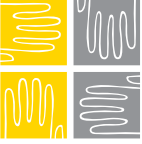


# المحافظة على الصحة

الإستفادة من فحوصات الكشف المبكر عن الأمراض ومن  
خدمات الوقاية

مع الأجنب من أجل الأجنب  
المرشدون الصحيون من ذوي الثقافات المتعددة في هيسن



# Impressum

Gesundheit erhalten – Früherkennungsuntersuchungen und  
Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen.  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Hessen.

Herausgeber:  
Hessisches Sozialministerium  
Abteilung IV – Arbeit, Soziales, Integration  
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden  
Internet: [www.sozialministerium.hessen.de](http://www.sozialministerium.hessen.de)  
E-Mail: [Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de](mailto:Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de)

BKK Landesverband Hessen  
Referat Prävention / Leistungen  
Stresemannallee 20, 60596 Frankfurt am Main  
Internet: [www.bkk-hessen.de](http://www.bkk-hessen.de)  
E-Mail: [Michael.Pufahl@bkk-hessen.de](mailto:Michael.Pufahl@bkk-hessen.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Redaktion: Dr. Matthias Wienold, Ramazan Salman, Eva Schwarz, Martin Müller  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung & Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber. Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanji), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Mai 2008

## ترحيب

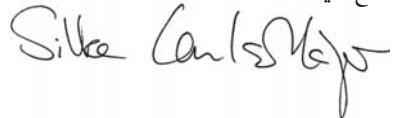
عزيزتي القارئة، عزيزي القاري،

هدف الدليل هو تعريفك بالإمكانيات التي يوفرها لك النظام الصحي الألماني وما يمكن عمله من أجل صحتك بقليل من المبادرة الشخصية. ما نتمناه هنا ليس فقط أن تتعرف على العروض المتنوعة المتعلقة بفحوصات التشخيص المبكر وفحوصات الوقاية بل الاستفادة منها فعلا.

بعض التدابير المتبعة للحفاظ على صحتك يجب تكرارها في أوقات منتظمة. لذا نصيحتنا لك هي: دون في بداية كل عام "الفحوصات الطبية، المستحقة في تقويم مواعيدك، ستري: أن هذه الخطوة الأولية ستمنحك شعورا طيبا وأمينا و سترفع من مستوى حياتك.

مع مشروع "مع المهاجرين و من أجل المهاجرين - مرشدوا الصحة ذوي الثقافات المتعددة. تتم في هيسن ومنذ ٢٠٠٦ تحقيق عملية دعم صحية ووقاية بلغات متعددة مراعية الثقافات المختلفة. سوبا ومع عدد من شركائنا نتحمل مسؤوليتنا بجدية من أجل تمكين كل الناس الذين يعيشون في هيسن من التمتع بحصة مساوية من خدمات القطاع الصحي. نأمل أن يساهم هذا الكتيب في مساعدة المهاجرين وأبناءهم لتحقيق نمو وحياة صحية سعيدة.

مع تحيات



سيلكا لاوتنشلغر

وزيرة الشؤون الاجتماعية / هيسن



يورغن تيزن

رئيس الهيئة الادراية لرابطة شركات BKK التامين هيسن



# المحتويات

4	١. خدمات صناديق التأمين الصحي الحكومية
5	الكشف المبكر عن مرض السرطان
6	الفحص الطبي العام «Check-up»
6	فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية خلال فترة الحمل وبعدها
8	فحوصات الأطفال والبالغين
13	فحوصات القبول المدرسية في هيس
14	اللقاحات
16	الفحوصات الطبية للأسنان
17	خدمات لدعم ممارسة حياة صحية
18	٢. فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي لدى صناديق التأمين الصحي الحكومية
18	خدمات حسب قانون خدمات طالبي اللجوء «Asylbewerberleistungsgesetz»
18	خدمات حسب قانون الضمان الاجتماعي (المعونة الاجتماعية)
20	٣. فهرس المصطلحات
26	٤. عناوين

# ١. خدمات صناديق التأمين الصحي الحكومية

## ملاحظة هامة:

تقدم شركات التأمين الصحي القانوني، إضافة إلى فحوصات التشخيص المبكر وتدابير الوقاية، عروضاً لخدمات واسعة النطاق. على المؤمن عليه دفع تكاليف بعض هذه الخدمات بنفسه.

يتم تقدير هذه التكاليف بناءً على حدود قدرة كل فرد على الدفع. بالنسبة للنساء المولودين بعد

١٩٨٧/٤/١ المصابات بأمراض مزمنة والرجال المولودين بعد ١٩٦٢/٤/١ والذين يعانون من أمراض مزمنة، يتم تخفيض حدود القدرة الشخصية إذا ما قاموا باستشارة الطبيب حول فرص فحوصات التشخيص المبكر.

سيتم لاحقاً إستحداث "جواز للوقاية" كدليل على إجراء هذه الإستشارة. لذا بإمكانك الإدخار فقط إذا ما أثبتت لصندوق التأمين الصحي بأنك قمت فعلاً بهذه الإستشارات. بإمكانك الحصول على معلومات مفصلة حول هذا الموضوع من طبيبك أو من صندوق التأمين الصحي.

لكل مشترك في أحد صناديق التأمين الصحي الحكومية، الحق في القيام بفحوصات الكشف المبكر (الكلمات الواردة بالخط المائل سيتم شرحها في فهرس المصطلحات) والإستفادة من الخدمات الوقائية. ومن حقه أيضاً الإستفادة من فحوصات مجانية متنوعة تختلف حسب الجنس والسّن.



يجب إصطحاب بطاقة التأمين الصحي «Versichertenkarte» لكافة فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية. ولا يتوجب دفع أية رسوم طبية «Praxisgebühr» في العيادة.

## الكشف المبكر عن مرض السرطان

يحق للسيدات اعتباراً من سن:

■ ٢٠ سنة القيام سنوياً بفحص الكشف المبكر عن مرض السرطان.

■ ٣٠ سنة القيام سنوياً بفحص الثدي.

■ بعد ٣٥ عاماً على المرأة إجراء فحوص جلدية كل سنتين مرة

■ ٥٠ سنة القيام سنوياً بفحص الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء.

■ ٥٥ سنة إجراء تنظيف للأمعاء (مرتين بينهما ١٠ سنوات).

يحق للرجال اعتباراً من سن:

■ بعد ٣٥ عاماً على الرجل إجراء فحوص جلدية كل سنتين مرة

■ ٤٥ سنة القيام سنوياً بفحص الجلد وغدة البروستات والأعضاء التناسلية.

■ ٥٠ سنة القيام سنوياً بفحص الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء.

■ ٥٥ سنة إمكانية القيام بتنظيف الأمعاء (مرتين بفاصل زمني قدره عشر سنوات).

بالإضافة إلى ذلك توجه الدعوة شخصياً وخطياً لكل السيدات في هيس من سن ٥٠ إلى ٦٩ سنة للقيام بشكل دوري مرة كل سنتين بتنظير شعاعي للثدي «Mammographie»  
«Screening»، حيث يجري هذا الفحص في ما يسمى بوحدة التنظير الشعاعي «Screening-Einheiten».



## الفحص الطبي العام «Check-up»

### فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية خلال فترة الحمل وبعدها

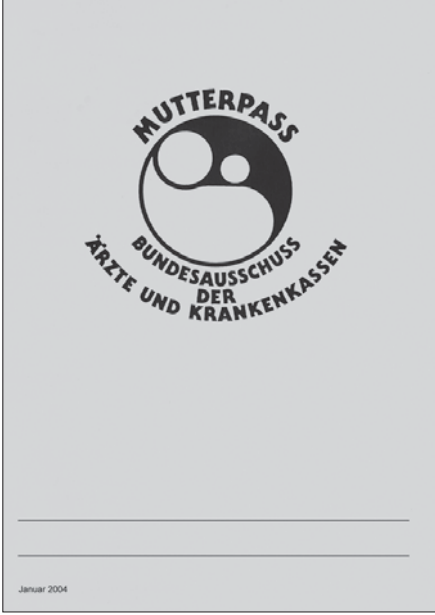
تخضع المرأة الحامل والجنين الذي في بطنها على السواء لمجموعة من فحوصات الكشف المبكر عن الأمراض. من هذه الفحوصات على سبيل المثال:

- فحص مرض السكر لدى الحوامل لدى المرأة (فحص البول).
- فحص الإسمام الحلمي «Gestose» (مراقبة دورية لضغط الدم وفحص البول وفحص الأنسجة بحثاً عن الوزمات).
- فحص شعاعي بالأمواف فوق الصوتية «Ultraschall» (قياس حجم الجنين والتنبؤ بموعد الولادة والتأكد من تطور الجنين في رحم الأم)
- القيام بتخطيط دقات قلب الجنين و عملية الطلق بواسطة تخطيط - Cardiotokographie - CTG

من حق الرجال والنساء اعتباراً من سن ٣٥ سنة الخضوع كل سنتين لفحص طبي شامل يهدف بشكل أساسي إلى الكشف المبكر عن الأمراض الكثيرة الانتشار مثل أمراض القلب والدورة الدموية وأمراض الكلية ومرض السكري «Diabetes mellitus».



وأثناء الفحص الطبي الشامل يقوم الطبيب من خلال إستشارة مفصلة بتوضيح المخاطر الفردية على الصحة التي يمكن أن تنجم عن أمراض محتملة سابقة وعن أسلوب حياة المريض الشخصية (ما تسمى بعوامل الخطورة). كما يتم قياس ضغط الدم ونبضات القلب إضافة إلى فحص القلب والرئة وكذلك يتم تحليل عينات من البول والدم.



