

سالم بمانید

تشخیص زودهنگام و مراقبت برای کودکان و بزرگسالان



با مهاجرین برای مهاجرین
سلامتی بین فرهنگی در بایرن



یک راهنما Leitfaden برای مهاجرین - قابل دسترس به ۱۵ زبان



Impressum

Bleiben Sie gesund
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
Rosenkavalierplatz 2 | 81925 München | www.stmug.bayern.de

BKK Landesverband Bayern
Züricher Straße 25 | 81476 München | www.bkk-lv-bayern.de

BKK Bundesverband GbR
Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen | www.bkk.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6 | 30175 Hannover
ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Elena Kromm-Kostjuk, Stephanie Knostmann, Ramazan Salman,
Dr. med. Matthias Wienold, Eva Schwarz

Übersetzung: Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Lektorat: Heike Mönninghoff, Bernd Neubauer

Layout und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Bildquellen: Seite 5, 11, 12, 15, 21, 25, 26 © Fotolia.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch 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 durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Juni 2009

درد آغازین

خوانندگان گرامی،

با این دفترچه راهنما می‌خواهیم مهاجرینی را که در ایالت بایرن زندگی می‌کنند با امکاناتی که سیستم سلامتی بایرن عرضه می‌کند آشنا سازیم. برای ما بیش از هر چیز موضوعاتی که به امور دوراندیشانه و تشخیص بموقع و زود هنگام مربوط است اهمیت دارد. آشنا بودن با تمامی معاینات تشخیص بموقع و زود هنگام به شما و فرزندانتان کمک می‌کند، تا بطور کامل وبموقع از این امکانات استفاده کنید. علاوه بر این با وظایف و امکانات بیمه‌ای که سازمان‌های تندرستی در ایالت بایرن ارائه می‌کند و نشانی‌های تماس مربوطه آشنا می‌شوید.

این دفترچه راهنمای سلامتی که به ۱۵ زبان ترجمه شده است دقیقاً به شما کمک می‌کند تا سیستم پیچیده سلامتی در آلمان را به سادگی درک نمایید و بتوانید با یاری گرفتن از این اطلاعات بطور دقیق و کامل مراقبت و اقدامات تشخیص بموقع و زود هنگام در ایالت بایرن و از امکانات شبکه مراقبت و پرستاری و خدمات و امکانات سیستم سلامتی به بهترین شیوه، بطور شخصی و متناسب استفاده کنید.

این دفترچه راهنما سنگ بنای مهمی است در پروژه سلامتی "با مهاجرین برای مهاجرین که از سال ۲۰۰۸ در بایرن در آلمان با "Mit Migranten für Migranten" سالم، زندگی. بایرن "Gesundheitsinitiative" ابتکار سلامتی و ابتکار صندوق‌های بیمه کسب و کار "Gesund. Leben. Bayern" در سراسر آلمان Betriebskrankenkassen سلامتی بیشتر برای همه انجام می‌پذیرد. آرمان اصلی این پروژه مهیا "Mehr Gesundheit für alle" کردن راهی بدون سنگلاخ با حقوق برابر برای استفاده مهاجرین از این سازمان‌های سلامتی است.

امیدواریم که این پروژه بین فرهنگی و این بروشور اقدامی موثر برای حفظ سلامتی فرزندان شما و بهتر زندگی کردن شما در بایرن باشد.



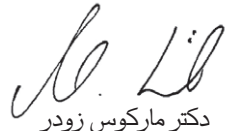
تئو فان اشتیفوت

رئیس دایره سیاست سلامتی
ب ک ک BKK در اتحادیه فدرال
حقوق مدنی GbR



ورنر روشل

معاونت هیئت مدیره ب ک ک BKK
اتحادیه ایالتی بایرن



دکتر مارکوس زودر

وزیر دولت برای
محیط زیست و سلامتی

۳	مقدمه
۴	۱. خدمات بیمه درمانی های قانونی
۵	چک آپ تندرستی (غربالگری)
۶	معاینات زودهنگام و خدمات پیشگیرانه در حین و پس از بارداری
۸	معاینات تشخیص زودهنگام کودکان (U1 تا J1, U1) Kinderfrüherkennungsuntersuchungen (U1-U9, J1)
۱۲	معاینه آغاز به تحصیل در بایرن
۱۳	معاینات جوانان
۱۳	واکسن ها (مایه کوبی ها) (Impfungen)
۱۶	معاینات دندانپزشکی
۱۸	۲. معاینات تشخیص زود هنگام و خدمات دوراندیشانه در اشخاصی که بیمه درمانی قانونی ندارند
۱۸	خدمات بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
۱۹	خدمات مطابق کتاب قانون اجتماعی ۱۲ (کمکهای اجتماعی) Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe)
۲۰	۳. واژه نامه
۲۷	۴. نشانی ها

مقدمه

سلامتی شرط لازم برای یک زندگی راحت است. کودکان سالم با تمایل زیاد به تحرک میتوانند به کشف جهان بپردازند، و بزرگسالان تندرست میتوانند مشکلات روزمره را بهتر حل کنند و لذت بیشتری از زندگی ببرند.

طبیعی است که هر کسی میتواند برای سلامتی خود کاری انجام دهد، مثلاً با تحرک و تغذیه سالم. سیستم سلامتی آلمان فقط از کسانی که بیمار هستند حمایت نمی کند. صندوق های بیمه درمانی با خدمات دوراندیشانه و تشخیص زود هنگام بیماری ها به بیمه گزاران خود در حفظ سلامتی شان کمک میکنند. در این دفترچه راهنما که توسط انجمن ثبت شده مرکز قومی پزشکی Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. با همکاری وزارت دولت بایرن برای محیط زیست و سلامتی، و اتحادیه فدرال حقوق مدنی ب ک ک BKK و اتحادیه ایالتی بایرن ب ک ک تنظیم شده است. در این دفترچه راهنما اطلاعاتی را در مورد معاینات دوراندیشانه و معاینات تشخیص زود هنگام و واکسیناسیون و سلامتی دندان می یابید.

بخش بزرگی از این بروشور به سلامتی کودکان می پردازد. زندگی سالم با معاینات دوراندیشانه در هنگام بارداری آغاز می شود. مدت کوتاهی پس از زایمان اولین معاینه از معاینات دهگانه کودکان، آغاز می شود. علاوه بر این در بایرن معاینات شنوایی برای نوزادان (تست شنوایی (Hörscreening)) و یک معاینه برای تشخیص بیماری های گوارشی در نوزادان ارابه می شود. علاوه بر این آگاهی می یابید چرا معاینات – جوانان U-Untersuchungen در ایالت بایرن یک وظیفه به حساب می آید که والدین بایستی در رعایت موعد این معاینات دقت کنند.

این بروشور به ۱۵ زبان ارابه می شود تا افراد بیشتری با ملیت ها و نژاد های مختلف بتوانند در معاینات دوراندیشانه و تشخیص زودهنگام شرکت کنند. اگر این دفترچه راهنما بتواند در سلامتی و زندگی شما و کودک شما نقشی داشته باشد باعث شادمانی ما خواهد شد.

۱. خدمات بیمه درمانی های قانونی

تشخیص زود هنگام سرطان زنان می توانند از سن

- ۲۰ سالگی یکبار در سال آزمایش پزشکی زنان برای تشخیص زود هنگام بیماری های سرطان گلوی رحم،
- 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

بعنوان عضو بیمه درمانی قانونی حق برخوردارى از معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها و خدمات دوراندیشانه احتیاطی دارید (همه واژه هایی که زیر آنان خط کشیده شده است در بخش واژه نامه توضیح داده شده اند) نسبت به سن و سال و جنسیت خود می توانید از این خدمات دوراندیشانه و معاینات گوناگون رایگان بهره مند شوید.

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

راهنمایی مهم:

بیمه درمانی قانونی علاوه بر معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها و اقدامات دوراندیشانه خدمات بسیار زیاد دیگری نیز عرضه می کند. البته شخص بیمه گزار برای بعضی از این خدمات بایستی اضافه پرداخت و سهمیه شخصی پردازد. میزان این اضافه پرداخت نسبت به حد توانایی مالی فرد تعیین می شود. 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، مشروط بر اینکه راهنمایی های لازم را در مورد امکانات معاینات پزشکی تشخیص زود هنگام بیماری ها از پزشک جویا شوند. در آینده نزدیک در مورد گفتگوی مشاورتی یک مدرک "گواهینامه پیشگیری (Präventionspass)"، وضع می گردد. زیرا فقط هنگامی که به بیمه خود اثبات نمایید که واقعا درگفتگوی مشاورتی شرکت کرده اید می توانید در هزینه پس انداز کنید. آگاهی های بیشتر در این زمینه را می توانید از پزشک و صندوق بیمه درمانی خود بگیرید.

چک آپ تندرستی (غربالگری)

زنان و مردان ۲۵ 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 دستگاه گردش خون، بیماریهای کلیوی و دیابت ملیتوس (بیماری قند) باشد.

هنگام غربالگری سلامتی Gesundheits-Check-up، پزشک به بیمار در یک گفتگوی شخصی مفصلاً توضیح می دهد که چه ریسک های فردی بخاطر بیماری هایی که احتمالاً در گذشته داشته است و یا بخاطر عادات زندگی برای او وجود دارد. نبض و فشار خون اندازه گیری می شوند، و به صدای تپش قلب و صدای شنش ها گوش می دهد و آزمایشات خون و ادرار انجام می شوند.

■ ۵۵ سالگی (دو بار آندوسکوپی روده
Darmspiegelung به فاصله ۱۰ سال)
استفاده نمایند.

علاوه بر این در ایالت بایرن زنان بین سنین ۵۰ تا ۶۹ سال هر دو سال یکبار به طور منظم به ماموگرافی (آزمایشات سینه Mammographie-Screening) برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه دعوت میشوند. این معاینات در واحدهای معایناتی (Screening-Einheiten) انجام می گیرند.

مردان می توانند از سن

- ۲۵ سالگی هر دو سال یکبار معاینه پوست،
- ۴۵ سالگی یکبار در سال معاینه غده پروستات و اعضای تناسلی،
- ۵۰ سالگی یکبار در سال معاینه تشخیص زود هنگام سرطان روده و
- ۵۵ سالگی (دو بار آندوسکوپی روده
Darmspiegelung به فاصله ۱۰ سال یکبار)
استفاده نمایند.



