



Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Tenduristî ji bo hemû kesan

Bi rêya pergala tenduristîya Alman,
rêbernameyek

Tenduristî ji bo hemû kesan

Bi rêya pergala tenduristîya Alman,
rêbernameyek

Naverok

1 Bîmeya Nexweşîyê	5
‣ Bîmeya Nexweşîyê ya Yasayî (BNY)	5
‣ Bîmeya Nexweşîyê ya Taybet (BNT)	9
2 Xizmetguzariya tîbî	10
‣ Bi rêya doktorekî/a ra xizmetguzarî	11
‣ Bi rêya doktorekî/a diranan ra xizmetguzarî	15
‣ Dermanxane û derman	16
‣ Di nexweşxanê da xizmetguzarî	18
3 Di rewşeka acîl da	24
4 Tedbîrên tenduristîyê	27
‣ Perpûnên parastinê	27
‣ Tedbîr û muayeneyên zû tespîtîkirinê	28
‣ Ji bo zarok û ciwanan muayeneyên tenduristîyê	35
‣ Tenduristîya jinan	36
‣ Ducanî û zayîn	36
‣ Pêşniyar ji bo alîkariya pêgirêdanî û madeyên hişbir	38
‣ Hepatîta vîral	39
‣ Enfeksiyona HIV û AIDS	40
5 Bîmeya Lênihêrînê	42
‣ Lênihêrîna li malê	43
‣ Lênihêrîna li nexweşxanê	44
‣ Bi rêya xizman ra lênihêrîn	44

1 Bîmeya Nexweşîyê

Bîmeya Nexweşîyê ya Yasayî (GKV)

Du cureyên bîmeyan li Almanya hene: Bîmeya Nexweşîyê ya Yasayî (BNY) û Bîmeya Nexweşîyê ya Taybet (BNT). Sedî 90 ji hemû hemwelatîyan, bi gotineke dî, li dora 70 milyon kes, li def Bîmeya Nexweşîyê ya Yasayî hatine bîmekirinê û bi wî awayî jî, ji xizmetguzarîya tenduristî ji bo hemû kesan misoger e. Hûn, wek endamekî bîmeya nexweşîyê ya yasayî, her heyv beşek pere didin kasaya nexweşîyê. Rêjeya wî beşî, li gorî muçeya we ya mehane, tête hesab kirin. Karsazê we jî, beşekî din dide.

Hemû kesên bîmekirî, bêyî ku çiqas beşdarîyên ku dane û bêyî rewşa wan ya zayendî, temenî an jî rewşa tenduristîyê, heman xizmetên pêwîst ên tibî werdigrin. Ev piştgirî, li seranserî Almanayê prensîbekî sereke ya bîmeya nexweşîyê ya yasayî ye.

Ger hûn nexweş bibin an qezayek rûbide û ji aliyê doktorek ve an jî li nexweşxanê bêtin dermankirinê, xercên dermankirinê, kasaya we ya nexweşîyê, li ser xwe digre. Li hinek xizmetguzarîyên, ku têtin pêşkêşkirinê, pêwîst e ku hûn jî, wek kesên bîmekar yên yasayî, pişkdar bibin.

Evana, bi navê “diravên zêde” (Zuzahlungen) têtin binav kirin. Bi tevayî, zarok û ciwan, pişkdariya vê diravên zêde nabin. Kasaya nexweşîyê, pereyên dermanan yên li gor erka bîmeyê ku doktora we bi reçête nivîsiye, li ser xwe digre.

Ger hûn ji ber sedema nexweşîyekê nekaribin kar bikin, hingî doktorek bi navê belgeya neşîyana karkirinê (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung), dê ji we ra belgeyeke binivîsîne. Ev belge, ji çend pelan pêktê. Divê hûn, pelê pêşîn bidin kasaya xwe ya nexweşîyê. Pelê 2yan ya neşîyana karkirinê, ku tê da navê nexweşîya we nanvîsîne, divê hûn wê bidin karsazê xwe. Û pelê sêyemîn ji bo we ye, li ba we dimîne. Li dema neşîyana karkirinê, karsazê we, heta şeş hefteyan berdewamî, muçeyê we yên heyvane ji we ra dişîne. Piştî wan şeş hefteyan, kasa nexweşîyê, perê nexweşîyê (Krankengeld) ji we ra dişîne.

Kî xwedîyê bîmeya tenduristîyê ya yasayî ye?

Karkerên ku mûçeya wan ya salane, di bin pileya, ku jê ra “sinorê erkdarîya bîmeyî” tête gotin, bi wan ra erka bîmekirinê heye. Kesên ku xwendina pişeyê dikin, yê li kar digerin, xwendekar, malnîş, hunermend, her weha rojnamevan û weşanger jî bi giştî, erka wan e, ku bibin xwedîyê bîmeya tenduristî ya yasayî.

Endamên malbatê bê pere têne bîmekirinê, ger dahatîya wan tune be an jî kêm be. Zarok, heta temenekî destnîşankirî, hevparê bîmedarîyê ne. Ev sînor, bi temenê wan ra girêdayî ye, ka zarokên we hîn di xwendina pişeyî da nin. Zarokên astengdar, ger ew jî ber astengdarîya xwe nekaribin debara xwe bikin, bêyî sînorê temenî, hevparê bîmedarîyê ne.

Kesên ku bi serê xwe kar dikin, ku muçeyê wan yê salane di ser sinorê erka bîmeyî da nin, wek memûrên dewletê, bi dile xwe, -di bin hîn mercên destnîşankirî da- dikarin bîmeya xwe ya tenduristîyê ya taybet (BTT) cîbicî bikin.

Hilbijartina kasayek, bi azadî

Derfet heye ku hûn bi serê xwe, kasayên nexweşîya xwe hilbijêrin. Li def hemû kasayên nexweşîyê ya yasayî, rêjeya tevkarîyê wek hev in. Her weha, divê kesên bîmekar, “tevkariyên zêde” (Zusatzbeiträge) bide. Ev tevkarîyên zêde, dikarin di navbera kasayên nexweşîyê da cûda cûda bin. Kasa dikarin mîqdara tevkarîyê daxînin. Divê zûtirin dem agahdarî bête wergirtin, ka kasaya we ya nexweşîyê, xercên kîjan xizmetguzarîyê li ser xwe digire û her weha pêwîst e, hûnê xercên kîjan xizmetguzarîyan bi xwe bidin.

Hinek kasayên nexweşîyê jî hene, ku bîmedarên xwe, bi rêya hinek xelatan ve dilxweş dikin, da ku ewana, wek mînak; bi berdewamî muayeneyên tedbîrgirtinê û seredana kursên tenduristîyê bikin. Ji ber wê yeke, sûd heye ku berîya hilbijartina kasa nexweşîyê, servîs û xizmetguzarîyên wan beramberî hev bikin.

Hûn dikarin kasa xwe ya nexweşîyê biguherînin. Li wir dikarin, ji xwe ra kasayeke nû ya nexweşîyê bigerin. Ewana, di derbarê guhartinê da, kasa we yê nexweşîyê ya berê, agahdar dikin. Bi gelemperî, divê endamtiya we, bi kasa nexweşîyê ya hîlbijartî ra, 12 heyvan berdewam bike.

Xizmetguzariyên kasa nexweşîyê ya yasayî

Kasa nexweşîyê, ku ya “têra xwe, guncaw û aborî” ye, pere dide. Ev tê wê wateyê jî, ku divê hûn bi xwe, xercên hin tedawîkirinê bidin. Di nav wan da wek mînak; li nexweşxanê, bi tene serê xwe di odeyek nivistin û ji aliyê serokê doktoran ve tedawîkirin jî, tê da cîh digrin.

Xizmetguzariyên herî giring yên BNY ev in:

- Tedawîkirina doktoran û dermanên pêşniyarkirî,
- Tedawîkirina li nexweşxanê û rehabilitasyon,
- Di dema ducaniyê û welidandinê da, bi rêya doktorekê û pîrikek ve lênihêrin,
- Ji bo zarok û mezinan, tedbîr û muayeneyên zû tespîtîkirinê
- Pêşniyarên perpûnlêdanê,
- Tedbîrgirtin û tedawîya diranan,
- Terapiyên derûnî,
- Di bin mercên destnîşankirî da, lênihêrîna li malê an xizmetguzariyên palliatîv,
- Dermanên qencbûnê (mînak, fizyoterapî û ergoterapî di nav da) û cîhazên alikariyê (mînak, kursiyên bi çerx, amûrên bihîstinê, protez),
- Peryên nexweşîyê ji bo debara jîyanê (ji bo kesên bîmekirî jî, yên ku neçar in xizmeta zarokên xwe yê nexweş bikin).

Ger hûn li def kasayeke nexweşîyê ya yasayî bîmekirî bin, ji bo hin xizmetguzariyên destnîşankirî, dikarin bi zêdebarî, xwe li def kasayeke taybet bîme bikin. Wek mînak; tedawîya doktorek sereke, li nexweşxanê mafê mayîna li odeyek bi tenê serê xwe, an jî mesrefên didanên nû û berçavikan.

Giring: Divê ev xizmetên zêde ya bîmeyî, hûn bi xwe finanse bikin. Karsaz beşdariya xercên bîmeya zêde nakin.

Diravên zêde/Para Şexsî

Di hinek xercîyan da pêdivî heye, ku hûn hinek pere bi xwe bidin. Mînak; BNY, pereyên dermanên bi reçete yên erkdar dide. Lê belê, pêwîst e ku kesên bimekirî, bi diravê zêde beşdar bibin. Her weha, ji bo nivistin û lênihêrîna nexweşxanê û ji bo derman û amûrên alîkarîyê, li malê lênihêrîna nexweşan û diravên rêwîtiyê, divê hûn hinekî diravan di ser da bidin.

Da ku hûn ji alîyê aborî nekevin tengasîyê, bi piranî, rêjeya diravên zêde, ji qazanca giştî yên salane, sedî du ye; ji bo nexweşiyên berdewamî ya dijwar jî, sedî yek e. Zarok û ciwanên ku temenên wan di bin 18 salîyê da nin, xên ji mesrefên rêwîtiyê, ji dayîna diravên zêde azad in. Ji bo kesên xwedî kêr qazanc jî, rêzîknameyên taybetî hene, ku hûn dikarin ji kasaya xwe ya nexweşiyê wî bixwazin.

Ger hûn, sînorê dayîna diravên zêde ya salane derbas bibin, hûnê heya dawîya salê, ji zêdedana diravan azad bibin. Ji ber wê yeke, wek mînak; faturayan, yên ku hûn ji kasaya xwe ya nexweşiyê werdigrin, wana kom bikin û ji wan ra bişînin. Pêwîst e, ku kasaya nexweşiyê, ji we ra belgeyeke muafbûnê derxîne.

