

CHỈ NAM SỨC KHỎE THỤY SĨ

Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ – Hướng
dẫn dành cho những người di dân tại Thụy Sĩ

Đặt trực tuyến bằng
18 ngôn ngữ tại:
www.migesplus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch-Cổng thông tin điện tử về Di
cư và Sức khỏe
Schweizerisches Rotes Kreuz (Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ)
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Điện thoại 058 400 45 24
www.migesplus.ch, info@migesplus.chw

Ấn loát

Phát hành: 2017
Hoàn toàn bổ túc và tái bản lần thứ 4
Nhà xuất bản:
(Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ)
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit und Diversität, Werkstrasse 18
3084 Wabern, Điện thoại 058 400 45 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch
(Bộ Y Tế Thụy Sĩ BAG)
Bundesamt für Gesundheit BAG,
Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit
3003 Bern, Điện thoại 058 463 06 01,
www.miges.admin.ch
www.bag.admin.ch

Phác họa và văn bản: Katja Navarra, Katharina Liewald
Bản dịch: TRANSLATION-PROBST AG
Minh họa: Claude Zellweger
Trang trí: visu'1 AG, Bern
Trình bày ấn bản: TRANSLATION-PROBST AG
Đặt sách qua Internet: www.migesplus.ch
Số phát hành BAG: 2017-GP-01
Cơ sở đặt sách:
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Hàng số: 311.610.vie
Được in trên giấy ấn chứng FSC

LỜI MỞ ĐẦU

Tôi phải nhờ ai khi tôi lâm bệnh hay bị tai nạn? Ở Thụy Sĩ chữa bệnh có được miễn phí hay phải tốn tiền? Trong trường hợp cấp cứu tôi phải hành động ra sao? Tôi cần có những bảo hiểm nào? Tôi phải ngừa bệnh ra sao? Ở đâu tôi có thể có những thông tin y tế bằng tiếng mẹ đẻ của tôi?

Quyển chỉ nam sức khỏe giải đáp những câu hỏi trên và còn giải thích cho nhiều thắc mắc khác nữa. Bộ Y Tế Thụy Sĩ đã giao phó cho Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ phát hành ra quyển chỉ nam này hầu giảm tiện cho những người di dân, nam và nữ, sống trên đất nước Thụy Sĩ thấu hiểu được vấn đề chăm lo giữ gìn sức khỏe, bảo hiểm bệnh tật và tai nạn cùng những dịch vụ tiếp tế y khoa và phòng ngừa bệnh tật.

Hệ thống y tế của Thụy Sĩ rất ư phức tạp và nhiều lúc cũng khó hiểu cho cả người dân Thụy Sĩ. Vì đã sống quen với những tổ chức y tế khác nên ngay từ đầu người di dân hay bị bối rối. Quyển chỉ nam sức khỏe giải thích ngắn gọn những vấn đề quan trọng và cho biết nhiều địa chỉ cần dùng. Quyển sách này bấy lâu nay đã tỏ ra rất hữu dụng nên được bồi bổ toàn diện và tái bản nay lần thứ tư. Chúng tôi chân thành mong muốn tất cả mọi người, nam cũng như nữ, hiện đang sinh sống tại Thụy Sĩ – không phân biệt nguyên quán hay tình trạng cư trú - biết cách chăm lo đến sức khỏe của mình và khi lâm bệnh biết mình phải làm gì.

Trong niềm hy vọng quyển chỉ nam sẽ đem lại cho quý độc giả nhiều hứng thú và lợi ích, tôi xin cầu chúc cho tất cả quý vị sức khỏe được dồi dào.

Pascal Strupler

Bộ Trưởng Bộ Y Tế Thụy Sĩ

NỘI DUNG

Lời mở đầu của Bộ Y Tế Thụy Sĩ	1
Làm sao xử dụng quyển chỉ nam sức khỏe?	3

LÀM THẾ NÀO ĐỂ LUÔN ĐƯỢC KHỎE MẠNH?

Ăn uống lành mạnh và vận động	4
Tránh hút thuốc và ít uống rượu	6
Chủng ngừa	8
Ngăn ngừa những bệnh sinh lý truyền nhiễm và bệnh si đa HIV	9
Khám kiểm tra sức khỏe	10
Sức khỏe tâm thần	10

BẢO HIỂM BỆNH TẬT LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

Quy bảo hiểm bệnh tật	12
Bảo hiểm tai nạn và bảo hiểm phế nhân	18

TIẾP TẾ Y KHOA LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

Bác Sĩ gia đình	20
Nhà thuốc tây	23
Điều trị tâm thần và phương pháp trị liệu tâm lý	25
Dịch vụ nha khoa	29
Trường hợp cấp cứu	30
Trong bệnh viện	32
Dịch vụ phụ khoa và sanh sản	35
Giúp đỡ và săn sóc tại gia:	
dịch vụ Spitex	38
Dịch vụ y tế cho tuổi già	40

LÀ BỆNH NHÂN TÔI CÓ NHỮNG QUYỀN LỢI VÀ BỔN PHẬN GÌ?

Quyền lợi của bệnh nhân	42
Bổn phận của bệnh nhân	44
Thông dịch và giải thích liên văn hóa	45

CHỈ DẪN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THUỘC LÀNH VỰC TỰ NẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ QUYỀN CỨ TRÚ (SANS-PAPIERS – KHÔNG GIẤY TỜ)

Những người đang xin tự nạn, những người được chấp nhận tạm thời và những người cần được bảo vệ	47
Những người không giấy tờ (Sans-Papiers)	48

LÀM SAO XỬ DỤNG QUYỀN CHỈ NAM SỨC KHỎE?

Quyền chỉ nam sức khỏe cho biết nhiều tin tức quan trọng về sự tiếp tế y khoa tại Thụy Sĩ, nhiều chỉ dẫn rất ích lợi về dịch vụ săn sóc và phòng ngừa bệnh, các bảo hiểm bệnh tật và tai nạn cùng những quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân.

Là di dân bạn có thể gặp khó khăn vì bất đồng ngôn ngữ, không hiểu được rõ ràng trong khi giao dịch, liên lạc với những nhân viên y tế. Nếu không hiểu rõ, bạn nên hỏi lại và hỏi thăm các điều kiện để được thông dịch (xem tiết mục thông dịch và giải thích liên văn hóa, trang 45).

Trong quyền chỉ nam này bạn sẽ thấy nhiều ký hiệu dành cho những tin tức đặc biệt và cách thức làm việc thuận lợi cho bạn.



Những điều nên biết

Những chỉ dẫn đặc biệt



Quý bảo hiểm nhận trả những gì ?

Quý bảo hiểm đảm nhận tất cả những phí tổn y tế của dịch vụ bảo hiểm căn bản.



Những địa chỉ cần thiết

Những địa chỉ bạn có thể đến để hỏi thêm tin tức

LÀM THẾ NÀO ĐỂ LUÔN ĐƯỢC KHỎE MẠNH?

Có sức khỏe là điều vô cùng quý giá. Để luôn được khỏe, bạn cần phải tự quan sát kỹ càng đến bạn và cơ thể của bạn và để ý đến những gì làm cho bạn khỏe. Có nghĩa là bạn nên tìm hiểu những gì làm hại đến sức khỏe và làm cho bạn bệnh.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ VẬN ĐỘNG

Ăn uống lành mạnh, thường thay đổi các món ăn và vận động thường xuyên rất cần thiết cho mọi lứa tuổi để giữ gìn sức khỏe. Muốn được nuôi dưỡng lành mạnh và quân bình bạn nên để ý đến các thực phẩm bạn nấu và tiêu dùng:

- Nên ăn mỗi ngày rau cải và trái cây, các thực phẩm làm từ ngũ cốc / các loại hạt, đậu / khoai tây, các thực phẩm làm bằng sữa và ăn thay đổi hoặc thịt, hoặc cá, hoặc trứng, hoặc đậu hũ, hoặc các thực phẩm có nhiều chất đạm.
- Nên tiêu thụ ít kẹo bánh ngọt, các bánh ăn chơi có nhiều chất muối.
- Nên uống mỗi ngày từ một đến hai lít nước hoặc những loại nước không có chất đường. Nên ít tiêu thụ những loại nước ngọt có chất đường hoặc chất rượu.

Ngoài vấn đề ăn uống lành mạnh, người lớn và nhất là trẻ em cần phải vận động mỗi ngày. Các cử động hằng ngày như, đi dạo với tốc độ liên tục không ngừng

hoặc, đạp xe máy hoặc lên cầu thang rất tốt cho sự trợ giúp và giữ gìn sức khỏe. Trẻ em cần nên vận động mỗi ngày tối thiểu một tiếng đồng hồ hoặc nên chơi thể thao gắng sức một chút gắng sức một chút để thúc đẩy cơ thể và tinh thần được phát triển lành mạnh.

Muốn tìm hiểu thêm về vấn đề dưỡng sinh, thay đổi cách ăn uống hoặc muốn mất ký bạn nên tìm gặp nhân viên cố vấn dưỡng sinh. Bác sĩ gia đình cũng có thể cho bạn địa chỉ của các vị này ở vùng cư trú của bạn.

- **Những thông tin và những ấn bản đa ngôn ngữ về Dưỡng sinh và Vận động**

www.migesplus.ch/migesinfo > Ernährung & Bewegung

- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**

(Hội đoàn Dưỡng sinh Thụy Sĩ) - Thông tin, đề nghị, cách thức, hướng dẫn gia chánh

www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, Điện thoại 031 385 00 00

- **Nutrinfo®** - Dịch vụ thông tin miễn phí về những vấn đề Dưỡng sinh

www.nutrinfo.ch, Điện thoại 031 385 00 08

- **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft**

(Hội đoàn bệnh tiểu đường Thụy Sĩ) - Thông tin, hỗ trợ và tháo tòng, theo dõi bệnh nhân cùng thân nhân

www.diabetesschweiz.ch

sekretariat@diabetesschweiz.ch, Điện thoại 056 200 17 90

- **Mütter- und Väterberatung (Cố vấn cha mẹ)** - Văn phòng trách nhiệm về

vấn đề dưỡng sinh cho trẻ em Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (Tập đoàn chuyên môn Thụy Sĩ cố vấn cha mẹ)

www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Điện thoại 062 511 20 11

Những cơ sở cố vấn cha mẹ tại các địa phương xem tại

www.muetterberatung.ch

- **Gesundheitsförderung Schweiz (Hỗ trợ sức khỏe Thụy Sĩ)**

Những thông tin và sách bảo vệ Dưỡng sinh và Vận động

www.gesundheitsfoerderung.ch,

office.bern@gesundheitsfoerderung.ch

- **conTAKT-net.ch**

Nghe thông tin sức khỏe trực tuyến bằng 12 thứ tiếng

(Mục "Modellwebseite")



TRÁNH HÚT THUỐC VÀ UỐNG ÍT RƯỢU

Những chất độc chứa trong thuốc lá gây kích thích đến đường hô hấp, gây thiệt hại đến buồng phổi và dễ dàng đưa đến các bệnh trạng như chứng rối loạn huyết dịch tuần hoàn (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) hay ung thư (Krebs). Khói thuốc cũng làm hại đến sức khỏe của những người không hút thuốc và đặc biệt gây nguy hiểm cho các em nhỏ và trẻ sơ sinh. Để bảo vệ thai nhi phụ nữ nên ngừng hẳn hút thuốc trong thời kỳ mang thai và trong thời gian cho con bú.

Muốn ngừng thuốc bạn có thể xem thêm tin tức ở Đường giây ngừng hút (Rauchstopplinie) và những địa chỉ kê khai (xem trang 7).

Men rượu có tác dụng tùy theo người. Có người chỉ một chút xíu rượu cũng không chịu được. Vấn đề được đặt ra khi uống rượu gây thiệt hại đến sức khỏe của bản thân và của những người chung quanh. Thí dụ như uống rượu quá độ, uống rượu chung với thuốc, uống rượu trong khi lái xe hoặc trong khi làm việc. Phụ nữ nên ngừng hẳn rượu trong thời kỳ mang thai và trong thời gian cho con bú.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Vấn đề nghiện ngập rượu và ma túy

- có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, gây bệnh tật, tai nạn, thương tích hay bệnh tâm thần.
- thường đưa đến thái độ hung hăng, thí dụ như trong gia đình vũ phu với vợ con, hoặc trong giới thanh niên hung dữ, bạo hành.
- không những tự làm khổ mình mà còn làm khổ đến thân nhân của mình (gây gổ, vấn đề trong sự giao tiếp vợ chồng, cha mẹ con cái, khó khăn tài chánh và còn nhiều vấn đề khác).