معاینات زودهنگام و خدمات پیشگیرانه در حین و پس از بارداری

در هنگام بارداری برای مادران باردار و نوزادی که متولد میشود معاینات پیشگیرانه تشخیص زودهنگام وجود دارند

از این جمله

- معاینات بیماری قند دوران بارداری با (تست ادرار Urinest) می باشند
- معاینات تشخیص ژستوز (کنترل مرتب فشار خون، تست ادرار و معاینه بافت برای تشخیص مایعات تجمع در بافت ها (Ödeme) ها
- معاینه سونوگرافی
Ultraschall-Untersuchung (برای اندازه گیری و تشخیص ابعاد بدن کودک، و تاریخ احتمالی زایمان و رشد و تکامل کودک در شکم مادر)
- معاینات قلب کاردیوگرافی (CTG) (نگارش صدای تپش قلب کودک)



علاوه بر امکانات ارایه شده برای معاینات تشخیصی زود هنگام بیماری ها در هنگام بارداری، سایر اقدامات دوراندیشانه احتیاطی هم اهمیت بسیار دارند. از جمله معاینات پزشکی دوراندیشانه، معاینه زنان باردار برای تشخیص سرخجه (Röteln (آزمایش خون) و همچنین آشنا سازی با برخی از مخاطرات تندرستی است که ممکن است در هنگام بارداری و یا پس از زایمان برای مادر و نوزاد بوجود آیند. در این دوران ماماها نیز در این موارد چنین مشاورت و توضیحاتی را عرضه می کنند.

هر زن باردار در دوره بارداری، هنگام زایمان و چند هفته پس از زایمان حق برخورداری از مراقبت‌های پزشکی توسط پزشک زنان و یا توسط ماما را دارد. در یک دوره بارداری متعارف و بدون مشکلات سلامتی، هر چهار هفته یکبار معاینات پزشکی کافی است. از هفته ۲۲ بارداری به بعد، هر دو هفته یکبار یک معاینه در نظر گرفته شده است، اگر از تاریخ زایمان بگذرد هر دو روز یک بار معاینه انجام می گیرد.

علاوه بر آن زنان باردار بایستی در هنگام بارداری به دندان پزشک هم مراجعه کنند. تغییرات در عادات تغذیه (ویار و میل به شیرینی یا ترشی ها) پوسیدگی دندان را تشدید می کند. به علت تغییرات هورمونی در زنان باردار استعداد التهاب بستر و لته دندان بیشتر می شود. بهداشت و مراقبت دندان بسیار اهمیت دارد زیرا پژوهش های جدید نشان می دهد که التهابات لته در دوران بارداری خطر زایمان زودرس را افزایش می دهد و میتواند باعث کمی وزن نوزاد در هنگام زایمان گردد. زنانی که میخواهند بچه دار شوند بهتر این است قبل از بارداری دندان های خود را توسط دندان پزشک معاینه کنند و در صورت لزوم درمان نمایند.

مهم:

در چهارچوب معاینات بارداری، زنان دفترچه ای به نام پاسپورت مادر Mutterpass دریافت می کنند. در این دفترچه نتایج مهم حاصله از معاینات و روند بارداری ثبت میشوند. زن باردار بایستی پاسپورت مادر را همیشه همراه داشته باشد و هنگام معاینات با خود بیاورد. بهتر است که پاسپورت مادر را پس از تولد نوزاد هم نگهداری کنید. مندرجات در پاسپورت مادر میتواند احتمالاً در بارداری های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

معاینات تشخیصی زودهنگام کودکان (۱۰ تا ۹، ۱۰)

Kinderfrüherkennungsuntersuchungen (U1-U9, J1)

در معاینه آزمایش خون چند قطره خون از پاشنه پای کودک گرفته می شود که بر روی کارت تست جهت کنترل به آزمایشگاه ویژه فرستاده می شود. کلینیک های زایشگاه، ماما ها و پزشکان مجاز و پزشکان اطفال برای گرفتن خون صلاحیت دارند. تنها اگر نتیجه آزمایشات نگران کننده باشد زایشگاه، ماما و یا پزشک اطفال به والدین گزارش می دهند، و سپس کنترل های بعدی انجام می گیرند. اگر تشخیص بیماری محرز شود بلادرنگ درمان آغاز می شود.

اولین سال های زندگی در رشد و سلامتی هر فردی اهمیت بسیار دارند. از اینرو معاینات تشخیصی زودهنگام کودکان و جوانان و خدمات دوراندیشانه ("مقررات کودکان"، هیئت مشترک فدرال) مقرر شده است.

معاینات پیوسته- نوزادان Neugeborenen-Screening

آزمایش شنوایی Hörscreening
از اول ژانویه ۲۰۰۹ همه نوزادان در آلمان حق برخورداری از آزمایش شنوایی (تست شنوایی برای نوزادان Hörtest für Neugeborene) به هزینه صندوق های درمانی را دارند. قابلیت شنوایی خوب برای تکوین معمولی تکلمی در سن کودکی و برای بلوغ عاطفی و اجتماعی کودک و همچنین برای تکامل بعدی در دبستان و حرفه و شغل بسیار مهم است.

در ایالت بایرن تمام نوزادان حق استفاده از یک معاینه آزمایش خون ساده برای تشخیص بیماریهای دوازده گانه ژنتیکی اندوکرینی (غدد درون ریز) و یا بیماری های گوارشی (مانند گالاکتوزسمی یا حساسیت به شیر گاو، هیپوتیروئوز کم کاری غده تیروئید) را دارند. با تشخیص زودهنگام و درمان این بیماری ها می توان از معلولیت و حتا مرگ نوزادان مبتلا جلوگیری نمود. معمولاً این معاینات در سومین روز زندگی نوزاد پس از اعلام موافقت والدین انجام می گیرند

مهم:

مامایی که عهده دار مراقبت است در زایمان در منزل و یا در زایشگاه Geburtshaus عمل گرفتن خون را انجام می دهد و در نتیجه آزمایش خون را به شما گزارش می دهد.



Name: _____

Vorname: _____

Geburtsort: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

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

Diese Untersuchungsstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!
Januar 2004

در آزمایش شنوایی با یک دستگاه اندازه گیری به مدت خیلی کوتاه و بدون درد و بطور عینی قابلیت شنوایی نوزاد اندازه گیری می شود. با این روش نقص های شنوایی هر دو گوش که نیاز به درمان دارند شناسایی و درمان می گردند در آلمان در هر ۱۰۰۰ نوزاد یک نوزاد به این مشکل دچار هستند. چنانچه آزمایش شنوایی نشان دهد که نتیجه نیازمند به کنترل است، یک یا چند معاینه دیگر الزامی خواهد بود. اولین تست آزمایشی در کلینیکی که در آن زایمان کرده اید انجام می گیرد، اگر این امکان وجود نداشته باشد و یا نتیجه نیازمند به کنترل باشد، میتوان سایر تست ها را نزد پزشکان مجاز اطفال یا پزشکان حلق و گوش و بینی HNO-Ärzten و یا متخصصین شنوایی اطفال و یا در کلینیک های دانشگاهی تخصصی - حلق و گوش و بینی (که مرکز شنوایی اطفال نامیده می شوند، مثلاً در رگنزبورگ، به نشانی فهرست نگاه کنید) انجام داد.

اگر نوزاد در منزل و یا زایشگاه بدنی بیاید، تست شنوایی را می توان نزد پزشک مجاز اطفال و یا پزشک حلق و گوش و بینی انجام داد.

مهم:

اگر در یک تست شنوایی در زایشگاه، نتیجه نیازمند به کنترل باشد بایستی هرچه زودتر از پزشک متخصص مربوطه وقت ویزیت بگیرید. تشخیص Diagnose بایستی تا سومین ماه تولد انجام گیرد، و درمان تا ششمین ماه پس از تولد آغاز شود.

مکان	زمان	معاینات - U
در بیمارستان، و یا در خانه توسط ماما	بلافاصله پس از زایمان	U۱
در بیمارستان یا نزد پزشک اطفال	در فاصله بین روز سوم تا دهم	U۲
نزد پزشک اطفال و یا پزشک خانواده	۸ معاینه تا سن ۶ سالگی	U۳ - U۹

معاینات تشخیص زودهنگام - (U)

زمان معاینات U۳ تا U۹ را پدر و مادر با پزشک اطفال تعیین می کنند. بسیار مهم است که هر یک 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.

”معاینات - U“، برای تحت نظر گرفتن و رشد جسمی و روحی و تشخیص زودهنگام احتمالاً رشد ناقص و درمان آن در نوزادان و کودکان می باشند.

مهم:

برای انجام این معاینات کودکان، بایستی کارت بیمه و دفترچه - U را همراه داشته باشید، تا پزشک نتایج آزمایشات را در آن بنویسد. چون کودکان در چهارچوب **معاینات - U** برای ایمنی واکسنی Schutzimpfungen مایه کوبی می شوند، بایستی دفترچه مایه کوبی را نیز با خود همراه داشته باشید. برای این معاینات نباید حق ویزیت پردازید.

حفظ سلامتی کودکان و جوانان در بایرن

برای اینکه کودکان و جوانان یک زندگی سالم داشته باشند در ایالت بایرن والدین قانوناً موظف اند کودکان خود را به موقع در معاینات تشخیص زود هنگام (U1 تا U9 و J1) شرکت دهند. مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک اطفال برای تشخیص بموقع بیماری ها و نقایص رشد و درمان آن ها است. این مشارکت والدین از این رو به یک وظیفه تبدیل شده است تا کودکانی را که به آنان بد رفتاری و یا بی توجهی شده است یافته و کمک های مورد نیازشان را دریافت کنند.



مدارک آخرین معاینات - U در هنگام ارایه درخواستنامه پول کمک هزینه پرورش ایالتی Landeserziehungsgeld و هنگام معرفی کودک به مهد کودک خواسته می شود. در ایالت بایرن هنگام آغاز به تحصیل همه کودکان پنج - تا شش ساله برای معاینه دعوت می شوند، والدین بایستی مدرک معاینات ۹ - U را با خود بیاورند.

معاینه آغاز به تحصیل در بایرن

معاینه آغاز به تحصیل یک معاینه دوراندیشانه برای همه کودکان است که سال آینده موظف به آغاز به تحصیل هستند. این معاینات توسط کارمندان اداره سلامتی Gesundheitsamt انجام می گیرد. اداره سلامتی بایستی روشن سازد که دانش آموزان جدید از نظر پزشکی آمادگی شروع به تحصیل را دارند. شرکت در این معاینات اجباری است.

سابقه وضعیت سلامتی، و وزن و قد ثبت می شوند و توان دید و شنوایی اندازه گیری می گردد.



