

# حفظ سلامتی

از خدمات معاینات پیشگیرانه و خدمات دوراندیشانه  
استفاده کنید



با مهاجرین برای مهاجرین  
راهنمایان سلامتی بین فرهنگی در هسن



# 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

## درد آغازین

خوانندگان محترم، آرمان این راهنما این است که به شما نشان دهد که سیستم سلامتی آلمان چه امکاناتی را برای شما در نظر گرفته است. و شما چگونه می توانید با اندکی تلاش شخصی برای تندرستی خود گامی بردارید. از صمیم قلب می خواهیم که شما نه تنها با امکانات گوناگون برای تشخیص زود هنگام بیماری ها و خدمات پیشگیرانه آشنا شوید بلکه از این امکانات بطور واقعی استفاده نمایید.

بعضی از این اقدامات حفظ تندرستی را بایستی با فاصله زمانی منظم تکرار نمود. از اینرو توصیه می کنیم: در آغاز هر سال، نو، زمان سر رسیدن "معاینات سلامتی"، را در دفترچه یاد داشت تقویم خود بنویسید. این گام نخست احساس خوب و اطمینان بخشی به شما خواهد بخشید و کیفیت بهتری را احساس خواهید کرد.

با این پروژه نمونه "با مهاجرین برای مهاجرین - راهنمایان سلامتی بین فرهنگی در هسن"، از سال ۲۰۰۶ تا کنون به یک کار فرهنگی حساس تقویت سلامتی و پیشگیرانه در هسن تحقق بخشیده است. همراه با سایر همراهان بیشمار خود وظایف خود را بسیار جدی شمرده، تا برای تمام افرادی را که در هسن زندگی می کنند برابری در سهم بودن حتا در بخش سلامتی را امکان پذیر سازیم. امیدواریم که این دفترچه یک اقدام مانا و پایدار باشد تا مهاجرین و فرزندان ایشان بتوانند تندرست و خوشبخت زندگی کنند و رشد بنمایند.



یورگن تیزن

ریس هیئت مدیره ب ک ک اتحادیه ایالتی هسن



زیلکه لاوتن شلگر

وزیر اجتماعی هسن



- 4 ۱. خدمات بیمه درمانی قانونی
- 5 تشخیص زود هنگام سرطان
- 6 چک آپ سلامتی (غربالگری)
- 6 معاینات جهت تشخیص زود هنگام بیماریها و اقدامات دوراندیشانه هنگام بارداری و پس از آن
- 8 معاینات کودکان
- 13 معاینات نوجوانان
- 14 مایه کوبی ها (واکسنها)
- 16 معاینات دندانپزشکی
- 17 خدمات برای پیشبرد یک روش زندگی سالم
- 18 ۲. معاینات تشخیص زود هنگام و خدمات معاینات دوراندیشانه برای اشخاصی که بیمه درمانی قانونی ندارند
- 18 خدمات مطابق قانون حقوق متقاضیان پناهندگی
- 18 خدمات مطابق کتاب قانون اجتماعی ۳۱ (کمکهای اجتماعی)
- 20 ۳. واژه نامه
- 26 ۴. نشانی ها

# ۱. خدمات بیمه درمانی های قانونی Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung

## راهنمایی مهم:

بیمه درمانی قانونی علاوه بر معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها و اقدامات پیشگیرانه در اورژانس خدمات بسیار زیاد دیگری نیز عرضه می کند. که البته برای بعضی از این خدمات بایستی شخص بیمه گزار اضافه پرداخت و سهمیه شخصی بپردازد. میزان این اضافه پرداخت را نسبت به حد توانایی فردی تعیین می گردد. برای بانوانی که بیماری مزمن دارند و پس از ۱ آوریل ۱۹۸۷ متولد شده اند و مردانی که بیماری مزمن دارند و پس از ۱ آوریل ۱۹۶۲ متولد شده اند این حد توانایی فردی کاهش می یابد، اگر راهنمایی های لازم در مورد امکانات معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها و را از پزشک جویا شوند. بعنوان مدرک در مورد گفتمان مشاورتی در آینده یک "گواهینامه پیشگیری"، (Präventionspass). چون فقط هنگامی که به بیمه خود ثابت کنید که در گفتمان مشاورتی واقعاً شرکت کرده اید می توانید در مخارج پس انداز کنید. آگاهی های بیشتر در این زمینه را می توانید از پزشک و صندوق بیمه درمانی خود بگیرید.

اعضای بیمه های قانونی حق برخورداری از معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها و خدمات پیشگیرانه احتیاطی را دارند. (تمام متونی که اربب نوشته شده در ویژه نامه توضیح داده شده است)



نسبت به سن و جنسیت شما، می توانید معاینات رایگان مختلفی بهره مند شوید.

برای معاینات تشخیص زود هنگام و خدمات پیشگیرانه احتیاطی باید کارت بیمه خود را همراه داشته باشید. برای انجام این معاینات پرداخت حق ویزیت لازم نیست!

## تشخیص زود هنگام سرطان

زنان می توانند از سن

■ ۲۰ سالگی یکبار در سال از تشخیص زود هنگام

سرطان

■ ۳۰ سالگی یکبار سال از معاینات سینه

■ ۳۵ سالگی هر دو سال یکبار از معاینات پوست

■ ۵۰ سالگی یکبار در سال معاینه از تشخیص زود هنگام

سرطان روده

■ ۵۵ سالگی دو بار آئوسکوپی روده به فاصله ۱۰ سال

استفاده نمایند.

مردان می توانند از سن

■ ۳۵ سالگی هر دو سال یکبار از معاینات پوست

■ ۴۵ یکبار در سال معاینه غده پروستات- و معاینه

اعضای تناسلی

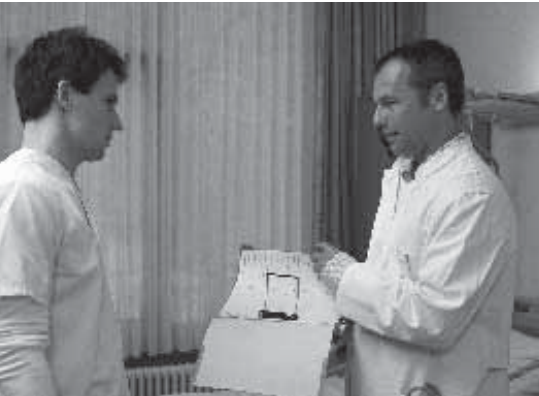
■ ۵۰ سالگی یکبار در سال معاینه از تشخیص زود هنگام

سرطان روده

■ ۵۵ سالگی دو بار آندوسکوپی روده به فاصله ۱۰ سال

استفاده نمایند.

استفاده نمایند.



علاوه بر این در ایالت هسن زنان بین سنین ۵۰ تا

۶۹ سال هر دو سال یکبار به طور منظم به ماموگرافی

عکسبرداری از سینه (Mammographie-Screening)

برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه دعوت میشوند.

این معاینات در واحد های معایناتی

(Screening-Einheiten) انجام می گیرند.

معاینات تشخیص زود هنگام و خدمات مراقبتی در  
حین بارداری و بعد از آن

در هنگام بارداری معاینات تشخیص زود هنگام برای  
مادران آینده و کودکانی که هنوز متولد نشده اند.

از جمله این معاینات عبارتند از:

- معاینه زنان برای تشخیص بیماری قند در زمان بارداری (آزمایش ادرار)
- آزمایش ژستوز (کنترل مداوم فشار خون، آزمایش ادرار و آزمایش بافت ها و اودم تجمع آب در بافت)
- معاینات سونوگرافی (Ultrachal) (برای اندازه گیری قد کودک، و تخمین زمان زایش و رشد کودک در شکم مادر)
- معاینات کاردیوگرافی (نوار قلبی CTG) (نگارش حرکات انقباضی رحم و صدای تپش قلب کودک)



### چک آپ تندرستی (غربالگری)

زنان و مردان ۳۵ از سن سال به بالا هر دو سال یکبار حق استفاده از معاینات چک آپ سلامتی را دارند. بخصوص اگر برای تشخیص زود هنگام بیماریهای شایعی نظیر بیماریهای قلب و دستگاه گردش خون، بیماریهای کلیوی و دیابت ملیتوس (بیماری قند) باشد. هنگام غربالگری سلامتی، پزشک به بیمار در یک گفتگوی شخصی مفصلاً توضیح می دهد که چه ریسک فردی بخاطر احتمالاً بیماری هایی که در گذشته داشته است و یا عادات زندگی برای او وجود دارد. نبض و فشار خون اندازه گیری می شوند، و به صدای تپش قلب و صدای شش ها گوش می دهد و آزمایش خون و ادرار انجام می شود.



