



Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



## روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کی یو لار بنود



# روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کې یو لار بنود

# فهرست

5	<b>۱ روغتیایی بیمه</b>
5	‣ قانونی روغتیایی بیمه (GKV)
9	‣ شخصی روغتیایی بیمه (PKV)
10	<b>۲ روغتیایی پاملرنه</b>
11	‣ د یوی ډاکټري او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیایی پاملرنه
15	‣ د غابونو دډاکټری یا ډاکټر له خوا پاملرنه
16	‣ درملتونونه او درمل
18	‣ په روغتون کې پرستاری
24	<b>۳ په بیرني حالت کې</b>
27	<b>۴ طبی مخکنی مراقبت</b>
27	‣ واکسینونه
28	‣ مخنیوی- او ناروغي پر وخت پېژندنه
35	‣ طبی او صحي معاینات د ماشومانو او ځوانانو لپاره
36	‣ د بنځو روغتیا
36	‣ حاملګي او ولادت
38	‣ نشه یي توکي او د اعتیاد د مرستې وړاندیزونه
39	‣ ویروسي هپیتایټ
40	‣ د ایچ آی وي سرایت او ایډز
42	<b>۵ د پرستاری بیمه</b>
43	‣ په کورکی پرستاري
44	‣ په بستري توګه پرستاري
44	‣ خپلوان د پرستار په توګه

# ۱ روغتيايي بيمه

## قانوني روغتيايي بيمه (GKV)

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

ټول بيمه شوي کسان بې له دې چې د مياشتني څومره حق العضويت ور کوي، نور وي که ښځه، پر کوم سن دی او روغتيا يې حالت يې څنګه دی، مساوي طبي پاملرنه ور ته کېږي. دا پيوستون په آلمان کې د قانوني بيمې يو اصلي پرينسپل دی.

که تاسې ناروغي شي او يا کوم تصادم ولرئ او ډاکټر يا روغتون ته د درملنې لپاره ورشئ، لګښت يې د روغتيايي بيمې له خوا پر غاړه اخيستل کېږي. په ځينو وختونو او لګښتونو کې بايد هغه څوک چې په قانوني بيمه کې وي، يو لږ اندازه لګښت په خپله پر غاړه واخلي. دې ته اضافه پيسې (Zuzahlungen) وايي. ماشومان او ځوانان د اضافه پيسو له ورکولو نه خلاص دي. روغتيايي بيمه د هغو درملو پيسې هم ورکوي، چې اخيستل يې په نسخه وي او تاسې ته يې ډاکټر در ليکي. که تاسې د يوې ناروغي له امله کار نه شئ کولای، تاسې ته يوه ډاکټره او يا يو ډاکټر کار نه کولو تصديق در کوي. دا تصديق څو برخي لري. لومړۍ برخه يې خپلې د ناروغي بيمې ته ورکړئ. په دوهمه برخه کې د ناروغي د تشخيص په اړه څه نه دي ليکلي او دا برخه ستاسې د کار فرما لپاره ده. دريمه برخه يې ستاسې لپاره ده، چې ستاسې سره پاتې شي. د ناروغي په وخت کې چې تاسې کار نه شئ کولای، ستاسې کار فرما ستاسې تخوا تر شپږو او نيو پوري در کوي. تر هغه وروسته تاسې له خپلې ناروغي بيمې نه د ناروغي پيسې اخلئ.

### څوک په قانوني بیمه کې بیمه وي؟

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

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

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

### د روغتیا بیمې په آزاده توګه انتخاب

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

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

تاسي کولای شیی خپله بیمه بدله کړئ. تاسي باید ځانته بله بیمه ولټوئ. دا نوي بیمه ستاسي لومړنی بیمی ته د بدلیدلو خبر ورکوي. تاسي بیا مجبور یاست، په نوي بیمه کې ۱۲ میاشتی پاتی شی.

### د روغتیا قانوني بیمی خدمات

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

د قانوني بیمی (GKV) په اړینو خدمتونو کې لاندی نقطی شامل دي:

- ډاکترې درملنه او هغه درمل، چې باید په نسخه واخیستل شي،
- په روغتون کې بستري کېدل او بیا رگونه، د حاملگی په وخت کې د یوه ډاکترې او یا ډاکتر یا دایي له خوا پرستاري کېدل.
- د ناروغي د مخنیوي په موخه او د ناروغي پر وخت پېژندنی په موخه د ماشومانو او لویانو معاینات،
- هغه واکسینونه چې ضروري وي
- د غاښونو مراقبت او د غاښونو درملنه
- رواني درملنه
- د ناروغه کورنی پرستاري او یا تسکیني مراقبت
- درمل (Heilmittel) (په دې کې د بیلګې په توګه فزیو اپی او ایبرګو تراپی) او د مرستی مواد (Hilfsmittel) (د بیلګې په توګه د ناروغانو عرابه لرونکي چوکي، د غوړونو لپاره د آوریډو آلی، او د بدن لپاره مصنوعي شیان)
- د ناروغی پیسی د ژوند مخ ته بیولو لپاره (او هم د هغو بیمه شوو کسانو لپاره، چې باید د خپل ناروغ ماشومانو پرستاري وکړي).

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

### اضافه پیسې ورکول | د لگښت ستاسی شخصي برخه

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

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

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

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



## شخصي روغتيايي بيمه (PKV)

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

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

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

د كورنۍ د غړو لپاره بايد جلا د بيمې حق العضويت وركړل شي. څوك چې شخصي بيمه ولري، مجبور دى د ډاكټر، روغتون او درملولگښتونه له جيبه وركړي. نوموړى بيمه بيا ددې پيسو ټول يا يوه برخه بېرته وركوي.

## ۲ روغتیایی پاملرنه

### الیکټرونیکی روغتیایی کارت

#### اړین:

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



د نمونې په توګه د بیمې روغتیایی کارت

## د یوې ډاکټرې او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیايي پاملرنه

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

### اړین:

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

که لازم و ګڼل شي، ستاسې کورنۍ ډاکټره یا کورنی ډاکټر تاسې یوه متخصص ډاکټر ته لیرې (د بیلګې په توګه د ستوني، پزې او غورو ډاکټر ته یا د هډوکو ډاکټر اورټوپېډي). که تاسې ناروغه یاست، تاسې کولای شئ په نیغه توګه د ډاکټر کتنځی ته ورشئ. هلته د بیلګې په توګه وروکي عملیاتونه او یا خاصي درملني کيږي، بېله دې، چې تاسې روغتون ته ولاړ شئ.

### له ډاکټر سره لیدنه

که تاسې جدی ناروغ یاست او یا روغتیايي شکایت لرئ، باید له خپلې ډاکټرې یا ډاکټر سره د ملاقات وخت کيږدئ. تاسې هم کولای شئ، بېله مخکنی وخت ټاکلو نه د ډاکټر کتنځی ته ور شئ. پداسې حال کې بیا کېدای شي زیات منتظر پاتی شئ. له همدې کبله تل به ښه داوي، چې د ډاکټر کتنځی نه زنگ ووهي او ورته ووايست، چې څه شکایت لري. که ستاسې حالت دومره خراب وي، چې د ډاکټر کتنځی ته نه شي ور تلای، بیا پوښتنه وکړه، چې آیا ډاکټر کولای شي، تاسې ته کور ته درشي.

