

## سلامتی

سامانهٔ (سیستم) تندرستی (سلامتی)

بیماری و حادثه

مراقبت های پزشکی

بارداری / زایمان

سلامت روح و روان

## سامانهٔ (سیستم) تندرستی (سلامتی)

سیستم سلامتی در سوئیس بسیار خوب سازمان دهی شده است. همهٔ اهالی این کشور بطور کامل و الزامی برای تصادف و بیماری بیمه هستند. بسیاری از مطبهای پزشکی، داروخانه ها و بیمارستانها این رسیدگیها را به عهده دارند.

### سامانهٔ بیمهٔ درمانی

همهٔ اهالی کشور سوئیس باید برای حوادث و بیماری بیمه شده باشند. هر فردی که وارد این کشور می شود باید در سه ماه اول خود را بیمه کند. نوزادان نیز باید قبل از تمام شدن سن سه ماهگی بیمه شوند. خدمات بیمه درمانی اجباری در قانون مشخص شده است. حق استفاده از مراقبت های پزشکی برای همهٔ افراد بیمه شده برابر می باشد.

### تامین مالی

سامانهٔ تندرستی سوئیس از سوی کشور (دولت مرکزی، ایالتها و شهرداریها)، کارفرمایان و اشخاص خصوصی تأمین مالی می شود. افراد شخصی / افراد ملکی ماهانه برای بیمهٔ درمانی و بیمهٔ حوادث حق بیمه می پردازند. سقف حق بیمه هر سال از نو تعیین می گردد، و این در هر ایالتی متفاوت است. هر فردی که بیمار شود و یا حادثه ای برایش پیش آید، باید بخشی از صورتحساب را نیز خودش بپردازد. (مبلغی که فرد خودش هر سال مشخص می کند که بپردازد و درصدی از خرجهای درمانی که هر دفعه شخص باید پرداخت کند) که حداکثر مقدار آنها سالانه مشخص می باشد.

### ترجمه

این ساده نیست که انسان به زبان بیگانه با پزشکان، داروخانه ها و یا تیم درمانی صحبت کند. به همین دلیل بعضی از بیمارستانها، سرویس مترجمان فرهنگی، که دوره های مخصوصی را دیده اند را بطور رایگان در اختیار بیماران می گذارند. بیماران برای استفاده از این سرویس بایستی به موقع اطلاعات لازم را جمع آوری کنند. مترجمان را برای ویزیت پزشکان یا در شرایط دیگر نیز می شود سفارش داد. در این شرایط فرد باید خودش حق ترجمه را پرداخت کند.

### اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

[www.hola-aargau.ch/fa/health/health-care-system](http://www.hola-aargau.ch/fa/health/health-care-system)

## بیماری و حادثه

هرکسی که در سوئیس زندگی می کند باید یک بیمه درمانی و یک بیمه حوادث داشته باشد. شرکتهای بیمه خصوصی هزینه های بیماری، حوادث و حاملگی را برعهده می گیرند. هر دوی این بیمه ها باید در سه ماه نخست پس از نقل مکان به سوئیس انجام گردند.

### بیمه درمانی پایه

تمامی ساکنین زن و مرد سوئیس باید خودشان مستقلاً قرارداد بیمه های درمانی اجباری پایه را ببندند (Grundversicherung, بیمه درمانی پایه). کسانی که به کشور سوئیس نقل مکان می کنند سه ماه برای انجام اینکار فرصت دارند. چنانچه شخصی در این مدت بیمار شود، هزینه های پرداختی به وی برگشت داده می شود. بیمه درمانی پایه بوسیله شرکتهای خصوصی بیمه درمانی (Krankenkassen) زیادی ارائه می گردد. انتخاب شرکت بیمه درمانی اختیاری می باشد. موسسات بیمه موظفند تمامی افرادی را که در کشور سوئیس زندگی می کنند زیر پوشش بیمه خود درآورند. بیمه شدگان حق بیمه خود را به صورت ماهیانه پرداخت می نمایند. میزان حق بیمه بستگی به نوع پوشش بیمه درمانی و شرکت بیمه دارد. به همین خاطر بهتر است پیش از انتخاب، قیمتها را با یکدیگر مقایسه نمود. شرکت بیمه را تنها یک بار در سال در ماه نوامبر می توان عوض کرد. بیمه های درمانی پایه نه تنها هزینه های بیماری را پرداخت می نمایند، بلکه مخارج مربوط به حاملگی را نیز به عهده می گیرند. میزان این هزینه ها بطور قانونی تعیین شده است. توجه: هزینه های دندانپزشکی و عینکهای طبی را بیمه گزاران باید خودشان پرداخت کنند.

