رہنمائے صحت
سوئٹزرلینڈ

سوئس نظام صحت کی مختصر وضاحت –
سوئٹزر لینڈ میں تارکین وطن کی راہنمائی کے لئے

اٹھارہ زبانوں
میں آن لائن آرڈر کریں :
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

امیگریشن اورصحت کے متعلق معلومات:
migesplus.ch
معلومات کا
انٹرنٹ پلیٹ فارم
سوئس ریڈ کراس Swiss Red Cross
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Tel. 058 400 45 24
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

تفصیل اشاعت :

جاری کردہ : 2017
چوتھا مکمل نظرثانی کردہ ایڈیشن

ناشر :
سوئس ریڈ کراس
محکمہ صحت اور انٹگریشن ، شعبہ صحت و تنوع
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18
3084 Wabern, Tel. 058 400 45 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

وفاقی ادارہ برائے صحت
Bundesamt für Gesundheit BAG,
Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit
3003 Bern, Telefon 058 463 06 01
www.bag.admin.ch
www.miges.admin.ch

تصوّراور عبارت : کاتیا نوارا کتھرینا لیوالڈ

ترجمہ : سید منہاج الحسن

تشریح : کلود سیلویگر

ڈیزائن: visu’l AG, Bern

چھاپنے کی تیاری : TRANSLATION -PROBST AG

انٹرنٹ پہ منگوانے کا پتہ : www.migesplus.ch

پبلیکیشن نمبر 2017-GP-01BAG

ملنے کا پتہ :

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Lagerartikelnummer: 311.610.urd

FSC کے سند شدہ کاغذ پہ چھپا ہوا

پیش لفظ

بیماری یاا کسیڈنٹ کی صورت میں مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیۓ؟ سوئٹزرلینڈ میں ڈاکٹری علاج مفت ہے یا مجھے فیس دینا پڑے گی؟ ایمرجینسی کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیۓ؟ مجھے کن بیمہ جات کی ضرورت ہے؟ میں اپنے آپکو بیماریوں سے کیسے بچاسکتاہوں؟ مجھے اپنی مادری زبان میں صحت کے متعلق معلومات کہاں سے ملیں گی؟

یہ رہنمائے صحت آپکے ان اور بہت سے دیگر سوالات کا جواب دیگا۔ یہ وفاقی ادارۂ صحت کے کہنے پر سوئس ریڈ کراس نے تیار کیا ہے اور اسکا مقصد سوئٹزرلینڈ میں رہنے والے مہاجرین کے لۓ ہمارے نظام صحت، بیماری اور حادثات کے بیمہ جات، اور اسکے علاوہ صحت کو بہتر رکھنے اور بیماریوں سے بچنے کے مفید مشوروں کو سمجھنے میں آسانی فراہم کرنا ہے۔

سوئٹزرلینڈ کا نظام صحت پیچیدہ ہے اور اکثر یہاں کے رہنے والوں کے لۓ بھی سمجھنا آسان نہیں۔ نقل مکانی کرنے والے، جنہوں نے مختلف قسم کے نظام صحت دیکھے ہوں گے،ان کے لۓ ہمارے نظام کو فوری طور پر سمجھنا اکثر دشوار ہوتا ہے۔ یہ رہنمائے صحت مختصر طور پر سب سے ضروری چیزیں بتاتاہے اوراس میں بہت سے مفیدایڈرس درج ہیں۔ یہ کافی عرصہ سے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے اور اس مرتبہ مکمل نظرثانی کے بعد چوتھے ایڈیشن کے طور پہ پیش کیا جا رہا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ سوئٹزرلینڈ میں رہنے والے تمام لوگ جان لیں کہ وہ کس طرح اپنی صحت کا خیال رکھیں اور صحت کے مسائل کی صورت میں کس سے رابطہ قائم کریں، چاہے وہ کہیں کے رہنے والے ہوں یا انکی رہائشی حیثیت کیسی بھی ہو۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ میں یہ کتابچہ پڑھنے کا شوق پیدا ہو اورمیں آپکی اچھی صحت کا خواہش مند ہوں۔

پاسکال شٹروپلر

ڈائریکٹر وفاقی ادارہ برائے صحت

فہرست

پیش لفظ	1
میں رہنمائے صحت کیسے استعمال کروں؟	3

می کیسے صحت مند رہ سکتا ہو ؟

صحت بخش خوراک اور ورزش	4
تمباکو نوشی سے پرہیز اور شراب کم پینا	6
حفاظتی ٹیکے	8
ہم بستری یا جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریوں سے بچنا اور ایچ۔آئی۔وی/ ایڈز	9
حفاظتی یا احتیاطی چیک اپ	10
نفسیاتی صحت	10

بیماری کی بیمہ کی کارکردگی کیا ہے؟

بیماری کی بیمہ یعنی انشورنس کمپنی	12
ایکسیڈنٹ اور معذوری کا بیمہ	18

علاج معالجہ کیسے ہوتا ہ ؟

فیملی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹریعنی جن کے پاس مریض اکثرجاتے ہیں	20
میڈیکل سٹور	23
نفسیاتی طریقہ اور تھیراپی سے علاج	25
دانتوں کے ڈاکٹروں سے علاج	29
ایمرجینسی	30
ہسپتال میں	32
حمل اور پیدائش کے وقت خیال رکھا جانا	35
گھر پہ مدد اور تیمارداری : شپیٹیکس	38
بڑھاپے میں علاج معالجہ کی سہولت	40

مریض یا مریضہ کی طور پر میرے کیا حقوق اور فرائض ہیں ؟

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے حقوق	42
مریض یا مریضہ کے طور پر میرے فرائض	44
بین الثقافتی مترجم	45

اشارہ جات ان لوگو رکھتے جنھو ن پناہ مانگی ہو یا وہ جو رہائشی حق نہ رکھتے ہو (سا پاپئ)

پناہ کی درخواست دینے والے، وہ جنھیں فی الحال رہنے کی اجازت ملی ہو اور وہ جنھیں امداد چاہیۓ	47
ساں پاپۓ (رہائشی کاغذات نہ رکھنے والے)	48

میں رہنمائے صحت کیسے استعمال کروں؟

رہنمائے صحت آپکو سوئٹزرلینڈ کے نظام صحت کے متعلق نہائت ضروری معلومات فراھم کرتا ہے۔
یہ صحت کو اچھا رکھنے اور بیماریوں سے بچنے، بیماری اور ایکسیڈنٹ کا بیمہ اورمریضوں
کے حقوق اور فرائض کی فائدہ مند نشاندہی کرتا ہے۔

ترک وطن یا نقل مکانی کرنے کی وجہ سے شائد آپکوعلاج کرنے والوں کےساتھ بات چیت
کرنے میں دشواری پیش آئے۔ اگرآپکو مشکل پیش آئے تومعلوم کرلیں کہ مترجم کی سہولت موجود
ہے بھی ہیں ۔ (اسکا ذکربین الثقافتی مترجم، صفحہ نمبر 54 پردرج ہے)

اس کتابچہ میں آپکو مختلف علامات ملیں گی جو خاص انفارمیشن اور اشارہ جات کی نشاندہی
کرتی ہیں:

فائدہ مند جانکاری
خاص اشارہ جات

بیماری کی بیمہ کمپنی کونسے اخراجات دیتی ہے؟
وہ اخراجات جو بیمہ کمپنی کی بنیادی انشورنس ادا کرتی ہے۔

ضروری ایڈریس
مزید معلومات کے لۓان ایڈرسز کا استعمال کریں جو کہ
ذمہ دار دفتروں نےدیے ہوں۔

میں کیسے صحت مند رہ سکتا ہوں؟

اپنی صحت ایک قیمتی سرمایہ ہے۔ اسکو قائم رکھنے کے لیۓ ضروری ہے کہ آپ خود اپنے جسم کا اچھی طرح مشاہدہ کریں اور خیال رکھیں کہ آپکے لیۓ کیا اچھا ثابت ہوگا۔ اسکا مطلب یہ بھی ہے کہ خود معلوم کریں کہ صحت کے لیۓ کیا مضر ہے اورانسان کو بیمار کر سکتا ہے۔

صحت بخش خوراک اور ورزش

اچھی صحت کے لیۓ صحت بخش خوراک اوربدل بدل کر کھانا اور باقاعدہ ورزش کرنا زندگی کے ہر دورمیں ضروری ہے۔ صحت بخش اور صحیح خوراک کھانے کے لیۓ آپکو ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیۓ کہ آپ کیا پکا اور کھا رہے ہیں:

- روزانہ سبزیاں اور پھل، اناج کی بنی ہوئی چیزیں، میوہ جات، آلو اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، اسکے علاوہ گوشت، مچھلی، انڈے، سویا سے بنی ہوئی یا ایسی اور کھا نے کی چیزیں جن میں پروٹئین زیادہ ہو، کھایا کریں۔
- میٹھی چیزیں اور نمکین بسکٹ وغیرہ کم کھائیں۔
- روزانہ ایک سے دولٹرپانی یا وہ مشروبات پئیں جن میں چینی نہ ڈلی ہو۔ کوفئین، شکراور شراب والے مشروبات صرف کم مقدار میں پینے چاہئیں۔

ایک اچھی اور صحت بخش خوراک کے علاوہ، بالغ لوگوں کے لۓ اور خاص طور پر بچوں کے لۓ روزانہ ورزش کرنا ضروری ہے۔ مختلف قسم کی کاروائیاں جیسا کہ سیڑھیاں چڑھنا، تیز قدموں سے سیر کرنا یا سائیکل چلانا، صحت کو اچھا اور قائم رکھنے کے لۓ فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ روزانہ صرف آدھے گھنٹے کی ورزش سے آپ اپنی صحت کے لۓ کافی کچھ جس سے ان کو سانس چڑھے کر سکتے ہیں۔ بچوں کو روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش کرنا چاہۓ یا کھیلوں میں حصہ لینا چاہۓ۔ اس سے جسمانی اور روحانی صحت کو تقویت ملتی ہے۔

ہیں۔ اگرآپ صحیح خوراک کے متعلق مزید جانکاری، حاصل کرنا چاہتے ہیں اپنی کھانے کی عادات بدلنا یا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو خوراک کے متعلق مشورہ دینے والوں سے رابطہ قائم کریں۔ آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ڈاکٹر آپکے علاقہ میں ایسا مشورہ دینے والوں کے ایڈرسز دے سکتے ہیں۔

- **خوراک اور ورزش کے متعلق تفصیلی معلومات کے لئے اور**
مختلف زبانوں میں کتابچے آپکو انٹرنیٹ میں اس ایڈریس پر مل سکتے ہیں :
www.migesplus.ch/migesinfo > Ernährung & Bewegung
- **سوئس سوسائٹی برائے خوراک .**
انفارمیشن، سفارشات، غذا کے لۓ اشارہ جات، غذائی ترکیبیں
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, Tel. 031 385 00 00
- خوراک کے متعلق مفت معلومات کی سروس- **Nutrinfo®**
www.nutrinfo.ch, Tel. 031 385 00 08
- سوئس ذیابیطس سوسائٹی ۔ ذیابیطس کے مریضوں
اور ان کے لواحقین کی دیکھ بھال کے لئے
www.diabetesschweiz.ch, sekretariat@diabetesschweiz.ch,
Tel. 056 200 17 90
- والدین کی رہنمائی کا مخصوص سوئس ادارہ
سوئٹزرلینڈ میں والدین کی رہنمائی کا مخصوص ادارہ
www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Tel. 062 511 20 11
والدین کی رہنمائی کے علاقائی ادارے
www.muetterberatung.ch
- سوئٹزرلینڈ میں بہبود صحت کا ادارہ
ورزش اور خوراک کے متعلق معلومات
www.gesundheitsfoerderung.ch, office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
- **conTAKT-net.ch**
صحت کے متعلق معلومات آن لائن بارہ زبانوں میں سنیں

تمباکو نوشی س پرہیز اور شراب کم پینا

وہ زہریلی چیزیں جو سگریٹ میں پائی جاتی ہیں، سانس کی نالیوں میں خراش پیدا کرتی ہیں، پھیپھڑوں کے لئے مضر ہیں، مختلف بیماریوں کو فروغ دیتی ہیں جیسا کہ دل اور گردش خون یا سرطان ۔ تمباکو نوشی سگریٹ نہ پینے والوں کی صحت کے لئے بھی مضر ہے، خاص طور پر بچوں اور شیر خوار بچوں کی صحت کے لئے۔ وہ بچے جو ابھی پیدا نہیں ہوئے انکی بہتری کے لئے عورتوں کو چاہیے کہ حمل کے اور دودھ پلانےکے دوران تمباکو نوشی بالکل بھی نہ کریں ۔
تمباکونوشی کو چھوڑنے کے لئے آپکو مزید انفارمیشن "تمباکو نوشی چھوڑ سکیم" کے علاوہ دیگرایڈرس بھی مل سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 7)

شراب کا اثرہر شخص پر مختلف ہوتا ہے ۔ کبھی کبھی تھوڑی سی مقدار بھی زیادہ ثابت ہو سکتی ہے ۔ شراب پینے سے اس وقت زیادہ مسئلے پیدا ہوتے ہیں جب اپنی یا دوسرے انسانوں کی صحت خطرے میں پڑ جائے ۔ مثال کے طور پر ضرورت سے زیادہ شراب پینا، دوائیوں کے ساتھ شراب کا استعمال، شراب پی کر گاڑی چلانا یا کام کرنا ۔
عورتوں کو چاہیے کہ حمل اور دودھ پلانےکے دوران شراب بالکل بھی نہ پئیں ۔

فائدہ مند جانکاری

شراب اور نشہ کی عادات

- صحت پہ اثرانداز ہو سکتی ہیں، بیماریوں، حادثات، چوٹوں اور نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتی ہیں ۔
- تندمزاجی کا سبب بھی اکثر یہی عادات ہوتی ہیں جسکی وجہ سے گھر میں لڑائی یا جوانوں میں جھگڑے ہوتے ہیں ۔
- انکا اثر صرف نشہ کرنے والوں پر ہی نہیں بلکہ رشتہ داروں پر بھی ہوتا ہے (جھگڑا، تعلق داری کے مسائل، معاشی دشواریاں، اسی طرح کا اور بہت کچھ)