Para beşdarîya şexsî ew e, ku kesên nexweş, di forma wê ya bingehîn da bêyî pêdivîbûna tenduristîyê, neçar bimîne hilberê bikire, divê bi xwe beşdarîya şexsî bike. Mînak; ji bo pêlavên ortopedîk yên kolanan, pêwîst e ji bo cotek pêlav, hûn bi xwe 76 Euro bidin.

Bîmeya Nexweşîyê ya Taybet (BNT)

Kesê ku li def bîmeya nexweşîyê ya yasayî (gesetzliche Krankenversicherung) bîmekirî nîn û wek mînak; li gor Qanûna Alikariyê ya Penaberan (Asylbewerberleistungsgesetz) tu parastineke din tune be, divê qeyda wan li def Bîmeya Nexweşîyê ya Taybet (private Krankenversicherung) hebe. Wek mînak; piraniya kesên bi serê xwe kar dikin, xwedanê karsazîyên piçûk, pîşekarên serbixwe, memûr û karmendên ku dahata wan ji sînorê erka bîmeyî zêdetir e, di nav wan da cîh digrin.

Beşdarîyên bîmeya nexweşîyê ya taybet, ne li gorî hatinê ye, lê belê li gor xetera nexweşbûnê ye. Li gor temen û rewşa tenduristîyê, rêjeya beşdariya bîmeyî, cuda cuda nîn. Mesrefên ji bo beşdarîyên bîmeyê jî, bi xizmetên lihevkerî ve girêdayî ye. Di peymanê bîmeyê da wek mînak; nûkirina didanan, muayenekirina doktorek sereke an jî li nexweşxaneyê mafê nivistinê di odeyeke da, tenya bi serê xwe, dikare bête pejirandin.

Lê belê, hemû bîmeya nexweşîyê ya taybet jî, divê di heman demê da bi navê rêjeyek bingeîn destnîşan bike, ku heman xizmetên wê nêzikî li xizmetguzariya bîmeya nexweşîyê ya yasayî bike. Kasayên nexweşîyê ya taybet, ji ber nexweşîyên ku bere rûdane, an nexweşîyên acîl, dikarin serlêdana rêjeyek bingeîn nepejirîne.

Ji bo endamên malbatê pêdivî heye, ku hûn bi şeweyekî bingeîn pişka xwe ya bîmeyî bidin. Kesên ku bîmeya taybetî heye, bi gelemperî, divê berwext mesrefên doktoran, nexweşxane û dermanan bi xwe bidin û paşê bi tevahî an beşekî ji wan pereyan, lê têne vegerandin.

2 Xizmetguzariya Tibî

Karta elektronîkî ya tenduristiyê

Girîng:

Ji kerema xwe gava ku xizmetên tenduristiyê bikar tînin, her dem karta tenduristiyê ya elektronîkî (elektronische Gesundheitskarte) bi xwe re bibin. Ji 1ê Çileyê Paşîn 2015an vir ve, tenê ew kart yekane delîla maf e ku mirov bikaribe bîmeya tenduristiyê ya yasayî, sûd werbigre.

Navê we, roja jidayikbûna we û navnîşana we û her weha jimara bîmeya we ya tenduristiyê û statûya bîmeyî (endam, endamên malbatê an jî malnîş) li ser karta tenduristiyê ya elektronîkî wekî daneyên erkî hatine tomar kirin. Di karta tenduristiyê ya elektronîkî da, wêneyek we jî çih digre.



Mînak karteke tenduristiyê

Bi rêya doktorekî/a ra xizmetguzarî

Li Almanya derfet heye, ku hûn ji xwe ra doktorekî/a hilbijêrin. Ger hûn bi yasayî bimekirî bin, dikarin ji xwe ra doktorekî/a, yê ku di peymanên tenduristiyên xizmetguzariyê da pişkdariyê dikin, hilbijêrin. Doktorên, ku nexweşan li ser piyan muayene dikin, bêtir ew in. Bi kerema xwe bala xwe bidin agahdariyên ku li ser nişanên muayenexaneyan hatiye nivîsandin, wek “Nexweşên hemû kasayan” an jî “Hemû kasayan”.

Girîng:

Hûn dikarin li nêzîkî mala xwe, ji xwe ra doktorekî/a malê bigerin, da ku di dema nexweşiyê da, an jî gazindeyên we yê tenduristiyê hebin, yekser biçin def (Ew dikare, wek mînak; doktorên malê yê wek înternîst, an jî wek doktorekî/a pispor yê giştî, bibe). Ger hûn her gav biçin def heman doktorê, wê hêsantir bibe, ku hûn bi hev ra, tenduristîya we biparêzin.

Ger gelekî pêdivî hebe, ew doktora we ya malê, dê we birêbike def doktorekî/a pispor (Wek mînak; yê gewrî, bêfil, guh an ortopedî). Ger hûn nexweş bin, dikarin rasterast herin def muayenexaneyê doktorek pispor. Wek mînak, bêyî ku hûn biçin nexweşxanê, emeliyatên piçûk an jî dermankirinên taybet li wir têtin çibicî kirin.

Serdana doktoran

Ger hûn ji nişka ve nexweş bin an gazindên we hebin, divê bi doktora xwe ra randevûyek muayeneyê saz bikin. Lê belê, hûn dikarin bêyî randevûyê jî biçin muayenexaneyê. Lê divê hizra wê hindê bikin, ku gelek dem bendewar bimînin. Ji ber vê yekê her gav çêtir e, ku mirov berê biçê muayenexaneyê, ji wan ra tîlefônê bike û bibêje, ka kî derê we dêşe.

Ger rewşa we wusa xirab be, ku hûn nekaribin biçin muayenexaneyê, ji wan bipirsin ka doktorê we dikare ji bo muayeneyê bête mala we.

Lê belê, ger hûn nekaribin bi doktorê xwe ra peywendî daynin (mînak li derveyî demjimêrên axaftinê), dikarin bi Navenda Xizmeta Randevûyê (Terminservicestelle, TSS) ya Komeleya Doktorên Bîmeyaya Tenduristiyê ya Yasayî ra ji peywendî daynin.

NXR (TSS) an jî xizmetguzariya tenduristiyê yê ku li wir amade ne, dikare bi têlefônê, li ser bingeha nirxandina destpêkê saz bike. Ev xizmetguzarî dikare bibe, wek mînak; muayenexana doktorî ya vekirî, xizmetguzariya tenduristiyê yê amade, alikariya acil ya nexweşxaneyekî an jî, di rewşên gunçaw da bi telefonê şêwirmendiya doktorek. Hûn dikarin li ser vê yeke, di vê rêbernameyê da, li bin babeta “Di rewşek acil da” bêtir agahdarî bibînin.

Her weha hûn dikarin bi NXR (TSS) ra peywendî daynin, ger hûn li doktorek malbatê an doktorek zarokan digerin, ku ew bikaribe lênihêrîn û piştgiriya demdirêj pêşkêşî we bike.

Ger pêdiviya we, bi randevûyeke li def doktorê pîspor hebe, NXR (TSS) jî zêdetir alikariyê pêşkêşî dike. Lê belê, bi gelemperî, ji bo vê divê neqil bête kirin.

Mirov dikare 24 saetan bi rêya têlefônê, peywendî bi Navenda Xizmeta Randevûyê (TSS) ra çêbike. Hejmara telefonê: 116117
Wekî din, NXR bi dijital jî peyda dibin. Mînak, bi rîya malpera www.116117.de an bi serîlêdana 116117.app.

Ger hûn baş nekaribin bi zimanê Almanî biaxifin, dikarin kesekî zimanê Almanî dizane, li gel xwe bibin, ji bo we wergêrîyê bike. Hûn dikarin endamekî malbatê an ji hevalekî bi xwe re bibin, ku bi Almanî baş zanibe û têbigêhîje. Ji kerema xwe hay jê hebin, ku kasa nexweşîyê xerca wergêrvan li ser xwe nagire. Derhênerên muayenexaneyên doktorî yên pîrzimanî hene. Mînak, li ser malpera Yekitiya Doktorên Bîmeya Tenduristîyê ya Federal, hûnê agahdariya doktorên herêmi bibinin. Ev jî wekî serilêdanek ji bo iOS û Androidê heye: 116117.app

Erka neaxaftinî

Giring:

Li Almanyayê destûr nîn e, ku doktor û karmendên muayenexaneyê, li ser we, rewşa tenduristîya we û malbata we, agahdarîyan bidin kesên din. Ev tê wê wateyê, ku hûn dikarin li ser her tiştî bi doktorê xwe ra, bi awayekî vekirî biaxifin. Ev, xaleke sereke û bingehîn e, ku di navbera we û doktora we da bawerîyeke xurt peyda bibe. Bêyî erêkirineke we ya zelal, doktorê we tucar agahdarîyê nade hevjin/hevzilamê we, endamên malbatê an jî kesên din.

Axaftina li gel doktor

Bi awayeke aramî ji doktorê ra bibêjin, ji ber çî hatîne û gilî-gazindên we çî ne. Haya we jê hebe, ka hûn û doktorê we, ji hevûdu têdighêjin an na. Ger tişteki nezelal ji bo we hebe, pirsan bikin. Ger doktorê we ji we bipirse, gelo hûn cixare dikşînin, alkolê vedixwin, werzîşê dîkin an jî li ser adetên we yên xwarinê pirsan bike, ji kerema xwe agahdarîyan bidin. Ji ber ku ewana, ji bo doktorê we agahdarîyên girîng in û dê bibe alîkar ku hûn bi lez û bez û berî her tiştî bi awayek rast, bêtin tedawî kirin.

Ger li ser bikaranîna dermanan pirsên we hebin, yên ku doktorê we ji we ra nivîsiye, li ser vê biaxifin. Bi taybetî girîng e, ku wan dermanan wekî tê pêşniyar kirin, werbigrin. Ger pirsên we hebin, karmendên dermanxanan jî, yên ku hûn dermanên xwe li wir werdigrin, dê alîkarîya we bikin.

Bi kerema xwe doktorê xwe agahdar bikin, ger hûn wergirtina dermanan tehemûl nakin an wergirtina dermanan ji bîrkirîye. Ger hûn vê agahdarîye bidin, bi tenê doktorê we, bi awayeke lez û bi bawer, dikare ji we ra bibe alîkar, guhêrtina dermanên din an jî tedawîyek din bike.

Divê doktorê we, ji we ra bêje:

- Ka bi texmînî, nexweşîya we çi ye,
- Kijan tedawîyê pêşnîyar dike,
- Ev tedawî çawa pêktê, çiqas dem dajo, çi xeterên wê hene û gelo peywendîya vê bi êş ra heye,
- Gelo tedawîkirin bi tenê êşan kêm dike an jî nexweşî bi xwe pak dibe,
- Derfetên kijan tedawîyên din hene,
- Kijan muayeneyên tespîtkirina zû li bendê ne.