و دفترچه معاینات کودک Kinderuntersuchungsheft و دفترچه مایه کوبی یا واکسیناسیون Impfbuch بررسی می شوند. از کودک سئوالات کوتاهی برای آزمایش توان سخن گوئی و توان حرکات بدنی می کنند.

اگر والدین نتوانند ثابت کنند که کودک معاینه ۹ - U را انجام داده است، یک معاینه پزشکی تحصیلی انجام می گیرد که در آن کودک از نظر بدنی معاینه می شود. و وضعیت رشد کودک دقیقاً کنترل می شود و در صورت لزوم با والدین در مورد نتیجه آزمایشات که برای جریانان روزمره دبستان اهمیت دارند مشاورت می شود. اگر والدین بخواهند و یا اگر به عنوان مثال در هنگام معاینات screening و معاینه ۹ - U وضعیت بخصوصی مشاهده شود این معاینات پزشکی انجام می گیرند.

اگر کودکی در معاینه ۹-U و در معاینه پزشکی تحصیلی شرکت نکرده باشد اداره سلامتی Gesundheitsamt به سازمان جوانان Jugendamt گزارش می دهد.

معاینات جوانان

واکسن ها (مایه کوبی ها) (Impfungen)

مایه کوبی ها برای شما و فرزندتان شما بسیار اهمیت دارند، زیرا شما را در برابر بیماری های عفونی ایمن می سازند. واکسیناسیون یا مایه کوبی کودکان بایستی در نوبت های معین انجام شوند و یا تکرار گردند. پزشک اطفال و یا پزشک خانواده به شما در مورد زمان مایه کوبی ها مشاورت می کنند.

با آغاز دوره بلوغ تغییرات بدنی بی شماری بوجود می آیند. معاینات نوجوانان

”Untersuchung J“، 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 بموقع شناسایی کرد و درمان نمود، در این میان دفترچه مایه کوبی دختران و پسران یکبار دیگر کنترل می شود علاوه بر آن بایستی اقدامات مقتضی در تغییر رفتاری که برای سلامتی مخاطره انگیز هستند مانند سیگار کشیدن انجام داد. والدین بایستی در اجرای این معاینات با پزشک خانوادگی همکاری نمایند. بیشتر پزشکان اطفال اوقات ویژه ای برای نوجوانان در نظر گرفته اند. دفترچه مایه کوبی و کارت بیمه را بایستی بهمراه داشت.

مهم:

اگر کودک شما در موعد مایه کوبی دچار بیماری عفونی حادی شده است و تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتیگراد داشته باشد، بایستی مایه کوبی به زمان دیگری موکول گردد. در عفونت های خفیف میتوان با نظر پزشک مایه کوبی کرد. اگر کودک شما بیماری مزمنی دارد و یا داروهای مصرف می کند پیش از مایه کوبی حتما با پزشک در میان بگذارید.

صندوق بیمه های درمانی رسمی هزینه
مایه کوبی های ایمنی زیر را برای کودکان
می پردازند:

- Haemophilus influenzae Typ B
- پنومو کوک ها (ذات الریه یا سینه پهلو و
مننژیت یا التهاب غشای مغز)
- تتانوس (کزاز) Tetanus (Wundstarrkrampf)
- مننژوکوک ها
(مانند مننژیت یا التهاب غشای مغز)
- سرخک Masern
- دختران بین سنین ۱۲ تا ۱۷ سال: ویروس
های انسانی پاپیلوما (سرطان گلوگاه رحم)
- اوریون Mumps
- بیماری ویروسی - مننژیت - مغزی
اوایل - تابستانی (FSME-Virus)

▪ دیفتری Diphtherie

▪ سرخجه Röteln

▪ پرتوسیسی (سیاه سرفه)
(Keuchhusten) Pertussis

▪ یرقان ب یا هپاتیت ب Hepatitis B

▪ فلج اطفال پولیومیلیتیس
(Kinderlähmung) Poliomyelitis

▪ واریسل (آبله مرغان)
(Windpocken) Varizellen*

▪ آنفولانزای هموفیلیس نوع ب

مهم:

تمام مایه کوبی ها در دفترچه مایه کوبی
(دفترچه واکسیناسیون) که در زمان
واکسن زدن باید به همراه داشته باشید
ثبت می گردند، اگر دفترچه مایه کوبی
ندارید با پزشک خود و یا با اداره سلامتی
Gesundheitsamt مسئول خود در میان
بگذارید

برای بزرگسالان:

مایه کوبی در بزرگسالان هم بسیار مهم است و میتواند از ابتلا بزرگسالان به برخی بیماری ها جلوگیری کند. در مراجعه به پزشک خانواده دفترچه مایه کوبی Impfpass خود را برای کنترل نشان دهید تا مایه کوبی های کسری انجام شود واکسنهای ایمنی مانند واکسن دیفتتری و کزاز را بایستی دائماً تجدید کرد و در صورت کسر این واکسن های پایه، اقدام به مایه کوبی نمود، اگر یک بارداری و حاملگی در پیش رو دارید و یا در آینده با نوزادان در تماس خواهید بود، حتماً توصیه می شود بر علیه سیاه سرفه مایه کوبی کنید، مشروط بر اینکه بیش از ده سال از آخرین مایه کوبی یا احتمالاً از ابتلا به این بیماری گذشته باشد. اگر از کشوری می آید که فلج اطفال (Polio) در آن وجود دارد، بایستی پیش از سفر به این کشور اطمینان پیدا کنید که از ایمنی واکسن در برابر بیماری فلج اطفال برخوردار هستید و در غیر اینصورت این واکسن را تجدید کنید. علاوه بر این واکسن های دیگری هم برای کسانی که بخاطر سن، یا بیماری های موجود و یا شرایط ویژه دیگر در معرض خطر می باشند توصیه می شود. از جمله این واکسن ها آنفولانزا یا گریپ و همچنین واکسن سینه پهلو *Pneumokokken* (Lungenentzündung) هستند.

پزشک خانوادگی، صندوق بیمه درمانی و ادارات تندرستی به افراد بالای ۶۰ سال. در باره مایه کوبی و لزومی بودن آن آگاهی می دهند.

تقریباً در تمام بخش های ایالت بایرن خطر گزیدگی توسط کته و ابتلا به بیماری ویروسی - اوایل تابستان -

منثرو - انسفالیتیس (FSME-Virus) به میزان زیاد وجود دارد. کسانی که بدلائل شغلی و یا در اوقات فراغت در محیط طبیعت بسر می برند بایستی خود و کودکانشان را هر سه سال تا پنج سال واکسن زده و مایه کوبی نمایند، چون ممکن است به بیماری شدید ویروسی مننژیت FSME-Virus که به التهاب غشای مغز و التهاب نخاع مبتلا شوند.



هزینه تمام این واکسن های توصیه شده از سوی "کمیسیون دائمی مایه کوبی"، (STIKO) در انستیتوی روبرت- کوخ در برلین، را صندوق های بیمه درمانی می پردازند. آیین نامه صندوق بیمه درمانی، پرداخت مخارج مایه کوبی های دیگری را هم (مانند مایه کوبی های مسافرتی) پیش بینی کرده است.

معاینات دندانپزشکی

هزینه شهریه مطب در درمان های دیگر مانند پر کردن دندان در بزرگسالان، که از شهریه مطب معاف نیستند بایستی پرداخته شوند.

کودکان زیر سن ۳۰ ماهگی:

- دو بار در سال معاینات دندانپزشکی انجام می گیرند که در آن دندانها معاینه می شوند و در صورت لزوم یک برنامه درمانی تنظیم می گردد.

مراجعه مرتب به دندان پزشک برای حفظ سلامتی لثه و دندان ها. هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان و کودکان خردسال بویژه "از اولین دندان شیری"، بسیار مهم است. پس از یک معاینه اساسی اگر لازم باشد دندان ها و لثه درمان می شوند و یک مشاورت اساسی انجام می گیرد.

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

مهم:

علاوه بر معاینات دوراندیشانه دندان پزشکی نکات زیر برای حفظ لثه و دندان های شما اهمیت دارند:

- در صورت امکان پس از خوردن هر وعده غذا و حداقل دو بار در روز دندان ها را بشویید. یکبار در روز با نخ ابریشمی Zahnseide و یا مسواک کوچک فضای بین دندان ها Interdentalbürstchen را تمیز کنید.
- برای کودکان: مسواک کردن دندان از همان اولین دندان، مهم است. تا سن ۶ - ۷ سالگی بایستی شستشوی دندان ها را کنترل کنید و در صورت نیاز دوباره بشویید.
- در هنگام شستن دندان ها از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. برای کودکان تا ۶ سالگی یک خمیر دندان ویژه فلوراید دار تا میزان ۵۰۰ ppm (پانصد در یک میلیون) استفاده کنید
- تغذیه سالم، بویژه خود داری از مصرف بیش از اندازه خوراکی ها و نوشابه های شکر دار مهم است.



در ایالت بایرن یک پاسپورت کودکان وجود دارد، که در آن نتایج معاینات دندانپزشکی ثبت می شود. این پاسپورت کودکان بطور رایگان در مطب دندانپزشکان قابل دسترسی است و بایستی آنرا در هر معاینه تشخیص زود هنگام و معاینات دوراندیشانه همراه آورد. در پاسپورت کودکان یک صفحه ملاحظات وجود دارد که در آن رهنمود هایی برای سلامت دندان و تغذیه سالم برای دندان ها و حفظ دندان ها در مقابل فساد دندان Karies می یابید.

کودکان (بین سن ۳۰ ماهگی تا ۷۲ ماهگی):

- دو بار در سال معاینات دندانپزشکی انجام می گیرند یکی از این معاینات کامل برای تشخیص زود هنگام بیماری های دهان و دندان و بیماری های فک می باشد (معاینات زود هنگام FU) که شامل مشاورت در مورد تغذیه و فلوراید کردن Fluoridierung دندان ها (معاینات زود هنگام FU۱ تا FU۳ در بین سنین ۳۰ تا ۷۲ ماهگی).
- **کودکان (بین سنین ۶ تا ۱۸ سالگی):**

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

بزرگسالان:

- دو بار در سال معاینات دندانپزشکی با فاصله زمانی حداقل چهار ماه: معاینات برای تشخیص پوسیدگی دندان ها، و بیماری های لثه – و تومور در فضای داخل دهان و در صورت لزوم عکسبرداری با اشعه ایکس
- یکبار در سال جرمگیری دندان Zahnsteinentfernung.