هم زمان با معاینات تشخیص زود هنگام بیماری ها در هنگام بارداری، سایر اقدامات پیشگیرانه احتیاطی هم بسیار اهمیت دارند. از جمله معاینات پزشکی پیشگیرانه احتیاطی، معاینه زنان بار دار برای تشخیص سرخچه Röteln (آزمایش خون) و همچنین آشنا سازی با برخی از مخاطرات سلامتی که ممکن است در هنگام بارداری و یا پس از زاییدن برای مادر و نوزاد بوجود بیایند. ماما ها نیز در این دوران چنین مشاورت و توضیحاتی را در این مورد عرضه می کنند.

هر زن بارداری در دوره بارداری هنگام زایش و چند هفته پس از زایش حق برخورداری از مراقبتهای پزشکی توسط دکتر زنان و یا همچنین از ماما را دارد. در یک دوره بارداری متعارف و بدون مشکلات سلامتی، هر چهار هفته یکبار معاینات پزشکی کافی است. از هفته ۳۲ بارداری هر دو هفته یکبار یک معاینه در نظر گرفته شده است، اگر زمان زایش به تعویق بیافتد هر دو روز یک بار معاینه انجام می گیرد. علاوه بر آن زنان باردار بایستی در ماه چهارم و ماه هشتم به دندان پزشک مراجعه کنند.

## مهم:

در چهارچوب معاینات حاملگی، خانمها دفترچه ای به نام پاسپورت مادران Mutterpass دریافت می کنند. در این دفترچه نتایج مهم حاصله از معاینات و روند بارداری ثبت میشوند. پاسپورت مادر را همیشه همراه خود داشته باشید و هنگام معاینات نشان بدهید!

## معاینات کودکان Kinderuntersuchungen

اولین سال زندگی مهم ترین بخش سلامتی رشد هر انسانی می باشد.

برای کودکان و نوجوانان هم مانند بزرگسالان معاینات متعددی برای تشخیص زودهنگام بیماریها و نیز معاینات دوران‌دیشانه وجود دارند.

### تست شنوایی برای نوزادان

#### Hörscreening bei Neugeborenen

در ایالت هسن نوزادان از روز اول تولد برای تشخیص احتمالی نارسایی های شنوایی آزمایش می شوند.

توانایی و قابلیت شنوایی خوب برای رشد و فراگیری معمولی زبان در سنین کودکی و رشد عاطفی و اجتماعی و رشد درسی در هنگام تحصیل و فراگیری شغل و حرفه بسیار مهم می باشد. تست شنوایی در نوزادان با یک دستگاه مخصوص اندازه گیری انجام میشود، این تست شنوایی عینی، بسیار کوتاه و بدون درد است و برای بموقع تشخیص دادن اختلالات احتمالی شنوایی که در نوزادان نسبتاً زیاد پیش می آیند انجام می گیرد تا معالجه سریعاً انجام گیرد. تست شنوایی برای نوزادان Hörscreening bei Neugeborenen در تقریباً کلیه ی زایشگاه ها، و کلینیک نوزادان عرضه می شود. شرکت

در این تست داوطلبانه و باید با رضایت کتبی پدر و مادر باشد. اگر پس از این تست شنوایی نتیجه آزمایش غیر عادی مشاهده شود، یک یا چند آزمایش دیگر الزامی خواهد بود. این تست کنترلی در همان کلینیک انجام می گیرد. اگر نتیجه آزمایش باز هم غیر عادی بود، تست کنترلی در کلینیک های دانشگاه فرانکفورت و یا ماربورگ انجام می گیرد ( برای یافتن نشانی به بخش نشانی ها نگاه کنید)

هنگامیکه زایمان در خانه (و یادر زایشگاه) انجام گرفته است، میتوان تست شنوایی را نزد یکی از این دو کلینیک ذکر شده در محدوده ساعات کاری تست شنوایی Hörscreening انجام داد. پس از زایمان بایستی زمان معاینه تعیین گردد. برای تعیین وقت در یک بیمارستان باید همیشه یک برگه ارجاع از پزشک کودکان و یا پزشک خانوادگی ارائه گردد.

## مهم:

در صورتی که نتیجه آزمایش شنوایی غیر عادی باشد بایستی هر چه زودتر یک وقت جهت کنترل در یک کلینیک دانشگاه گرفته شود.

مکان	زمان	معاینات-U
در بیمارستان، خانه و یا توسط ماما	بلافاصله پس از زایمان	U ۱
در بیمارستان یا نزد پزشک اطفال	در فاصله بین روز سوم تا دهم	U ۲
نزد پزشک اطفال و یا پزشک خانواده	هفت معاینه دیگر تا سن ۶ سالگی	U۳-U۹

### معاینات-U

«معاینات-U» برای مشاهده رشد جسمی و روحی و تشخیص زود هنگام رشد ناقص احتمالی و درمان آن می باشد.

زمان معاینات U۳ تا U ۹ را پدر و مادر با پزشک اطفال تعیین می کنند. بسیار مهم است که هویک از معاینات U در یک مقطع معین رشد کودک انجام گیرد. فقط در این صورت میتوان اختلالات احتمالی و یا بیماری ها را به موقع تشخیص داد و درمان نمود.

### مهم:

برای انجام این معاینات کودکان باید کارت بیمه و دفترچه-U را همراه داشت، تا پزشک در آن نتایج آزمایشات را بنویسد. از آنجا که در چهارچوب معاینات-U مایه کوبی های (واکسن های) ایمنی Schutzimpfungen انجام می گیرند، بایستی دفترچه مایه کوبی را نیز با خود همراه داشت.

برای این معاینات نباید حق ویزیت بپردازید.

KINDER-UNTERSUCHUNGSAUSSCHUSS  
BUNDES-AUSSCHUSS  
FÜR  
HEILTE UND KRANKENKASSEN

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsort: \_\_\_\_\_

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 Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!  
Januar 2004

## قانون تأمین سلامتی کودکان

مرکز مراقبت های کودکان توجه می کند که کدام کودک در این معاینات شرکت نجسته است. تا انجام معاینات را به والدین یادآوری گردد.

اگر پس از یادآوری دوباره فرزند برای معاینات برده نشود، به سازمان جوانان مسئول اطلاع داده می شود، تا کمک های لازمه برای سلامتی کودک ارائه گردد تا اطمینان حاصل کنند که سلامتی کودک تأمین شده است.

پرداخت هزینه معاینات را بیمه های درمانی به عهده می گیرند، مشروط بر اینکه این معاینات در موعد مقرر انجام گیرند؛ کودکان حق استفاده از این معاینات را دارند. زمان این معاینات را در روی جلد دفترچه زردرنگ معاینات می یابید، که در زمان تولد نوزاد تحویل داده می شود.

با این قانون والدین موظف می شوند، تا معاینات مراقبتی را برای فرزندان خود عملی سازند. والدین همچنین میتوانند پزشک را آزادانه انتخاب کنند.

فقط پس از انجام معاینات یک فرم (Formular) به مرکز مراقبت های ایالت هسن به کلینیک دانشگاه در شهر فرانکفورت فرستاده می شود، که در آن نوشته شده است که معاینات مربوط به U۴ تا U۹ در فرزند انجام شده است اطلاعات در مورد وضعیت سلامتی فرزند شما منعکس نمی شود.



## معاینات آغاز تحصیل در ایالت هسن

معاینات آغاز تحصیل یک معاینه پزشکی برای کودکان می باشد که قبل از آغاز به تحصیل در دبستان انجام می گیرد. قبل از شروع به تحصیل در دبستان تاریخ معاینات بطور کتبی به والدین اعلام می شود. تا کودک توسط پزشک مدرسه معاینه شود. این معاینات در ایالت هسن قانوناً اجباری است تا از این راه به کودکان از آغاز شروع به تحصیل در دبستان، نسبت به توانایی و نیاز های شخصی شان رفتار شود و حمایت گردند.