### بیمه حوادث

تمامی کارگران و کارمندان بطور خودکار به وسیله کارفرمایان خود در برابر حوادث حین کار، در زمان استراحت و هنگام مرخصی بیمه شده اند. البته در صورتی که بیش از ۸ ساعت در هفته سرگرم کار باشند. کسی که کمتر از این مقدار کار می کند دیگر زیر پوشش بیمه حوادث در زمان مرخصی قرار نمی گیرد و باید خودش برای اوقات بیکاری و مرخصی خود را در برابر حادثه بیمه نماید. این قانون برای کسانی که شغل آزاد داشته و یا اصلن شغلی ندارند نیز صدق می کند. افرادی که در هیچ کجا شاغل نیستند، باید خودشان را نزد شرکت بیمه در برابر حوادث بیمه نمایند. صاحبان مشاغل آزاد می توانند نزد شرکتهای دیگری برای خود پوشش بیمه حوادث انتخاب نمایند. بیمه شدگان باید ماهانه حق بیمه پرداخت کنند. حق بیمه کارگران و کارمندان به طور مستقیم از حقوق کم می شود.

### تخفیف حق بیمه

اگر کسی توانایی پرداخت حق بیمه درمانی اجباری خود را نداشته باشد، در شرایط خاصی مستحق استفاده از تخفیف حق بیمه پایه می باشد. در این باره او می بایست درخواست استفاده از تخفیف بیمه را تا پایان روز ۳۱ دسامبر سال گذشته به اداره بیمه های اجتماعی (SVA) در ایالت آرگاو ارائه داده باشد. در صورتیکه این درخواست مورد قبول واقع شود، شخص متقاضی از سال آینده حق بیمه کمتری پرداخت خواهد نمود. برای افرادی که دیرتر به این ایالت نقل مکان کرده اند، قوانین مخصوصی وجود دارد. شعبه های بیمه اجتماعی (SVA) در این مورد منطقه آگاهی مورد نیاز را ارائه داده و درخواست تخفیف، شما را در دفاتر خود ثبت می کنند.

### بیمه های تکمیلی علاوه بر بیمه پایه

در صورت دلخواه می توان بیمه های تکمیلی (Zusatzversicherungen) گوناگونی را برای تکمیل بیمه اجباری، با شرکتهای بیمه بست. این نوع بیمه ها، خدماتی که در بیمه های پایه در نظر گرفته شده اند را تکمیل می نمایند. برای مثال به عهده گرفتن هزینه های دندانپزشکی. قرارداد بیمه های تکمیلی را تقریباً با تمامی شرکتهای بیمه می توان بست. شرکتهای بیمه خود می توانند تصمیم بگیرند که آیا مایل هستند کسی را زیر پوشش بیمه های تکمیلی خود بپذیرند یا نه. آنها همچنین می توانند از بیمه گزار هزینه های اضافی درخواست نمایند.

**اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)**

[www.hola-aargau.ch/fa/health/health-and-accident-insurance](http://www.hola-aargau.ch/fa/health/health-and-accident-insurance)

## مراقبت های پزشکی

هرکسی که بیمار هست یا حادثه ای برایش رخ داده است، باید در بیشتر موارد، ابتدا به یک پزشک خانوادگی برود. در مورد بیماری های خفیف یا حوادث نیز در داروخانه ها رسیدگی و درمان می شود. فقط در شرایط اضطراری و فوری و واقعا جدی باید مستقیما به بیمارستان رفت.

### داروخانه

داروخانه ها داروهای با نسخه (تجویز پزشکی) و تمام داروهای دیگر را به فروش می رسانند. در یک بیماری کوچک و جزئی، توصیه می شود که ابتدا به داروخانه بروید. داروسازان به خوبی آموزش دیده و مشتریان خود توصیه و مشاوره می کنند. یک داروخانه اورژانس برای موارد فوری همیشه باز است، بنابراین حتی در شرایط اضطراری می توان دارو تهیه کرد. با شماره تلفن ۰۸۰۰۳۰۰۰۱ (رایگان) می توانید دریابید که کدام داروخانه اورژانس باز است.