که تاسي خپل ډاکټر او خپله ډاکټره نه شي پيدا کولای (د بېلگې په توګه د هغوی د کار له وخت نه بهر وی) تاسي بيا کولای شئ، روغتيايي ټولني خدماتی مرکز (TSS) ته مراجعه وکړئ.

TSS او يا په هغه ځای کې روغتيايي خدمات تاسي ته د لومړني تليفوني تشخيص پر اساس يو مناسب روغتيايي پاملرنځای درېښی. دا کېدای شي يوه د خدمتي ډاکټر کتنځی، يو خدمتي ډاکټري ځای، بېرني امبولانس ځای، يو روغتون او يا په مناسب وخت کې يو تليفوني ډاکټري مشورتي ځای وي. په دې اړه نور معلومات په همدې لارښودنه کې په «بېرني وخت کې» ترسره ليکي لاندې پيدا کولای شئ.

پر دې برسیره تاسی کولای شئ TSS ته مراجعه وکړئ که تاسي يوه کورنۍ ډاکټره يا کورنۍ ډاکټر يا د ماشومانو ډاکټره يا ډاکټر يا د ماشومانو او ځوانانو ډاکټر پسي ګرځئ، چې هغه د تل لپاره ستاسي روغتيايي مراقبت پر غاړه واخلي.

يوه بله مرسته هم TSS ستاسي سره کولای شي، هغه دا چې که تاسي د متخصص ډاکټري يا متخصص ډاکټر نه د معيبي لپاره وخت وغواړئ. اما په عمومي توګه ددې کار لپاره دډاکټر ورقي ته اړتيا شته.

دډاکټر لپاره د وخت اخیستلو د TSS خدماتي اداره په هر صورت ځلېرويشت ساعته په خدمت کې ده. تليفون نمبر يې دادی: ۱۱۶۱۱۷

برسیره پردی TSS ته په ډيجيټل توګه لاسرسې کېدای شي، د بېلگې په توګه د انټرنټ له لاری

[www.116117.de](http://www.116117.de)

او يا د اپ له لياری 116117.app

که تاسی په آلمانی ژبه نه هیږئ، کولای شئ، یو کس له خانه سره بوزی، چې ترجماني وکولای شي. هم کېدای شي، چې د کورنیو یو غړی، دوست که ښځه وي که نر، چې په آلمانې تر تاسی ښه پوهیږئ، ستاسی ملگر تیا وکړي. تاسی باید متوجه ووسی، چې روغتیایی بیمه د ډاکټر سره د خبرو په وخت کې د ترجمان لګښت پر غاړه نه اخلي. پر دې بر سیره د ډاکټرانو کتنخي شته، چې په څو ژبو خبرې کوي. د بیمې د ډاکټرانو فدرالی اتحادیې (Kassenärztliche Bundesvereinigung) په انټرنټ پاڼه کې د بیلګې په توګه ستاسی د اوسېدنې په ځای کې د ډاکټرانو په اړه معلومات شته. دا دمعلومات پاڼه د App په توګه د iOS او اندرونیډ Android لپاره شتون لري: فدرالی د ډاکټرانو لټون 116117.app

## د راز پټ ساتل

### اړین:

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

### له ډاکټر سره خبرې

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

که تاسی د هغو درملو په اړه، چې تاسی ته ډاکټر در لیکي، کومه پوښتنه لرئ، له هغه پوښتنه وکړئ. ډیر زیات اړین دي، چې تاسی درمل په هماغه ترتیب استعمال کړئ، څنګه چې تاسی ته ویل شوي. د پوښتنې په وخت کې د هغه درملتون کار کونکي، چې تاسی هلته درمل اخلي، هم ستاسی سره مرسته کوي. که تاسی د دارو درمل سره حساسیت لري او هیږ شوي موي، هیله کيږي، چې له ډاکټر سره په دې اړه خبری وکړئ. چې تاسی دا معلومات له هغه سره شریک کړئ، ډاکټره او یا ډاکټر به کوبښن وکړي، چې تاسی ته په بیره نور درمل در کړي او د تداوي شکل ته توپیر ورکړی.

ستاسی ډاکټره او یا ډاکټر به تاسی ته ووايي:

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

## اپين:

- تاسی د (غابنونو) ډاکټري او یا د (غابنونو) ډاکټر سره مرسته کوئ، چي تاسی د ډاکټر ليدني ته تياري ونيسئ. تاسی کولای شئ، د بيلگي په توگه و ليکي، چی مشکل مو څه دی، کوم درمل اخلئ او د کوم ډاکټری یا ډاکټر له پلوه تر دي دمه معاینه شوي یا تداوي شوي ياست. تاسی کولای شئ، خپلي پوښتني وليکئ، کومي چي يې له ډاکټری یا ډاکټر نه کول غواړئ.
- که تاسی يو د واکسين کتابچه (Impfpass) او یا د حساسيت کتابچه (Allergiepass) ولرئ، دا سندونه له ځانه سره واخلئ. د اړتيا په وخت کي هم کولای شئ، خپل د اکسپريز عکسونه هم له ځانه سره واخلئ.
- د غابنونو ډاکټری یا د غابنونو ډاکټر له خوا د غابنونو د مراقبت معاینو په وخت کي خپل د غابنونو د بونس کتابچه (Zahnarzt-Bonusheft) له ځانه سره ولرئ.
- تر کومه خايه، چي ستاسی د روغتيا بیمه يو بونس پروگرام ولري، د مراقبتی معایناتو او یا د وخت نه مخکي د ناروغيو پېژندنې معاینو په وخت کي باید خپل د بونس کتابچه هم له ځانه سره ولرئ.

## د غاښونو دډاکټرۍ يا ډاکټر له خوا پاملرنه

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

سالم غاښونه د ژوند د ښه والی په معنی ده. له همدې کبله منظمي معاینی د غاښونو د ناروغي د مخنيوي لپاره اړین دي، که څه هم تاسی کومه ستونزی ونه لري. قانونی بيمه د ناروغي د مخنيوي معایني لگښتونه هم پر غاړه اخلي. داسي معایني مرسته کوي، چي ځینی ناروغي مخکي له مخکي تشخیص او تداوي شي. تاسی کولای شي، له خپلي بيمي نه يوه د بونس کتابچه (Bonusheft) تر لاسه کړی. په دي کتابچه کي د ناروغيو د مخنيوي معایني ليکل کيږي. که تاسی ثبوت کړي، چي لږ تر لږه په کال کي يو ځل (تر ۱۸ کلونو کم سن په هر نیم کال کي يو ځل) د غاښونو ډاکټر ته تللی یاست، بيمه د غاښ ایشودلو په وخت کي يو اندازه زیات لگښت پر غاړه اخلي.

### د غاښونو ایشودل

د غاښونو عوض، د غاښ پوښ، د يوه غاښ ایشودل او يا پوره غاښونو ایشودل دي. د روغتیا بيمه په تشخیص پور مربوط يو «ثابت مبلغ» ور کوي. ددې معنی داده، چي بيمه ۶۰ سلنه روغتيايي ضروری لگښت پر غاړه اخلي. که تاسی په تیرو ۵ کلونو کي هر کال يو ځل د غاښونو ډاکټر ته تللي یاست او د ناروغي مخنيوي معایني شوي وي (د بونس کتابچه)، بيمه بيا ۷۰ سلنه لگښت پر غاړه اخلي. تر لس کاله وروسته ۷۵ سلنه پر غاړه اخلي.

