص ("U1") مباشرة بعد الولادة، ويحدث الفحص الوقائي المبكر ("U2") بين اليومين الثالث والعاشر من الولادة في المستشفى أو في عيادة طبيب الأطفال. وفحوصات U3 إلى U9 (U9-U9-Untersuchungen bis U3) يتم القيام بها حتى الشهر 64 من العمر في عيادة طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة. ويوجد هناك أيضاً فحص الوقاية للفتيان الناشئين والفتيات الناشئات "J1" بين سن الـ 12 والـ 14 عاماً.

ويضع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) تحت التصرف معلومات تفصيلية عن موضوع "الكشف المبكر U1 حتى U9 و J1. J1. Früherkennung U1-U9 und J1" على صفحة الشابكة "kindergesundheit-info.de" عن طريق الكلمة الرئيسية المناسبة:  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/>

### الوقاية الصحية المبكرة للأطفال والشباب الناشئين والشابات الناشئات

- **العمر 0:** فحوصات الوقاية الصحية المبكرة أثناء فترة الحمل (تسجيل في دفتر الأمومة ("Mutterpass"))
- **العمر 0-6 سنوات:** فحوصات صحية U1 حتى U9 . (تسجيل في دفتر الفحوصات "U-Untersuchungsheft") وفحوصات الكشف المبكر عن أمراض الأسنان، والفم، والفك وتلقيحات وقائية متنوعة، على سبيل المثال ضد النكاف "Mumps"، والحصبة "Masern"، والحميراء (الحصبة الألمانية) "Röteln".
- **العمر بدءاً من الـ 6 سنوات:** الوقاية الطبية المبكرة المنتظمة للأسنان (بدءاً من الـ 12 عاماً تسجيل في دفتر مكافآت صندوق التأمين الصحي ("Bonusheft der Krankenkasse"))
- **العمر من 9 إلى 17 سنة:** تلقيح ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) (من سن الـ 9 حتى الـ 14 عاماً) أو تلقيح تعويضي ضد فيروس الورم الحليمي البشري (من سن الـ 15 حتى الـ 17 عاماً)
- **العمر من 12 إلى 14 سنة:** فحص صحة الشباب الناشئين والشابات الناشئات "J1".



مهم:

الفحوصات الطبية هذه مهمة جداً، ومن أجل ذلك نرجوكم أن تتركوا كل هذه الفحوصات واجلبوا معكم دائماً دفتر الفحوصات الطبية ("U-Heft") وكذلك دفتر لقاحات طفلكم (Impfpass). وتخدم الفحوصات صحة طفلكم.

هكذا يبدو "دفتر اللقاحات"

## صحة النساء

إذا تعلق الأمر بمواضيع صحية على سبيل المثال مشاكل الحيض، والحمل، والولادة، أو الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، فيكون لدى النساء الإمكانية للبحث عن طبية أو طبيب مختص في الأمراض النسائية والولادة (Gynäkologie). ويطبق هنا أيضاً: طبيبتكن أو طبيبكّن المختص في الأمراض النسائية والولادة ملزم قانونياً بعدم إعطاء أية معلومات عنكن إلى طرف ثالث.

## الحمل والولادة

يتم تحمل تكاليف فحص التأكد من استقرار الجنين في الرحم (الحمل)، والفحوصات الطبية الوقائية المبكرة من الأمراض، وأيضاً الرعاية أثناء الولادة وما بعدها من قبل صناديق التأمين الصحي القانوني. وإذا كنتن حاملات، فتحصلن من قبل الطبيبة أو الطبيب المعالج على «دفتر الأمومة» (Mutterpass). ويتم في دفتر الأمومة توثيق المواعيد المفردة للفحوصات. الرجاء منكن أن تجلبن معكن دفتر الأمومة عند كل فحص طبي.

مهم:



يتم في دفتر الأمومة توثيق كل البيانات عن الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة، وعن سير الحمل وتطور الطفل أثناء فترة الحمل. ولذلك ينبغي دائماً على النساء الحوامل حمل دفتر الأمومة معهن.

هكذا يبدو دفتر الأمومة.