وإلى جانب إمكانيات فحوص الكشف المبكر عن الأمراض، فإن الوقاية بالنسبة للحامل على درجة كبيرة من الأهمية. ومن الخدمات الصحية الوقائية على سبيل المثال فحص المرأة الحامل بحثاً عن مرض الحصبة الألمانية «Röteln» (فحص دم)، إضافة إلى تقديم النصح والشرح الوافر حول مخاطر صحية محددة يمكن للحامل وللجنين التعرض لها خلال فترة الحمل أو بعد الولادة. وحتى القابلات يمكن أن يقمن بالشرح والإرشاد خلال هذه الفترة.

تتمتع كل سيدة حامل بحق الاستفادة من رعاية طبية نسائية والقابلة القانونية أو أحدهما خلال فترة الحمل وعند الولادة وخلال الأسابيع التي تتبع الولادة. وفي حالات الحمل العادية التي لا يتخللها مضاعفات صحية تكفي الرعاية الصحية التي تقتصر على الفحص الطبي كل أربعة أسابيع. وإعتباراً من الأسبوع الثاني والثلاثين للحمل يفترض إجراء الفحص الطبي كل أسبوعين، وفي حال تجاوز الموعد المتوقع للولادة، فإنه يجب إجراء الفحص الطبي كل يومين. بالإضافة إلى ذلك تنصح المرأة الحامل بزيارة طبيب الأسنان خلال الشهر الرابع والشهر الثامن من الحمل.

## ملاحظة هامة:

في إطار فحوص الحمل الطبية تحصل الحامل على ما يعرف بجواز الأم «Mutterpass». ويتم تدوين نتائج كافة الفحوصات الهامة وتطورات الحمل في هذا الجواز. ويفضل أن يكون هذا الجواز بصحبة السيدة الحامل بشكل دائم خلال فترة الحمل ويجب إصطحابه إلى كافة الفحوصات الطبية.

## فحوصات الأطفال

في حال تمت الولادة في المنزل أو في دار للتوليد فإنه يمكن إجراء فحص حاسة السمع فوراً «Geburtshaus» بعد الولادة في إحدى المستشفيات المذكورين في إطار تخطيط السمع. لذا يلزم تحديد موعد للفحص بعد الولادة بوقت قصير. يجب جلب ورقة حالة من طبيب الأطفال أو من طبيب العائلة للموعد المحدد في عيادة الجامعة.

تعتبر سنوات الحياة الأولى هي الأهم في التطور الصحي لكل إنسان. وكما هي الحال مع البالغين، يوجد أيضاً للأطفال واليافعين فحوصات للكشف المبكر عن الأمراض إضافة لخدمات الوقاية الصحية.

### تخطيط السمع لدى المواليد الجدد «Hörscreening»

يمكن فحص حاسة السمع لدى المواليد الجدد في ولاية هيس منذ اليوم الأول لولادتهم. ان يتمتع الطفل بهاسة سمع صحيحة وجيدة يعتبر عاملاً هاماً في تطوير ملكة النطق الصحيح خلال مرحلة الطفولة و في التطور النفسي و الاجتماعي للطفل و نضوجه كما يلعب دوراً أساسياً في تطوره المدرسي و المهني فيما بعد. ويتم فحص حاسة السمع للمواليد الجدد باستخدام جهاز قياس من نوع خاص يعتمد على طريقة خاصة لا تسبب أي ألم. بهذا يمكن اكتشاف المشاكل السمعية الكثيرة الحدوث لدى المواليد الجدد ومعالجتها قبل فوات الأوان. وتعتبر مثل هذه الفحوصات لحاسة السمع اليوم جزءاً من تخطيط السمع للمواليد الجدد الذي تقوم به تقريباً كافة مستشفيات التوليد ومستشفيات حديثي الولادة في ولاية هيس. ويعتبر إجراء مثل هذه الفحوصات أمراً اختيارياً ولا يتم إلا بعد الحصول على الموافقة الخطية للوالدين. وإذا ما نجم عن فحص حاسة السمع نتيجة مثيرة للإنتباه فيتطلب الأمر إجراء فحوص أخرى. وذلك من خلال فحص يتم في نفس المستشفى كفحص مراقبة. فإذا لم يكن ذلك ممكناً أو إذا ما بقيت نتيجة هذا الفحص مثيرة للشك فبتم عندها إجراء فحوص المراقبة في المشافي الجامعية في فرانكفورت أو في ماربورغ (يوجد العنوان في فهرس العناوين).

### ملاحظة هامة:

في حال التشخيص المرضي لحاسة السمع في مستشفى الولادة فإنه يستحسن ترتيب موعد للفحص السمعي في إحدى المستشفيات الجامعيين المذكورين في أسرع وقت ممكن.

المكان	الموعد	الفحص
في المستشفى أو المنزل ومن قبل القابلة	بعد الولادة مباشرة	الفحص الأول (U1)
في المستشفى أو عند طبيب الأطفال	بين اليوم الثالث واليوم العاشر بعد الولادة	الفحص الثاني (U2)
عند طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة	٧ فحوصات حتى إتمام السنة السادسة من العمر (الأشهر ٦٤-٦٠ من العمر)	الفحوصات ٣-٩ (U3-U9)

يجب على الوالدين التحدث مع طبيب الأطفال حول موعد إجراء الفحوصات من ٣ إلى ٩. ومن المهم أن يجري كل فحص للكشف المبكر في مرحلة معينة من نمو الطفل. وبهذه الطريقة فقط يمكن التأكد من الكشف المبكر عن أية إشكالات أو أمراض وبالتالي معالجتها في الوقت المناسب.

**الفحوصات الدورية (U)**  
تهدف الفحوصات الدورية إلى مراقبة التطور الجسدي والذهني لدى الموليد الجدد والأطفال وذلك للكشف عن أية تطورات مرضية في وقت مبكر ومعالجتها.

## ملاحظة هامة:

يجب إصطحاب بطاقة التأمين الصحي «Versichertenkarte» ودفتر الرعاية الصحية «U-Heft» لكافة فحوصات الأطفال لكي يتمكن الطبيب من تدوين نتائج كافة الفحوصات في دفتر الرعاية الصحية. وبما أن الأطفال يتلقون اللقاحات اللازمة في إطار هذه الفحوصات الدورية فإنه من الواجب أيضا إحضار دفتر اللقاحات «Impfpass». ولا يتوجب دفع أية رسوم طبية «Praxisgebühr» في العيادة مقابل هذه الفحوصات.

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 Wohnort: \_\_\_\_\_

Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

U2	3. - 10. Lebensstag	vom	bis
U3	4. - 6. Lebenswoche	vom	bis
U4	3. - 4. Lebensmonat	vom	bis
U5	6. - 7. Lebensmonat	vom	bis
U6	10. - 12. Lebensmonat	vom	bis
U7	21. - 24. Lebensmonat	vom	bis
U8	43. - 48. Lebensmonat	vom	bis
U9	60. - 64. Lebensmonat	vom	bis

Diese Untersuchungsmitteilung sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte gütig einreichen.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!  
 Januar 2004

## قانون حماية صحة الاطفال

يجب على الأبوبين، حسب هذا القانون، القيام بإجراء فحوص الوقاية لأطفالهم في الأوقات المحددة. بإمكانهم إختيار الطبيب بأنفسهم.

بعد إجراء الفحص يتم فقط إرسال إستمارة إلى مركز الوقاية التابعة لولاية هيسن في المستشفى الجامعي في فرانكفورت حيث يتم فيها تأييد إجراء الفحص المحدد (U4-U9) للطفل ولا يتم إيصال معلومات عن الحالة الصحية لطفلك.

يقوم مركز وقاية الطفل بتثبيت حالات الأطفال التي لم يتم فيها إستلام تأييدات الإشتراك. يتم تذكير الأبوبين للقيام بإجراء الفحص.

فإذا لم يتم أخذ الطفل للفحص بعد التذكير مرة أخرى، فسيتم إبلاغ دائرة الشباب المختصة والتي تقوم بتقديم المساعدة المطلوبة للأبوبين وتقوم بالتأكد من أن حالة الطفل المقصود جيدة.

تتحمل شركات التأمين نفقات الفحوص إذ ما تمت في الأوقات المحددة لها. للأطفال الحق في هذه الفحوص. الأوقات المحددة للفحوص تجدها على صفحة غلاف دفتر الفحوص الأصفر الذي يصدر للأطفال بعد الولادة.



## فحوص القبول المدرسية في هيسن

فحوص القبول في المدرسة هي فحوص طبية لكل الاطفال الذين هم على ابواب الدخول الى المدرسة. قبل الدخول الى المدرسة بوقت قصير، يحدد موعد للابوين لغرض فحص الطفل من قبل طبيب الاطفال. الفحص في هيسن ملزم قانونا ويتوخى منه المساهمة في دعم الاطفال منذ الصف الأول كل حسب حاجته.

### أمور عامة تتعلق بفحوص القبول المدرسية

واجب الفحص الطبي المدرسي هو التعرف على الخلل الحاصل في نمو الاطفال وكذلك الإصابة الدائمة بالأمراض أو حالات الإعاقة للأطفال في سن ما قبل المدرسة. الهدف هو التعرف المبكر على هذه الأمراض و حالات الخلل ومعالجتها في الوقت المناسب. مع أول فحص مدرسي ( ما يسمى بفحوص التخطيط ) يتم تحديده، فيما لو كانت هناك حاجة لإجراء فحوص طبية، إجتماعية أو تربوية أو تقديم مساعدات أخرى.