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

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

- خدمات معاینات تشخیص زود هنگام و معاینات دوراندیشانه در دوران بارداری و همچنین خدمات پزشکی هنگام زایمان و مراقبت های پس از زایمان
- خدمات پزشکی معاینات تشخیص زود هنگام و معاینات دوراندیشانه مانند خدمات بیمه های درمانی قانونی: معاینات کودکان و نوجوانان ۱۱ تا ۱۸، معاینات تشخیص زود هنگام زنان، معاینات سالانه تشخیص زود هنگام سرطان برای زنان از سن ۲۰ سال به بالا و مردان از سن ۴۵ سال به بالا، غربالگری یا چک آپ - سلامتی و معاینات پوست برای افراد از سن ۳۵ سال به بالا (هر دو سال یکبار)

خدمات بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

متقاضیان پناهندگی که موظف شده اند کشور را ترک کنند و اقامت آنان به دلایل حقوق قومی و یا سیاسی و یا به دلایل انسانی تحمل می شوند ("پناهنده واقعی De-facto-Flüchtlinge") معمولاً نمی توانند عضو بیمه درمانی قانونی گردند. بر اساس قانون حقوق متقاضیان پناهندگی در ۴۸ ماه اول میتوانند در صورت بروز بیماریهای حاد که بایستی درمان شوند و یا بیماری های درد ناک و همچنین جهت تشخیص زود هنگام و معاینات دوراندیشانه حق برخورداری از خدمات درمان پزشکی را دارند (محدودیت هایی مثلاً برای دندان مصنوعی و جراحی های فک وجود دارد).

مهم:

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

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

خدمات مطابق کتاب قانون اجتماعی ۱۲ (کمک‌های اجتماعی)

Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe)

■ هر شش ماه یکبار معاینات دوراندیشانه دندانپزشکی برای کودکان و جوانان زیر ۱۸ سال، و سپس یکبار در سال معاینات دوراندیشانه

■ واکسیناسیون های معمولی کودکان، واکسن های کزاز، دیفتری، فلج اطفال بنا بر مخاطرات شخصی بزرگسالان و همچنین دیگر واکسن ها

مهاجرانی که اقامت قانونی دارند ولی مشمول قانون حقوق متقاضیان پناهندگی نمیشوند و بیمه درمانی شخصی و یا بیمه درمانی قانونی هم ندارند. براساس و مطابق کتاب قانون اجتماعی ۱۲ SGBXII می توانند از این خدمات استفاده کنند. این گونه مهاجرین که احتمالاً بیش از یک ماه کمک هزینه تأمین اجتماعی دریافت می کنند، بیمه قانونی می شوند. اداره تأمین اجتماعی از آنان می خواهد که یک صندوق بیمه درمانی قانونی انتخاب نمایند و خود را به آن بیمه معرفی کنند. اگر کسی از سوی صندوق بیمه درمانی قانونی پشتیبانی نشود، باید از اداره امور اجتماعی مسئول خود یک برگه معرفی بیمار به پزشک برای تقبل هزینه خدمات ویژه درخواست کند. این خدمات مانند خدمات بیمه قانونی می باشند. کسانی که از اداره امور اجتماعی کمک هزینه اجتماعی دریافت می کنند حق برخورداري معاینات تشخیصی زود هنگام بیماری ها و معاینات دوراندیشانه را دارند و از پرداخت حق مطب معاف هستند.

مهم:

کسی ذیحق است که در تنگنای مالی قرار گرفته است (و همچنین کسی که درآمد کافی و یا مال و منالی ندارد و بیمه درمانی هم ندارد) و اگر نیاز به اقدامات پزشکی باشد

عکس برداری از روده Darmspiegelung: هر سال حدود ۷۳۰۰۰ نفر در آلمان به سرطان روده مبتلا می شوند و حدود ۲۸۰۰۰ بعلت سرطان روده می میرند. عکسبرداری از روده یک روش تشخیص زود هنگام و بموقع و در نتیجه درمان بموقع می باشد. در عکسبرداری از روده یک شلنگ انعطاف پذیر نازک به نام آندوسکوپ را به داخل روده وارد می کنند. که در آن سیستمی قرار دارد که عکس هایی را از روده گرفته و به روی صفحه نمایش کامپیوتر (مونیتور) منتقل می کند. درعکس برداری از روده می توان از روده نمونه برداری کرد، تا در آزمایشگاه بررسی شود. با آندوسکوپی عمل های جراحی کوچک پزشکی نیز امکان پذیر اند.

بیماری قند Diabetes mellitus: بیماری قند یک اختلال سوخت و ساز مزمن می باشد، که تقریباً ۷٪ از اهالی آلمان به آن مبتلا هستند. بیماری قند در هر سن و سالی بروز میکند، چه در کودکان و نوجوانان و چه در افراد بزرگسال. وقتی انسولین طبیعی بدن نتواند قند دریافت شده از غذا را از راه رگهای خونی به یاخته ها (سلول ها) برساند از بیماری قند صحبت می کنیم. در اینجا قند در خون افزایش می یابد، و از این رو به این پدیده "بیماری قند"، می گوئیم. از علایم مشخصه آن بعنوان مثال میتوان، ادرار کردن مکرر، تشنگی، خستگی، بی حالی و کسل بودن، اختلال بینایی و به سختی ترمیم شدن زخم ها نام برد. اگر بیماری قند درمان نشود و یا اینکه بد درمان شود ممکن است باعث کوری، سکته قلبی، سکته مغزی و یا آسیب های کلیوی گردد.

فلوراید کردن Fluoridierung: خمیر دندان، ژله و یا لاک حاوی فلوراید دار به دندان مالیده می شود، (البته لاک را باید فقط دندانپزشک) بکار گیرد. فلوراید در ساروج دندان ذخیره می شود و به بافت آن استحکام می بخشد. در نتیجه دندان در برابر اسیدها (مثلاً خوردن قند) مقاوم میشود.



معاینات تشخیصی زود هنگام

Früherkennungsuntersuchungen: هدف

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

گالاکتوسمی Galaktosämie: گالاکتوسمی

(حساسیت به شیر) یک بیماری

موروثی سوخت و ساز متابولیسمی Stoffwechselerkrankung است. در کودکانی که مبتلا هستند، گالاکتوز که بخشی از لاکتوز یا شکر شیر است به صورت طبیعی تجزیه نمی‌شود. و منجر به افزایش میزان گالاکتوز در خون می‌گردد که در صورت درمان نشدن به آسیب‌های عصبی و آسیب اعضای بدن و حتی در سنین نوزادی می‌تواند باعث مرگ نوزاد گردد. اگر در معاینات نوزادان

Neugeborenen-Screening گالاکتوسمی در نوزاد تشخیص داده شود. می‌توان به موقع غذای کودک را تغییر داد و به نوزاد غذایی که شکر شیر ندارد داد.

ژستوز Gestose: ژستوز یک نام عمومی برای بسیاری از اختلالاتی می‌باشد که در زمان بارداری بوجود می‌آیند. همراه با افزایش فشار خون ممکن است دفع مواد سپیده‌ای (آلبومن) از طریق ادرار افزایش یافته و باعث ایجاد تجمع آب در بافت‌ها Ödemen گردد. ژستوز در زنان بسیار جوان و یا بسیار مسنی که برای نخستین بار باردار می‌شوند بوجود می‌آید. از ضریب ریسک‌های دیگر در زنان باردار آسیب‌های عروقی بدلیل ناراحتی‌های کلیوی، پر فشاری خون و یا بیماری قند می‌باشد. ژستوز خطر زایمان پیش از موعد و مرگ نوزاد را افزایش می‌دهد. علاوه بر آن ممکن است باعث خطرات جانی برای زن باردار گردد.

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

بیماری های قلب و عروق

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: شامل بیماری هایی بسیاری می شود که هم به قلب و عروق قلب (رگ های تاجی قلب KoronargefäÙe) و هم به رگ ها و بافت های خونی مربوط می شوند. از بیماری های رایج، بیماری تصلب شرایین یا Arteriosklerose (تنگ شدن و رسوب در جداره رگ ها) - که اغلب قبل از سکته قلبی Herzinfarkt (مسدود شدن سرخرگ ها) - و نارسایی قلبی Herzinsuffizienz است (که ضعف ماهیچه های قلب هم نامیده می شود). در این صورت قلب نمیتواند اکسیژن کافی به بافت ها برساند. بیماری های قلب و عروق عامل اصلی بیشتر مرگ و میر ها در آلمان هستند. از ایجاد این بیماری ها می توان جلوگیری نمود. یک روش زندگی سالم، تغذیه بدون چربی، تحرک کافی و چشم پوشی از مصرف نیکوتین (دخانیت) در سیستم قلب و گردش خون Herz-Kreislauf-System تأثیرات حفاظت کننده دارند.

هیپوتیروئوزه Hypothyreose: هیپوتیروئوزه (کم کاری غده تیروئید) بیماری موروثی کم کاری غده تیروئید است. عوارض احتمالی متعاقب آن بیماری یرقان سخت نوزادان Apathie, Neugeborenenengelbsucht, منگی اگر ومعلولیت های عقلی می باشد. اگر هیپوتیروئوزه بموقع با هورمون غده تیروئید درمان گردد، کودکان رشد معمولی خواهند یافت. از این رو بسیار اهمیت دارد که نوزاد را جهت تشخیص این اختلال هورمونی موروثی با معاینات نوزادان Neugeborenen-Screening مورد آزمایش قرار داد.

دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون)

Impfpass: پزشک در دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) زمان واکسن های مایه کوبی شده را درج می کند، از آنجایی که واکسن های ایمن سازی کودکان در بین معاینات پیشگیرانه زده می شوند. دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون Impfpass) و دفترچه معاینات U-Heft و معاینات جوانان J1-Untersuchung را بایستی با خود همراه داشته باشید. اگر دفترچه مایه کوبی ندارید، پزشک برای شما یک دفترچه مایه کوبی صادر می کند. بزرگسالان هم بایستی دفترچه مایه کوبی خود را در مسافرت های خود به خارج از کشور همراه داشته باشند.

عفونت Infektion: در یک عفونت عامل بیماری به داخل بدن راه یافته و تولید مثل می کند. از جمله بیماری های عفونی بیماری های اسهالی Durchfallerkrankungen، بیماری های عفونی مجاری تنفسی Atemwegserkrankungen، سرخجه Masern و سیاه سرفه Keuchhusten و حتا ایدز AIDS و مالاریا Malaria هستند.