**Bonusheft**  
- Nachweis von  
Zahngesundheitsuntersuchungen -  
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

د بونس کتابچه دا سي معلو میږي

## د درملنی او لگښت پلان

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

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

تر تداوي وروسته تاسی ته د هغه لگښت بیل راځي، چه باید تاسی یې پخپله پر غاړه واخلي. دی ته «خپله برخه» ویل کیږي. که تاسی کم عواید ولرئ، له خپلي بیمې نه مخکې تر تداوي د «سخت وخت مقراتو» پوښتنه وکړئ: هغه کسان، چې کم عواید ولري، امکانات ورته موجود دي، د غاښونو ایښودلو لپاره یوه زیاته اندازه پیسې ورکړل شي. پداسې حالتونو کې اړین دی، د تداوي تر پیل دمخه له بیمې سره خبرې وشي، چې آیا کېدای شي، خپله برخه کمه شي.

## درملتونونه او درمل

درمل او د بانداژ مواد په درملتونونو (Apotheken) کې لاس ته راوړلای شئ. د درملتونونو پر دروازه په سور رنگ یو لوی A لیکل شوی وي. د شپي له خوا او د اونی په اخیږه کې تل یو درملتون ستاسی په چاپیریال کې نوکري لري. داچه کوم درملتون نوکري لري، په انټرنټ کې (د پلټني نوم «نوکري درملتون» (Apothekennotdienst)) کې یې پیدا کولای شئ. د درملتون پر دروازه هم پلان بند وي، چې کوم درملتون د شپي له خوا او یا د رخصتۍ په ورځو کې نوکري لري.

ځینې درمل (یعني په نسخه اخیستونکي درمل) په درملتون کې تاسی ته هغه وخت در کول کیږي، چې د ډاکټري یاداکتر یو نسخه په درملتون کې وړاندی کړئ. په درملتون کې تاسی ته دا معلومات هم در کول کیږي، چې له درمل نه څه وخت او څنگه استفاده کولای شئ. داسی وختونه هم راځي، چې درملتون ستاسی درمل (دارو هم بلل کیږي) ستاسی لپاره فرمایش ور کړي. په درملتون کې درته ویل کیږي، چې تاسی درمل څه وخت تر لاسه کولای شئ.



که تاسی له درملتون نه د درمل د راورلو امکانات ونه لری، پوښتنه وکړی، چې ایا درملتون درمل کورته درته راورلای شي.

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

د بېلگې په توګه:

- هغه درمل، چې قیمت یې ۲۰ اېرو وي، تاسی باید ۵ اېرو ورکړی.
- هغه درمل، چې ۸۰ اېرو قیمت ولري، تاسی باید ۸ اېرو ورکړی.
- هغه درمل، چې ۱۲۰ اېرو قیمت ولري، تاسی باید ۱۰ اېرو ورکړی.

په هیڅ صورت تاسی د درملو تر قیمت زیاتي پیسې نه ورکوی. بېله خپلې برخې هغه درمل تاسی ته در کول کيږي:

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

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



نسخي کيڊای شي داسي  
معلو ميري

## په روغتون کي پرستاری

په روغتون کي ستاسي هغه وخت تداوي کيدلای شي، چي د ډاکټري يا ډاکټر په کتنخي کي پاملرنه کفايت ونه کړي او يا بېرني حالت وي. که تاسی په قانوني بيمه کي باست، په يوه شخصي کلينیک کي ستاسی تداوي امکان نه لري.

### په روغتون کي د تداوي په اړه مقررات

ستاسی ډاکټره او يا ډاکټر تشخيص کوي، چي ايا تاسی د تداوي لپاره بايد روغتون ته ولاړ شي او هغه بيا تاسی هلته استوي. دا کار د يوه داخله فورمي (Einweisungsschein) په واسطه کيدای شي، کوم چي تاسی يي بايد له ځانه سره روغتون ته يوښي. د داخله فورمي په در کولو سره ډاکټره او ياداکټر هم وايي، چي ستاسی د تداوي لپاره کوم روغتون مناسب دی. تاسی بايد متوجه اوسئ، چي که چيري تاسی په داخله فورمه کي ليکل شوي روغتون ته نه، بلکه بل روغتون ته ولاړ شي، پر تاسی به زيات لگښت راشي.

### د روغتون قرار داد

که تاسی باید د زیاتو ورځو لپاره په روغتون کې پاته شئ، تاسی له روغتون سره یو قرار داد کوئ. دا قرار داد په عمومي توګه په لیکلي توګه کېږي. ددې معنی داده، چې هم تاسی او روغتون هلته لاسلیک کوي.

### هلته څه تنظیم شوي؟

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

### بیمه کوم لګښتونه ورکوي؟

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

### تاسی باید کوم لګښت پر غاړه واخلي؟

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

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

## اړین:

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

### په روغتون کې

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

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

### آپین:

- تاسی باید خپل ټول اسناد، د بیلګې په توګه لکه د بیمې کارت، د ډاکټر ورځه، د واکسین او الرژی سندونه روغتون ته له خانه سره ولرئ. که تاسی د ناروغيو د مخنیوي کاغذ، یوه د ناروغه اجازه نامه (Patientenverfügung) او یا د مراقبت اختیار نامه (Vorsorgevollmacht) ولرئ، هم یې له خانه سره ولرئ
- پر دې برسیره خپل د ضرورت شیان، لکه کالی، د تلفون اړینی نمري اولر پیسي له خانه سره ولرئ. نور قیمتی شیان کولای شي، کورکې پریردی.

## څو ځله معاینې

په روغتون کې کېدای شي ځینې معاینې څو ځله تر سره شي. په دې معاینو کې د وینې معاینې او د زړه معاینې هم شاملې دي. هم کېدای شي، یا د اکسریز عکسونه واخیستل شي. که تاسې ته روښانه نه وي، چې دا معاینې ولې کيږي، پوښتنه وکړئ. داسې هم کېدای شي، چې تر عملیات د مخه ستاسې وینه د مرستې په موخه واخیستل شي.

## تر عملیات د مخه

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

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

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

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

### په روغتون کي ورځني جريان

په روغتون کي ټول کسان ستاسی په تداوي، اوسپنی ځای او خوراکه بوخت وي. په روغتون کي د خورلو وختونه معلوم دي. که ستاسی خپلوان بيا هم تاسی ته خوراکي توکي راوړي، د روغتون له کار کونکو نه پوښتنه وکړي، چي آیا تاسي له هغه نه څه خورلای شئ او څومره خورلای شي. په دي معنی کېدای شي، چي د ځينو عملیاتونو وروسته، تاسی خاص خوراکي توکي خورلای شي. که تاسی غوښه نه خوري او له مذهبي لحاظه ځيني شيان خو رلای نه شي، په روغتون کي د ثبتیدو په وخت کي ورته ووايست.