### کلیاتی در باره معاینات پزشکی دبستانی

وظیفه معاینات پزشکی دبستانی تشخیص اختلالات رشدی کودک، بیماری های ممتد و یا معلولیت های کودک قبل از شروع به تحصیل می باشد. هدف از این معاینات شناخت زود هنگام اختلالات و بیماری ها و درمان بموقع آن ها می باشند. با معاینات پزشکی دبستانی

که بنام معاینات تست «Screening-Untersuchung» خوانده می شود تشخیص می دهند که آیا دیگر معاینات پزشکی، اجتماعی تربیتی لزومی است و آیا نیازی به کمک وجود دارد.

### نیاز به کمک موجود است اگر

- اختلالات بدنی، روحی و روانی و یا تندرستی و حتا رفتار ناهنجار اجتماعی و یا
- اختلالات فراگیری آموزشی در دبستان وجود داشته باشد.

پزشک از یک سو موظف به مشاوره – با سرپرستان کودک و از سوی دیگر با مسئولین دبستان می باشد.

### چه زمانی کودکان معاینه می شوند.

در آزمایشات بدنی (Körper-Check) کودکان از نظر

جسمانی معاینه می شوند، کودکان از نظر حواس

پنجگانه نیز معاینه می شوند. آزمایشات رشد

(Entwicklungs-Tests) برای تشخیص رشد کودک انجام

می گیرد.

## وظایف ویژه پدر و مادر (ولی کودک)

در چهارچوب معاینات آغاز تحصیل والدین نقش اساسی و مرکزی در مشاورت پزشکی و اجتماعی ایفا میکنند. و میتوانند بعنوان سرپرست و مسئول تربیت و تندرستی کودک با پزشک کودک و جوانان در باره سایر اقدامات لازمه گفتگو نمایند. والدین می توانند در صورت وجود بیماری های روحی و ناهنجاری های اجتماعی فرزندانشان کمک های مقتضی را از مسئولین متخصص و همچنین از سازمان های اختصاصی دریافت کنند.

پزشکان مدرسه مشورت تندرستی پیشگیرانه انجام می دهند، به این صورت که والدین را در باره موضوعات پیشگیرانه حفاظت در برابر بیماری های عفونی و حفظ سلامتی آگاه می سازند. موضوعات همیشگی بقرار زیر اند: ایمنی از طریق مایه کوبی (واکسیناسیون)، تحرک و فعالیت های ورزشی، تغذیه، تأثیرات استفاده بیش از اندازه از دارو ها (تلویزیون، بازی های کامپیوتری و غیره)، پیشنهادات در باره مشاورت و درمان مشکلات تکلمی (زبان)، مشاورات تربیتی و غیره.

## پزشک دبستان می تواند اقداماتی را که لازم می دانند اعمال نماید

- تماس با پزشک کودکان و نوجوانان و یا پزشک خانواده برای روشن نمودن نتایج معاینات پزشکی مانند تکمیل شدن مایه کوبی ها.
- تماس با خدمات اجتماعی سازمان جوانان و یا سایر خدمات اجتماعی،
- مراجعه به یک سازمان مشاورتی برای امور تربیتی گفتگو یا مهرد کودک برای روشن شدن ناهنجاری ها.
- شرکت در گروه های خود همیاری، مشاورت معلولین، مشاورت در امر کمک به هم آهنگ نمودن خود با محیط (کمک دبستان به معلولیت های بدنی "یاری رسان های هماهنگ گر").
- برنامه ریزی آمد و شد به دبستان (سرویس مدرسه)،
- ثبت نام برای گروه بازی های حرکتی و ورزشی،
- مشاورت با متخصصین تغذیه، استفاده از یک کورس آموزشی تغذیه،
- استفاده از یک کورس زبان آلمانی دیگر برای کودک،
- استفاده از یک کورس زبان آلمانی برای مادر "مامان آلمانی یاد می گیرد"،
- ثبت نام در گروه های نگاهداری کودک پس از مدرسه (Hortaufnahme) و یا سایر موسساتی که بعد از ظهر از کودک نگاهداری می کنند و در تکمیل امور دبستان و غیره یاری می رسانند.



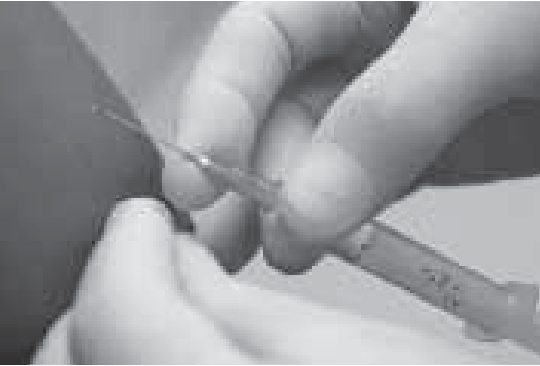
### «(J Untersuchung)» فقط یکبار بین سنین ۱۳ و ۱۴ سال انجام می گیرد.

در این معاینات می توان بیماری های جسمی و روحی و رشد اجتماعی که ممکن است سلامتی جوانان را به مخاطره بیندازند، زودهنگام شناسایی کرد و درمان نمود، علاوه بر آن بایستی رفتار های مخاطره انگیز سلامتی مانند سیگار کشیدن با اقدامات مقتضی تغییر داده شوند. والدین بایستی در اجرای این معاینات توسط پزشک خانوادگی کوشش نمایند. بیشتر پزشکان اطفال اوقات ویژه برای نوجوانان در نظر گرفته اند.



### مایه کوبی در بزرگسالان

مایه کوبی در بزرگسالان بسیار مهم است و میتواند از ابتلا به برخی بیماری‌ها جلوگیری کند. بنابراین باید واکسنهای ایمنی بخش مانند واکسن دیفتیری، کزاز فلج اطفال، هیپاتیت ب را تجدید کرد و چنانچه مایه کوبی‌ها در کودکی انجام نشده‌اند، در دوران بزرگسالی حتماً باید مایه کوبی را جبران نمود. واکسن آنفولانزا را نیز باید مرتباً تجدید نمود. علاوه بر این به بزرگسالانی که بخاطر کهولت و بیماری‌هایی که دارند و بهمین جهت هم آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری‌ها را دارند مایه کوبی توصیه می‌گردد. واکسن گریپ و واکسن سینه پهلو *Pneumokokken* (Lungenentzündung) از ۶۰ سالگی ببعد از آنجمله می‌باشند. پزشک خانوادگی، صندوق بیمه درمانی و ادارات تندرستی (بهبذستی) در باره مایه کوبی و لزومی بودن آن‌ها آگاهی می‌دهند. هزینه تمام این واکسن‌های توصیه شده از سوی کمیسیون دائمی مایه کوبی (STIKO) در انستیتوی روبرت-کوخ در برلین را صندوق‌های بیمه درمانی می‌پردازند.



آیین نامه صندوق بیمه درمانی، پرداخت مخارج مایه کوبی‌های دیگری را هم (مانند مایه کوبی‌های مسافرتی) پیش‌بینی کرده است.

### مهم:

تمام مایه کوبی‌ها در دفترچه مایه کوبی (دفترچه واکسیناسیون) که باید در زمان واکسن زدن به همراه داشته باشید ثبت می‌گردند، اگر دفترچه مایه کوبی (دفترچه واکسیناسیون) ندارید با پزشک خود در میان بگذارید.



## معاینات دندانپزشکی

بیمه های درمانی قانونی هزینه خدمات احتیاطی و معاینات برای تشخیص زود هنگام بیماریهای دندان را در بزرگسالان، کودکان و نوجوانان را که در زیر ذکر شده اند را به عهده میگیرند. برای انجام این معاینات پرداخت حق ویزیت لازم نیست.

## مهم:

همراه با معاینات دندان پزشکی برای تشخیص زود هنگام بیماری های دندان بایستی روزانه دو بار دندانهای خود را تمیز کنید. بیسیار مهم است که تا سن ۶ سالگی تمیز کردن دندان کودکان خود را نیز بعهده بگیرید (و یا اگر کودکان شما می خواهند به تنهایی دندان خود را تمیز می کنند، شما دندان هایشان را مجدداً کاملاً تمیز کنید).