سيكون الأمر هكذا، في حال:

- وجود إختلالات جسدية، عقلية أو نفسية في الصحة
  - أثبتت أمور إجتماعية مثيرة للإنتباه أو
  - إختلالات متوقعة في التعليم في المدرسة .
- من واجب طبيب المدرسة، من ناحية، تقديم المشورة للمسؤول عن تربية الطفل، ومن ناحية أخرى، تقديم المشورة للمدرسة.

### كيف يتم فحص الاطفال؟

يتم فحص الاطفال جسديا في حال الفحص الجسدي، بينما يتم فحص الحواس في حال الفحص المتعلق بالحواس. يتم اجراء فحوص النمو لفحص نمو الطفل.

## واجبات خاصة بالأبوين

للآباء و الأمهات في إطار الفحص المدرسي دور مركزي في الإستشارات الطبية والإجتماعية. كمسؤولين عن تربية و صحة الطفل، بإمكان الأبوين التحدث مع طبيب الأطفال والباقيين المختص حول تدابير طبية أخرى. بإمكان الأبوين في حال الأمراض النفسية و الحالات الإجتماعية المثيرة للإنتباه لدى أطفالهم طلب مساعدات مناسبة من الدوائر المختصة أو من المؤسسات ذات العلاقة.

لأطباء المدرسة دور وقائي في تقديم الإستشارات الطبية، حيث يقومون بتنوير الأبوين، فيما يتعلق بمواضيع كالوقاية والحماية من الأمراض المعدية و حماية الصحة. المواضيع الدائمة هي: الحماية اللقاحية، التشجيع على الحركة و الرياضة ، التغذية و تأثير الإستهلاك المفرط لوسائل الإعلام (التلفاز، ألعاب الكومبيوتر... الخ) عروض الإستشارة للشفاء من صعوبات التكلم، الإستشارات المتعلقة بالتربية... الخ.

بإمكان طبيب المدرسة أن يعتبر بعض التدابير الأخرى مهمة وأن يوصي بالأمر التالية:

- الإتصال بطبيب الأطفال و طبيب الأحداث أو الطبيب العائلي لتوضيح بعض النتائج الطبية، مثلا: إتمام الحماية اللقاحية.
- الإتصال بدائرة الخدمة الإجتماعية التابعة لدائرة الشباب أو الإتصال بالدوائر الخدمية الأخرى.
- الذهاب الى مركز للإستشارة حول أمور تتعلق بالتربية.
- التحدث مع رياض الأطفال لتوضيح الأمور المثيرة للإنتباه.
- المشاركة في مجموعة المساعدة الذاتية، أو مجموعة لإستشارة المعوقين.
- تقديم طلب للمساعدة (المساعدة المدرسية في حال الإعاقه الجسدية "مساعدة الاندماج...).
- ترتيب واسطة النقل من وإلى المدرسة.
- القبول في مجموعات للألعاب الحركية أو الرياضية.
- الإستشارة من قبل شخص مختص في مجال التغذية، حضور دورة تغذية.
- حضور دورة إضافية للغة الألمانية للطفل.
- حضور دورة "ماما تتعلم اللغة الألمانية"، للأم.
- التسجيل لدى دور لرعاية الأطفال بعد الدوام المدرسي أو لدى دور مماثلة للرعاية بعد الظهر لدعم المسيرة التعليمية.



## فحص اليافعين «J-Untersuchung»

مع بداية سن البلوغ تحدث الكثير من التغيرات في الجسم. يجري "فحص اليافعين"، مرة واحدة لمن تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٤ سنة. ومن المفترض هنا اكتشاف الأمراض التي تعيق التطور الجسدي والعقلي والاجتماعي لليافعين في وقت مبكر ومعالجتها.

بالإضافة إلى ذلك يجب اتخاذ الإجراءات الكفيلة بتغيير السلوكيات التي تؤدي إلى الإضرار بالصحة كالتدخين. لذلك يفترض بالوالدين الاهتمام بهذا الفحص وإجرائه لدى طبيب العائلة أو طبيب الأطفال. حيث يخصص الكثير من أطباء الأطفال مواعيد خاصة لمراجعات اليافعين.

ينصح أن يتم الحديث حول البرنامج الزمني للقاحات مع طبيب الأطفال عند الفحص الدوري الثالث U3 (بين الأسبوعين الرابع والسادس من عمر الطفل) وعادة ما يتحمل صندوق التأمين الصحي تكاليف اللقاحات المذكورة. كما لا يوجد حاجة لدفع رسوم العيادة.

Impfstoff/ Antigenkom- ponenten	Alter in vollendeten Monaten					Alter in v. Jahren				
	Geburt	2	3	4	11-14	15-23 <sup>a)</sup>	5-6 <sup>b)</sup>	9-17 <sup>c)</sup>	ab 18	ab 60
DTaP		1	2	3	4			A	A	A
DTaP <sup>d)</sup>										
aP									A	A
IPV		1	2	3					A	A
MM			1	2	3					D
MMI					1	2				
Influenza- Prävention										S
Lebend- vakzinen										S

Um die Zahl der Impfungen möglichst gering zu halten, sollten vorzugsweise Kombinationsimpfstoffe verwendet werden. Impfstoffe mit unterschiedlichen Antigenkonzentrationen von DtaP, T, aP, HB, Hib, IPV sind ebenfalls verfügbar. Bei Verwendung von Kombinationsimpfstoffen sind die Angaben des Herstellers zu den Impfstoffdosen zu beachten.

A: Auffrischung. Möglichst nicht früher als 5 Jahre nach der vorhergehenden letzten Dosis.  
D: Grundimmunisierung oder noch nicht getriebene Jugendlichen. Eine Fortsetzung eines unvollständigen Impfstatus.  
S: Standardimpfungen (mit allgemeiner Anwendung = Regelimpfungen)  
a) Zu diesen Zeitpunkten auf die Impfstoffe unbedingt überprüft und gegebenenfalls verabreicht werden.  
b) Ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduzierten Dosisanteilen (DtaP) verwendet.  
c) Antigenkonzentration, die eine Pertussis-Komponente (aP) enthält, werden nach dem für DtaP angegebenen Schema benutzt.  
d) Wurde die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfschema: 0, 1, 6 Monate.



## اللقاحات

للرضع والأطفال والبالغين  
تؤمن اللقاحات حماية من العديد من الأمراض التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على التطور الجسدي للرضع والأطفال والبالغين. وتقوم اللقاحات بتوليد المرض المعدي بشكل خفيف و غير ضار للجسم مما يؤدي إلى تشكل مناعة في الجسم ضد الأمراض التالية:

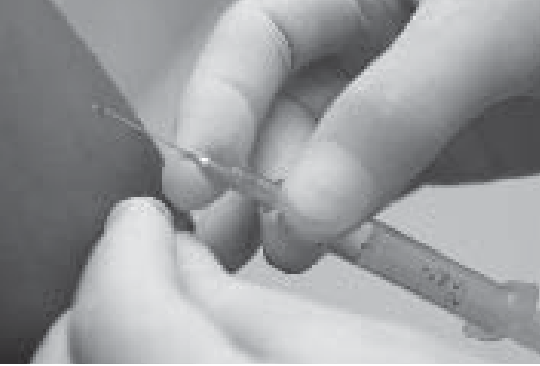
- الدفتريا
- السعال الديكي (الشهاق) «Keuchhusten»
- شلل الأطفال «Kinderlähmung»
- التهاب السحايا و التهاب الحنجرة
- الأفلونزا
- الكزاز «Tetanus»
- سرطان عنق الرحم
- التهاب البنكرياس
- الحصبة
- النكاف
- الحصبة الألمانية «Röteln»
- التهاب الكبد الإيتاني «Hepatitis B»
- جدري الماء «Windpocken»

## ملاحظة هامة:

لا يجوز تلقيح الطفل في حال إصابته بالتهابات «Infektion». ويجب في هذه الحال تأجيل اللقاح إلى موعد لاحق.

## للكبار

أيضا بالنسبة للكبار فإن اللقاحات مهمة وتساعد في الحماية من أمراض معينة. لذلك يجب تجديد اللقاحات ضد الدفتريا، الكزاز، شلل الأطفال والتهاب الكبد المزمن Hepatitis B. وإن لم يتم التلقيح في الماضي فيجب البدء بإعطاء اللقاح الأساسي الآن. يجب كذلك التلقيح ضد الانفلونزا في اوقات منتظمة. بالإضافة إلى ذلك ينصح باللقاح للأشخاص المعرضين للإصابة بسبب سنهم أو معاناتهم من امراض معينة. ومن هذه اللقاحات على سبيل المثال لقاح الحماية من الانفلونزا او ضد التهاب الرئة لمن تجاوزوا سن الستين. ويقوم طبيب العائلة، صندوق التأمين الصحي و الدائرة الصحية «Gesundheitsamt» المختصة بتقديم المعلومات حول اللقاحات والحاجة إليها. تتحمل صناديق التأمين الصحي «Krankenkasse» تكاليف كل اللقاحات التي توصي بها لجنة التلقيحات في التابعة لمعهد روبرت كوخ في برلين.



و يمكن وحسب القانون الداخلي لصناديق التأمين تحمل نفقات تلقيحات اضافية (مثلا اللقاحات اللازمة للسفر).