آنفلوانزا (گریپ) Influenza: یک بیماری عفونی است که در اثر مولد ویروسی آنفلوانزا بوجود می آید، که به آن گریپ هم می گویند. البته همیشه مجاری تنفسی مبتلا می شوند که معمولاً با یک پیشرفت شدید بیماری همراه است که ممکن است مشکلاتی مانند سینه پهلو (Pneumonie) و التهاب ماهیچه های قلب (Myokarditis) را بوجود آورد.

نتیجه آزمایش لازم به درمان: اگر در معاینات از شخص مورد آزمایش شک بر این داشت که عامل بیماری مورد ظن و یا وضعیت بیماری را در بدن خود دارد. و یا مبتلا به بیماری مورد ظن می باشد، نتیجه آزمایش لازم به کنترل است. برای اثبات و یا رد این ظن، انجام معاینات گسترده دیگری به شخص مورد نظر اکیداً توصیه می شود.

بیماری سرطان Krebserkrankung: به رشد و تکثیر غیر عادی سلول ها بیماری سرطان می گویند. سلول های سرطانی بافت های سالم را سرکوب و متلاشی میکنند. هر عضو بدن ممکن است به سرطان مبتلا گردد. پس از بیماری های قلب و عروق، بیماری های سرطانی دومین عامل مرگ و میر در آلمان هستند. (هر سال ۳۹۰۰۰۰ نفر به سرطان مبتلا میشوند).

با اینهمه درصد بیماران درمان یافته رو به افزایش است. بیماری های سرطانی زیاد و گوناگونی وجود دارند و بهمان نسبت هم امکانات درمانی گوناگونی وجود دارد که با یکدیگر بسیار متفاوت هستند. با تشخیص زود هنگام و بموقع بیماری سرطان، خطر مرگ در اثر سرطان کاهش می یابد.

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 دیده می شوند.

تجمع آب Ödeme: اودم تجمع آب در بافت ها است.

پنوموکوک ها Pneumokokken:

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

حق مطب یا شهریه مطب Praxisgebühr:

مراجعین 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 پزشک اول برای شما برگه معرفی Überweisung صادر کرده باشد. برای مراجعه به یک دندانپزشک و یا پزشک بخش اتفاقات گرفتن برگه معرفی امکان پذیر نیست بنابراین امکان معافیت پرداخت شهریه هم ممکن نیست. در اینجا هم برای هر فصل یکبار ۱۰ یورو حق مطب یا شهریه مطب محسوب می شود. کودکان و نوجوانان تا سن ۱۸ سال نباید حق مطب یا شهریه مطب بپردازند.

سرخجه Röteln: سرخجه از آن دسته

امراض کودکان است که بزرگسالان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. آلودگی به ویروس سرخجه در هنگام بارداری میتواند برای جنین در رحم زیان شدیدی داشته باشد؛ برای مثال معلولیت روانی، ناشنوایی و نابینائی. هر چه این آلودگی به ویروس در دوران بارداری زودتر اتفاق بیافتد (تا هفته ۱۸ حاملگی) امکان خطر برای جنین بیشتر است. تست - آنتی ژن یا پادتن Antikörper-Test در زمان حاملگی برای تشخیص اینکه آیا خطر سرخجه برطرف شده یا نه انجام میگردد. در صورت ریسک خطر باید زن باردار در برابر عفونت مصون گردد. اگر مصونیت کافی موجود نباشد باید زن باردار تماس با بچه ها را کم یا به کلی قطع کند و از محل تجمع افراد دوری گزیند. در هر حال بهترین زمان برای مصونیت واکسیناسیون در دختران بین ۱۱ تا ۱۳ سال و یا زنان قبل از دوران بارداری است.



دیابت دوران بارداری

Schwangerschaftsdiabetes: در هنگام بارداری

به علت تغییرات هورمونی در زنان ممکن است موقتا به دیابت ملیتوس مبتلا شوند. در آغاز علائمی برای این بیماری قند زنان باردار وجود ندارد. نخستین نشانه دیابت بارداری عبارتند از: افزایش بی رویه وزن، عطش زیاد، افزایش بیش از اندازه مایع اطراف جنین و درشت بودن نوزاد. دیابت دوران بارداری که بعلت افزایش قند خون بوجود آمده است برای مادر و جنین خطر بزرگی را ایجاد می کند و باید معالجه شود. در افزایش آرام قند خون، رعایت یک رژیم مطلق کاملاً کافی است. چنانچه میزان قند خون همچنان بالا بماند باید این بیماری دیابت با انسولین مداوا گردد. معمولاً این گونه دیابت پس از زایمان از بین می رود.

واحد اسکرینینگ Screening-Einheit: این موسسات پزشکی در اسکرینینگ ماموگرافی تخصص دارند و براساس معیارهای سخت استانداردهای کیفی اداره می شوند. در این مراکز تصاویر ماموگرافی گرفته می شود و بخش های مشکوک آن دوباره مورد آزمایش قرار میگیرند. واحدهای اسکرینینگ توسط پزشکان تعلیم دیده اداره میشوند.

اسکرینینگ Screening: این یک واژه انگلیسی است و بمعنی معاینات تسلسلی می باشد. در رابطه با سرطان سینه اسکرینینگ به معنی معاینه مداوم با فواصل معین هر دو سال یکبار برای تمام زنان بین سنین ۵۰ و ۶۹ سال می باشد.

دفترچه معاینات U-Heft: را باید در تمام معاینات U-Untersuchung و معاینات J1 Untersuchung همراه داشت. اگر دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) ندارید این دفترچه را پزشک برای شما صادر می کند. این دفترچه مایه کوبی (واکسیناسیون) را حتا بزرگسالان باید در هنگام مایه کوبی یا در هنگام مسافرت با خود به همراه داشته باشند.

دوراندیشی Vorsorge: دوراندیشی به اقداماتی گفته می‌شود، که از ایجاد بیماری‌ها جلوگیری کند. به عنوان مثال، یکی از اقدامات واقعی مسواک کردن دندان‌ها است. با مراقبت و پاکیزه نگاه داشتن دائمی دندان‌ها و نظافت دهان از پوسیدگی دندان Zahnkaries تا حد زیادی جلوگیری می‌شود.



کارت بیمه Versichertenkarte: کارت بیمه پس از مدت کوتاهی پس از ثبت نام در یک شرکت صندوق بیمه درمانی صادر می‌شود، این شرکت بیمه، کارت بیمه را صادر می‌کند و معمولاً توسط پست می‌فرستد در هنگام مراجعه به پزشک بایستی به منشی تحویل داد تا هزینه درمان از محل صندوق بیمه بیماری پرداخت شود. در حافظه کارت بیمه مشخصات فردی (نام، تاریخ تولد، آدرس) شخص بیمه شده و شماره بیمه او ثبت شده ولی هیچگونه اطلاعاتی درباره وضعیت بیماری و یا تشخیص بیماری ثبت نمی‌گردد.

۴. نشانی ها

توضیحات

موسسات

Aidshilfen in Bayern

کمک های ایدز در ایالت بایرن
مشخصات نشانی تماس یکایک مراکز کمک های
ایدز را در سایت های اینترنتی زیر می یابید:

www.muenchner-aidshilfe.de
www.augsburg.aidshilfe.de
www.aidshilfe-nuernberg.de
www.aidshilfe-regensburg.de

مراکز کمک های ایدز در بایرن AIDS-Hilfen in Bayern
بعنوان انجمن های ثبت شده عام المنفعه از جمله در
مشاورت های تلفنی در اختیار شما هستند. این مراکز در
مورد "سکس ایمن Safer Sex" و "استفاده ایمن
Safer Use"، و در مورد خطرات احتمالی عفونی و تست
آنتی ژن اچ ای وی HIV-Antikörpertest آگاهی می دهند

ANAD e.V.

Poccistraße 5
80336 München
Tel.: 089 | 219973-0
beratung@anad.de
www.anad.de

انجمن ثبت شده آن آد ANAD

(Anorexia Nervosa and Associated Disorders)

یک مرکز مراجعه برای انواع اختلالات خوراک خوردن یا
سوء تغذیه Essstörungen می باشد این انجمن با آگاهی
رسانی و با مشاورت در مورد بیماری هایی مانند بولیمی
Bulimie و لاغری بیمارگونه Magersucht و اختلال
پرخوری سریع بیمارگونه بینج - ایتینگ - دیس اوردر
Binge-Eating-Disorder و یا بیماری چاقی آدیپوزیتاس
Adipositas به کسانی که مبتلا هستند کمک می کند.
به والدین و آموزگاران مربوطه در مورد روش های
درمانی موجود آگاهی می دهد. در سایت اینترنتی
آگاهی هایی در مورد نشانی های تماس با سایر مراکز
مشاورتی و خانه های گروهی درمانی انجمن ثبت شده
ANAD در ایالت بایرن می یابید.

**Bayerische AIDS Stiftung –
Verein zur Gesundheitsförderung e.V.**

موقوفه ایدز بایرن – انجمن ثبت شده پشتیبانی از
سلامتی

Biedersteiner Straße 29
80802 München
Beratungsstelle Tel.: 089|349394
beratungsstelle@
aids-stiftung-bayern.de
www.aids-stiftung-bayern.de

مشاوره انفرادی تلفنی برای مبتلایان به اچ ای
وی / ایدز HIV/AIDS و وابستگان آنان ارایه
می کند. از جمله پیشنهادات دیگر این موقوفه:
یاری رسانی در امور کارهای اجتماعی، امکانات
هنردرمانی، گفتگوهای اطلاعات رسانی در اچ ای
وی / ایدز HIV/AIDS، پروژه های پیشگیری جوانان
Jugendpräventionsprojekt و سایر امکانات پیشبرد
سلامتی Gesundheitsförderung و امور مربوط به
ادامه آموزش Fortbildungsarbeit می باشد.

**Bayerischer Hebammen
Landesverband e.V. (BHLV)**

انجمن ثبت شده اتحادیه ایالتی ماما های بایرن
Herzog-Georgen-Straße 2
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 08651|767579
Fax: 08651|767572
newsletter@bhlv.de
www.bhlv.de

انجمن ثبت شده اتحادیه ایالتی ماما های بایرن
Bayerischer Hebammen Landesverband e.V.
یک مجموعه از ماما های کارمند و ماما های آزاد و
شاغل می باشد. هدف ب ها ال فاو BHLV این است
که به نمایندگی اعضا از خواسته های آنان حمایت کند
و سیمای ماما ها را در اجتماع تثبیت نماید. اتحادیه
ایالتی به والدین آینده در جستجوی ماما کمک می کند. و
همکاران خود را در محل برای مراقبت در حین بارداری،
زایمان، هفته رختخواب Wochenbett - و زمان شیر دادن
در اختیار می گذارد.