## بزرگسالان:

- دو معاینه دندانپزشکی در سال: معاینه برای تشخیص Karies، لثه و بیماری های تومور دار در فضای دهان و در صورت نیاز عکسبرداری با اشعه ایکس
- یک معاینه جرمگیری دندان Zahnsteinentfernung در سال

## کودکان (۳ تا ۶ ساله):

سه معاینه برای تشخیص زود هنگام بیماریهای دهان، دندان، و فک، همچنین مشاوره در مورد تغذیه و بهداشت دهان، تقویت دندان از طریق بکار بردن فلوراید برای جلوگیری از پوسیدگی های دندان (کرم خوردگی دندان) (FU1 تا FU3)

## کودکان ونوجوانان (۶ تا ۱۸ ساله):

در معاینات دندانپزشکی که دو بار در سال بر اساس یک برنامه ویژه انجام می گیرند (وضعیت بهداشت دهان بررسی می شود، بیماری ها شرح داده می شوند؛ علاوه بر آن با بکارگیری فلوراید دندانها تقویت میشوند و دندانهای آسیاب (Molaren) بر ضد پوسیدگی لاک زده میشوند.

در ایالت هسن یک دفترچه دندانپزشکی کودکان وجود دارد، که نتایج تمام معاینات را در آن ثبت می کنند. این دفترچه های دندانپزشکی کودکان را می توان از طریق گروه کاری شهرستان مراقبت از دندان های جوانان در ایالت هسن سفارش داد Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (نشانی را در برگه ضمیمه می یابید) همیشه هنگام معاینات دندان پزشکی برای تشخیص زود هنگام باید این دفترچه های دندانپزشکی کودکان را با خود همراه داشت.

## خدمات پیشبردی برای یک روش زندگی سالم



بیمه درمانی قانونی بایستی بویژه برای کاهش نابرابری هایی که دلایل اجتماعی دارند و برای تأمین امکانات سلامتی اقدامی موثر برای پیشبرد یک روش زندگی سالم برای بیمه گزاران خود بوجود بیاورد. از جمله این خدمات ویژه پروژه "با مهاجرین برای مهاجرین"، «Mit Migranten für Migranten» است که بیمه های صنفی آن را اقدامات برنامه ریزانه «Setting-Maßnahmen» نامگذاری کرده اند و برای مهاجرین ترتیب داده اند و بعنوان نمونه در اینجا در ایالت هسن با همکاری وزارت تأمین اجتماعی هسن و همچنین بسیاری از سایر نهاد ها و دوایر محدوده شهری با هماهنگی مرکز قومی پزشکی پشتیبانی می شود. بخشی از این "پروژه می می"، MiMi-Projekt این راهنمای سلامتی است که به ۱۵ زبان قابل دسترسی می باشد.

علاوه بر این خدمات پیشگیرانه یاد شده، تمام خدمات انفرادی که از سوی صندوق های بیمه های درمانی برای بهبود وضعیت سلامتی بیمه گزاران عرضه می گردد، مانند کمک هزینه درمانی دوراندیشانه و پیشگیرانه درمان درآسایشگاه های درمانی فشرده و همچنین کلاس هایی که برای پیشبرد تغذیه سالم Gesunde Ernährung و تحرک و کاهش فشار (Stressabbau) و همچنین اقداماتی که برای جلوگیری از خطرات اعتیاد انجام می گیرند از جمله طیف خدمات صندوق های بیمه های درمانی می باشند. از صندوق بیمه های درمانی خود در مورد جزئیات بیشتر پرسش کنید- بااستیاق و بطور مشروح به شما پاسخ داده می شود.

## ۲. معاینات تشخیصی زود هنگام و خدمات دوراندیشانه در اشخاصی که بیمه درمانی قانونی ندارند

### خدمات بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی

متقاضیان پناهندگی که موظف به ترک کشور شده اند و اقامت آنان به دلایل حقوق قومی و یا سیاسی و یا به دلایل انسانی تحمل می شوند (”عملاً پناهنده“)  
«De-facto-Flüchtlinge» معمولاً نمی توانند خود را بیمه درمانی قانونی بنمایند. بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی در ۴۸ ماه اول میتوانند در صورت بروز بیماریهای حادی که بایستی مورد درمان قرار گیرد و یا بیماریهای دردناک و همچنین جهت تشخیص زود هنگام و معاینات دوراندیشانه حق برخورداری از خدمات درمان پزشکی را دارند ( محدودیت هایی برای دندان مصنوعی و جراحی های فک وجود دارند).

### از معاینات تشخیصی زود هنگام و خدمات دوراندیشانه زیر می توان استفاده نمود:

- خدمات معاینات تشخیصی زود هنگام و معاینات دوراندیشانه در دوران بارداری و همچنین خدمات پزشکی هنگام زایمان و مراقبتهای پس از زایمان
- خدمات پزشکی معاینات تشخیصی زود هنگام و معاینات دوراندیشانه مانند بیمه های درمانی قانونی: معاینات کودکان و نوجوانان U1 تا U1، معاینات تشخیصی زود هنگام زنان،

- معاینات هر سال یکبار جهت تشخیص زود هنگام سرطان برای زنان از سن ۲۰ سال به بالا و برای مردان از سن ۴۵ سال به بالا ( هر دو سال یکبار)
- معاینات تشخیصی زود هنگام دندان پزشکی هر شش ماه یکبار برای کودکان و نوجوانان زیر سن ۱۸ سال، و پس از آن هر سال یکبار
- واکسنهای معمولی کودکان، واکسنهای کزاز، دیفتری، فلج برای بزرگسالان، و سایر واکسنها نسبت به ریسک های فردی

### مهم:

برای اینکه بتوانید از خدماتی که بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی ارائه می شوند استفاده کنید، باید برگه معرفی پزشک (Krankenschein) به پزشک داده شود. برگه معرفی پزشک را میتوان از اداره امور اجتماعی و یا اداره دیگری که مجوز سایر خدمات را صادر میکند گرفت این برگه معرفی پزشک برای مدت سه ماه اعتبار دارد.

بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی، دریافت کنندگان این خدمات، از پرداخت حق مطب معاف هستند.

## خدمات مطابق کتاب قانون اجتماعی ۱۲ (کمکهای اجتماعی)

Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe)



شامل مهاجرانی میشود که اقامت قانونی دارند ولی مشمول قانون حقوق متقاضیان پناهندگی نمیشوند و بیمه درمانی شخصی و یا بیمه درمانی قانونی نیز نداشته باشند. میزان حق استفاده از خدمات بر اساس و مطابق کتاب قانون اجتماعی ۱۲ SGBXII می باشد. کسانی که احتمالاً بیش از یک ماه کمک هزینه تأمین اجتماعی دریافت می کنند، بیمه قانونی می شوند. اداره امور اجتماعی از آنان می خواهد که یک صندوق بیمه درمانی قانونی انتخاب نمایند و خود را به آن بیمه معرفی کنند. اگر شخص از سوی صندوق بیمه درمانی قانونی پشتیبانی نشود، باید از اداره امور اجتماعی مسئول یک برگه معرفی به پزشک برای بعهده گرفتن هزینه خدمات ویژه درخواست نمود. این خدمات مانند خدمات بیمه قانونی می باشند. کسانی که از اداره امور اجتماعی کمک هزینه اجتماعی دریافت می کنند حق برخورداری از معاینات تشخیص زود هنگام بیماری ها و معاینات پیشگیرانه را دارند و از پرداخت حق مطب معاف هستند.

### مهم:

کسی حق استفاده دارد و ذیحق است که، در تنگنای مالی قرار گرفته باشد (و درآمد کافی و یا اموالی ندارد و بیمه درمانی هم ندارد) و نیاز به اقدامات پزشکی داشته باشد.

## ۳. واژه نامه

نتیجه آزمایش (= چشمگیر)

**Auffälliger (= positiver) Befund**

یک نتیجه آزمایش مثبت یا چشمگیر به این معنی است که گمان آن می‌رود که شخص آزمایش شده عامل بیماری را در بدن خود دارد و یا به بیماری حدس زده شده مبتلا است. برای تأیید این گمان و یا اطمینان از مبتلا نبودن به شخص مزبور توصیه می‌شود که به ادامه آزمایشات بپردازد.