## ملاحظة هامة:

يتم تدوين كافة اللقاحات في دفتر اللقاحات الذي يجب اصطحابه دوما في حال تناول اللقاح. وإذا لم يكن بحوزتكم دفتر لقاحات فيمكنكم سؤال طبيب العائلة «Hausarzt».



## الكبار:

- فحصان للأسنان سنوياً: بحثاً عن تسوس الأسنان (كارييس) وأمراض اللثة والأورام في جوف الفم والقيام عند الحاجة بالتصوير الشعاعي.
- تنظيف الأسنان من التلكس مرة في السنة.

## الأطفال (٣ حتى ٦ سنوات)

- ثلاثة فحوصات للكشف المبكر عن أمراض الأسنان والفم والفك بما فيها تقديم النصح اللازم حول التغذية المناسبة ونظافة الفم واستخدام الفلوريد «Flouridierung» (فحوص الأسنان FU١ حتى FU٣)

## الأطفال واليا فعيين (٦ إلى ١٨ سنة):

- يجري فحص نظافة الفم حسب برنامج زمني معين وذلك من خلال زيارتين لطبيب الأسنان سنوياً، كما يتم شرح الأمراض المختلفة والتدريب على عملية التنظيف الصحيح للفم. ويتم تنظيف الأسنان بالفلوريد كما تتم حماية الأضراس من التسوس (الكارييس).

## الفحوصات الطبية للأسنان

تتحمل صناديق التأمين الصحي «Krankenkasse» تكاليف فحوصات الكشف المبكر والخدمات الوقائية المتعلقة بالأسنان المذكورة لاحقاً. ولا يتوجب دفع رسوم العيادة من أجل هذه الفحوصات.

ملاحظة هامة: إلى جانب فحوصات الوقاية الطبية يتوجب عليكم تنظيف الأسنان مرتين يومياً والاهتمام بشكل خاص بتنظيف أسنان الأطفال ومساعدتهم حتى سن السادسة (عندما يصبح بإمكان الطفل تولي تنظيف أسنانه بنفسه وبشكل صحيح وكامل).

## ملاحظة هامة:

يوجد في هيس بطاقة طبيب الأسنان للأطفال «Zahnärztlicher Kinderpass» يتم فيها تدوين نتائج الفحوصات التي تجري. ويمكن الحصول على مثل هذه البطاقة من مجموعة عمل الولاية لرعاية أسنان اليافعين في هيس (انظر العنوان في الملحق) ويفترض اصطحابها لكل فحص للكشف المبكر عن الأمراض ولكل مراجعة بهدف خدمات الوقاية.

## خدمات لدعم ممارسة حياة صحية



من المفروض أن تقوم شركات التأمين الصحية، خصوصا لتجنب عدم تكافؤ الفرص الناجم عن أسباب إجتماعية، بتقديم مساهمة فعالة لدعم نمط صحي للحياة للمؤمن عليهم. من ضمن هذه الخدمات المتميزة، مشروع ”مع المهاجرين للمهاجرين..، والذي تم المباشرة به من قبل شركات التأمين. وكذلك المشروع الذي تم في هيسن بالإشتراك مع وزارة الشؤون الإجتماعية في هيسن ومجموعة من البلديات و الدوائر الإدارية بتنسيق من المركز الطبي الاثني. يعد هذا الدليل الذي يمكن الحصول عليه ب ١٥ لغة جزءا من ”مشروع ميمي“.

إضافة الى ذلك، تعتبر كل العروض الفردية لشركات التأمين لتحسين حالة المؤمن عليهم الصحية، على سبيل المثال، الإعانات المالية لتمويل الوقاية والعلاج في أماكن خاصة، أو المشاركة في دورات تعليمية لدعم المأكّل الصحي والحركة لتجنب مخاطر الادمان، جزءا من هذه الخدمات. توجه بسؤالك الى شركتتك – ستساعدك بكل سرور.

## ٢. فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية للأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي لدى صناديق التأمين الصحي الحكومية

### خدمات حسب قانون خدمات طالبي اللجوء

»Asylbewerberleistungsgesetz«

بالنسبة لطالبي اللجوء وللأشخاص الذين يتوجب عليهم مغادرة البلاد أو الذين يمنحون إقامة مؤقتة لأسباب سياسية أو إنسانية (اللاجئين بالأمر الواقع) فلا يحق لهم عادة التأمين الصحي في صناديق التأمين الحكومية. ولكن حسب قانون اللجوء يحق لهؤلاء خلال الـ ٤٨ شهر الأولى معالجة الأمراض الحادة والمؤلمة كما لديهم الحق ببعض الفحوصات والخدمات الوقائية المبكرة (و يوجد هنا بعض الإستثناءات كالتعويضات السنوية وجراحة الفك).

يمكن الإستفادة من فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية التالية:

- فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية خلال فترة الحمل، إضافة لخدمات الولادة والرعاية بعد الولادة .
- فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية الطبية كما في صناديق التأمين الحكومية: بالنسبة لفحوصات الأطفال واليافاعيين من الفحص الأول للأطفال (U1)، وحتى فحص اليافاعيين (J1)، إضافة لفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض النسائية وفحص سنوي للاكتشاف المبكر لمرض السرطان «Krebs» لدى السيدات اعتبارا من سن ٢٠ سنة وللرجال اعتبارا من سن ٤٥ سنة، بالإضافة إلى الفحص الطبي العام لكل من تجاوز سن ٣٥ سنة (مرة كل سنتين).

### ملاحظة هامة:

من أجل التمكن من الاستفادة من الخدمات التي ينص عليها قانون خدمات طالبي اللجوء يجب أن يتم تقديم شهادة مرضية (تحويلية) «Krankenschein» للطبيب. ويمكن الحصول عليها من المكتب الاجتماعي «Sozialamt» أو من المكتب الذي يقدم عادة خدمات مشابهة. وهي صالحة لمدة ربع سنة.

ولا يترتب على المستفيدين من خدمات قانون خدمات طالبي اللجوء أية رسوم للعيادة «Praxisgebühr».

## الخدمات المقدمة حسب قانون الضمان الاجتماعي ١٢ (المعونة الاجتماعية) «Sozialhilfe»



يمكن الاستفادة من قانون الضمان الاجتماعي ١٢ بالنسبة للمهاجرين الحاصلين على إقامة قانونية ولكن لا يخضعون لقانون خدمات طالبي اللجوء وليس لديهم تأمين صحي لا في شركة تأمين خاصة ولا في أحد صناديق التأمين الصحي الحكومية. ويتم تأمينهم صحياً في أحد الصناديق الحكومية إذا حصلوا على المعونة الاجتماعية لمدة تتجاوز الشهر. وسيطلب منهم المكتب الاجتماعي «Sozialamt» اختيار صندوق للتأمين الصحي «Krankenkasse» والتأمين فيه. وفي حال عدم الخضوع للتأمين لدى صندوق التأمين الحكومي، يمكن تقديم طلب الحصول على الشهادة المرضية من المكتب الاجتماعي، وهي توضح استعداد المكتب الاجتماعي تحمل نفقات خدمات صحية معينة. وتتساوى هذه الخدمات مع الخدمات التي يتمتع بها الذين لديهم تأمين في الصناديق الحكومية. وتشمل هذه الخدمات حق أصحاب المعونة الاجتماعية «Sozialhilfe» في فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية كما لا يتوجب عليهم دفع أية رسوم للعيادة.

### ملاحظة هامة:

يحق للشخص الحصول على هذه الخدمات عندما يكون في ضائقة مالية شديدة (عدم وجود دخل كاف ومتوفر فعلاً أو ثروة وبدون تأمين صحي) وعندما تكون هناك حاجة إلى معالجة طبية.

## ٣. فهرس المصطلحات

**أمراض القلب والدورة الدموية:** وهي تشمل العديد من الأمراض التي تصيب القلب والشرايين التاجية والأوعية الدموية.

ومن أكثر الأمراض حدوثاً هو مرض تصلب الشرايين «Arteriosklerose» (الذي ينجم عن تراكمات على جدار الشريان)، والإحتشاء القلبي «Herzinfarkt» (انسداد أحد الشرايين) وقصور القلب «Herzinsuffizienz» (ضعف عضلة القلب) حيث يعجز القلب عن توفير الكمية الكافية من الدم والأوكسجين للأنسجة. وتعتبر أمراض القلب والدورة الدموية المسبب الأول للوفاة في ألمانيا. إلا أن الإصابة بهذه الأمراض يمكن تفاديها في أغلب الأحيان. إذ أن إتباع أسلوب حياة صحي قليل الدسم والقيام بالحركة الكافية والتخلي عن التدخين كلها عوامل تساعد في حماية القلب والدورة الدموية.

**بكتيريات الـ بنويموكوكين Pneumokokken:** نوع من البكتيريات ممكن أن يؤدي إلى عدة أمراض مثل التهاب الرئة، التهاب السحايا والتهاب الأذن الوسطى. خطر الإصابة بهذه البكتيريات يزداد مع تقدم العمر (فوق الستين). بسبب تراجع قوة جهاز المناعة.

**إستخدام الفلوريد أو الفلورة («Flouridierung»):** تتم فلورة الأسنان بإستخدام معاجين الأسنان أو الجيل أو الطلاء المحتوية على مادة الفلوريد (إستخدام الطلاء ممكن فقط عند طبيب الأسنان) حيث يتجمع الفلوريد على ميناء الأسنان ويقويها. وبهذا يغدو السن أكبر مناعة في مواجهة الأحماض (مثل تلك التي تنجم عن تناول السكر على سبيل المثال).