يكون لديكن في ألمانيا الخيار بإجراء الولادة في المستشفى، وفي دار التوليد أو في منزلكن. لكن يجب أن تكون القابلة (Hebamme) (أو ممرض التوليد Entbindungspfleger). موجود أثناء الولادة، التي ترافق أو الذي يرافق سير الولادة. وأيضاً إذا لم تكونوا قد سجلتن أنفسكن مسبقاً في أي مستشفى توليد، فيمكنكن أن تذهبن من أجل الولادة إلى أي مستشفى لديه قسم للتوليد. ولا يسمح للمستشفى أن يرفضكن أو يجب عليه في حال اكتظاظه أن يساعدكن في إيجاد مستشفى توليد آخر لكن.

وإذا وضعتن في الحسبان عدم إتمام الحمل، فيجب عليكن الذهاب إلى إدارة إستشارة الحمل (Schwangerschaftsberatungsstelle).

وتحصلن على الإستشارة مجاناً ودون وجوب ذكر إسمكن وبيانات التواصل معكن (تتقين فيه مجهولات الهوية). وتحتن لوثيقة بإثبات زيارتنك لإدارة إستشارة الحمل من أجل الإجهاض (إيقاف الحمل).

## عروض المساعدة أثناء المخدرات والإدمان

**الإدمان هو مرض!** وهو عبارة عن تعلق قهري بمواد على سبيل المثال الكحول، والمخدرات، والنيكوتين، أو الأدوية. لكن يحدث أيضاً من أشكال سلوك خاصة، على سبيل المثال أثناء الإدمان على القهيم (فقدان الشهية العصبي)، والإدمان على اللعب، والإدمان على التسوق، أو الإدمان على الحاسوب (الكومبيوتر).

ويمكن للإدمان أن يصيب كل إنسان، وبالفعل بغض النظر عن السن، والتعليم، والمهنة، والسمعة الاجتماعية. إذن لا يكون عاراً وليس له كذلك أية علاقة بالفشل الشخصي عندما يحصل المرء على المساعدة، ليس فقط أثناء الاستشارة عن الإدمان ولا أثناء علاج الإدمان أيضاً.

### أية مساعدات توجد أثناء مشاكل الإدمان؟

#### الدعم الاحترافي

سيتم أثناء الإدمان دعمكم، من أجل أن تجدوا طريقاً للخروج من التعلق (الإدماني) وتدابيركم النفسية والصحية الممكنة. وتقدم القوى المختصة الموظفة (بدوام كامل) في المستشفيات وفي إدارات الاستشارة مساعدة للمتضررين وأقربائهم دون أي تحفظ وعلى أحدث مستوى علمي ويحترموا أثناء ذلك بشكل دائم حالات الحياة الفردية.

#### مجموعات المساعدة الذاتية ضد الإدمان

تتم مجموعات المساعدة الذاتية عروض المساعدة الاحترافية أثناء الإدمان. ويهتدي المتضررون هناك عن طريق قوتهم الذاتية إلى حياة مع الامتناع المرضي عن المخدرات ويقوموا مقدراتهم وصحتهم بشكل متبادل. ويعمل أعضاء المجموعات بشكل يبقون فيه مجهولي الهوية جزئياً ويجمعوا الباحثين عن المساعدة في الحالات الصعبة دون أي تمييز بينهم.

#### إدارات استشارات الإدمان ومؤسسات العلاج الخارجية

يوجد أيضاً بالقرب منكم وبالتأكيد إدارة استشارة إدمان أو مؤسسة فطام خارجية (متحركة). ويمكنكم تلقي معلومات وعاوين إدارات استشارة الإدمان ومؤسسات العلاج من طبيبتكم أو طبيبك أو في الشابكة "[www.dhs.de/service/suchthilfverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfverzeichnis)".

الرجاء منكم أن لا يكون لديكم أي خجل بالتوجه إلى مثل هذه المؤسسة. ويتكلم المرء هناك عن المشاكل بثقة وتتم مساعدتكم بشكل مؤكد جداً.