**عکس برداری از روده Darmspiegelung:** هر سال حدود ۶۶۰۰۰ نفر در آلمان به سرطان روده مبتلا می‌شوند و حدود ۲۹۰۰۰ بعلت سرطان روده می‌میرند. عکسبرداری از روده یک روش تشخیصی زود هنگام و بموقع و نتیجتاً درمان بموقع می‌باشد. در عکسبرداری از روده یک شلنگ انعطاف پذیرنازک به نام اندوسکوپ را به داخل روده وارد می‌کنند. که در آن یک سیستم بینایی تعبیه شده است که از عکس‌هایی را از روده به روی صفحه نمایش کامپیوتر (مونیتور) منتقل می‌کند. در عکس برداری از روده می‌توان از روده نمونه برداری کرد، که پس از آن در آزمایشگاه بررسی می‌گردد. با اندوسکوپ عمل‌های کوچک پزشکی نیز امکان پذیر اند.

**بیماری قند Diabetes mellitus:** بیماری قند یک اختلال

سوخت و ساز مزمن می‌باشد، که تقریباً ۷٪ از اهالی آلمان به آن مبتلا هستند.

بیماری قند در هر سن و سالی بروز میکند، هم در کودکان و نوجوانان و هم در افراد بزرگسال. وقتی انسولین طبیعی بدن نتواند قند دریافت شده از غذا را از راه رگهای خونی به یاخته‌ها (سلول‌ها) برساند از بیماری قند صحبت می‌کنیم. در اینجا قند در خون افزایش می‌یابد، و به این جهت به این پدیده "بیماری قند" می‌گوییم. از علائم مشخصه آن بعنوان مثال میتوان از ادرار کردن مکرر، تشنگی، خستگی، بی‌حالی و کسل بودن، اختلال بینایی و ترمیم بد زخم‌ها نام برد. اگر بیماری قند درمان نشود و یا بد درمان گردد ممکن است باعث کوری، سکته قلبی، سکته مغزی و یا آسیب‌های کلیه گردد.

**فلوراید کردن Fluoridierung:** خمیر دندان، ژله و یا لاک حاوی فلوراید دارد به دندان می‌ماند، (البته لاک را باید فقط دندانپزشک) بکار گیرد. فلوراید در ساروج دندان ذخیره می‌شود و ساختار آن را استحکام می‌بخشد. در نتیجه دندان در برابر اسیدها (مثلاً خوردن قند) مقاوم میشود.

## معاینات تشخیصی زود هنگام

### :Früherkennungsuntersuchungen

هدف معاینات تشخیصی زود هنگام، شناسایی بموقع بیماری ها (قبل از بروز علائم بیماری) برای افزایش شانس بهبود و درمان آن بیماری ها است.

**ژستوز Gestose:** ژستوز یک نام عمومی برای بسیاری از اختلالاتی می باشد که در زمان بارداری بوجود می آید. همراه با افزایش فشار خون ممکن است افزایش دفع مواد سبیده ای (آلبومین) از طریق ادرار باعث ایجاد تجمع آب در نسوج Ödemen گردد. ژستوز در زنان بسیار جوان و یا بسیار مسنی که برای نخستین بار باردار می شوند بوجود می آید. از دیگر ضرایب ریسک در زنان باردار آسیب های عروقی بدلیل ناراحتی های کلیوی، پر فشاری خون و یا بیماری قند می باشد. ژستوز خطر زایمان پیش از موعد و مرگ نوزاد را افزایش می دهد. علاوه بر آن ممکن است باعث خطرات جانی برای زن بار دار گردد.

### اداره بهزیستی Gesundheitsamt: ادارات بهزیستی

به افراد جامعه آگاهی ها را در مورد سلامتی، روشنگری و مشاورت را عرضه میدارند. از جمله وظایف ادارات بهزیستی بعنوان مثال، معاینات آغاز به تحصیل کودکان قبل از آغاز به تحصیل کودکان، مایه کوبی (واکسیناسیون) و همچنین یاری رسانی به بیماران روحی و بیماران مبتلا به اعتیاد و کسانی که معلولیت دارند می باشد. ادارات بهزیستی وظایف کنترل و نظارت را نیز به عهده می گیرند. بعنوان مثال رسیدگی به نظافت در سازمان های پرستاری و مراقبت از بیماران. کنترل آب آشامیدنی و آب حمام و استخر و مشاورت در امور طب محیط زیستی را عهده دار می شوند.

## پزشک خانوادگی Hausarzt: پزشک خانوادگی پزشک

است که مجوز طبابت دارد و برای بیماران نخستین مرجع برای رسیدگی به وضعیت سلامتی آنان می باشد. در آلمان پزشکان خانوادگی بعنوان زیر بکار اشتغال دارند: متخصصین پزشکی عمومی، پزشک خانوادگی با مجوز طبابت و متخصص پزشکی داخلی

### بیماری های قلب و عروق

#### Herz-Kreislauf-Erkrankungen: بیماری هایی بسیاری

را شامل می شوند که هم مربوط به قلب و عروق قلب رگهای تاجی قلب KoronargefäÙe میگردد و هم شامل رگها و نسوج خونی می گردد. از بیماری های رایج بیماری تصلب شریایی یا Arteriosklerose (تنگ شدن و رسوب در جداره رگها) - که اغلب قبل از سکنه قلبی Herzinfarkt (مسدود شدن سرخرگها) - و نارسایی قلبی Herzinsuffizienz (که ضعف ماهیچه های قلب هم نامیده می شود). که در آن قلب نمیتواند به نسوج اکسیژن کافی را برساند. بیماری های قلب و عروق عامل اصلی بیشتر مرگ و میر ها در آلمان هستند. از بوجود آمدن این بیماری ها

می توان جلوگیری نمود. یک روش زندگی سالم، تغذیه بدون چربی، تحرک کافی و چشم پوشی از مصرف نیکوتین (دخانیات) تأثیر حفاظت کننده در سیستم قلب و گردش خون دارد Herz-Kreislauf-System.

**دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) Impfpass:** پزشک در دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) زمان واکسن های مایه کوبی شده را درج می کند، از آنجاییکه واکسن های ایمن سازی کودکان در اثناء معاینات پیشگیرانه زده می شوند. بایستی دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) و دفترچه معاینات U-Heft را در تمام معاینات U-Untersuchung و معاینات J۱ Untersuchung همراه داشت. اگر دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) ندارید این دفترچه را پزشک برای شما صادر می کند. این دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) را حتی بزرگسالان باید در هنگام مایه کوبی یا در هنگام مسافرت با خود به همراه داشته باشند.

**عفونت Infektion:** در یک عفونت عامل بیماری به داخل بدن راه یافته و خود را تکثیر می کند. از جمله بیماری های عفونی بیماری های اسهال گونه Durchfallerkrankungen، بیماری های عفونی مجاری تنفسی Atemwegkrankungen، سرخچه Masern و سیاه سرفه Keuchhusten و حتی ایدز AIDS و مالاریا Malaria هستند.

**آنفلوآنزا (گریپ) Influenza:** یک بیماری عفونی است که در اثر مولد ویروسی آنفلوآنزا بوجود می آید، که گریپ هم نامیده می شود. معمولاً همیشه مجاری تنفسی مبتلا می شوند. البته با یک روند بیماری شدید که ممکن است مشکلاتی مانند سینه پهلو (Pneumonie) و التهاب ماهیچه های قلب را (Myokarditis) ایجاد کند.

**سرطان (Krebs):** رشد بی رویه و غیر کنترل سلول ها را سرطان (ابتلا به سرطان) می نامند. سلول های سرطانی، بافت های سالم را پس زده و نابود می کنند. هر اندام بدن ممکن است به سرطان مبتلا شود. پس از بیماری های قلب و عروق، سرطان دومین عامل مرگ و میر در آلمان می باشد (هر سال حدود ۳۹۰۰۰۰ نفر به سرطان مبتلا می شوند) ولی دائماً بیماران بسیاری از سرطان شفا می یابند. انواع بسیار زیادی از بیماری های سرطان وجود دارند، که در نوع معالجات بسیار اختلاف دارند. با معاینات تشخیصی زود هنگام سرطان می توان خطر مرگ بعلت سرطان را کاهش داد.