**الأعراض المرضية «Symptom»:** العرض المرضي هو شكوى تنجم عن التعرض لمرض أو لإصابة ما (كالكلم على سبيل المثال).

**الإنفلونزا:** مرض انتاني تسببه فيروسات الإنفلونزا ويعرف أيضاً بالكريب. هذا المرض يصيب عملياً دائماً المجاري التنفسية، ولكن يمكن أن يتطور بشكل خطير ليؤدي إلى إختلاطات كالتهاب الرئة والتهاب عضلة القلب.

**السرطان (Krebs):** السرطان (أمراض السرطان) تعني نموا غير منتظم وغير مراقب للخلايا. حيث تقوم خلايا السرطان بالتضييق على الأنسجة السليمة أو قتلها. ويمكن لأي عضو في الجسد الوقوع ضحية مرض السرطان. وتعتبر أمراض السرطان ثاني أهم سبب للوفاة في ألمانيا بعد أمراض القلب والدورة الدموية (حيث يموت سنويا حوالي ٣٩٠٠٠٠ إنسان بالسرطان). إلا أن احتمالات الشفاء من السرطان في تزايد مستمر. يوجد الكثير من أنواع السرطان المختلفة التي تخضع لمعالجات مختلفة تماما. ومن خلال الكشف المبكر عن السرطان يمكن تقليص احتمال الوفاة بسبب الإصابة به.

**بطاقة التأمين الصحي:** «Versichertenkarte» يجب تسليم بطاقة التأمين الصحي لمساعدة الطبيب أو الممرضة قبل إجراء الفحص الطبي، وذلك ليكون بالإمكان محاسبة صندوق التأمين الصحي بتكاليف المعالجة. ويتم الحصول على بطاقة التأمين الصحي بعد التسجيل في صندوق التأمين الصحي بفترة قصيرة، حيث يتم إرسالها بالبريد عادة. ويتم تخزين معلومات شخصية متعلقة بصاحب البطاقة على شريحة الذاكرة (الاسم، تاريخ الميلاد، العنوان)، إضافة إلى رقم التأمين. ولا يتم تخزين أية معلومات حول الحالة الصحية أو التشخيص على البطاقة.

**تشخيص مرضي (إيجابي):** التشخيص المرضي أو الإيجابي لإختبار ما، يعني وجود شكوك في أن الشخص الخاضع للفحص معرض للإصابة بمرض ما أو حامل أو ناقل لهذا المرض. ومن أجل إثبات هذه الشكوك أو نفيها، فإنه من الضروري جدا أن يخضع المريض لفحوصات تالية.

**تنظير الأمعاء «Darmspiegelung»:** يصاب سنويا في ألمانيا وحدها ما يقرب من ٦٦٠٠٠٠ شخص بسرطان الأمعاء ويموت حوالي ٢٩٠٠٠٠ شخص بهذا المرض. ويتيح تنظير الأمعاء إمكانية اكتشاف المرض باكرا ومعالجته في الوقت المناسب. ويتم تنظير الأمعاء بإدخال خرطوم دقيق وطري يدعى منظار "إندوسكوب"، إلى داخل الأمعاء. ويشتمل على نظام تصوير ينقل صور الأمعاء إلى شاشة كومبيوتر. ويمكن خلال التنظير الحصول على عينات (خزعة) من الأنسجة، حيث يتم فحصها في المختبر فيما بعد. كما يمكن إجراء بعض العمليات الصغيرة والبسيطة.

**الإنسمام الحملية:** «Gestose» الإنسمام الحملية عبارة عن عنوان شامل لمشكلات صحية مختلفة تظهر خلال فترة الحمل. فإلى جانب ارتفاع معدل السكر في الدم يمكن أن تظهر زيادة في إفرازات البروتين في البول وأن تصاب الحامل بوذمات «Ödemen». وتظهر علامات أمراض الحمل بشكل خاص في الحمل الأول عند الحوامل من صغار أو كبار السن. ومن عوامل المخاطرة الأخرى التي يمكن أن تتعرض لها المرأة الحامل هي الأضرار التي تصيب الأوعية الدموية والتي يكون مردها إلى مرض مزمن في الكلية أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو التدخين خلال الحمل، إضافة إلى الوزن الزائد أو نقصان في البروتين. وتنضوي أمراض الحمل على مخاطر الولادة المبكرة ووفاة الرضيع، إضافة إلا أنها يمكن أن تقود إلى مضاعفات خطيرة على حياة المرأة الحامل.

التنظير الشعاعي: «Screening» مصطلح إنكليزي يعني فحص عينة من المجتمع بشكل كلي لا إنتقائي للتحري عن مرض ما. وفي إطار فحوص سرطان الثدي يقصد بالتنظير الشعاعي (سكرينينغ) فحص كل السيدات في سن ٥٠ إلى ٦٩ سنة.

التنظير الشعاعي للثدي «Mammographie»: يتضمن التنظير الشعاعي للثدي تصويره بالأشعة، الأمر الذي يمكن من ملاحظة أية تغيرات تحدث في أنسجة الثدي.

الحصبة الألمانية «Röteln»: تنتمي الحصبة الألمانية لأمراض الأطفال التي تصيب البالغين أيضا. إن الإصابة بفيروس الحصبة الألمانية خلال الحمل يمكن أن تلحق أضرار كبيرة بالجنين، منها على سبيل المثال التخلف العقلي أو فقدان حاسة السمع أو البصر. وكلما أصيبت المرأة الحامل بالفيروس في وقت مبكر من فترة الحمل (حتى الأسبوع ١٨ من الحمل) كانت الخطورة أكبر في أن يصاب الوليد بعاة كبيرة. ولهذا السبب تتضمن إجراءات الوقاية خلال الحمل إجراء فحوصات للمضادات الحيوية من أجل التأكد فيما إذا كانت المرأة الحامل قد أصيبت بالحصبة الألمانية وبالتالي يكون لديها المناعة ضد إصابة جديدة، أو إذا كان من الواجب وقايتها من هذا الفيروس. وفي حال عدم توفر الحماية الكافية فإنه يتوجب على الحامل تجنب الاقتراب من الأطفال ومن التجمعات البشرية الكبيرة. إلا أن الحماية الأفضل هي في التلقيح خلال سن الطفولة (بالنسبة للبنات من سن ١١ حتى ١٣ سنة)، أو قبل الحمل بالنسبة للسيدات.

دفتر الرعاية الصحية: «U-Heft» يتم تدوين نتائج الفحوصات الوقائية (الفحوصات الدورية) للأطفال في دفتر الرعاية الصحية. ويتضمن الدفتر بالإضافة إلى ذلك معلومات هامة، مثل جداول تبين وزن الطفل وطوله في مراحل معينة من العمر. ويتم إصدار دفتر الرعاية الصحية عادة في المستشفى بعد إجراء الفحص الدوري الأول (U١)، ومن المفترض اصطحابه إلى كافة الفحوصات الوقائية (الدورية) للأطفال والياغبين.

دفتر اللقاحات «Impfpass»: يدون الطبيب في دفتر اللقاحات كافة اللقاحات التي تمت وموعد كل منها. وبما أن لقاحات حماية الطفل تتم عادة خلال الفحوصات الدورية للأطفال فإنه ينصح باصطحاب دفتر اللقاحات مع دفتر الرعاية الصحية لكافة فحوصات الأطفال وفحص الياغبين. وفي حال عدم توفر دفتر لقاحات يقوم الطبيب بتنظيم مثل هذا الدفتر. ويتوجب على البالغين أيضا اصطحاب دفتر اللقاحات في كل مرة يتم فيها اللقاح، ويفضل اصطحابه خلال السفر إلى الخارج أيضا.

الدائرة الصحية «Gesundheitsamt»: تقدم الدوائر الصحية المعلومات الصحية والشروحات اللازمة للمواطنين إضافة إلى تقديم النصح والاستشارة. ومن وظائف الدوائر الصحية على سبيل المثال تنظيم فحص الدخول إلى المدرسة بالنسبة للأطفال قبيل دخولهم المدرسة للمرة الأولى، وتقديم النصح والمشورة حول اللقاحات ومساعدة المرضى النفسيين ومرضى الإدمان والمعاقين جسديا. وتناط بالدوائر الصحية مهمة المتابعة والمراقبة. فهي تهتم على سبيل المثال بنظافة مؤسسات المعالجة والرعاية والمساعدة الطبية. كما تراقب مياه الشرب ومياه المسابح وتقدم المشورة في مجال طب البيئة.

**رسوم العيادة** «Praxisgebühren»: يتوجب على المرضى لدى مراجعة الطبيب دفع مبلغ ١٠ يورو كرسوم العيادة مرة كل ربع سنة. أما فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية فهي مجانية وغير خاضعة لهذه الرسوم. وإذا دعت الحاجة إلى زيارات أخرى للطبيب خلال ربع السنة ذاته فإنه يتوجب في كل زيارة دفع مبلغ ١٠ يورو، إلا إذا كان المريض يحمل تحويلة مرضية من الطبيب الأول حيث تم الدفع. إلا أن التحويلة المرضية وبالتالي الإعفاء من الرسوم اللاحقة للعيادة لا تصلح لطبيب الأسنان وطبيب الإسعاف. ويتوجب في هاتين الحالتين أيضا دفع ١٠ يورو كل ربع سنة كرسوم عيادة. ولا يتوجب على الأطفال والبالغين حتى سن ١٨ سنة دفع أية رسوم للعيادة.