تاسی مجبور نه یاست، د بستر لپاره خپل شيان له کوره د ځانه سره راوړئ. خپل شخصي شيان لکه د خوب کالی، د حمام کالی، د سپورت کالی، د تشناب شيان، عینکي، د اوریډو آلہ او داسی نور کولای شي له ځانه سره راوړئ.

ستاسی خپلوان کولای شي، ستاسی لیدني ته راشي. هیله کيږي، چي په روغتون کي د ملاقات وختونه په نظر کي ولری. تاسی باید پوه شي، چي د دوستانو د لیدني په وخت کي د نورو نارینه او ښځینه ناروغانو علاقمندي هم باید په نظر کي ونیول شي، چي تر عملیات وروسته زیاتي آرامي ته اړ تیا لري. په روغتون کي د نورو اړتیاوو ته احترام په زیاته اندازه اړین دی. له همدې کبله که تاسی کولای شي، له خپلو خپلوانو سره له اطاق نه ووزی. د بیلگي په توگه د میلمنو خونۍ ته ولاړ شئ، د روغتون په کافي کي کښېنئ او یا د روغتون پارک ته ووزی.

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

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

## اپين:

که تاسی نه غواري، چي د نورو په مخ کي ستاسی د ناروغي په اړه خبري وشي او یا ستاسی زخمونه معاینه شي، هغوی ته باید وواياست او پوه یی کړی. په زیاتو روغتونونو کي کیدای شي، په جلا توگه معاینی تر سره شي.

تر دي دمخه، چي تاسی له روغتون نه رخصت شی، پوښتنه وکړی، چي نوره تداوي څنگه کیدای شي. کیدای شي د بیلگي په توگه، چي تاسی خاصو درملو ته اړتیا ولری او یا یو خاص پرهیز وکړی. کیدای شي، د وروسته تداوي لپاره د ډاکتر کتنخی ته ولاړ شی. په عمومي صورت کي د کلینیک اجتماعی خدمات دا وظیفه پر غاړه اخلي، چي تاسی له کلینیک نه تر رخصتیدو وروسته بلا وقفه د ډاکتر تر تداوي لاندی یاست او په همدی وخت کي مو پرستاري هم وشي. ستاسی د ډاکتر یی یا ډاکتر لپاره تاسی ته په روغتون کي یو لیک در کول کیري، چي په هغه کي ستاسی په اړه اړین معلومات لیکل شوی وي.

## ۳ په بیرني حالت کي

هره ناروغی او یا زخمي کېدل د امکان په صورت کي ژوند په خطر کي اچوي او ډیر ژر د ډاکټر درملني ته اړتیا پیدا کيږي. دا کېدای شي لویه تبه وي، د هډونو ماتېدل، د سر زخمي کېدل، په ناڅاپه پېښو کي سخت زخمي کېدل، د زیاتي ویني ضایع کېدل، سخت سوځېدل، نفس تنګي، زهري شي خورل اویا بیهوبي وي، د زره د حملې شک، یا د مغزسکتې نښې (د بیلګې په توګه ناڅاپي ضعف، د خبرو کولو ستونزه، بي حسي او فلج).

### اړين:

- که تاسی په یوه حالت کي ژوند په خطر کي وینئ، د بیلګې په توګه له یوه سخت ټکر وروسته، په ټول اروپا کي تلفون بیرني نمړی ۱۱۲ نمړی د ژغورنی خدماتو ته زنگ ووهی او نجات وغواړئ. په ډیره آرامي او واضح تشریح ورکړئ، چي ناروغ چیرته دي، څه پېښه شوي او حالت یې څنګه دی. په پوره توجه غور و نیسئ او ټولو سوالونو ته تر کومه ځایه چي کېدای شي، ځواب ورکړئ.
  - که تاسی د ډاکټر د ملاقات تر وخت بهر او یا د ملاقات په وخت کي یو سلا مشوري ته اړتیا لرئ (د بیلګې په توګه سخت ناروغه یاست خو ژوند عملیات مو په خطر کي نه دی) او انتظار نه شي ایستلای، تر څو خپل کورني ډاکټر ته ځان ورسوی، کولای شئ د وخت اخیستلو خدماتو (TSS) ته زنگ ووهی.
- نمبر بي دادی: ۱۱۶۱۱۷
- هلته تاسي د قانوني بیمې ډاکټری خدمتي ټولني سره نښلوي – هم د شپې له خوا، د اونۍ په پای کي او هم د رخصتېو په ورځو کي.
- دا نمبر بېله کود نه په ټول آلمان کي په وړیا توګه کار کوي - مهمه نه ده، چي د کور له تلفون نه او که له موبایل زنگ ور ته وهي.
- د وخت د اخیستلو د خدماتو په اړه تاسي تر «د ډاکټر سره کتنه» موضوع لاندې په دې لارښودنه کي پیدا کولای شئ.



په خاصه توگه هغه چې څوک کورنۍ و لری، باید پوه شی، چې څه باید وکړي، ددې د مخه چې مسلکي مرسته ورته ورسېږي. په لومړنۍ مرسته کورسونو کې تا سو دا کارونه زده کوي. زياتي اتحاديي او تعليمی مرکزونه داسی کورسونه جوړوي. هغه څه چې تاسی يې په دې کورسونو کې زده کوي، زموږ د خلکو لپاره په بېرني حالتونو کې او هم پخپله ستاسی لپاره به زيات اهميت ولري.

### بیا ژوندی کول – هر څوک کولای شي ژوند وژغوري!

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

#### ۱. لومړی ازموینه

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

#### ۲. زنگ ووهه

سمدستی په ټول اروپا کې بېرني نمرې ۱۱۲ ته زنگ ووهه. تلیفون هغه وخت قطع کړه چې د هغه ځای د امریت کارکونکی نوري پوښتني ونه لري.

#### ۳. فشار پر راوړه

سمدستي په بیرته ژوندي کېدو پیل وکړئ، کوبښ وکړئ چې وخت ضایع نه شي. تاسي خپل لاسونه یو په بل باندې کېږدئ د لاسونو مخ د ښکته خواته د مرستي اړتیا لرونکي کس د سینې په مینځ کې کېږدئ. درست موقعیت د دواړو ټیو په سطح کې دي. د بدن پورته برخه باید لوڅه وي.

پر سینه باندې په دقیقه کې د ۱۰۰ ځله په سرعت کلک فشار راوړئ. په غوره توگه تقریبا تر ۵ سانتي متره ژور تبا پوري. د انرژي د ساتني په موخه خپل لاسونه خلاص او مستقیم وساتئ.

دئ کړني ته تر هغه وخته ادامه ورکړئ تر څو بېرني خدمات پیل شي. که چیري ډیر خلک هلته شتون ولري چې مرسته وکولای شي، بیا هر ۳ دقیقې وروسته نفر تبدیل کړئ. په دې وخت کې باید هیڅ وقفه رانه شي.

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

د هغوېښځینه او نارینه ناروغانو لپاره دي، چې په جدي توګه ډاکټری مراقبت ته اړتیا ولري. هغه څوک چې دا پرینسیپ نه شي مراعات کولای، د هغه چا په مراقبت کې ځنډ او ځنډ راولی، چې په رېښتی توګه په بېرني حالت کې وي.