**ماموگرافی یا عکسبرداری از سینه Mammographie:** در ماموگرافی یا عکسبرداری از سینه از پستان ها با اشعه ایکس عکس گرفته می شود. که در آن تغییرات احتمالی بافت سینه مشاهده می شود.

**آماس یا تجمع آب Ödeme:** ادم تجمع آب در بافت ها است.

**پنوموکوک ها Pneumokokken:** باکتری های تسبیحی پنوموکوک (Streptococcus pneumoniae)، می توانند بیماری های گوناگونی را مانند سینه پهلو (Pneumonie) التهاب مشیمیمه یا (التهاب غشای مغز) که آنرا مننژیت هم می نامند (Menengitis) و یا التهاب گوش میانی (Otitis media) بوجود آورند. خطر ابتلا به این بیماری ها در سنین بالا (بالای ۶۰ سال) بیشتر است زیرا قدرت سیستم بدن کاهش می یابد.

**حق مطب یا شهریه مطب Praxisgebühr:**

مراجعه به پزشک باید هر سه ماه یکبار ۱۰ یورو حق مطب یا شهریه مطب بپردازند. برای معاینات تشخیصی زود هنگام و معاینات مراقبت های پیشگیرانه حق

مطب یا شهریه مطب پرداخت نمی شود. این معاینات رایگان هستند. اگر رفتن به نزد پزشک در همان فصل از سال (سه ماه تقویمی) الزامی باشد بایستی برای هر مراجعه شهریه مطب پرداخت شود، مگر اینکه پزشکی اول برای شما برگه معرفی Überweisung صادر کرده باشد. برای مراجعه به یک دندانپزشک و یا دکتر بخش اتفاقات امکان گرفتن برگه معرفی وجود ندارد بنابراین معافیت از پرداخت شهریه هم ممکن نیست. در اینجا هم برای هر فصل یکبار ۱۰ یورو حق مطب یا شهریه مطب محاسبه می شود. کودکان و نوجوانان تا سن ۱۸ سال نباید حق مطب یا شهریه مطب بپردازند.

**فاکتورهای خطر Risikofaktoren:** یک سری شرایط و مسائلی میتوانند سلامتی را به خطر بیندازند. که اینها اغلب ناشی از عادات و تأثیرات خارجی آنها هستند و پرهیز از آن ها امکان پذیر است. این عوامل نادر نیستند؛ برخی با امراض و اختلالات تندرستی بدنیا می آیند. ولی شرایط محیط زیست مانند آلودگی صدا، اشعه ماوراء بنفش و یا کپک و قارچ خانه جزء فاکتورهای خطر برای ابتلا به امراض خاص هستند.

**سرخچه Röteln:** سرخچه از آن دسته امراض کودکان است که بزرگسالان نیز میتوانند به آن مبتلا شوند. آلودگی به ویروس سرخچه در هنگام بارداری میتواند زیان های شدیدی برای جنین در رحم داشته باشد؛ برای مثال معلولیت روانی، ناشنوایی و نابینایی. هر چه این آلودگی به ویروس در دوران بارداری زودتر اتفاق بیافتد (تا هفته ۱۸ حاملگی) امکان خطر برای جنین بیشتر میشود. تست آنتی بادی (آنتی ژن) در زمان حاملگی برای تشخیص اینکه آیا خطر سرخچه پشت سر گذاشته شده و منتفی شده است یا نه صورت میگیرد. در صورت وجود ریسک خطر باید خانم باردار در برابر عفونت ایمن گردد. اگر مصونیت کافی موجود نباشد خانم باردار باید تماس با بچه ها و تجمع زیاد افراد را کم یا به کلی قطع کند. در هر حال بهترین مصونیت و ایمنی واکسیناسیون دختران بین ۱۱ تا ۱۳ سال و یا خانم ها قبل از بارداری می باشد.

## دیابت دوران بارداری Schwangerschaftsdiabetes:

به علت تغییرات هورمونی هنگام حاملگی زنان میتوانند موقتا به دیابت ملیتوس مبتلا شوند. اولین علائم دیابت حاملگی عبارتند از: افزایش بی رویه وزن، عطش زیاد، اضافه شدن بیش از اندازه مایع دور جنین و درشت بودن نوزاد. دیابت دوران بارداری که بعلمت میزان بالای قند خون بروز می کند برای مادر و جنین خطر بزرگی را بوجود می آورد و باید درمان گردد. در یک افزایش ملایم قند خون رعایت یک رژیم غذایی کامل مطلقاً کافی است. چنانچه میزان قند خون همچنان بالا بماند باید دیابت را با انسولین مداوم نمود. بطور معمول پس از زایمان این دیابت رفع میگردد.

اسکرینینگ Screening: این واژه یک واژه ی انگلیسی است و بمعنی معاینات پیوسته. می باشد در رابطه با سرطان سینه اسکرینینگ به معنی معاینه تمام زنان بین ۵۰ و ۶۹ سال است.

## واحدهای اسکرینینگ Screening-Einheit:

تجهیزات پزشکی در اسکرینینگ ماموگرافی تخصص یافته اند و تحت استانداردهای اکید کیفی قرار دارند. در این تجهیزات تصاویر ماموگرافی تدوین میگردد و بخش های محسوس آن دوباره مورد آزمایش قرار میگیرند. واحدهای اسکرینینگ توسط پزشکان تعلیم دیده انجام می گیرند.

علائم Symptom: علامت بیماری ابراز شکایتی است که از یک بیماری یا جراحت میشود (مانند ابراز درد).

دفترچه معاینه کودکان U-Heft: در این دفترچه نتایج معاینات پیشگیرانه کودکان یادداشت میگردد. علاوه بر آن، این دفترچه حاوی اطلاعات مهمی مانند جدول های وزن و قد است که کودک در سنین معین باید به آن حد نصاب رسیده باشد. دفترچه معاینات در بیمارستان پس از اولین معاینه صادر میشود و بایستی در تمام معاینات احتیاطی با خود به همراه داشت.

## کارت بیمه Versicherungskarte: کارت بیمه قبل از هر

معاینه پزشکی تحویل داده میشود تا هزینه درمان از محل صندوق بیمه درمانی پرداخت گردد. کارت بیمه کمی بعد از ثبت نام و عضویت در یک شرکت بیمه درمانی صادر میشود و معمولاً با پست فرستاده میشود. در حافظه الکترونیکی آن مشخصات فردی (نام، تاریخ تولد، آدرس) شخص بیمه شده و شماره ی بیمه او ضبط شده ولی تا کنون اطلاعاتی درباره تشخیص امراض ضبط نگردیده است.



احتیاط ( دوراندیشانه ) «Vorsorge»: عبارت از اقداماتی است که بایست انجام داد تا از پیدایش بیماری ها جلوگیری گردد. برای مثال یک اقدام احتیاطی یا دوراندیشانه مسواک زدن دندان ها است. چون با مراقبت و نظافت منظم و صحیح دندان ها از پوسیدگی جلوگیری می گردد.

## ۴. نشانی ها

### نهاد ها

### توضیحات/تماس

#### 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

انجمن ثبت شده روشنگری بیماری ایدز  
انجمن ثبت شده روشنگری بیماری ایدز در فرانکفورت  
مشاورت تلفنی فردی بصورت گمنام، و مشاورت آن لاین  
اینترنتی، جلسات آگاهی رسانی و جلسات آموزشی پیشرفته و  
همچنین تست آنتی ژن اچ آی وی ارایه می کند.

#### 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

نهاد کمکی ایدز در هسن  
نهاد های کمکی ایدز در هسن برای مشاورت های تلفنی در  
اختیار شما هستند. این نهاد ها در مورد سوالات مربوط به  
”معاشقه ایمن، «Safer Sex» ، ”استفاده ایمن،  
«Safer Use» در برابر مخاطرات ابتلا به بیماری های عفونی و  
تست اچ آی وی آگاهی های لازم را به شما می دهند.