تعمل مراكز استشارة الإدمان مجاناً ولا يتم متابعة توصيل المعلومات ذات الطابع السري التي تم التكلّم عنها أثناء الاستشارة إلى الشرطة، وقسم منها يكون سري أيضاً. وتتلقون هنا أيضاً معلومات عامة عن موضوع الإدمان والمخدرات.

## مرض التهاب الكبد الفيروسي

التهاب الكبد ب و ج هم عدوى بالفيروس منتشرة على المستوى العالمي. ويسببون التهابات الكبد الذي يمكن أن تتطور إلى اضمحلال الكبد (تشمع الكبد، Leberzirrhose) وإلى سرطان الكبد. ويمكن للأشخاص أن يكونوا معدّيين بالفيروس دون أن يعرفوا ذلك، لأن المرض يسير في البداية دون ظهور أعراض.

ويوجد لقاح وقائي ضد التهاب الكبد ب، وعلى العكس من ذلك لا يوجد لقاح ضد التهاب الكبد ج. لكن يمكن في أغلب الحالات علاجه بطرق علاج حديثة وفعالة جداً وأن يُشفى منه.

### التهاب الكبد ب

يمكن لفيروس التهاب الكبد ب (Hepatitis-B-Virus. HBV) أن ينتقل عن طريق الدم، واللعاب، والوسائل المنوي، ومفرزات المهبل. والاتصالات الجنسية هي أغلب طرق العدوى، والاستعمال المشترك لأشياء (أدوات) المخدرات، وكذلك ثقب الجسم للحلي والوشم غير المعقم. ويمكن لفيروس التهاب الكبد ب أن ينتقل أيضاً عن طريق التدخلات الطبية دون تعقيم وأثناء الولادة. ويتم تقادي انتقال عدوى الفيروس إلى الطفل المولود حديثاً عن طريق إعطائه لِقاحاً بعد الولادة مباشرة. ولهذا السبب يتم فحص النساء الحوامل لوجود التهاب الكبد ب.

### التهاب الكبد ج

ينتقل التهاب الكبد ج (Hepatitis-C-Virus. HCV) عن طريق أنواع لمس الدم بدم آخر. وتكفي لذلك كمية صغيرة غير مرئية من الدم الملوّث بالفيروس. ولا ينتقل التهاب الكبد ج عن طريق حليب الأم أو التوصلات في الحياة اليومية.

ولا يدرك الناس في أغلب الأحيان أنه يمكن أن يكون عندهم التهاب الكبد ج. ويمكن أن يكون هذا الحال على سبيل المثال عندما يكونوا قد استهلكوا المخدرات في السابق أو تواجد وشم أو ثقب الجسم للحلي دون توفر شروط التعقيم. وقد انتقل التهاب الكبد الفيروسي ج أيضاً عن طرق نقل الدم (في ألمانيا قبل عام 1991) وأثناء الحملات الصحية الرسمية (على سبيل المثال أثناء مكافحة مرض العدوى بديدان طفيليات البلهارسيا في مصر بين أعوام 1950 و 1980).

**إمكانيات الفحص:** يمكن لكل الأشخاص المؤمن عليهم صحياً قانونياً أن يسمحوا بفحص طبي لهم لالتهاب الكبد ب و ج لمرة واحدة ضمن إطار الفحص الطبي الوقائي المبكر (على سبيل المثال في عيادات طب الأسرة). ويتم في هذا الصدد التأكد أيضاً من حالة لقاح التهاب الكبد ب.

ويوجد عدا عن ذلك إمكانية سماح الشخص لنفسه بفحص وجود التهاب الكبد ب عن طريق عروض المساعدة المحلية أثناء متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) واستهلاك المخدرات (مجانياً لذوي الدخل القليل).

## عدوى بفيروس نقص المناعة البشري (HIV) ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS)

HIV هي مختصر لفيروس نقص المناعة البشري (das Humane Immundefizienz-Virus). وهو فيروس يهاجم الجهاز المناعي للجسم. ويمكن أن يؤدي إلى متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) إذا لم يُعالج. ويمكن أن يتم علاج الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري بأدوية بشكل فعال ولن يتابعوا عند نقل العدوى بالفيروس إلى الآخرين. ولا توجد مادة لقاح ضد الفيروس بعد.

ويمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل عن طريق الدم، والحيوانات المنوية، ومفرزات المهبل، وحليب الأم. ويمثل العمل الجنسي الشرجي والفرجي غير المحمي، وكذلك الاستعمال المشترك للزُرُق (الإبر) والإبر المجوفة أثناء تعاطي المخدرات خطراً مرتفعاً. ويمكن تجنب نقل الفيروس أثناء الولادة والرضاعة عن طريق الأدوية.

إذا لم يكن لديكم علم فيما إذا كنتم مَعديين بفيروس نقص المناعة البشري، فقوموا بفحص فيروس نقص المناعة البشري عندهم. وتجدر مسؤوليات ومسؤولين للتواصل على الرابط: <https://www.aidshilfe.de/hiv-test#wo-kann-man-sich-auf-hiv-testen-lassen> ويتم أيضاً تقديم إمكانيات القيام بالفحص عن طريق إدارات الصحة.



وإذا كان لديكم للتو خطر مرتفع للعدوى بفيروس نقص المناعة البشري، فيمكن للعلاج الإسعافي المباشر "الوقاية بعد التعرض للفيروس. Postexpositionsprophylaxe (PEP)" أن يجنب العدوى بالفيروس. وأفضل شئى البداية بها فوراً، لكن خلال 24 ساعة قدر الإمكان. وتوجد معلومات دالة أخرى وجهات اتصال على الرابط:

<https://www.aidshilfe.de/PEP>

### الوقاية من العدوى بالتهاب الكبد ب و ج، وبفيروس نقص المناعة البشري:

- الاستخدام الآمن للمخدرات "Safer Use": عدم الاستعمال المشترك لمعدات وأشياء المخدرات مع أشخاص آخرين.
- وشم أو ثقب الجسم للحلي فقط ضمن شروط توفر التعقيم.
- العمل الجنسي الآمن "Safer Sex": استخدام الواقيات الذكرية أثناء العمل الجنسي.
- الحماية عن طريق الأدوية الواقية من فيروس نقص المناعة البشري: الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري قبل التعرض له "Präexpositionsprophylaxe (PrEP)".

معلومات عن هذا في الشابكة:

[www.aidshilfe.de/hiv-prep](http://www.aidshilfe.de/hiv-prep)

[www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz/prep.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/terminservice-und-versorgungsgesetz/prep.html)

## 5 تأمين العناية الصحية

عندما يحتاج الناس بشكل دائم إلى العناية الصحية، فيدعم تأمين العناية الصحية (Pflegeversicherung) الأشخاص المحتاجين إلى العناية وأقربائهم على حد سواء.

وكل الأشخاص المؤمن عليهم صحياً قانونياً، مشمولين بشكل تلقائي في مؤسسة تأمين العناية الصحية الإجتماعية. ويجب على الأشخاص المؤمن عليهم صحياً بشكل خاص أن يوقعوا عقداً خاصاً للعناية الصحية الإلزامية.

لكن بشكل مغاير عن التأمين الصحي القانوني يقدم تأمين العناية الصحية ضماناً جزئياً فقط. وهذا يعني أنه يتحمل تكاليف العناية الصحية فقط حتى نطاق معين. وتتلقون في حالة العوز المادي الدعم ضمن إطار المساعدة الاجتماعية (Sozialhilfe).

وتحصلون على مال العناية الصحية (Pflegegeld) و / أو على ما يسمى بـ "بالمزايا العينية للعناية الصحية" (Pflegesachleistungen) - بعد أن تكونوا قد قدمتم طلباً إلى تأمين العناية الصحية - مع اعتبار من يتولى العناية الصحية من الأقرباء أو من مقدمي الخدمات المحترفين.

ومستوى المزايا منظم بشكل قانوني ويزداد مع ازدياد درجة العناية الصحية (Pflegegrad). وتشتترط الاستفادة من حق الحصول على مزايا العناية الصحية اتمام شرط مدة التأمين السابقة. ويمكن في بعض الحالات أن يتم مراعاة حساب مدد التأمين في بلاد أخرى. الرجاء منكم أن تستعلموا عن ذلك من صندوق تأمين عنايتكم الصحية.