**سكري الحوامل** «Schwangerschaftsdiabetes»: يمكن أن تصاب المرأة الحامل بمرض السكري بشكل مؤقت وذلك بسبب التغيرات الهرمونية خلال فترة الحمل. وأول أعراض الإصابة بسكري الحوامل يمكن أن تكون: زيادة الوزن الكبيرة لدى المرأة الحامل والعطش الشديد وزيادة السائل الأمينوسي (المحيط بالجنين) «Fruchtwasser» والحجم الكبير للجنين. ينجم سكري الحوامل من ارتفاع مستوى السكر في الدم وهو يشكل خطورة على صحة كل من الأم والطفل على حد سواء ولذلك فإن معالجته في غاية الأهمية. يمكن الاكتفاء بحمية صارمة في حال الارتفاع البسيط لمستوى السكر في الدم. ولكن يجب معالجة سكري الحوامل بالأنسولين إذا استمر هذا المستوى في الارتفاع. وعادة ما يختفي سكر الحوامل بعد الولادة.

رسوم العيادة «Praxisgebühren»: يتوجب على المرضى لدى مراجعة الطبيب دفع مبلغ ١٠ يورو كرسوم العيادة مرة كل ربع سنة. أما فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية فهي مجانية وغير خاضعة لهذه الرسوم. وإذا دعت الحاجة إلى زيارات أخرى للطبيب خلال ربع السنة ذاته فإنه يتوجب في كل زيارة دفع مبلغ ١٠ يورو، إلا إذا كان المريض يحمل تحويلة مرضية من الطبيب الأول حيث تم الدفع. إلا أن التحويلة المرضية وبالتالي الإعفاء من الرسوم اللاحقة للعيادة لا تصلح لطبيب الأسنان وطبيب الإسعاف. ويتوجب في هاتين الحالتين أيضا دفع ١٠ يورو كل ربع سنة كرسوم عيادة. ولا يتوجب على الأطفال والبالغين حتى سن ١٨ سنة دفع أية رسوم للعيادة.

**طبيب العائلة** «Hausarzt»: طبيب العائلة هو طبيب مرخص وهو المرجع الأول للمريض في أية أزمة صحية. وفي ألمانيا يمكن اعتبار "طبيب عائلة"، كل طبيب عام وكل طبيب مختص بالأمراض الداخلية ومرخص على أن يكون طبيب عائلة.

**المرض الإنتاني** «Infektion»: في حال الإصابة بمرض إنتاني فإن مسببات المرض تتسلل إلى الجسم وتتكاثر فيه. من الأمراض الإنتانية مثلا أمراض الإسهال، وأمراض الجهاز التنفسي والحصبة والسعال الديكي إضافة إلى الأيدز (السيدا) والملاريا.

**عوامل الخطورة**: هناك العديد من الظروف التي تشكل خطرا على الصحة. وهي تنجم غالبا عن عادات معينة وأساليب سلوك يمكن الاستغناء عنها. ورغم أنه ليس من النادر أن تكون الأضرار الصحية والأمراض ناجمة عن الوراثة. إلا أن شروط البيئة المحيطة كالضوضاء والتعرض للأشعة فوق البنفسجية وغفونة الرطوبة، على سبيل المثال تعتبر عوامل مخاطرة يمكن أن تؤدي إلى أمراض معينة.

**مرض السكري (ديابيتيس)**: يعتبر مرض السكري استقلابيا مرضيا مزمنًا للمواد في الجسم. وتبلغ نسبة المصابين به في ألمانيا ٧٪ من مجمل السكان. ويمكن أن يظهر مرض السكري في كافة مراحل العمر، من الأطفال إلى اليافعين إلى كبار السن. ويكون المرء مصابا بمرض السكري عندما لا يقوم الإنسولين الموجود في الجسم بتحويل السكر الناجم عن تناول المواد الغذائية من الدم إلى الخلايا. عندها ترتفع نسبة السكر في الدم، ومن هنا يأتي اسم "مرض السكري...". ومن الأعراض المرضية و التقلبية التبول المتكرر. العطش والتعب والوهن إضافة إلى ضعف البصر والالتنام السيئ للجروح. إن عدم معالجة مرض السكري أو معالجته بشكل خاطيء أو غير كافي قد تؤدي إلى نتائج وخيمة منها على سبيل المثال فقدان البصر والجلطات القلبية و الدماغية و أذيات كلوية.

**فحوصات الكشف المبكر**: تهدف هذه الفحوصات إلى إكتشاف الأمراض في وقت مبكر (حتى لو لم تكن هناك أية أعراض محسوسة) الأمر الذي يؤدي إلى زيادة فرص الشفاء.

**الوذمة**: الوذمة تعني تجمع الماء في الأنسجة.



وحدات التنظير الشعاعي «Screening-Einheit»: تختص هذه المنشآت الصحية بالتنظير الشعاعي للثدي وتخضع لمراقبة شديدة في النوعية. هنا يتم إجراء تصوير شعاعي للثدي، وفي حال ملاحظة أية أعراض مرضية، تتم متابعة وفحص هذه الأعراض بشكل أدق. ويقود وحدات التنظير الشعاعي أطباء يحصلون على تدريب خاص.

الوقاية «Vorsorge»: تتضمن الوقاية إجراءات يمكن أن تمنع الإصابة بالأمراض. وخير مثال على الوقاية الفعالة هو القيام بتنظيف الأسنان. فمن خلال تنظيف ورعاية الأسنان بشكل منتظم وصحيح يمكن تفادي الإصابة بتسوس الأسنان.

## ٤. العناوين

### المؤسسات

### الوصف/الاتصال

#### AIDS-Aufklärung e.V.

Große Seestraße 31

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 | 76 29 33

Fax: 069 | 76 10 55

E-Mail: info@aids-aufklaerung.de

Internet:

www.aids-aufklaerung.de

تقوم بما يلي: تقديم استشارات سرية و شخصية، استشارات عن طريق الانترنت، تنظيم ندوات معلوماتية و تدريبات تكميلية و كذلك تقديم فحوصا للكشف عن فيروس الايدز.

#### AIDS-Hilfe Hessen

Friedberger Anlage 24

60316 Frankfurt am Main

Tel.: 069 | 59 07 11

Fax: 069 | 59 07 19

E-Mail:

aids-hilfe-hessen@t-online.de

Internet:

www.sozialnetz-hessen.de/

aidshilfe

تقدم مراكز مساعدة الإيدز (سيذا) في هيسن المشورة هاتفياً أيضاً. وهي تقدم المعلومات حول مسائل مثل "الجنس الآمن، و"الاستخدام الآمن،، حول مخاطر الإصابة بمرض الإيدز وفحوص التأكد من السلامة منه. ويوجد العديد من مراكز الخدمات الاستشارية منها:

Darmstadt دارمشتات: هاتف: 06151|280 73

Gießen غيسن: هاتف: 0641|194 11

Kassel كاسل: هاتف: 0561|10 85 15

Offenbach أوفنباخ: هاتف: 069|88 36 88

Wiesbaden فيسبادن: هاتف: 0611|30 24 36

## المؤسسات

## الوصف/الاتصال

### Deutsches Grünes Kreuz e.V. DGK

Im Kilian  
Schuhmarkt 4  
35037 Marburg  
Tel.: 06421 | 29 30  
Fax: 06421 | 2 29-10  
E-Mail: dgk@kilian.de  
Internet: <http://www.dgk.de>

الصليب الاخضر الالمانى جمعية مستقلة وغير نفعية لدعم الوقاية الصحية والاتصالات في المانيا بهدف تشجيع المواطنين على تحمل مسؤولية الاهتمام بالصحة الذاتية. يتم ضمان تحقيق ذلك من خلال الخدمات الصحية والمعلوماتية والصورية و من خلال العمل باستمرار مع وسائل الاعلام المطبوعة والتلفاز والراديو. يمكن الحصول على المعلومات والعناوين وارقام الهواتف الخاصة بمختلف المواضيع على صفحة الانترنت. اضافة الى ذلك، يقدم الصليب الاخضر الالمانى خطوط ساخنة للاتصال للاستفسار حول مواضيع كالالام، السمع، الشمس و الجلد، مرض الضغط العالي للمعين و اللقاحات

### Donum Vitae Hessen

Landesgeschäftsstelle Hessen  
Rheinstraße 65 – 67  
64295 Darmstadt  
Tel.: 06151 | 279 39 41  
Fax: 06151 | 279 39 43  
E-Mail: [Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de](mailto:Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de)  
Internet: [www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

دونم فيتا في هيسن  
هناك خمسة مراكز استشارة تابعة لمنظمة دونم فيتا على المستوى الاتحادي والتي تهتم بقضايا النساء والرجال و القضايا المتعلقة بالايمان. يتم تقديم الاستشارة حسب المفهوم الكاثوليكي في حالات النزاع المتعلقة بالحمل (مثلا المساعدات المتوفرة و حقوق الاستشارة). تقوم دونم فيتا بالتوسط للحصول على المساعدات المالية و المعونات الاخرى للنساء الحوامل والامهات المعوزات.