Bạn nên nhờ sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn làm việc trong các văn phòng cố vấn của tiểu bang về vấn đề nghiện ngập ma túy. Các nhân viên này sẽ hỗ trợ và tháp tùng, theo dõi bệnh nhân và thân nhân của họ. Dịch vụ cố vấn này làm việc miễn phí và các nhân viên đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43). Bác Sĩ gia đình có thể cho bạn biết thêm nhiều chi tiết khác.

Phân lượng rượu được xem như không gây thiệt hại đến sức khỏe: mỗi ngày một ly rượu tiêu chuẩn (tối đa hai ly rượu tiêu chuẩn) cho đàn bà và hai (tối đa ba) ly rượu tiêu chuẩn cho đàn ông. Ngoài ra, hàng tuần nên có hai ngày không uống rượu. Một ly tiêu chuẩn được ấn định như một phân lượng rượu thường bán trong các hàng ăn (3 dl Bia, 1 dl Rượu, 2 cl Rượu mạnh).

- **Thông tin đa ngôn ngữ về rượu**

www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise



- **Sucht Schweiz (Nghiện ngập Thụy Sĩ)** - Thông tin, cố vấn và trợ giúp

www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch

Điện thoại 021 321 29 11

- **AT Schweiz (Hội đoàn công nhân phòng ngừa nghiện thuốc Thụy Sĩ)**

www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch, Điện thoại 031 599 10 20

- **Krebsliga Schweiz (Liên minh chống bệnh ung thư Thụy Sĩ)**

www.krebsliga.ch, helpline@krebsliga.ch, Điện thoại 0800 11 88 11

- **Rauchstopplinie (Đường giầy ngừng hút)**

Cố vấn ngừng hút thuốc qua điện thoại bằng nhiều ngôn ngữ

www.rauchstopplinie.ch, Điện thoại 0848 000 181

- **Lungenliga Schweiz (Liên minh chống bệnh phổi Thụy Sĩ)**

www.lung.ch, info@lung.ch, Điện thoại 031 378 20 50

- **Infodrog: Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Thông tin về ma túy: văn phòng phối hợp chuyên về nghiện ngập Thụy Sĩ)**

www.infodrog.ch, office@infodrog.ch, Điện thoại 031 376 04 01

- **Safe Zone** - Cố vấn trực tuyến về các vấn đề nghiện ngập cho đối tượng, thân nhân, chuyên viên và những người quan tâm (miễn phí và ẩn danh)

www.safezone.ch

- **www.infoset.ch** – Cổng thông tin về nghiện ngập, ma túy, phòng ngừa và trợ giúp

CHỦNG NGỪA

Muốn tránh bị lây bệnh thì nên chủng ngừa. Ở Thụy Sĩ bạn có thể đi chủng ngừa tại các phòng mạch của Bác Sĩ nhi khoa hoặc Bác Sĩ gia đình.

Bộ Y Tế Thụy sĩ đề nghị nên chủng ngừa các bệnh căn bản như bệnh yết hầu (Diphtherie), bệnh phong đòn gánh (Starrkrampf), bệnh ho gà (Keuchhusten), bệnh sốt tê liệt trẻ em (Kinderlähmung), chứng sưng màng óc (Hirnhautentzündung) và chứng viêm thanh quản (Kehlkopfentzündung), bệnh sởi (Masern), bệnh quai bị (Mumps), bệnh ban đỏ (Röteln), bệnh viêm gan (Hepatitis B) cùng viêm bệnh gây ra bởi vi rút bươu mao trạng (humane Papillomaviren HPV). Ngoài ra bạn cũng cần nên chủng ngừa cho nhiều căn bệnh khác, như trong trường hợp đi du lịch nước ngoài chẳng hạn.

Muốn biết thêm về vấn đề chủng ngừa bạn có thể thưa chuyện với Bác Sĩ gia đình. Nhiều thông tin chính xác và đề nghị cũng có trên Internet:

- **Thông tin chủng ngừa bằng nhiều ngôn ngữ:**

www.migesplus.ch/Impfplan

- **Bundesamt für Gesundheit (Bộ Y Tế Thụy Sĩ)**

www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch

Cố vấn qua điện thoại - Đường dây nóng

chủng ngừa 0844 448 448

- **www.infovac.ch** – Văn phòng thông tin cho những thắc mắc về chủng ngừa



NGĂN NGỪA NHỮNG BỆNH SINH LÝ TRUYỀN NHIỄM VÀ BỆNH SI ĐA

Ngoài vi rút HIV nguyên nhân sinh ra bệnh si đa (Aids) ra còn có vi rút của nhiều chứng bệnh sinh lý truyền nhiễm khác gọi tắt là STI – «Sexually transmitted Infections» (thí dụ bệnh viêm sưng màng nhầy / Chlamydien, bệnh giang mai / Syphilis, bệnh phong tình / Gonorrhoe, bệnh thủy bào chẩn / Herpes và bệnh viêm bươu mào trang/ HPV). Một số những bệnh truyền nhiễm này nếu biết sớm có thể chữa khỏi được. Một vài bệnh mặc dầu được điều trị nhưng không thể nào khỏi hẳn (thí dụ bệnh si đa / HIV, bệnh thủy bào chẩn / Herpes).

Để tránh lây bệnh qua vi rút HIV hay vi rút của những bệnh sinh lý truyền nhiễm khác STI bạn nên tự bảo vệ mình và người bằng cách dùng „áo mưa“ (Kondome với dấu kiểm tra chất lượng "OK") trong khi phối hợp sinh lý và không nên để nước tinh trùng hoặc máu dính vào miệng. "Áo mưa" Kondome có thể mua được ở siêu thị, nhà thuốc tây và tiệm tạp hóa dược phẩm (Drogerie) . Có cả "áo mưa" Kondome cho phụ nữ. Bạn có thể xem ở internet, ví dụ tại www.sante-sexuelle.ch/shop hoặc www.shop.aids.ch.

Nếu bạn sợ bị lây bệnh qua vi rút HIV hoặc một vi rút nào khác, bạn nên đến phòng mạch Bác Sĩ gia đình, đến bệnh viện đa khoa (Poliklinik), văn phòng phụ trách bệnh si đa của Thụy Sĩ hay văn phòng phụ trách một văn phòng cố vấn sức khỏe sinh lý để nhờ sự cố vấn của họ.

- **Aids Hilfe Schweiz (AHS)**
(Trợ giúp bệnh nhân bệnh si đa Thụy Sĩ)

www.aids.ch, aids@aids.ch

Điện thoại 044 447 11 11

- **SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz** - Hỗ trợ sức khỏe tình dục, các cơ sở cố vấn kế hoạch gia đình, và sanh sản. Danh sách các cơ sở chuyên môn và cố vấn tại các địa phương.
www.sexuelle-gesundheit.ch,
info@sexuelle-gesundheit.ch,
Điện thoại 031 311 44 08 / 021 661 22 33

- **Thông tin về các đề tài Sức khỏe sinh lý**
trong hơn 10 thứ tiếng: www.sex-i.ch



KHÁM KIỂM TRA SỨC KHỎE

Bạn nên đi khám kiểm tra sức khỏe đều đặn để tìm ra bệnh sớm.

Vì khi bệnh được tìm ra sớm chừng nào, bạn có nhiều hy vọng chữa khỏi bệnh chừng nấy.

Là đàn bà...

«Tôi đi thăm Bác Sĩ phụ khoa đều đặn để khám kiểm tra bệnh. Bác Sĩ sẽ thăm bệnh và làm trắc nghiệm để tìm biết sớm tôi có bị ung thư hay một viêm bệnh nào khác không.»



Là đàn ông...

«Tôi thua chuyện với Bác Sĩ gia đình để biết khi nào cần phải đi khám và khám kiểm tra bệnh gì.»



SỨC KHỎE TÂM THẦN

Yêu đời, khỏe mạnh và sống quân bình giữa sự mệt mỏi, lo âu hằng ngày và sự nghi ngại dưỡng sức rất cần thiết để tinh thần được lành mạnh.

Những tình cảnh khó khăn trong cuộc sống, những sự kiện khổ tâm, những đòi hỏi quá đáng hay kéo dài dằng dẳng có thể làm cho tinh thần bị yếu đi và đưa đến trạng thái khủng hoảng và bệnh tâm thần.

Nhiều phản ứng và xáo trộn tâm lý thường là hậu quả của các sự kiện khó khăn gặp phải trong đời sống giao động đến tâm thần, chẳng hạn như chiến tranh, bị trục xuất, phải chạy trốn, bị tra tấn hoặc bị hành hạ cơ thể.

Tiêu thụ quá nhiều rượu hay nghiện ngập những chất liệu khác cũng có thể đưa đến nhiều vấn đề trên phương diện tâm lý và xã hội.

Mặc dầu người nào cũng đã có lần cảm thấy mình bị chán nản, tâm thần bị suy nhược và mệt mỏi, nhưng ít người chịu chấp nhận rằng mình có vấn đề về tâm lý. Những bệnh tình này rất thường xuyên xảy ra. Hàng năm có tới một phần ba dân Thụy Sĩ bị đau khổ về mặt tâm thần. Bị bệnh tâm thần không có nghĩa là mình gặp nhiều thất bại, tại số mệnh xui khiến và cũng không phải là bị trừng phạt. Đây là những bệnh trạng có thể xảy đến giống như những căn bệnh khác như bệnh nước tiểu và máu có đường (Diabetes) hay bệnh áp xuất máu cao (Bluthochdruck), nếu lỡ bị bệnh thì ta nên chấp nhận. Hiện nay những bệnh trạng này đều có thể điều trị được cả.

Muốn được chắc chắn và biết thêm chi tiết bạn nên thưa chuyện với Bác Sĩ gia đình hay một nhân viên chuyên môn mà bạn tin cậy. Bệnh nhân và thân nhân cũng có thể đến văn phòng trách nhiệm về sức khỏe tâm thần (xem dưới đây) để kêu gọi sự giúp đỡ. Những tu sĩ chăm lo về đời sống tinh thần của các hội đoàn tôn giáo hay những nhân viên xã hội nơi cư trú của bạn cũng có thể giúp đỡ bạn trong giai đoạn khó khăn này.

Tại Thụy Sĩ hệ thống tổ chức y khoa phát triển mạnh trong lãnh vực điều trị tâm thần. Muốn biết thêm chi tiết bạn nên xem tiết mục Điều trị tâm thần và phương pháp trị liệu tâm lý trang 25.

• **Thông tin về sức khỏe tâm thần bằng nhiều ngôn ngữ:**

www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise

• **pro mente sana** – Thông tin, cố vấn và trợ giúp bệnh nhân và thân nhân, www.promentesana.ch, Điện thoại cố vấn 0848 800 858

• **Die Dargebotene Hand – 143 (Bàn tay chìa ra - 143)**- cố vấn vô danh qua điện thoại, Email và Chat, www.143.ch, verband@143.ch, Điện thoại 143

Địa chỉ của những nhóm mình tự giúp mình của một vài tiểu bang:

Stiftung Selbsthilfe Schweiz (Quý tự mình giúp mình Thụy Sĩ) - Cơ sở dịch vụ và điều phối quốc gia của 19 trung tâm tự mình giúp mình tại các địa phương và hai tổ chức tự mình giúp mình của Thụy Sĩ
www.selbsthilfesuisse.ch, Điện thoại 061 333 86 01

Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên :

Cố vấn và Trợ giúp 147 Pro Juventute – cố vấn miễn phí và bảo mật qua điện thoại, Chat, Email và SMS dành cho trẻ em và thanh thiếu niên
www.147.ch, Điện thoại 147, beratung@147.ch



BẢO HIỂM BỆNH TẬT LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

QUỸ BẢO HIỂM

Bảo hiểm căn bản

Tất cả mọi người sống trên đất Thụy Sĩ đều phải có bảo hiểm cho bệnh tật và tai nạn. Tất cả mọi người, không phân biệt tuổi tác, nguyên quán và tình trạng cư trú, đều phải làm bảo hiểm căn bản. Thời hạn đăng ký là ba tháng kể từ khi sanh ra đời hoặc từ lúc đến định cư tại Thụy Sĩ.

Thụy Sĩ có 53 quỹ bảo hiểm. Tất cả các quỹ bảo hiểm đều cung cấp những dịch vụ bảo hiểm căn bản giống nhau. Các dịch vụ này đều được ấn định qua điều luật bảo hiểm bệnh tật (KVG).