از این جمله دفاتر مشاورتی موجوددر:

06151 280 73	دارمشتات	Darmstadt
0641 194 11	گیسن	Gießen
0561 10 85 15	کاسل	Kassel
069 88 36 88	اوفن باخ	Offenbach
0611 30 24 36	ویسبادن	Wiesbaden

**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

سازمان صلیب سبز د گ ک  
سازمان صلیب سبز یک تجمع عام المنفعه و غیر وابسته  
(ثبت شده) برای پیشبرد سلامتی و اقدامات اندیشمندانه و  
ارتباطات در آلمان است، که با هدف بر انگیزختن انگیزه مردم  
در جهت عهده دار شدن مسئولیت سلامتی خود فعالیت  
می کند. این اقدامات را با آگاهی رسانی های مطبوعاتی خود  
و خدمات با عکس همکاری پیوسته با رسانه های چاپی  
Printmedien، تلویزیون TV و هور فونک Hörfunk انجام می  
دهد. در هوم پیج اطلاعات، نشانی ها و شماره های تلفن در باره  
موارد گوناگون موضوعات مربوط به سلامتی را می یابید، علاوه  
بر آن سازمان صلیب سبز خط تلفنی های داغی Hotlines  
را در مورد موضوعاتی مانند، شنوایی، آفتاب و پوست، گلاوکوم  
یا بیماری آب مروارید و مایه کوبی (واکسیناسیون) عرضه می  
دارد.

**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  
Internet: www.donumvitae.org

دونوم ویتا هسن  
دفتر مرکزی شهری ایالت پنج دفتر مشاورتی به تشکیلات  
شهری دونوم ویتا Donum Vitae ایالت هسن تعلق دارند،  
که بانوان، مردان و زوج ها، میتوانند بدون اینکه به ملیت و  
اعتقادات دینی آنان توجه شود به آن ها مراجعه کنند. و در  
موارد بارداری با رعایت شئون کاتولیکی مشاورت می کنند.  
(مانند یاری ها و مقررات حقوقی). دونوم ویتا Donum Vitae  
در امور کمک های مالی و دیگر کمک ها برای زنان باردار و  
مادرانی که در مخاطره هستند نیز پادر میانی میکند  
دفاتر مشاورتی موجود در:

06151   279 39 41	<b>دارمشتات</b>	Darmstadt
0661   250 67 10	<b>فولدا</b>	Fulda
0641   9 72 76 89	<b>گیسن</b>	Gießen
06431   40 86 25	<b>لیمبورگ</b>	Limburg
0611   2 05 68 06	<b>ویسبادن</b>	Wiesbaden

## Gesundheitsämter in Hessen

ادارات بهداشتی (بهداری) به مردم آگاهی های مربوط به سلامتی و توضیحات روشنگرانه و همچنین مشاورت ارائه می کنند. از جمله وظایف ادارات بهداشتی بعنوان نمونه رسیدگی به امر معاینات پیش از آغاز به تحصیل دانش آموزان اول ابتدایی و مایه کوبی و کمک و یاری به بیماران روانی افرادی که ناتوانی های جسمی دارند می باشد. ادارات بهداشتی وظیفه رسیدگی نظارت و کنترل را بعهده دارند. بعنوان نمونه بهداشت نهاد های درمانی مراقبتی و پرستاری از وظایف آن ها می باشند. نظارت در امور آب آشامیدنی و آب حمام و استخر و مشاورت در امور پزشکی محیط زیستی را بعهده دارند. نشانی همه ادارات بهداشتی در ایالت هسن را در اینترنت در تارنمای [www.gesund-in-hessen.info](http://www.gesund-in-hessen.info) می یابید

**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)
**مجمع کاری برای تعلیم سلامتی در ایالت هسن  
(ه آ گ ا)**

یک اتحاد ایالتی برای پیشبرد و بهبود سلامتی در ایالت هسن می باشد که ۵۰ سازمان در آن عضو هستند و با آن همکاری میکنند. وظیفه اصلی (ه آ گ ا) پیش ببرد فعالیت ها و اقدامات روشنگرانه سلامتی و ایجاد انگیزه برای بهبود و تربیت (نهادینه کردن) سلامتی و همچنین هماهنگی و اجرا می باشد. و با عرضه پیشنهادات خود به تمام کسانی که با بخش پیشبرد و بهبود سلامتی کار می کنند آنان را مخاطب قرار می دهد. آنان را در زمینه طرح، ارزیابی و سازماندهی پروژه های سلامتی و در تشکیل جلسات سخنرانی و پیشرفته آموزشی حمایت می کند. در تولید اسناد و مدارک آگاهی رسانی نیز یاری رسانی می کند.

**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

شبکه کاری راهنمایان هم‌رنگ سازه‌سن دولت ایالتی تحت برنامه "پیشبرد اقدامات هم‌رنگ سازی"، Förderung von Integrationsmaßnahmen در تمام بخش های جامعه به افرادی که ریشه مهاجرتی دارند و یا آلمانی هایی که در این زمینه با پشتکار فعالیت میکنند بعنوان راهنمایان هم‌رنگ ساز Integrationslotsen حمایت می کند. در اینجا کسانی مورد نظر هستند که بعنوان میانجی های زبانی و فرهنگی با تخصص های زبانی و میان فرهنگی یاری رسانی می کنند. و بنا به داشتن رابطه با هر یک از مجامع مهاجرتی که خودشان به آن تعلق داشته اند، و بعلم دانستن ساختار های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی به آنان کمک و یاری می رسانند. تا بتوانند در امور روزمره زندگی موفق باشند و بتوانند از سد مشکلات کاغذ بازی اداری ( بوروکراتی ) بگذرند. راهنمایان هم‌رنگ ساز روی سخن خود را به جانب مهاجرتی که تازه وارد هستند و مهاجرتی که مدت هاست اینجا زندگی می کنند و همچنین مهاجرین معاود Aussiedler دارند.

**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

مرکز ایالتی هسن برای موارد مربوط به بحث اعتیاد ه ل س هدف ( ه ل س ) HLS پیشبرد و هماهنگی پیشگیرانه، و اقدامات درمانی و توانبخشی در بخش اعتیاد می باشد. ( ه ل س ) HLS بعنوان سازمان کل Dachverband نهاد های پیشگیری و یاری رسانی به امرمعتادین ایالت هسن مانند ( صلیب آبی رنگ Blaues Kreuz، تشکیلات صلیب Kreuzbund، گوت تمپلر Guttempler، دایره دوستان Freundeskreise و غیره ) اطلاعات را تنظیم و به نشانی نهاد های محلی می فرستند. ( ه ل س ) HLS بعنوان مرکز مراجعه برای تمام موارد مربوط به بحث اعتیاد در ایالت هسن برای تمام سازمان های عضو، جامعه متخصصین و جامعه عمومی، ارتباطات جمعی و سیاست عمل می کند.

**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.sozialministerium.hessen.de/

شبکه کاری «پیشگیری از خشونت در نهاد سلامتی»، برنامه عملکردی ایالت هسن برای مبارزه با خشونت در محدوده خانه عوامل گوناگونی را برای یاری رسانی و حمایت از قربانیان خشونت در خانه – به انضمام پرستاری در امر سلامتی گرد هم می‌آورد. هدف برنامه عملکردی در وحله‌ی نخست حمایت بهتر از خشونت به شریک زندگی است. حمایت از کودکان در برابر خطرات، خشونت شریک زندگی که برای رشد کودکان اهمیت بسیار دارد. شبکه کاری پیشگیری از خشونت در نهاد سلامتی هسن کمک‌های راهنمایی جهت کار در امور تندرستی را عرضه می‌کند. در سایت اینترنتی داده شده نشانی‌های مهمی از انتشارات برای شخص دچار واقعه شده و همچنین سازمانهای یاری رسان در بر دارد. مراکز مشاورتی، گروه‌های اورژانس، شبکه کاری منطقه علیه خشونت در خانه – کمک‌های عملی: وحتا راهنمایی در تشکیل پرونده پزشکی در بدر رفتاری‌های جسمی (کتک خوردگی).

**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  
Internet: www.kvhessen.de

اتحادیه صندوق پزشکی هسن (KV)  
در سایت اینترنتی KV هسن برای بیمه گزاران و بیماران یک ماشین جستجوگر Suchmaschine برای پزشکان مجاز و روانپزشکان معالج در ایالت هسن قرار دارد. علاوه بر آن اطلاعاتی در زمینه‌های پیشگیری، مایه کوبه (واکسیناسیون)، کمک به خود (خود یاری)، اورژانس و کشیک پزشکی (Notdienst) مهاجرین، خدمات پزشکی فردی (IGEL) و باز پرداخت هزینه‌ها، خدمات و کیفیت را عرضه می‌کند.