## ۴ طبي مخکنی مراقبت

### واکسینونه

اوس هم له کاله په زرهاوو انسانان په خطر ناکه ساري ناروغيو اخته کيږي، پداسي حال کي چي په واکسینونه يي مخه نيول کيږي. انسانان په مؤثره توگه له ناروغيو او د هغوله پايډو ژغوري، چي د ميکروبونو او ويروسونه په ذريعه را منځ ته کيږي. هر څومره چي زيات انسانان ځانونه واکسين کړي، دا ناروغي په ټولنه کي سرايت نه کوي. له خپل دا کتري يا ډاکټر نه د واکسين په اړه پوښتنه وکړئ. د ځان لپاره او- د خپلو ماشومانو لپاره.

په آلمان کي توصيه کيږي، چي په څه وخت کي کوم واکسینونه بايد وشي. ماشومان د مياشتنيو معاینو (U-Untersuchungen) په چوکاټ کي واکسين کيږي. ځيني واکسینونه بايد پر څو پړاو وړ کړه شي، ددې لپاره، چي زيات تاثير وکړي. او ځيني واکسینونه، چي د لويانو لپاره دي، بايد په غټ والي کي څو ځله تازه شي. د هغو واکسینونو قيمت، چي توصيه کيږي او هم د سفر لپاره د واکسين لگښت روغتيا بيمه وړ کوي.

په ځيني انساني پاپيلوما وېروس (HPV) سره اخته کېدل کېدای شي د سرطان مختلف ډولونه رامینځته کړي، لکه د رحم، مقعدي او د خولې سرطان. د واکسين مستقل کميسيون (STIKO) د ۹ څخه تر ۱۴ کلونو پورې د هر جنسيت ځوانانو لپاره د HPV واکسين وړانديز کوي. د قانوني روغتيا بيمې شرکتونه او په معمولي توگه، د خصوصي روغتيا بيمې شرکتونه تر ۱۷ کلنې پورې د واکسینونو لپاره پيسې ورکوي، په ځيني وختونو کي حتی تر هغه هم زياتی.

که تاسی زيات وخت په آلمان کي اوسېدلی نه یاست، خپل واکسینونه او ستاسی د ماشومانو واکسینونه د يوې ډاکټري او يا ډاکټر له خوا امتحان کړئ. د واکسين په کتابچه (Impfpass) کي کتل کيږي، چي تاسی تر دي وخته کوم واکسینونه کړي دي. که تاسی تر دي وخته د واکسين کتابچه نه لرئ، د ډاکټر په کتنځي کي پوښتنه وکړئ او يا له خپلي روغتيا بيمې نه معلومات وکړئ.

## اپين:

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



د واکسين د کتابچي يوه نمونه

## مخنيوی- او ناروغي پر وخت پېژندنه

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

### صحی او طبی معاینات چک کول (Check-up)

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

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

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

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

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

ددې لپاره، چې ستاسې شخصي روغتیایی خطرونه وپېژندل شي، ستاسې په کورنۍ کې د خپلوانو مخکنی ناروغيو، د خطر فاکتورونو (د بیلګې په توګه کم حرکت) او د ناروغيو داستان په اړه پوښتنه کېږي. تر هغه وروسته ډاکټره او یا ډاکټر ټول جسم معاینه کوي (د بیلګې په توګه بدن ته لاس وړول او د جسم میډه میډه ټکول).

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

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

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

### د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنه

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

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

که د لومړني کشف معايني په جريان کې د پوتکي سرطان شک پيدا شي، نور تشخيصي توضيحات د درماتولوژیست يعني د پوتکي ډاکټر يا ډاکټری لخوا ترسره کيږي.

### د کولمو د سرطان پر وخت پېژندنه

د کولمو سرطان له اکثر و ناروغيو نه شميرل کيږي. که په وخت و پېژندل شي، د جوړېدو چانس يې زيات دی. د کولمو سرطان په عمومي توگه بيله دی، چې پری پوه شئ، د کلونو په موده کې وده کوي. يو ډير بې ازاره لومړنی علامې يې د کولمو د پوست ناروغي ده (Polypen; Adenome). د ضرورت د رفع کولو په وخت کې له کولمو نه د وينې راتلل په عادي سترگو نه معلومېږي، دا ځکه چې د وينې اندازه ډيره کمه وي. له همدې کبله د روغتيا بيمه ټولو ښځو او نارينوو ته چې سن يې له ۵۰ کالو پورته وي دوه قسمه د کولمو د سرطان پر وخت پېژندنې معايناتو وړانديز کوي: په غايته موادو کې د پټي وينې د کشف معاينات او يا د لومړی پېژندنې په موخه د کولمو معاينات.

د ۲۰۱۹ کال د جولای له لومړۍ نېټې نه، د قانوني روغتیا یې بیمې له خوا د ۵۰ کالو څخه پورته عمر لرونکي خلک په لیکلي ډول د کولمو سرطان د بېرني تشخیص لپاره رابلل کيږي او د معایناتو په اړه خبرورکول کيږي. د کولمو دسرطان بېرني تشخیص په اړه نورې بلنې بیا په ۵۵، ۶۰ او ۶۵ کلنۍ عمر کې ورکول کيږي.

- د ۵۰ کالو تر سن پورته بنځینه او نارینه کولای شي د یو ځل لپاره د کولمو د سرطان په اړه د خپلې ډاکټرۍ اویا ډاکټرسره مشوره وکړي.
- بنځینه او نارینه چې سن یې تر ۵۰ کالو پورته شي، کولای شي هر کال په غایته موادو کې د پټې وینې معاینات تر سره کړي (په غایته موادو کې د وینې تست)، تر ۵۵ کالو پورته هر دوه کاله.
- نارینه له ۵۰ کالو او بنځینه له ۵۵ کالو پورته کولای شي د غایته موادو د تست په بدل کې د پر وخت پیژندنې په موخه د کولمو معاینات تر سره کړي. ډاکټره او یا ډاکټر (د ګاسټرو اینټرولوژی متخصص ډاکټره او یا متخصص ډاکټر) کولای شي د ننه له خوا په ایندوسکوپ معاینه کوي. هغوی کولای شي د سرطان لومړۍ نښې سمدستي ليري کړي. په دې ترتیب کېدای شي د کولمو د سرطان مخه و نیول شي. که په دې معاینه کې کومې نښې و نه لیدل شي، تاسې کولای شئ بله معاینه بیا ۱۰ کاله وروسته وکړئ. په عمومي توګه بنځینه او نارینه د دوه ځله د سرطان پر وخت پیژندلو د کولمو معاینه حق لري. که تاسې لومړۍ معاینه پر ۶۵ کلنۍ عمر وکړي، بیا نو د کولمو د دوهمې معاینې حق نه لرئ.

له خپلې ډاکټرې یا ډاکټر نه پوښتنه وکړئ، چې ستاسې لپاره کوم معاینات ضروري دي او آیا هغوی دا سي معاینات کولای شي.

## اړین:

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

## مخنيوی او د ناروغي پر وخت پېژندنه د ميرمنو لپاره

### د رحم د سرطان پر وخت پېژندنه

د رحم سرطان معمولا د ډيرو کلونو په اوږدو کې په ورو ورو وده کوي د ابتدايي بې ضرر مخکينيو څخه، معمولا ځينې لور خطر ډولونو وروسته د انسان پېپيلوماو وروس (HPV).

د روغتيا بيمې هرې بڼې ته چې سن يې له ۲۰ کالو پورته وي، د سرطان د پر وخت پېژندنې معایناتو لگښت ور کوي. دا معاینات ددې لپاره دي، چې تغيرات او مخکنۍ علامې هر څومره چې امکان ولري، پر وخت وپېژندل شي – ددې د مخه، چې د رحم سرطان را منځ ته شي.

دا معاینات د ښځو د متخصص ډاکټري او يا متخصص ډاکټر گينېکولوژي (Gynäkologie) له خوا کيږي. اړينه خبره داده، چې تاسې په هغې او يا په هغه اعتماد ولرئ او په کتنځۍ کې شخصي ژوند او شخصياتو ته موجه وشي. په کتنځۍ کې د اړیکو په وخت کې پوښتنه وکړئ، چې د معایناتو دمخه تاسې بايد څه وکړئ.

د کال ۲۰۲۰ د جنورۍ له لومړۍ نيټې راهيسې، د قانوني روغتيا يې بيمې د ۲۰ کالو څخه ډير عمر لرونکي ميرمنې هم په ليکلي ډول د رحم د سرطان د بېرني تشخيص لپاره رابلل کيږي او د معایناتو په اړه خبر ور کول کيږي. نوري بلنې د رحم د سرطان د معاینې لپاره د ۵۵، ۶۰ او ۶۵ کلونو په عمر کې کيږي.

- هغه ميرمنې چې عمرونه يې له ۲۰ څخه تر ۳۴ کلونو پورې وي کولی شي په هر کال کې د رحم سېټولوژي (پاپ – سمير) معاینې تر سره کړي. د پام وړ ابتدايي کشف شوي موندنې د پر وخت پېژندنې په پروگرام کې نيول کيږي او تعقيب کيږي.
- د ۳۵ کالو څخه پورته ميرمنو ته په هرو دريو کلونو کې يو ترکيب ازموينه وړانديز کيږي، چې پکې د انسان پاپيلوما وروس HPV (ټيسټ) او د سايتولوژيکي سمير لپاره ازموينه شامله ده. د پام وړ ابتدايي کشف شوي موندنې د پروخت پېژندنې په پروگرام کې نيول کيږي او تعقيب کيږي.
- د ۲۰ کلنۍ څخه، ميرمنې حق لري چې تناسلي کلنۍ کلينیکي (ټسټ-) معاینه وکړي. د ښځې په عمر پورې مربوط، دا معاینه هر کال يا هر درې کاله د پورته ذکر شوي سايتولوژيک سمير او يا د پورته ذکر شوي ترکيب ازموينې د HPV ټيسټ او سمير سره په تړاو.



### د سینی د سرطان پر وخت پیژندنه

د سینی سرطان په ټول نړۍ کې د میرمنو لپاره له اکثره ناروغیو نه شمیرل کیږي. نن ورځ یې د جوړیدو چانسونه ډیر زیات دي – له دې کبله هم چې د پروخت پیژندنې معاینات امکان لري. د میرمنو لپاره، چې سن یې تر ۳۰ کلونو پورته وي، هر کال د بنڅو دډاکټري درملنی له خوا د سینی معاینات کیږي. پدې معایناتو کې ډاکټره او یا ډاکټرسینی په لاس لمسوي، تر څو تغیرات و پیژني. میرمني د ۵۰ او ۶۹ کلونو په عمر هر دوه کاله په لیکلې توګه دعوت کیږي، چې په خپله رضا د سینی اکسیریز معاینو (Mammographie-Screening) ته ورشي. د معاینې په وخت کې د سینی اکسیریز عکسونه اخیستل کیږي، چې وروسته بیا د د رادیو لوژی متخصص ډاکتراني یا متخصص ډاکترانو له خوا ارزبایي کیږي. شکمني موندی د پروخت پیژندنې په پروګرام کې په بیړنی توګه تعقیب کیږي. د ماموګرافي - سکرینینګ – پروګرام لګښت قانوني بیمې پر غاړه اخلي.

### کلامایدین - سکرینینګ

په نړۍ کې تر ټولو ژر جنسي سرایت. کونکي ناروغي د کلامایدین «Chlamydien-Infektionen» ناروغي ده ( په عامه توګه د کلاما یدیا ناروغي «Chlamydia trachomatis» ورتنه ویل کیږي. بنڅینه او نارینه دواړه کېدای شي له دې سرایت سره مخ شي او دا میکروب نورو ته انتقال کړي. د بنڅینه لپاره کېدای شي د کلامایدین – عفونت یو له هغو سببونو نه وي، چې اولاد یې ونه شي. که د کلامایدین عفونت پر وخت وپیژندل شي او درملنه یې وشي، په عمومي توګه یی روغتیا یې اثرونه نه پاتې کیږي. له همدې کبله کلامایدین – سکرینینګ (Chlamydien-Screening) شته. د تست لپاره یواځی ادرار ته اړتیا شته. قانوني بیمې د بنڅو تر ۲۵ کلنی عمر پوری ددې معاینې لګښت په کال کې یو ځل پر غاړه اخلي. له خپلې ډاکټري او یا خپل ډاکټر نه پوښتنه وکړی.

## مخنیوی او ناروغي پر وخت پیژندنه د نارینه لپاره

### د پروستات سرطان پر وخت پیژندنه

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

### د نس د رګونو د ناروغي پر وخت پیژندنه

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

## طبی او صحي معاینات د ماشومانو او ځوانانو لپاره

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

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

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

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/>

### د ماشومانو او ځوانانو لپاره روغتیايي پاملرنه

- **عمرصفر:** د امیندواری پر مهال معاینات (د زیږون په کتابچه کې داخل شوی)
- **عمر له صفر څخه تر ۶ پورې:** روغتیايي معاینات له U1 څخه تر U9 د (U ازموینې کتابچه کې داخل شوي)، د غاښونو، خولې او ژامې ناروغيو لپاره د ابتدایي کشف معاینات او مختلف واکسینونه، د بیلګې په توګه اوریون، شری او سرخچه
- **د ۶ کلنې څخه:** د غاښونو منظم معاینه (د ۱۲ کلنې څخه د روغتیا بیمې شرکت په بونس کتابچه کې داخل شوی)
- **عمر له ۹ څخه تر ۱۷ کلونو پورې:** د HPV واکسین (له ۹ څخه تر ۱۴ کلونو) یا د HPV - تکرار واکسین (۱۵ څخه تر ۱۷ کلونو)
- **د ۱۲ څخه تر ۱۴ کلنې عمرونو:** د ځوانانو روغتیا یې معاینې J1

## اړين:



دا معاینې ډیرې اړینې دي. هیله کړي، چې له ټولو معاینو نه استفاده وکړئ او تل د معایناتو کتابچه (U-Heft) او د ماشوم د واکسین کتابچه له ځانه سره ولرئ. دا معاینې ستاسې د ماشوم د روغتیا لپاره دي.

د معاینات د کتابچې یوه نمونه (U-Heft)

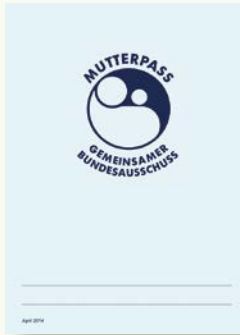
## د بنځو روغتیا

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

## حاملګي او ولادت

د حاملګي د معلومولو، د مخکنیو معایناتو، د ولادت په وخت کې د سلا مشورې او تر هغه وروسته معایناتو ټول لګښت د قانوني بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کيږي. که تاسې حامله یاست، تاسې ته د درملنې د ډاکټر له خوا د موروالي کتابچه (Mutterpass) در کول کيږي. د مور په پاس کې د معایناتو ځانګړي وختونه لیکل کيږي. د هرې معاینې په وخت کې دا پاس تل له ځانه سره ولرئ.

## اپين:



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

د مور پاس داسي معلو کيږي

په آلمان کي تاسی انتخاب کولای شئ، چي ولادت په یوه کلینیک، د زیر بډنی په کورکی او یا په خپل کور کی غواړئ. د هر ولادت په وخت کی باید یوه دایي (Hebamme/Entbindungspfleger) هلته حاضره وی، چي د ولادت په وخت کي ملگرتیا وکړي. که څه هم تاسی مخکي ځان معرفي کړی نه وي، بیا هم کولای شئ، د ولادت لپاره هغه روغتون ته ولاړ شئ، چي د ولادت سرویس ولري. روغتون اجازه نه لري، تاسی ته ځواب درکړي. هغوی مجبور دي، ستاسی سره د سلا مشورې په وسیله مرسته وکړي او ووايي، چي کوم روغتون ته ولاړ شئ.

که تاسي د حاملگی د قطع کولو تصمیم ولرئ، تاسی مجبور یاست، یوه د حاملگی سلامشورې ځای ته مراجعه وکړئ. تاسی ته په وړیا توگه مشوره در کول کيږي، مجبور نه یاست، خپل نوم او خپل ادرس وبنیاست (anonym). د حاملگی د قطع کولو لپاره د سلا مشورې د ځای یو تصدیق ته اړتیا لری.

## نشہ یی تو کی او د اعتیاد د مرستی وړاندیزونه

اعتیاد د یوه ناروغي ده! دا په ځینو توکو روړده ویره لرونکي ناروغي ده، د بیلګې په توګه الکھول، نشہ یی توکي، نیکوتین او درمل. او یا هم په نورو خاصو خاصیتونو او عاداتو، د بیلګې په توګه د وزن بایلل، بازبو پیرودل او یا کمپیوټر. په اعتیاد کېدای شي هر څوک اخته شي، بېله دې چې پر کوم سن دی، تعلیم یی څومره دی، کار یی څه دی او کوم ټولنیز موقف لري. له همدې کبله که تاسی د مرستی غوښتنه وکړی، هیڅ شرم نه دی او د شخصي شکست معنی نه لري. په دواړه حالتونو کې، د اعتیاد مخنیوی او یا د اعتیاد د درملنی په خاطر.

### کومی مرستی د اعتیاد د ستونزو په وخت کې شته؟

#### په مسلکي توګه مرسته

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

#### د اعتیاد په اړه له خپل ځان سره مرسته

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

#### د اعتیاد د سلا مشوري ځایونه او امبولانس درملنی موسسی

په اطمینان سره تاسی ته نږدی د سلا مشوري ځایونه او یا په امبولانس توګه د اعتیاد پرېښودلو موسسی هم شته. د اعتیاد د مشوري د ځایونو په اړه معلومات او ادرسونه او د درملنی د موسسو ادرسونه تاسی کولای شی له خپلي ډاکټری او یا له خپل ډاکټراو یا د انټرنت له لاری لاس ته راوړی.

[www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)

هېله ده چې له یوې داسی موسسی سره په اړیکو نیولو سره هیڅ و نه شر مېږي. په دې ځایونو کې ټول کار کونکي په داسی ستونزو پو هېږي او تاسی سره به خامخا مرسته وشي.

## اپين:

د سلا مشورې ځايونه په وړيا توگه کار کوي. د مشورې په وخت کې محرم معلوماتونه له پوليسو سره نه شريک کيږي، تر يوه حده ټول پټ وي. دلته تاسې ته په عمومي توگه د اعتياد او نشه يي توکو په اړه هم معلومات در کول کيږي.

## ويروسي هيباتيت

هيباتيت بې او سي ويروسونه دي چې په ټوله نړۍ کې خپريږي. دوی د خيگر د سوزش لامل کيږي چې کولی شي سيروس او د ځگر سرطان ته وده ورکړي. خلک پرته له دې چې پوه شي په ناروغۍ اخته کيدای شي ځکه چې دا ناروغي په پيل کې کومې نښې نه ښکاره کوي.

د هيباتيت بې پر وړاندې واکسين شتون لري، مگر د هيباتيت سي په وړاندې واکسين شتون نه لري. اما دا کيدی شي په ډيرو مواردو کې د عصري او خورا اغيزمنو درملونو په واسطه يې درملنه وشي.

### هيباتيت ب

د هيباتيت بې ويروس (HBV) د وينې، لعاب، منی او د اندامونو د مايعاتو له لارې ليردول کيدای شي. د ليرد پرله پسې لارې جنسي تماس، د مخدره توکو لوبو گډ استعمال او همدارنگه د نا پاکه پيرزينگ او ټاټو کول دي.

HBV د نا پاکه طبي عملياتونو او د زيرون پرمهال هم ليردول کيدای شي. نوي زيږيدلي ماشوم ته د ليرد مخنيوی په موخه د زيرون څخه سمدستي وروسته يو واکسين ور کول کيږي. له همدې امله اميندواري ميرمنې د هيباتيت بې له خاطره معاینه کيږي.

### هيباتيت سي

د هيباتيت سي ويروس (HCV) د وينې څخه د وينې تماس له لارې ليردول کيږي. په دې ناروغي د اخته وينې يوه ناڅرگنده اندازه کافي ده. HCV د مور د شيدو يا ورځني اړيکو له لارې نه ليردول کيږي.

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

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

## د ایچ آی وي سرایت او ایډز

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

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

که تاسو نه پوهیږئ چې تاسو په HIV اخته یاست، د HIV معاینه وکړئ. د تماس کسان په دې پټه موندلی شئ:

<https://www.aidshilfe.de/hiv-test#wo-kann-man-sich-auf-hiv-testen-lassen>  
د روغتیايي دفترانو او چارواکو له خوا د تست امکاناتو وړاندیزونه کيږي.

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

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



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

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

[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)

## ۵ د پرستاری بیمه

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

ټول هغه کسان چې قانوني روغتیا یې بیمه لري په اوتومات ډول په ټولنیز اوږد مهاله پاملرنې بیمه کې بیمه کېږي. هغه کسان چې خصوصي روغتیا یې بیمه لري باید اجباري شخصي اوږد مهاله پاملرنې بیمه کې خان بیمه کړي.

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

مربوط په دې، چې آیا خپلوان او که کوم مسلکي موسسه پرستاري پر غاړه اخلي، تاسی ته – د پرستاري بیمې له خوا ستاسې تر وړانديز وروسته د پرستاري پیسې در کول کېږي او یا په اصطلاح د پیسو په بدل کې د شیانو مرسته در کول کېږي.

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

طبي خدمات د یوې پرستاری ارز یابي په واسطه کېږي.

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

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

د پرستاری موده باید تخمیناً د تل لپاره – یا لږ تر لږه د شپږو میاشتو لپاره وي. د آرز یابی په راپور کې په نظر کې نیول کېږي، چې د اړتیا وړ خلکو استقلال د ناروغی په مخنیوی او یا بیارغونې په ګامونو په څه ترتیب ښه کېدای شي او یا په همدې ترتیب ساتل کېدای شي.

تاسی کولای شئی ددي دمخه، چي د پرستاري کسي ته (پرستاري کسه) وړانديز وړاندي کړی، او يا په هر وخت کي تر وړانديزروسته د «پرستاری بیمی مرکزونو» د خپل اوسيدني په خای کي سره سلا مشوره وکړی. هلته متخصصیني او متخصصین کار کوي او د پرستاری اړتیا وړ کسانو او د هغوی خپلوانو ته نه یواځي د پرستاری په اړه معلومات ور کوي، ملگر تیا هم کوي او عمل ته نږدي مرستي ور سره کوي.

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

## په کورکي پرستاري

په کور د سر پرستی موخه دا ده چي ناروغ د امکان تر حده خپلواک ژوند وکړي. هغه خلک چي سرپرستی ته اړتیا لري او د خپلوانو یا نورو رضاکارانو په مرسته په کور کي د خان ساتنه غواړي د سر پرستی د بیمی له خوا پیسې (د سر پرستی پیسې) تر لاسه کوي. که دا ممکنه نه وي یا ناروغ و نه غواړي چي دا سي وشي، نو بیا امبولانسی د نرسنگ خدمتونه په کور یا اپارتمان کي سر پرستی پر غاړه اخلي.

که تاسی د پرستاری له ۲ نه تر ۵ درجو په چو کاب کي راځي، تاسی د گوناگونو خدماتو حق لری، لکه جسمي پرستاري او د کور کار کول. دا کارونه د پرستاري خدماتو لخوا چي د پرستاری قانوني اجازه ولري، پر غاړه اخیستل کيږي.

د اړتیا په وخت کي د مرسته کونکومادو او د کور برابرولو لگښت تر یو معین مبلغ پوری هم پر غاړه اخیستل کيږي.

د سن پورته کسانو له دفتر، سو کالی سازمانونو او یا پرستاري بیمی سره په دي اړه مشوره وکړی، چي مرستي او په کورکي پرستاری په څه ترتیب تنظیم کېدای شي.

## په بستري توگه پرستاري

که پرستاري په خپل کور کې امکان ونه لري، د اړتيا وړ کسانو پرستاري په موسسو کې په بستري شکل تر سره کېږي. که تاسې پوښتنې و لرئ، ستاسې د پرستاري بيټې متخصصني او متخصصان تاسې ته مشورې در کولای شي. تاسو هم کولای شئ، له خپلې کورني ډاکټري او يا له خپل کورني ډاکټر سره خبرې وکړئ. هغوی په زياتو وختونو کې ستاسې په چاپيريال کې له پرستاري موسسو سره تماس لري. د هغو کسانو لپاره چې په بستر ځايونو کې سر پرستي ته اړتيا لري، د سر پرستي بيمه په سر پرستي پورې اړوند لگښتونه، د طبي درملني او پاملرني خدماتو لگښتونه په گډون، په قانون کې تر ټاکل شوي مقدار پورې پر غاړه اخلي. په معمولي توگه يو اندازه پيسې بايد پخپله ورکړه شي.

## خپلوان د پرستار په توگه

که تاسې د خپلو خپلوانو پرستاري په کور کې پر غاړه واخلئ، کولای شئ، ځيني مرستي تر لاسه کړئ. د بېلگې په توگه کېدای شي تاسې د شپږو اونيو لپاره له پرستار نه سپک شئ، دا ددې لپاره چې که تاسې پخپله يو تفريح کوئ او غواړئ په رخصتۍ ولاړ شئ او د پرستاري لپاره يوه مرسته کونکي ته اړتيا لرئ. ټول هغه کسان چې پر ستاري ته اړتيا لري، د پرستاري د پيسو او يا د شپانو د مرستي بر سیره د مياشتې يوه اندازه د نورو پيسو حق هم لري.

د پرستاري بيمه د خاصو شرايطو پر اساس د هغه کسانو لپاره، چې د خپلوانو پرستاري کوي (او هم نورو افتخاري پرستارانولپاره) د تقاعد د بيمې او د بیکاري د بيمې حق العضويت ورکوي. پر دې برسیره د حادثې بيمه هم په وړيا توگه ورکوي. او که کار کونکي کسان لنډ مهاله خپل کار پرېښودلو ته اړ شي – د بېلگې په توگه د پرستاري اړ کس لپاره په کم وخت کې د پرستاري موسسه او يا يو نږدې خپلوان پيدا کړي – د پرستاري بيمه تر لسو ورځو پورې د هغه د تنخوا بدل پر غاړه اخلي.



## امپریسوم


### خپرونکی:


Bundesministerium für Gesundheit – «مهاجرت، ادغام» –

شعبه زید ۲۴  
۱۱۰۵۵ برلین 11055 Berlin

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

bmg.bund 

bmg\_bund 

BMGesundheit 

bundesgesundheitsministerium 

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

ترتیب: eindruck.net, 30175 Hannover

ترجمه: ایتنو- روغتیايي مرکزي ټولنه.

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

وخت: ۲۰۲۲ ۱۴ څلورم چاپ

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

### د فرمایش امکانات

انترنت کی: [www.gesundheit-mehrsprachig.de](http://www.gesundheit-mehrsprachig.de)

البرید الایکتروني: [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

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

د چاپ شوو بروشورو فرمایش په تحریری توګه په دی پته:

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

ویبپاڼی ته مراجعه: (URL):

د پرډیو ویبپاڼو متن مسولیت، چې دلته اشاره ورته شوی، د هغوی خاوندانو په غاړه دی.



دا نشریه د عامه خدماتو په چوکاټ کې د روغتیا وزارت له خوا په ور یا توگه نشریږي. اجازه نه شته، چې د پارټیو، د انتخاباتو د تبلیغاتو او یا د انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د انتخاباتو په بهیر کې د انتخاباتو د تبلیغ په موخه و کارول شي. دا د اروپایي، پارلماني، آیالتي، او ښاري انتخاباتو په اړه هم صدق کوي. په خاصه توگه د انتخاباتو په ټولنو کې ویشل، د انتخاباتي پارټیو په اړه د معلومات ورکولو په ځایونو د تبلیغاتي موادو په توگه ایښودل، چاپول، او یا پر کومو ځایونو د سیاسي نښو په موخه نښلول، نورو ته ور کول او یا ویشل په هر صورت سو استفاده بلل کېږي. په هیڅ صورت دریم کس ته د انتخاباتو د تبلیغاتو په موخه د ورکولو اجازه نه شته. دا مهمه نه ده، چې په څه تر ټیټ له کومې لارې دانشر په تسلیم کونکې ته رسېږي. او هم اجازه نه شته د معینې مودې په موخه د راتلونکو انتخاباتو لپاره په یوه داسې ترتیب، چې د فدرالي حکومت یا د کومو خاصو سیاسي گروپونو په گټه وي، یا وفهمول او یا وکارول شي.