Quỹ bảo hiểm phải chấp nhận tất cả mọi người vào bảo hiểm căn bản. Tất cả mọi người đều có quyền tự chọn cho mình một quỹ bảo hiểm. Để có khái niệm tổng quát bạn có thể xem trên www.priminfo.ch.

BẢO HIỂM CĂN BẢN CUNG CẤP CHO TÔI NHỮNG DỊCH VỤ NÀO?

Những dịch vụ quan trọng là:

Điều trị di động	Điều trị bởi những y sĩ chính thức được quỹ bảo hiểm công nhận
Điều trị cố định	Điều trị và nằm phòng chung (phòng có nhiều giường) trong bệnh viện của tiểu bang cư ngụ, có tên trên bảng liệt kê chính thức của các bệnh viện được quỹ bảo hiểm công nhận
Cấp cứu	<ul style="list-style-type: none">• Điều trị trong trường hợp cấp cứu• Đóng góp vào cho phí tổn chuyên chở và cứu giải
Thuốc men	Những loại thuốc ghi toa Bác Sĩ và những trắc nghiệm của văn phòng thí nghiệm có tên trên bảng liệt kê chính thức (bảng liệt kê chuyên khoa, bảng liệt kê trắc nghiệm)
Thai nghén và sanh sản	Khám kiểm tra thai (thăm thai), phí tổn sanh sản, khóa học dự bị sanh sản, cố vấn nuôi con bằng sữa mẹ, phá thai
Chăm lo sức khỏe	<ul style="list-style-type: none">• Khám kiểm tra bệnh phụ khoa• Chủng ngừa• Khám sức khỏe cho trẻ em trước khi nhập học
Phục hồi sức khỏe	Phục hồi sức khỏe với tính cách cố định sau khi giải phẫu hoặc sau cơn đau trầm trọng, phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt (Physiotherapie) và phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc (Ergotherapie) nếu được Bác Sĩ chỉ định
Lâm bệnh ở nước ngoài	Điều trị cấp cứu ở nước ngoài trong kỳ hạn cư trú (thí dụ trong thời gian nghỉ hè)
Các ngành y khoa khác	Ngành nghiên cứu liên hệ con người và siêu thế giới (khoa học pháp trị theo thuốc anthroposophic), khoa học vi lượng đồng căn (Homöopathie), khoa trị liệu bằng cách tác dụng vào hệ thần kinh (Neuraltherapie), phương pháp trị liệu bằng thực vật (Phytotherapie) và ngành đông y
Chi tiết về mỗi dịch vụ đều có ghi trên bảng đại cương dịch vụ của quỹ bảo hiểm.	

Ở THỤY SĨ TIẾP TẾ Y KHOA CÓ ĐƯỢC MIỄN PHÍ KHÔNG?

Không, bạn phải trả tiền hội phí bảo hiểm (Prämie) hàng tháng. Khi đi khám Bác Sĩ bạn phải trả thêm một phần tiền phí tổn.

Hội phí bảo hiểm / Prämie

Hàng tháng bạn phải đóng tiền hội phí cho quỹ bảo hiểm. Trẻ em dưới 18 tuổi được trả tiền hội phí rẻ hơn. Phần nhiều các quỹ bảo hiểm đều đề nghị một hạng tiền hội phí rẻ cho các thanh niên, thanh nữ (từ 19 đến 25 tuổi). Mặc dù các dịch vụ của bảo hiểm căn bản giống nhau nhưng số tiền hội phí thay đổi tùy theo quỹ bảo hiểm.

Hàng năm, vào cuối tháng Chín Bộ Y Tế Thụy Sĩ công bố một bản liệt kê tiền hội phí của các quỹ bảo hiểm ở mỗi vùng cư trú (www.priminfo.ch). Đây là điều tốt vì bạn có thể so sánh được tiền hội phí giữa các quỹ bảo hiểm.

Đóng góp vào tiền phí tổn y tế (lệ phí thường niên / Franchise, phần tự trả / Selbstbehalt và tiền bệnh viện / Spitalbeitrag)

Mỗi năm là hội viên của quỹ bảo hiểm bạn phải trả tối thiểu 300 quan Thụy Sĩ cho chi phí bác sĩ, bệnh viện và thuốc men. Số tiền này gọi là lệ phí thường niên (Franchise). Trẻ em được miễn trả số tiền lệ phí thường niên này.

Chỉ khi nào tổng số tiền hóa đơn bệnh trong năm nhiều hơn lệ phí thường niên thì quỹ bảo hiểm sẽ trả lại cho bạn số tiền phụ trội. Trên tổng số tiền hóa đơn bạn còn phải tự trả mười phần trăm. Phần tiền này gọi là phần tự trả (Selbstbehalt) và giới hạn tối đa một năm cho người lớn là 700 quan Thụy Sĩ, cho trẻ em 350 quan Thụy Sĩ. Về tiền bệnh viện (Spitalbeitrag), bạn phải trả thêm 15 quan Thụy Sĩ mỗi ngày nằm trong bệnh viện.

Tất cả những tiếp tế y khoa cho các phụ nữ trong thời kỳ mang thai và khi sanh đều miễn phí, nghĩa là các bà không phải trả tiền lệ phí thường niên, không có phần tự trả và cũng không phải trả tiền bệnh viện.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIẾT KIỆM TIỀN HỘI PHÍ BẢO HIỂM?

Các quỹ bảo hiểm đều có những mô hình tiết kiệm khác nhau để bạn tự do lựa chọn:

- **Mô hình Bác Sĩ gia đình (Hausarztmodell) và mô hình tổ chức giữ gìn sức khỏe HMO («Health Maintenance Organization»)**

Trong hai mô hình này bạn cam kết, khi lâm bệnh trước hết phải đi khám bệnh ở phòng mạch của vị Bác Sĩ gia đình được quỹ bảo hiểm công nhận hoặc ở trung tâm sức khỏe HMO. Nếu cần bạn sẽ được chuyển đến Bác Sĩ chuyên khoa (xem trang 21). Có nghĩa bạn không có quyền tự đến một Bác Sĩ chuyên khoa mà phải tùy thuộc vào sự thẩm định của Bác Sĩ gia đình. Muốn thăm bệnh phụ khoa, nhi khoa và nhãn khoa thì thông thường bạn có quyền tự chọn Bác Sĩ. Với mô hình này bạn sẽ được trả tiền hội phí rẻ. Thế nhưng, tùy theo loại mô hình mà bạn phải tuân theo những quy định khắt khe.

- **Telmed**

Với mô hình Telmed, khi bị bệnh trước hết bạn phải điện thoại cho văn phòng cố vấn. Nhân viên y tế sẽ hướng dẫn, dặn bảo những điều cần phải làm để chữa bệnh. Nếu cần bạn sẽ được gửi đến Bác Sĩ, bệnh viện hoặc một nhân viên trị liệu. Với mô hình này, bạn có thể tiết kiệm được tiền hội phí. Thế nhưng bạn và văn phòng cố vấn qua điện thoại phải giao tiếp được với nhau.

- **Tăng giá tiền lệ phí thường niên**

Quỹ bảo hiểm cho bạn cơ hội được trả thêm tiền lệ phí thường niên (Franchise). Nếu bạn chọn hạng lệ phí thường niên cao hơn 300 quan Thụy Sĩ, khi lâm bệnh bạn sẽ phải trả tiền phí tổn bệnh nhiều hơn. Lý do này làm cho tiền hội phí (Prämie) của bạn rẻ đi. Người lớn có thể chọn các hạng lệ phí thường niên từ 300, 500, 1000, 1500, 2000 đến 2500 quan Thụy Sĩ. Bạn có thể tự chọn lệ phí thường niên cho trẻ em và thiếu niên cho đến tuổi 18. Như thế bạn có thể tiết kiệm được tiền hội phí. Lệ phí thường niên cho trẻ và thiếu niên em có thể được chọn thông thường từ 100, 200, 300, 400, 500 đến 600 quan Thụy Sĩ.

Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn về các loại mô hình bảo hiểm khác nhau này. và bạn hãy kiểm tra chính xác xem mô hình tiết kiệm có thực sự thích hợp với bạn không.

Ngoài ra, bạn có thể thay đổi quỹ bảo hiểm, ví dụ để tiết kiệm tiền hội phí:

So sánh tiền hội phí, thay đổi quỹ bảo hiểm

Bạn có thể xem các thông tin cập nhật để so sánh giá biểu hội phí của các quỹ bảo hiểm và các dịch vụ cố vấn khác nhau tại www.priminfo.ch.

Nếu bạn muốn chuyển sang hãng bảo hiểm khác thì bạn phải có văn bản cắt hợp đồng với quỹ bảo hiểm hiện nay muộn nhất cho tới ngày 30 tháng Mười Một và đăng ký với quỹ bảo hiểm mới vào ngày mùng 1 tháng Giêng. Văn bản cắt hợp đồng của bạn phải đến được quỹ bảo hiểm của bạn cho tới ngày 30 tháng Mười Một.

Nếu cho tới nay bạn đã không chọn mô hình tiết kiệm (ví dụ như lệ phí thường niên lựa chọn, HMO-/mô hình bác sĩ gia đình) thì ngoài ra bạn còn có thể cắt hợp đồng tới ngày 30 tháng Sáu. Văn bản cắt hợp đồng của bạn phải đến được quỹ bảo hiểm của bạn vào cho tới ngày 31 tháng Ba.

Quan trọng: Để cho việc cắt hợp đồng có giá trị thì văn bản cắt hợp đồng phải đến được quỹ bảo hiểm của bạn muộn nhất vào ngày 31 tháng Ba hoặc vào ngày 30 tháng Mười Một. Nếu có thể được thì bạn hãy gửi văn bản đó trước 15 ngày dưới dạng thư bảo đảm.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Trợ giúp giảm tiền hội phí bảo hiểm của tiểu bang (Kantonale Prämienverbilligungen)

Những người sống trong tình trạng tài chính eo hẹp có thể xin được giảm tiền hội phí bảo hiểm:

- Mỗi tiểu bang đều có quy luật riêng về điều kiện và số tiền được giảm, tùy theo lợi tức và tài sản của người xin.
- Nếu tình cảnh của bạn được xét là đầy đủ điều kiện để được nhận sự giúp đỡ, nhiều tiểu bang sẽ tự động thông tin đến cho bạn. Nên cẩn thận ở điều này vì không phải tiểu bang nào cũng làm việc giống nhau. Tốt hơn bạn nên hỏi thăm tin tức ở tiểu bang cư trú của bạn.

Bạn nên đến văn phòng phụ trách vấn đề trợ giúp giảm tiền hội phí bảo hiểm của tiểu bang (xem trang 17).

Bảo hiểm bổ túc, không có tính cách bắt buộc

Ngoài bảo hiểm căn bản ra, tuy không bắt buộc nhưng bạn có thể mua thêm các loại bảo hiểm khác gọi là bảo hiểm bổ túc. Bạn phải tự trả thêm khoảng chi phí cho các bảo hiểm này.

Những bảo hiểm bổ túc bạn có thể mua thí dụ như sửa chữa vị trí hàm răng cho con cái, mắt kính và miếng kiếng để sát trùng mắt hoặc khi trị bệnh cố định trong nhà thương bạn muốn nằm phòng hai giường hoặc phòng tư nhân cũng như bạn muốn có quyền được tự chọn Bác Sĩ. Bảo hiểm cho càng nhiều dịch vụ chùng nào thì tiền hội phí sẽ tăng lên chùng nấy.

Trái lại với bảo hiểm căn bản, các dịch vụ của bảo hiểm bổ túc ở các quỹ bảo hiểm là khác nhau. Bạn có thể mua một bảo hiểm bổ túc ở một quỹ khác nơi quỹ bảo hiểm căn bản của bạn.

Khi muốn mua một bảo hiểm bổ túc, bạn phải điền đơn xin cho chính xác và đầy đủ chi tiết. Quỹ bảo hiểm có quyền từ chối hoặc hủy bỏ hợp đồng trong trường hợp bạn khai không đúng hoặc không đầy đủ.

Vì bảo hiểm bổ túc không có tính cách bắt buộc nên tùy theo tình trạng sức khỏe của bạn quỹ bảo hiểm có quyền từ chối không bán bảo hiểm cho bạn. Về những chi tiết khác bạn nên liên lạc thẳng với quỹ bảo hiểm.