اپنے لئےمدد طلب کریں ! کینٹون کے نشہ اور نشہ آوروں کے مشاورتی دفتروں کے ماہرین متاثرشدہ اورانکے لواحقین کی شانہ بہ شانہ ہو کرمدد کرسکتے ہیں ۔ یہ مشورے مفت ہوتے ہیں اور ماہرین رازداری کے پابند ہوتے ہیں (دیکھئے صفحہ 43) ۔آپکو مزید انفارمیشن آپکے ڈاکٹر یا آپکی لیڈی ڈاکٹر سے مل سکتی ہے ۔

صحت مند بالغوں کے لیۓ مندرجہ ذیل مقدار نقصاندہ نہیں: عورتوں کے لیۓ ایک نارمل گلاس شراب (زیادہ سے زیادہ دو گلاس) اور مردوں کے لیۓ دو نارمل گلاس (زیادہ سے زیادہ تین) اس کے علاوہ کم از کم ہفتے میں دو دن شراب سے پرہیز کرنا چاہیۓ۔ ایک نارمل گلاس میں شراب کی مقدار وہ ہے جو کہ عام طور پر ریسٹورانٹ میں پیش کی جاتی ہے (3 ڈیسی لٹر بیئر، 1 ڈیسی لٹر شراب یعنی وائن، 2 سینٹی لٹر مشروب جس میں الکوحل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے یعنی Liquor یا Spirituosen۔

- شراب کے متعلق مختلف زبانوں میں معلومات
  ہیں سکتی مل سے لیس رڈیا س ا میں ٹےیہ‌نٹرا و :
  www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- سوئٹزرلینڈ میں نشہ کے عادی لوگوں کے لئے معلومات
  دامدا روا ہ رمشو ،ت ماملعو
  www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch,
  Tel. 021 321 29 11
- تمباکونوشی سے بچاو کا گروپ **(AT Schweiz)**
  www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch, Tel. 031 599 10 20
- سوئس ادارہ برائے سرطان
  helpline@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch,
  Tel. 0800 11 88 11
- تمباکو نوشی چھوڑنے کی سکیم ۔ تمباکونوشی چھوڑنے کے لئے ٹیلی فون ہاٹ لائن
  www.rauchstopplinie.ch
  Tel. 0848 000 181
- پھیپھڑوں کی بیماریوں کا سوئس ادارہ
  www.lung.ch, info@lung.ch, Tel. 031 378 20 50
- نشہ کی عادت اور نشہ وار چیزوں کے متعلق معلومات کا ادارہ
  پیشہ ورانہ مشورہ کی سہولت کا سوئس سینٹر
  www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
  Tel. 031 376 04 01
- سیف زون ۔ نشہ کے متعلق سوالات کے جواب دینے والا آن لائن پلیٹ فارم
  لئے کے ں لواو کھنے ر لچسپی د روا ں وراد
  www.safezone.ch
- **www.infoset.ch** نشہ کی عادت اور نشہ ور ادویات کے متعلق نشہ اور منشیات سے بچنے کے ذرائع کے ذرائع اور مدد حاصل کرنے کا پلیٹ فارمت

حفاظتی یک

حفاظتی ٹیکوں کے ذریعہ مختلف لگنے والی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ سوئٹزرلینڈ میں حفاظتی ٹیکے اکثر بچوں کے ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر لگاتے ہیں ۔

وفاقی ادارۂ صحت کے مطابق جو حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں Diphtheria : (گلے کی لگنے والی بیماری) ، Tetanus (پٹھوں کے اکڑنے کی بیماری، جیسےWhooping-cough ,(Lockjaw (کالی کھانسی)، Infantile paralysis (پولیو)، Meningitis (دماغی جھلی کی انفیکشن)، Infection of larynx (گلے کی آواز پہ اثر کرنے والی انفیکشن)، Measles (خسرہ)، Mumps (کن پھیڑے)،German measles (جرمن خسرہ)، Hepatitis-B (جگر کی سوجن کی بیماری) اسی طرح (HPV) انفیکشن سے بچنے کا حفاظتی ٹیکہ ۔ اس کے علاوہ بھی دوسرے ملکوں میں سفر کے لئے مزید حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے ۔

اگر آپکو حفاظتی ٹیکوں کے متعلق مزید معلومات چاہیے، تو آپ اپنے فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کریں ۔ زیادہ صحیح انفارمیشن اور سفارشات آپکو انٹرنٹ (Internet) پہ بھی مل سکتی ہیں :

- حفاظتی ٹیکوں سے متعلق مختلف زبانوں میں معلومات
  www.migesplus.ch/Impfplan
- وفاقی ادارہ برائے صحت
  www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
  0844 448 448 ویکسینیشن کے بارہ میں معلومات کی ٹیلیفون ہاٹ لائن
- **www.infovac.ch** ۔ حفاظتی ٹیکوں کے متعلق معلومات کا دفتر

ہم بستری یا جنسی تعلق س لگن والی بیماریو س بچنا اور ایچ آئی وی/ای ز

ایچ۔ آئی۔ وائرس، جوایڈز کا سبب بنتا ہے، کے علاوہ بھی بہت سی جنسی بیماریاں ہیں جوہم بستری یا جنسی تعلق سے لگتی ہیں جیسا کہ ۔ STI “Sexually Transmitted Infections” یعنی جنسی تعلق سے ایک دوسرے کو لگنے والی بیماریاں (مثال کے طورپہ بیکٹیریا اور وائرس سے لگنے والی بیماریاں جیسا کہ سفلس، گونوریا، ہرپس، VPH، وغیرہ) ۔ ان بیماریوں میں سے بہت سی کا علاج آسانی سے ہوتا ہے اور وہ ٹھیک ہو جاتی ہیں، بشرطیکہ جلدی پتہ چل جائے ۔ باقی کچھ کا علاج تو ہو سکتا ہے لیکن مکمل صحت یابی ممکن نہیں (جیسے ایچ۔ آئی۔ وی، ہرپس)

کسی ایچ۔ آئی۔ وی یا جنسی تعلق سے لگنے والی STI انفیکشن سے آپ اپنےآپکو اور دوسروں کو اچھی طرح بچا سکتے ہیں اگر آپ ہم بستری یا جنسی تعلق کے وقت کونڈوم (OK مہر والا) یا ڈوم استعمال کریں اور منی یا خون منہ میں نہ جانے دیں۔ کونڈوم بڑے جنرل سٹوروں اور میڈیکل سٹوروں میں اور ۔ اسی طرح عورتوں کے لئے بھی کنڈوم ہوتے ہیں ، وہ آپکو انٹرنیٹ میں اس ایڈریس پر مل سکتے ہیں ڈرگ سٹور سے مل سکتے ہیں

: www.sante-sexuelle.ch/shop یا www.shop.aids.ch

اگرآپکو خدشہ ہے کہ آپکو ایچ۔ آئی۔ وائرس یا کسی اورفسادی وائرس سےانفیکشن ہوئی ہے تو مشورہ کے لۓاپنے فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر، پولی کلینک، سوئٹزرلینڈ میں ایڈز کے کسی دفتر یا فیملی پلیننگ کے ادارہ سے رابطہ کرلیں ۔ یا جنسی صحت کے ادارہ سے راہنمائی کے لئے رابطہ کریں۔

- Aids Hilfe Schweiz (AHS) ایڈز کی صورت ہرادا ی‌دامدا ئس‌سو میں
  www.aids.ch, aids@aids.ch
  Tel. 044 447 11 11
- ادارہ برائے بہبود جنسی صحت ۔ جنسی صحت میں رہنمائی، مشورہ اور فیملی پلاننگ اور حمل کے لئے علاقائی ادارہ
  www.sexuelle-gesundheit.ch,
  info@sexuelle-gesundheit.ch
  Tel. 031 311 44 08 یا 021 661 22 33
- جنسی صحت کے متعلق دس سے زائد زبانوں میں معلومات
  www.sex-i.ch

حفاظتی یا احتیاطی چیک اپ

بیماریوں کو شروع ہی میں جاننے کے لئے، حفاظتی یا احتیاطی معائنے کے لئے با قاعدہ جانا ضروری ہے ۔ کسی بھی بیماری کا جتنی جلدی پتہ چل جائے، صحت یابی کے امکان اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں ۔

بطور عورت ...

بطور مرد ...

نفسیاتی صحت

نفسیاتی صحت کے لئے زندگی سے لطف اندوز ہونا، خوش باش رہنا اور روزمرّہ کی زندگی میں کام کے دباؤ اور آرام کے درمیان توازن رکھنا ضروری ہے ۔ زندگی میں مشکل حالات، پریشان کن واقعات یا بہت دیر تک مبالغہ آمیز دباؤ نفسیاتی صحت کو کمزور کر سکتے ہیں اور نفسیاتی مسائل یا بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں ۔ نہائت پریشان کن اور ذہن پہ اثر کرنے والے واقعات جیسا کہ جنگ سے دوچار ہونا، ملک چھوڑنے پر مجبور کیا جانا، اذیت یا جسمانی تکلیف سہنا بھی اکثر نفسیاتی جوابی کاروائی اور پریشانیوں کا باعث بنتی ہیں ۔ بہت زیادہ شراب پینے کی یا دوسرے نشے کی عادات بھی نفسیاتی اور معاشرتی مسائل کا سبب بن سکتی ہیں ۔

اپنے نفسیاتی مسائل کو سمجھنا بہت سے لوگوں کے لےٗ مشکل ہوتا ہے ۔ حالانکہ ذہنی پستی اور دوسری نفسیاتی بیماریاں کسی بھی انسان کو ہو سکتی ہیں ۔ اصل میں یہ بہت سی بیماریوں کا ایک بڑا حصہ ہیں ۔ ہر دوسرا شخص زندگی میں کم از کم ایک دفعہ انکا شکار ہوتا ہے ایک سال کے دوران سوئٹزرلینڈ کی ایک تہائی آبادی نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہوتی ہے۔۔ نفسیاتی بیماریاں نہ ہی شخصی ناکامی، نہ ہی مقدر کا کھیل اور نہ ہی کوئی سزا ہیں ۔ لیکن ذیابیطس یا خون کے دباؤ کا زیادہ ہونا ایسی بیماریاں ہیں جن پہ انسان کو سنجیدگی سے دھیان دینا چاہےٗ اور آجکل انکا علاج بھی اچھا ہو سکتا ہے ۔

اگر آپکو یقین نہیں ہے اور آگے کچھ سمجھ نہیں آ رہا تو اپنے فیملی ڈاکٹر یا اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کریں یا کسی سپیشلسٹ سے جس پہ آپکو اعتماد ہو ۔ متاثر شدہ حضرات اور انکے لواحقین مدد کے لےٗ نفسیاتی صحت سے متعلقہ اداروں سے رابطہ کریں (دیکھےٗ مندرجہ ذیل نوٹ) ۔
مذہبی سوسائٹیوں کے روحانی رہنما یا میونسپل کمیٹی کے سوشل ورکر بھی مشکل حالات میں سہارا دے سکتے ہیں ۔
نفسیاتی مسائل حل کرنے کے لےٗ سوئٹزرلینڈ میں ایک با ضابطہ سسٹم موجود ہے ۔ مزید انفارمیشن آپکو نفسیاتی علاج اور نفسیاتی تھیراپی کے باب میں صفحہ 25 پہ ملے گی ۔

- نفسیاتی صحت کے متعلق مختلف زبانوں میں معلومات
  www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- **pro mente sana** – متاثرہ افراد اور ان کے لواحقین کے لئے مشورہ اور معلومات
  اور انکے لواحقین کے لےٗ: www.promentesana.ch, Tel. 0848 800 858
- **Die Dargebotene Hand** – 143 امدادی ہاتھ ۔ ٹیلی فون، چیٹ اور ای میل کے ذریعے گمنام مشورہ
  www.143.ch, verband@143.ch, Tel.143

سوئٹزرلینڈ میں اپنی مدد آپ کے گروپس کے ایڈریس
اپنی مدد آپ کی قومی سروس اور انکی علاقائی ادارے
www.selbsthilfeschweiz.ch, Tel. 061 333 86 01

بچوں اور جوانوں کے لےٗ:

Beratung und Hilfe 147 Pro Juventute – بچوں اور جوانوں کے لےٗ ٹیلیفون ای میل، چیٹ اور ایس ایم ایس پہ مفت گمنام مدد اور گمنام بات چیت کے ذریعہ مشورہ beratung@147.ch, www.147.ch, Tel. 147

بیماری کے بیمہ کی کارکردگی کیا ہے؟

بیماری کا بیمہ

بنیادی بیمہ یعنی انشورنس
تمام لوگوں کے لۓ،جو سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہیں، بیماری اور ایکسیڈنٹ کا بیمہ یعنی انشورنس کروانا ضروری ہے ۔ یہ بنیادی انشورنس سب کے لۓ لازم ہے چاہے وہ کسی عمر کے ہوں، کہیں کے رہنے والے ہوں اور انکی رہائشی حیثیت کچھ بھی ہو ۔ پیدائش یا سوئٹزرلینڈ میں رہائش کے تین مہینےکے بعد رجسٹریشن کروانا ضروری ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں ترپن بیماری کی انشورنس کمپنیاں ہیں۔ ہر انشورنس کمپنی بنیادی انشورنس میں ایک ہی جیسی سہولتیں فراہم کرتی ہے۔ یہ سہولتیں بیماری کی انشورنس کے قانون (KVG)میں درج ہیں ۔

بیماری کی بیمہ کمپنیوں کو ہر شخص کو بنیادی انشورنس میں قبول کرنا پڑتا ہے ۔ ہر شخص بیماری کی انشورنس کمپنی کا اپنی مرضی کے مطابق انتخاب کرسکتا ہے ۔ بیماری کی انشورنس کرنے والی کمپنیوں کے پتے آپ www.priminfo.ch پر ملاحظہ کر سکتے ہیں ۔

بیماری کی بیمہ کمپنی بنیادی انشورنس میں مجھے کون کونسی سہولتیں دیگی؟

نہائت ضروری سہولتیں مندرجہ ذیل ہیں :