وتحدد الخدمة الطبية درجة العناية عن طريق تقييم طبي لذلك. وتوجد خمس درجات عناية صحية متباينة. ويتعلق تحديد درجة العناية الصحية بمدى شدة تأثير الخلل المرتبط بالصحة على استقلالية أو مقدرة الشخص.

والمحتاج إلى العناية هو شخص لم يعد يستطيع (أو يستطيع فقط بمساعدة من طرف غريب) تسيير حياته في مجال واحد أو في عدد من مجالات الحياة باستقلالية.

ويجب أن تدوم الحاجة إلى العناية بشكل مستمر - بشرط أن تدوم لمدة ستة أشهر على الأقل. ويتم في التقييم الطبي أيضاً فحص كيف يمكن إعادة تحسين استقلال الشخص أو المحافظة عليه عن طريق إجراءات الوقاية أو عن طريق إعادة التأهيل.

ويمكنكم قبل أن تقدموا طلباً لصندوق العناية الصحية، لكن في كل وقت بعد ذلك أيضاً، الحصول على الاستشارة عند ما يسمى بـ "نقاط دعم العناية الصحية" (Pflegerstützpunkte) في منطقة سكنكم. ويعمل هناك مختصات ومختصين ممن لا يُعلمون المحتاجين إلى العناية وأقربائهم عن العناية الصحية فقط، إنما يرافقون ويدعمون أيضاً بشكل عملي. ويمكن أن يوجد مقدمي مزايا آخرين مسؤولين عن متلفيات ومتلفين المزايا الاجتماعية (على سبيل المثال وفقاً لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG) أو المساعدة الاجتماعية).

## العناية الصحية المنزلية

هدف العناية الصحية المنزلية هو التمكين - إلى أبعد حد قدر المستطاع - من الإعتماد على الذات في سير الحياة اليومية. ويتلقى الأشخاص المحتاجين للعناية الصحية المنزلية مال العناية الصحية، ممن يرغبون بنفسهم بضمان عناية صحية لهم في منزلهم من قبل الأقرباء أو الأشخاص المتطوعين الآخرين (دون مقابل). وإذا كان الضمان الذاتي ليس ممكناً أو لا يُرغب به، فنتولى خدمات العناية الصحية المتحركة العناية الصحية والإشراف في المنزل.

وإذا تم تصنيف درجات عنايتكم الصحية بين 2 حتى 5، فيكون لديكم الحق بالحصول على مزايا متنوعة، مثل الدعم أثناء العناية الجسدية وإدارة شؤون المنزل، التي يتم تقديمها من خدمات العناية الصحية المرخص لها قانونياً بمزاولة المهنة.

ويتم أيضاً حسب الحاجة تحمل تكاليف المواد المساعدة أو التعديلات المناسبة في المسكن حتى الحد المالي الأعلى. التمسوا الحصول على الاستشارة من مكتب الشيوخ المحلي، ومن روابط الجمعيات الخيرية أو من صندوق العناية الصحية، لمعرفة كيف يمكن تنظيم الدعم والعناية الصحية في المنزل.

## العناية الصحية في الأقسام

إذا لم يكن ممكناً القيام بالعناية الصحية في المنزل الخاص، فيتم رعاية الأشخاص المحتاجين للعناية الصحية في الأقسام الثابتة لمؤسسات العناية الصحية. وتقدم المختصات والمختصين التابعين لمؤسسة تأمين عنايتكم الصحية الاستشارة لكم، عندما يكون لديكم أسئلة عن ذلك. كما يمكنكم أيضاً التوجه إلى طبيبة أو طبيب أسرتكم، لأنه لديهم غالباً خبرات مع مؤسسات العناية الصحية في المناطق المحيطة بشكل مباشر مع مكان سكنكم.

ويتحمل صندوق العناية الصحية المصاريف اللازمة للعناية الصحية للأشخاص المحتاجين للعناية الصحية الكلية في الأقسام الثابتة لمؤسسات العناية ومن ضمنها مصاريف الرعاية ومصاريف مزايا العلاج الطبي المرتبط بالعناية الصحية حتى المستوى المنظم بشكل قانوني. وعادة ما تحصل أجزاء يدفعها الشخص بذاته.

## الأقرباء الذين يقومون بالعناية الصحية

إذا كنتم تقومون بالعناية الصحية لأقربائكم في المنزل، فيمكنكم أيضاً استغلال الحق في بعض المزايا: بهذا يمكن تخفيف عبء العناية الصحية عن الأقرباء لفترة تستمر حتى الستة أسابيع. وهذا يساعدكم عندما تحتاجون أنتم مرة ما إلى فترة راحة، وعندما تريدون على سبيل المثال السفر في عطلة، لكنكم تحتاجون لنياب عنكم يقوم بالعناية الصحية.

علاوة على ذلك يوضع مقدار مالي شهري تحت تصرف كل المحتاجين إلى العناية الصحية من أجل الرعاية، لكن أيضاً من أجل المساعدات في الشؤون المنزلية بالإضافة إلى مال العناية الصحية أو المزايا العينية للعناية الصحية.

يدفع تأمين العناية الصحية الإشتراكات في تأمين التقاعد للأقرباء الذين يقومون بالعناية الصحية وفقاً لشروط معينة (وإذا لزم الأمر أيضاً للأشخاص الآخرين القائمين بالعناية الصحية بشكل طوعي (دون مقابل)) وتأمين العطلة عن العمل. ويوجد زيادة على ذلك تأمين قانوني أثناء الحوادث معفو من الإشتراك به.

وإذا وجب على العاملين التوقف عن عملهم لفترة قصيرة - على سبيل المثال من أجل إيجاد مؤسسة عناية صحية ما لأحدى القريبات جداً أو أحد الأقرباء جداً بشكل مستعجل - فيضمن تأمين العناية الصحية متابعة دفع بدل الراتب لمدة تصل إلى عشرة أيام عمل كحد أقصى.



## النشر والطبع

### الناشر:


(BMG) – Bundesministerium für Gesundheit (وزارة الصحة الاتحادية)


Referat Z 24 „Migration und Integration“


الإدارة Z 24 «الهجرة والاندماج»


11055 Berlin

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

bmг.bund 

bmг\_bund 

BMGesundheit 

bundesgesundheitsministerium 

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

تصميم: eindruck.net في 30175 Hannover

ترجمة: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

عنوان صورة الغلاف: © fotolia / Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

تاريخ الإصدار: 2022 / الطبعة 4

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

### إمكانيات طلب نسخ مطبوعة

عن طريق الوصل بالشابكة: [www.gesundheit-mehrsprachig.de](http://www.gesundheit-mehrsprachig.de)

البريد الإلكتروني: [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

تحميل: [www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de](http://www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de)

كتائباً: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

30175 Hannover في Königstraße 6

إشارات مُحدِد موقع الموارد الموحد (URL): يكون كل مقدم معني بالأمر مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا.



يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً في إطار العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الإنتخاب أو مساعدي حملات الإنتخاب أثناء الحملة الإنتخابية بهدف الدعاية الإنتخابية. وينطبق هذا على الإنتخابات الأوروبية وإنتخابات مجلس النواب الإتحادي وإنتخابات مجالس نواب الولايات ومجالس الإدارة المحلية. كما يعتبر توزيعها في ندوات الإنتخاب أو لوحات إعلان الأحزاب وأيضاً أماكن عرض معلوماتهم إساءة للإستخدام بشكل خاص، وكذلك وضع وطبع أشياء أو لصق ملصقات المعلومات السياسية الحزبية أو مواد الإعلان عليها. ويمنع أيضاً إعطائها إلى جهة ثالثة لأغراض الدعاية الإنتخابية. ولا يسمح أيضاً بإستعمالها دون علاقة زمنية لإنتخاب سيتم قريباً، بحيث يتم ذلك بشكل يمكن أن يُفهم كتحييز حزبي للحكومة الإتحادية لمصلحة مجموعات سياسية فردية، بغض النظر عن وقت ذلك وعن أي طريق وأي عدد من هذه النشرة تم إرساله للمستقبل.