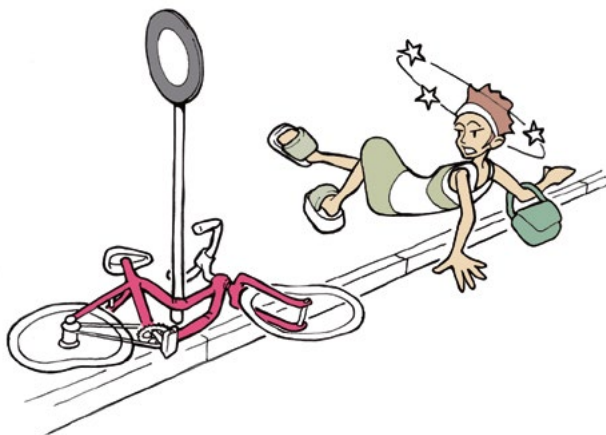
Thông tin về trợ giúp giảm tiền hội phí

www.priminfo.ch > Prämienverbilligung
Điện thoại – đường dây nóng 058 464 88 01



Nếu có vấn đề với quỹ bảo hiểm – Văn phòng thanh tra
quỹ bảo hiểm, www.om-kv.ch Điện thoại 041 226 10 10

BẢO HIỂM TAI NẠN VÀ BẢO HIỂM PHẾ NHÂN



Tai nạn có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào. Tai nạn nghề nghiệp là những tai nạn xảy ra tại chỗ làm việc hoặc trên đường đi làm việc. Những tai nạn khác đều xem là không nghề nghiệp, thí dụ như tai nạn xảy ra trong lúc giải trí, nhàn rỗi, ở nhà hoặc khi chơi thể thao.

Ở Thụy Sĩ tất cả các công nhân đều tự động được bảo hiểm cho tai nạn nghề nghiệp. Công nhân nào làm việc tối thiểu tám giờ một tuần cũng được bảo hiểm thêm cho những tai nạn không nghề nghiệp. Nguyệt liễm cho bảo hiểm tai nạn được chia đôi giữa chủ nhân và công nhân. Phần tiền bảo hiểm của công nhân được trừ thẳng từ tiền lương.

Quan trọng: Khi bạn không có việc làm hoặc không còn làm việc nữa, bạn nên mua thêm bảo hiểm tai nạn ở quỹ bảo hiểm riêng của bạn.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Bảo hiểm căn bản với bảo chứng tai nạn

- Chung với bảo hiểm căn bản bạn phải mua thêm bảo hiểm cho tai nạn.
- Trong cơ sở làm việc bạn đã được bảo hiểm cho tai nạn, bạn nên báo cho quỹ bảo hiểm riêng của bạn biết để hủy bỏ tiết mục bảo hiểm này, như thế bạn sẽ được giảm bớt tiền hội phí.

Khi bị tai nạn, bạn nên gửi đơn thông báo ngay cho chủ nhân hoặc cho quỹ bảo hiểm biết. Mẫu đơn này bạn có thể hỏi nơi chủ nhân hay ở quỹ bảo hiểm của bạn.

Bảo hiểm phế nhân (IV)

Được xem là phế nhân khi sức khỏe của cơ thể và tâm thần một người bị nhiều thiệt hại khiến người đó không thể nào làm việc lâu dài hay phải làm công việc giảm thiểu. Phế nhân có nghĩa là khả năng làm việc và tìm việc bị hạn chế. Bảo hiểm phế nhân (IV) trợ giúp bạn trước hết bằng nhiều biện pháp để gia tăng khả năng làm việc của bạn.

Bảo hiểm hưu trí (AHV)

Tiền lương hưu trí được bảo hiểm hưu trí AHV trả cho người già hay cho những người còn sống trong trường hợp chồng hoặc vợ, hoặc cha hoặc mẹ qua đời.

Ở Thụy Sĩ chủ nhân và công nhân đều bắt buộc phải đóng góp vào tiền nguyệt liễm cho bảo hiểm phế nhân và bảo hiểm hưu trí. Phần tiền bảo hiểm của công nhân được trừ thẳng từ tiền lương.

Muốn có thông tin chính xác bạn nên tìm đến Bộ Bảo Hiểm Xã Hội Thụy Sĩ.

- **Bundesamt für Sozialversicherungen
(Bộ Bảo Hiểm Xã Hội Thụy Sĩ)**

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, Điện thoại 058 462 90 11

- **Văn phòng thông tin AHV/IV**, www.ahv-iv.ch > Kontakte

Tin tức về những thỏa ước giữa các quốc gia trong lãnh vực bảo hiểm hưu trí:

- www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichkasse SAK
(quỹ hưu trí Thụy Sĩ) – Điện thoại 058 461 91 11

- **Zentralstelle 2. Säule (Văn phòng trung ương quỹ tiết kiệm 2)**

www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Điện thoại 031 380 79 75

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG (Viện thiết lập chứng khoán BVG),
Administration Freizügigkeitskonten (Quản lý các trương mục có tính cách tự do di chuyển)**

www.aeis.ch, Điện thoại 041 799 75 75



TIẾP TẾ Y KHOA LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

BÁC SĨ GIA ĐÌNH

BÁC SĨ GIA ĐÌNH CÓ NHIỆM VỤ GÌ?

Ở Thụy Sĩ Bác Sĩ gia đình có trách nhiệm về dịch vụ y tế căn bản. Thông thường các vị này phụ trách việc khám bệnh, điều trị và cố vấn trong thời gian đầu khi lâm bệnh hay bị tai nạn.

Bác Sĩ gia đình vì đã quen biết rõ bệnh nhân và quá trình bệnh lý của họ có thể chẩn bệnh một cách dễ dàng hơn. Các vị ấy sẽ tự liệu cách điều trị cho bệnh nhân hoặc khi cần có thể đưa bệnh nhân đến đúng chỗ trị liệu (chẳng hạn như đến các bác sĩ chuyên khoa hoặc bệnh viện).

Khi lâm bệnh bạn chỉ nên đi thăm bệnh ở một Bác Sĩ gia đình. Vị ấy vì đã biết qua bệnh lý của bạn có thể điều trị bệnh hữu hiệu hơn. Sự liên hệ tốt đẹp giữa đôi bên vì vậy rất quan trọng. Bạn phải tin cậy vào Bác Sĩ và Bác Sĩ phải thông hiểu được bạn.

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?

Các chi phí điều trị bệnh của Bác Sĩ gia đình, của Bác Sĩ chuyên khoa hay của viện điều trị đa khoa (điều trị đi động – Ambulatorium).



Bác Sĩ nhi khoa

Cũng như bạn có riêng một Bác Sĩ gia đình, con em của bạn cũng nên có riêng một Bác Sĩ nhi khoa. Bác Sĩ này sẽ khám các bệnh cần thiết, điều trị và săn sóc khi các em lâm bệnh.

Bác Sĩ nhi khoa sẽ cho biết khi nào con em của bạn cần phải đi thăm bệnh. Ngoài vấn đề kiểm tra sức khỏe Bác Sĩ còn xem xét đến sự khôn lớn, sự phát triển về cơ thể, trí óc và tâm thần của các em.



Y Sĩ chuyên khoa

Trong một lãnh vực bệnh lý ấn định nào đó (thí dụ như tim và tĩnh mạch) bạn sẽ được gởi đi khám và điều trị bởi một Bác Sĩ chuyên về khoa bệnh đó, còn gọi là Bác Sĩ chuyên khoa.

Các Bác Sĩ này được huấn luyện thêm về ngành chuyên môn. Bằng cấp Y Sĩ chuyên khoa được Thụy Sĩ bảo đảm và công nhận. Bác Sĩ gia đình và Bác Sĩ nhi khoa cũng đều phải trải qua các khóa huấn luyện nghề nghiệp này.

Thông thường Bác Sĩ gia đình sẽ giới thiệu bạn đến Bác sĩ chuyên khoa. Trong trường hợp bảo hiểm căn bản của bạn không có hạn chế về vấn đề này (xem trang 15), bạn có thể đến bất cứ Bác Sĩ chuyên khoa nào khám bệnh không cần phải qua sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Văn phòng cố vấn tâm lý xã hội

Ở Thụy Sĩ có rất nhiều văn phòng cố vấn. Bạn và gia đình hoặc bạn bè của bạn có thể đến đó nhờ giúp đỡ khi gặp hoàn cảnh khó khăn.

Các văn phòng phụ trách cố vấn cho nhiều vấn đề như:

- vấn đề nghiện ngập
- khó khăn trong gia đình
- những thách thức trong sự giáo dục con cái và săn sóc trẻ sơ sinh
- những thách thức đặc biệt cho giới tính (đàn ông, đàn bà)
- sức khỏe sinh lý
- sức khỏe tâm thần ..v..v..

Các dịch vụ cố vấn thường được miễn phí và do những cộng sự viên chuyên môn (về công tác xã hội, xã hội học hay tâm lý học ...) phụ trách. Những nhân viên này đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43). Bác Sĩ gia đình có thể giúp bạn tìm ra một văn phòng cố vấn thích hợp ở gần nơi cư trú của bạn. Bạn cũng có thể xem thêm trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 7, 9, 11, 28, 37).

Địa chỉ của tất cả Bác Sĩ đều có ghi trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 23).

Quan trọng khi đi khám bệnh: muốn được khám bệnh, bạn phải điện thoại lấy hẹn trước. Nếu vào ngày giờ hẹn bạn không đến được, bạn phải báo trước ít nhất 24 tiếng đồng hồ. Nếu không bạn sẽ phải trả tiền cho giờ hẹn Bác Sĩ.

NẾU KHÔNG HÀI LÒNG, TÔI CÓ ĐƯỢC THAY ĐỔI BÁC SĨ KHÔNG?

Được, bạn có thể tự chọn cho mình một vị Bác Sĩ mà bạn cảm thấy thoải mái khi đi khám bệnh. Nhưng điều này chỉ được áp dụng vào trường hợp bảo hiểm bệnh tật không hạn chế sự lựa chọn Bác Sĩ (xem trang 15). Bác Sĩ cũng vậy cũng có quyền nhận hay không nhận một bệnh nhân mới.

Viện điều trị đa khoa (Poliklinik)

Viện điều trị đa khoa được trang bị đầy đủ cho sự điều trị di động, phần đông là thành phần của bệnh viện. Viện cung cấp những dịch vụ như thăm bệnh, khám bệnh và điều trị bệnh. Cũng có những viện điều trị chuyên khoa làm việc cho những trường hợp đặc biệt. Có viện chỉ nhận bệnh nhân qua sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình. Địa chỉ của các viện điều trị đa khoa ở nơi cư trú, bạn có thể xem trong sách điện thoại hoặc trên Internet.

Schweizer Aerzteverzeichnis der FMH
(Bản liệt kê Bác Sĩ thuộc Hội Đoàn Y Sĩ Thụy Sĩ)
theo vùng, ngành chuyên môn và ngôn ngữ
www.doctorfmh.ch



NHÀ THUỐC TÂY

Nhà thuốc tây cũng là nơi đầu tiên bạn hay tìm đến khi cảm thấy trong người không được khỏe. Các dược sĩ là các nhà chuyên môn về thuốc men. Các vị này chỉ dẫn cho bạn rất hữu hiệu trong trường hợp bị bệnh. Tùy theo bệnh trạng các vị sẽ cho bạn thuốc hoặc khuyên bạn nên đi Bác Sĩ. Tin tức, cố vấn, chỉ dẫn trong nhà thuốc tây về cơ bản đều miễn phí.

Ở Thụy Sĩ tất cả thuốc men đều có bán tại các nhà thuốc tây. Có nhiều loại thuốc bạn có thể mua được không cần phải đi Bác Sĩ trước. Một vài loại thuốc như thuốc giảm đau hay thuốc trụ sinh chỉ có thể mua được với toa Bác Sĩ, vì cần có sự chẩn bệnh và kiểm soát của Bác Sĩ. Loại thuốc này chỉ nên dùng để điều trị căn bệnh mà thuốc này được kê toa, và không đưa tiếp cho người khác. Về cơ bản thì không nên dùng thuốc quá thời hạn ghi in trên vỏ hộp.

Dược thảo và các loại thuốc của ngành y khoa bổ túc cũng có thể mua được tại các nhà thuốc tây. Bạn nên nhờ chỉ dẫn xem loại thuốc nào hợp với bệnh tình của bạn.