Girîng:

- Hûn ji doktorê (diran) ra dibin alîkar, ger ji bo seredana wî xwe amade bikin. Wek mînak; hûn dikarin binivîsin, ka kîjan gazindên we hen in, kîjan dermanan bikar tînin û kîjan doktor wana ji we ra nivîsandîye û ji aliyê kîjan doktor ve hûn berê hatine muayenekirinê an jî tedawîkirinê. Her weha hûn dikarin pirsên xwe li def xwe jî binivîsin, yê dixwazin ji doktorê xwe pirs bikin.
- Ger pasporta we yê perpûnlêdanê (Impfpass) an pasporta alerjîyê (Allergiepass) hebe, bi kerema xwe, wana li gel xwe weke dokument bibin. Ger pêdivî hebe, hûn dikarin wêneyên rontgenê jî li gel xwe bibin.
- Ji bo muayeneyên tedawîya diranan li cem doktorê xwe yê diranan, divê hûn her tim pirtûka xwe ya bonûsa diranan (Zahnarztbonusheft) bi xwe ra bibin.
- Ger kasaya we ya nexweşîyê, bernameyên bonûsê yê têkildar pêşkêş bike, beşdarê ji bo tedbîr û muayeneyên zû tespîtkirinê bibin. Her weha divê hûn pirtûka bonusê ya tedbîr û muayeneyên zû tespîtkirinê jî bi xwe ra bibin.

Di rêya doktorekî/a diranan ra, xizmetguzarî

Kasaya we ya nexweşiyê, hemû lêçûnên tevdîrên parastina diranan, li xwe digre. Ew tê wê wateyê, ku ger pêdivî bi diranan nemine, pêwîst e bêtin kişandin.

Diranên saxlem, parçeyek qalîteya jîyanê ne. Ji ber wê jî, bi awayeke berdeham tedbîr û muayeneyên wan girîng e, ger tu gazinde û êş jî nebin. Kasaya we ya nexweşiyê ya yasayî, hemû mesref û xercîyên muayeneyên tedbîrgirtinê jî li ser xwe digre. Ev muayene jî dibin alîkar, bo hin nexweşiyên destnîşankirî, ku berwext bêtin dîyarkirin û naskirin û her weha dermankirin.

Hûn dikarin ji kasaya xwe ya nexweşiyê, wekî tê gotin “pirtûka bonûsê” (Bonusheft) werbigrin. Di vê pirtûkê da tedbirên zûtirin têne nivîsandin. Ger hûn bikaribin îsbat bikî, ku bi kêmanî salê carekê çûne li def doktorê diranan (herî kêm şeş mehan carekê, di bin temenê 18 salî da), wê kasaya nexweşiyê bexşeyek zêdetir bide, ger çibçikirina diranên taybet pêwîst be.



Pirtûka bonus bi vî awayî ye.

Diranên taybet

Diranên taybet, tac, pir û protez in. Kasaya nexweşiyê, li gor encaman, ku ji wan ra “subvansiyona sabit” tê gotin, pereyan dide. Ev tê wê wateyê, ku kasaya nexweşiyê jî sedî 60 ji lêçûnên lênerîna pêwîst ya doktorî, li ser xwe digre. Ger di nav van pênc salên dawî da, salê carekê muayeneya tedbîrgirtinê hatibe kirin (pirtûka bonus!), alîkarî jî sedî 70, piştî deh salan jî sedî 75 zêde dibe.

Plana dermankirin û lêçûnê

Berîya ku hûn diranên taybet werbigirin, di muayenexaneyê doktorê diranan da “plana dermankirin û lêçûnê” (Heil- und Kostenplan) tête amade kirin. Di nav wî da xizmetguzariyên, ku ji aliyê doktorê diranan ve têtin pêşniyar kirin an jî ji aliyê we ve tê xwestin, cîh digre, yê ku li gor pêdiviyên xizmetguzariya doktorî zêdetir e.

Ger hûn diranên bihatir hilbijêrin, divê hûn ji berîka xwe pereyên zedê bidin.

Divê, dema ku hûn piştrast bin, ka kasaya nexweşiyê kîjan beşê tedawiyê bide û divê kîjan beşên tedawiyê hûn li ser xwe bigrin, hingî vê plana dermankirinê û lêçûnê îmza bikin.

Piştî tedawikirinê, hûnê fatûreyek werbigirin, tê da pişka mesrefê ya ku hûnê li ser xwe bigrin, cîh digre. Jê ra “para beşdarîya şexsî” (Eigentanteil) tête gotin. Ger dahata we kêm be, berî dermankirinê, li ser “Mercên tengasîyê” (Härtefallregelung) ji kasa xwe ya nexweşiyê bipirsîn: Kesên ku dahata wan kêm in, derfeta wergirtina alikariyek zêde ji bo diranan heye. Di rewşên weha da, girîng e ku berî tedawikirinê mirov bi kasa nexweşiyê ra zelal bike, ka gelo para beşdarîya şexsî dikare kêmtir bibe.

Dermanxane û derman

Derman û gelek berhemên doktorî (wek mînak: madeyên bendkirinê) li dermanxaneyan (Apotheke) hene. Li ser deriyên dermanxanê, bi gelemperî bi rengê sor herfa A heye û di demjimêrên karên wan ya normal hatine nivîsandin. Bi şev û dawîya heftê, her dem li derûdor dermanxaneyek ji bo hewarê heye. Wek mînak, hûn dikarin bi rêya tora internêtê bigerin (peyva lêgerînê “Apothekennotdienst”), ka kîjan dermanxane nobedar e. Her weha li ser deriyê dermanxanan nîşan dide, kîjan dermanxane nêzîkî we ye, bi şev û di rojên betlanan da vekirî ne.

Hinek dermanên destnîşankirî hene ku (ji wan ra “dermanên erka bi nivîsandina doktor” tê gotin), bi tenê pêşkêşkirina reçeteyê (Rezept) doktorê ve tête wergirtin.

Li dermanxaneyê dê ji we ra bête diyarkirin, kingê û çawa pêwîst e wan dermanan bixwin. Dibe ku dermanxane, siparîşa dermanekî bike (ku jê ra “derman” jî têtê gotin). Dermansaz dê ji paşê ji we ra bêje, ka hûn kingê dikarin werin rahêjin dermanê xwe û bibin.

Ger hûn nikarîbin biçin wana werbigirin, dikarin ji wan bipirsin, gelo dermanxane dikare wan dermanan radestî mala we bike, an na.

Dermanên ku doktor bi reçeteya sor nivîsandîye, kasa nexweşiyê bi tenê xercên wan dide. Rêzikên taybet, wek mînak, ji bo dermanên rawestandina êşeke bi hêz; ev divê li ser reçeteyeka taybetî ya madeya hişbir, bête nivîsandin.

Wek gelemperî, dermanên ku ji bo we hatine nivîsandin, divê ji sedî deh xercên wan, hûn bi xwe bidin (kêmtir 5 û zêdetir 10 Euro). Ev “diravên zêde” (Zuzahlung) têtê binav kirin.

Mînak:

- Ji bo dermanekî ku buhayê wî 20 Euro be, hûnê 5 Euro bidin.
- Ji bo dermankî ku buhayê wî 80 Euro be, hûnê 8 Euro bidin.
- Ji bo dermankî ku buhayê wî 120 Euro be, hûnê 10 Euro bidin.

Nabe ku hûn ji buhayê dermanan -bi çiqasî dibe-, bêhtir pere bidin.

Hûn van dermanan, bê diravên zêde werdigirin:

- Dermanên ji bo zarokan, yên temen li bin 18 salî ra.
- Dermanên ku rewşa bi ducanî an zayîne ve girêdayî ne.

Ger hûn bi bîmeya yasayî hatibin bîmekirin, dermanxane yekser hesabê xwe bi kasa we ya nexweşiyê ra dike. Hûn bi tenê diravên zêde yên ku hatine nivîsîn, didin. Hindek derman jî hene, ku ji wan ra “Generika” têtê gotin.

Ew generikum jî dermanek e, ku heman pêkhateyên çalak ên wekî dermanê bi navê “orijînal” vedihewîne. Li ser wê babetê, ji dermansazê xwe bipirsin. Ji ber ku ji bo hin ji van generikuman ra ne pêwîst e ku di ser da diravên zêde bidin.



Reçete bi vî awayî ne.

Di nexweşxanê da xizmetguzarî

Ger xizmetguzariya muayenexanaya doktorekê têrê neke û an jî rewşeke acil derveke pêş, wî hingî dikarin li nexweşxaneyekê bêne tedawîkirinê. Ger hûn bi kasaya nexweşiyê ya yasayî ve hatibin bîmekirin, di klînîkeke şexsî da, tedawîkirin ne mumkin e.

Hewaleyê tedawîya nexweşxanê

Doktorê we wê biryarê bide, ka ji bo tedawiyê divê hûn biçin nexweşxaneyê an na û dê hewaleyê pêşkêşî we bike. Ev bi navê “belgeya sewqîkirinê” (Einweisungsschein), têtê naskirin ku divê hûn wî bi xwe ra bibin nexweşxanê.

Dê doktora we, bi sewqîkirinê ra nîşan bide, ku ji bo tedawiyê kijan nexweşxane bikêrhatî ye.

Ger hûn biçin nexweşxaneke din, ya ku doktor ji we ra nivîsandîye, dibe ku mesrefa tedawîya xwe ji berîka xwe bidin, divê haydariya we ji vê yekê hebe.

Peymana bi nexweşxanê ra

Ger hûn mecbûr bibin, ku çend rojan ji bo tedawîyê li nexweşxanê bimînin, divê ji bo wê yeke peymanek girêbidin. Ev peyman, bi gelek caran nivîskî dibe. Ev tê wê wateyê, ku divê him nexweşxane û him hûn jî wî imza bikin.

Li wir çi hatîye çibicî kirin?

- Tedawîya we, bi destê karmendên tenduristî ya pispor,
- Lênihêrîna we, bi destê karmendên perwerdeya pişekirî ya lênihêrîne,
- Çibicîkirin û lênihêrîna we.

Kasa nexweşîyê çiqas dide?

- Tedawîya tenduristîyê ya pêwîst,
- Çibicîkirin û lênihêrîn.

Divêt hûn çiqas diravan bidin?

- Rojane diravên zêde, (10 €) ye. Ev tenê ji bo kesên temen mezin dibe û tenê ji bo 28 rojan li gor rojên salnameyê (= 280 Euro). Pêdivî nîn e, ku dema welidandina li nexweşxanê, pişka xwe bidin.
- Ji alîyê serokê doktoran ve tedawîkirin, an bi tena serê xwe di odayekê da nivistin.

Girîng:

Ji bo van xizmetguzarîyan, ger bîmeyeka we ya taybetî hebe, pêdivî ye, ku hûn erêkirinekê wan bi xwe ra bînin. Dibe ku hîn berîya tedawîkirinê, pêwîst bibe, hûn pereyên zêde bidin, ku di dawî da wana, ji kasa xwe ya nexweşîyê werbigrin.