توجد مراكز استشارة في

06151   279 39 41	دارمشتادت	Darmstadt
0661   250 67 10	فولدا	Fulda
0641   9 72 76 89	غييسن	Gießen
06431   40 86 25	ليمبورغ	Limburg
0611   2 05 68 06	فيسبادن	Wiesbaden

**Gesundheitsämter in Hessen**

تقدم دوائر الصحة للسكان معلومات صحية و توعية و استشارات. من واجبات دوائر الصحة على سبيل المثال: الفحوص المدرسية للأطفال قبل الالتحاق بالمدرسة و تقديم استشارات بخصوص التلقيحات و مساعدة المصابين بأمراض نفسية و المدمنين و المعوقين. وتتولى دوائر الصحة أيضا واجبات المراقبة و السيطرة. فهي تهتم مثلا بالنظافة في المؤسسات العلاجية و المؤسسات الخاصة بالعناية و الرعاية. وهي تقوم بمراقبة مياه الشرب و مياه السباحة و تقدم الارشاد بخصوص المسائل المتعلقة بطب البيئة. عناوين كل دوائر الصحة هذه تجدها في الانترنت على الصفحة التالية:

[www.gesund-in-hessen.info](http://www.gesund-in-hessen.info)

**Hessische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitserziehung e.V.  
(HAGE)**

Heinrich-Heine-Straße 44  
35039 Marburg  
Tel.: 06421 | 6 00 70  
Fax: 06421 | 6 00 711  
E-Mail: [info@hage.de](mailto:info@hage.de)  
Internet: [www.hage.de](http://www.hage.de)

اتحاد للدعم الصحي في ولاية هيسن الذي تشارك فيه ٥٠ منظمة مختلفة. وتتجلى المهمة الرئيسية للاتحاد في شرح وتوضيح النشاطات و الإجراءات المتعلقة بشؤون الصحة و بالدعم الصحي و التربية الصحية، إضافة إلى تنسيق و تنظيم هذه النشاطات أو حتى المشاركة فيها. وهو يتوجه في نشاطاته إلى كل العاملين في مجال دعم النشاط الصحي، حيث يساعدهم في وضع خطط العمل و في تنظيم و تقييم المشروعات و النشاطات المتعلقة بالأمور الصحية و في وضع البرامج التدريبية و تنظيم المحاضرات. كما يساعد في إصدار نشرات المعلومات.

**Hessisches Integrationslotsen-Netzwerk**

Referatsleiterin

Wiebke Schindel

Hessisches Sozialministerium

Dostojewskistraße 4

65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 | 8 17 33 44

Fax: 0611 | 89 08 43 94

E-Mail:

wiebke.schindel@hsm.hessen.de

Internet:

www.sozialministerium.hessen.de

في نطاق برنامج "دعم تدابير الاندماج"، تدعم حكومة ولاية هيسس جهود الأشخاص الذين لهم خلفية تتعلق بالهجرة و الامان النشطاء من مختلف الميادين الاجتماعية كمرشدين في مجال الاندماج. يتعلق الامر هنا بوسطاء في مجال الثقافة و اللغة المندمجين بشكل جيد في المجتمع والذين يتمتعون بكفاءة لغوية و ثقافية و الذين يستطيعون من خلال علاقاتهم داخل جالياتهم تزويد المهاجرين بمعلومات حول البنى الاجتماعية و السياسية و الثقافية ومساعدتهم في فيما يتعلق بمصاعب الحياة اليومية و ازالة العقبات البيروقراطية. يركز مرشدوا الاندماج جهودهم على المهاجرين الجدد والمهاجرين القادمي والمهاجرين الالمان العائدين الى المانيا.

**Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.**

Zimmerweg 10

60325 Frankfurt am Main

Tel. 069 | 71 37 67 77

Fax 069 | 71 37 67 78

E-Mail: hls@hls-online.org

هدف الدائرة هو دعم وتنسيق التدابير الوقائية و العلاجية و تدابير اعادة التأهيل في مجال الادمان. تعد هذه الدائرة، كرابطة مركزية، لكل مؤسسات هيسس للوقاية من الادمان و المساعدة في حال الادمان (الصليب الازرق، جمعية الصليب، غوت تيمبلر، حلقة الاصدقاء...الخ) و تقوم باعداد معلومات و مواد و عناوين في الاماكن المطلوبة. تعتبر الدائرة جهة مركزية لكل المنظمات الاعضاء و للرأي العام الاختصاصي و الرأي العام العادي ووسائل الاعلام و السياسة وتهتم بكل القضايا المتعلقة بالادمان في هيسس.

**Hessisches Netzwerk****»Gewaltprävention im Gesundheitswesen«**

Nancy Gage-Lindner

Hessisches Sozialministerium

Prävention und Schutz vor Gewalt

Dostojewskistraße 4

65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 | 8 17 24 73

Fax: 0611 | 89 08 41 83

E-Mail: n.gage-lindner@hsm.hessen.de

Internet: [www.familienatlas.de/ca/a/tl/](http://www.familienatlas.de/ca/a/tl/)<http://www.sozialministerium.hessen.de/>

تتضمن خطة عمل ولاية هيس لمحاربة العنف في مجال الأسرة نشاطات عديدة لمساعدة ضحايا العنف في الأسرة بما في ذلك الخدمات الصحية. وتهدف خطة العمل بشكل أساسي إلى تأمين حماية أفضل ضد العنف الذي يمارسه الشريك (الزوج أو الزوجة). وهي تساعد أيضا على حماية الأطفال من مخاطر عنف الشريك الذي يؤثر في تطورهم. شبكة عمل الوقاية من العنف في مجال الصحة في هيس تقدم مساعدات إرشادية لأصحاب المهن الصحية. وتحتوي صفحة الإنترنت المنشورة على عناوين مهمة ومنشورات مفيدة لكل من أصحاب العلاقة وللمؤسسات الناشطة في هذا المجال على السواء: مثل مراكز الخدمة، مجموعات الطوارئ، شبكات العمل المحلية التي تهتم بمحاربة العنف المنزلي وتقديم معونة فعالة مثل تدوين النتائج الطبية لسوء المعاملة الجسدية.

**Kassenärztliche Vereinigung Hessen (KV)**

Dr. Löwenstein-Haus

Georg-Voigt-Straße 15

60325 Frankfurt am Main

Postfach 15 02 04

60062 Frankfurt am Main

Tel.: 069 | 79 50 26 02

Fax: 069 | 79 50 26 40

E-Mail: [infocenter@kvhessen.de](mailto:infocenter@kvhessen.de)Internet: [www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)

تتوفر على صفحة الإنترنت التابعة لاتحاد أطباء صناديق التأمين الصحي في هيسس لكل من أصحاب التأمين والمرضى إمكانية البحث عن الأطباء المرخصين والمعالجين النفسيين في ولاية هيسس. بالإضافة إلى ذلك يتم تقديم معلومات حول موضوعات الوقاية والتلقيح والاعتماد على الذات في المساعدة وحالات الطوارئ وأطباء الإسعاف المناوبين (حالة الطوارئ) وحول المهاجرين والخدمات الصحية الفردية وتعويض النفقات إضافة إلى الخدمات ونوعيتها

## المؤسسات

## الوصف/الاتصال

### Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Johann Wolfgang Goethe-Universität

Frankfurt am Main

Theodor-Stern-Kai 7, Haus 7A

60590 Frankfurt am Main

Tel.: 069|63 01 57 75

Fax: 069|63 01 50 02

هذه المستشفيات في فرانكفورت وماربورغ تقوم بفحص السمع للأطفال الذين يولدون في البيت أو في دور التوليد وذلك في إطار ما يسمى بمراجعة فحص التنظير الشعاعي. وإذا نجم عن فحص حاسة السمع تشخيص مرضي إيجابي فيتطلب الأمر إجراء فحوص أخرى. وهي يمكن أن تتم أيضا في مستشفى فرانكفورت أو ماربورغ

### Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Universitätsklinikum Gießen

und Marburg GmbH

Standort Marburg

Deutschhausstraße 3

35033 Marburg

Tel.: 06421 | 2 86 64 39

Fax: 06421 | 2 86 28 24

تعمل نقابة الأطباء في ولاية هيسن وبتفويض من الدولة على ضمانة النوعية الجيدة للخدمات الطبية والرعاية الصحية. حيث تقوم النقابة بتنظيم البرامج التدريبية والتأهيلية للأطباء ومساعدتهم، كما تتولى أيضا مهمة تقديم المشورة لأعضائها وللمواطنين وأصحاب القرار السياسي. وتقدم النقابة على صفحة الإنترنت الخاصة بها نصائح صحية ومعلومات عامة للمرضى إضافة إلى أرقام هواتف الحالات الطارئة (هاتف طوارئ حالات التسمم على سبيل المثال)

### Landesärztekammer Hessen

Im Vogelsgesang 3

60488 Frankfurt am Main

Postfach 90 06 69

60446 Frankfurt am Main

Tel.: 069|97 67 20

Fax: 069|97 67 21 28

E-Mail: laek.hessen@laekh.de

Internet: www.laekh.de

**Landesarbeitsgemeinschaft****Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)**

Christine Roß-Daum

Rhonestraße 4

60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069|4 27 27 51 95

Fax: 069|4 27 27 51 05

E-Mail: ross-daum@lzkh.de

Internet: www.jugendzahnpflege.hzn.de

مجموعة عمل الولاية لرعاية أسنان اليافعين في هيسن LAGH. تقوم مجموعة العمل هذه بتنظيم نشاطات جماعية وقائية في دور الحضانة والمدارس، وذلك بالتعاون مع صناديق التأمين الصحي الحكومية والمختصين في مجال رعاية الأسنان في الدوائر الصحية وعيادات أطباء الأسنان. كما يمكن الحصول منها على دفتر الأطفال لرعاية الأسنان.