Quan trọng: các nhà thuốc tây lập một hồ sơ tổng quan về các thuốc mà phải có kê toa và đã được bác sĩ kê toa cho khách hàng của họ (hồ sơ bệnh nhân).. Để lập hồ sơ khách hàng phải trả thêm một khoảng tiền nhỏ. Nếu bạn mua thuốc ở nhiều nhà thuốc tây khác nhau, ở mỗi nơi bạn đều phải trả khoảng tiền lập hồ sơ này. Vì vậy nếu có toa Bác Sĩ và nếu được bạn chỉ nên mua thuốc ở một nhà thuốc tây mà thôi.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Thuốc gê nê ríc (Generika)

Thuốc gê nê ríc (Generika) là bản sao của thuốc gốc nhưng đặt dưới một tên khác:

- Thuốc được làm từ những chất liệu có tác dụng y như thuốc gốc nhưng đa số rẻ hơn.
- Khi mua thuốc gê nê ríc phần tự trả của bạn thông thường là mười phần trăm (xem trang 14). Nếu bạn mua thuốc gốc, loại đã có ra thuốc gê nê ríc rồi, bạn phải tự trả nhiều lúc đến hai mươi phần trăm.
- Trong trường hợp Bác Sĩ không chỉ thị nhất định phải dùng thuốc gốc, các dược sĩ có thể thay thế thuốc gốc ghi trên toa Bác Sĩ bằng thuốc gê nê ríc. Khi mua thuốc bạn nên chọn thuốc gê nê ríc.

Đối với những trường hợp cấp cứu vào cuối tuần hay là ban đêm thì có **Nhà thuốc** cho trường hợp cấp cứu. Bạn có thể gọi điện hỏi một dịch vụ thông tin xem ở gần nơi bạn ở có nhà thuốc tây nào đang có dịch vụ cấp cứu (ví dụ điện thoại 1818, thông tin bằng tiếng Đức, tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Anh). Hoặc là bạn tìm thấy trên internet một danh bạ các nhà thuốc tây có dịch vụ cấp cứu tại các địa phương: www.erstehilfe.ch > Notfalldienst Apotheken. Bạn hãy lưu ý là bạn sẽ phải trả thêm phụ phí khi mua thuốc ở dịch vụ cấp cứu tại nhà thuốc tây.

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



Quỹ bảo hiểm đảm nhận chi phí cho các thuốc men ghi trên toa Bác Sĩ và những thuốc có tên trên bản liệt kê thuốc đặc biệt. Tuy nhiên, bạn phải tham gia cùng chi trả tiền thuốc (xem trang 14). Nếu bạn lấy một thuốc gốc, mặc dù thuốc này nếu muốn có thể được thay thế được bằng một loại gê nê ríc rẻ hơn (xem trang 24), thì quỹ bảo hiểm yêu cầu bạn phải tự trả 20 phần trăm. Thế nhưng nếu như bác sĩ kê toa và nhất định đòi hỏi phải có thuốc gốc vì lý do y khoa thì phần tự trả của bạn là 10 phần trăm. Bình thường thì các quỹ bảo hiểm hoàn trả chi phí thuốc men trực tiếp cho các nhà thuốc tây. Vì vậy, khi mua thuốc mà phải có kê toa tại các nhà thuốc tây thì phải trình thẻ bảo hiểm. Tuy nhiên, có một số hãng bảo hiểm yêu cầu bạn trước tiên tự trả tiền thuốc men, và sau này họ mới hoàn lại chi phí cho bạn.

ĐIỀU TRỊ TÂM THẦN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TÂM LÝ

Những gánh nặng về tâm thần có thể hệ trọng đến mức bệnh nhân không còn đủ khả năng sinh hoạt cuộc sống hàng ngày như thường lệ được nữa. Điều này dẫn đến khổ sở nặng cho bệnh nhân và cho thân nhân. Các bác sĩ chuyên khoa về tâm thần và trị liệu tâm thần cũng như các nhà chuyên khoa tâm lý về trị liệu tâm thần có thể giúp đỡ giải tỏa vấn đề cho bạn. Các vị này sẽ giúp bạn trong những trường hợp như khi bạn bị mất ngủ kinh niên, tự nhiên đột xuất sợ sệt, hoặc đều đều ở trong trạng thái sợ hãi lo âu, hoặc cảm thấy buồn bã bại hoại, trống trải trong một thời gian dài, mất niềm tin và không còn muốn sống. Cả trong trường hợp khi bạn bị đau đớn kinh niên hoặc cảm thấy cơ thể bất ổn mà Bác Sĩ không tìm ra được nguyên nhân, các vị này cũng có thể giúp bạn được.

TÔI CÓ THỂ NHẬN ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỠ VÀ ĐIỀU TRỊ NÀO?

Có nhiều cơ sở trị liệu tâm thần khác nhau, quan trọng là bạn tìm được một người mà bạn tin cậy. Sự trợ giúp và cách điều trị tâm thần động tác đa số trên nhiều phương diện khác nhau:

- trong giờ trị liệu tâm lý (Psychotherapie) bạn có thể phơi bày tình cảnh, bộc lộ ra tất cả những suy nghĩ và xúc cảm của mình. Dựa theo đó nhà tâm lý sẽ tìm chung với bạn biện pháp để thay đổi cải tiến tình trạng của bạn.
- kèm với sự trị liệu về tâm lý bạn có thể nhận thêm sự điều trị bằng thuốc men. Thuốc có thể giúp làm giảm bớt đi những triệu chứng làm khổ bạn như sợ sệt hay tâm thần suy nhược. Thuốc chỉ có tác dụng yểm trợ nhưng không làm cho khỏi bệnh được.
- trong hoàn cảnh sống khó khăn nếu cần thì bạn cũng có thể nhận được giúp đỡ về mặt xã hội và tài chánh. Bạn nên hỏi thăm nơi nhà chuyên môn đang trị bệnh cho bạn hoặc nơi văn phòng xã hội ở địa phương cư trú của bạn.

Bạn nên thưa chuyện với Bác Sĩ gia đình về cách trợ giúp và phương pháp trị liệu hay hỏi thăm các văn phòng trách nhiệm (xem trang 28).

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Chi phí cho những điều trị tâm thần di động (Ambulatorium).
 - Phí tổn cho các trị liệu được thực hiện bởi các bác sĩ tâm thần. Một phần cần có giấy giới thiệu của bác sĩ gia đình.
 - Trị liệu tâm thần bởi những nhà chuyên trị liệu tâm lý không có bằng cấp bác sĩ thì sẽ được bảo hiểm cơ bản chi trả, nếu như nhà chuyên trị liệu tâm lý được nhận làm bởi một bác sĩ (trị liệu tâm thần theo chỉ thị của bác sĩ).
 - Tất cả những trị liệu tâm thần khác mà do những người không có bằng cấp bác sĩ thực hiện thì sẽ chỉ được quỹ bảo hiểm chi trả nếu như bạn có một bảo hiểm bổ túc đặc biệt (xem trang 17).
- Bạn hãy hỏi người trị liệu ngay từ lần đầu tiên đến, xem quỹ bảo hiểm có chịu phí tổn điều trị hay không.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



- Các bác sĩ chuyên khoa về tâm thần và trị liệu tâm thần là những bác sĩ được đào tạo chuyên môn trong lĩnh vực tâm thần và trị liệu tâm thần.
- Những nhà chuyên khoa tâm lý về trị liệu tâm thần thì đã được học xong đại học ngành tâm lý và đã được đào tạo thêm về trị liệu tâm thần.

Điều trị tâm thần di động (Ambulatorium), phòng mạch tư hay viện điều trị tư, viện điều trị bán trú

Việc điều trị có thể được thực hiện tại một nơi điều trị tâm thần di động công (Ambulatorium) hay là tại một phòng mạch tư. Tại đây bạn sẽ nhận được những lịch hẹn thường xuyên, cho đến khi nào bạn khỏe mạnh trở lại. Thông thường thì tại các Ambulatorium bạn sẽ sớm có lịch hẹn hơn, thế nhưng nhiều khi họ không điều trị bạn lâu dài được. Trong trường hợp cần thiết thì bạn sẽ được hỗ trợ để tìm được một chuyên gia tại một phòng mạch tư mà người đó có thể điều trị lâu dài cho bạn được.

Bạn hãy hỏi thêm thông tin xem có các trị liệu thực hiện bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình không. Có những nhà trị liệu tại các phòng mạch tư mà có thể thực hiện việc trị liệu bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn (xem trang 28). Tại những nơi điều trị tâm thần di động công (Ambulatorium) cũng như tại những trung tâm điều trị cho các nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh thì có thể họ gọi phiên dịch chuyên nghiệp (xem trang 28).

Nếu như bạn cần có sự bảo vệ và kèm cặp tích cực trong một thời gian nhất định thì việc điều trị tại một viện điều trị hay là tại một viện điều trị bán trú có thể sẽ tốt cho bạn. Tại đây bạn có thể tham gia các dịch vụ trị liệu khác nhau và được các chuyên gia từ các lĩnh vực tâm thần, trị liệu và chăm sóc tâm thần hỗ trợ.

Trong trường hợp cấp cứu thì bạn có thể trực tiếp liên hệ với những nơi điều trị di động tâm thần (Ambulatorium) tại địa phương của bạn. Thông thường thì tại những nơi này họ có dịch vụ cấp cứu 24 giờ. Bạn hãy xem thêm thông tin trong danh bạ điện thoại hoặc trên internet để tìm địa chỉ liên hệ của những cơ sở này tại địa phương của bạn. Trong trường hợp cấp cứu bạn cũng có thể trực tiếp liên hệ với một viện điều trị tâm thần công cộng hay là gọi số cấp cứu 144 (xem trang 31).



- **Những thông tin đa ngôn ngữ về sức khỏe tâm thần:**
www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- **Danh bạ các nhà trị liệu tâm thần đa ngôn ngữ**
www.migesplus.ch/Verzeichnis
- **pro mente sana** – Thông tin, cố vấn và trợ giúp cho bệnh nhân và thân nhân,
www.promentesana.ch, Điện thoại cố vấn 0848 800 858
- **Bàn tay chia ra (Die Dargebotene Hand) – 143** – cố vấn vô danh qua điện thoại, email và chat, www.143.ch, verband@143.ch, Điện thoại 143

Địa chỉ của những nhóm tự mình giúp mình tại từng tiểu bang:

Quý tự mình giúp mình Thụy Sĩ (Stiftung Selbsthilfe Schweiz) – Cơ quan dịch vụ và điều phối quốc gia của 19 trung tâm tự mình giúp mình ở các địa phương và hai tổ chức Thụy Sĩ tự mình giúp mình www.selbsthilfes Schweiz.ch, Điện thoại 061 333 86 01

Dành cho trẻ em và thanh thiếu niên:

Cố vấn 147 Pro Juventute – trợ giúp vô danh miễn phí qua điện thoại và cố vấn vô danh trên Internet (Chat) cho trẻ em và thanh thiếu niên trong tình trạng bị khủng hoảng hoặc hoàn cảnh sống khó khăn, www.147.ch, Điện thoại 147, beratung@147.ch

Trợ giúp và cố vấn cho các nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh:

- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK (Bệnh viện di động dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh SRK)**
Hội Hồng Thập Tự Thụy Sĩ, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch/ambulatorium, Điện thoại 058 400 47 77
- **Bệnh viện di động dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh**
Bệnh viện tâm thần và trị liệu tâm thần, bệnh viện đại học Zürich -
Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
www.psychiatrie.usz.ch, Điện thoại 044 255 49 07
- **Phòng mạch dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh Genève**, Département de médecine communautaire
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14 / www.hug-ge.ch, Điện thoại 022 372 53 28
- **Phòng mạch dành cho nạn nhân bị tra tấn và nạn nhân chiến tranh Lausanne (ctgVaud) Appartenances**,
Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, www.appartenances.ch, info@appartenances.ch
Điện thoại 021 341 12 50
- **Gravita SRK - Trung tâm Chấn thương tâm lý**
Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen
www.gravita.ch, info@gravita.ch. Điện thoại 058 229 08 28

DỊCH VỤ NHA KHOA



Răng đau không thể nào tự lành được mà phải được chữa. Khi bạn và con em của bạn có vấn đề về răng thì nên đi Nha Sĩ. Địa chỉ của Nha Sĩ có thể xem được trong sách điện thoại hay trên Internet (xem trang 30).

Quan trọng, bạn phải cho Nha Sĩ biết sớm vấn đề răng để được điều trị. Nếu cứ chờ đợi càng kéo dài thời gian không đi khám răng thì vấn đề đau răng càng thêm trầm trọng, phí tổn chữa răng lại càng cao.

KIỂM TRA VÀ CHỮA RĂNG CÓ ĐƯỢC MIỄN PHÍ KHÔNG?

Không, thông lệ người lớn phải tự trả tiền kiểm tra răng và chữa răng. Các trẻ em còn ở trong tuổi cấp sách đến trường thì được Nha Sĩ của trường kiểm tra răng một năm một lần, phần nhiều miễn phí. Sự kiểm tra răng cho trẻ em được các địa phương cư trú của các em trong nhiều tiểu bang tổ chức và đảm nhận phí tổn.

Đi chữa răng đau cho các em cha mẹ phải trả mọi chi phí. Nếu bạn không thể trả nổi tiền chữa răng, bạn nên liên lạc với dịch vụ xã hội của địa phương cư trú. Có nơi sẽ giúp trả phần nào hóa đơn Nha Sĩ cho bạn.

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Điều trị răng với lý do hàm nhai bị đau nặng không thể nào tránh khỏi hoặc bị lâm trọng bệnh.
- Răng bị thiệt hại vì tai nạn, bảo hiểm tai nạn sẽ trả.
- Điều cần bản: khi kiểm tra răng và chữa răng bệnh nhân phải tự trả mọi chi phí. Điều này cũng có giá trị khi vị trí răng phải được sửa lại cho ngay ngắn hoặc khi phải nhổ răng cấm. Trong trường hợp này bạn nên có bảo hiểm bổ túc về răng, nhất là cho các trẻ em và thanh thiếu niên. Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn.

• **Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft**
SZO (Hội đoàn Nha Sĩ Thụy Sĩ)



www.sso.ch, info@sso.ch, Điện thoại 031 310 20 80

TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU

Trường hợp cấp cứu là trường hợp nghiêm trọng hay nguy hiểm đến tính mạng của bệnh nhân qua những vết thương, bị độc dược, bị cháy hoặc một cơn bệnh trầm kha khiến bệnh nhân cần phải được điều trị khẩn cấp. Các Bác Sĩ có nhiệm vụ phải điều trị tất cả mọi người trong trường hợp cấp cứu (cả những người không có giấy phép cư trú) và đưa họ đến đúng nơi trị liệu.

TRONG TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU TÔI PHẢI HÀNH ĐỘNG RA SAO?

Trong trường hợp khẩn cấp nhưng không nguy hiểm đến tính mạng, trước hết nên liên lạc với Bác Sĩ gia đình.

Dịch vụ cứu cấp của Bác Sĩ gia đình có mặt mọi nơi trên đất nước Thụy Sĩ, làm việc cả ban đêm và những ngày cuối tuần. Nếu bạn điện thoại nhưng không được gặp trực tiếp Bác Sĩ gia đình, máy trả lời sẽ cho bạn biết tên của vị Bác Sĩ trực. Ở mỗi địa phương còn có thêm **dịch vụ cứu cấp của nhà thuốc tây** (xem trang 25) cũng mở cửa ban đêm và những ngày cuối tuần.

Trong trường hợp khẩn cấp nghiêm trọng, nguy hiểm đến tính mạng, bạn nên điện thoại cho dịch vụ cứu cấp của bệnh viện. Phần đông các bệnh viện công đều có dịch vụ cứu cấp làm việc 24 trên 24 tiếng đồng hồ. Nếu có thể thì bạn hãy liên hệ trước qua điện thoại với trạm cấp cứu của bệnh viện. Như thế thì có khả năng bạn sẽ đỡ mất nhiều thời gian chờ đợi.

Khi **điện thoại số cứu cấp của bệnh viện 144**, nếu cần bạn có thể gọi thêm xe cứu thương.

Theo thông lệ, xe cứu thương chỉ chuyên chở bệnh nhân, không chở những người đi tháp tùng.

Phí tổn chuyên chở bằng xe cứu thương bạn phải tự trả một phần. Vì vậy chỉ nên dùng xe cứu thương khi tình trạng của bệnh nhân không cho phép được chuyên chở bằng xe hơi, xe taxi, xe buýt hay xe tram.

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Điện thoại cứu cấp số 144

Quan trọng trong trường hợp cấp cứu bạn phải thông tin chính xác về các sự việc xảy ra:

- Bạn là ai?
- Sự việc gì đã xảy ra?
- Bệnh nhân đang ở đâu?
- Bạn đã làm gì?

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Phí tổn điều trị trong trường hợp cấp cứu. Trong trường hợp cấp cứu bạn có thể gọi bất cứ Bác Sĩ nào hoặc đến bất cứ bệnh viện nào của Thụy Sĩ, cả khi mô hình bảo hiểm của bạn hạn chế việc tự do lựa chọn Bác Sĩ (mô hình HMO, Bác Sĩ gia đình hay Telmed, xem trang 15).
- Về chi phí chuyên chở bằng xe cứu thương quỹ bảo hiểm chỉ nhận trả phân nửa, nhưng không quá 500 quan Thụy Sĩ trong năm.
- Chi phí giải cứu những người trong tình trạng nguy hiểm đến tính mạng (thí dụ tai nạn trong vùng núi, bệnh đứng tim) thì được trả phân nửa, tuy nhiên không quá 5000 quan Thụy Sĩ trong năm.

TRONG BỆNH VIỆN

Trong trường hợp bệnh trạng cần được khám tường tận, cần nhiều phương pháp trị liệu hoặc cần giải phẫu, bệnh nhân phải được nằm điều trị trong bệnh viện. Cách điều trị này gọi là điều trị cố định.

KHI LÂM BỆNH, TÔI CÓ ĐƯỢC TỰ MÌNH VÀO BỆNH VIỆN HAY KHÔNG?

Muốn được nhập viện bạn phải có sự giới thiệu của Bác Sĩ gia đình hoặc của một Y Sĩ chuyên khoa. Chỉ ngoại trừ trong trường hợp khẩn cấp bạn có thể đến thẳng dịch vụ cứu cấp của bệnh viện (xem trang 30).

VIỆC GÌ SẼ XẢY RA TRONG BỆNH VIỆN?

Khi nhập viện, nhân viên y tế sẽ lấy lý lịch của bạn. Nếu cần, tùy theo cách bảo hiểm (xem trang 15) và tình trạng bệnh, bạn sẽ được đưa đến khu phòng nằm thích ứng: như khu phòng chung (có nhiều giường), khu phòng nửa tư nửa chung (hai giường) và khu phòng tư (một giường).

AI TRỊ BỆNH VÀ CHĂM SÓC TÔI TRONG BỆNH VIỆN?

Ở mỗi khu điều trị đều có một vị Bác Sĩ trưởng. Tuy vậy bạn cũng có thể được điều trị bởi nhiều Bác Sĩ khác nhau, khi bệnh trạng của bạn cần đến sự hiểu biết của Bác Sĩ chuyên khoa.



NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Dịch vụ xã hội của bệnh viện

Khi bạn có những lo âu về tài chính hoặc gặp khó khăn trong công ăn việc làm hay với bảo hiểm xã hội, bạn nên xin gặp dịch vụ xã hội của bệnh viện.

- Dịch vụ xã hội của bệnh viện phụ trách giải quyết những vấn đề khó khăn về mặt xã hội phát xuất từ bệnh tật và thời gian nằm bệnh viện.
- Những nhân viên làm việc trong dịch vụ xã hội sẽ cố vấn và trợ giúp bệnh nhân và thân nhân của họ.
- Các nhân viên xã hội đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp (xem trang 43). Các vị này làm việc độc lập không phụ thuộc vào văn phòng xã hội của địa phương.
- Dịch vụ xã hội của bệnh viện làm việc miễn phí cho bệnh nhân và thân nhân của họ.

Trong bệnh viện, phần lớn các công việc trợ giúp và chăm sóc bệnh nhân đều do nhân viên y tá đảm trách. Các nhân viên y tá đều đã được huấn luyện trong lãnh vực chăm sóc bệnh nhân và làm việc rất chặt chẽ với Bác Sĩ.

Chương trình hằng ngày trong bệnh viện được quy định rõ ràng, thí dụ khi nào là giờ thăm viếng hoặc khi nào là giờ ăn. Bạn nên hỏi thăm nhân viên y tá hoặc nhân viên chăm sóc về những quy định này. Trong nhiều bệnh viện có những sách vở cho biết nhiều thông tin quan trọng và dịch vụ cung cấp bởi bệnh viện.

Giải phẫu

Giải phẫu nào cũng đi đôi với nguy hiểm. Vì vậy trong mỗi trường hợp Bác Sĩ phải xác định rõ ràng không còn một giải pháp chữa trị nào khác và tình trạng sức khỏe của bệnh nhân cho phép làm cuộc giải phẫu này. Khi đã lấy quyết định giải phẫu, bệnh nhân phải được Bác Sĩ trách nhiệm giải thích quá trình diễn tiến của cuộc giải phẫu và sự nguy hiểm đi kèm.

Bác Sĩ chỉ được phép giải phẫu với sự đồng ý của bạn. Để hợp thức hóa bạn phải ký giấy **Phát biểu đồng ý** (xem trang 42). Trừ trường hợp phải giải phẫu trong tình trạng khẩn cấp, vì tất cả phải quyết định mau chóng để cấp cứu nên nhiều khi không cần phải có tờ Phát biểu đồng ý này.

Có gì không hiểu bạn nên luôn luôn hỏi lại. Đây là một trong những quyền lợi của bệnh nhân phải được biết rõ về tình trạng sức khỏe của mình. Nhiều bệnh viện lớn. Bạn nên hỏi thăm nhân viên y tá hoặc Bác Sĩ về dịch vụ này. Muốn có những thông tin chính xác bạn nên tìm xem tiết mục Quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân (xem trang 42).

Khôi phục sức khỏe và phương pháp trị liệu

Sau một cuộc giải phẫu, một cơn bệnh hay một thương tích, đôi lúc bệnh nhân cần phải được tiếp tục điều trị tích cực hơn để lấy lại sức khỏe và được sống tự lập. Sự điều trị tiếp nối này gọi là phương pháp khôi phục lại sức khỏe (Rehabilitation), có thể thực hành theo cách di động hay cố định. Để điều trị tiếp tục cho bạn, Bác Sĩ sẽ chỉ định những phương pháp trị liệu như phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt (Physiotherapie) hay phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc (Ergotherapie).

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- Thời gian nằm bệnh viện, khám bệnh, điều trị và các biện pháp chăm sóc trong khu phòng chung của một bệnh viện được quỹ công nhận.
- Phương pháp khôi phục sức khỏe di động và cố định: chi phí cho việc nội trú và những phương pháp trị liệu chỉ định bởi Bác Sĩ (thí dụ phương pháp trị liệu bằng sức nhiệt / Physiotherapie, phương pháp trị liệu bằng cách huấn luyện làm việc / Ergotherapie).
- Nội trú dưỡng bệnh: Quỹ bảo hiểm tham gia trả phần nhỏ chi phí cho việc tắm dưỡng bệnh (bảo hiểm cơ bản). Mười quan thụy sĩ một ngày, tắm dưỡng bệnh do Bác Sĩ chỉ định trong một nơi điều dưỡng có suối tắm (tối đa 21 ngày trong năm). Ngoài ra thì các chi phí cho bác sĩ, thuốc men và trị liệu vật lý cũng sẽ được chịu.

DỊCH VỤ PHỤ KHOA VÀ SANH SẢN

Đặc biệt trong thời kỳ mang thai, sức khỏe và sự an toàn của người mẹ và con rất quan trọng. Hệ thống tổ chức y tế của Thụy Sĩ phát triển rộng rãi trên vấn đề chăm sóc phụ khoa cho người đàn bà trước và sau khi sanh.

KHI MANG THAI TÔI NHẬN ĐƯỢC SỰ GIÚP ĐỠ GÌ?

Khi nghi ngờ thụ thai, bạn có thể đến nhà thuốc tây hoặc tiệm tạp hóa mua một hộp trắc nghiệm về thai nghén và tự mình làm thí nghiệm.

Khi thụ thai bạn nên liên lạc với Bác Sĩ gia đình hoặc Bác Sĩ phụ khoa để xin cố vấn lần đầu. Bạn cũng có thể đến phòng mạch của một nhà hộ sinh xin cố vấn. Những hộ lý là những người không có bằng cấp y khoa nhưng là những người có chuyên môn về thai nghén, sinh sản và thời gian cho con bú. Có cả những văn phòng chuyên môn về sức khỏe sinh lý, kế hoạch hóa gia đình và thai nghén mà họ có thể cố vấn cho bạn (xem trang 37). Những văn phòng này đôi khi làm việc cùng với thông dịch viên. Dịch vụ cố vấn của họ đa số là miễn phí và các nhà chuyên môn này đều phải giữ bí mật nghề nghiệp.

Thụ thai

Trong thời kỳ mang thai bạn nên đều đặn đi Bác Sĩ hoặc đến người hộ sinh để thăm thai. Mục đích của sự thăm thai này là kiểm soát bào thai và phát hiện sớm sự nguy hiểm có thể xảy đến cho mẹ và con. Phí tổn này sẽ do quỹ bảo hiểm đảm nhận (xem trang 36).

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Bảo hiểm cho người mẹ

Những phụ nữ đang có việc làm có thể lãnh được 80 phần trăm số tiền lương trước khi sanh trong 14 tuần. Bạn nên hỏi thăm sớm nơi chủ nhân việc làm để biết thêm chi tiết bảo hiểm của bạn trong trường hợp có con.

Bảo vệ người mẹ

Phụ nữ thai nghén và những người mẹ đang đi làm thì được những luật lệ đặc biệt bảo vệ không bị những nặng nhọc ở nơi làm việc. Bạn hãy sớm hỏi thêm thông tin ở người sử dụng lao động của bạn về việc thai nghén của mình.

QUỸ BẢO HIỂM TRẢ CHO BẠN NHỮNG GÌ?



- Bảy lần đi khám kiểm tra thai và hai lần thăm thai bằng tia siêu âm trong quá trình thai nghén bình thường
- 150 quan Thụy Sĩ cho khóa học dự bị sanh sản
- Phí tổn khi sanh và thời gian ở cữ trong bệnh viện, nhà bảo sanh hoặc ở nhà
- Ba lần xin cố vấn về cách nuôi con bằng sữa mẹ và một lần khám kiểm tra
- Cho tới mười lần hộ lý thăm nhà sau khi sanh
- Phí tổn cho sự hủy bỏ bào thai

Tại tất cả những dịch vụ này (trừ việc hủy bỏ bào thai) thì bạn được miễn chi phí, tức là bạn không phải trả phí thường niên, không tốn khoản tự trả và không cần đóng góp viện phí (xem trang 14). Từ tuần thứ 13 của thời gian thai nghén cho tới khi tám tuần sau khi sanh thì bạn cũng không phải tham gia chi trả cho các dịch vụ y khoa thông thường, ví dụ khi bị ốm đau.

Những người mẹ và người cha tương lai cũng có **thể theo học các khóa Dự bị sanh sản**. Bác Sĩ phụ khoa có thể cho bạn biết thêm tin tức về những khóa học này.

Sanh sản

Ở Thụy Sĩ bạn có thể sanh trong bệnh viện, trong nhà bảo sanh hoặc ở nhà. Bạn có thể hỏi Bác Sĩ hoặc người hộ lý của mình về những phương tiện khác nhau. Nếu muốn, người bạn đời hay một người thân có thể có mặt bên cạnh bạn trong lúc sanh.

Tuần lễ đầu tiên sau khi sanh, còn gọi là **tuần lễ ở cữ**, bà mẹ có thể nằm lại bệnh viện, nhà bảo sanh hay ở nhà. Trong thời gian này y tá, người hộ sinh và Bác Sĩ sẽ thường xuyên đến thăm hỏi sức khỏe của mẹ và con. Bà mẹ sẽ được cố vấn và chỉ dẫn thêm về cách thức nuôi con bằng sữa mẹ và cách săn sóc trẻ sơ sinh.

Cố vấn sau khi sanh

Nếu bạn có những thắc mắc về sự phát triển, nuôi nấng và săn sóc con cái bạn có thể đến văn phòng cố vấn cha mẹ của địa phương (xem trang 37). Họ có những dịch vụ cố vấn qua điện thoại, tổ chức thăm viếng tại nhà và những buổi họp mặt nói chuyện. Có nơi cũng làm việc chung với những người thông dịch đa văn hóa.

Thêm vào đó các phụ nữ cho con bú có thể được cố vấn về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ. Dịch vụ này do những tư nhân chuyên về ngành dưỡng sinh trẻ sơ sinh bằng sữa mẹ tổ chức và cộng tác với bệnh viện. Địa chỉ có thể tìm ở địa phương cư trú của bạn.

Phá thai

Ở Thụy Sĩ phá thai chỉ được xem là hợp pháp khi hội đủ các điều kiện tiên quyết. Người phụ nữ có thể tự quyết định hủy bỏ bào thai không muốn ấy trong vòng mười hai tuần lễ đầu tiên. Tuy nhiên bà cần phải có lý do thích đáng, giải thích cho tình cảnh khốn cùng hoặc thiếu thốn của bà. Từ tuần lễ thứ mười ba trở đi, cần có thêm Bác Sĩ chứng nhận rằng bào thai cần phải hủy vì có thể gây nguy hiểm đến cho tính mạng và tâm thần của người mẹ.

Giữ hay hủy bỏ bào thai là một quyết định rất khó. Vì thế bạn cần phải được cố vấn trước khi lấy quyết định. Để được cố vấn và trợ giúp, bạn nên đến một văn phòng chuyên môn về sức khỏe tình dục và kế hoạch hóa gia đình. Địa chỉ của các văn phòng này tại Thụy Sĩ có thể xem trên Internet www.sexuelle-gesundheit.ch.

- **Thông tin bằng nhiều ngôn ngữ về thời gian mang thai, và sanh sản cũng như cho con bú và khỏe phụ nữ:**
www.migesplus.ch/migesinfo > Schwangerschaft & Baby
- **SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz (Sức khỏe tình dục Thụy Sĩ)** – Hỗ trợ sức khỏe tình dục, các văn phòng cố vấn về kế hoạch hóa gia đình và thời gian mang thai. Danh bạ các văn phòng chuyên môn và cố vấn tại các địa phương
www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
Điện thoại 031 311 44 08 hoặc 021 661 22 33
- **Thông tin về các đề tài sức khỏe y khoa bằng hơn 10 thứ tiếng:**
www.sex-i.ch
- **Mütter- und Väterberatung (Cố vấn cha mẹ)**
Hội đoàn chuyên môn Thụy Sĩ cố vấn cho cha mẹ
www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Telefon 062 511 20 11
Các văn phòng cố vấn cha mẹ tại các địa phương xem tại www.muetterberatung.ch
- **Schweizerischer Hebammenverband (Hội đoàn nhân viên hộ sinh Thụy Sĩ)**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Điện thoại 031 332 63 40



GIÚP ĐỠ VÀ SẴN SÓC TẠI GIA: DỊCH VỤ SPITEX

TÔI PHẢI NHỜ ĐẾN AI KHI TÔI CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ TRONG CÔNG VIỆC NỘI TRỢ VÀ CẦN ĐƯỢC SẴN SÓC TẠI GIA?

Trong những trường hợp này dịch vụ tiếp tế y khoa ở ngoài bệnh viện, còn gọi là dịch vụ Spitex, sẽ giúp bạn. Những nhân viên chuyên môn của Spitex sẽ đến nhà bệnh nhân để chăm sóc và giúp đỡ trong công việc hằng ngày. Dịch vụ Spitex cũng có nhiệm vụ yểm trợ cho thân nhân, những người sẵn sóc cho bệnh nhân tại gia.

DỊCH VỤ SPITEX LÀM CÔNG VIỆC GÌ?

Bạn có thể nhờ đến dịch vụ Spitex trong những trường hợp thí dụ như khi làm bệnh, bị bệnh già, tai nạn, mang thai khó hay sau khi sanh. Dịch vụ của Spitex gồm có:

Chăm sóc tại gia	Giúp đỡ việc nội trợ
Thí dụ: <ul style="list-style-type: none">• Giải thích và cố vấn• Giúp làm vệ sinh cá nhân• Cho uống thuốc• Sẵn sóc vết thương	Thí dụ: <ul style="list-style-type: none">• Giúp đỡ đi chợ• Lau chùi nhà• Giặt quần áo• Làm bếp

Tùy theo vùng, Spitex có thể cung cấp các bữa ăn và lái xe hoặc cho mượn các vật dụng trợ giúp (thí dụ cây nặng, máy hít thở hoặc xe lăn).

Đặc biệt trong các thành phố lớn, tổ chức Spitex càng ngày càng phát triển và hoạt động mạnh trong cả các lãnh vực sẵn sóc tâm thần, sẵn sóc các bệnh nhân bị ung thư hay những người lâm bệnh nan y.

Cách tổ chức của Spitex thay đổi tùy theo vùng. Bạn nên hỏi thăm tin tức ở địa phương của bạn hay trên Internet về dịch vụ Spitex gần nơi cư trú của bạn (xem trang 39).



QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?



- phí tổn của sự chăm sóc Spitex, khi được Bác Sĩ chỉ định (chi phí bệnh nhân tham gia trả xem trang 14).
- phí tổn của sự trợ giúp Spitex trong công việc nội trợ không được quỹ bảo hiểm đảm nhận. Bạn có thể làm thêm một bảo hiểm bổ túc cho dịch vụ này. Bạn nên hỏi thăm nơi quỹ bảo hiểm của bạn.

Spitex Verband Schweiz

(Hội đoàn Spitex Thụy Sĩ) – Điều dưỡng và săn sóc

tại mọi địa phương của Thụy Sĩ

www.spitex.ch / Spitex tại địa phương của bạn

admin@spitex.ch

Số điện thoại Spitex quốc gia 0842 80 40 20 (8 Rappen/phút)

Tờ chỉ dẫn Spitex bằng 12 thứ tiếng: www.migesplus.ch/migesinfo > Alter



DỊCH VỤ Y TẾ CHO TUỔI GIÀ

KHI GIÀ TÔI CÓ THỂ CÓ NHỮNG GIÚP ĐỠ GÌ?

Những người về già thì có thể cần phải được săn sóc vệ sinh và do đó có thể không sống một mình ở nhà được nữa. Nếu không được người thân săn sóc thì họ có thể được nhận vào một viện dưỡng lão.

Bạn có thể tự mình đến viện dưỡng lão đăng ký hay ghi danh qua trung gian của một văn phòng xã hội (của bệnh viện) hay người thân. Vì số chỗ trong các viện có giới hạn nên bạn nên khởi công tìm chỗ sớm.

Có vài viện tổ chức những ngày thông tin và tham quan. Vào những ngày này, bạn có thể đến xem và tìm hiểu thí dụ về cách làm việc và giá biểu. Bạn cũng có thể nhân cơ hội này trình bày những nhu cầu riêng tư của bạn (về cách ăn uống, thăm viếng, tôn giáo .v.v.). Bạn nên hỏi thăm nơi địa phương của bạn hoặc văn phòng CURAVIVA Schweiz (xem trang 41) về địa chỉ của các viện dưỡng lão.

Cho những vị bô lão có thể sống tự lập nhưng cần sự săn sóc và giúp đỡ trong công việc nội trợ, Spitex có dịch vụ di động săn sóc và nội trợ giúp cho họ (Spitex, xem trang 38) hoặc có những loại nhà đặc biệt dành cho bô lão với đầy đủ dịch vụ cần thiết. Bạn nên đăng ký cho đúng lúc. Thông tin và đề nghị dành cho tuổi già xin hỏi Pro Senectute (xem trang 41).

QUỸ BẢO HIỂM NHẬN TRẢ NHỮNG GÌ?

Quỹ bảo hiểm căn bản nhận trả các phí tổn về khám bệnh, điều trị và biện pháp chăm sóc trong các viện dưỡng lão được quỹ công nhận. Bảo hiểm không nhận trả những chi phí khác như tiền nhà và tiền ăn.



Nếu bạn hay người thân gặp khó khăn về tài chính không trả nổi chi phí của viện dưỡng lão, bạn nên đến văn phòng xã hội địa phương cư trú của bạn. Có nơi có thể nhận trả giúp một phần tiền cho bạn. Bạn cũng có thể đệ đơn xin ngân khoản phụ cấp (Ergänzungsleistungen): Ngân khoản này được trả thêm vào với tiền lương hưu trí AHV và tiền lương phế nhân IV (xem trang 19) khi tổng số của lương hưu trí và lương phế nhân cùng với các lợi tức khác không đủ để bạn sống. Các khoản phụ cấp không phải là trợ cấp xã hội và có thể đệ đơn xin mà không phụ thuộc vào việc nhập trại hay không. Người di dân muốn được nhận ngân khoản phụ cấp này cần phải sống liên tục ít nhất mười năm tại Thụy Sĩ. Đối với người tị nạn thì thời hạn này là năm năm.