**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

**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

**کلینیک برای سنجش صدای کودکان و سنجش شنوایی کودکان**

این کلینیک ها در شهر های فرانکفورت و ماربورگ برای نوزادانی که در خانه و یا در زایشگاه بدنیا آمده اند. یک آزمایش شنوایی در چهارچوب ویزیت تست شنوایی - Screening Sprechstunde ارائه می دهند. اگر نتیجه این آزمایش شنوایی، اختلالاتی را نشان بدهد بنا بر این یک یا چند آزمایش دیگر الزامی می شوند. این آزمایشات را هم می توان در فرانکفورت یا ماربورگ انجام داد.

**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

**کانون پزشکان ایالت هسن**

کانون پزشکان در ایالت هسن با داشتن مأموریت دولتی برای حفظ کیفیت و مراقبت های پزشکی پر اعتماد و اجرای پر کیفیت پیشه ی پزشکی مراقبت خود را اعمال می دارد. علاوه بر امکانات درآمد و گسترش آموزش برای پزشکان و دستیاران پزشکی مشاورت با اعضا، شهروندان و سیاست نیز از جمله وظایف این کانون می باشد این کانون به نمایندگی از بیماران از خواسته هایشان دفاع می کند و اگر درمان بطریق ناصحیح انجام گرفته شده باشد به بیماران یاری می رساند. این کانون در سایت اینترنتی خود نکاتی برای حفظ سلامتی، اطلاعات عمومی برای بیماران، شماره تلفن های فوریت های پزشکی و از جمله (شماره اورژانس مسمومیت) را عرضه می دارد.

**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

مجمع کاری استان مراقبت از دندان در هسن LAGH  
برای پیشبرد سلامت کودکان و نوجوانان در هسن  
فعالیت می کند و با همکاری صندوق های بیمه قانونی،  
با دندانپزشکان متخصص در ادارات بهداشتی و در مطب  
دندانپزشکان در مدارس و کودکانستان ها  
پیشگیری گروهی را انجام می دهند. علاوه بر آن می توان از  
اینجا دفترچه دندانپزشکی کودکان را دریافت نمود.

**Landes Zahnärztekammer 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

کانون دندان پزشکان ایالت هسن LZKH  
برای بیماران یک خط تلفنی داغ Hotline برای یک مشاورت  
تلفن بیطرفانه و کم هزینه عرضه می کند. بیماران می توانند  
با تلفنی با شماره سرویس 01805|20 20 52 با مشاورین  
متخصص تماس بگیرند.

**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

آزمایش پستان در هسن  
پایگاه مرکزی به سوالات مربوط به آزمایش پستان پاسخ می  
دهد و همچنین اطلاعات لازم را در مورد امکینی که برای اجرای  
آزمایش پستان میتوان بدانجا مراجعه کرد در اختیار می گذارد.  
از طریق این مرکز می توان وقت انجام آزمایش پستان را تعیین  
نمود. برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه با این برنامه پر  
ارزش تمام زنان بین سنین ۵۰ تا ۶۹ ساله هر دو سال شخصاً  
برای ماموگرافی دعوت می شوند. شرکت در این آزمایش  
سینه به دلخواه است.

**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

**پرو فامیلیا تشکیلات ایالتی هسن**

به تشکیلات پرو فامیلیا ایالتی هسن ۲۶ دفتر مشاورتی دو  
انستیتیوی پزشکی و یک مرکز کاری آموزشی تعلق دارند.

تمام این دفاتر مشاورتی بارداری، نظر قانونی شناخته شده  
محسوب می شوند. و میتوانند گواهی مشاورتی صادر نمایند.  
زنان می توانند از طریق "قرص بعد از آن، Pille danach  
تحت شماره 01805|77 63 26 اطلاعات کسب نمایند. مراکز  
مشاورتی را می توانید تحت شماره های:

Darmstadt دارمشتات 06151|42 94 20

Dietzenbach دیتسن باخ 06074|22 65

Gießen گیسن 0641|77 1 22

Kassel کاسل 0561|2 74 13

Offenbach اوفن باخ 069|81 77 62

Wiesbaden ویسبادن 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

**اتحادیه اجتماعی VdK در هسن - تورینگن**

اتحادیه اجتماعی VdK در هسن - تورینگن با اعضای  
مشاورت خود میکند و در دعاری حقوقی اجتماعی نمایندگی  
و آنان را بعهده می گیرد. و علاوه برآن برای بیماران یک  
مشاورت غیر وابسته عرضه می دارد. این مشاورت برای غیر  
اعضا هم رایگان می باشد و در درجه اول برای بیمارانی است  
که بیماری های مزمن دارند و افرادی که ناتوانی جسمی دارند  
می باشد. دفاتر مشاورتی به قرار زیر اند:

Kassel کاسل: 0561|9 20 70 80

۱۴-۱۸ اوقات کاری پنجشنبه از ساعت ۱۴ تا ۱۸

Darmstadt دارمشتات: 06151|359 98-0

۱۳-۱۷ اوقات کاری دوشنبه از ساعت ۱۳ تا ۱۷

Alsfeld آلفلد: 06631|35 56

۱۳-۱۷ اوقات کاری چهارشنبه از ساعت ۱۳ تا ۱۷

**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/>**مشاورت غیر وابسته آلمان UPD**

UPD در سراسر آلمان در ۲۲ دفتر مشاورتی بطور رایگان به بیماران در باره مسایل مهم سلامتی اطلاعات می دهد، در باره مسایل سلامتی حقوقی مشاورت می کند و در مورد امکانات (محدوده شهری) تکمیلی رسیدگی به وضعیت سلامتی توسط مشاورین کارگشته اطلاعات می دهد. علاوه بر آن UPD بطور فرا منطقه ای مشاورت های موضوعات تخصصی بیماری را عرضه می دارد.

**Verbraucherzentrale Hessen**

Große Friedberger Straße 13-17

60313 Frankfurt am Main

Telefon: 01805 | 97 20 10

E-Mail: vzh@verbraucher.de

Internet: [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)**مرکز مصرف کنندگان هسن**

مرکز مصرف کنندگان هسن، مشاورت به بیماران را بطور تلفنی و شخصی عرضه می کند. تلفن های مشاورتی: دو شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۳ تحت شماره 0900 | 1 77 44 47 (۱/۷۵) یورو در دقیقه از تلفن های شبکه تلفن ثابت آلمان، در مراکز مشاورتی در فرانکفورت، کاسل و دارمشتادت مشاورت های شخصی انجام می گیرند. برای کسب وقت ملاقات در فرانکفورت: با شماره ی تلفن 01805 | 97 20 10 (۱۲ سنت در دقیقه، در صورت تماس از تلفن های شبکه تلفن ثابت آلمان) کاسل: تلفن 0561 | 10 49 05 دارمشتادت: تلفن 06151 | 27 99 90

## یادداشت‌ها

### ما از تمام متخصصین و نهاد هایی که در بوجود آوردن این بروشور همکاری نموده اند تشکر می نماییم:

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.).



## حفظ سلامتی

شما در آلمان زندگی می‌کنید و سلامت هستید. و می‌خواهید سالم بمانید، ولی از امکانات پیشگیرانه و دوراندیشانه آگاهی ندارید. این دفترچه به شما نشان می‌دهد، که چه گام‌هایی موثری می‌توانید برای حمایت از سلامتی خود بردارید و بیماری‌ها را بموقع شناسایی کنید.

سلامتی یعنی چه؟ شناخت زود هنگام (Gesundheits-Check-up) بعنوان نمونه غربالگری (چک آپ سرطان یعنی چه؟ از کدام یک از معاینات کودکان و نوجوانان می‌توانید استفاده کنید؟ چه زمانی باید با مایه کوبی خود را در برابر بیماری‌ها ایمن‌سازی کنید؟ از کدام یک از معاینات دندانپزشکی می‌توانید استفاده کنید تا بتوانید یک عمر دندان‌های سالم داشته باشید؟ در این دفترچه به این پرسش‌ها و به بسیاری دیگر از این قبیل پرسش‌ها پاسخ داده‌ایم، علاوه بر این نشانی‌های تماس گرفتن با مسئولین نهاد‌های سلامتی گوناگونی در هسن را در این دفترچه می‌یابید.