Ger hûn têgihîştin, wî hingî bi nexweşxanê ra peymanê îmza bikin û her weha kopîyek ji wan bixwazin. Ger ji bo we hîn tişt ne dîyar bin, careka dî bipirsin. Ji heval û xizmên xwe, yên ku baş bi Almanî diaxifin, alîkarîyê bistînin.

Li Nexweşxanê

Berîya destpêkirina tedawîyê ya doktorê nexweşxanê, bi wan ra guftûgoyek têr û tijî (Anamnese) bikin. Ew guftûgo, dîroka nexweşîya we, wek nexweşî û emelîyatên mêjedemê û rewşên jîyanê yên ku dikarin bandorê li ser tenduristî an tedawîkirina we bikin, vedihewîne. Ewana, ji bo doktor agahdarîyên girîng in, daku bi lez û bez û berî her tiştî bi awayek rast, bikaribin alîkarîya we bikin.

Heman tişt li vir jî derbas dibe: Bêyî destûra we, divê hemû xebatkarên nexweşxanê li ser guftûgoyan, agahdarîyan nedin kesên din. Tenê hûn biryar didin, ka wek mînak, hevjinê/a we, endamên malbatê an hevalên we, dikarin agahdarîyan werbigrin û di rewşa acil da, ji kê ra telefonê bikin.

Girîng:

- Belgeyên xwe yên girîng bi xwe ra bibin nexweşxanê. Wek mînak: Karta xwe ya tendurîsîyê, hewaleyê doktor, pasporta xwe yê perpûnlêdanê û alerjîyê. Ger belgeyên we yê tedbîrgirtinê hebin, wek beyana nîyetê (Patientenverfügung) an wekaletek tedbîrgirtinê (Vorsorgevollmacht) hebin, bi kerema xwe wana jî bi xwe ra bînin.
- Û her wekî din jî tiştên xwe yên taybet, wek mînak; cil û bergên xwe û jimareyên telefonên girîng û hindêk pere jî bi xwe ra bînin. Baştir e, ku wan tiştên xwe yên din yê bi qîmet, li malê bihêlin.

Muayeneyên pir caran

Hin muayeneyên bi gelemperî hene, ku li nexweşxanê tête kirin. Testên xwîné û kontrolkirina dil jî di nav wan da heye. Her weha dibe ku muayeneyên rontgenê jî hebe.

Ger ji bo we pîrs zelal nebin, bipirsin; divê çima hin muayene bête kirin. Her weha, dibe ku berîya emeliyatê, di nexweşxaneyekê da xwîna xwe bibexşînin.

Berîya emeliyatê

Divê doktor, berîya emeliyatê, di derbarê derfet û rîskan da we agahdar bikin. Nabe ku, hûn bêyî îmzakirina “daxuyanîya erêkirinê” (Einverständniserklärung), bêtin emeliyatkirinê. Şert û rêvabirina emeliyatê, tedawîkirina pêşerojê, di vê daxuyanîyê da hatine nivîsandin. Îmza we ya li ser vê daxuyanîyê, şertê ewil e, ku tedawî bête kirin. Ger hûn bi her tiştî têngihîştî bin, pîrsên xwe bikin.

Ji xewkirina dema emeliyatê, anesteziolog berpirsîyar e. Berîya emeliyatê, li ser pêvajoyê ew bi we ra diaxîfe. Daxwazê ji wan bikin, ku hemû tiştî ji bo we ronî û eşkere bikin, tiştên ku ji bo we girîng in. Ger hûn bi hemû tiştî têngihîştin, paşê wan kaxizan imza bikin.

Bînin bîra karmendan, ku wan hemû peyvên taybet ya pisporî, ji we ra bi awayeke têngihîştinî û zelal bejin! Ger hûn û mirovên we, bi zimanê Almanî baş nizanin, da ku ji daxuyanîyê têbighêjin, bi kerema xwe bi awayeke eşkereyî wergêrek (Dolmetscher/Dolmetscherin) daxwaz bikin. Ger ji bo ku hûn daxuyanîyê têbighêjin û pêdivîya wergêr hebe, pêwîst e nexweşxane mesrefê li ser xwe bigre.

Her weha bipirsin ka divê hûn çawa berî û piştî emeliyatê tevbigerin. Ji bo serketina emeliyat û saxbûna we, pêdivî ye ku hûn hemû rêbazan tebhîjin û wan bişopînin. Bi taybetî ev yek, ku paş emeliyatê hûn bi yekser biçin malê, derbas dibe. Ger paş emeliyatê êşek we yê zexm hebe, yekser karmendên nexweşxanê agahdar bikin.

Rêvaçûna nexweşxanê

Nexweşxane, him tedawîya we ya tenduristîyê û him jî ji bo mayîn û xwarina we berpîrsiyar e. Li nexweşxaneyan, di demeke dîyar da xwarin tên belavkirin.

Ger hezkirîyên we ji we ra xwarinê bînin, bi kerema xwe ji karmendên nexweşxanê bipîrsin, gelo ka hûn kîjan jî wan xwarinan dikarin bixwin an na. Ji ber ku mînak, piştî hin emeliyatan, ji bo we bi tenê xwarinên taybet divê.

Ger hûn goşt an jî ji ber sedemên olî hin xwarinan naxwin, bi kerema xwe, di dema qebûlkirina nexweşxanê, vê daxwaza xwe aşkera bikin.

Hûn ne mecbûr in, ku mitêlên xwe li gel xwe bibin. Pêdivîyên we yên kesayetî, wek pîjama, bornozê serşokê, cilên werzîşê, ji bo xizmeta laşî pelûpolên toiletê, berçavik, amûrê bihistinê û yê din, divê li gel xwe bibin.

Helbet xizmên we dikarin serdana we bikin. Bi kerema xwe demjimêrên serdana nexweşxanê binhêrin. Divê hûn hizir bikin, ku di dema serdanê, berjewendî û rehetîya nexweşên din jî li ber çavan bête bigrin. Wek mînak: Piştî emeliyatê, pêdivîya nexweşan gelek bi vehesînê heye. Li nexweşxanê, beramberê pêdivîyên mirovên din, ev rêzgirtin gelekî girîng e.

Ji ber wê, di gel mêvanên xwe ji oda xwe derkevin derve, ger hûn hest bikin, ku rewşa we alîkar e, bo mînak biçin odeya mêvanan, kafeterya an jî parka nexweşxanê.

Û berî her tiştî: Tenê destûr bidin xizmên xwe, qasî ku hûn bi xwe bikaribin tehemul bikin.

Karmendên tenduristîyê, her roj carekê tên û serdana we dikin, ji we agahdarîyan werdigrin, ka rewşa we çawa ye û ka pêdivîya we hîn çî tedawîyên din hene, ji bo wî biryaran werbigirin. Ji wî seredanê ra “vîsîte” tête gotin. Ew vîsîte, derfetan dide we, ku pîrsên xwe ji wan bikin.

Girîng:

Hûn dikarin ji wan ra bêjin, ku naxwazin li ser rewşa tenduristîya we, li pêş mirovan bête axaftin, an birînên we bête derman kirin. Di hindek nexweşxaneyan da, hûn dikarin cîheke cuda bêtin muayenekirin.

Berîya ku hûn nexweşxanê biterkînin, pirs bikin, ka dermankirina we, wê bi çi awayî bête kirin. Dibe ku pêdivîya we bi hîn dermanên destnîşankirî hebin an jî parêzîya xwarinê bikin. Dibe pêdivî hebe, ku hûn ji bo tedawîya şopandinê biçin muayenaxana doktor. Wek qaîde, karmendên xizmeta civakî ya nexweşxanê piştrast dikin ku piştî hûn ji nexweşxanê derketin, hûnê bênavber, muayena tenduristî û lênihêrînê werbigrin. Hûnê ji bo doktora malbata xwe, nameyekê dagirtî werbigrin.

3 Di rewşeka acîl da

Rewşa acîl, gumanbarîya nexweşîyeke jîyanî, an birîndarbûnek e, ku ji bo wan, bi awayeke lezginî, pêdivîya we tedawîya doktorîyê heye. Di nav van da, pîleya taya bilind, şikestina hestîyan, ji serî birîndarbûn, birîndarbûna giran ji ber rûdana qezayekê, bi awayeke xurt herikandina xwînê, şewatên giran, hilmçikîn, jahribûn, bêhişbûn, gumana krîza dil an jî nişanên lênedana dil, (mînak; ji nişka ve qelsbûn, astengiyên axaftinê, hestên qerrbûnê û nişanên şilbûnê) hene.

Girîng:

- Ger hûn rewşê, metirsdarîya jîyanê dibînin, wek mînak di pey rûdaneke giran, li seranserê Ewropayê, li ser reqama acîl ya 112an, têlefônê Xizmetguzarîkarîya ambulansê bikin. Bi awayeke zelal bidin dîyarkirin, ku ew mirovê têkildar li ku ye, çi qewimîye û rewşa wî çawa ye. Bi baldarî guh bidin karmedan, da ku hûn bikaribin bersîva hemû pirsên wan baş bidin.
- Ger pêdivîya we li derveyî demjimêrên muayenexanê an di dema kar da bi şîreta doktorî hebe û nikarin li bendê bin, ku bighîjin muayenexana doktora xwe ya malbatê, (mînak; di rewşa nişanên akût, ne metirsdar ên jîyanê da) dikarin têlefônê Cîgeha Xizmeta Randevûyê (CXR) jî bikin. Hejmara telefonê: 116 117
Hûnê li wir, li gel xizmetguzarîya tenduristî ya amadekar a Yekitîya Kasaya Doktorî ve peywendî girêbidin – her weha bi şev, dawîya heftê û rojên betlanê jî.
Ev hejmar, li seranserê Almaniyayê bêyî koda herêmi kar dike û belaş e -bêyî ku hûn ji têlefonek malê an jî têlefona bi desta, telefon bikin.
Hûn dikarin, di vê rêbernameyê da jî, li bin sernavê “Serdana doktor” ya xalên xizmetkarîya randevûyê, bêtir agahdarîyan bibînin.

Bi taybetî, ger mirov xwedî malbat be, baş e, ku bizanibe, ka mirov bi xwe dikare çi bike, berîya ku ew xizmetguzariya pisporî werbigire. Di Kursên Alîkariya Yekemîn da, hûn dikarin fêrî vê bibin. Gelek komele û rêxistinên perwerdeyî, kursên wusa pêşkêş dikin. Tiştê ku hûn di wan kursan da dikarin fêr bibin, dikare ji bo mirovên di rewşên acil da û ji bo we bi xwe jî baş û watedar be.

Vejin – Her kes dikare jîyanê rizgar bike!