- **CURAVIVA Schweiz** – Verband Heime und Institutionen Schweiz
địa chỉ các nhà dưỡng lão trên www.heiminfo.ch
- **Pro Senectute Schweiz** – Tổ chức các dịch vụ chuyên môn trợ giúp người già
www.prosenectute.ch, info@prosenectute.ch
Điện thoại 044 283 89 89



Thông tin về ngân khoản phụ cấp:

- www.ahv-iv.ch > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen

LÀ BỆNH NHÂN TÔI CÓ NHỮNG QUYỀN LỢI VÀ BỔN PHẬN GÌ?

Ở Thụy Sĩ bệnh nhân có những quyền lợi và bổn phận nhất định.

QUYỀN LỢI CỦA BỆNH NHÂN

Quyền được điều trị khi lâm bệnh

Trong trường hợp cấp cứu tất cả Bác Sĩ buộc phải điều trị bệnh nhân hay đưa họ đến nơi điều trị thích ứng.

Quyền được bàn thảo và tự quyết

Khi lâm bệnh bạn có quyền đồng thuận về cách thức trị liệu. Các giải phẫu, khám bệnh và điều trị muốn được áp dụng đều phải có sự đồng ý của bạn. Vì vậy khi bạn không đồng ý về cách khám bệnh, trị bệnh hoặc giải phẫu bạn cần phải trình bày cho Bác Sĩ biết.

Ngoài ra bạn có quyền có thêm một ý kiến thứ hai ở một Bác Sĩ khác. Điều này cũng tốt cho bạn, trong trường hợp căn bệnh có thể được điều trị bởi nhiều phương pháp khác nhau hoặc khi phải lấy quyết định chấp nhận hay không chấp nhận một cách điều trị nào đó.

Quyền được biết tin tức

Bác Sĩ phải giải thích cho bạn biết quá trình diễn tiến, cái lợi, cái hại cũng như chi phí của cách khám bệnh, giải phẫu, cách điều trị đã định và về sự lựa chọn một phương cách điều trị khác. Như thế bạn mới có đầy đủ khái niệm về sự việc và lấy quyết định chung với Bác Sĩ được. Điều cần thiết bạn nên hỏi kỹ càng để thấu hiểu rõ vấn đề, cũng như rất quan trọng Bác Sĩ cũng cần phải hiểu ý bạn muốn gì (xem tiết mục Thông dịch đa văn hóa, trang 45).

Quyền được trợ giúp và tháo tùg

Trong thời gian nằm điều trị trong một cơ sở y tế (bệnh viện), bạn có quyền có người nhà hay người thân tháo tùg và được cố vấn.

Quyền được giữ bí mật (bí mật nghề nghiệp)

Tất cả nhân viên y tế, Bác Sĩ gia đình, phụ tá phòng mạch và những nhân viên chuyên môn khác đều bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp. Những vị này không được kể cho những người khác nghe tin tức về bệnh tình của bạn. Họ chỉ có thể thông tin cho thân nhân của bạn biết với sự đồng ý của bạn.

Quyền tham khảo hồ sơ

Bạn có quyền được tham khảo hồ sơ bệnh của bạn và giữ được bản sao (về bệnh lý hay những hồ sơ khác).

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT



Di chúc của bệnh nhân

- Di chúc của bệnh nhân là một tờ giấy rất đặc biệt, trong đó bạn có thể ghi viết phát biểu rõ ràng khi lâm bệnh hoặc bị tai nạn và bạn không tự trình bày được (không đủ khả năng phán xét) thì bạn muốn được điều trị bằng phương cách nào.
- Với Di chúc của bệnh nhân thì bạn có sự chắc chắn là ý muốn của bạn về việc điều trị y khoa sẽ được tôn trọng kể cả khi bạn không thể tự phát biểu ý kiến được nữa về việc này.
- Như thế thì thân nhân và bác sĩ của bạn biết được ý muốn của bạn về việc điều trị y khoa cũng như các hình dung về những giá trị cá nhân của bạn vào họ có thể hành động theo tinh thần của bạn.

Bạn hãy thưa chuyện với bác sĩ của mình nếu như bạn muốn biết thêm về di chúc bệnh nhân. Các thông tin tiếp theo bạn có thể xem tại www.patientenverfuegung-srk.ch và tại các trang điện tử khác về đề tài này.

BỔN PHẬN CỦA BỆNH NHÂN

Cộng tác với Bác Sĩ và y tá

Khi lâm bệnh và cần được săn sóc, các Bác Sĩ và y tá đều hy vọng vào sự cộng tác của bạn. Các Bác Sĩ và y tá không thể một mình làm cho bạn khỏe được mà phải có sự trợ giúp của bạn:

- *Bổn phận phải thông tin cho Bác Sĩ*
Các bệnh nhân phải cho Bác Sĩ biết trước đó đã dùng những biện pháp gì để chữa bệnh: biện pháp tự mình quyết định lấy, hoặc được một Bác Sĩ khác, một thầy thuốc khác (ở nước ngoài) chỉ định cho (thí dụ thuốc uống .v..v.).
- *Phải theo đúng chỉ thị của Bác Sĩ*
Để đạt được kết quả khả quan, bệnh nhân cần phải giữ và làm đúng theo những chỉ thị và biện pháp đã thỏa thuận với Bác Sĩ trong khi khám bệnh, điều trị bệnh hay giải phẫu. Nếu không hiểu rõ xin bạn đừng ngần ngại hỏi lại.

Tôn trọng quy luật của bệnh viện

Trong bệnh viện có những điều lệ phải tuân theo. Trước khi nhập viện các bệnh nhân hay được phát giấy thông tin về các quy luật này, thí dụ như giờ thăm và giờ ăn..

Những thông tin khác về quyền lợi và bổn phận của bệnh nhân bằng nhiều ngôn ngữ có thể xem ở www.migesplus.ch/migesinfo > Stichwortsuche (điền từ khóa (Stichwort), Recht) hay ở những trang sau đây:

- **Dachverband Schweizerischer Patientenstellen DVSP**
(Tập đoàn trung ương bệnh nhân Thụy Sĩ)
www.patientenstelle.ch, dvsp@patientenstelle.ch,
Điện thoại 044 361 92 56
- **Schweizerische Patienten-Organisation SPO**
(Tổ chức bệnh nhân Thụy Sĩ)
www.spo.ch, zh@spo.ch, Điện thoại 044 252 54 22



THÔNG DỊCH VÀ GIẢI THÍCH LIÊN VĂN HÓA



Khi đề cập đến vấn đề sức khỏe, việc quan trọng là hiểu và được hiểu. Tuy nhiên không phải ai cũng có khả năng hiểu và nói được ngoại ngữ. Phần lớn sự bất đồng về ngôn ngữ gây nhiều khó khăn cho sự giao tế trong phòng mạch, bệnh viện, văn phòng xã hội hay một văn phòng khác.

AI CÓ THỂ LÀM THÔNG DỊCH?

- Những thông dịch viên đa văn hóa có thể giúp cho đôi bên được thông hiểu nhau dễ dàng và tránh nhiều sự hiểu lầm. Các vị này được đào tạo đặc biệt và bắt buộc phải giữ bí mật nghề nghiệp.
- Một người trong gia đình hay một người thân tín cũng có thể đi theo và thông dịch cho bạn. Việc dịch hoàn thiện và chính xác các câu nói thì đòi hỏi sự tinh tế và phải được học. Vì vậy mà về cơ bản thì những thông dịch và giải thích liên văn hóa thích hợp hơn đối với nhiệm vụ này. Nhất là khi mà đó là một trường hợp rất riêng tư hay phức tạp.
- Trẻ em và thiếu niên thì chỉ nên thông dịch trong trường hợp khẩn cấp.

TÔI CÓ QUYỀN CÓ NGƯỜI THÔNG DỊCH KHÔNG?

Không, ở Thụy Sĩ bạn không có quyền có **thông dịch viên** trong lãnh vực y tế. Tuy nhiên **một vài** các bệnh viện lớn của chính quyền thường có dịch vụ thông dịch miễn phí. Trong trường hợp không hiểu ngôn ngữ bạn nên hỏi xem có thông dịch viên đa văn hóa hay không. Các văn phòng trung gian môi giới tại các địa phương

môi giới cho bạn những thông dịch viên chuyên nghiệp (xem dưới đây). Để bổ xung vào dịch vụ thông dịch đa văn hóa tại chỗ, bạn còn có dịch vụ thông dịch qua đường điện thoại trong nước

- **INTERPRET – Schweizerische Interessengemeinschaft für interkulturelles Dolmetschen und Vermitteln (Văn phòng trung gian thông dịch và giải thích liên văn hóa)**



www.inter-pret.ch

coordination@inter-pret.ch

Điện thoại 031 351 38 28

Danh bạ các văn phòng trung gian thông dịch viên đa văn hóa

www.inter-pret.ch > Die regionalen

Vermittlungsstellen

- **Dịch vụ thông dịch qua điện thoại trong nước**

AOZ Medios

www.0842-442-442.ch

Điện thoại 0842 442 442

CHỈ DẪN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THUỘC LÃNH VỰC TỶ NẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ QUYỀN CƯ TRÚ (KHÔNG GIẤY TỜ/SANS-PAPIERS)

Ở Thụy Sĩ tất cả mọi người đều có quyền được tiếp tế y khoa, kể cả những người muốn xin tỵ nạn, những người được nhận tạm thời, những người cần được bảo vệ và những người không giấy tờ/Sans-Papiers.

Để được điều trị y tế họ phải theo những quy định như sau:

NHỮNG NGƯỜI ĐANG XIN TỶ NẠN, NHỮNG NGƯỜI ĐƯỢC NHẬN TẠM THỜI VÀ NHỮNG NGƯỜI CẦN ĐƯỢC BẢO VỆ

Bảo hiểm bệnh tật cho những người đang xin tỵ nạn (giấy cư trú N), cho những người cần được bảo vệ (S) và những người được nhận tạm thời (F), những người sống dưới bảy năm tại Thụy Sĩ được chánh quyền trách nhiệm của tiểu bang đảm nhận. Việc lựa chọn bác sĩ bị hạn chế. Bạn nên hỏi thăm tin tức nơi văn phòng bảo trợ của tiểu bang, nơi làm bảo hiểm cho bạn và phải biết tên người phụ trách hồ sơ trong trường hợp bạn ngã bệnh. Trước khi đến bác sĩ thì bạn nên bàn bạc với người chuyên môn săn sóc bạn.

NHỮNG NGƯỜI KHÔNG GIẤY TỜ – SANS-PAPIERS

- Dựa theo bản hiến chương của nước Thụy Sĩ, tất cả mọi người ở trên phần đất Thụy Sĩ đều có quyền được giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp. Quyền này cũng có giá trị cho những người không giấy tờ. Tất cả các bệnh viện, Bác Sĩ ở Thụy Sĩ đều bắt buộc phải chữa trị cho họ trong trường hợp khẩn cấp.
- Quỹ bảo hiểm cũng buộc phải chấp nhận tất cả mọi người – cả những người không giấy tờ – vào bảo hiểm căn bản và cung cấp các dịch vụ quy định bởi luật pháp trong phạm vi của bảo hiểm bắt buộc.
- Với lý do bảo vệ các dữ kiện các bệnh viện, quỹ bảo hiểm, văn phòng xã hội, văn phòng hành chính tiểu bang hay một cơ sở nào khác không có quyền chuyển tin tức của người không giấy tờ đến cho văn phòng di dân hay cho một công sở nào khác. Nếu không họ sẽ vi phạm vào sự giữ bí mật nghề nghiệp và bị trừng phạt.
- Những người không giấy tờ có thể làm đơn xin ngân khoản phụ cấp.

Dịch vụ tiếp tế y khoa đặc biệt và các văn phòng cố vấn yểm trợ những người không giấy tờ trên phương diện sức khỏe và bảo hiểm bệnh tật. Thông tin chính xác và địa chỉ của các văn phòng phụ trách cho người không giấy tờ có thể xem trên trang Web **www.sante-sans-papiers.ch** > Wo sind wir/Kontakt.

Thông tin đa ngôn ngữ về sức khỏe cho những người không giấy tờ/Sans-Papiers: www.migesplus.ch/migesinfo > Sans-Papiers

Thông tin cố vấn trực tuyến về đời sống ở Thụy Sĩ



www.migraweb.ch – một dịch vụ của người
di dân dành cho người di dân bằng 18 ngôn
ngữ

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Farsi, farsi, persiano
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russe, russo
Somalisch, somalien, somalo
Spanisch, espagnol, spagnolo
Tamilisch, tamoul, tamil
Thai, thaï, thai
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Urdu, ourdou, urdu

► **Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