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

انجمن ثبت شده جامعه سرطان ایالتی بایرن
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel.: 089|548840-0
Fax: 089|548840-20
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

انجمن ثبت شده جامعه سرطان ایالتی بایرن
Bayerische Krebsgesellschaft e.V. بعنوان یک
سازمان غیر انتفاعی و عام المنفعه در زمینه مشاورت
و حمایت از بیماران سرطانی و بستگان آنان فعالیت
می کند و در زمینه پیشگیری از سرطان و مراقبت از
تندرستی و پشتیبانی در پژوهشهای سرطان در بخش
روانشناسی - سرطانی Psycho-Onkologie در سطح
ایالت بایرن در مراکز روانی اجتماعی فعالیت دارد و از
گروه های خودیاری بیشماری پشتیبانی می کند و آگاهی
های گوناگونی را به صورت بروشور و دفترچه راهنما
تدوین کرده است.

توضیحات

موسسات

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

اداره ایالتی بایرن برای سلامتی و اطمینان در مواد غذایی
مرکز اسکان:

Eggenreuther Weg 43
91058 Erlangen
Tel.: 09131 | 7640
Fax: 09131 | 7641 02
poststelle@lgl.bayern
www.lgl.bayern.de

اداره ایالتی بایرن برای سلامتی و اطمینان در مواد غذایی
Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
بین اداری interdisziplinäre Fachbehörde در بخش سلامتی –
و حمایت از مصرف کنندگان در ایالت بایرن خدمت می کند.
از جمله وظایف این اداره اجرای امور پروژه ها و امور پژوهشی،
پژوهش در امور سلامتی ساکنین ایالت بایرن، محصولات غذایی، مواد خوراکی
حیوانات و کنترل آب آشامیدنی است. در سایت اینترنتی
LGL اطلاعات بسیاری در مورد مسایل گوناگون مربوط به بهبود سلامتی
و پیشگیری (Prävention) مانند تغذیه، خواب سالم کودک،
واکسیناسیون (Impfungen)، آزمایشات شنوایی (Hörscreening)،
آزمایشات نوزادان (Neugeborenen-Screening) و مانند آن را می یابید.

Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheits e.V. (LAGZ)

انجمن ثبت شده کار مشترک دندان های سالم در ایالت بایرن

Fallstraße 34
Zahnärztehaus
81369 München
Tel.: 089 | 7233981
Fax: 089 | 7235701
LAGZ-Bayern@t-online.de
www.lagz.de

انجمن ثبت شده کار مشترک دندان های سالم در ایالت بایرن
Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheits e.V.
و عام المنفعه در امر مراقبت از سلامتی دندان های کودکان و جوانان
در ایالت بایرن فعالیت می کند. این انجمن مشترکاً با صندوق های بیمه
درمانی قانونی، متخصصان دندانپزشکی ادارات بهداشت و مطب های
دندانپزشکی در آموزشگاه ها و مهد کودک های روزانه امور
پیشگیرانه گروهی را انجام می دهد.

توضیحات

موسسات

Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

(کانون پزشکان ایالتی بایرن)
Mühlbauerstraße 16
81677 München
Tel.: 089|41470
Fax: 089|4147280
info@blaek.de
www.blaek.de

کانون پزشکان ایالتی بایرن
Bayerische Landesärztekammer یک نماینده قانونی
مشاغل پزشکی در بایرن است. وظایف این کانون
رسیدگی به امور شغلی پزشکان در محدوده قانونی آن،
و رسیدگی و کنترل امور پزشکی، پیشبرد دوره های
آموزشی عالی پزشکی و همکاری در امور مراقبت های
سلامتی همگانی می باشد. در سایت اینترنتی BLÄK
شماره تلفن های اضطراری، اطلاعات برای بیماران به
زبان های گوناگون و همچنین وظایف گروه های خودیار
را پیدا می کنید.

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsycho- therapeuten (PTK Bayern)

کانون ایالتی روانشناسان و رواندرمانگران و
رواندرمانگران کودکان – و جوانان در بایرن
صندوق پستی:
Postfach 15 15 06
80049 München
ی تسپوی نایشن:
St.-Paul-Straße 9
80336 München
Tel.: 089|515555-0
Fax: 089|515555-25
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

پ ت ک بایرن PTK Bayern یک نماینده قانونی
روانشناسان و رواندرمانگران در بایرن
Bayerische Psychologischen Psychotherapeuten
(PP) و همچنین رواندرمانگران کودکان – و جوانان (KJP)
است. از جمله وظایف گوناگون پ ت ک بایرن PTK
Bayern پیگیری خواسته های رواندرمانان (PP و KJP)
در بایرن، و همکاری در مراقبت های پزشکی همگانی
بویژه پیشگیری و درمان بیماری های روانی، کلاس های
تکمیلی آموزشی، نظارت در مشاغل و مانند آن است. در
اینترنت در صفحه هوم پیج PTK بایرن آگاهی های بیشتر
و یک ماشین جستجوگر Suchmaschine را برای یافتن
رواندرمانان (PP و KJP) در بایرن می یابید.

توضیحات

موسسات

Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)

کانون ایالتی دندانپزشکان در بایرن

Fallstraße 34

81369 München

Tel.: 089 | 72 48 00

Fax: 089 | 72 48 04 44

blzk@blzk.de

www.blzk.de

(BLZK) کانون ایالتی دندانپزشکان در بایرن

Bayerische Landes Zahnärztekammer

یک نماینده قانونی برای تمام دندانپزشکان در بایرن است. فعالیت این کانون در زمینه خواسته ها و حفظ حقوق دندانپزشکان و همچنین بهبود و حفظ و ترمیم سلامتی دهان مردم می باشد. این کانون برای کیفیت بهتر دندانپزشکی بعنوان نتیجه اثبات شده علمی طرح های پیشگیرانه و درمانی فعالیت می کند، و راهیاب خواسته های فردی هرکدام از بیماران می باشد. در این میان حمایت از بیماران نقش برتری را بازی می کند. و به بیماران امکان استفاده از خط داغ Hotline برای یک گفتگوی بیطرفانه و رایگان (بجز هزینه مکالمه های ۱۲ سنت در دقیقه) مشاورت تلفنی: ۰۱۸۰۵/۲۱۱۳۶۶ (چهارشنبه ها از ساعت ۱۵ تا ۱۸) می دهد.

DONUM VITAE in Bayern e.V.

انجمن ثبت شده دونوم ویتا در بایرن

مرکز دفترخانه ایالتی

Luisenstraße 27

80333 München

Tel.: 089 | 51 55 67 70

Fax: 089 | 51 55 67 77

info@donum-vitae-bayern.de

www.donum-vitae-bayern.de

سازمان ایالتی انجمن ثبت شده دونوم ویتا

Landesverband Donum Vitae in Bayern e.V.

در بایرن مشاورت و امکانات پیشگیرانه در موضوعات مربوط به بارداری را ارائه می کند. زنان باردار نا مطمئن در امر سقط جنین میتوانند به یکی از ۱۸ مراکز مشاورتی اتحادیه ایالتی مراجعه کنند. مشترکاً با این افراد راهکارها و امکانات کمک جستجوی می گردد، و زنان را در تصمیم گیری نهایی خود همراهی می کنند.

Gesundheitsämter

ادارات سلامتی
نشانی همه ادارات سلامتی در بایرن
را در صفحه تارنمای اینترنتی می یابید:
[www.oegd-bayern.de/html/
bayerische_gas.html](http://www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html)

ادارات سلامتی به شهروندان اطلاعاتی در باره سلامتی، روشنگری Aufklärung و مشاورت ارایه می کنند. از جمله وظایف ادارات سلامتی بطور نمونه معاینات آغاز به تحصیل، مایه کوبی ها ویاری به بیماران روانی، بیماران اعتیاد و همچنین کسانی که معلول هستند می باشد. ادارات سلامتی وظیفه نظارت و کنترل (بهداشت در اماکن جراحی و تیمارداری و پرستاری و مراقبت، آب آشامیدنی و آب استخرها) و مشاورت در مورد پرسش های پزشکی محیط زیست را نیز بعهده دارند.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

اتحادیه پزشکان مجاز صندوق های بیمه درمانی
در بایرن
مرکز دفترخانه ایالتی نشانی خانگی:
Elsenheimerstraße 39
80687 München
نشانی پستی:
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
80684 München
patienten-info@kvb.de
www.kvb.de

اتحادیه پزشکان مجاز صندوق های بیمه درمانی در بایرن Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) از حقوق و خواسته های پزشکان مجاز و رواندرمانگران در برابر صندوق های بیمه درمانی و سیاست پشتیبانی میکند و درمان های پزشکی و رواندرمانی و مراقبت از شهروندان را در بایرن تأمین می کند. در سایت اینترنتی KVB برای بیماران یک ماشین جستجوگر Suchmaschine برای یافتن پزشکان مجاز و رواندرمانگران در بایرن وجود دارد. علاوه بر این در این سایت اطلاعات مفیدی در مورد موضوعات سلامتی (مانند مایه کوبی، شناسایی زود هنگام سرطان، فراموشی بیمارگونه آلزهایمر Alzheimer و مانند آن) در اختیار شما می گذارد.

توضیحات

موسسات

Kassenzahnärztliche Vereinigung

Bayerns (KZVB)

Fallstraße 34

81369 München

اتحادیه پزشکان مجاز صندوق های بیمه درمانی
در بایرن

مشاورت رایگان:

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ تا ۱۲ و ۱۴ تا ۱۷
جمعه ها از ساعت ۸ تا ۱۵

Tel.: 089 | 72 40 13 48

Fax: 089 | 72 40 13 36

beratung@kzvb.de

www.kzvb.de

Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,

Kopf- und Halschirurgie

der Universität Regensburg

کلینیک علوم حلق و گوش و بینی، و جراحی های
گلو در دانشگاه رگنزیبورگ

Franz-Josef-Strauß-Allee 11

93053 Regensburg

اتحادیه پزشکان مجاز صندوق های بیمه درمانی در
بایرن Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns
یک سازمان خدماتی است که برای مراقبت های سطح
بالای دندانپزشکی در بایرن فعالیت می کند. علاوه بر
این دندانپزشکی اورژانس را هم در بایرن هدایت می
کند. بیماران می توانند در مورد پرسش های مربوط
به صورتحساب های دندانپزشکان یا برنامه محاسبه
مخارج درمان با مرکز مشاورتی KZVB تماس بگیرند.
این مشاورت رایگان است.