Bêyî Kursên Alîkariya Yekemîn (Erste-Hilfe-Kurs) ya berfireh, girîng e ku mirov bizanibe, divê mirov di rûdana rawestina dil da çi bike. Berîya ku xizmetguzariya hewarê werin, hûn dikarin bi masaja zexta dil ya lezgîn, jîyanê rizgar bikin. Girîng e ku mirov bi her awayî tevbigere. Di rewşeke ciddî da çend gav bes in:

1. Ceribandin

Gelo ev kes dikare bersivan bide? Bi awayeke rasterast, pê ra biaxîfîn: “Silav, tu min dibihîzî?” û destê xwe bidin wî kesî (mînak: bihejinin, pêhesiyana êşa sivik). Ger ew reaksiyon nade û bi zorê nefes digre an qet nefes nagre:

2. Bang

Bi awayeke lez û bez, li seranserê Ewropayê, telefonê hejmara 112an bikin. Bi kerema xwe, heta ku kesên navenda kontrole, ji we pirsên din nekin, axaftina telefonê bidawî neynin.

3. Zext kirin

Destpêkê bi tenê dest bi vejîne bikin, wext winda mekin.

Destên xwe li ser hev daynîn û kefên destên xwe bixin qefesa sînga kesê pêdiviya alîkariyê. Serê çîçikan, cîhê herî rast e. Ger gengaz be, divê jorê laş azad bibe.

Bi awayeke pir bi hêz, li serê her deqeyêkê 100 caran, zextê li ser qefesa sîng bikin. Bi kûrahiya 5 cm çêtir e. Da ku hûn hêza xwe biparêzin, milên xwe dirêj bikin.

Berdewam bikin, heya ku xizmetguzariya ambulansê ew desteser dikin. Ger çend kes li derûdora we hebin, ku dikarin alîkariyê bikin, herî dereng, piştî 3 deqeyan, cîhê xwe bi wan ra bighurin. Divê navber nedin.

Dema acîl ne ew in: Ger mirov xwarinên dermanan jibîrkiribe, pêdivî bi nivîsara nexweşîyê an reçeteyek hebe, ger naxwazin di muayenaxana doktor da demên dirêj bendewar bin, an jî ji bo welidandinê diçin nexweşxaneyê -heya ku ji bo dê û pitikê xeterek nebe.

Nexweşxane ji bo wan kesan e, ku bi lezgîni, pêdiviya wan bi lênihêrîna tenduristî hene. Kesên ku wana li ber çavan negrin, lênihêrîna kesên bi rastî acîl, astengî derdixin û derengî dixînin.

4 Tedbîrên tenduristîyê

Perpûnên parastinê

Her sal hîn ji bi hezaran mirov, bi nexweşiyên enfeksiyonê yê xeternak pêdikevin, ku perpûnlêdan dikare pêşi li wan bigre. Perpûnlêdan, hemberê nexweşi û encamên wan, ku ji aliyên bakterî û vîrusan ve pêktên, parastina bi bandor peyda dike. Ger pir kes, li diji hin nexweşiyên enfeksiyonê bêtin perpûnkirinê, êdî ew nexweşi nikarin di nav gel da belav bibin. Ji ber vê yekê, li ser perpûnlêdana xwe û zarokên xwe, ji doktorê xwe bipirsin.

Li Almanyayê pêşniyar hene ku divê mirov kingê bêtin perpûnkirinê. Ji beşek “Muayeneyên U”, li diji nexweşiyên girîng, zarok têtin perpûnkirinê. Pêdivî heye ku bi pir caran hin madeyên perpûnê, betin rêvabirinê da ku parastineka bi bandor peyda bikin. Û pêwîst e, ku li def mezinan jî, hin perpûn bi awayeke rêkûpêk bête nû ve kirin. Mesrefên perpûnlêdanên pêşniyarkirî û car caran jî ji bo perpûnlêdanên rêwîtiyê, ji aliyê kasa nexweşiyê ve tete dayîn.

Hîn cûreyên kanseran, ku kansera malzarokê, kansera anal û kansera kavilên dev jî di nav da têtin jimartin, ji ber hîn enfeksiyona vîrûsa papilloma mirovî (VPM) pêk tèn.

Zayenda wan çî dibe bila bibe, ji bo hemû ciwanên ku temenên wan di navbera 9 û 14 salî da nin, perpûna VPM'yê (HPV-Impfung), ji aliyê STIKO (Komîteya Daîmî ya Perpûnê) ve tê pêşniyar kirin. Kasaya nexweşiyê ya yasayî û her weha kasaya taybet, wekî qaîde, bi awayeke rêkûpêk, heta temen 17 salî û hin caran jî ji wê zêdetir, ji bo perpûnlêdanan pereyan didin.

Ger hûn ji mêj ve li Almanyaya najin, rê bidin parastina perpûnêdana we û ya zarokên we, ji aliyê doktorekî/a ve bête kontrol kirin. Bi rêya wî, ku jê ra “Pasporta perpûnê” (Impfpass) tete gotin, mirov tedighîje ka we kîjan perpûnê wergirtiye. Ger we hîn pasporta perpûnê wernegirtibe, ji muayenexanê an jî kasa nexweşiyê pirs bikin.

Girîng:

Bi kerema xwe, perpûnê xwe û ya zarokên xwe çêkin! Bi perpûnlêdanê ve, hûn xwe, her weha malbata xwe û mirovên din ên li derûdorên xwe, ji pêgirtina nexweşiyê diparêzin. Hûn bi wî awayî, rê li ber belavbûna nexweşiyên wek sorik, felca zarokan, xanekitik an grîpê digirin. Ji bo hemû serdanên doktor, belgeya perpûnlêdanê bi xwe re bînin!



Pasporta perpûnê, bi vî awayî ye.

Tedbîr û muayeneyên zû tespîtkirinê

Kasa we yê nexweşiyê, pereyên muayeneyên zarok, ciwan û mezinan dide, ku ji bo zûtirîn tespîtkirina nexweşî, pîrgirêkên tenduristiyê û faktorên metirsîyê hene an na (ku jê ra “Tedbîr û muayeneyên zû tespîtkirinê” têtê gotin). Kesê ku bi awayeke rêkûpêk ji bo wî muayeneye diçe, ji bo tenduristîya xwe xizmetek girîng dike. Hin kasayên nexweşiyê, wekî teşwîqek ji bo sûdwergirtina muayeneyên, bi navê “programa bonus” (Bonusprogramm) pêşkêş dikin. Bi kerema xwe ji kasayê xwe yê nexweşiyê bipirsin, gelo ewana pirtûkeke bonûsê pêşkêş dikin, an na.

Muayena tenduristiyê “Check-up”

Kasa nexweşiyê, ji bo kesên bîmekirî, yê tenem ji 18 salî mezintir, xercên muayeneyên tenduristiyê yê bi rêk û pêk, li ser xwe digre: Niha, jin û zilamên ku temenên wan di navbera 18 û 34 salî da nin, salê carek; yê tenem ji 35 salî û pê ve jî, sê salan carek, ji bo tespîtkirina zû ya nexweşiyên dil û reh, şekir û nexweşiyên gurçikan, mafê muayeneyê tenduristiyê (Check-up) heye.

Hemû doktorên malbatî û doktorên pispor ên hundir, dikarin vê muayeneyê bi rêva bibin.

Her weha, di çarçoveya kontrola Check-up da, kesên ku temen ji 35 salî mezintir, derfetê wan heye ku carekê ji bo nexweşiyên viral hepatît B û hepatît C bêtin test kirin.

Li gel wan, zilamên ku temen ji 65 salî mezintir, mafdar in, ku di salê carek, ji bo tespîtkirina zû ya abdominal aort anevrizma, (li ser hela zik, daketina abdominal arter) ultrasonê çêbikin.

Da ku rîska we ya kesane binirxînin, li ser nexweşiyên we yên mêjedemê, faktorên xetera kesane (mînak kêmasîya werzîşê) û dîroka tenduristîya endamên malbata we ya nêzîk, dê ji we pirs bête kirin. Paşê jî doktor, tevahîya laşê we muayene dike (mînak; bi palpasyon û lêdanê). Ev di heman demê da pîvandina tansiyona xwînê ji mil, rewşa perpûnlêdanê û ji bo kesên temen ji 35 salî mezintir, li gel tiştên din, testa şekir ya xwînê û kolesterolê dikare bête kontrol kirin. Testên xwînê, bi tenê li ser kesên ku temenên wan di bin 35 salîyê da nin, tete kirin, ger profilek xeternak ya têkildar hebe, ango ger kiloyên wan zêde bin, tansiyona wan bilind bin, an jî nexweşîya malbatîya mêjedemê hebin.

Ji bo kesên temen ji 35 salî mezintir, muayeneke mîzê, parçeyek ji wê Chek-up ye. Li gor encamên wan muayeneyan, doktor dikarin biryarê bidin, ka çi pêdivî bi tevdîrên pêşilêgirtinê hen in. Mînak: kursên xwelivandinê, xwarin, zorbirina stresê an bikaranîna madeyê hişbir. Li vir muayenexaneyê doktor, dê ji kasa we ya nexweşiyê ra, weke belga tenduristiyê binivîsîne.

Tespîtkirina zû ya kansera çerm

Kansera çerm, yek ji nexweşiyên kanserê ya herî belav e. Çiqas bi zûtirîn bête tespîtkirin, ewqas derfetên pakbûn û rehetbûnê heye. Ji ber wê girîng e, ger hûn guhertineke çermî bibînin, bi taybetî şanik an jî xalên kezebî, bi diqet bête çavlêrkirin û bi awayêke rêkûpêk muayeneyên wê bête kirin.

Ji 35 salî pê ve, mafê we heye, ku her du salan carekê, ji bo tespîtkirina zû ya kansera çerm, muayeneyeke bêpere çêbikin. Armanca vê tespîtkirina zû ew e, da ku sê cureyên kanserên çerm, yên ku pir caran rûdide, bête xuyakirinê. Di nav wan da bi navê “kansera çermê reş” (melanoma xerab) û “kansera çermê spî” (kansera şaneyê bingehîn û kansera spinocellular) hene. Di dema muayeneyê da, da ku guhartinên çerm ên berbiçav bête dîtin, tevahîya çermê laşê we, bi visuel, ango bi çavê rût, têtê muayene kirin.

Ji muayenenaxa doxtorê malbatê bipirsin, ka ew dikare vê muayenê çêbike. Divê muayene, di çarçoveya kontrola tenduristiyê da bête kirin. Her weha hûn dikarin muayeneya ji bo tespîtkirina zû ya penceşêra çerm ji aliyê pisporek nexweşiyên çerm û zuhrevî (dermatolog) ve çêbikin.

Ger di dema muayena tespîtkirina zû da gumana kansera çerm derkeve holê, zelalkirina bêtir ji aliyê dermatologekî ve têtê kirin.

Tespîtkirina zû ya kansera ruviyan (kolon)

Kansera ruviyê, yek ji nexweşîya kansera gelemperî ye. Ger zû bête naskirin, şansên başbûnê zêde ye. Bi gelemperî kansera ruviyê, bi gelek salan, bêyî ku bête naskirin, pêşve diçe.

Pêşengek bê zêrê, mezînbûna mûkoza ruvi (polîp, adenoma) ye.

Bi gelemperî, di dema tevgerîna ruvi da, xwîna muhtemel ya ji mezînbûnê, bi çavê rût nayê dîtinê, ji ber ku rêjeya xwîna bi gelemperî pir hindik e.

Kasayên nexweşiyê, ji ber vê yekê, ji bo jin û zilaman yên ku temenên wan ji 50 salî mezintir in, ji bo zû tespîtkirina kansera ruviyan, du muayeneyên cûda pêşkêş dikin: Testek ji bo xwîna veşartî ya di nav gû da an jî kolonoskopiyek zû ya tespîtkirinê.

Ji 1'ê Tîrmeha 2019'an û vir ve, kesên temen ji 50 salî mezintir, yên ku bi bîmeya tenduristiyê ya yasayî hatine bîmekirinê, ji bo tespîtkirina zû ya kansera kolonê bi nivîskî hatine vexwendin û di derbarê muayeneyan da hatine agahdar kirin. Ji bo tespîtkirina zû ya kansera kolonê, di temen 55, 60 û 65 salîya da, vexwendinên din têtê kirin.

- Jin û zilamên ku temenên wan ji 50 salî mezintir in, dikarin ji bo tespîtkirina zû ya kansera kolonê (Darmkrebbsfrüherkennung), ji doxtorê xwe yekcar şêwirmendî werbigrin.
- Jin û zilamên ku temenên wan ji 50 salî mezintir in, salê carek, yên 55 salî mezintir du salan carek, dikarin ji bo şopên xwînên veşartî (testa xwînê di nav gû) muayeneyan çêbikin (Stuhlbluttest).
- Zilamên temen ji 50 salî û jinên temen ji 55 salî mezintir, dikarin kolonoskopiyek zû tespîtkirinê bikin, ku wekî alternatîfek ji testa xwînê ya gû ye. Ew, ji testa xwînê ya gûyê pêbawertir e. Doktor (pisporê gastroenterolojîyê) bi rêya endoskopîyê, li nav rûvîyan dinhêre. Bi vî awayî, di dema muayeneyê da dikare, pêşengên penceşêrê derxîne. Bi vî awayî, pêşveçûna kansera kolonê dikare were asteng kirin.
Ger encama kolonoskopiyê ne diyar be, hûn dikarin vê muayeneyê herî zû piştî 10 salan careke din bikin. Bi tevayî, jin û zilam, xwedî mafê du kolonoskopiyên tespîtkirina zû ne. Lê belê, ger bi tenê piştî temen 65 salîya xwe, muayeneya yekem bête kirin, mafê we yê kolonoskopiyek duwemîn tune.

Ji doktora xwe an jî doktorê xwe pirsîyar bike, ka kîjan ji wan herdu muayeneyan tête pêşnîyarkirin an tête xwestin, hûn wan muayeneyan bikin an na.

Girîng:

Ger hûn pê hesîyan, ku di nav gûyê we da xwîn heye, yekser serdanî li doktorê xwe bidin.

Ji bo jinan, muayeneyên tedbîrgirtinê û zû tespîtkirinê:

Tespîtkirina zû ya kansera devê malzarokê

Kansera malzarokê, bi gelemperî di nav gelek salan da, li destpêkê hêdî hêdî, ji pêşengên bê zirar çêdibe, bi gelemperî piştî enfeksiyonê bi hin cureyên xeternak ên vîrusa papilloma mirovî (PVM).

Kasayên nexweşiyê, ji bo her jineke temen ji 20 salî mezintir, ji bo tespîtkirina zû ya kanserê, pereyan didin. Ew muayeneyan, zûtirîn naskirin û dermankirina qonaxên pêşîn, ku hîn beriya rûdana kansera malzarokê xizmetê dike.

Ev muayeneyan ji bo pakkirina jinan, bi destê doktorekî pispor (Jinekolog), tête kirin. Ya girîng ew e, ku bawerîya we bi wê hebe û taybetmendiyê kesayeti li ber çav bête girtin. Li dema qeydkirinê bipirsin, ka beriya randevûyê, divêt haya we ji çi hebin.

Ji 1'ê Çileyê Paşîn 2020'an û vir ve, jinên temen ji 20 salî mezintir, ji aliyê kasa xwe ya nexweşiyê, ji bo tespîtkirina zû ya kansera qirika malzarokê bi nivîskî hatine vexwendin û di derbarê muayeneyan da hatine agahdar kirin. Ji bo tespîtkirina zû ya kansera qirika malzarokê, di temen 55, 60 û 65 salî da, berdewam dike.

- Jinên ku temenê wan di navbera 20 û 34 salan da nin, dikarin salane muayeneyeka servîkal sîtolojîk (Pap smear) çêbikin. Encamên berbiçav, di bernameya tespîtkirina zûtir da bêtir têtin şopandin.
- Li def jinên temen ji 35 salî mezintir, sê salan carekê muayeneya kombînasyonê tête kirin. Ev test, ji vîrûsên papilloma mirovan (testa VPM) û perçeya sîtolojîk pêk tê. Di bernameya tespîtkirina zû da encamên berbiçav bêtir têtin şopandin.
- Mafê jinan heye, ku temen ji 20 salîya xwe pê ve, muayena klînikî (palpasyon) ya genîtal ên salane bikin (Tastuntersuchung). Li gorî temenê jinê, ev muayene bi salane an jî her sê salan carekê, li gel perçeya sîtolojîk ya ku li jor hatiye dîyar kirin, an jî li ser muayeneya kombînasyonê ya VPM test tête kirin, ya ku li jor hatiye dîyar kirin.

Tespîtkirina zû ya kansera pêşîrê

Li seranserê cîhanê, li def jinan, kansera herî zêde belavbûyî, kansera pêşîrê ye. Lê îro, derfetên pakbûnê pir in, ji ber wê jî, îmkanên muayeneyên zû hene.

Ji bo jinên temen ji 30 salî mezintir, her sal li def doktorên jinan muayeneyên pêşîrê tête kirin (Brustuntersuchung). Li vir doktor, bi dest, cihên girêk ya pêşîrê digere.

Jinên temen di navbera 50 û 69an da, her du salan carek, ji bo muayeneya rontgenên pêşîran bête kirin (“Mammographie-Screening” tête gotin), bi nivîskî têtin vexwendin. Beşdarbûn bi dil e.

Li vê derê, rontgenên pêşîran tête kişandin. Paşê, dê doktoreke pispor ya di warê radiolojîyê da, wana binirxîne. Encamên berbiçav, di bernamêya tespîtkirina zû da bi awayek aşkera tête zelalkirin.

Mesrefên bernamêya kişandana mamografîyê, kasayên nexweşîyê ya yasayî, li ser xwe digrin.

Lêgerîna- Klamîdya (Chlamydien-Screening)

Di cîhanê da herî zêde nexweşîyên ku bi rêya pêwendîya zayendî têtin veguhestin, “enfeksîyonên klamîdya” ye (navê bakterîya “Chlamydia trachomatis”). Him jin him jî zilam dikarin bi vê enfeksîyonê bandor bibin û bibin hilgirê van bakterîyan.

Bi taybetî li def jinan, enfeksîyonek klamîdya ya ku nayê nas kirin, dikare bibe sedema bernegirtinê. Lê belê, ger enfeksîyona klamîdya zû bête naskirin û derman kirin, bi gelemperî pirsgirêkên tenduristîyê çênabe.

Ji ber vê yekê bi navê “lêgerîna klamîdya” heye (Chlamydien-Screening). Ji bo testê, tene pêdivîya mîneka mîzê heye.

Kasaya nexweşîyê ya yasayî, ji bo jinên temen heta 25 salî, salê carek ji bo testek mesrefan li xwe digre. Çêtir e, ku mirov tenê li jînekologê xwe bipirse.

Ji bo zilaman, muayeneyên tedbîrgirtinê û zûtir tespîtîkirinê

Tespîtîkirina zû ya kansera prostatan

Li Almanyayê, di nav zilaman da nexweşîya kanserê herî belavbûyî û duwemîn sedema ji ber mirina kanserê, kansera prostatê ye. Kasayên nexweşiyê, ji bo zilamên temen ji 45 salî mezintir, ji bo tespîtîkirina zû, salê carek xercên muayeneya palpasyonê li ser xwe digrin (Tastuntersuchung). Ew ji muayeneya derveyî organên zayendî û prostatê û muayeneya girêkên lenfê pêk tên. Ji doktorê xwe yê malbatê bipirsin ka ew ji bo tespîtîkirina zû ya kansera prostatê tespîtîkirina zû, pêşkêşî dike û fêr bibin ka ew çawa tête kirin.

Tespîtîkirina zû ya rehên xwînê yên di zik da

Aorta zik (rehên zik) mezintirîn rehên xwînê ya di valahiya zik da ye. Ger rehên zik, di cihekî da fireh bibe û kulmek mezintir çêbibe, jê ra dibêjin “anevrîzma rehên zik” (anevrîzma aorta zik). Pîrî caran, anevrîzma nabe sedemên êş û azaran û ji ber vê yekê jî nayê dîtîn. Lê belê, kêm be jî, car caran anevrîzma dikare biqelişe. Ew, di nav zik da dikare bibe sedema herikandina xwînê û rewşek acîl ya xeternak ya jîyanê rûbide. Ji ber vê yekê, mafên zilamên temen ji 65 salî mezintir, heye, ku di jîyana xwe da ji bo tespîtîkirina zû ya anevrîzma aorta zik, carekê muayeneya ultrasol ya belaş bibe.

Muayeneye bi tenê ji bo zilman tête pêşkêş kirin, ji ber ku ewana ji jinan bêtir bi anevrîzma aorta zik bandor dibin. Hatîye dîyar kirin, ku zilam ji muayeneya ultrasol sûd werdigirin. Ji doktorê xwe bipirsin ka ew vê muayeneyê dike an na.

Ji bo zarokan û ciwanan muayeneyên tenduristîyê

Dê û bav, piştî zayîna zarokekî, ji bo zarokê xwe, pirtûkek muayeneyan werdigrin, ku divê tê da bi zelalî bête nivîsin, kingê pêdivîya zarokê bi muayeneya destnîşankirî heye. Bi qaîde, muayeneyên ku bêtin kirinê, deh in (ji U1 ta U9 û U7a ji di gel; “U” bi Almanî, kurtenivîsa peyva “Untersuchung” e, ku bi wateya “muayene” ye). Her weha mûeyena ciwanan jî (J1) tê da. Ev muayeneyan -ger ev muayena demên ku hatine destnîşankirin- bêtin çibicî kirin, kasa nexweşîyê perê wan li ser xwe digre.

Muayeneya yekem (U1) yekser di pey zayînê tête çibicîkirin. Muayeneyên tedbîrgirtinê (U2) di navbera 3 û 10 rojan da, li nexweşxanê an di mûeyenexana doktorên zarokan pêktê. Muayeneyên U3 ta U9, temenê zarok bibe 64 mehî, di mûeyenexana doktorê zarokan an mûeyenexana doktorê malê da tête çibicîkirinê. Li wir di navbera temen 12 heta 14 salan jî (J1) tête çibicîkirinê. Navenda Federal ya Perwerdehiya Tenduristîyê (NFPT), li ser malpera “kindergesundheit-info.de”, derbarê babeta “tespîtkirina zû U1–U9 û J1” di bin peyva sereke da bêtir agahdarî belav dike:
www.kindergesundheit-info.de/themen/

Ji bo zarok û ciwanan, tedbîrên tenduristî û zû tespîtkirinê

- **Temen 0:** Tedbîrên muayena zû di dema ducaniyê da (di pirtûka dayîkê da tête diyarkirin – “Mutterpass”)
- **Temen 0–6:** Muayeneyên tenduristîyê U1 heta U9 (di pirtûka muayena da hatiye diyarkirin – “U-Untersuchungsheft”), muayeneyên tespîtkirina nexweşîyên diran, dev û çenikê û cure cure perpûn, wek mînak: bingûhk, sorik û sorike.
- **Temen ji 6 pê ve:** Muayeneyên diranan yê bi rêkûpêk (Ji temen 12 salî pê ve, di pirtûka bonusa kasaya tenduristîyê da hatiye diyarkirin – “Krankenkassen-Bonusheft”)
- **Temen 9–17:** Perpûna VPM'yê [temen 9 heta 14 salî] an jî telafîya perpûnlêdana VPM'yê [temen 15 heta 17 salî] (HPV-Impfung)
- **Temen 12–14:** Muayeneya tenduristî ya ciwanan, J1

Girîng:

Ev muayeneyên han gelek girîng in. Ji ber wê yeke, bi kerema xwe, hemû mueyeneyan bi cidî bistînin û herdem, wê pirtûka muayeneyê (U-Heft) û her weha pirtûka perpûnlêdanê (Impfpass) ya zaroka xwe di gel xwe bînin. Ew muayene, ji bo tenduristîya zaroka we ye.



Pirtûka Muayeneyê (U-Heft) bi vî awayî ye.

Tenduristîya jinan

Ger mesele bi babetên tenduristîye ve girêdayî bin, wek mînak; ketina kincan, ducanî, zayîn an nexweşiyên veguhestinê yê zayendî, divê jin, serdana doktoreka jinan (Jîneekolog) bikin. Li wir jî, li beramberê kesê sêyemîn, erka neaxftinê ya jineekologê heye.

Ducanî û zayîn

Kasa nexweşiyê, mesrefên ji bo tespîtkirina ducanîyê, muayeneyên tedbîrgirtinê zû, her weha lênihêrîna li dema zayînê û paş walidandinê, li ser xwe digre.

Ger hûn ducanî bin, hûnê ji doktorê ku we derman dike, “pasporta dayîkê” werbigrin (Mutterpass). Di pasporta dayîkê da, randevûyên muayeneyê tête nivîsandin. Bi kerema xwe di her muayeneyê da vê, bi xwe ra bibin.

Girîng:

Di pasporta dayîkê da, dê hemû agahdarîyên muayeneyên tedbîrgirtinê, birêveçûna ducanîyê û di dema ducanîyê da pêşdeçûnên zarok, tête tomarkirin. Kesên ducanî, divê her dem pasporta dayîkê (Mutterpass) li gel xwe bibin.



Pasporta dayîkê, bi vî awayî ye.

Li Almanya, hûn dikarin welidandina xwe, bi awayeke azad, li klînîkekê, navendek welidandinê an jî li malê pêk bînin. Di dema welidandinê da, pêwîst e, ku pîrikek (an jî alîkarek welidandinê) li wir bin, yê ku welidandinê bi rê ve dibin (Hebamme/Entbindungspfleger).

Ger we, ji bo welidandinê tu cîhekî qeyda xwe çênekiribe, dikarin biçin her nexweşxaneyekê, ku beşeke welidandinê tê da hebe. Tu mafê nexweşxanê tune, ku we paş ve bizvirîne, an jî li def wan cîh tunebe, pêwîst e alîkarîya we bikin, ku hûn klînîkek din ya welidandinê bibînin.

Ger hûn difikirin ku kurtajê bikin, divê ji xwe ra navendek şewirmendîyê ya ducanîyê bibînin.

Bêyî ku hûn navê xwe û di derbarê xwe da agahdarîyan bidin (anonîm), hûnê şîretan belaş werbigrin. Ji bo kurtajê, pêwîstîya we bi erêkirina navenda şewirmendîyê heye.

Pêşniyar ji bo alikariya pêgirêdanî û madeyên hişbir

Pêgirêdanî nexweşiyek e! Ew pêgirêdaneke bi zorê ye, bi madeyên wek mînak; alkol, madeyên hişbir, nîkotîn an dermanan. Lê her weha tevgerên taybetî jî, wekî bê medetî, qumar, kirrin an pêgirêdanîya komputerê. Pêgirêdanek dikare li def her kesekî peyda bibe. Ew, ne bi temen, hînbûn, pişe û nîrxê civakî ve girêdayî ye. Ew ne şermezariyek e û tu peywendiyên wî bi tîkçûna kesayetîya we ra nîn e, ger mirov li def şewirmendiya pêgirêdanî an jî terapiya pêgirêdanî, alikariyê werbigre.

Çi alikari ji bo pirsgrêkên pêgirêdanîyê heye?

Alikariya profesyonel

Ji bo dîtina rêyek ji pêgirêdanî û encamên wê yên derûnî û tenduristiyê yên gengaz, piştgirî tete kirin. Karmendên pisporê yên cihên şewirmendiye, li gorî zanyariyên herî dawî ên zanistî, bê şert û merc alikariya kesên tekildar û xizmên wan dikin û her gav rêzê li rewşên kesane digrin.

Komên bi xwe xwe alikariya pêgirêdanîyê

Ev komên bi xwe xwe alikariyê, pêşkêşiyên profesyonel yên alikariya pêgirêdanîyê temam dikin. Li wir, kesên tekildar, bi hêza xwe rêya xwe dibinin, qelsiya xwe nas dikin, şîyan û tenduristîya hevûdu hêz dikin. Beşek ji endamên wan komikan, karên xwe bi anonîm dikin û di rewşeke dijwar da, kesên ku alikariyê dixwazin, bêtî ku cudatî têxin nav wan, wana digrin.

Cihên şewirmendiya pêgirêdayî û cihê terapiya li ser lîngan

Li nêzikî cihê hûn lê cîwar in, bê guman wê cîheke şewirmendiye an jî cihê terapiya li ser lîngan heye. Hûn dikarin agahdarî û navnîşanên wan şewirmendiya pêgirêdayî û cihên terapiyê jî doktorê xwe an di rêya tora internête werbigrin.

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

Divê hûn qet fedî mekin, ku berê xwe bidin sazûmaneke wusa. Ewana, li wê derê, pirsgrêkê nas dikin û bêguman ewê bibin alîkar.

Girîng:

Cihên şewirmendîyê, balaş kar dikin. Di dema şewirdanîyê da agahdarîyên kesayetî yên pêbawer, nadin polêsan. Beşek ji wan jî, anonîm dihêlin. Hûnê li wir, agahdarîyên giştî, li ser babeta pêgirêdanê û madeyên hişbir werbigirin.

Hepatîta vîral

Hepatît B û C enfeksiyonên vîral in, ku li çar aliyê cihanê belav dibin. Ew dibin sedema kêma kezabê, ku dikare bibe sîroza kezabê û kansera kezabê. Mirov, bêyî ku pê agahdar bibe, dikare vegirtî bibin, ji ber ku nexweşî di destpêkê da, bê semptom berdeham dike.

Perpûnek li dijî hepatît B heye, lê li dijî hepatît C tune. Lê ew dikare bi dermanên nûjen û pir bi bandor, bête derman kirin û di pir rewşan da bête pak kirin.

Hepatît B

Virûsa hepatît B (VHB) dikare bi rêya xwîn, tifk, sperma û şilavên vajînayê ve bête veguhestin. Awayên veguhestinê yên pir caran, bi têkilîya zayendî, karanîna hevpar ya amûrên madeyên hişbir û her weha amurên ne sterîl ya pirsing û deq, pêktê.

VHB dikare di dema prosedurên tenduristî yên ne sterîl û di dema welidandinê da jî bête veguhestin. Yekser piştî welidandinê, pitika nûbûyî, bi perpûnlêdanê ve tete parastin. Kesên ducanî, ji ber vê yeke, ji bo hepatît B têtin test kirin.

Hepatît C

Virûsa hepatît C (VHC), bi rêya têkilîya xwînê, bi xwîn ra tete veguhestin Xwîna pir kêma enfektekirî, ku li ber çavan ne diyar e, bes e. VHC bi şîrê dayikê an jî têkilîyên rojane nayê veguhestin.

Pir caran mirov nizanin ku hepatît C li def wan heye. Mînak, ger we berê madeyên hişbir bikar anîbe, di bin şert û mercên ne sterîl da deq an jî pirsing çêkiribe, dibe ku wusa be. Her weha VHC, di dema

veguhestina xwînê da (li Almaniyayê berê sala 1991an) û di dema kampanyayên tenduristîya gelemperî da (mînak, li Misrê, di salên 1950-1980an da li dijî şînstozomîyazîs) hate veguhestin.

Derfetên testê: Hemû kesên xwedî bîmeya tenduristiyê ya zagonî ne, dikarin di çarçoveya muayeneyêke tevbîran, (Wek mînak: li muayenexaneya doktorê malbatê tenê bi carekî, testa hepatît B û C çêbikin. Statûya perpûnlêdana hepatît B jî li vir tete kontrol kirin. Bi ser da ku bi pêşniyarên herêmi yên AÏDS û bi alîkarîya madeyên hişbir, derfeta testa hepatît heye C (ji bo kesên kêmdahat, bêpere).

Enfeksiyona HÎV û AÏDS

HÎV, kurtenivîsa Kêmasîya Vîrûsa Berxwedana laş ya Mirovan e. Ev vîrusek e ku êrîşî pergala berxwedana laş dike. Ger neyê dermankirin, dikare bibe sedema AÏDS. Kesên bi HÎV, dikarin bi rêya tedawîkirina bi bandor, bêtin derman kirin û paşê veguhastina enfeksiyonê rawestînin. Hîn perpûnek tune ye.

HÎV dikare bi xwîn, sperma, şilavên vajîna û şîrê dayikê ve bête veguhestin. Bêparastin, têkilîya zayendî ya anal û vajîneyê û di dema kişandina madeyên hişbir da, parvekirina lûle û derziyan, metirsîyek mezin nîşan derdixe. Veguhestina di dema welidandin û şîrdanê da, bi dermanan dikare bête astengkirin.

Ger hûn nizanin ka we HÎV pêgirtîye, testa HÎV'ê çêbikin (HIV-Test). Dikarin li ser navnîşana jêrîn, kesên pêwendîdar bibînin:
www.aidshilfe.de/hiv-test#wo-kann-man-sich-auf-hiv-testen-lassen

Bi rêya rayedarên tenduristîye jî, derfetên testê tete pêşniyarên kirin. Ger hûn, vê gavê di bin xetereke mezin ya HÎV'ê da bin, tedawîya lezgîn ya ku jê ra “pêşilêgirtina post-prolaksi” (Postexpositionsprophylaxe) tê gotin, dikare pêşî li enfeksiyonê bigire. Baştir e, ku yekser dest pê bikin, lê ger gengaz be, di nav 24 saetan da. Zêdetir agahdarî û cihên têkilîyê, li ser navnîşana jêrê hene:
www.aidshilfe.de/PEP

Parastin li dijî pêgirtina hepatît B û C, HÎV:

- Bikaranîna Ewletir: Ne parvekirina amurên madeyên hişbir
- Çêkirina deq û pirsing, bi tene di bin şertên steril da
- Têkiliya zayendî ya ewletir: Di dema têkiliya zayendî da bikaranîna prezervativ
- Bi dermanên pêşilêgirtinê yê HÎV, parastin: Pêşilêgirtina HÎV-profilaksi (“PrEP”) – li internetê, li ser vê navnîşanê, agahdarî tete dîtin:

www.aidshilfe.de/hiv-prep

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

5 Bîmeya lênihêrînê

Ger mirov, bi berdewamî pêdivîya lênihêrîne hebe, bîmeya lênihêrîne (Pflegeversicherung) alîkarîya wan kesan û her weha bi xizmên wan jî dike.

Hemû kesên, ku xwedî bîmeya tenduristîyê ya yasayî ne, yekser bi bîmeya lênihêrîna civakî, bîmekirî ne. Kesên xwedî bîmeya tenduristîyê ya taybet in, pêwîst e, erka bîmeyek lênihêrînê girêbidin.

Ji aliyê din, bîmeya tenduristîyê ya yasayî, tenê beşekî bîmeya lênihêrînê pêşkeş dike. Ew tê wê wateyê, ku heta rêjeyeke destnîşankirî, dikare mesref û xercên lênihêrînê, li ser xwe bigre. Ger hûn di warê abori da hewcedar bin, di çarçova alîkarîya civakî (Sozialhilfe), pişgiri werbigirin.

Li gor xizm an jî xizmetguzarên profesyonel, lênihêrînê digrin li ser xwe, piştî ku we daxwaznameyek pêşkêşî bîmeya lênihêrînê kir, hûnê, perên lênihêrînê (Pflegegeld) û/an jî jê ra “xizmetên lênihêrînê yên aynî” (Pflegesachleistungen) werbigrin.

Rêjeya alîkarîyê, bi qanûnê hatiye destnîşankirin û bi asta lênihêrînê ra zêde dibe. Mafên xizmetên lênihêrînê, bi pêdivîya heyamên dema bîmeyên berê heye. Di hin rewşan da, demên bîmeyên welatên din jî têtin hesabandin. Bi kerema xwe, di rewşên wusa da, bi kasaya lênihêrînê ra têkilî daynin (Pflegekasse).

Xizmetguzarîya tenduristîyê, asta lênihêrînê bi nirxandinekê diyar dike. Pênc astên cuda yên lênihêrînê hene. Dabeşkirina wekî pileya lênihêrînê bi wê yekê ve girêdayî ye, ku kêmasîyek bi tenduristî çiqasî bandorê li serxwebûn an şîyana kesekî dike.

Ew kes pêdivîya lênihêrînê ne, ku êdî nikare di yek an çend warên jîyanê da bi serê xwe (an tenê bi alîkarîya kesên din) jîyana xwe bimeşîne.

Pêdivîya lênihêrînê, divê domdar be – dibe ku kêmtirîn şeş heyv. Di nirxandinê da tê vekolîn kirin, ku tedbîrên pêşilêgirtinê an rehabilitasyonê çawa dikare careka dinê serxwebûna wî kesî pêşve bibe an dikare bidomîne.

Berê ku hûn serlêdanê bi kasayê lênihêrînê bidin, lê her weha her dem paşê jî, hûn dikarin ji wan, ku ji wan ra “bingehên lênihêrînê” (Pflegestützpunkte) tên gotin, şewirdariyê werbigrin. Pisporek ku li wir dixebitin, ne tenê di derbarê lênihêrînê da, kesên hewcedarê lênihêrînê û xizmên wan agahdar dikin, di heman demê da, piştgirîya pratîkî jî dikin.

Dibe ku pêşkêşkerên din ên xizmetê, berpîrsiyarê alîkariyên civakî bin (mînak li gorî Qanûna Alîkariyên Penaberan an jî alîkariya civakî).

Lênihêrîna li malê

Armanca lênihêrîna li malê ew e, ku nexweş bikaribe, -bi qasî ku dikare- bi serê xwe bijî.

Kesên ku pêdiviya lênihêrînê hene û dixwazin bi alîkariya xizmên xwe an jî kesên din yê dilxwaz, lênihêrîna wan bikin, perê lênihêrînê (Pflegegeld) distînin.

Ger ewlebûna wî ne mumkin be û naxwaze, xizmetên lênihêrînê ya li ser lingan, lênihêrîn û piştgirîya wê li malê digre li ser xwe.

Eger pêleya lênihêrîna we, ji 2 heta 5an be, mafê we heye ku xizmetguzariyên cuda werbigrin. Mînak, piştgirî bo lênihêrîna laşî û birêvebirina kar û barê malê. Ewana wê ji aliyê xizmetguzariyê ve bêtin kirin.

Li gor pêdivîyan, dê xercên ji bo kelûpelan an sererastkirina malê, miqdara herî zêde tete wergirtin.

Hûn dikarin ji buroya malnişan, ji rêxistinên xêrxwaziyê an jî ji kasayên lênihêrînê, şîret û şewiran werbigrin, ka çawa li malê alîkarî û lênihêrîn tete kirin.

Lênihêrîna li nexweşxanê

Ger derfeta xizmetê di mala xwe da ne da mumkin be, kesên ku pêdivîya wan bi lênihêrîné heye, li cihûwarên lênihêrîna şev û roj têtin xwedîkirin.

Ger pirseka we hebe, pisporên bîmeya we ya lênihêrîné, dê şîretan li we bikin. Her weha hûn dikarin bi doktorê xwe yê malbatê ra têkilî daynin, ku pir caran, ezmûna wana bi dezgehên lênihêrîné yên li devera we ya nêzik, heye.

Ji bo kesên ku pêdivîya wan li cihûwarên lênihêrîné ya şev û roj heye, mesrefên lênihêrîné û xizmetên tenduristîyê jî di nav da, heya mîqdara ku bi yasayî hatîye destnîşan kirin, kasa neweşîyê li ser xwe digre.

Beşdarîyên takesî bi gelemperî tête sepandin.

Bi rêya xizman ra, lênihêrîn

Ger mirovên we li malê li we binhêrin, hûn dikarin ji hin xizmetguzarîyan jî sûd werbigrin: Xizm dikarin heta şeş hefteyan, ji lênihêrîné azad bibin. Ger pêdivîya we bi bêhnvedanê hebe û bixwazin biçin betlanê, wek mînak, ev wê bibe alîkar; lê ji bo lênihêrîné, pêdivî bi keseke di ra heye.

Hemû kesên ku pêdivîya lênihêrîné, her weha alîkarîya malê heye, ji bo wan di gel mafê diravên lênihêrîné an jî xizmetê lênihêrîna aynî, diraveke mehane ya taybet heye.

Bîmeya lênihêrîné, di bin hin şert û mercan da, ji bo xizmên lênihêrîné (û dibe ku ji bo lênihêrînen din ên dilxwaz jî) ji bo bîmeya malnişê û bîmeya bêkarîyê beşdarîyê dide. Di heman demê da, bê prim, bîmeya qezayê ya yasayî jî heye.

Û ger karmend, di demek kin da neçar bin, ku dev ji karê xwe berdin – mînak; da ku bi zûtirîn, ji xizmekî xwe ya nêzik ra, cihûwarek lênihêrîné peyda bike – bîmeya lênihêrîné, heya deh rojên xebatê, mûçeyên zêde dide.

Berpîrsîyarîya belavokê


Weşanger:


Wezareta Tenduristî ya Almanya – Bundesministerium für Gesundheit

Beşê Z 24 Penaberî û Entegrasyon


11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Navenda Tibbê ya Etnîkî e.V. – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

Mîzanpaj: eindruck.net, 30175 Hannover

Werger: Navenda Tibbê ya Etnîkî e.V. (EMZ e.V.)

Wêneyê Sernav: © fotolia / Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Çapkirina 4an, 2022

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:

Derfetên xwestinê

Daxwaz bi-Online: www.gesundheit-mehrsprachig.de

Email: bestellportal@ethnomed.com

Download: www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de

Broşûrên çapbûyî, dikarin li ser navnîşana jêrîn daxwaz bikin:

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

Jêderên-URL: Ji bo naveroka malperên derveyî yê ku li vir hatine weşandin, xwediyê malperan bi xwe berpîrsiyar in.

Ev belavok di çarçoveya kar û têkiliyên giştî ya Wezareta Tenduristiyê ya Almanya, belaş tête belavkirin. Nabe ku ev belavok, ji hêla partîyan ve wek reklama kar ji bo hilbijartinê û ji hêla alîkarên hilbijardêran ve jî di demên kampanya hilbijartinê da wek armanc bête bikar anîn. Ev ji bo hilbijartinên Parlemana Ewropî û Parlemana Almanî û parlemena eyaletan û navçeyan, misoger e. Bikaranîna xerab ew e, ku di ahengên hilbijartinê da bête belavkirin, li ser masayên agahdarîyên partîyan, an jî hin çapkirin an pêvebestina pêzanînen siyasî an wek reklamek bangawazîya hilbijartinê. Vê belavokê ji bo reklama hilbijartinê bidin kesekî sêyem jî, qedexe ye. Derveyî van tiştan jî, ev belavok, kingê û bi çî awayî gihiştibe û çend hejmar ji belavokê wergertibe, çênabe ji bo hilbijartinên pêşedem, bête bikar anîn. Her weha, qedexe ye ji bo sûdmendîyeke ji aliyê hukumeta federal û ji bo berjewendîya komên siyasî ya takekesî, bête têgehiştin.