آؤٹ ڈور علاج	سرکاری اجازت یافتہ ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر سے علاج
ہسپتال میں داخل ہونے پہ علاج	انسان کی رہائشی کینٹون کے کسی ہسپتال کے عمومی وارڈ (کئی بیڈ والا کمرہ) میں علاج اور قیام ۔ یہ ہسپتال محکمہ کی منظورشدہ لسٹ پہ ہوتے ہیں ۔ (ہسپتالوں کی لسٹ)
ایمرجینسی	• ایمرجینسی کی صورت میں علاج • ٹرانسپورٹ اور خطرے سے بازیابی کے لئے ادائیگی
ادویات	ڈاکٹر کی تجویز کی ہوئی ادویات اور لیبارٹری کے ٹیسٹ جو سرکاری لسٹ (خصوصی لسٹ، تجزیاتی لسٹ) پہ ہوں
بصورت حمل و پیدائش	چیک اپ، پیدائش کے اخراجات، پیدائش کی تیاری کے کورس، دودھ پلانے کے متعلق مشورہ اور حمل گرانے کے اخراجات
صحت کی حفاظت کے مشورے	• زنانہ امراض کی لیڈی ڈاکٹر سے حفاظتی معائنے • حفاظتی ٹیکے • سکول شروع ہونے سے پہلے بچوں کی صحت کے معائنے
صحت کی بحالی	ڈاکٹر کی تجویز پہ آپریشن یا سخت تکالیف کے بعد ہسپتال میں علاج، فیزیو تھیراپی اور ایرگو تھیراپی
آؤٹ ڈور علاج	سرکاری اجازت یافتہ ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر سے علاج
متبادل طریقہ علاج	انتھروپوزوفیک طریقہ سے علاج، ہومیوپیتھی، نیورل تھیراپی، فیتو تھیراپی (صرف جڑی بوٹیوں سے علاج) اور چین کے روائتی طریقہ سے علاج ۔
الگ الگ سہولتوں کے متعلق تفصیلی معلومات آپکو اپنی انشورنس کمپنی کے متعلقہ خاکے سے ملیں گی ۔	

کیا سوئٹزرلینڈمیں می صحت کی حفاظتی کاروائی مفت ہوتی ہے؟

نہیں ۔ آپ پہ ماہانہ پریمیم دینا لازم ہے ۔ جب آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے پاس علاج کے لۓ جاتے ہیں تو آپکواخراجات کا ایک حصہ دینا پڑتا ہے ۔

بیماری کی انشورنس کی پریمیم

بیماری کی انشورنس کے لۓ آپکوماہانہ پریمیم دینا پڑتی ہے ۔ اٹھارہ سال تک کی عمر کے بچوں کا خرچہ کم ہوتا ہے ۔ جوانوں کے لۓ (19 سے 25 سال کے درمیان) بہت سی بیماری کی بیمہ کمپنیا ں سستی پریمیم کی پیشکش کرتی ہیں ۔ بیماری کی بیمہ کمپنیوں کی پریمیم مختلف ہوتی ہیں حالانکہ بنیادی انشورنس میں سب بیمہ کمپنیا ں برابر کی سہولتیں دیتی ہیں ۔
وفاقی ادارہ برائے صحت ہرسال ستمبر کے آخر میں بیماری کی بیمہ کمپنیوں کی پریمیم کی لسٹ رہائشی علاقوں کے مطابق شائع کرتی ہے ۔ (www.priminfo.ch) پہ پریمیم کا موازنہ فائدہ مند ہوتا ہے ۔

اخراجات میں بیمار کا حصہ (فرانشیز، اپنا حصہ اورہسپتال میں داخلہ کی صورت میں اپنا حصہ)

بیمہ شدہ حضرات کو ڈاکٹر، ہسپتال اورادویات کے لۓ ہرسال کم از کم 300 فرینک خود دینا پڑتے ہیں، اس فیس کو فرانشیز کہتے ہیں ۔ بچوں کے لۓ کوئی فرانشیز نہیں دینا پڑتی ۔

جب ایک سال کے عرصہ میں ڈاکٹر کے بل فرانشیز سے بڑھ جائیں تو بیمہ کمپنی بقیہ خرچہ خود دیتی ہے، البتہ ان اخراجات میں سے دس فی صد آپکو خود دینا پڑتے ہیں ۔ یہ خرچہ بیمار کا اپنا حصہ کہلاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ سات سوفرینک سالانہ ہو سکتا ہے، بچوں کے لۓ زیادہ سے زیادہ تین سو پچاس فرینک ۔

ہسپتال میں داخلہ کی صورت میں آپکو اضافی پندرہ فرینک روزانہ خود دیناپڑتے ہیں۔

زچگی کی صورت میں (بطورحاملہ اور پیدائش پہ) آپکو کوئی اخراجات نہیں دینا پڑتے، یعنی کہ کوئی فرانشیز نہیں، کوئی اپنا حصہ نہیں اور نہ ہی ہسپتال کواپنے حصہ کی ادائیگی ۔

میں بیماری کی انشورنس کی پریمیم میں کیسے بچت کر سکتا ہوں؟

بیماری کی بیمہ کمپنیاں مختلف قسم کی بچت کی سکیمیں پیش کرتی ہیں جو آپ اپنی مرضی سے چن سکتے ہیں ۔

- فیملی ڈاکٹر سکیم اور ("Health Maintenance Organisation")

HMO یعنی صحت قائم رکھنے کی تنظیم ۔ ان دو سکیموں کے تحت آپ ذمہ داری لیتے ہیں کہ بیماری کی صورت میں آپ ہمیشہ سب سے پہلے ایک تسلیم شدہ فیملی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر کے پاس یا HMO صحت کے مرکز جائیں گے ۔ وہاں سے آپکو ضرورت پڑنے پر سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اور سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس بھیج دیا جاتا ہے (دیکھئے صفحہ 12) ۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی مرضی سے خصوصی امراض کے سپیشلسٹ خود نہیں چن سکتے ۔ آپکا اپنا ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر اسکا فیصلہ کرتے ہیں ۔ البتہ عموما زنانہ امراض کے لیۓ، بچوں کے لیۓ اور آنکھوں کی امراض کے لیۓ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپ خود اپنی مرضی سے چن سکتے ہیں۔ ان سکیموں کے تحت آپ پریمیم کم دیتے ہیں۔ لیکن آپکو سختی سے اپنی سکیم کے قوانین کی پابندی کرنا پڑتی ہے۔

- **Telmed**

Telmed – سکیم کے تحت جب بھی صحت کے مسائل ہوں تو آپکو پہلے ایک مشاورتی ادارہ کو ٹیلیفون کرنا پڑتا ہے، وہاں پہ آپکو علاج کے ماہرین معلومات اور تجاویز دیتے ہیں کہ آپکو اپنی صحت کے مسائل سے کیسے نپٹنا ہے، اگر ضرورت ہو تو آپکو ایک لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر، کسی ہسپتال یا کسی تھیراپی کی ماہر یا تھیراپی کے ماہر کے پاس بھیج دیتے ہیں ۔ اس ٹیلیفون پہ مشورہ کے سبب اخراجات کم ہو جاتے ہیں، اسی لیۓ آپکو پریمیم کم دینا پڑتی ہے ۔ لیکن اس کے لئے آپ کو ٹیلی فون پر مشورہ دینے والے ادارہ کی سمجھ آنا ضروری ہے۔

- سالانہ فرانشیز کو بڑھانا

بیماری کی بیمہ کمپنیاں کسی حد تک فرانشیز بڑھانے کے مختلف آفرز پیش کرتی ہیں کرتی ہیں اگر آپ 300 فرینک سے زیادہ کی فرانشیز چن لیتے ہیں تو بیماری کے اخراجات میں آپ اپنا حصہ بڑھا دیتے ہیں ۔ اس وجہ سے آپ پریمیم کم دیتے ہیں ۔ بالغان سالانہ 300، 500، 1000، 1500، 2000، اور2500 فرینک میں سے کوئی بھی فرانشیز چن سکتے ہیں ۔ بچاؤ سکیم" کے تحت آپ کے لیۓ ممکن ہے کہ آپ بچوں کے لیۓ بھی ایک فرانشیز چن لیں اور انکے لیۓ پریمیم بھی کم دیں ۔ بچوں کے لیۓ آپ 100 سے لے کر 600 فرینک تک کی فرانشیز چن سکتے ہیں ۔

اپنی بیماری کی انشورنس کمپنی سے مختلف بیمہ کی سکیموں کے متعلق آپ خود معلوم کر سکتے ہیں ۔ اور چیک کریں کیا پریمیم بچانے کی کوئی سکیم آپ کے لئے مناسب ہے۔

اسکے علاوہ پریمیم میں بچت کرنے کے لۓ آپ اپنی بیمہ کمپنی بھی بدل سکتے ہیں ۔

پریمیم میں موازنہ اور بیمہ کمپنی کو بدلنا

پریمیم کا موازنہ اور مختلف بیمہ کمپنیوں کی معلومات آپ کو www.priminfo.ch پر مل سکتی ہیں۔
اگر آپ بیمہ کمپنی بدلنا چاہیں تو آپ کو اپنی موجودہ کمپنی کو چھوڑنے کا نوٹس تیس نومبر تک بھجوانا لازمی ہے اور نئ کمپنی کے ساتھ یکم جنوری کو رجسٹریشن کروانا لازمی ہے۔

اگر ابھی تک آپ کسی بچت سکیم کا حصہ نہیں تھے مثال کے طور پر فرانشیز، ایچ ایم او وغیرہ تو پھر آپ تیس جون تک بھی اپنی بیمہ کمپنی بدل سکتے ہیں مگر اس کے لئے آپ کا تحریری نوٹس اکتیس مارچ تک بیمہ کمپنی کو مل جانا چاہیے۔ ضروری نقطہ : بیماری کی انشورنس کو معاہدہ ختم کرنے کا نوٹس 31 مارچ یا30 ستمبر تک ملنا ضروری ہے ، تاکہ وہ قابل قبول ہو۔ اگر ممکن ہو تو نوٹس کم از کم پندرہ دن پہلے نوٹس رجسٹرڈ پوسٹ کے ذریعہ بھیجیں ۔

فائدہ مند جانکاری

کینٹون کی طرف سے پریمیم میں رعائت

بیمہ شدہ لوگ جو مالی مشکلات سے دو چار ہوں، پریمیم میں کمی کے حقدار ہوتے ہیں :

- پریمیم میں کمی کا حق اور رقم کا تعین کینٹونوں میں مختلف ہے ۔ اسکا انحصار آپکی آمدنی اوراساسہ پہ ہوتا ہے ۔
- اگر آپ حقدار ہیں تو کچھ کینٹونیں آپکو خود بخود اطلاع دیتی ہیں ۔ اسکا خیال رکھیں کہ تمام کینٹونوں میں ایسا نہیں ہے ۔ بہتر ہے کہ آپ اپنی کینٹون سے معلوم کر لیں ۔

کینٹونوں کے دفاترسے آپکو پریمیم میں کمی کی انفارمیشن مل سکتی ہے (دیکھئے، صفحہ 17)

رضاکارانہ اضافی انشورنسیں

بنیادی انشورنس کے ساتھ ساتھ رضاکارانہ طور پر آپ اضافی انشورنسیں بھی کروا سکتے ہیں ۔ انکا اضافی خرچہ ہوتا ہے ۔

آپ اضافی انشورنسیں بھی کروا سکتے ہیں مثال کے طور پر بچوں کے دانت سیدھے رکھنے یا کروانے، عینکیں اور کنٹیکٹ لینزز، ہسپتال میں ہاف پرائیویٹ یا پرائیویٹ وارڈ اور ہسپتال میں اپنی مرضی کے ڈاکٹر کے لئے۔ آپ جتنی زیادہ اضافی سہولتوں کا بیمہ کروائیں گے، پریمیم بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی ۔

برعکس بنیادی انشورنس، اضافی انشورنسوں کی سہولتیں ہرانشورنس کمپنی ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ اضافی انشورنسوں کا اسی کمپنی کے ساتھ ہونا لازمی نہیں جسکے ساتھ آپکی بنیادی انشورنس ہوتی ہے ۔

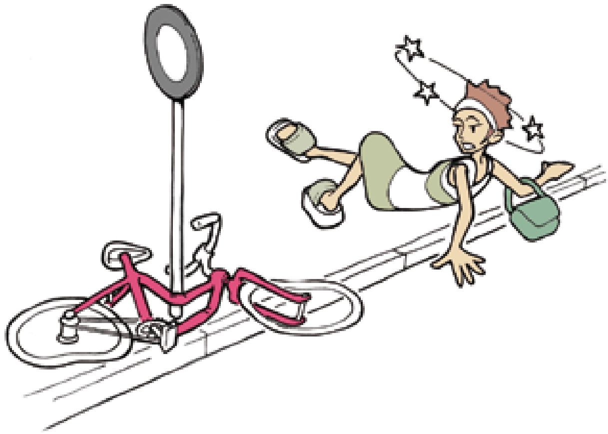
اگرآپ اضافی انشورنس کروانا چاہیں توانشورنس کی درخواست صحیح اور مکمل ہونا ضروری ہے ۔ نامکمل اورغلط انفارمیشن فراہم کرنے پر بیمہ کمپنی کواختیار ہوتا ہے کہ وہ سہولتیں نہ دے یا معاہدہ توڑنے کا نوٹس دے دے ۔

کیونکہ اضافی انشورنسیں لازمی نہیں ہیں، بیمہ کمپنیاں لوگوں کوانکی صحت کی صورت حال دیکھ کربیمہ کی سہولتیں دینے سے انکار کرسکتی ہیں ۔ مزید معلومات کے لئے بیماری کی بیمہ کمپنیوں سے رابطہ کریں ۔

پریمیم کم کروانے کے متعلق معلومات
www.priminfo.ch > Prämienverbilligung
ہاٹ لائن 058 464 88 01

میڈیکل انشورنس کے ساتھ کسی مسئلہ کی صورت میں ادھر رابطہ کریں
Ombudsstelle Krankenversicherung,
www.om-kv.ch, Tel. 041 226 10 10

ایکسیڈینٹ ن اورمعذوری کا بیمہ



ایکسیڈنٹ یا حادثات کہیں بھی ہو سکتے ہیں ۔ پیشہ ورانہ حادثات وہ حادثات ہیں جو کام کی جگہ پہ یا کام پہ جاتے وقت ہو جاتے ہیں ۔ باقی حادثات غیرپیشہ ورانہ حادثات شمار ہوتے ہیں، جیسا کہ مشغلہ کے وقت، گھرپہ یا کھیل کے دوران ۔

سوئٹزرلینڈ میں کام کرنے والے تمام لوگوں کی پیشہ ورانہ حادثات کی انشورنس ہوتی ہے ۔ جو لوگ ہفتہ میں کم از کم آٹھ گھنٹے کام کرتے ہیں، انکا بیمہ غیرپیشہ ورانہ حادثات کے لئے بھی ہوتا ہے ۔ حادثاتی انشورنس کا خرچہ کام دینے والا اور کام کرنے والا مل کر ادا کرتے ہیں ۔ اس خرچہ کی ادائیگی تنخواہ میں سے کاٹ لی جاتی ہے ۔

ضروری نقطہ: اگر آپکا کام ختم ہو جائے تو آپکوحادثاتی انشورنس اپنی بیماری کی بیمہ کمپنی سے کروالینا چاہیے۔

فائدہ مند جانکاری

بنیادی انشورنس میں حادثاتی انشورنس کی شمولیت

- بیماری کی بنیادی انشورنس میں آپ کے لئے حادثہ کا بیمہ کروانا بھی لازمی ہے ۔
- اگرآپکا کام کی جگہ پہ پہلے ہی سے حادثاتی بیمہ ہے تو آپ اپنی بیماری کی انشورنس کو بتائیں اور اپنا نام اس بیمہ سے کٹوادیں ۔ اس طرح آپکی پریمیم کم ہو جائے گی ۔

اگرا کسیڈنٹ ہو جائے تو آپکو فوری طور پر اپنے کام دینے والے یا بیماری کی بیمہ کمپنی کو اطلاع دینا ہو گی ۔ یہ ایک فارم پہ ہوتی ہے جو آپکو کام دینے والے یا بیماری کی بیمہ کمپنی سے مل سکتا ہے ۔

معذوروں کا بیمہ (IV)

انسان اس وقت معذور کہلاتا ہے جب اسکی جسمانی یا دماغی صحت اتنی زیادہ خراب ہو چکی ہو کہ وہ کافی عرصہ تک کام نہ کرسکے یا صرف تھوڑا سا کرسکے ۔ معذوری کا مطلب کام اور کمائی کی اہلیت کا محدود ہو جانا ہے ۔ معذوروں کی بیمہ سکیم (IV) سب سے پہلے ایسے امدادی اقدامات کو فروغ دیتی ہے جن سے کام کرنے کی اہلیت میں بہتری آ جائے ۔

بوڑھے اور خاندان کے پیچھے رہ جانے والے لوگوں کی انشورنس (AHV)

پینشن بڑھاپے میں، میاں بیوی میں سے یا ماں باپ میں سے کسی ایک کی موت کے بعد بوڑھے اور خاندان کے پیچھے رہ جانے والے لوگوں کی انشورنس (AHV) دیتی ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں کام دینے والے اور کام کرنے والے دونوں کے لئے AHV اور IV میں اپنے اپنے حصہ کی ادائیگی لازمی ہے ۔ کام کرنے والے کے حصہ کی رقم تنخواہ میں سے کاٹ لی جاتی ہے ۔

تفصیلی معلومات آپکو وفاقی ادارہ برائے سوشل بیمہ جات سے مل جائیں گی ۔

- وفاقی ادارہ برائے سوشل بیمہ جات
  www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, Tel. 058 462 90 11
- AHV / IV انفارمیشن کا دفتر، www.ahv-iv.info > Kontakte

AHV کے بارے میں ملکوں کے درمیان معاہدوں کے متعلق معلومات کے لئے:

- www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK
  Tel. 058 461 91 11

- 2. Säule (دوسرا ستون) کا مرکزی دفتر
  www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Tel. 031 380 79 75
- وفاقی قانون کے مطابق بڑھاپے کے بیمہ کی سکیم میں محفوظ مستقبل کے لئے پیسہ جمع رنے کی فاؤنڈیشن BVG

پینشن کے پیسے جمع کرنے اور رکھنے کے اکاؤنٹس کا انتظام

www.aeis.ch, Tel. 041 799 75 75

علاج معالجہ کیسے ہوتا ہے؟

فیملی لیڈی ڈاکٹراور ڈاکٹر یعنی جن کے پاس مریض اکثر جاتے ہیں

فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر کیا کرتے ہیں؟

سوئٹزرلینڈ میں فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر بنیادی علاج معالجہ کے ذمہ دار ہوتے ہیں ۔ بیماریوں اور حادثات کی صورت میں لوگ سب سے پہلے اکثرانہی سے رابطہ کرتے ہیں اور وہی ڈاکٹری علاج کرتے ہیں اور مشورہ بھی دیتے ہیں ۔ اگر فیملی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر مریضوں کواچھی طرح جانتے ہوں اورانکی بیماری کی ہسٹری سے واقف ہوں تووہ آسانی سے سمجھ جاتے ہیں کہ مسئلہ کیا ہے ۔ یا وہ مریضوں کا علاج خود کر دیتے ہیں یا ضرورت پڑنے پر مناسب جگہ پہ بھیج دیتے ہیں (جیسا کہ سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کے پاس یا ہسپتال میں) ۔

اس لئے بہتر ہے کہ بیماری کی صورت میں آپ ہمیشہ ایک ہی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹرکے پاس جائیں تاکہ وہ آپکی بیماری کی ہسٹری سے واقف ہوجائے اوراچھا علاج کرسکے، اسی وجہ سے اچھی جان پہچان بہت ضروری ہے ۔ آپکو اپنی لیڈی ڈاکٹراور ڈاکٹرپہ اعتماد ہونا چاہئے اور یہ احساس بھی کہ

بیماری کی بیمہ کمپنی کونس اخراجات دیتی ہ ؟

فیملی لیڈی ڈاکٹر، فیملی ڈاکٹر، سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر یا کسی پولی کلینک (آؤٹ ڈورعلاج) کا خرچہ ۔

آپکو سمجھا جا رہا ہے۔

بچوں کی ڈاکٹر اور بچوں کا ڈاکٹر

جیسا کہ آپکی ایک فیملی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ایک فیملی ڈاکٹر ہے اسی طرح بچوں کے بھی ہونے چاہئیں یہ بچوں کا ضروری چیک اپ کرتے ہیں اور بیماری کی صورت میں علاج کرتے ہیں۔

بچوں کی لیڈی ڈاکٹر یا بچوں کا ڈاکٹر آپکو بتاتا ہے کہ آپکے بچے کے لئے کتنے معائنے ضروری ہیں۔ صحت کے حالات کے علاوہ وہ یہ بھی چیک کرتے ہیں کہ بچے کی افزائش، اسکی جسمانی، روحانی اور دماغی پرورش کیسی ہے۔

سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر

کسی خاص جسمانی حصے کا تفصیلی معائنہ یا علاج (جیسا کہ دل اور گردش خون) اسی شعبہ کے ماہر لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر کرتے ہیں جنہیں "سپیشلسٹ" بھی کہا جاتا ہے۔ انہوں نے کسی خاص شعبہ میں اضافی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے۔ وفاقی حکومت انکی قابلیت کا خیال رکھتی ہے اور انہیں اضافی تعلیم حاصل کرنے پہ ایک سوئس خطاب دیتی ہے۔ فیملی لیڈی ڈاکٹر اور ڈاکٹر، بچوں کی لیڈی ڈاکٹر
اور بچوں کے ڈاکٹر نے بھی اضافی تعلیم کے ذریعہ خصوصی لیاقت حاصل کی ہوتی ہے۔
عام طور پر آپ فیملی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے ذریعہ سپیشلسٹ کے پاس جاتے ہیں۔ اگر آپکی بیماری کی بیمہ کمپنی نے بنیادی انشورنس میں کوئی پابندی نہ لگائی ہو (دیکھئے صفحہ 15) تو بغیر ڈاکٹروں کی طرف سے بھیجے جانے کے آپ خود بھی سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کے پاس جا سکتے ہیں۔ تمام لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کے پتے آپکو ٹیلیفون کی ڈائریکٹری یا انٹرنٹ پہ مل سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 23)۔

فائدہ مند جانکاری

نفسیاتی سوشل مشاورتی ادارے

اگر آپکو، خاندان کے لوگوں کو یا جان پہچان والوں کو مسائل کی صورت میں امداد اور سہارے کی ضرورت ہو، تو سوئٹزرلینڈ میں بہت سے مشاورتی ادارے ہیں جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں ۔

مثال کے طور پہ جن مسائل کے لئے مشاورتی ادارے ملتے ہیں:

- نشہ کے مسائل
- خاندانی مشکلات
- پرورش کے مسائل اور نوزائدہ بچوں کی دیکھ بھال
- جنسی تعلقات کے مسائل (مردوں اور عورتوں کے)
- جنسی صحت
- نفسیاتی صحت وغیرہ ۔

مشورے اکثر مفت ہوتے ہیں اورایسے ملازمین دیتے ہیں جنہوں نےاچھی تعلیم و تربیت حاصل کی ہوتی ہے (سوشل ورک، سوشل تعلیم یا نفسیات وغیرہ)۔ مشورہ دینے والوں پہ راز داری لازم ہوتی ہے (دیکھئے صفحہ 43) ۔

ایک مناسب مشاورتی دفتر ڈھونڈنے کے لئے آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکا ڈاکٹر خوشی سے آپکی مدد کرتے ہیں ۔ بہت سے دفاتر آپکو ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ کے ذریعہ بھی مل سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 7, 9,11, 28, 37) ۔

ڈاکٹروں کے پاس جب بھی ملاقات یا معائنہ کے لئے جائیں تو یہ ضروری نقطہ یاد رکھیں کہ جب بھی آپکولیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹرکے پاس ملاقات کے اوقات میں جانا ہو تو ٹیلیفون پہ وقت مقرر کرلیں ۔ اگرآپ مقررہ وقت پہ نہ جا سکیں تو کم از کم 42 گھنٹے پہلے اپنی ملاقات منسوخ کروالیں، ورنہ شائد آپکو اس نہ کی گئی ملاقات کی فیس دینا پڑے ۔

اگرمجھے اطمینان نہ ہو تو کیا مجھے اپنی لیڈی ڈاکٹر یا اپنا ڈاکٹر بدلنے کا حق ہے؟

ہاں، آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر چن لینے میں آزاد ہیں اورانکے پاس جا سکتے ہیں جہاں آپ سکون محسوس کریں، لیکن اسکا اطلاق صرف اس وقت ہوگا اگرآپکی بیماری کے بیمہ میں آزادانہ ڈاکٹروں کے انتخاب پہ پابندی نہ ہو (دیکھئے صفحہ 15) ۔ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کو بھی حق حاصل ہے کہ چاہے وہ مزید مریض لیں یا نہ لیں ۔

پولی کلینک

فیملی لیڈی ۔ پولی کلینک ایک آؤٹ ڈورعلاج کے لۓ ادارہ ہے جو اکثر کسی ہسپتال کے ساتھ ہوتا ہے ۔ وہ ملاقات کے اوقات، معائنہ اورعلاج کی سہولت فراہم کرتا ہے ۔ خصوصی علاج کے لۓ خصوصی پولی کلینک بھی ہوتے ہیں ۔ چند ایک آپکو صرف اس صورت میں قبول کرتے ہیں جب آپکو کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے بھیجا ہو ۔ پولی کلینکوں کے پتے آپکو رہائشی علاقوں کی ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ سے ملیں گے ۔

سوئس ڈاکٹروں کے مرکزی ادارہ FMH کی علاقائی، شعبہ اور زبانوں کے علم کے مطابق لسٹ دیکھۓ:

www.doctorfmh.ch

میڈیکل سٹور

صحت کی مشکلات کے وقت میڈیکل سٹور ایک پہلی اہم جگہ ہے جہاں انسان جاتا ہے ۔ میڈیکل سٹور کے عملہ کی ادویات کے بارے میں تعلیم ماہرانہ ہوتی ہے، وہ بیماری کی صورت میں آپکو ماہرانہ مشورہ دے سکتے ہیں ۔ صحت کی کیفیت کے مطابق وہ آپکو دوائیں دیں گے ورنہ آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکے ڈاکٹر کے پاس بھیج دیں گے ۔ میڈیکل سٹورز میں انفارمیشن اور مشورہ بنیادی طور پر مفت ہے ۔

سوئٹزرلینڈ میں تمام ادویات میڈیکل سٹورز میں مل جاتی ہیں ۔ ان میں سے بہت سی آپ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے پاس جائے بغیر بھی خرید سکتے ہیں ۔ کچھ دوائیاں جیسا کہ سخت درد کی یا اینٹی بائیوٹک آپکو صرف لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے نسخہ پہ مل سکتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے لۓ مرض کی تشخیص اور نگرانی ضروری ہے ۔ یہ دوائیاں آپکو صرف اسی بیماری کے لۓ لینی چاہئیں جسکے لۓ نسخہ لکھا گیا ہے ۔ اسکے علاوہ آپکو چاہۓ کہ یہ دوائیاں کسی اور کو نہ دیں اور دوائی کسی بھی صورت پیکٹ پہ لکھی ہوئی استعمال کی آخری تاریخ کے بعد استعمال نہ کریں ۔

میڈیکل سٹورز میں جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی اور اضافی معالجی ادویات بھی ملتی ہیں ۔ مشورہ کرلیں کہ آپکے لۓ کونسی دوائیں مفید ثابت ہو سکتی ہیں ۔

ضروری نقطہ: میڈیکل سٹورز گاہکوں کو بیچی ہوئی ادویات کا جن کے لۓ ڈاکٹری نسخہ لازم ہوتا ہے، ریکارڈ رکھتے ہیں (مریضوں کی فائل)۔ ایسی فائل کھولنے کے لۓ صرف ایک مرتبہ قلیل سی رقم لگتی ہے اگرآپ مختلف میڈیکل سٹورز سے دوائیں خریدیں گے تو آپکو ہرایک میں یہ اضافی فیس دینا پڑے گی، اس لۓ جہاں تک ممکن ہو، نسخہ کے مطابق ادویات خریدنے کے لۓ ایک ہی میڈیکل سٹورمیں جائیں۔

فائدہ مند جانکاری

جبزیکا

جبزیکا اصل ادویات کی کاپی ہوتی ہیں لیکن نام مختلف ہوتے ہیں:

- یہ انہی اجزاء سے بنتی ہیں جن سے کہ اصل دوا، لیکن کافی سستی ہوتی ہیں۔
- جبزیکا خریدنے پہ اپنا حصہ عام طورپر دس فی صد ہوتا ہے (دیکھۓ عموما 14) ۔ اصل دوائیوں کی صورت میں جن کی جبزیکا موجود ہیں، آپکو اکثر قیمت کا بیس فی صد دینا پڑتا ہے۔
- میڈیکل سٹوروں کا عملہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کے نسخہ میں لکھی ہوئی اصل دوائی کی بجائے جبزیکا بھی دے سکتا ہے بشرطیکہ ڈاکٹر نے لازمی طور پر اصل دوائی تجویز نہ کی ہو۔ ادویات خریدتے وقتہمیشہ جبزیکا کے متعلق پوچھ لیں۔

ہنگامی صورتحال کے لئے میڈیکل سٹورز کی ایک ایمرجینسی سروس ویک اینڈ اور رات کے لۓ بھی ہوتی ہے ۔ آپ ٹیلیفون کے ذریعہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آ پکے قریب کس میڈیکل سٹور کی ایمرجینسی سروس ہے (مثال کے طور پہ ٹیلیفون نمبر1818 پر جرمن، فرانسیسی، اتالوی، انگریزی میں انفارمیشن)۔ یا پھر آپ انٹرنیٹ میں اس ایڈریس پر ایمرجنسی میڈیکل سٹورز کی لسٹ اور ان کے ایڈریس دیکھ سکتے ہیں www.erstehilfe.ch > Notfalldienst Apotheken خیال رہے کہ اگر آپ ایمرجینسی میڈیکل سٹور سے ادویات خریدیں گے تو آ پکو ایک اضافی فیس دینا ہوگی ۔

بیماری کی انشورنس کیا ادا کرتی ہے؟

بیماری کی انشورنس کمپنی ان دوائیوں کی قیمت ادا کرتی ہے جن کا نسخہ کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے لکھا ہو اور وہ ایک خاص لیکن آپ کو ادویات کی قیمت میں سے کچھ حصہ خود ادا کرنا پڑتا ہے (صفحہ ۱۴) ۔ اگر آپ کوئی اوریجنل دوائی خریدتے ہیں جس کا سستا جنریکا(صفحہ ۲۴) بھی خریدا جاسکتا ہو تو بیمہ کمپنی قیمت کا بیس فیصد آپ کو ادا کرنے کا کہتی ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر علاج کی غرض سے اوریجنل دوائی کا نسخہ لکھ کردے تو پھر آپ کو قیمت کا صرف دس فیصد ادا کرنا ہوگا۔ عموما بیمہ کمپنیاں ادویات کی قیمت میڈیکل سٹور پر ہی آپ کو ادا کردیتی ہیں، اس لئے ضروری ہے کہ میڈیکل سٹور میں دوائی خریدتے وقت اپنا میڈیکل انشورنس کا کارڈ ضرور دکھائیں۔ لیکن چند بیمہ کمپنیاں کہتی ہیں کہ آپ خود اپنے پیسوں سے دوائی خریدیں اور بعد میں بیمہ کمپنی آپ کو پیسے واپس کردیتی ہے۔ لسٹ پہ درج ہوں جسے خصوصی لسٹ کہا جاتا ہے ۔

نفسیاتی طریقہ اور تھیراپی سے علاج

نفسیاتی دباو کئ دفعہ اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ متاثرہ افراد اپنی روزمرہ کی زندگی روٹین کے مطابق نہیں گزار سکتے۔ یہ صورتحال متاثرہ افراد اور ان کے لواحقین کے لئے شدید تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ ایسی صورت میں ماہر نفسیات، نفسیاتی تھیراپی ،سائیکالوجی کا علم رکھنے والے سپیشلسٹ آپ کو اس صورتحال سے نپٹنے میں مدد کرسکتے ہیں ۔

وہ اس صورت میں بھی آ پکی مدد کرسکتے ہیں جب آ پکو سونے میں متواتر مشکل پیش آتی ہو، اچانک یا مسلسل خوف کی حالت کا سامنا ہوتا ہو یا کافی عرصہ سے غم و افسوس حاوی ہو اوراپنے آپکو اندر سے کھوکھلا محسوس کریں، غیریقینی فضا چھائی ہو اور مزید جینا نہ چاہیں ۔ اسکےعلاوہ اگرآ پکو دردوں کی پرانی شکائت ہو یا جسمانی بے چینی محسوس کریں جب کہ کوئی میڈیکل وجہ معلوم نہ ہو تو یہ ماہرین آ پکی مدد کر سکتے ہیں ۔

مجھے کیا مدد اورعلاج مل سکتا ہے؟

اس کے لئے مختلف نفسیاتی تھیراپی کے ادارے موجود ہیں مگر ضروری یہ ہے کہ آپ اپنے کسی اعتماد کے شخص کا انتخاب کریں ۔ نفسیاتی مسائل آپکو اپنی معمول کے مطابق زندگی گزارنے میں حائل ہوتے ہیں ۔ وہ مدد اورعلاج جوآپکو مل سکتے ہیں، انکی اکثر کئی منازل ہوتی ہیں:

- نفسیاتی تھیراپی میں پہلےآپ اپنے حالات، خیالات اور احساسات بیان کر سکتے ہیں ۔ تھیراپی میں آپکے ساتھ مل کر وہ راستے تلاش کیۓ جائیں گے جن سے آپکے حالات بہتر ہو جائیں ۔
- نفسیاتی تھیراپی کے ساتھ ساتھ دوائیوں سے بھی تھیراپی ہو سکتی ہے ۔ دوائیں تکلیف دہ علامات جیسا کہ ڈر یا اداسی کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں ۔ ادویات صحت کی بازیابی میں مدد کر سکتی ہیں لیکن از خود شفا نہیں دے سکتیں ۔
- زندگی کے مشکل حالات میں آپ کو اگر ضرورت ہو تو سوشل اور مالی مدد بھی مانگ سکتے ہیں ۔ یہ اپنے ماہر معالج سے یا اپنی رہائش گاہ کی میونسپل کمیٹی سے معلوم کر لیں ۔

تمام ممکن مدد اور تھیراپی کی قسموں کے بارے میں اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر سے مشورہ لیں یا متعلقہ دفاتر سے انفارمیشن حاصل کریں (دیکھیۓ صفحہ 28) ۔

بیماری کی انشورنس کیا ادا کرتی ہے؟

- تھیراپی کے اخراجات اگرعلاج کسی ماہر یا ماہرہ نے کیا ہو ۔
- تکسی حد تک فیملی لیڈی ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر کی طرف سے بھیجا جانا ضروری ہوتا ہے ۔
- غیر ڈاکٹرانہ سائیکالوجسٹ کے ذریعے کروائی گئ تھیراپی کا خرچہ انشورنس صرف اس صورت میں دیتی ہے اگر غیر ڈاکٹرانہ سائیکالوجسٹ ڈاکٹر کی پریکٹس میں کام کرتا ہو اور تھیراپی ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہو۔
- اس کے علاوہ باقی تمام غیر ڈاکٹرانہ تھیراپیز کا خرچہ انشورنس صرف اس صورت میں ادا کرتی ہے اگر اضافی انشورنس کروائی ہو۔ (صفحہ 17)

تھیراپی کرنے والی یا والے سے پہلی ملاقات میں پوچھ لیں کہ آیا انشورنس اس علاج کا خرچہ دیتی ہے یا نہیں ۔

فائدہ مند جانکاری

- نفسیاتی علاج کی لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹرماہرین ہوتے ہیں جنھوں نے نفسیاتی تھیراپی اور سائیکالوجی کی خصوصی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے ۔
- سائیکالوجکل تھیراپی کے لئے ماہر سائیکالوجسٹ نے سائیکالوجی میں ڈگری حاصل کی ہوتی ہےاور نفسیاتی تھیراپی میں ٹریننگ حاصل کی ہوتی ہے۔

نفسیاتی آوٹ ڈور، پرائیوٹ پریکٹس یا کلینک، دن کا کلینک

نفسیات کے ڈاکٹراورلیڈی ڈاکٹر، نفسیاتی تھیراپی کی ماہرین اور نفسیاتی تھیراپی کے ماہرین یا انسانی علاج کسی پبلک آوٹ ڈور سائیکالوجی میں یا پرائیوٹ پریکٹس میں کروایا جاسکتا ہے۔ ادھر آپ کو باقاعدگی سے اپائنٹمنٹس ملتی ہیں جب تک آپ کا مکمل علاج نہیں ہو جاتا۔ آوٹ ڈور میں عموما آپ کو جلدی اپائنٹمنٹ مل جاتی ہے لیکن وہاں پر زیادہ لمبا علاج نہیں ہو سکتا۔ اگر آپکو ضرورت ہوگی تو آپکی مدد کی جائے گی کہ آپ کا لمبا علاج کسی ماہر کے پاس پرائیویٹ پریکٹس میں ہوسکے۔ آپ اپنی مادری زبان میں تھیراپی کے متعلق جانکاری حاصل کریں، بہت سی تھیراپی پریکٹسز موجود ہیں جو آپ کی مادری زبان میں علاج کی سہولت مہیا کرتی ہیں۔(صفحہ 82) پبلک آوٹ ڈور تھیراپی سینٹر پر اور تشدد اور جنگ سے متاثرہ لوگوں کے علاج کے لئے سینٹرز میں آپ مترجم کی سہولت سے انفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ (صفحہ 28)

اگر آپ کو کچھ مخصوص عرصہ کے لئے مدد اور تحفظ چاہیے تو کلینک یا دن کے کلینک میں علاج کروانا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ کلینک میں آپ تھیراپی کی مختلف آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جو نفسیاتی ماہرین پیش کرتے ہیں۔

ایمرجنسی کی صورت میں آپ اپنے علاقہ میں سائیکالوجی آوٹ ڈور سے خود بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔ ان سینٹرز میں عموما چوبیس گھنٹے ایمرجنسی کی سہولت موجود ہوتی ہے۔آپو ٹیلیفون ڈائری یا انٹرنیٹ میںاپنے علاقے میں موجود ان اداروں کے ایڈریس حاصل کرسکتے ہیں ۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ پبلک سائیکالوجی کلینک سے ڈائریکٹ رابطہ کرسکتے ہیں یا پھر ایمرجنسی نمبر 144 پر فون کرسکتے ہیں ۔ (صفحہ 31)

- نفسیاتی صحت کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن :
www.migesplus.ch /migesinfo > Psyche, Sucht & Krise,
- مختلف زبانوں میں ماہر نفسیات کی معلومات:
www.migesplus.ch/Verzeichnis
- pro mente sana ۔ انفارمیشن، مشورہ اور امداد متاثر شدہ حضرات اور انکے لواحقین کے لئے: www.promentesana.ch, Tel. 0848 800 858
- Die Dargebotene Hand - 143 (امدادی ہاتھ)۔ ٹیلیفون ای میل اور چیٹ پہ گمنام مشورہ
www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 یا

سوئٹزرلینڈ کی ہرکینٹون میں "اپنی مدد آپ" گروپوں کے پتے :
اپنی مدد آپ کا ادارہ ۔ قومی سروس اور انیس علاقوں کے اپنی مدد آپ کے اداروں کی کوارڈینیشن
www.selbsthilfeschweiz.ch, Tel. 061 333 86 01

بچوں اور جوانوں کے لئے:

Beratung 147 Pro Juventute ۔ بچوں اور جوانوں کے لئے ٹیلیفون پہ مفت گمنام مدد اور گمنام بات چیت کے ذریعہ نازک وقت اور زندگی کے مشکل حالات میں مشورہ
www.147.ch, Tel. 147, beratung@147.ch

اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لئے مدد اور مشورہ:

- اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لئے آؤٹ ڈور علاج SRK
(سوئس ریڈ کراس، afk کا ایڈرس):
Swiss Red Cross, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch /ambulatorium, Tel. 058 400 47 77,
- اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لئے آؤٹ ڈور علاج
(کلینک برائے نفسیاتی امراض یونیورسٹی ہسپتال زیورخ)
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsspital Zürich
Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, www.psychiatrie.usz.ch, Tel. 044 255 49 07
- (جنیوا میں اذیت زدگان اور جنگ سے متاثر لوگوں کے لئے مشورہ)
Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève,
(ctg Genève), Département de médecine communautaire
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, www.hug-ge.ch, Tel. 022 372 53 28
- (لوزان میں اذیت زدگان اورجنگ سے متاثر لوگوں کے لئے مشورہ)
Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud),
Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, www.appartenances.ch,
info@appartenances.ch, Tel. 021 341 12 50
- ماواٹر تی نفسیا ئےامر، ہ رادا
Gravita SRK - Zentrum für Psychotraumatologie
Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen, www.gravita.ch, info@gravita.ch,
Tel. 058 229 08 28

دانتوں کے ڈاکٹروں سے علاج

بیمار دانت خود بخود ٹھیک نہیں ہوتے، انکا علاج کرنا پڑتا ہے ۔ اگر آپکو یا آپکے بچے کو دانتوں کے مسائل ہیں تو کسی دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں ۔ آپکے علاقہ کی ٹیلیفون ڈائریکٹری یا انٹرنٹ سے آپکو ایڈریسز مل جائیں گے (دیکھئے صفحہ 30) ۔

ضروری ہے کہ دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر دانتوں کا مسئلہ شروع میں جان لے اور علاج کر دے ۔ جتنے عرصہ تک انسان دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے میں دیر کرے گا، مسئلہ اتنا ہی بڑھتا جائیگا اور علاج اتنا ہی مہنگا پڑے گا ۔

کیا دانتوں کا چیک اپ اوردانتوں کی درستگی مفت ہیں؟

نہیں، بالغ مریضوں کو چیک اپ اور دانتوں کے علاج کا خرچہ اصولی طور پہ خود دینا پڑتا ہے ۔ سکول جانے کی عمر میں بچوں کے دانتوں کا سال میں ایک مرتبہ سکول کی دانتوں کی لیڈی ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر معائنہ کرتے ہیں ۔ یہ چیک اپ اکثر مفت ہوتے ہیں ۔ بہت سی کینٹونوں میں میونسپل کمیٹی اسکا انتظام کرتی ہے اور خرچہ دیتی ہے ۔

بچوں کے بیمار دانتوں کے علاج کا خرچہ بہرکیف ماں باپ ہی کو دینا پڑتا ہے ۔ اگر آپ دانتوں کے علاج کا خرچہ نہیں دے سکتے تو اپنی میونسپل کمیٹی کی سوشل سروس سے رابطہ کریں ۔ ایسی میونسپل کمیٹیاں بھی ہیں جو خرچہ کا ایک حصہ خود دے دیتی ہیں ۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- دانتوں کے علاج کا خرچہ اس صورت میں جب انسان منہ کے چبانے کے سسٹم کی شدید بیماری جس سے بچنا دشوار ہو، یا کسی سخت عمومی بیماری سے دوچار ہو ۔
- دانتوں کے حادثات کا خرچہ ایکسیڈنٹ کی انشورنس دیتی ہے ۔
- دانتوں کے چیک اپ اورانکی درستگی کا خرچہ مریض اصولی طور پہ خود دیتے ہیں، اکثر اس صورت میں بھی جب ٹیڑھے دانتوں کو درست کرنا ہو یا عقل داڑھوں کو نکالا جائے ۔ اایسی صورت میں دانتوں کی اضافی انشورنس خاص طور پہ بچوں اورجوانوں کے لیۓ بہتر ہوتی ہے ۔ یہ اپنی بیماری کی بیمہ کمپنی سے معلوم کر لیں ۔

- سوئس دانتوں کے ڈاکٹروں کی سوسائٹی SSO
www.sso.ch, info@sso.ch, Tel: 031 310 20 80

ایمرجینسی

چوٹیں، زہرکے اثرات، جل جانا یا تکلیف دہ بیماریاں اورشدید یا جان کے لیۓ خطرہ کے حالات ایمرجینسی کی صورت پیدا کردیتے ہیں جنکے لیۓ فوری توجہ ضروری ہے ۔ لیڈی ڈاکٹروں اورڈاکٹروں کا فرض ہے کہ وہ ہر شخص کا (رہائشی حق نہ رکھنے والے افراد کا بھی) ایمرجینسی کی صورت میں علاج کریں یا کسی مناسب جگہ بھیج دیں۔

ایمرجینسی کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیۓ؟

اگرایمرجینسی فوری ہو لیکن جان کا خطرہ نہ ہوتو ہمیشہ سب سے پہلے فیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹرسے رابطہ کریں ۔

سوئٹزرلینڈ میں فیملی ڈاکٹروں کی ایمرجینسی سروس ہر جگہ ہوتی ہے، حتاکہ رات کو اور ویک اینڈ پہ بھی ۔ اگرفیملی لیڈی ڈاکٹریا فیملی ڈاکٹرسے ٹیلیفون پہ رابطہ نہ ہوسکے تو ٹیلیفون کی جوابی انفارمیشن سروس بتائے گی کہ ایمرجینسی میں آپ کس لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹرسے رابطہ کریں۔ ہر علاقے میں ایک ایمرجینسی میڈیکل سٹور بھی ہوتا ہے (دیکھیۓ صفحہ 25) جو رات کو اور ویک اینڈ پہ بھی کھلا ہوتا ہے۔

کسی شدید یا جان کے لئے خطرہ کے حالات میں کسی ہسپتال کی ایمرجینسی سروس تلاش کرلیں ۔ بہت سے پبلک یا سرکاری ہسپتالوں میں چوبیس گھنٹے ایمرجینسی سروس مہیا ہوتی ہے ۔

اگرضرورت پڑے تو آپ ہنگامی نمبر 144 پر ٹیلیفون کر کے ایمبولینس بھی منگوا سکتے ہیں ۔ ایمبولینس اصولی طور پہ صرف مریض ٹرانسپورٹ کرتی ہے، کسی ہمراہ شخص کو ساتھ جانے کی اجازت نہیں ہوتی ۔
ایمبولینس کے ذریعہ ٹرانسپورٹ کے خرچہ کا کچھ حصہ آپکو خود دینا پڑتا ہے، تو فائدہ اسی میں ہے کہ ایمبولینس صرف اس وقت استعمال کریں جب مریضہ یا مریض کی حالت اجازت نہ دے کہ اسے ، مثال کے طورپہ کار، ٹیکسی، بس یا ٹرام میں لے جایا جائے ۔

فائدہ مند جانکاری

ہنگامی نمبر 144 پر ٹیلیفون کی صورت میں

اہم بات یہ ہے کہ ایمرجینسی کی صورت میں ہنگامی نمبر پہ آپ ٹھیک اطلاع دیں کہ ہوا کیا ہے :

- آپ کون ہیں؟
- اگر ممکن ہو تو پہلے ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں فون کرکے اطلاع کردیں تاکہ آپکو انتظار کی زحمت نہ اٹھانی پڑے۔
- ہوا کیا ہے؟
- آپ نے خود ابھی تک کیا تدابیر اختیار کی ہیں؟

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- ایمرجینسی علاج کا خرچہ ۔ سوئٹزرلینڈ میں ایمرجینسی کی صورت میں آپ ہرایک لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹراورہر ہسپتال سے خود رابطہ کر سکتے ہیں، چاہے آپ نے بیمہ کی وہ سکیم لی ہوجس میں ڈاکٹرکے آزادانہ چن لینے کی سہولت نہ ہو(HMO، فیملی ڈاکٹر یا Telmed، دیکھئے، صفحہ 15)۔
- ایمبولینس کے ذریعہ ٹرانسپورٹ کی صورت میں بیمہ کمپنی آدھا خرچہ دیتی ہے، لیکن سالانہ 500 فرینک سے زیادہ نہیں ۔
- جان کے خطرہ کی صورت میں لوگوں کی بازیابی (مثال کے طور پہ پہاڑوں میں حادثہ، دل کا دورہ) کا بھی آدھا خرچہ دیا جاتا ہے جو 5000 فرینک سالانہ تک ہوتا ہے ۔

ہسپتال میں

صحت کے مسائل جن کے لۓ معائنے، تھیراپی یا آپریشن کی ضرورت ہو، ہسپتال یا کلینک میں حل کۓ جاتے ہیں ۔ اسے ہسپتال میں رکھ کر علاج کرنا کہا جاتا ہے ۔

اگر میں بیمار ہو جاؤں تو کیا میں خود ہسپتال میں جا سکتا / سکتی ہوں؟
ہسپتال میں بجھوانے کا کام لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر، یا کوئی سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کرتے ہیں ۔
صرف ایک استثنا ہے: ایمرجینسی کی صورت میں آپ خود کسی ہسپتال کی ایمرجینسی سروس میں جا سکتے ہیں (دیکھۓ صفحہ 30) ۔

ہسپتال میں کیا ہوتا ہے؟
ہسپتال میں آمد پہ آپکے کوائف لئے جائیں گے ۔ ضرورت پڑنے پر آپکو انشورنس کی قسم کے مطابق (دیکھۓ صفحہ 15) اور آپکی صحت کے مسائل کے مطابق ایک وارڈ میں رکھا جائے گا: فیصلہ عمومی (کئی بیڈ والا کمرہ)، ہاف پرائیویٹ (دو بیڈ والا کمرہ) اور پرائیویٹ (اکیلا کمرہ) کے مطابق ہو گا ۔

ہسپتال میں میرا علاج اور میری دیکھ بھال کون کرے گا؟
ہر وارڈ کے لۓ ایک لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر ذمہ دار ہوتا ہے ۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ ہسپتال میں کئی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپکا خیال رکھیں، کیونکہ کبھی کبھی کسی خاص مسئلہ کے لۓ کوئی اور سپیشلسٹ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو بھی شامل کیا جاتا ہے ۔

فائدہ مند جانکاری

ہسپتال کی سوشل سروس

اگر آپکو مالی پریشانی ہے، ملازمت کے معاملہ میں یا سوشل بیمہ جات کے سلسلہ میں دشواریوں کا سامنا ہے تو ہسپتال کی سوشل سروس سے رابطہ کریں ۔

- ہسپتال کی سوشل سروس سماجی مسائل، جنکا تعلق بیماری اور ہسپتال میں قیام سے ہو، کا حل تلاش کرتی ہیں ۔
- سوشل سروس میں سماجی کارکن کام کرتے ہیں جو مریضوں اور انکے خاندان والوں کو مشورہ دیتے ہیں اور انکی مدد کرتے ہیں ۔
- سماجی کارکنوں پہ بھی رازداری فرض ہوتی ہے (دیکھئے، صفحہ 43)۔
وہ میونسپل کمیٹی کی سوشل سروس سے لاتعلق ہو کر کام کرتے ہیں ۔
- ہسپتال کی سوشل سروس تمام مریضوں اورانکے لواحقین کے لئے مفت ہوتی ہے ۔

ہسپتال میں دیکھ بھال اور تیمارداری کا کافی حصہ نرسنگ سٹاف کرتا ہے۔ انھوں نے نرسنگ کی پیشہ ورانہ تعلیم حاصل کی ہوتی ہے اور ہسپتال میں لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کے ساتھ تعاون سے اور مل جل کے کام کرتے ہیں ۔

ہسپتال میں روزانہ دستورالعمل کے واضع قواعد ہوتے ہیں، مثال کے طور پہ یہ کہ آپ کے لواحقین ملنے کے لئے کب آ سکتے ہیں یا کھانا کب ملے گا ۔ نرسنگ سٹاف یا دیکھ بھال کے لئے مقرر افراد سے ان قواعد کے متعلق معلوم کرلیں ۔ بہت سے ہسپتالوں میں ضروری معلومات اور پیشکشوں کے پمفلٹ بھی ملتے ہیں ۔

آپریشن

آپریشن کا تعلق ہمیشہ خطرات سے وابستہ ہوتا ہے ۔ اسی لئے ہر کیس میں پوری چھان بین کی جاتی ہے کہ آیا علاج کی اور کوئی صورت نہیں ہے اور یہ کہ آیا مریضہ یا مریض کی عمومی حالت آپریشن کی اجازت بھی دیتی ہے ۔ اگر آپکا آپریشن ہونا ہے تو ذمہ دار لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر آپکو آپریشن کے متعلق مکمل معلومات دیں گے اور ممکن خطرات کی وضاحت کریں گے ۔

آپریشن صرف آپکی رضا سے ہوگا ۔ اس کے لئے آپکو ایک کاغذ پہ ، جسے اقرارنامہ کہا جاتا ہے، دستخط کرنا ہونگے (دیکھئے صفحہ 42)۔ استثنا صرف ایمرجینسی میں آپریشن پہ ہوتا ہے ۔

کیونکہ یہ فوری طور پہ کرنا ہوتا ہے، اس لئے کبھی کبھی تحریرشدہ اقرارنامہ کو ترک کر دیا جاتا ہے ۔

اگر آپکو کچھ سمجھ نہ آئے تو ہمیشہ پوچھ لیا کریں ۔ اپنی صحت کے متعلق صحیح خبر رکھنا آپکا حق ہے ۔ بہت سے بڑے سوئس ہسپتالوں میں ترجمہ کی سہولت دستیاب ہے ۔ نرسنگ سٹاف یا اپنی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹرسے اس سہولت کے متعلق معلوم کر لیں ۔ اس بارے میں تفصیلی انفارمیشن آپکو مریضہ اورمریض کے حقوق اورفرائض کے باب میں ملے گی (دیکھئے صفحہ 42)۔

صحت کی بازیابی اور تھیراپی

کبھی کبھی آپریشن، بیماری یا زخم کی حالت کے بعد مزیدعلاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مریضہ یا مریض مکمل طور پر تندرست ہوجائے اوردوبارہ خود مختار ہوجائے ۔ اس اضافی علاج کو صحت کی بازیابی کہتے ہیں ۔ یہ آوٹ ڈوریا ہسپتال میں رہ کے ہو سکتی ہے ۔ ایسے اضافی علاج کے لئے متعلقہ لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر خاص قسم کی تھیراپیاں لکھ دیتے ہیں، جیسا کہ فزیو تھیراپی اور ایر گو تھیراپی ۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- ایک تسلیم شدہ ہسپتال کے عمومی وارڈ میں قیام، معائنے، علاج اور دیکھ بھال ۔
- آوٹ ڈوراور ہسپتال میں صحت کی بازیابی، ڈاکٹر کی تجویزکردہ تھیراپیاں (جیساکہ فزیو تھیراپی / ایر گو تھیراپی) ۔
- معدنی پانی میں نہانے کا کورس : ڈاکٹرکے تجویزکردہ کسی تسلیم شدہ معدنی پانی کے صحت بخش حوض میں نہانے کے کورس کےلئےدس فرینک روزانہ (سال میں زیادہ سے زیادہ 21 دن کے لئے) ۔

حمل اور پیدائش کے وقت خیال رکھا جانا

حمل کے دوران ماں اور بچے کی صحت اور حفاظت کا خصوصی خیال رکھا جانا ضروری ہوتا ہے۔ سوئٹزرلینڈ میں عورتوں کی دیکھ بھال، پیدائش سے پہلے اور بعد میں تیمارداری، کا ایک وسیع سسٹم موجود ہے۔

جب میں حاملہ ہوں تو مجھے کیا مدد مل سکتی ہے؟
اگر آپکو شک ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو کسی میڈیکل سٹور یا جنرل سٹور سے حمل ٹیسٹ خرید کر خود ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو پہلے مشورے کے لئے اپنی فیملی لیڈی ڈاکٹر یا اپنے فیملی ڈاکٹر یا عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر/عورتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ اگر چاہیں تو کسی دائی کی پریکٹس میں جا کر بھی مشورہ لے سکتی ہیں۔ دائیاں پیدائش کے سلسلہ میں غیر ڈاکٹرانہ لیکن پیشہ ورانہ مدد کرتی ہیں۔ فیملی پلیننگ اور حمل کی صورت میں مشاورتی ادارے بھی ہوتے ہیں جو آپکو مشورہ دے سکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 37)۔ کسی حد تک یہ ترجمہ کرنے والیوں اور ترجمہ کرنے والوں کے ساتھ بھی مل جل کے کام کرتے ہیں۔ مشورہ مفت ہوتا ہے اور ماہرین رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔

حاملہ ہونا
حمل کے دوران آپکی لیڈی ڈاکٹر/آپکا ڈاکٹر یا آپکی دائی وقفوں سے باقاعدہ آپکا معائنہ کرتے ہیں۔ معائنوں کا مقصد حمل کا چیک اپ اور ماں اور بچے کے لئے خطرات کو جاننا ہوتا ہے۔ یہ خرچہ بیماری کی انشورنس دیتی ہے (دیکھئے صفحہ 36)۔

فائدہ مند جانکاری

!

مادریت کی انشورنس
روزی کمانے والی ماؤں کو بچے کی پیدائش کے بعد 14 ہفتوں تک بچے کی پیدائش سے پہلے کی اوسط تنخواہ کا 80 فیصد ملتا ہے۔
شروع ہی میں اپنے کام دینے والے سے معلوم کرلیں کہ مادریت کی صورت میں آپکی انشورنس کیسی ہے۔

زچگی تحفظ
حاملہ اور کام کرنے والی عورتوں کو سپیشل قوانین کے ذریعے کام کرنے والی جگہ پر تحفظ دیا جاتا ہے۔ اپنے کام کرنے والی جگہ پر اپنے حمل کے بارہ میں بروقت بتائیں۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- ایک نارمل حمل کے دوران سات دفعہ چیک اپ اور دو الٹراساؤنڈ معائنے
- پیدائش کی تیاری کے کورسز کے لئے 150 فرینک
- پیدائش کے اور بیڈ کے ہفتہ کے اخراجات، چاہے ماں ہسپتال میں، زچہ خانہ میں یا گھر میں ہو
- دودھ پلانے کے متعلق تین مشورے اور ایک پیدائش کے بعد کا معائنہ
- پیدائش کے بعد دائی کے زیادہ سے زیادہ دس دورے گھر میں
- حمل گرانے کا خرچہ

ان سب سروسز کے لئے سوائے حمل گرانے کے آپ کو کوئی خرچہ ادا نہیں کرنا پڑے گا، نہ ہی فرانشیز اور نہ ہی ہسپتال کا خرچہ۔ (صفحہ 14) حمل کے تیرھویں ہفتے سے لے کر پیدائش کے آٹھ ہفتے بعد تک آپ کو بیماری کی صورت میں عمومی خرچہ بھی ادا نہیں کرنا پڑتا۔

ماں اور باپ بننے والے لوگ پیدائش کی تیاری کے کورسز میں بھی جا سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں انفارمیشن آپکو عورتوں کی لیڈی ڈاکٹر/ عورتوں کے ڈاکٹر سے ملے گی۔

پیدائش

سوئٹزرلینڈ میں آپ ہسپتال میں، کسی زچہ خانہ میں یا گھر پہ بچے کو جنم دے سکتی ہیں۔ مختلف ممکنات کے متعلق آپ اپنی لیڈی ڈاکٹر یا اپنے ڈاکٹر سے معلوم کر سکتی ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپکا خاوند یا کوئی قریبی ساتھی پیدائش کے وقت موجود رہ سکتا ہے۔
پیدائش کے بعد پہلا ہفتہ، جسے بیڈ کا ہفتہ کہا جاتا ہے، ماں ہسپتال میں، زچہ خانہ میں یا گھر پہ گزار سکتی ہے۔ اس دوران نرسنگ سٹاف، دائی، یا لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹر ماں اور بچے سے باقاعدہ ملاقات کرتے رہتے ہیں، اس طرح ماں کو دودھ پلانے اور نوزائدہ بچے کی دیکھ بھال کے مشورے اور معلومات فراہم ہو جاتی ہیں۔

دودھ پیتے بچے کی دیکھ بھال

اگر آپکو بچے کی افزائش، خوراک اور دیکھ بھال کے متعلق پوچھنا ہو، تو ماؤں اور باپوں کے لئے مشورہ کے علاقائی اداروں سے رابطہ کریں (دیکھئے صفحہ 37)۔ وہاں ٹیلیفون پہ گفتگو، گھر پہ ملاقات اور صلاح و مشورہ مفت ہوتا ہے۔ کچھ ماؤں اور باپوں کے لئے مشورہ کے ادارے بین الثقافتی درمیانی کرداروں کے ساتھ بھی مل کر کام کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں دودھ پلانے والی مائیں مشورہ کے لئے ہسپتالوں میں اور پرائیویٹ دودھ پلانے کے متعلق مشورے دینے والی عورتوں کے پاس بھی جا سکتی ہیں۔ ایڈرسز میونسپل کمیٹی سے مل جائیں گے۔

حمل کا گرانا

سوئٹزرلینڈ میں خصوصی شرائط کے تحت حمل کے گرائے جانے (آپریشن سے اسقاط حمل) کی اجازت ہے۔ ایک حاملہ پہلے بارہ ہفتوں کے دوران خود فیصلہ کر سکتی ہے کہ آیا وہ اسکی مرضی کے خلاف ہونے والا حمل گرانا چاہتی ہے، لیکن اسے اپنی مجبوری بیان کرنا ہوگی ۔ تیرھویں ہفتہ کے بعد لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو یہ تصدیق کرنا ہوگی کہ حمل کا گرایا جانا ضروری ہے، ورنہ عورت کو شدید جسمانی یا روحانی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے ۔

حمل کے حق میں یا اسکے خلاف فیصلہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے، اس لئے قبل ازوقت مشورہ ضروری ہے ۔ مشورے اورمدد کے لئے کسی فیملی پلیننگ اور حمل کے متعلق مشاورتی ادارہ سے رابطہ کرلیں ۔ سوئٹزرلینڈ میں تمام مشاورتی اداروں کے پتے آپکوانٹرنیٹ پہ بھی مل جائیں گے:
www.sexuelle-gesundheit.ch

- دودھ پلانے حمل و پیدائش کی صورت میں حقوق، مدد کے امکانات اور عورتوں کی صحت پہ دیگر مضامین کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن :
  www.migesplus.ch/migesinfo > Schwangerschaft & Baby
- سوئٹزرلینڈ میں جنسی صحت
  جنسی صحت کو فروغ دینے، فیملی پلاننگ اور حمل کے دوران رہنمائی کرنے والا ادارے۔
  رہنمائی کرنے والے ریجنل اداروں کی ڈائریکٹری
  www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
  Tel. 031 311 44 08 یا 021 661 22 33
- جنسی صحت کے بارہ میں دس زبانوں میں معلومات:
  www.sex-i.ch
- ماں اور باپ کو مشورہ دینے والی محترمات کی انجمن
  Schweizer Fachverband Mütter und Väterberatung www.sf-mvb.ch,
  info@sf-mvb.ch, Tel. 062 511 20 11
  ماوں اور باپوں کی راہنمائی کے علاقائی ادارے
  www.muetterberatung.ch
- دائیوں کی انجمن
  سوئس دائیوں کی انجمن Schweizerischer Hebammenverband
  www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40

گھر پہ مدد اور تیمارداری : شپیٹیکس

اگرمجھے گھریلوکام میں مدد یا گھر پہ تیمارداری کی ضرورت ہو ، تو میں کس سے رابطہ کروں؟

ایسی صورتوں میں ہستپال کے باہر مریضوں کی تیمارداری کا ادارہ، جسے شپیٹیکس کہا جاتا ہے، آپکی مدد کرسکتا ہے۔ شپیٹیکس کے اچھے تعلیم یافتہ ماہرین گھر پہ جاکے مریضوں کی انکے روزمرّہ کے کاموں میں مدد کرتے اور تیمارداری کرتے ہیں۔ شپیٹیکس کی سروس ایک طرح سےان لواحقین کی مدد بھی ہوتی ہے جومریضوں کی گھر پہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

شپیٹیکس کا کام کیا ہے؟

شپیٹیکس کی سروس آپ، مثال کے طور پہ بیماری میں، بڑھاپے کی تکالیف، حادثہ، حمل کی پیچیدگیوں اور پیدائش کے بعد مانگ سکتے ہیں۔ شپیٹیکس کی مدد کا دائرہ:

گھر پہ آپکی تیمارداری	گھر کے کام کاج میں مدد
مثال کے طور پہ: • سروس کی وضاحت اورمشورہ • جسمانی دیکھ بھال میں مدد • دوائیوں کی فراہمی • زخموں کا علاج	مثال کے طور پہ: • خریداری میں مدد • گھر کی صفائی • کپڑے دھونا • کھانا پکانا

بعض علاقوں میں شپیٹیکس کھانے کی سروس اورٹرانسپورٹ بھی مہیا کرتی ہے یا امدادی سامان کرائے پہ دیتی ہے۔ (جیسا کہ بیساکھیاں، سانس لینے کے آلات یا معذوروں کے لئے کرسیاں)۔

خاص طور پہ بڑے شہروں میں ہمیشہ شپیٹیکس کی کئ تنظیمیں ملتی ہیں جو، مثال کے طور پہ، نفسیاتی تیمارداری، سرطان یا لاعلاج بیماریوں کی صورت میں دیکھ بھال کی پیشکش کرتی ہیں۔

شپیٹیکس سروسز کی تنظیمیں ہرعلاقے میں مختلف طریقے سے کام کرتی ہیں۔ اپنے گرد و نواح میں شپیٹیکس سروس کے متعلق آپ اپنی میونسپل کمیٹی سے یا انٹرنٹ پہ معلوم کرسکتے ہیں (دیکھئے صفحہ 39)۔

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

- شپیٹیکس کے ذریعہ دیکھ بھال کا خرچہ، اگر کسی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو (عام طور پہ تین ماہ کے عرصہ میں 14 گھنٹے تک)
- گھریلو کام میں شپیٹیکس کے ذریعہ مدد کے اخراجات بنیادی انشورنس نہیں دیتی۔ بہت سی بیمہ کمپنیاں ایسی سروسز کے لۓ ایک اضافی انشورنس کر لینے کی پیشکش کرتی ہیں۔ اس کے متعلق اپنی بیماری کی انشورنس کمپنی سے پتہ کر لیں۔

سوئس شپیٹیکس کی انجمن سوئٹزرلینڈ کے ہر علاقے میں دیکھ بھال اور نرسنگ (Spitex Verband Schweiz)
www.spitex.ch/ Spitex in Ihrer Region,
admin@spitex.ch
شپیٹکس کا قومی فون نمبر 0842 80 40 20 (8 Rappen/Minute)
شپیٹکس کے بارہ میں معلومات بارہ زبانوں میں :
www.migesplus.ch/migesinfo> Alter

بڑھاپے میں میڈیکل دیکھ بھال

بڑھاپے میں مجھے کیا مدد مل سکتی ہے؟

وہ انسان جنہیں بڑھاپے میں دیکھ بھال کی ضرورت ہو اورمثال کے طور پہ گھر میں اکیلے نہیں رہ سکتے یا انکے لواحقین خود انکی دیکھ بھال نہیں کر سکتے، انکے لئے ممکن ہے کہ انہیں کسی بوڑھوں کی دیکھ بھال کے لئے قائم کئے گئے گھر میں جگہ مل جائے۔

وہاں آپ اپنے آپکوخود بھی یا (ہسپتال کی) سوشل سروس، یا اپنے لواحقین کے ذریعہ رجسٹر کروا سکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ وقت سے پہلے کسی ایک ایسے گھرمیں جگہ ڈھونڈ لیں، کیونکہ جگہیں کسی حد تک محدود ہوتی ہیں۔

ایسے کچھ گھروں میں ملاقات اورانفارمیشن کے دن بھی ہوتے ہیں۔ وہاں آپکو، مثال کے طور پر، دیکھ بھال اوراخراجات کے متعلق بتایا جاتا ہے۔ اس وقت آپ اپنی ذاتی ضروریات کے متعلق بھی بات کر سکتے ہیں (کھانا، لواحقین سے ملاقات، مذہب، وغیرہ)۔ اپنی رہائشی جگہ کی میونسپل کمیٹی یا CURAVIVA Schweiz (دیکھئے صفحہ 41) کے ذریعہ متعلقہ بوڑھوں کی دیکھ بھال کے لئے قائم کئے گئے گھروں کے ایڈرسز معلوم کرلیں۔

بوڑھے لوگوں کے لئے، جو بذات خود رہ توسکتے ہیں لیکن انہیں گھریلو کام کاج کے لئے مدد کی ضرورت ہو، ایک آؤٹ ڈور دیکھ بھال اور گھر کے کام کی سروس بھی ہوتی ہے (دیکھئے صفحہ 38) یا بوڑھوں کے لئے خصوصی گھر ملتے ہیں جن میں یہ سہولتیں ہوتی ہیں۔ صحیح وقت پہ اپنے آپکو رجسٹر کروا لیں۔ انفارمیشن اور پیشکشیں آپکو Pro Senectute سے ملیں گی(دیکھئے صفحہ 41)

بیماری کی انشورنس کیا خرچہ دیتی ہے؟

تسلیم شدہ دیکھ بھال کی رہائش گاہوں میں معائنوں، علاج او دیکھ بھال کا خرچہ بنیادی انشورنس دیتی ہے۔ وہاں کے باقی تمام اخراجات جیسا کہ رہائش، کھانا پینا وغیرہ بنیادی انشورنس نہیں دیتی۔

اگر آپکو اور آپکے لواحقین کو ایسے گھر یا رہائش کا خرچہ دینا مشکل لگتا ہو، تو اپنی میونسپل کمیٹی کی سماجی سروس سے رابطہ کریں۔ چند میونسپل کمیٹیاں خرچہ کا ایک حصہ دیتی ہیں۔ علاوہ ازیں آپ بھی اضافی خرچہ کے لئے درخواست دے سکتے ہیں: یہ اضافی رقم یا خرچہ بوڑھوں اور معذوروں کی پنشن AHV اور IV (دیکھئے صفحہ 19) سے اس وقت ملتا ہے جب AHV اور IV کی پنشن اور آپکی دوسری آمدنی ملا کر آپکی زندگی کے اخراجات پورے نہ کر سکیں۔ مہاجرین یا تارکین وطن کو ایسا اضافی خرچہ اس وقت مل سکتا ہے جب وہ کم از کم دس سال سے مسلسل سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہوں۔

- CURAVIVA Schweiz سوئٹزرلینڈ میں رہائش گاہوں
  اولڈ ہومز اور کیئر ہومز کے ایڈریس آپ اس ویب سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں
  www.heiminfo.ch
- Pro Senectute Schweiz سوئٹزرلینڈ میں بوڑھے لوگوں کی خدمت کے لئے ماہرانہ سروسز کی تنظیم
  www.prosenectute.ch, info@prosenectute.ch
  Tel. 044 283 89 89

اضافی خرچہ کے لئے معلومات

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

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے کیا حقوق اور فرائض ہیں؟

سوئٹزرلینڈ میں مریضوں کے کچھ حقوق اور فرائض ہیں ۔

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے حقوق

بیماری کی صورت میں علاج کا حق
ایمرجینسی کی صورت میں ہرلیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر کا فرض ہے کہ وہ مریض یا مریضہ کاعلاج کرے یا کسی مناسب جگہ پہ بھیج دے ۔