در کلینیک حلق و گوش و بینی رگنزیبورگ
HNO-Klinik Regensburg، در بخش فونیاتری
گفتار درمانی کودکان Phoniatrie و پداودیوزی شنوایی
کودکان Pädaudiologie بیماری های آوایی، مکالمه
ای و عملکرد بلع معاینه و درمان می گردد، علاوه بر
آن اختلالات شنوایی کودکان و بزرگسالان تشخیص
و درمان می گردند. کلینیک های حلق و گوش و بینی
دیگری هم در شهر های مونیخ، ارلانگن، وورتس بورگ
و اوگسبورگ وجود دارند.

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

Lessingstraße 3
80336 München
Tel.: 089 | 53 65 15
Fax: 089 | 54 392 03
kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de
www.kbs-bayern.de

مرکز هماهنگی یاری رسانی اعتیاد بایرن
Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe
یک هیئت ویژه متشکل از اتحادیه های آزاد مراقبت های خیریه و عام المنفعه است که در آن سازمان های یاری رسانی به بیماران اعتیاد و کسانی که در معرض خطر اعتیاد هستند فعالیت می کنند. هدف KBS پیشبرد و تکمیل امور یاری رسانی به بیماران اعتیاد در بایرن است. هدف این مرکز موضع گیری در روند پیشبرد سلامتی رشد سیاسی اجتماعی در رابطه با اهمیت اعتیاد و همچنین دادن اطلاعات و برگزاری یک همایش ویژه برای ایجاد رابطه بین سازمان هایی که در زمینه اعتیاد فعالیت دارند می باشد.

Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (LAGFW)

Lessingstraße 1
80336 München
Tel.: 089 | 544 97-0
Fax: 089 | 544 97-187
info@lagfw.de
www.lagfw.de

مرکز کارگروهی ایالتی مراقبت های خیریه آزاد در بایرن
Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern
یک همبستگی اتحادیه های کل مراقبت های خیریه آزاد در بایرن (سازمان خیریه کارگری Arbeiterwohlfahrt و صلیب سرخ بایرن Bayerisches Rotes Kreuz, موسسه نیکوکاری کاریتاس Caritas, موسسه مسیحی دیاکونیشس و رک Diakonisches Werk, موسسات خیریه مساوات Paritätischer Wohlfahrtsverband, و اتحادیه ایالتی جماعت فرهنگی اسرائیلی ها Landesverband der Israelitischen Kultusgemeinden در بایرن) می باشد که در پیشبرد امور مراقبت های پزشکی اجتماعی فعالیت دارد. علاوه بر این خدمات بیشمار مشاورتی که برخی از آنان به زبان های مادری برای مهاجرین هستند ارائه می کند (مانند نخستین مشاورت مهاجرین، خدمات جوانان مهاجر و خدمات پناهندگان). نشانی تماس با هر یک از این اتحادیه ها را در ل آگ ف و LAGFW یا تحت ed.wfgal.www می یابید.

توضیحات

موسسات

Landesgesundheitsrat Bayern

دفترخانه:

Bayerisches Staatsministerium

für Umwelt und Gesundheit | Referat 31

Rosenkavalierplatz 2 | 81925 München

نشانی صندوق پستی:

Postfach 810140

81901 München

www.stmug.bayern.de/

gesundheit/landesgesundheitsrat

Landesverband Bayern der Angehörigen

psychisch Kranker e.V. (LApK)

Pappenheimstraße 7

80335 München

Tel.: 089 | 51086325

Fax: 089 | 51086328

اوقات کاری:

دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰ تا ۱۴

lvbayern_apk@t-online.de

شورای سلامتی ایالتی بایرن

Landesgesundheitsrat Bayern از افراد متخصص

بیشمار و سازمان های مختلف سیستم سلامتی بایرن

تشکیل یافته است. این شورا ایالتی مشاور مجلس

ایالتی بایرن Bayerischen Landtag و دولت ایالت بایرن

Bayerische Staatsregierung در همه موارد مربوط

به بخش سلامتی است و در نتیجه در تصمیم گیری در

امور سلامتی در بایرن دخالت دارد

انجمن ثبت شده اتحادیه ایالتی بایرن برای وابستگان

بیماران روانی

Landesverband Bayern der Angehörigen

psychisch Kranker e.V. یک سازمان کل عام المنفعه

بستگان - خود یار در بایرن است. در این سازمان

یکایک اعضا و گروه های خود یاری و انجمن های

خودیاری با یکدیگر همبسته شده اند تا شرایط زندگانی

بیماران روانی و بستگان بیماران روانی را بهبود بخشند.

سازمان ل آپ ک LApK به فعالیت های زیر میپردازد:

اطلاعات رسانی و مشاورت های شخصی، برنامه های

آگاهی رسانی و تمرینی، جلسات ادامه آموزشی برای

سرگروه ها، جلسات موضوعات روانی برای بستگان

و غیره. سازمان ل آپ ک LApK به افراد غیر عضو هم

مشاورت می دهد.

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)

Pfarrstraße 3 | 80538 München
 Tel.: 089 | 2184362
 Fax: 089 | 2184359
 info@lzg-bayern.de
 www.lzg-bayern.de

Regionaler Knoten (LZG)

Tel.: 089 | 2184355
 Fax: 089 | 2184357
 www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

انجمن ثبت شده مرکز ایالتی سلامتی در بایرن
 Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.
 یک تشکیلات همبستگی بیش از ۵۰۰۰ موسسه و اتحادیه
 در بایرن می باشد که در بخش پیشبرد تندرستی و
 پیشگیری فعالیت دارند. از عمده کار های این موسسه
 آگاهی رسانی به شهروندان در مورد موضوعات مهم
 در رابطه با تندرستی است، همکاری و هماهنگی با
 موسسات داخل و خارج از حومه، دوره های ادامه
 آموزش کارمندان بخش سلامتی، حمایت از فعالیت هایی
 که برای پیشبرد سلامتی از سوی اتحادیه های عضو
 انجام میگیرند و پشتیبانی از تشکیلات و شرکت هایی
 که در پیشبرد سلامتی در محیط کار اقدامات تکوینی
 انجام می دهند می باشد.

انجمن ثبت شده مرکز ایالتی سلامتی در بایرن
 Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.
 سال ۲۰۰۶ به اتحادیه مشترک "پیشبرد سلامتی زیان
 دیدگان اجتماعی"، پیوست و نقطه گره های محدوده
 بایرن Regionale Knoten Bayern را ایجاد نمود. این
 نقطه گره های محدوده در نظر دارد از راه مشارکت با
 بسیاری از سازمان ها، پیشگیری های هدفمندانه مربوط
 به سلامتی را در سطح ایالت تقویت کند

Mammographie-Screening Bayern

مرکز اصلی:
 Postfach 210360
 80673 München
 Tel.: 01805 | 180908
 (14 Cent/Min.)
 Fax: 089 | 570932670
 screening@zentralestelle-bayern.de

مرکز اصلی، پاسخگوی پرسش های در مورد معاینات
 - ماموگرافی و همچنین اطلاعات در مورد مراکز مراجعه
 برای انجام ماموگرافی - آزمایشات پیوسته و دائمی
 از پستانها Mammographie-Screenings. است واز
 طریق این مرکز میتوان وقت و قرار انجام آزمایشات را
 تعیین نمود.

توضیحات

موسسات

open.med

Augsburger Straße 13

80337 München

خط داغ Open.med-Hotline: ۰۱۷۷۵۱۱۶۹۶۵

(دوشنبه تا جمعه: از ساعت ۹:۳۰

دقیقه تا ساعت ۱۷)

اوقات کاری:

سه شنبه از ساعت ۱۷ تا ساعت ۲۰

جمعه از ساعت ۱۰ تا ساعت ۱۳

ساعات کار درخصوص کودکان:

اولین و سومین سه شنبه هر ماه

اوپن مد پزشکی آزاداد open.med یک مرکز مراجعه

برای کسانی که بیمه نیستند از سوی سازمان

”پزشکان جهان Ärzte der Welt“ (با همکاری کافه

۱۰۴ Café ۱۰۴) می باشد. پزشکان اوپن مد کمک

های پزشکی، و مشاورت، برقراری ارتباط گسترده

با امکانات یاری رسانی، توضیحات روشنگرانه و

کمک به پیشگیری در امر سلامتی به صورت گمنام و

رایگان ارایه می دهند. اطلاعات بیشتر را از طریق زیر

بدست می آورید.

<http://www.aerztederwelt.org/Projekte/>

OpenMed_-_Projekt_M_nchen/index.html

pro familia Landesverband Bayern

دفتر خانه مرکزی ایالتی

Rumfordstraße 10 | 80469 München

Tel.: 089 | 290 84-046/-047

Fax: 089 | 290 84-050

lv.bayern@profamilia.de

نشانی پست الکترونیکی پرو فامیلیا:

www.sextra.de

از جمله مراکز مشاورتی که وجود دارند در:

Tel. 0821 | 450 36 20

Augsburg

Tel. 0951 | 13 39 00

Bamberg

Tel. 0841 | 379 28 90

Ingolstadt

Tel. 089 | 330 08 40

München

Tel. 0911 | 55 55 25

Nürnberg

مراکز پرو فامیلیا Pro-familia-Beratungsstellen

مشاورت هایی از جمله در امور پزشکی، روانشناسی

و اجتماعی و روابط زناشویی و جنسی، تنظیم خانواده

و بارداری ارایه می دهند. تعداد ۱۷ مرکز مشاورتی

در اتحادیه ایالتی پرو فامیلیا در بایرن وجود دارد. تمام

این مراکز مشاورتی، مراکز مشاورتی بارداری هستند

که رسمیت دولتی دارند. و مجاز به صدور برگه

مشاورتی هستند. زنان می توانند تحت شماره تلفن

۰۱۸۰۵/۷۷۶۳۲۶ (۱۴ سنت در دقیقه) اطلاعاتی (به

زبان های گوناگون) در مورد ”قرص پس از آن

، Pille danach“ (قرص کورتاژ سریع) دریافت نمایند.

Prop e.V.