### پزشک خانوادگی / پزشک کودکان

در سوئیس بسیاری از افراد پزشک خانوادگی دارند (دکتر خانوادگی). او تاریخچه ی پزشکی شخصی را می داند و اولین فرد رابط برای مشکلات پزشکی است. برای کودکان، پزشک متخصص خردسالان وجود دارد. در صورت لزوم، پزشک خانوادگی بیمار را به پزشک یا پزشکان متخصص یا بیمارستان فرستاده و معرفی میکند. تنها در موارد اضطراری شدید باید مستقیم به بیمارستان رفت. برای همه موارد اضطراری دیگر، در زمانهایی که مطب پزشکان بسته می باشند، یک اورژانس مرکزی در ایالت آرگاو وجود دارد. این مرکز ۲۴ ساعته باز می باشد. شماره تماس ۰۶۰۰۴۰۱۵۰۱ (CHF ۳,۲۳ / دقیقه).

### دندانپزشک

درمان دندان معمولا باید توسط خودتان انجام شود. با این حال با بستن قرارداد بیمه ضمیمه ، راه حلی برای تضمین کردن هزینه های دندانپزشکی است. کودکانی که به مدرسه می روند، هر ساله از معاینه دندانپزشکی رایگان برخوردار می شوند. اطلاعات توسط مدرسه داده می شود.

### بیمارستان / بخش اضطراری و فوری

اگر کسی به بیمارستان شفاخانه / بیمارستان (Spital) باید برود، در بیشتر موارد توسط پزشک یا دکتر معرفی و ثبت نام می شود. یکی از موارد استثنا، حوادث اضطراری جدی هستند که در آن فرد باید فوراً به بخش اورژانس بیمارستان برود. اگر وضعیت بیمار وخیم باشد و یا زندگی بیمار در خطر مرگ قرار داشته و یا اینکه بیمار باید برداشته و انتقال داده شود، باید با شماره اضطراری ۱۴۴ تماس گرفت. در شرایط اضطراری کمتر وخیم دکتر یا پزشک خانوادگی مسئول رسیدگی به بیمار است.

## مراقبت در خانه

بیمارانی که وابسته هستند و نیازمند کمک در خانه هستند می توانند از خدمات ارائه شده توسط سرویس مراقبت های غیر بیمارستانی (Spitex) استفاده کنند. متخصصان به بیماران خانه می روند تا آنها را مراقبت کنند یا به خانواده ها کمک کنند. این پیشنهاد در افرادی که به دلیل بیماری، حادثه، پیری، عوارض حاملگی و یا پس از تولد به کمک نیاز دارند، هدایت می شود. گاهی هزینه های بیمه اساسی را پوشش می دهد. علاوه بر انجمن اسپایکس آرانگوا، ارائه دهندگان خصوصی Spitex نیز وجود دارد.

**اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)**

[www.hola-aargau.ch/fa/health/medical-care](http://www.hola-aargau.ch/fa/health/medical-care)

## بارداری / زایمان

بانوان باردار مجبور نیستند هزینه ی آزمایش های لازم را خودشان پرداخت کنند. هزینه های زایمان را نیز بیمه پایه پرداخت می کند. پس از تولد والدین می توانند مشاوره رایگان دریافت کنند.

### خدمات پزشکی دوران بارداری و زایمان

خدمات پزشکی در ارتباط با بارداری یا زایمان تحت پوشش بیمه پایه (Grundversicherung) قرار می گیرد. این شامل بررسی های منظم قبل از زایمان، زایمان و مراقبت های لازم بعد از آن می شود. زنان باردار باید زود با دکتر، پزشک یا ماما تماس بگیرند. بیمارستان ها و ماماها نیز دوره های آموزشی و آمادگی زایمان (Geburtsvorbereitungskurse) را ارائه می دهند. دوره های ویژه برای زنان مهاجر وجود دارد. زایمان می تواند در بیمارستان، شفاخانه، در زایشگاه و یا در خانه باشد.

### پس از زایمان

در سوئیس این روش معمول است که والدین پس از زایمان به دنبال مشاوره می باشند. برای این مراکز مشاوره مادران و پدران وجود دارد. در این مشاوره ها اطلاعات مربوط به رشد، خوراک و مراقبت از نوزاد را دریافت می کنند. خدمات مشاوره رایگان است. پزشک یا ماما در مورد معاینه های لازم بعدی مادر و نوزاد اطلاع می دهد. بسیار مهم است که فرزندان را در برابر بیماری و حادثه در نهایت سه ماه پس از تولد بیمه کنید بیمه پایه، بیمه حوادث (Grundversicherung, Unfallversicherung). بهتر است این کار را قبل از تولد انجام داد.

### واکسن

توصیه می شود که کودکان به موقع برای بیماری های خاص واکسینه شوند. واکسیناسیون اجباری نیست. هزینه واکسیناسیون توصیه شده معمولاً توسط بیمه پایه پرداخت می شود. متخصص اطفال، پزشک کودکان یا مرکز مشاوره پدران مادران در مورد واکسیناسیون اطلاع رسانی می کنند.

### سقط جنین

در سوئیس، سقط جنین در ۳ ماه اول بارداری مجاز است. پس از پایان هفته ۱۲ بارداری، سقط جنین تنها در صورتی امکان پذیر است که سلامت جسمی و روانی زن در معرض خطر باشد. این باید توسط یک پزشک ارزیابی و بررسی شود. هر فردی که در فکر فسخ بارداری و سقط جنین می باشد، حق مشاوره رایگان را دارد. جوانان زیر ۱۶ سال باید با یک مرکز مشاوره تخصصی تماس بگیرند. هزینه های تمام خدمات پزشکی توسط بیمه پایه پرداخت می شود.

اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

[www.hola-aargau.ch/fa/health/pregnancy--childbirth](http://www.hola-aargau.ch/fa/health/pregnancy--childbirth)

## سلامت روح و روان

در سوئیس بین بیماری روحی و جسمی تفاوتی گذاشته نمی شود. بیمه درمانی پایه، هزینه یا خرج درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان و یا اقامت در کلینیک را می پردازد.

### پشتیبانی و مشاوره

برای شرایط سخت شخصی یا خانوادگی، در سوئیس، افراد متخصص زیادی وجود دارند که کمک می کنند. بیمه پایه درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان شناخته شده مانند روانپزشکان را می پردازد. هزینه ی بستری شدن در کلینیک نیز پرداخت می شود. هر کسی که مشکل دارد می تواند بطور رایگان و محرمانه به مراکز مشورتی روی بیاورد. این مراکز مشاوره ارائه می دهند. دار گبئین هاند پر تلفن، ایمیل، یا چت (تلفن ۱۴۳، [www.143.ch](http://www.143.ch)). البته پزشک خانوادگی نیز می تواند راهنمایی کند. وقتی شخصی بطور شدیدی در معرض خطر است و امکان آسیب زدن بخود یا دیگران را دارد باید خیلی سریع اقدام شود. در این شرایط اضطراری پلیس کمک می کند (تلفن ۱۱۷).

### خرد سالان و نوجوانان

برای نوجوانانی که مشکلات روحی دارند، خدمات روانپزشکی رایگان ویژه ی نوجوانان، اولین قدم درست برای آغاز است. نیز پدران و مادرانی که نگران فرزندان خود می باشند می توانند آنجا مراجعه کنند. مرکز تماس اضطراری کودکان با تلفن، ایمیل یا چت مرکزی برای پشتیبانی رایگان و ناشناس ماندن کودکان و نوجوانان، (تلفن ۱۴۷، [www.147.ch](http://www.147.ch)). برای کودکان و نوجوانان در شرایط اضطراری روحی، روانی مراکز درمان های سرپایی کودکان و نوجوانان (تماس اضطراری کودکان) (ZAKJ) تلفن شبانه روزی ۲۰ ۲۱ ۴۶۲ ۵۶.

### اعتیاد

در موارد وابستگی به اعتیاد، مراکز مشاوره اعتیاد (مشاوره های اعتیاد ags) (Suchtberatung ags) و مرکز مشاوره شهرستان یا ولسوالی بادن (Beratungszentrum Bezirk Baden) کمک می کنند. این مراکز مشاوره و پشتیبانی محرمانه و رایگان ارائه می دهند. همچنین اگر فردی نگران خویشاوندان یا دوستان نزدیک خود هست، می تواند با مراکز مشاوره تماس بگیرد. نیز این مراکز مشاوره به برخی از زبان های خارجی ارائه می دهند. اعتیاد تنها شامل الکل و مواد مخدر نیست. حتی در سایر موارد اعتیاد مانند اعتیاد به قمار، اعتیاد خرید یا اعتیاد به اینترنت و اختلالات خوراک خوردن مراکز مشاوره اعتیاد کمک می کنند. پرسشها نیز می توانند از طریق ایمیل پاسخ داده شوند.

### آسیب روحی / ضربه ی روحی روانی

هر کسی که در زندگی خود رویداد بدی را تجربه کرده است و نتواند به آرامی با یاد و خاطره آن باشد، باید برای خود درخواست کمک و رسیدگی کند. زیرا آسیبهای / ضربه های روحی بیماری های روانی جدی هستند. علاوه بر خدمات مشاوره و پشتیبانی برای مشکلات و بیماری های روانی، همچنین مراکز تخصصی برای آسیب دیدگان و قربانیان جنگ و شکنجه وجود دارد.

اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

[www.hola-aargau.ch/fa/health/mental-health](http://www.hola-aargau.ch/fa/health/mental-health)