**Landeszahnärztekammer Hessen (LZKH)**

Rhonestraße 4

60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069|4 27 27 50

Fax: 069|4 27 27 51 05

E-Mail: box@lzkh.de

Internet: www.lzkh.de

تقدم نقابة أطباء الأسنان في ولاية هيسن (LZKH) للمرضى إمكانية الحصول على استشارة طبية موثوقة وبتكلفة بسيطة عن طريق الهاتف. حيث يقوم خبراء بتقديم النصح للمرضى على الهاتف رقم: 01805|20 20 52

**Mammographie-Screening Hessen**

Zentrale Stelle

Postfach 3529

65025 Wiesbaden

Tel.: 0180|3 62 66 66 (9 ct/Min.)

Fax: 0611|7 10 02 82

E-Mail: mammo-info@kvhessen.de

Internet: www.ein-teil-von-mir.de

تقدم الإدارة المركزية إجابات على التساؤلات حول فحوص التنظير الشعاعي للثدي إضافة إلى معلومات حول أماكن إجراء فحص التنظير الشعاعي للثدي. ويمكن عن طريق هذه الإدارة أيضا تحديد مواعيد التصوير الشعاعي. وتتم دعوة السيدات بين عمر 50 و 69 سنة للاستفادة من هذا البرنامج المتميز للكشف عن سرطان الثدي مرة كل عامين. والمشاركة غير إلزامية.

**pro familia**

**Landesverband Hessen**

Palmengartenstraße 14

60325 Frankfurt am Main

Tel.: 069|44 70 61

Fax: 069|49 36 12

E-Mail: lv.hessen@profamilia.de

Online-Mail-Beratung bei

pro familia: www.sextra.de

يضم اتحاد دعم الأسرة في ولاية هيسن ٦٣ مركزا استشاريا ومعهديين طبيين ومركز تأهيل. وجميع المراكز الاستشارية هي مراكز معترف بها حكوميا لتقديم المشورة للحوامل. ويمكنها إصدار وثيقة تثبت تلقي الاستشارة. ويمكن للسيدات هنا أيضا الحصول على معلومات حول "حبوب منع الحمل فيما بعد" وذلك على الرقم: 01805|77 63 26 ومن المراكز الاستشارية:

Darmstadt دارمشتات: هاتف: 06151|42 94 20

Dietzenbach ديتسنباخ: هاتف: 06074|22 65

Gießen غيسن: هاتف: 0641|77 1 22

Kassel كاسل: هاتف: 0561|2 74 13

Offenbach أوفنباخ: هاتف: 069|81 77 62

Wiesbaden فيسبادن: هاتف: 0611|37 65 16

**Sozialverband VdK**

**Hessen-Thüringen**

Geschäftsstelle Frankfurt

Elsheimerstraße 10

60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069|7 14 00 20

Fax: 069|7 14 00 255

E-Mail: sozialpolitik.hessen@vdk.de

الاتحاد الاجتماعي (VdK) هيسن – تورينغن يقدم المشورة لأعضائه ويمثلهم في الخلافات المتعلقة بالقوانين الاجتماعية. وهو يقدم بالإضافة إلى ذلك استشارة مستقلة للمرضى، وهي مجانية أيضا لغير الأعضاء وموجهة بشكل أساسي لنوي الأمراض المزمنة والمعاقين. ويوجد مراكز استشارية في:

Kassel كاسل: هاتف: 0561|920 70 80، أوقات المراجعة:

الخميس الساعة ١٨-١٤

Darmstadt دارمشتات: هاتف: 06151|359 98-0، أوقات

المراجعة: الاثنيين الساعة ١٧-١٣

Alsfeld ألسفيلد: هاتف: 06631|35 56، أوقات المراجعة:

الأربعاء الساعة ١٧-١٣

**Unabhängige Patientenberatung  
Deutschland (UPD)**

Beratungsstelle Gießen

Liebigstraße 15

35390 Gießen

Tel: 0641 | 3 01 33 45

Fax: 0641 | 3 01 94 29

E-Mail: giessen@upd-online.de

Internet: <http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/>

تقدم استشارة المرضى المستقلة – المانيا للمرضى في كل المانيا وفي ٢٢ دوائر استشارية معلومات مجانية حول القضايا الصحية و استشارات في المسائل القانونية المتعلقة بالصحة و معلومات حول عروض محلية مكملة من قبل مستشارين من ذوي الخبرة. اضافة الى ذلك تقدم الدائرة استشارات بخصوص مواضيع ذات طابع اختصاصي و استشارات تتعلق بالامراض.

**Verbraucherzentrale Hessen**

Große Friedberger Straße 13–17

60313 Frankfurt am Main

Telefon: 01805 | 97 20 10

E-Mail: [vzh@verbraucher.de](mailto:vzh@verbraucher.de)Internet: [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)

يقدم مركز حماية المستهلك في ولاية هيس خدمات استشارية هاتفيا وشخصيا. الاستشارة الهاتفية من الاثنين حتى الخميس الساعة ١٠-١٣، على الهاتف: 0900 | 1-77 44 47 / € ١,٧٥ الدقيقة للاتصال من شبكة الهواتف الألمانية الأرضية). ويمكنكم الحصول على الاستشارة الشخصية في مراكز الاستشارة في فرانكفورت وكاسل ودارمشتات. لتحديد موعد المراجعة في Frankfurt فرانكفورت: هاتف: 069 | 97 20 10 (١٢ سنت/ الدقيقة للاتصال من شبكة الهواتف الألمانية الأرضية)

Kassel كاسل: هاتف: 0561 | 10 49 05

Darmstadt دارمشتات: هاتف: 06151 | 27 99 90



## نقدم الشكر لجميع المتخصصين و المؤسسات التي ساهمت في تأليف هذا الكتيب:

Bärbel Bächlein (BKK Bundesverband Essen), Dr. Helga Brenneis (pro familia Wiesbaden), Dorith Dominik (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach), Selver Erol (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Katharina Fischer (Sozialverband VdK Hessen-Thüringen), Brigitte Fuchs (pro familia Landesverband Hessen), Nancy Gage-Lindner (Hessisches Sozialministerium), Doris Globig (Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main), Aylin Gönenc (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Karin Heinemann (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Semra Kanisicak (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Ute Klaus (Verbraucherzentrale Hessen e.V.), Karin Kranabetter (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.), Konstanze Küpper (Projektstelle Mammographie-Screening Hessen), Michaela Lautner (Mammographie-Screening Hessen), Peter Lipp (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum/Leitung Zahnärztlicher Dienst des Kreises Offenbach), Cornelia Luetkens (Gesundheitsamt Wiesbaden), Dr. Christian Luetkens (Hessisches Sozialministerium), Katja Möhrle, M.A. (Landesärztekammer Hessen), Prof. Dr. med. Katrin Neumann (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie J. W. Goethe-Universität Frankfurt am Main), Dr. Gabriele Oefner (Gesundheitsamt Kassel), Gudrun Ornth-Sümenicht (DRK Landesverband Hessen e.V.), Alp Otman (Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt), Heike Pallmeier (HAGE), Michael Pufahl (BKK Landesverband Hessen), Christine Pusch (donum vitae e.V.), Burglinde Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Roth (Kassenärztliche Vereinigung Hessen), Wiebke Schindel (Hessisches Sozialministerium), Karin Scholl (Integrationsbüro der Stadt Dreieich), Dr. Karin Seuren-Kronenberg (Gesundheitsamt Stadt Kassel), Sholeh Sharifi (Integrationsbüro Gießen), Yvette Sommer (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Dr. phil. Anke Steckelberg (Universität Hamburg, Fachbereich Gesundheit), Klaus Stehling (AIDS-Hilfe Hessen e.V.), Dr. Martina Stickan-Verfürth, MPH (BKK Bundesverband Essen), Dr. Andrea Thumeyer (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Fatma Uslu (Integrationsbüro Gießen), Saskia Veit-Prang (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Rita Wandel (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH), Dr. Hans-Georg Wolter (Stadtgesundheitsamt/Gesunde-Städte-Projekt der Stadt Frankfurt am Main), Dr. Daniela Wunderlich (Frauenärztin, Wiesbaden), Fatma Yilmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).



## الصحة للجميع

انتم تعيشون في ألمانيا وأنتم تتمتعون بصحة جيدة و تريدون أن تبقوا على هذه الحال ولكن ليست لديكم نظرة عامة حول فرص الوقاية و الكشف المبكر. هذا الكتيب يدلکم على الخطوات التي عليكم اتباعها لتتمكنوا من حماية صحتكم بصورة فعالة و لتتمكنوا من تشخيص الامراض في وقت مبكر.

على سبيل المثال، ما هو المقصود بالفحص الطبي العام ؟ ماذا يعني الكشف المبكر عن مرض السرطان ؟ فحوص الاطفال و اليافعين المتوفرة؟ متى يجب عليك حماية نفسك من خلال التلقيح ؟ ما هي الفحوصات الخاصة بالأسنان التي بإمكانك الاستفادة منها لكي يكون بإمكانك الحفاظ على أسنانك مدى الحياة؟ يجب هذا الكتيب على هذه الأسئلة و على أسئلة أخرى عديدة. إضافة الى ذلك ستجدون عناوين أشخاص وجهات ذات علاقة للإتصال بها في مختلف المؤسسات الصحية في هيسن.