خود فیصلہ اور بات چیت کرنے کا حق
اگرآپ بیمارہیں تو آپکا حق ہے کہ ڈاکٹری علاج میں آپکی مرضی شامل ہو ۔ علاج کے لےٗ اقدامات، معائنے اورعلاج صرف آپکی اجازت سے ہو سکتے ہیں ۔ اس لےٗ ضروری ہے کہ اگر آپ کسی معائنہ، علاج یا علاج کے طریقہ، جیسے آپریشن، کے خلاف ہیں تو اپنی لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کو بتا دیں ۔ علاوہ ازیں آپکو حق ہے کہ کسی دوسری لیڈی ڈاکٹر یا دوسرے ڈاکٹر سے مشورہ لے لیں ۔ اسکا فائدہ ہوسکتا ہے اگرعلاج کی مختلف صورتیں نظرآتی ہوں، یا آپکو خود فیصلہ کرنا پڑ رہا ہو کہ علاج کرواؤں یا نہ کرواؤں ۔

انفارمیشن کا حق
آپکی لیڈی ڈاکٹر یا آپکے ڈاکٹر کے لےٗ لازم ہے کہ وہ آپکو تجویز کردہ معائنے، آپریشن، علاج اور متبادل علاجوں کے متعلق واضح کردیں۔ صرف اس طرح آپ اپنی رائے قائم کر سکتے ہیں اور فیصلہ میں شامل ہو سکتے ہیں ۔ یہ ضروری ہے کہ آپ سوالات کریں تاکہ آپ سب کچھ ٹھیک طور پہ

سمجھ لیں ۔ اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ لیڈی ڈاکٹریا ڈاکٹر سمجھ جائے کہ آپ نے کیا کہا ہے (دیکھئے بین الثقافتی ترجمہ کا باب، صفحہ 45) ۔

مددگار اورساتھی رکھنے کا حق

کسی صحت کے مرکز میں قیام کے دوران آپکو حق ہے کہ آپ لواحقین میں سے یا اپنے ایک اعتمادی شخص کواپنے ساتھ رکھیں اورمشورہ لیں ۔

رازداری کا حق (خاموش رہنے کی ذمہ داری)

ہسپتال کا تمام عملہ، فیملی لیڈی ڈاکٹر/ فیملی ڈاکٹر، پریکٹس اسٹنٹ اوردوسرے ماہرین پہ رازداری لازم ہے : سٹاف کوئی بھی انفارمیشن جو مریضہ یا مریض کے متعلق ہو، کسی اور کو نہیں دے سکتا ۔ آپکے لواحقین اور قریب رہنے والوں کو صرف آپکی مرضی سے بتایا جا سکتا ہے ۔

تحریری رپورٹس پہ حق

آپکو حق ہے کہ اپنی بیماری کا ریکارڈ دیکھ سکیں اور اس کی کاپی مانگ لیں (بیماری کی ہسٹری یا دوسرے ریکارڈ)۔

فائدہ مند جانکاری

مریض یا مریضہ کا یدایت نامہ

- یہ ایسی تحریرہے جس میں مریض لکھ سکتا ہے کہ اگر وہ بیماری یا ایکسیڈینٹ کی صورت میں اپنا مدعا بیان نہ کرسکے تو اس کا علاج کیسے کیا جائے۔
- اس تحریرکے ساتھ آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کی مرضی کا اس وقت بھی احترام کیا جائے گا جب آپ اپنی خواہش یا مرضی کا اظہار نہ کرسکیں۔
- اس طرح آپ کے لواحقین اور ڈاکٹر علاج کے سلسلہ میں آپ کی مرضی کے مطابق آپ کی نمائندگی میں فیصلہ کرسکتے ہیں۔

اگرآپ اس ہدایت نامہ کے بارہ میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سے اس سلسلے میں بات کریں۔ اس سلسلے میں مزید معلومات آپ مختلف ویب سائٹس پر بھِ حاص کرسکتے ہیں مثال کے طور پر www.patientenverfuegung-srk.ch اگرآپ اس سلسلہ میں مزید جاننا چاہیں تواپنی لیڈی

مریض یا مریضہ کے طور پر میرے فرائض

لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹراور تیمارداری کرنے والے سٹاف کے ساتھ تعاون

اگرآپ بیمار ہوجائیں اور ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت پڑے تو آپ سے بھی امید کی جاتی ہے کہ آپ لیڈی ڈاکٹروں، ڈاکٹروں اور تیمارداری کرنے والے سٹاف کے ساتھ تعاون کریں گے ۔ یہ ذمہ داری صرف لیڈی ڈاکٹراورڈاکٹر کی نہیں ہوتی کہ آپکی حالت بہتر ہوجائے ۔ آپکے لئے بھی ہاتھ بٹانا ضروری ہے :

- *لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹرکے سامنے انفارمیشن کا فرض*

  مریضہ اور مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ علاج کرنے والی لیڈی ڈاکٹریا علاج کرنے والے ڈاکٹرکو بتائیں، کہ ابھی تک انہوں نے اپنی بیماری سے صحت یابی کے لئے کون کون سے اقدامات کئے ہیں ۔ اسکا مطلب وہ تدابیر ہیں جوآپ نے خود کی ہیں یا دوسری لیڈی ڈاکٹروں یا دوسرے ڈاکٹروں، معالجوں (باہر کے ملکوں میں بھی) نے تجویز کئے ہوں گے (مثال کے طور پہ دوائیں کھانا وغیرہ)۔

- *لیڈی ڈاکٹر/ ڈاکٹرکی ہدایات پہ عمل کرنا*

  علاج کے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے یہ امید کی جاتی ہے کہ مریضہ یا مریض معائنوں، علاج اور آپریشن کے دوران ہدایات اور متفق الرائے اقدامات پہ قائم رہے ۔ اگرآپکے لئے کچھ واضح نہ ہو، توپوچھنے میں دیر نہ کریں ۔

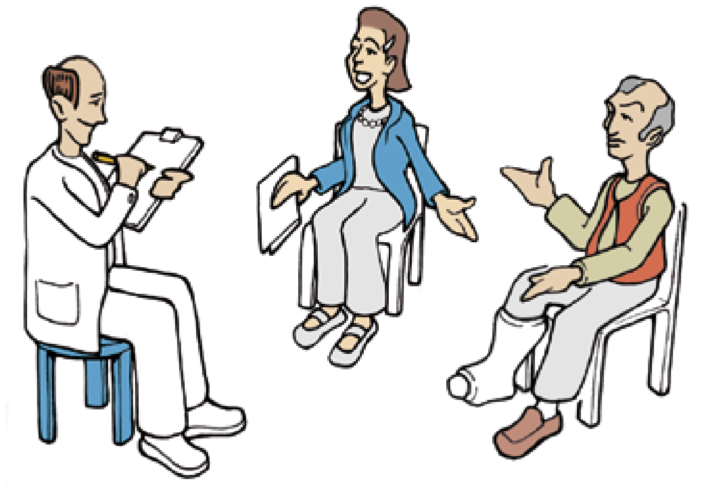
ہسپتال کے قواعد کا احترام

ہسپتال میں کچھ قواعد کا خیال رکھنا ضروری ہے ۔ یہ اکثر مریضوں کو ہسپتال میں داخلہ سے پہلے تحریری طور پر دئے جاتے ہیں اوران میں، مثال کے طور پہ، ملاقات اور کھانے کے اوقات کا ذکر ہوتا ہے ۔

مریض یا مریضہ کے طور پہ حقوق اور فرائض کے متعلق مختلف زبانوں میں انفارمیشن آپکو www.migesplus.ch یا مندرجہ ذیل جگھوں سے ملے گی :

- Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP)
  dvsp@patientenstelle.ch, www.patientenstelle.ch, Tel. 044 361 92 56
- Schweizerische Patienten-Organisation (SPO)
  www.spo.ch, zh@spo.ch, Tel. 044 252 54 22

بین الثقافتی ترجمہ



جب صحت کا سوال پیدا ہوتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ انسان سمجھے اور سمجھا سکے ۔ لیکن سب کے پاس زبانوں کا مناسب علم نہیں ہوتا ۔ ڈاکٹر کی پریکٹس میں، ہسپتال میں، سوشل سروس کے پاس یا دوسرے اداروں میں زبان کی رکاوٹ اورایک دوسرے کی بات ٹھیک سے نہ سمجھنے کی وجہ سے غلط فہمیاں اکثر مشکلات کا باعث بنتی ہیں ۔

ترجمہ کون کرے؟

- بین الثقافتی ترجمہ کرنے والیاں اور کرنے والے سمجھنے میں سہولت کا باعث بن سکتے ہیں اورغلط فہمیاں دور کرنے میں مدد کرسکتے ہیں ۔ انہوں نے خصوصی تعلیم حاصل کی ہوتی ہے اور رازداری کے پابند ہوتے ہیں ۔
- کوئی خاندان کا فرد یا کوئی اعتماد والا شخص بھی آپکے ساتھ ہوسکتا ہے، اور ترجمہ کرسکتا ہے ۔ اصولی طور پہ بین الثقافتی ترجمہ کرنے والیاں اور کرنے والے اس کام کے لئے بہتر ہوتے ہیں، خصوصی طور پہ اس وقت جب کوئی بہت ذاتی یا مشکل موقع ہو۔
- بچوں اور نوجوانوں کو صرف ایمرجنسی کی صورت میں بطور مترجم استعمال کرنے چاہیئے۔

کیا مجھے ترجمہ کرنے والی یا کرنے والے کا حق ہے؟

نہیں، سوئٹزرلینڈ میں صحت کے شعبہ میں ترجمہ کا حق نہیں ہے، لیکن بہت سے پبلک ہسپتالوں میں ترجمہ کی مفت سروس کا انتظام ہے ۔ اگرآپ اچھی طرح سمجھ یا سمجھا نہیں سکتے تو بین الثقافتی ترجمہ کے متعلق معلوم کرلیں ۔ علاوہ ازیں بہت سے ایسے ادارے ہیں جو ترجمہ کرنے

والیاں اور کرنے والے مہیا کرتے ہیں (انفارمیشن نیچے درج ہے)۔ جائے وقوع پہ بین الثقافتی ترجمہ کے علاوہ ٹیلیفون پہ مترجم کی سہولت بھی موجود ہے۔

- بین الثقافتی ترجمہ کے لیۓ مترجم فراہم کرنے والوں کی لسٹ

  INTERPRET- Schweizerische Interessengemeinschaft für interkulturelles Dolmetschen und Vermitteln

  www.inter-pret.ch

  coordination@inter-pret.ch, Tel. 031 351 38 28

  بین الثقافتی مترجم مہیا کرنے والے علاقائی اداروں کی لسٹ

  www.inter-pret.ch> Die regionalen Vermittlungsstellen

- **Nationaler Telefondolmetschdienst** بین الثقافتی مترجم مہیا کرنے والے علاقائی اداروں کی لسٹ

  AOZ Medios

  www.0842-442-442.ch

  Tel. 0842 442 442

اشارہ جات ان لوگوں کے لۓ جنھوں نے پناہ مانگی ہو یا وہ جو رہائشی حق نہ رکھتے ہوں (ساں پاپئے)

صحت اورعلاج کی سہولتیں عالمگیرانسانی حقوق ہیں ۔ یہ ہمیشہ اورہر جگہ واجب ہیں ۔
سوئٹزرلینڈ میں یہ ان لوگوں کے لۓ جنھوں نے پناہ مانگی ہو اوران تارک وطن اشخاص
کے لۓ بھی ہے جو رہائشی حق نہ رکھتے ہوں، جنھیں ساں پاپئے کہا جاتا ہے ۔

علاج کی سہولتوں کے لۓ مندرجہ ذیل قاعدے ہیں :

پناہ کی درخواست دینے والے، وہ جنہیں فی الحال رہنے کی اجازت ملی ہو اور وہ جنہیں امداد کی ضرورت ہے

پناہ مانگنے والوں (پرمٹ N)، مدد چاہنے والوں (پرمٹ S)، اور فی الحال رہنے کی اجازت
والوں (پرمٹ F) کے لۓ، جن کو سوئٹزرلینڈ میں رہتے ہوئے سات سال سے کم ہوئے ہوں،
متعلقہ کینٹون کے عہدہ دار بیماری کا بیمہ کروا دیتے ہیں ۔ یہ بیمہ ایک فیملی ڈاکٹر سکیم
(دیکھۓ صفحہ 15) کے تحت ہوتا ہے ۔ کینٹون کے متعلقہ دفتر سے معلوم کرلیں کہ آپکے لۓ
کس بیماری کی بیمہ کمپنی کے ساتھ انشورنس کی گئ ہے اور بیماری کی صورت میں کس سے رابطہ
کرنا ہوگا ۔

ساں پاپئے

- سوئس وفاقی آئین کے مطابق ہر وہ شخص جو سوئٹزرلینڈ میں رہتا ہے، مصیبت کی صورت میں مدد کا حقدار ہے ۔ یہ حق ساں پاپئے کو بھی ہے ۔ سوئٹزرلینڈ میں تمام ہسپتال، لیڈی ڈاکٹروں اور ڈاکٹروں کا فرض ہے کہ ایمرجینسی میں مدد کریں ۔
- بیماری کی بیمہ کمپنیوں پہ فرض ہے کہ سب کو، ساں پاپئے کو بھی بنیادی انشورنس میں قبول کریں اورلازمی انشورنس کے قانون کے مطابق سروسزفراہم کریں ۔
- شخصی تحفظ کے تحت ہسپتال، انشورنس کمپنیاں، سوشل آفس، کینٹونوں کی حکومتیں اور دیگرادارے، ساں پاپئے کی ذاتی انفارمیشن امیگریشن یا دوسرے دفتروں کو نہیں دے سکتے ۔ رازداری کی خلاف ورزی سزا کا سبب بن سکتی ہے ۔
- ساں پاپئے پریمیم میں رعائت کی درخواست دے سکتے ہیں ۔

صحت کی فلاح اورمشوروں کے ادارے ساں پاپئے کو صحت اور بیماری کی انشورنس کے معاملہ میں مدد کرتے ہیں ۔ باضابطہ انفارمیشن اور متعلقہ دفاتر کے ایڈرسز آپکو انٹرنٹ کے اس پتہ پہ مل جائیں گے: **www.sante-sans-papiers.ch>** Wo sind wir/Kontakt

سانس پاپیئر کے لئے متعدد زبانوں میں میڈیکل انفارمیشن :
www.migesplus.ch/migesinfo > Sans-Papiers

سوئٹزرلینڈ میں زندگی گزارنے کے بارے میں معلومات اور آن لائن رہنمائی

www.migraweb.ch - تارکین وطن کی طرف سے تارکین وطن کے لئے اٹھارہ زبانوں میں معلومات

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