Verein für Prävention, Jugendhilfe und

Suchttherapie

Hirtenstraße 26

80335 München

Tel.: 089 | 54 59 73-0

Fax: 089 | 54 59 73 19

www.prop-ev.de

خدمات اضطراری مواد مخدر:

Landwehrstraße 43 (Rgb)

80336 München

Tel.: 089 | 54 90 86-30

Fax: 089 | 54 90 86-40

drogennotdienst@prop-ev.de

انجمن ثبت شده پروپ Prop e.V. یک انجمن عام
المنفعه است که فعالیت اصلی خود را در بخش
پیشگیری، یاری به جوانان و درمان اعتیاد انجام می
دهد. تشخیص زودهنگام و کورس های پیشگیری
برای کودکان و جوانان، مشاورت برای مبتلایان و
بستگان آنان، درمان سرپایی ambulante Therapie
و مراقبت های بعدی Nachsorge و همچنین درمان
بالینی اعتیاد و - درمان اجتماعی
stationäre Drogen- und Sozialtherapie از جمله
امکانات بی شماری هستند که این سازمان ارائه می
کند.

در یک خدمت اضطراری مواد مخدر
Drogennotdienst بدون کاغذ بازی و دیوانسالاری
در تمام ساعات روز و کاملاً رایگان مشاورت تلفنی
شخصی دریافت می دارید. علاوه بر این یک چایخانه
و یک محل خواب و استراحت اضطراری نیز وجود
دارد.

REFUGIO München

Mariahilfplatz 10

81541 München

Tel.: 089 | 98 295 70

Fax: 089 | 98 29 5757

www.refugio-muenchen.de

مرکز مشاورتی و درمانی برای پناهندگان و شکنجه
شدگان علاوه بر رواندرمانی و کارشناسی پزشکی
مشاورت اجتماعی و پشتیبانی نیز عرضه می کند.

توضیحات

موسسات

Screeningzentrum

Bayerisches Landesamt für

Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

مرکز اسکرینینگ در اداره ایالتی سلامتی

واطمینان مواد غذایی

Veterinärstraße 2

85764 Oberschleißheim

hoerscreening@lgl.bayern.de

www.lgl.bayern.de/gesundheit/

hoerscreening.htm

Tel.: 089 | 315 60-131

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ تا ۱۶

جمعه از ساعت ۸ تا ۱۳

مرکز اسکرینینگ در اداره ایالتی سلامتی واطمینان مواد غذایی یک مرکز هماهنگی برای معاینات پیوسته نوزادان در بایرن است وپاسخگوی پرسش های شما و پزشک کودک شما می باشد.

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Scanzonistraße 4

97080 Würzburg

Tel.: 0931 | 205 79 10

Fax: 0931 | 205 79 11

selbsthilfe@seko-bayern.de

www.seko-bayern.de

www.selbsthilfe-in-bayern.de

سازمان هماهنگی خود یاری بایرن Selbsthilfekoordination Bayern یک سازمان برای ایجاد شبکه ارتباطی در سطح ایالت وپشتیبانی از خودیاری در بخش سلامتی و سلامتی اجتماعی است. این سازمان وظیفه برقراری ارتباط عمومی در موضوع خودیاری در ایالت بایرن را به عهده دارد، اطلاعات رسانی و مشاورت میکند و مراکز تماس خودیاری در محل ایجاد می نماید. و به ایجاد و برقراری سازمان های نوین پشتیبانی از خودیاری وارتباط اشخاصی که بیماری های نادر دارندیاری می رساند و در حل مشکلات و معضلات آنان کمک می کند.

توضیحات

موسسات

Stiftung Kindergesundheit

c/o Ashurst LLP
Prinzregentenstraße 18
80538 München
info@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de

موقوفه سلامتی کودک در راه بهینه سازی یک سلامتی دوران‌دیشانه فعالیت می کند. این موقوفه از پژوهش ها پشتیبانی می کند و آگاهی های بر پایه دانش را برای پزشکان و خانواده هایی که کودکانی دارند پیش می کند. در سایت اینترنتی این موقوفه اطلاعات و رهنمود هایی در مورد سلامتی کودکان (تغذیه، ایمنی در مقابل عفونت، آلرژی ها و مانند آن) می یابید.

Unabhängige Patientenberatung

Deutschland – UPD gGmbH

مرکز مشاورتی لاندز هوت:
Am Alten Viehmarkt 5/
City Center Landshut
84028 Landshut
Tel.: 0871 | 276 83 33
Fax: 0871 | 276 82 18
landshut@upd-online.de
مرکز مشاورتی مونیخ در اویر بایرن:
Waltherstraße 16a
80337 München
Tel.: 089 | 1891 37 22
Fax: 089 | 725 04 74
muenchen-oberbayern@upd-online.de
مرکز مشاورتی نورنبرگ:
Leipziger Platz 17
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 | 242 71 72
Fax: 0911 | 242 71 74
nuernberg@upd-online.de

مشاورت غیر وابسته بیماران در آلمان -
Unabhängige Patientenberatung Deutschland
UPD – یک اتحادیه متشکل از ۲۲ مرکز مشاورتی
حومه و خارج از حومه در سراسر آلمان می باشد. این
سازمان، مشاورت های تلفنی بی طرفانه و شخصی
در مورد پرسش های حقوقی سلامتی و اطلاعات
در مورد موضوعات مربوط به سلامتی و اطلاعات
تکمیلی (حومه) را ارائه می دهد.
مشاورت تلفنی در سراسر آلمان (رایگان)
0800 011 77 22
اوقات مشاورت:
دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰ تا ۱۸

توضیحات

موسسات

VdK-Landesverband Bayern e.V.

دفترخانه ایالتی:
Schellingstraße 31
80799 München
نشانی پستی:
Postfach 340144
80098 München
Tel.: 089 | 211 70
Fax: 089 | 211 72 58
info@vdk.de
www.vdk.de

مرکز آگاهی رسانی تلفنی

دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۲
Tel.: 089 | 211 71 12

مشاورت انفرادی در:

Infocenter des VdK Bayern
Schellingstraße 31
80799 München

Verbraucherzentrale Bayern

Mozartstraße 9
80336 München
Tel.: 089 | 53 987-0
Fax: 089 | 53 75 53
info@vzbayern.de
www.verbraucherzentrale-bayern.de

اتحادیه اجتماعی VdK بایرن

Sozialverband VdK Bayern بایرن یک سازمان خود یار برای بازنشستگان، معلولین، مبتلایان به بیماری های مزمن، کسانی که نیاز به مراقبت دارند و بستگان آنان، خانواده ها، کارگران و بیکاران می باشد. این اتحادیه به اعضای خود مشاورت داده و به نمایندگی آنان در امور مسایل حقوقی اجتماعی فعالیت می کند. علاوه بر آن یک مشاورت بی طرفانه برای بیماران ارایه می دهد. این مشاورت برای کسانی که عضو هم نیستند رایگان است. در لاندز هوت، مونیخ و نورنبرگ این مراکز مشاورتی وجود دارند.

مرکز مصرف کنندگان در بایرن

Verbraucherzentrale Bayern یک سازمان عام المنفعه است که، اطلاعات و مشاورت در بخش هایی مانند حقوق مصرف کنندگان، بیمه ها، بیمه درمانی، مراقبت های دوران پیری، تغذیه، محیط زیست و صرفه جویی در مصرف انرژی ارایه می دهد. علاوه بر این جلسات سخنرانی برگزار می کند، مشاورت های گروهی و کورس ها و همچنین آموزش مولتی پلیکاتورها (Multiplikatoren) (مانند آموزگاران و مربیان و مانند آنان) و وسایل اطلاعاتی در مورد موضوعات ذکر شده در بالا را ارایه می کند.

ما از تمام متخصصین و گروه‌هایی که در تنظیم این بروشور مشارکت نموده‌اند سپاسگذاری می‌کنیم:

Dr. med. Fred-Jürgen Beier (Gesundheitsamt Nürnberg) | Michael Bellwinkel (BKK Bundesverband GbR) | Dr. med. Inken Brockow (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit – LGL) | Prof. Dr. med. Wolfgang H. Caselmann (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Michael F. Gebler (Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Augsburg-Stadt) Gudrun Greitemeyer (BKK Landesverband Bayern) | Dr. med. Beatrix Heilig (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Dr. Thomas Hegemann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.) | Armin Homp (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen) | Britta Lenk-Neumann (Bayrisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.) Herbert Lorenz (Stadt Ingolstadt) | Dr. med. Sabine Ludwig (LGL) | Dr. med. dent. Anja Lüders (LGL) | Dr. med. Uta Nennstiel-Ratzel (LGL) | Ulrike Nover (Bayerische Landeszahnärztekammer) | Manuela Osterloh (BKK Landesverband Bayern) | Dr. med. Veronika Reisig (LGL) | Dr. med. Elisabeth Schneider (Gesundheitsamt Ingolstadt) | Dr. med. Martin M. Socher (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Robert Zitzlspurger (BKK Landesverband Bayern)

برای ترجمه این دفترچه راهنما در هر یک از زبان‌ها متخصصین زیر مسئول بوده‌اند.

Alban Ademi | Javier Arola Navarro | Michael Gromm | Shahram Jennati Lakeh
Photini Kaiser | Dr. Nilgün Kimil | Mustafa Kisabacak | Alexey Milstein | Hong Van Nguyen
Tatjana Pankratz-Milstein | Francesca Parenti | Milos Petkovic | Übersetzungsbüro Alzayed
Rose-Marie Soulard-Berger | Teresa Willenborg

سالم بمانید - تشخیص زود هنگام و پیشگیری برای کودکان و بزرگسالان

اشما در بایرن سالم زندگی می کنید. و می‌خواهید سالم بمانید، ولی اطلاعات کافی در مورد خدمات گوناگونی که سیستم سلامتی بایرن ارائه می کند ندارید. این بروشور به شما امکانات تشخیص زود هنگام و دوراندیشانه را نشان می دهد. تا بتوانید بطورفعال سلامتی خود را حفظ کنید و به موقع به رویارویی با بیماری ها بپردازید.

تست تندرستی Gesundheits-Check-up یعنی چه؟ Krebsfrüherkennung تشخیص زودهنگام سرطان یعنی چه؟ از چه معاینات کودکان و جوانان میتوان استفاده کنید؟ چه زمانی بایستی خود را با واکسیناسیون ایمن سازید؟ و از چه معاینات دندانپزشکی می توانید استفاده کنید تا در تمام مدت زندگی دندانهای سالم داشته باشید؟ این دفترچه راهنما به این پرسش ها و دیگر پرسش های شما پاسخ می دهد. علاوه بر این نشانی تماس با سازمان های تندرستی در ایالت بایرن را می یابید.



Das Gesundheitsprojekt

MiMi

Mit Migranten
für Migranten.

این دفترچه راهنما تقدیم شد، از سوی: