

UDHËRRËFYESI SHËNDETËSOR ZVICËR

Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas – një udhëzues për migrante dhe migrantë në Zvicër

Porosia online
në 18 gjuhë:
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 - portal interneti për migracion
dhe shëndetësi
Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i kuq zviceran)
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefon 058 400 45 24
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Impressum

Botimi: 2017
Botim i 4-të, tërësisht i përpunuar
Botuesi:
(Kryqi i kuq zviceran)
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit und Diversität, Werkstrasse 18
3084 Wabern, Telefoni 058 400 45 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch
Bundesamt für Gesundheit BAG,
(Enti Federal për Shëndetësi EFSH)
Drejtoria për politikë shëndetësore dhe diversitet
Seksioni i shanseve të barabarta
3003 Bern, Telefoni 058 463 06 01,
www.miges.admin.ch
www.bag.admin.ch

Teksti: Katja Navarra, Katharina Liewald
Përkthimi: Bislim Elshani
Ilustrimet: Claude Zellweger
Përpunimi grafik: visu'LAG, Bern
PrePress: TRANSLATION-PROBSTAG
Porosia në internet: www.migesplus.ch
Numri i publikimit të BAG: 2017-GP-01
Vendi i tërheqjes:
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Numri i artikullit në depo: 311.610.alb
Shtypur në një letër të certifikuar nga FSC

PARATHËNIE

Ku të drejtohem nëse sëmurem ose pësoj një fatkeqësi? Një trajtim mjekësor në Zvicër është falas apo më duhet të paguaj për të? Si të silllem në një rast emergjent? Për cilat sigurime kam nevojë? Si të mbrohem nga sëmundjet? Ku t'i gjej informacionet shëndetësore në gjuhën time amtare?

Udhërrëfyesi shëndetësor ju përgjigjet në këtë dhe në shumë pyetje të tjera. Ai është zhvilluar nga Kryqi i Kuq Zviceran me porosi të Entit federal për shëndetësi dhe dëshiron që migrantëve dhe migrantëve me banim në Zvicër t'ua lehtësojë qasjen në shërbimet shëndetësore, në sigurimet nga sëmundjet dhe fatkeqësitë si dhe në ofertat për nxitje shëndetësore dhe prevencion.

Shëndetësia zvicerane është komplekse dhe shpesh edhe për vendësit vështirë e kuptueshme. Ardhasakët, që kanë tashmë përvojë me sistemet tjera shëndetësore, në të shumtën e rasteve nuk orientohen menjëherë në të. Udhërrëfyesi shëndetësor i sqaron shkurtimisht gjërat më të rëndësishme dhe përmban shumë nga adresat e dobishme. Ai është sprovuar që prej shumë kohësh, ndërsa tani po ju ofrohet në botimin e tij të katërt të përpunuar. Është një dëshirë e jona që të gjithë banorët e Zvicrës – pavarësisht nga origjina ose nga statusi i tyre i qëndrimit, të dinë se si të kujdesen për shëndetin e tyre dhe se ku mund të drejtohen në rast probleme shëndetësore.

Ju dëshiroj një lekturë tërheqëse dhe një shëndet të mirë.

Pascal Strupler

Drejtor i Entit federal për shëndetësi

PËRMBAJTJA

| | |
|---|---|
| Parathënie | 1 |
| Si ta përdor udhërrëfyesin shëndetësor? | 3 |

SITA RUAJ SHËNDETIN?

| | |
|---|----|
| Të ushqyerit e shëndetshëm dhe lëvizja | 4 |
| Shmangni duhanin dhe pini më pak alkool | 6 |
| Vaksinimi | 8 |
| Mbrojtja nga sëmundjet e transmetueshme seksualisht dhe nga HIV / Aidsi | 9 |
| Kontrollimet profilaktike | 10 |
| Shëndeti psikik | 10 |

SI FUNKSIONON SIGURIMI SHËNDETËSOR?

| | |
|--|----|
| Sigurimi shëndetësor | 12 |
| Sigurimi ndaj fatkeqësive dhe ai invalidor | 18 |

SI FUNKSIONON PËRKUJDESJA MJEKËSORE?

| | |
|--|----|
| Mjekja dhe mjeku familjar | 20 |
| Barnatorja | 23 |
| Trajtimi psikiatrik dhe psikoterapeutik | 25 |
| Përkujdesja stomatologjike | 29 |
| Emergjencia | 30 |
| Në spital | 32 |
| Përkujdesja gjatë shtatzënisë dhe lindjes | 35 |
| Ndihma dhe përkujdesja në shtëpi: Spitex-i | 38 |
| Përkujdesja mjekësore për të moshuar | 40 |

CILAT JANË TË DREJTAT DHE DETYRIMET E MIA SI PACIENTE, PACIENT?

| | |
|--|----|
| Të drejtat e mia si paciente, si pacient | 42 |
| Detyrimet e mia si paciente, si pacient | 44 |
| Përkthimi ndërkulturor | 45 |

UDHËZIME PËR PERSONA NGA LËMI I STREHIMKËRKUESVE DHE PËR PERSONA PA TË DREJTË QËNDRIMI (SANS-PAPIERS-A)

| | |
|--|----|
| Azilkërkuesit, individët me leje të përkohshme qëndrimi dhe individët në nevojë mbrojtjeje | 47 |
| Sans-Papiers-at | 48 |

SI TA PËRDOR UDHËRRËFYESIN SHËNDETËSOR?

Udhërrëfyesi shëndetësor ju ofron informacionet më të rëndësishme mbi përkujdesjen shëndetësore në Zvicër. Ai përmban udhëzime me vlerë për nxitjen shëndetësore dhe parandalimin, për sigurimin shëndetësor, atë nga fatkeqësitë, si dhe për të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve.

Si një person ardhacak ju mbase keni vështirësi komunikimi në qasjen me specialistë nga fusha e mjekësisë. Bëni pyetje, në rast se diçka nuk kuptoni, dhe informohuni për mundësinë e përkthimit (shiko kapitullin mbi përkthimin ndërkulturor, faqe 45).

Në këtë broshurë do të gjeni simbole të ndryshme të cilat u referohen informacioneve dhe këshillave të veçanta:



Është mirë të dihet

Udhëzime të veçanta



Çka paguan sigurimi shëndetësor?

Shërbimet që merren përsipër nga sigurimi bazë shëndetësor.



Adresa me rëndësi

Për informacione që ju shpien më tej drejtojuni në adresat e dhëna më poshtë.

Të gjitha shkurtesat në këtë broshurë janë dhënë në origjinalin gjermanisht, ndërsa aty ku ka qenë e mundur, edhe në versionin francez, për migrantët e Zvicrës perëndimore.

SI TA RUAJ SHËNDETIN?

Shëndeti vetjak është një pasuri e paçmuar. Për ta ruajtur atë është me rëndësi që të vëzhgosh mirë veten dhe organizmin tënd dhe të bësh kujdes se ç'i bën mirë atij. Kjo nënkupton gjithashtu të informuarit se çfarë i bën dëm shëndetit dhe çfarë mund ta bëjë dikë të sëmurë.

TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM DHE LËVIZJA

Për një shëndet të mirë është e rëndësishme të ngrënë të shëndetshëm dhe të larmishëm, si dhe lëvizja e rregullt për secilën moshë. Për një ushqim të shëndetshëm dhe të baraspeshuar duhet të bëni kujdes vazhdimisht se çfarë gatvani dhe çfarë hani:

- Për çdo ditë hani në formë të alternuar perime dhe fruta, prodhime drithërash /fruta bishtajore/ patate, prodhime qumështi si dhe mish, peshk, vezë, tofu (gjizë prej soje) ose produkte tjera ushqimore me shumë albumina.
- Hani më pak ëmbëlsira dhe pjekurina të njelmëta.
- Gjatë një dite pini deri në dy litra ujë ose pije të pasheqerosura. Pije të ëmbëlsuara ose alkoolike, duhen konsumuar vetëm në sasi të vogla.

Krahas një ushqimi të shëndetshëm, për të rriturit, po sidomos për fëmijët, është me rëndësi lëvizja e përditshme. Për të nxitur dhe ruajtur shëndetin tuaj janë të përshtatshme aktivitete të ndryshme ditore, si shëtitë në një tempo të shpejtë, ngarja e biçikletës ose ngjitja e shkallëve.

Qoftë edhe me një gjysmë ore lëvizje në ditë ju bëni shumë për shëndetin tuaj. Fëmijët duhet që së paku një orë në ditë të lëvizin ose të merren me sport dhe me këtë rast të mbushen frymë paksa. Kjo gjë nxit një zhvillim të shëndetshëm fizik e shpirtëror.

Nëse doni të mësoni më shumë për temën e ushqimit, t'i ndërroni shprehitë tuaja ushqimore, ose të reduktoni peshën, drejtoju në një konsultore ushqimore. Mjekja ose mjeku i juaj familjar mund t'ju japë adresën përkatëse në regjionin tuaj.

- 
- **Informacione shumëgjuhëshe dhe broshura për të ushqyerit dhe lëvizjen në gjuhë të ndryshme**
www.migesplus.ch/migesinfo > Ernährung & Bewegung (Ushqimi & Lëvizja)
 - **Shoqata zvicerane për ushqimin** – Informacione, rekomandime, këshilla për ushqimin, receta
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, tel. 031 385 00 00
 - **Nutrinfo®** – shërbimi informativ falas për çështjet rreth ushqimit
www.nutrinfo.ch, tel. 031 385 00 08
 - **Shoqata zvicerane e diabetit** – informacione, mbështetje dhe shoqërim për të prekurit dhe familjarët
www.diabetesschweiz.ch, sekretariat@diabetesschweiz.ch, tel. 056 200 17 90
 - **Këshillimore për nëna dhe për etër** – Qendër kontaktimi për çështjet e ushqimit të fëmijëve Shoqata profesionale për këshillime nënash dhe etërish
www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, tel. 062 511 20 11
Këshillimoret regjionale për nëna dhe për etër, nën
www.muetterberatung.ch
 - **Nxitja shëndetësore Zvicër** – Informacione dhe këshilla për ushqim dhe lëvizje
www.gesundheitsfoerderung.ch,
office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
 - **conTAKT-net.ch**
Dëgjim online i informacioneve shëndetësore në 12 gjuhë (Rubrika „Webfaqja model“)

SHMANGNI DUHANIN DHE PINI MË PAK ALKOOL

Substancat toksike që gjenden në cigare ngacmojnë rrugët e frymëmarrjes, çojnë deri ke dëmtimi i mushkërive dhe favorizojnë sëmundjet e qarkullimit të gjakut ose kancerin. Duhanpirja dëmton edhe shëndetin e joduhanpirësve dhe është sidomos e rrezikshme për fëmijë dhe foshnja. Për mbrojtjen e të palindurve femrat duhen të heqin dorë krejtësisht nga duhanpirja gjatë shtatzënisë dhe kohës së dhënies gji. Informacione të tjera lidhur me duhanlënien do të merrni në linjën telefonike Stop-duhanit dhe në adresat tjera të dhëna më poshtë (krh. faqe 7).

Tek secili individ alkooli ndikon ndryshe. Qoftë dhe sasi të vogla mund të jenë shumë të tepërta. Si problematik konsiderohet konsumi i alkoolit nëse rrezikon shëndetin vetjak ose të bashkëjetuesve. Këtu hyn p.sh. konsumi përtej mase i alkoolit, pirja e alkoolit së bashku me medikamente, alkooli pranë timonit ose gjatë punës. Femrat duhet të heqin dorë fare nga alkooli gjatë shtatzënisë dhe gji-dhënies.

ËSHTË MIRË TË DIHET



Problemet e alkoolit dhe të varësisë

- mund të çojnë në çrregullime shëndetësore, sëmundje, fatkeqësi, lëndime ose në probleme psikike.
- shpeshherë ndërlidhen me sjelljen agresive, për shembull në formën e dhunës brenda familjes ose të dhunës midis të rinjve.
- preokupojnë jo vetëm të prekurit por edhe bashkëfamiljarët (grindja, problemet në lidhjet familjare, vështirësitë financiare dhe shumë të tjera).

Siguroni mbështetje! Ekspertët e këshillimoreve kantonale për probleme të varësisë dhe të drogave mund t'i mbështesin dhe përcjellin si të prekurit, ashtu dhe bashkëfamiljarët. Këshillimi është falas ndërsa specialistët janë nën detyrimin e heshtjes (krh. faqe 43). Informacione të tjera do të merrni nga mjeku ose mjekja juaj familjare.

Për të rritur që gëzojnë shëndet të mirë vlejné pa ndonjë problem sasitë në vijim: një gotë standarde (maksimalisht dy gota standarde) pije alkoolike në ditë për femrat, përkatësisht, 2 gota standarde (maksimalisht tri) për meshkuj. Përveç kësaj, duhet që të paktën dy ditë në javë të hiqni dorë nga alkooli. Një gotë standarde është sasia e alkoolit që shërbehet normalisht në një restorant (3dl birra, 1 dl verë, 2 cl raki (spirituozë)).

- **Informacione shumëgjuhëshe për alkoolin**

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

- **Sucht Schweiz** – Informacione, këshilla dhe ndihmë

www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch

Tel. 021 321 29 11

- **Bashkësia punuese e parandalim-duhanit (AT Schweiz)**

www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch

Tel. 031 599 10 20

- **Lidhja e kancerit Zvicër**

www.krebsliga.ch, helpline@krebsliga.ch

Tel. 0800 11 88 11

- **Linja Stop-duhanit** – Këshillim telefonik

shumëgjuhësh për duhanlënien

www.rauchstoplinie.ch, tel. 0848 000 181

- **Lidhja e mushkërive Schweiz**

www.lung.ch, info@lung.ch, tel. 031 378 20 50

- **Infodrog: Qendra profesionale dhe koordinuese zvicerane Varësia**

www.infodrog.ch, office@infodrog.ch, tel. 031 376 04 01

- **Safe Zone** – Këshillim online për çështje varësie për

të prekurit, familjarët, ekspertët dhe të interesuarit

(falas dhe anonim).

www.safezone.ch

- **www.infoset.ch** – Portali informativ për varësi, narkotikë,

prevencion dhe ndihmë



VAKSINIMI

Përmes vaksinimit mund të pengohen sëmundje të ndryshme infektive. Në Zvicër vaksinimet realizohen kryesisht nga pediatret e pediatërit, mjeket dhe mjekët familjarë.

Enti federal i shëndetësisë rekomandon: vaksinime bazë kundër difterisë, tetanosit, kollës së keqe, paralizës së fëmijëve (poliomielitit), meningjitit, laringjitit, fruthit, shytave, rubeolës, hepatitit B, si dhe kundër infektimit me virusin human-papilloma (HPV). Pos tyre mund të jenë të nevojshme dhe vaksinime të tjera plotësuese, p.sh. në rast udhëtimesh në botën e jashtme.

Nëse keni pyetje të tjera rreth vaksinimit, drejtojuni mjekes ose mjekut tuaj familjar. Informacione dhe rekomandime më të sakta do të gjeni edhe në internet:

- **Informacione shumëgjuhëshe për vaksinime:**

www.migesplus.ch/Impfplan

- **Bundesamt für Gesundheit (Enti federal për shëndetësi)**

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

Këshillim telefonik – Impf-Infoline 0844 448 448

- **www.infovac.ch** – Qendra informative për çështje vaksinimi



MROJTJA NGA SËMUNDJET E TRANSMETUESHME SEKSUALISHT DHE NGA HIV/AIDS

Krahas virusit HIV, i cili shkakton AIDS-in, ekzistojnë akoma më shumë sëmundje infektive seksualisht të transmetueshme, të ashtuquajturat STI – «Sexually transmitted Infections» (p.sh. Chlamydie-t, Syphilis, Gonorrhoea, Herpes dhe HPV). Përgjithësisht, shumë nga këto infeksione mund të trajtohen dhe të shërohen fare, po qe se zbulohen me kohë. Në rastet tjera është i mundur trajtimi, por jo edhe shërimi (p.sh. HIV, Herpesi).

Nga një infeksion HIV, ose prej STI -ve të tjera, mund të mbron veten dhe të tjerët më së miri nëse gjatë marrëdhënive seksuale përdorni prezervativë (me vulën e cilësisë OK), dhe nëse nuk merrni në gojë spermën ose gjakun. Prezervativët janë në shitje nëpër supermarkete, barnatore dhe drogeri. Ekzistojnë prezervativë edhe për femra. Këta do t'i gjeni në internet, për shembull nën www.sante-sexuelle.ch/shop ose nën www.shop.aids.ch.

Në rast se keni frikë se mos rastësisht jeni infektuar me virusin HIV ose me ndonjë shkaktar tjetër, drejtojeni për këshillim mjekes ose mjekut tuaj familjar, në ndonjë poliklinikë ose në ndonjë qendër zvicerane për ndihmë kundër Aids-it, ose në një këshillimore për shëndetin seksual.

- **Ndihma kundër Aids-it Zvicër (AHS)**

www.aids.ch, aids@aids.ch, tel. 044 447 11 11

- **SHËNDETI SEKSUAL Zvicër** – Nxitja e shëndetit seksual, këshillimore për planifikim familjar dhe shtatzëni. Regjistri i këshillimoreve dhe qendrave profesionale regjionale.

www.sexuelle-gesundheit.ch,

info@sexuelle-gesundheit.ch

Tel. 031 311 44 08 ose 021 661 22 33

- **Informacione mbi temën e shëndetit seksual**

në më shumë se 10 gjuhë: www.sex-i.ch



KONTROLLIMET PROFILAKTIKE

Për të zbuluar me kohë sëmundjet, është me rëndësi që të shkohet rregullisht në kontrollime profilaktike.

Sa më herët që të zbulohet një sëmundje, aq më i madh është shansi i shërimit të saj.

Si femër...



Si mashkull...



SHËNDETI PSIKIK

Për shëndetin psikik janë të rëndësishme gëzimi i jetës, të ndjerit mirë dhe një balancim i mirë midis ngarkesave ditore dhe pushimit.

Situatat e rënda jetësore, përjetimet tensionuese ose rraskapitja e tejzgjatur mund ta dobësojnë shëndetin psikik dhe të çojnë te ndonjë krizë psikike ose sëmundje.

Reaksionet dhe çrregullimet psikike shpesh janë edhe pasojë e ngjarjeve tensionuese traumatike, si përjetimi i luftës, përndjekja, arratisja, tortura ose dhuna fizike.

Edhe konsumi i fortë i alkoolit, ose problemet tjera të varësisë, mund të ndërliqhen me problemet psikike dhe sociale.

Shumë të prekur e kanë të vështirë t'i pranojnë problemet psikike. Ndërkaq, depresionet dhe sëmundjet tjera psikike mund ta prekin këdo. Përgjithësisht, ato janë ndër sëmundjet më të shpeshta që paraqiten. Deri një e treta e popullsisë zvicerane vuan nga ndonjë sëmundje psikike gjatë një viti. Sëmundjet psikike nuk janë dështim individual, as taksirat dhe as një ndëshkim. Ato janë sëmundje, njësoj si diabeti apo shtypja e lartë e gjakut, të cilat duhen marrë seriozisht, dhe të cilat, në ditët e sotme, mund të trajtohen me sukses.

Në rast se jeni i pasigurt dhe s'dini s'i t'ia bëni më tej, bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj familjar, ose me ndonjë ekspert të këtij lëmi, në të cilin keni besim. Të prekurit ose bashkëfamiljarët mund t'i drejtohen edhe ndonjë qendre kontaktimi për shëndetin mendor (shiko më poshtë), për të siguruar ndihmën. Edhe të përshpirtshmit e bashkësive religjioze ose shërbimet sociale të bashkive të vendbanimit mund të ofrojnë ndihmën e duhur në situatat e rënda jetësore.

Në Zvicër ekziston një sistem përkujdesës i ndërtuar mirë për trajtimin e problemeve psikike. Më shumë informacione do të gjeni në kapitullin: Trajtimi psikiatrik dhe psikoterapeutik, faqe 25.

- **Informacione shumëgjuhëshe për shëndetin psikik:**

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

- **pro mente sana** – Informacione, këshilla dhe ndihmë për të prekurit dhe familjarët, www.promentesana.ch, telefoni konsultativ 0848 800 858

- **Dora e zgjatur – 143** – këshillim telefonik anonim, E-mail dhe chat, www.143.ch, verband@143.ch, tel. 143

Adresat e grupeve vetëndihmuese në kantone të veçanta:

Fondacioni Vetëndihmimi Zvicër – Qendra nacionale për shërbim dhe koordinim të 19 qendrave vetëndihmuese dhe të dy organizatave vetëndihmuese zvicerane

www.selbsthilfeschweiz.ch, tel. 061 333 86 01

Për fëmijë dhe të rinj:

Pro Juventute Këshillim dhe ndihmë 147 – këshillim konfidencial falas përmes telefonit, chat-it, e-mail-it dhe sms-së për fëmijë dhe të rinj www.147.ch, tel. 147, beratung@147.ch



SI FUNKSIONON SIGURIMI SHËNDETËSOR?

SIGURIMI SHËNDETËSOR

Sigurimi bazë

Të gjithë personat me banim në Zvicër janë të detyruar të sigurohen ndaj sëmundjeve dhe fatkeqësive. Ky sigurim bazë është i obligueshëm për të gjithë, pavarësisht nga mosha, origjina ose statusi i qëndrimit. Afati i paraqitjes është tre muaj pas lindjes ose marrjes së lejeqëndrimit në Zvicër.

Në Zvicër veprojnë 53 arka të sigurimit shëndetësor. Sa i përket sigurimit bazë, secila arkë i ofron të njëjtat shërbime. Këto shërbime janë të përcaktuara sipas Ligjit mbi sigurimin shëndetësor (në origjinal: KVG / fr. = LAMal).

Sigurimet shëndetësore janë të detyruara të pranojnë në sigurimin bazë cilindo person. Cilado ose cilido mund të për zgjedhë lirisht sigurimin që dëshiron. Një pasqyrë të tyre do ta gjeni nën www.priminfo.ch.

PËR CILAT SHËRBIME JAM I SIGURUAR NË SIGURIMIN BAZË TË SIGURIMIT SHËNDETËSOR?

Shërbimet më të rëndësishme janë:

| | |
|---|--|
| Trajtimi ambulator | Trajtimi përmes mjekëve dhe mjekëve me licencë zyrtare |
| Trajtimi stacionar | Trajtimi dhe qëndrimi në repartin e përgjithshëm (dhomë shumëkrevatëshe) të një spitali në kantonin e banimit, i cili është i evidentuar në një listë zyrtare (lista e spitaleve) |
| Emergjenca | <ul style="list-style-type: none"> • Trajtimet emergjente • Kontributet për transportin dhe shpenzimet shpëtimtare |
| Barërat (Ilaçet) | Medikamente dhe kontrollime laboratorike me udhëzim mjekësor të evidentuara në një listë zyrtare (listë specialitetesh, listë analizash). |
| Shtatzënia dhe lindja | Kontrollime ekzaminuese, shpenzimet e lindjes, kurse përgatitore për lindje, këshillim për mëkim (gji-dhënie), ndërprerja e shtatzënisë |
| Masat shëndetësore profilaktike | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollimet profilaktike gjinekologjike • Vaksinimet • Kontrollat shëndetësore për fëmijë para fillimit të shkollës |
| Rehabilitimi | Rehabilitimi stacionar pas operacionit ose lëngimit të rëndë, Fiziooterapia dhe ergoterapia, sipas urdhërësës mjekësore |
| Sëmundja në botën e jashtme | Trajtimet emergjente në botën e jashtme në rast qëndrimi të afatizuar (p.sh. pushimet) |
| Mjekësia alternative | Mjekësia antropozofike, homeopatia, neuralterapia, fitoterapia dhe mjekësia tradicionale kineze |
| Të dhëna të detajuara për shërbime të veçanta do të gjeni në pasqyrën e shërbimeve të sigurimit tuaj shëndetësor. | |

A ËSHTË PËRKUJDESJA SHËNDETËSORE NË ZVICËR FALAS?

Jo, ju duhet të paguani nga një premi për çdo muaj. Nëse vizitoni një mjek ose mjek, duhet të merrni pjesë në shpenzimet.

Premitë e sigurimit shëndetësor

Për sigurimin shëndetësor ju duhet të paguani për çdo muaj një premi. Fëmijët deri në moshën 18-vjeçare paguajnë më pak. Për të rritur të moshës rinore (midis 19 dhe 25 vjeç) shumica e sigurimeve shëndetësore ofron premi me zbritje (më të ulëta). Sigurimet shëndetësore kanë lartësi të ndryshme premish, edhe pse në sigurimin bazë shëndetësor të të gjitha sigurimeve janë të garantuara po ato shërbime.

Enti federal për shëndetësi publikon për çdo vjet në fund të shtatorit një listë me premitë e sigurimeve sipas regjionit të vendbanimit (www.priminfo.ch). Do t'ju shpaguej po t'i krahasoni premitë.

Pjesëmarrja në shpenzime (franshisat, vetëkontributi dhe kontributi spitalor)

Shpenzimet deri në më së paku 300 franga në vit për mjekun, spitalin dhe medikamentet, të siguruarit duhet t'i paguajnë vetë. Ky kontribut quhet franshisë. Për fëmijë nuk duhet paguar franshisa.

Vetëm kur llogaritë mjekësore që i merrni gjatë vitit e tejkalojnë lartësinë e franshisës, shpenzimet tjera i merr përsipër sigurimi shëndetësor. Mirëpo edhe në këto shpenzime ju duhet të paguani 10 për qind. Kjo pjesë (hise) e ka emrin vetëkontribut dhe është e kufizuar në maksimumin prej 700 frangash në vit, ndërsa tek fëmijët, në 350 franga.

Për shpenzimet evidente spitalore, për një ditë qëndrimi në spital duhet të paguani një kontribut plotësues spitalor prej 15 frangash.

Në rast lehonie (shtatzënia dhe lindja) nuk ju duhet të merrni pjesë në shpenzime, dmth., s' duhet të paguani franshisa, as vetëkontribut dhe as kontribut spitalor.

SI MUND TË KURSEJ NË PREMITË E SIGURIMEVE SHËNDETËSORE?

Sigurimet shëndetësore ofrojnë modele të ndryshme kursimi të cilat ju mund t'ï përzgjidhni sipas dëshirës:

- **Modeli i mjekut familjar dhe HMO («Health Maintenance Organization»)**

Në rastin e këtyre dy modeleve obligoheni që në rast sëmundjeje të vizitoni gjithmonë më parë një mjek ose mjek të evidentuar familjar ose një qendër shëndetësore HMO. Po të jetë nevoja, prej aty do të udhëzoheni për vizita tek specialistët (krh. faqe 21). Kjo do të thotë që ju nuk guxonin të kërkoni vetë një specialist. Për këtë gjë do të vendosë mjekja ose mjeku i juaj familjar. Ndërkaq, gjinekologin ose gjinekologun, pediatrin ose pediatrin, oftalmologin ose oftalmologun, mund t'ï përzgjidhni, sipas rregullit, edhe më tej sipas dëshirës. Me këtë model paguani premi më të ulët. Mirëpo ju duhet që, varësisht nga modeli, t'u përmbaheni rigorozisht rregullave.

- **Telmed**

Sipas modelit Telmed, në rast problemesh shëndetësore ju duhet paraprakisht të thërrisni një konsultore telefonike. Prej një eksperti shëndetësor aty do të merrni informacione dhe rekomandime se çfarë mund të bëni për problemin tuaj shëndetësor. Sipas nevojës, ju do të drejtoheni te ndonjë mjek ose mjek, në ndonjë spital ose te ndonjë terapeute ose terapeut. Përmes këtij modeli mund të kurseni në premi. Mirëpo ju duhet të jeni në gjendje për t'u vënë në kontakt me këshillimorin telefonike.

- **Rritja e franshisës vjetore**

igurimet shëndetësore ofrojnë mundësi për ngritje franshise. Në rast se zgjidhni një franshisë më të lartë se 300 franga, në shpenzimet në rast sëmundjesh merrni pjesë në masë më të madhe. Mirëpo për këtë shkak do të paguani premi më të ulët. Të rriturit mund të zgjedhin një franshisë vjetore prej 300, 500, 1000, 1500, 2000 dhe 2500 frangash.

Sipas dëshirës mund të përzgjidhni një franshisë edhe për fëmijët dhe të rinjtë deri në moshën 18-vjeçare. Kështu mund të kurseni premitë shëndetësore. Për fëmijë dhe të rinj, sipas rregullit, ekzistojnë franshisa vjetore prej 100, 200, 300, 400, 500 dhe 600 frangash.

Informohuni direkt te sigurimi juaj shëndetësor lidhur me modelet e ndryshme të sigurimit dhe kontrolloni me saktësi nëse vërtetë ju përshtatet modeli kursimor.

Pos kësaj, ju mund ta ndërroni sigurimin tuaj shëndetësor, p.sh. që të mund të kurseni në premi:

Përfaqja e premive, ndërrimi i sigurimit shëndetësor

Informacionet aktuale për përfaqjen e premive nga sigurime të ndryshme shëndetësore si dhe ofertat konsultuese do t'i gjeni nën www.priminfo.ch.

Nëse dëshironi të ndryshoni sigurimin shëndetësor, duhet që më së voni deri më 30 nëntor të pezulloni (çlajmëroni) sigurimin e deriatëherëshëm dhe të lajmëroheni në sigurimin e ri shëndetësor që nga 1 janari. Atëherë, fletë-pezuillimi/-çlajmërimi i juaj duhet të ketë arritur në sigurimin tuaj shëndetësor deri më 30 nëntor.

Nëse deri më tani keni qenë i siguruar pa ndonjë model kursimor (p.sh. fransisë sipas dëshirës, HMO-/modeli i mjekut familjar) pezullimin mund ta bëni edhe nga 30 qershori. Në këtë rast fletë-pezuillimi i juaj duhet të ketë arritur në sigurimin tuaj shëndetësor deri më 31 mars.

Me rëndësi: që pezullimi/çlajmërimi të jetë i vlefshëm, ai duhet të ketë

ËSHTË MIRË TË DIHET



Uljet kantonale të premive

Të siguruarit që jetojnë në rrethana financiare modeste kanë të drejtën për një ulje të premive të sigurimit shëndetësor:

- E drejta për ulje të premive, si dhe lartësia e tyre, janë të rregulluara ndryshe nga kantoni në kanton. Ato varen nga të ardhurat dhe nga pasuria e juaj.
- Kantone të caktuara informojnë automatikisht në rast se keni të drejtë. Kini kujdes, kjo nuk ndodh në të gjitha kantonet. Do t'ju shpaguej po të merrnit informacione në kantonin tuaj.

Informacionet do t'i merrni në Qendrën kantonale për ulje premish (krh. faqen 17).

arritur në sigurimin tuaj shëndetësor më së voni deri më 31 mars ose më 30 nëntor. Mundësisht dërgojani sigurimit tuaj në formën e një letre rekomandë 15 ditë më herët.

Sigurimet plotësuese sipas dëshirës

Ju keni mundësi që krahas sigurimit tuaj bazë të përfundoni dhe të ashtuquajturat sigurime plotësuese. Këto paguhen veçmas.

Ju mund të kontraktoni sigurime plotësuese, për shembull, për korrigjimet e vendosjes së dhëmbëve tek fëmijët, për syze dhe thjerrëza kontakti ose për trajtim stacionar në një repart privat ose gjysmëprivat, si dhe për një zgjedhje sipas dëshirës suaj të mjekut në spital. Sa më shumë shërbime të paguani, aq më e lartë do të jetë premia juaj.

Në kundërshtim me sigurimin bazë, shërbimet në sigurimet plotësuese nuk janë njësoj në çdo sigurim shëndetësor. Sigurimet plotësuese nuk është e thënë që të lidhen në po atë sigurim ku e keni dhe sigurimin bazë.

Nëse doni të lidhni një sigurim plotësues, është me rëndësi që kërkesën për sigurim ta plotësoni në mënyrë korrekte dhe të plotë. Sigurimet kanë të drejtë që në rast të dhënash të gabuara ose të paplota t'i refuzojnë shërbimet, ose ta pezullojnë kontratën.

Duke qenë se sigurimet plotësuese nuk janë të obligueshme, sigurimet kanë mundësi që t'i refuzojnë individët në bazë të gjendjes së tyre shëndetësore. Për informacione të tjera drejtojuni sigurimeve tuaja shëndetësore.

Informacione për ulje premish

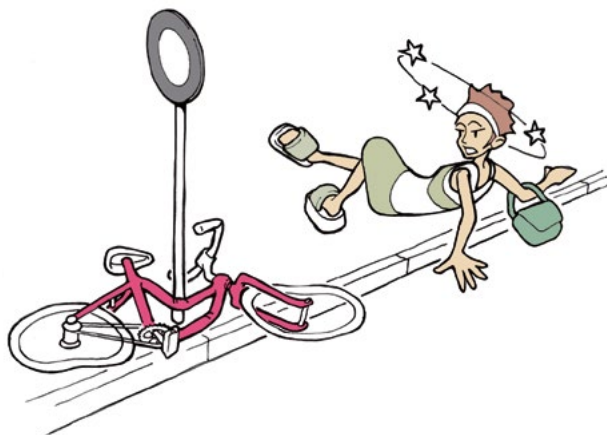
www.priminfo.ch > Prämienverbilligung
Telefoni-Hotline 058 464 88 01



Në rast problemesh me sigurimet shëndetësore –

Ombudspersoni Sigurimi shëndetësor,
www.om-kv.ch, tel. 041 226 10 10

SIGURIMI NDAJ FATKEQËSIVE DHE AI INVALIDOR



Fatkeqësitë mund të ndodhin kudo. Fatkeqësitë profesionale janë fatkeqësi që ndodhin në vendin e punës ose në rrugën për në vendin e punës. Të gjitha fatkeqësitë tjera vlejné si fatkeqësi joprofesionale, si p.sh. fatkeqësitë në kohën e lirë, në shtëpi ose ato sportive.

Në Zvicër të gjithë punëmarrësit janë të siguar automatikisht nga fatkeqësitë profesionale. Kush punon më së paku 8 orë në javë, është i siguar edhe nga fatkeqësitë joprofesionale. Shpenzimet për sigurim ndaj fatkeqësive paguhen bashkërisht nga punëmarrësi dhe punëdhënësi. Kontributet tuaja do t'ju hiqen nga paga mujore.

Me rëndësi: në rast se nuk punoni më, duhet të porosisni te sigurimi i juaj shëndetësor një sigurim ndaj fatkeqësive.

ËSHTË MIRË TË DIHET



Sigurimi bazë me mbulim fatkeqësish

- Në sigurimin bazë të sigurimit shëndetësor duhet të bëni edhe sigurimin ndaj fatkeqësive.
- Në rast se ndaj fatkeqësive jeni i siguar tashmë përmes vendit tuaj të punës, njoftojeni sigurimin tuaj shëndetësor që t'ua heqë sigurimin ndaj fatkeqësive.

Një fatkeqësi të rastit ju duhet ta paraqisni gjithmonë menjëherë ke punëdhënësi ose te sigurimi shëndetësor. Kjo realizohet përmes një formulari të cilin mund ta tërhiqni tek punëdhënësi ose tek sigurimi i juaj shëndetësor.

Sigurimi invalidor (IV / fr. AI)

Për invaliditet mund të flitet atëherë kur shëndeti fizik ose psikik i një personi është cenuar aq shumë sa që ai për një kohë të gjatë nuk mund të punojë ose mund të punojë në formë të reduktuar. Invaliditeti nënkupton kufizimin e aftësisë për punë ose produktivitet. Sigurimi invalidor (IV / fr. AI) në rend të parë i mbështet ato masa që mund ta përmirësojnë aftësinë për punë.

Sigurimi i pleqërisë dhe i pasardhësve (AHV / fr. AVS)

Pensionet në pleqëri ose në rast të vdekjes së partnerit, partneres, ose të njërit nga prindërit, do të paguhet nga sigurimi i pleqërisë dhe i pasardhësve (AHV / fr. AVS).

Në Zvicër kontributet për IV (fr. AI) dhe AHV (fr. AVS) janë të obligueshme për punëmarrësit dhe punëdhënësit. Këto kontribute do t'ju hiqen direkt nga rroga.

Informacione më të hollësishme do të gjeni tek Enti federal për sigurime sociale.

- **Bundesamt für Sozialversicherungen (Enti federal për sigurime shëndetësore)**

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

- **Qendra informative AHV / IV**, www.ahv-iv.ch > Kontakte

Për informacione lidhur me AHV të ndërlidhura me marrëveshjet ndërshtetërore (bilaterale):

- www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Arka zvicerane e kompensimit SAK / fr. CSC), tel. 058 461 91 11

- **Zentralstelle 2. Säule (Kryeqendra e shtyllës së II-të)**

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

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG (Fondacioni i kontributeve të arkës pensionale BVG / fr. LPP)** – Administrimi i kontove individuale të kursimeve pensionale, www.aeis.ch, tel. 041 799 75 75



SI FUNKSIONON PËRKUJDESJA MJEKËSORE?

MJEKJA DHE MJEKU FAMILJAR

Ç'PUNË BËJNË MJEKET DHE MJEKËT FAMILJARË?

Mjeket dhe mjekët familjarë në Zvicër janë përgjegjës për përkujdesjen bazë. Zakonisht ata janë qendrat e para të pranimit për sëmundje dhe fatkeqësi dhe merren me trajtime dhe me këshillime mjekësore.

Kur mjeket dhe mjekët familjarë i njohin mirë pacientet dhe pacientët e tyre, dhe janë të njohur me historiatin e sëmundjeve të tyre, mund të konstatojnë më me lehtësi se ç'u mungon atyre. Ata pastaj i trajtojnë pacientet dhe pacientët ose personalisht, ose i drejtojnë, po të jetë nevoja, në qendra përkatëse (p.sh. tek mjeket ose mjekët specialistë, në spital).

Prandaj në rast sëmundjeje shkoni gjithmonë tek e njëjta mjekë ose mjek familjar, me qëllim që ajo ose ai ta njohë historinë e sëmundjes suaj dhe që të mund t'ju trajtojë mirë. Prandaj është i nevojshëm një raport i mirë me ta. Mjekes ose mjekut tuaj familjar ju duhet të mundni t'i besoni dhe të ndjeheni i mirëkuptuar.

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?

Shpenzimet e trajtimit nga mjeket dhe mjekët familjarë, mjeket dhe mjekët specialistë ose nga një poliklinikë (ambulatorium).



Pediatrja dhe pediatri

Ashtu siç keni ju një mjeke ose mjek familjar, edhe fëmijët duhet të kenë një pediatre ose pediatër. Këta i realizojnë kontrollet e domosdoshme dhe përkujdesen për fëmijët në gjendje të sëmurë.

Pediatri ose pediatria do t'ju thotë se sa shpesh janë të nevojshme kontrollet për fëmijën tuaj. Krahas gjendjes shëndetësore ai ose ajo do të shqyrtojë rritjen trupore dhe do të kontrollojnë zhvillimin fizik, shpirtëror dhe mendor të fëmijës.



Mjekja dhe mjeku specialist

Kontrollimet dhe trajtimet më të avancuara në një fushë të veçantë (p.sh. zemra dhe qarkullimi i gjakut) realizohen nga mjeke dhe mjekë specialiste, të quajtur edhe «specialiste dhe specialistë».

Ata zotërojnë një kualifikim shtesë në një fushë të përcaktuar specialiste. Shteti garanton cilësinë e tyre dhe i jep një titull zyrtar konfederal të kualifikimit të mëtejshëm. Edhe mjeket dhe mjekët familjarë, si dhe pediatret e pediatër, zotërojnë një arsim plotësues të kualifikuar.

Te mjeket dhe mjekët specialistë ju do të arrini zakonisht përmes një udhëzimi nga mjekja ose mjeku i juaj familjar. Nëse nuk keni ndonjë kufizim përkatës në sigurimin tuaj bazë të sigurimit shëndetësor (krh. faqe 15), mund t'i vizitoni të gjithë specialistet dhe specialistët edhe pa ndonjë udhëzim.

**Këshillimoret psikosociale**

Në Zvicër ekzistojnë shumë këshillimore, të cilave mund t'u drejtoheni nëse ju vetë, bashkëfamiljarët, ose të njohurit, keni nevojë për ndihmë në rast problemesh.

Ekzistojnë, për shembull, këshillimore për:

- probleme të varësisë
- vështirësi familjare
- çështje edukimi dhe përkujdesjeje ndaj foshnjave
- çështje specifike për gjinitë (meshkujt, femrat)
- shëndeti seksual
- shëndeti psikik etj.

Këshillimet shpesh janë falas dhe realizohen prej bashkëpunëtorëve të mirëkualifikuar (punonjës socialë, social-pedagogë ose psikologë etj.).

Këshilluesit i nënshtrohen detyrimit për heshtje (krh. faqe 43). Mjekja ose mjeku i juaj familjar do t'ju ndihmojë me kënaqësi për të gjetur një këshillimore adekuate në afërsinë tuaj. Shumë nga qendrat do t'i gjeni edhe përmes telefonit ose internetit (krh. faqe 7, 9, 11, 28, 37).

Adresat e të gjitha mjekeve dhe mjekëve ju do t'i gjeni në numratorin telefonik ose në internet (krh. faqen 23).

E rëndësishme për të gjitha vizitat mjekësore: nëse doni të shkoni në një konsultë mjekësore te mjekja ose mjeku, duhet të rezervoni një termin në rrugë telefonike. Nëse nuk i përmbaheni dot terminit, duhet ta çlajmëroni atë 24 orë përpara. Në të kundërtën, mund të ndodhë që megjithatë të paguani për terminin.

A MË LEJOHET QË TA NDËRROJ MJEKEN OSE MJEKUN NËSE NUK JAM I KËNAQUR ME TË?

Po, ju keni liri në zgjedhjen e mjekut dhe mund të shkoni tek ajo mjekje ose ai mjek ku të ndjeheni më mirë. Gjithsesi, kjo vlen vetëm nëse në sigurimin tuaj shëndetësor nuk keni ndonjë kufizim për sa i përket zgjedhjes së mjekut (krh. faqe 15). Edhe mjeket dhe mjekët mund të vendosin vetë nëse pacientet ose pacientët do t'i ripranojnë ose jo.

Poliklinika

Poliklinika është një institucion ambulator, që kryesisht i përket një spitali. Ajo ofron orë konsultash si dhe kontrole e trajtime. Për trajtime specialiste ekzistojnë poliklinika të specializuara. Disa syresh do t'ju pranojnë vetëm nëse jeni udhëzuar direkt prej ndonjë mjekëje ose mjeku. Adresat e poliklinikave nga regjioni i vendbanimit tuaj do t'i gjeni në numratorin telefonik ose në internet.

Schweizer Ärzteverzeichnis der FMH
(Regjistri zviceran i mjekëve të FMH)



sipas regjionit, specialitetit dhe njohurive gjuhësore
www.doctorfmh.ch

BARNATORJA

Barnatorja është një qendër e rëndësishme fillestare kontaktimi në rast problemesh shëndetësore. Farmacistet dhe farmacistët janë specialistë të mirëkualifikuar për sa i përket barërave. Në rast sëmundjesh, ata mund t'ju këshillojnë me kompetencë: varësisht nga gjendja shëndetësore ata do t'ju japin një ilaç ose do t'ju drejtojnë ke mjekja ose mjeku i juaj. Informimi dhe këshillimi në barnatore është parimisht falas.

Në Zvicër janë të disponueshme të gjitha ilaçet në barnatore. Shumë syresh mund t'i bleni pa pasur nevojë të shkoni më parë ke mjekja ose mjeku. Ca nga medikamentet, si p.sh. mjete të forta kundër dhimbjeve ose antibiotikët, mund t'i merrni vetëm përmes një recete mjekësore. Këto medikamente kanë nevojë për një diagnozë ose mbikëqyrje mjekësore. Ju duhet t'i merrni ato vetëm për sëmundjet për të cilat janë urdhëruar dhe s'duhet t'ua jepni të tjerëve. Sipas rregullit, medikamentet nuk duhen përdorur përtej datës së skadencës të shtypur mbi paketim.

Në barnatore mund të merren dhe medikamente me origjinë bimore ose nga mjekësia komplementare. Kërkoni këshillime se cilat barëra do të mund t'ju ndihmonin.



Me rëndësi: barnatoret mbajnë evidencë mbi barërat me detyrim recete të urdhëruara nga mjeku për klientet dhe klientët e tyre (dosjet e pacien-tëve). Hapja e një dosjeje të tillë kushton njëfarë shtojce të vogël mbi pagesë, por vetëm një herë të vetme. Nëse barërat tuaja i bleni në barna-tore të ndryshme, do t'ju duhet që në secilën syresh ta paguani këtë shtojcë. Prandaj, po të jetë e mundur, kur doni të bleni barëra me detyrim recete, shkoni gjithnjë në të njëjtën barnatore.

ËSHTË MIRË TË DIHET



Generika

Generika janë produkte kopje të medikamenteve origjinale me emra të tjerë:

- Ato përbëhen nga të njëjtat substanca sikurse medikamenti origjinal, ndërkaq, janë në shumicën e rasteve më të lira.
- Kur bleni generika, vetëkontributi arrin sipas rregullit 10 për qind (krh. faqe 14). Në rastin e barërave origjinale, për të cilat ekzistojnë zëvendësueset generika, ju shpesh duhet të paguani një vetëkontribut prej 20 për qind.
- Farmacistëve dhe farmacistëve u lejohet të zëvendësojnë origjinalet e urdhëruara prej mjekëve me generika, në rast se nuk është urdhëruar shprehimisht dhënia e medikamentit origjinal. Kur merrni medikamente, pyesni gjithmonë për generika.

Për raste emergjente në fundjavë dhe gjatë natës ekzistojnë **barnatoret emergjente**. Ju mund të pyesni në ndonjë informacion telefonik se cilat barnatore në afërsinë tuaj kanë shërbimin emergjent (p.sh. telefoni 1818, informacione gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht). Ose mund të gjeni në internet një regjistër të barnatoreve emergjente regjionale: www.erstehilfe.ch > Notfalldienst Apotheken. Kujdes, ju duhet të paguani njëfarë shtojce nëse medikamentet i bleni në barnatoren emergjente.

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



Sigurimi shëndetësor i merr përsipër shpenzimet për medikamente të urdhëruara përmes një recete nga një mjek ose mjek, dhe të cilat gjenden në një listë të veçantë, e ashtuquajtura listë specialitetesh. Mirëpo ju duhet të participoni në shpenzimet e medikamenteve (krhs. faqen 14). Nëse merrni një medikament origjinal, i cili mund të zëvendësohej me një generika më të lirë (krhs. faqen 24), sigurimi shëndetësor do të kërkojë një vetëkontribut prej 20 për qind. Mirëpo, nëse mjekja/mjeku i juaj për shkaqe medicinale ka urdhëruar shprehimisht vetëm medikamentin origjinal, vetëkontributi i juaj do të jetë 10 për qind. Zakonisht sigurimet shëndetësore i rimburojnë shpenzimet për medikamente direkt në barnatore. Për këtë shkak gjatë blerjes së medikamenteve me detyrim recete ju duhet të tregoni kartelën tuaj të sigurimit shëndetësor. Mirëpo disa sigurime shëndetësore kërkojnë që fillimisht t'i paguani vetë medikamentet, ndërsa shpenzimet do t'ju kompensojnë më vonë.

TRAJTIMI PSIKIATRIK DHE PSIKOTERAPEUTIK

Shqetësimet psikike mund të jenë aq të theksuara, sa që të prekurit s'janë më në gjendje ta jetojnë si zakonisht përditshmërinë e tyre. Kjo gjë shpie deri në një presion të madh vuajtës, si tek të prekurit, ashtu dhe tek familjarët. Specialistët/specialistet për psikiatri dhe psikoterapi si dhe psikologët/psikologet specialiste për psikoterapi mund t'ju ndihmojnë se si t'u qaseni problemeve tuaja.

Ata ju ndihmojnë më tej, nëse, për shembull, keni çrregullime të vazhdueshme të gjumit, gjendje të befta ose sistematike të ankthit, ose nëse për një kohë të gjatë ndjeni një tendosje shtanguese dhe një boshllëk të brendshëm, ose jeni i sfillitur dhe nuk doni të jetoni më. Edhe kur vuani nga dhimbje kronike ose ju mundon një ndjesi e keqe trupore, pa i zbuluar dot një shkaktar medicinal, këta specialistë mund t'ju ofrojnë ndihmën e tyre.

Ç'MBËSHETJE DHE Ç'TRAJTIM MUND TË MARR PREJ TYRE?

Ekzistojnë institucione të ndryshme psikoterapeutike. Me rëndësi është që ju të gjeni një person tek i cili keni besim. Mbështetja dhe trajtimi që mund ta merrni prej tyre kryesisht përbëhet nga shumë nivele:

- Në një psikoterapi mund të flisni lidhur me gjendjen tuaj, mendimet dhe ndjenjat tuaja. Gjatë terapisë do të kërkohet mundësia që së bashku ta përmirësoni gjendjen tuaj.
- Shoqëruar me psikoterapinë mund të realizohet një terapi me medikamente. Medikamentet mund t'ju ndihmojnë që të zbuten simptomat torturuese, për shembull gjatë ankthit dhe depresionit. Medikamentet mund ta ndihmojnë shërimin, mirëpo të vetmuara, ato akoma nuk e shkaktojnë shërimin.
- Në situata të vështira jetësore mund të merrni eventalisht edhe mbështetje sociale dhe financiare. E pyesni specialistin që ju trajton ose informohuni në shërbimin social të bashkisë suaj.

Bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj familjar lidhur me format e mundshme të mbështetjes ose terapisë, ose informohuni tek qendrat e pranimit (krh. faqe 28).

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?

- Trajtimet e realizuara në një ambulatorium psikiatrik.
- Shpenzimet e terapisë, nëse terapia realizohet prej një psikiatri ose psikiatreje. Pjesërisht është i nevojshëm një udhëzim prej mjekes ose mjekut familjar.
- Terapia psikoterapeutike te një specialist / specialiste jomjekësore e psikologjisë do të paguhet prej sigurimit bazë shëndetësor vetëm nëse specialisti / specialistja e psikologjisë është angazhuar prej një mjekeje / një mjeku (psikoterapia e deleguar prej mjekut).
- Të gjitha psikoterapitë e tjera jomjekësore do të paguhen vetëm nëse keni një sigurim të veçantë plotësues (krhs. faqen 17).



Pyesni gjatë kontaktit të parë terapeuten ose terapeutin nëse shpenzimet do t'i paguajë sigurimi shëndetësor.

ËSHTË MIRË TË DIHET



- Specialistët dhe specialistet për psikiatri dhe psikoterapi janë mjekë me një specializim për psikiatri dhe psikoterapi.
- Specialistët / specialistet e psikologjisë për psikoterapi kanë absolvuar studimet për psikologji dhe zotërojnë një kualifikim plotësues në fushën e psikoterapisë.

Ambulatoriumi psikiatrik, praksa ose klinika private, klinika ditore

Trajtimi mund të realizohet në një ambulatorium psikiatrik publik ose në një praksë private. Këtu do të merrni termine të rregullta, derisa të përmirësoheni. Sipas rregullit, nëpër ambulatoriume do të fitoni më shpejt një termin, mirëpo shpeshherë në to nuk realizohen trajtime afatgjata. Në rast nevojë do t'ju ndihmojnë që të gjeni një specialist me praksë private, tek i cili do të jetë i mundshëm një trajtim më afatgjatë.

Informohuni edhe për terapitë në gjuhën tuaj amtare. Ekzistojnë terapeute dhe terapeutë që mund të realizojnë terapi edhe në gjuhën tuaj amtare (krhs. faqen 28). Në ambulatoriumët psikiatrikë publikë, si dhe në ambulatoriumët për viktimë të torturës dhe të luftës, mund të përfshihen përkthyes profesionistë (krhs. faqen 28).

Nëse keni nevojë për njëfarë kohe për një shoqërim dhe mbrojtje intensive, mund t'ju ndihmojë një stacionim në një klinikë ose klinikë ditore. Këtu mund të merrni pjesë në oferta të ndryshme terapeutike dhe do të mbështeni nga specialistë të fushës së psikiatrisë, psikoterapisë dhe infermierisë.

Në rast fatkeqësie mund t'i drejtoheni drejtpërdrejt ambulatoriumit psikiatrik në regjionin tuaj. Sipas rregullit, këta zotërojnë një shërbim emergjent 24-orësh. Informohuni përmes numratorit telefonik ose internetit mbi adresat kontaktuese të këtyre institucioneve në regjionin tuaj të banimit. Në rast urgjence, ju mund t'i drejtoheni direkt klinikës psikiatrike publike ose të thërrisni numrin emergjent 144 (krhs. faqen 31).



- **Informacione shumëgjuhëshe për shëndetin psikik:**
www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- **Regjistri i psikoterapeutëve dhe psikoterapeuteve shumëgjuhëshe**
www.migesplus.ch/Verzeichnis
- **pro mente sana** – Informacione, këshilla dhe ndihmë për të prekurit dhe familjarët
www.promentesana.ch, Telefoni konsultativ 0848 800 858
- **Dora e zgjatur – 143** – këshillim telefonik anonim, E-Mail dhe Chat, www.143.ch, verband@143.ch, Telefon 143

Adresat e grupeve vetëndihmuese në kantone të veçanta:

Fondacioni Vetëndihmimi Zvicër – qendra për shërbim dhe koordinim nacional të 19 qendrave vetëndihmuese regjionale dhe të dy organizatave vetëndihmuese zvicerane
www.selbsthilfeschweiz.ch, Telefon 061 333 86 01

Për fëmijë dhe të rinj:

Pro Juventute - këshillim dhe ndihmë 147 – këshillim dhe ndihmë 147 - këshillim falas dhe konfidencial përmes telefonit, chat-it, e-mailit dhe sms-së, për fëmijë dhe të rinj në situata krize dhe në situata të vështira jetësore, www.147.ch, tel. 147, beratung@147.ch

Ndihma dhe këshillime për viktimat të torturës dhe të luftës:

- **Ambulatoriumi për viktimat e torturës dhe të luftës**
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch/ambulatorium, tel. 058 400 47 77
- **Ambulatoriumi për viktimat e torturës dhe të luftës**
Klinika për psikiatri dhe psikoterapi, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
www.psychiatrie.usz.ch, tel. 044 255 49 07
- **Këshillim për viktimat e torturës dhe të luftës Gjenevë, ctg Genève,**
Departamenti i mjekësisë komunitare : Département de médecine communautaire
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
www.hug-ge.ch, tel. 022 372 53 28
- **Këshillim për viktimat e torturës dhe të luftës Lozanë : 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
- **Gravita SRK - Qendra për psikotraumatologji: Zentrum für Psychotraumatologie**
Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen
www.gravita.ch, info@gravita.ch. Tel. 058 229 08 28

PËRKUJDESJA STOMATOLOGJIKE



Dhëmbët e sëmurë nuk shërohen vetvetiu, ata duhen trajtuar. Në rast se ju ose fëmija i juaj keni probleme me dhëmbët, shkoni te ndonjë stomatolog ose stomatologe. Adresat në regjionin tuaj do t' i gjeni në numratorin telefonik ose në internet (krh. faqe 30).

Është me rëndësi që një problem dhëmbësh stomatologia ose stomatologu ta zbulojë dhe ta trajtojë herët. Sa më gjatë që të pritët për një vizitë stomatologjike, aq më i madh do të jetë problemi dhe aq më shtrenjtë do të kushtojë trajtimi.

A JANË KONTROLLET DHE RIPARIMET E DHËMBËVE FALAS?

Jo, sipas rregullit, pacientet dhe pacientët e rritur duhet t' i paguajnë vetë kontrollet dhe trajtimet e dhëmbëve. Dhëmbët e fëmijëve të moshës shkollorë kontrollohen një herë në vit nga stomatologët dhe stomatologët shkollorë. Këto kontrolle kryesisht janë falas. Në shumë nga kantonet ato organizohen dhe paguhen prej bashkive.

Ndërkaq, trajtimin e dhëmbëve të sëmurë tek fëmijët, prindërit duhet ta paguajnë vetë. Në rast se nuk e paguani dot trajtimin e dhëmbëve, paraqituni në shërbimin social të bashkisë suaj. Ka bashki që marrin përsipër një pjesë të shpenzimeve.

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Trajtimet e dhëmbëve për shkak të ndonjë sëmundjeje të rëndë, të paevitueshme, të sistemit tretës, ose të ndonjë sëmundjeje të rëndë në përgjithësi.
- Dhëmbët e prekur nga një fatkeqësi i mbulon sigurimi ndaj fatkeqësive.
- Parimisht, kontrollet dhe riparimet e dhëmbëve, pacientet dhe pacientët duhet t'i paguajnë vetë. Kjo kryesisht vlen edhe për korrigjimin e vendosjes së gabuar të dhëmbëve ose për nxjerrjen e dhëmballës së pjekurisë. Në këtë rast rekomandohen sigurimet plotësuese për dhëmbët, sidomos për fëmijë dhe të rinj. Informohuni te sigurimi i juaj shëndetësor.

• **Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO**
(Shoqata zvicerane e stomatologëve SSO)



www.sso.ch, info@sso.ch, tel. 031 310 20 80

EMERGJENCA

Emergjencat janë situata serioze ose kërcënuese për jetën për shkak të lëndimeve, helmimeve, djegieve ose sëmundjeve akute që kërkojnë një ndërhyrje të shpejtë. Në situatë emergjence mjeket dhe mjekët janë të detyruar ta trajtojnë çdo individ (edhe ata pa lejeqëndrimi) ose ta kalojnë në një qendër përkatëse.

SI TË SILLEM NË NJË SITUATË EMERGJENTE?

Gjithmonë fillimisht kontaktoni mjeken ose mjekun tuaj familjar nëse fatkeqësia është urgjente, po jo edhe me rrezik për jetën.

Shërbimet emergjente të mjekësisë familjare janë të pranishme kudo nëpër Zvicër, edhe gjatë natës dhe në fundjavë. Nëse mjeken ose mjekun tuaj familjar nuk e arrini dot përmes telefonit, sekretaria telefonike do t'ju japë një informacion se te cila mjekë ose mjek i shërbimit duhet të paraqiteni në rast urgjence. Pos kësaj, në secilin gjendet një **bnarnatore emergjente** (krh. faqe 25) e hapur edhe gjatë natës dhe gjatë uikendeve.

Në rast të një fatkeqësie serioze me rrezik për jetën, vizitoni shërbimin e urgjencës të një spitali. Në shumicën e spitaleve publike shërbimi i urgjencës është në dispozicion gjatë 24 orëve. Mundësisht paraqituni paraprakisht me telefon në qendrën emergjente të spitalit. Kështu ndoshta mund të shmangni pritjen e gjatë.

Përmes **telefonit për thirrje sanitare emergjente 144** në rast nevojë mund të porosisni edhe një auto-ambulancë.

Autoambulanca, sipas rregullit, do t'i transportojë vetëm pacientet dhe pacientët. Personat shoqërues nuk do të merren.

Transportin përmes auto-ambulancës pjesërisht duhet ta paguani vetë. Atëherë ju levërdis që ambulanca të shfrytëzohet vetëm atëherë kur gjendja e pacientes ose pacientit nuk e lejon p.sh. transportin me automobil, taxi, autobus ose tramvaj.

ËSHTË MIRË TË DIHET



Në rast urgjence telefoni 144

Në një situatë urgjence është me rëndësi që të raportoni saktësisht se çfarë ka ndodhur:

- Kush jeni ju?
- Çfarë ka ndodhur?
- Ku gjendet pacienti/pacientja?
- Çfarë keni ndërmarrë tashmë?

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shpenzimet për trajtimin në urgjencë. Në situatat emergjente ju mund të vizitoni direkt secilën mjek, secilin mjek dhe secilin spital në Zvicër, edhe po të keni një sigurim pa të drejtën e zgjedhjes së lirë të mjekut (HMO, mjeku familjar ose Telmed, krh. faqe 15).
- Në rastin e transportit me ambulancë, sigurimi shëndetësor paguan gjysmën e shpenzimeve, ndërkaq, jo më shumë se 500 franga në vit.
- Në aksionet shpëtimtare për persona në rrezik jete (p.sh. fatkeqësitë në bjeshkë-alpinizëm, infarkti i zemrës) do të paguhet gjithashtu gjysma e shpenzimeve, deri në një shumë prej 5000 franga në vit.

NË SPITAL

Problemet shëndetësore që kanë nevojë për kontrolle të hollësishme, terapi ose operacion, do të trajtohen në një spital ose klinikë. Në këtë rast do të flitet për trajtim stacionar.

A MUND TË SHKOJ VETË NË SPITAL NËSE JAM I SËMURË?

Udhëzimin për në një spital e bëjnë mjeket dhe mjekët familjarë ose mjeket ose mjekët tjerë specialistë. I vetmi përjashtim: në një rast emergjent mund të shkoni direkt në urgjencën e një spitali (krh. faqe 30-31).

ÇFA RË NDODH NË SPITAL?

Pas ardhjes tuaj në spital do të merren shënimet tuaja personale. Në rast nevoje, varësisht nga sigurimi juaj, (krh. faqe 15) dhe natyrës së problemit tuaj shëndetësor, do të sistemoheni në një repart: do të bëhet dallim midis një reparti të përgjithshëm (dhomë shumëkrevatëshe), gjysmëprivat (dhomë dykrevatëshe) dhe privat (dhomë njëkrevatëshe).

KUSH MË TRAJTON DHE PËRKUJDESET PËR MUA NË SPITAL?

Për secilin repart është përgjegjës një mjeke ose mjek reparti. Mirëpo ka mundësi që për ju në spital të përkujdesen shumë mjeke dhe mjekë, ngase, nganjëherë, për ndonjë problem të veçantë duhen tërhequr më shumë mjeke dhe mjekë specialistë.

Pjesën më të madhe të përkujdesjes dhe shërbimeve në spital e realizojnë



ËSHTË MIRË TË DIHET



Shërbimi social i spitalit

Në rast se keni shqetësime financiare ose vështirësi të ndërlidhura me punën ose me sigurimet sociale, pyesni për shërbimin social në spital.

- Shërbimi social i spitalit është përgjegjës për përpunimin e të gjitha problemeve sociale që mund të shfaqen lidhur me sëmundjen dhe qëndrimin në spital.
- Në shërbimin social janë të angazhuar punonjësit socialë, të cilët i këshillojnë dhe mbështesin pacientet dhe pacientët si dhe familjet e tyre.
- Punonjësit socialë i nënshtrohen detyrimit për heshtje (krh. faqe 43). Ata punojnë pavarësisht nga shërbimet sociale të bashkive.
- Shërbimi social i spitalit është falas për të gjitha pacientet dhe pacientët dhe bashkëfamiljarët e tyre.

infermierët. Ata zotërojnë një kualifikim profesional të infermierisë, ndërsa në spital kanë bashkëpunim të ngushtë me mjeket dhe mjekët.

Për rendin e ditës në spital ekzistojnë rregulla të qarta. Për shembull, se kur mund t'ju vizitojnë bashkëfamiljarët, ose se kur mund të hahet. I pyesni infermierët ose personelin kujdestar për këto rregulla. Në shumë nga spitalet ekzistojnë broshura me informacionet më të rëndësishme si dhe me ofertat e spitalit.

Operacioni

Një operacion kurdoherë është i ndërlidhur me rreziqë. Për këtë shkak në secilin rast do të sqarohet me saktësi nëse nuk ekzistojnë mundësi tjera trajtimi dhe nëse gjendja e përgjithshme e pacientes ose e pacientit e lejon fare operacionin. Nëse gjendeni para një operacioni, nga mjeku përgjegjës do të sqaroheni për rrjedhën e saktë të operacionit si dhe për rreziqet e mundshme.

Operacioni do të realizohet vetëm pas aprovimit tuaj. Për këtë shkak ju duhet të nënshkruani të ashtuquajturën **deklaratë-pajtimi** (krh. faqe 42). Përfundim bën operacioni në një situatë emergjente. Duke qenë se në këtë rast duhet vepruar shpejt, ndonjëherë do të hiqet dorë nga deklarata me shkrim e aprovimit.

Gjithmonë pyesni nëse nuk keni kuptuar ndonjë gjë. Është e drejta juaj që të jeni i mirë-informuar lidhur me gjendjen tuaj. Shumë nga spitalet e mëdha të Zvicrës mund të sigurojnë përkthyes. E pyesni personelin infermierik ose mjekun apo mjekun tuaj për një ofertë të tillë. Informacione më të sakta këtu do të gjeni në kapitullin: Të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve (krh. faqe 42).

Rehabilitimi dhe terapia

Ndonjëherë, pas një operacioni, një sëmundjeje ose një lëndimi, ka nevojë për një post-trajtim më intensiv, me qëllim që pacientja ose pacienti ta marrin veten dhe që mundësisht sërish të mund të jenë të pavarur. Këtë post-trajtim e quajmë rehabilitim. Ai mund të jetë ambulator ose stacionar. Për trajtime të tilla plotësuese mjeket ose mjekët përgjegjës të trajtimit urdhërojnë terapi si p.sh. fizioterapi dhe ergoterapi.

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Qëndrimin, kontrollet, trajtimet dhe masat e përkujdesjes në repartin e përgjithshëm të një spitali publik të njohur nga shteti.
- Rehabilitimi ambulator dhe stacionar: shpenzimet për qëndrimin dhe për terapinë e urdhëruar mjekësore (për shembull fizioterapi / ergoterapi)
- Stacionimi në banjat termale: një pjesëmarrje e ulët shpenzimesh nga sigurimi shëndetësor vetëm në rastin e banjave termale (sigurimi bazë). Dhjetë franga në ditë për kurat e porositura nga mjeku në një llixhë të njohur nga shteti (maks. 21 ditë brenda vitit). Do të mbulohen gjithashtu dhe shpenzimet për mjekun, medikamentet dhe fizioterapinë.

PËRKUJDESJA GJATË SHTATZËNISË DHE LINDJES

Gjatë një shtatzënie është sidomos i rëndësishëm shëndeti dhe siguria për nënën dhe fëmijën. Zvicra ka një sistem të ngritur mirë shërbimesh për përkujdesjen e femrave përpara dhe pas lindjes.

Ç'NDIHMË DO TË MARR UNË NËSE JAM SHTATZËNË?

Nëse parandieni se jeni shtatzënë, mund të shkoni në barnatore ose në një dyqan, të bleni një test shtatzënie dhe ta bëni vetë këtë test. Nëse rezultoni shtatzënë, drejtojeni për një këshillim fillestar drejtpërdrejt te mjekja ose mjeku i juaj familjar, ose te gjinekologjia ose gjinekologu i juaj. Ju keni mundësi gjithashtu të këshilloheni te ndonjë mami në ordinancën e saj. Mami të janë profesioniste jomjekësore për shtatzëni, për lindje dhe për gjidhënie. Ekzistojnë gjithashtu edhe qendra profesionale për shëndetin seksual, për planifikimin familjar dhe për shtatzëninë, të cilat mund t'ju këshillojnë (krhs. faqen 37). Këto ndonjëherë punojnë edhe bashkë me përkthyes. Këshillimi është të shumtën falas, ndërsa specialistët janë nën detyrimin e heshtjes.

Shtatzënia

Gjatë shtatzënisë do të kontrolloheni në intervale të rregullta kohore nga mjekja ose mjeku i juaj ose nga mamia e juaj. Kontrolllet i shërbejnë mbajtjes nën vëzhgim të shtatzënisë dhe zbulimit të rreziqeve për nënën dhe fëmijën. Ato paguhen prej sigurimit shëndetësor (krh. faqe 36).

ËSHTË MIRË TË DIHET



Sigurimi i lehonisë

Nënat e punësuar, pas lindjes marrin për 14 javë 80 përqind të pagës mesatare të paralindjes. Informohuni me kohë te punëdhënësi i juaj se si jeni e siguruar në rast nënërie.

Mbrojtja e nënës

Nënat shtatzëna dhe të punësuar janë të mbrojtura përmes ligjesh të veçanta nga ngarkesat e mëdha në vendin e punës. Informojeni me kohë punëdhënësin lidhur me shtatzëninë tuaj.

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shtatë kontrollime mbikëqyrëse dhe dy kontrollime me ultratingull gjatë një shtatzënie normale
- 150 franga për kurse përgatitore për lindje
- Shpenzimet e lindjes dhe të lehonisë në spital, në maternitet ose në shtëpi
- Këshillimet për gji-dhënie dhe një paskontroll
- Deri dhjetë vizita shtëpiake nga mamia pas lindjes
- Shpenzimet për një ndërprerje shtatzënie

Në rastin e të gjitha këtyre shërbimeve (me përjashtim të ndërprerjes së shtatzënisë) jeni e liruar nga participimi në shpenzime, d.m.th. nuk duhet të paguani franshisën, vetëkontributin dhe pagesën e spitalit (krhs. faqen 14). Deri në javën e 13 të shtatzënisë dhe tetë javë pas lindjes, ju nuk do të participoni as në shpenzimet për shërbimet mjekësore të përgjithshme, p.sh. në rast sëmundjeje.

Nënat dhe etërit e ardhshëm mund t'i ndjekin gjithashtu edhe të ashtuquajturat **kurse përgatitore për lindje**. Informacionet për to do t'i merrni te gjinekologjia ose gjinekologu i juaj.

Lindja

Në Zvicër mund të lindni në spital, në një maternitet ose në shtëpinë tuaj. E pyesni mjekun, mjeken ose maminë tuaj për mundësitë e ndryshme. Gjatë lindjes pranë jush mund të jetë i pranishëm partneri i juaj ose ndonjë person tjetër i afërt referues, në rast se e doni një gjë të tillë.

Javën e parë pas lindjes, të ashtuquajturën **kohë të lehonisë**, nëna mund ta kalojë në spital, në maternitet ose në shtëpi të vet. Gjatë kësaj kohe nëna dhe fëmija do të vizitohen rregullisht nga infermierët, nga mamia ose nga mjekja apo mjeku. Me këtë rast nëna merr këshilla dhe informacione për dhënien gji dhe për përkujdesjen për të porsalindurin.

Këshillimi pas lindjes

Në rast se keni pyetje rreth zhvillimit, ushqimit dhe përkujdesjes së fëmijës, drejtojuni këshillimoreve regjionale për nëna dhe për etër (krh. faqe 37). Këto ofrojnë konsulta telefonike, vizita shtëpiake dhe biseda konsultative. Ca nga këshillimoret për nëna dhe etër punojnë së bashku me përkthyesit ndërkulturore.

Përpos kësaj, nënat gji-dhënëse kanë mundësinë të shkojnë në një këshillim për gji-dhënie (mëkim), që nëpër spitale ofrohet nga këshilldhënëse private për gji-dhënie. Adresat mund t'i mësoni në bashki.

Ndërprerja e shtatzënisë

Nën ca parakushte të caktuara, ndërprerja e një shtatzënie (aborti) në Zvicër është një gjë legale. Një femër shtatzënë mund të vendosë vetë gjatë 12 muajve të parë nëse do ta ndërpresë një shtatzëni të padëshiruar. Ajo, ndërkaq, duhet ta sqarojë gjendjen e vet problematike. Pos kësaj, që nga java e 13-të duhet që dhe një mjeke apo mjek ta vërtetojë që ndërprerja e shtatzënisë është e domosdoshme, ngaqë, përndryshe, ekziston një rrezikim i rëndë fizik ose shpirtëror për femrën.

Vendimi pro ose kundër ndërprerjes së shtatzënisë mund të jetë i dhimbshëm. Prandaj është i nevojshëm një këshillim paraprak. Për këshillim dhe përkrahje drejtoju në ndonjë qendër profesionale për shëndetin seksual ose për planifikimin familjar. Adresat e të gjitha këshillimoreve në Zvicër do t'i gjeni edhe në internet, nën www.sexuelle-gesundheit.ch.

- **Informacione shumëgjuhëshe mbi shtatzëninë dhe lindjen si dhe mbi gjidhënien dhe shëndetin femëror:**
www.migesplus.ch/migesinfo > Schwangerschaft & Baby
- **SHËNDETI SEKSUAL Zvicër** – Nxitja e shëndetit seksual, këshillimoret për planifikim familjar dhe për shtatzëni. Regjistri i qendrave profesionale dhe i këshillimoreve regjionale
www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
Tel. 031 311 44 08 ose 021 661 22 33
- **Informacione mbi temën e shëndetit seksual në më shumë se dhjetë gjuhë:** www.sex-i.ch
- **Këshillimore për nëna dhe etër**
Shoqata zvicerane e këshillëdhënëseve për nëna dhe për etër
www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, tel. 062 511 20 11
Këshillimoret regjionale për nëna dhe për etër nën
www.muetterberatung.ch
- **Shoqata zvicerane e mamive**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40



NDIHMJA DHE PËRKUJDESJA NË SHTËPI SPITEX-I

KUJT DUHET T’I DREJTOHEM NËSE KAM NEVOJË PËR NDIHMË NË PUNËT SHTËPIAKE OSE PËR PËRKUJDESJE NË SHTËPI?

Në raste të tilla juve mund t’ju ndihmojë më tej përkujdesja jashtë-spitalore ndaj të sëmurëve, i ashtuquajturit Spitex. Personat e kualifikuar të Spitex-it venë te pacientet dhe pacientët në shtëpi dhe i ofrojnë përkujdesje dhe ndihmë në punët e tyre të përditshme. Shërbimi Spitex është menduar edhe si një mbështetje për bashkëfamiljarët që përkujdesen për pacientet dhe pacientët në shtëpi.

ÇKA BËN SPITEX-I?

Shërbimet e Spitexi-t mund t’i kërkon, për shembull, në rast sëmundjeje, shqetësimesh të pleqërisë, fatkeqësisë, komplikimeve gjatë shtatzënisë dhe pas një lindjeje. Ndihmja e Spitex-it përfshin:

| Përkujdesje në shtëpinë tuaj | Ndihmë në punët shtëpiake |
|--|--|
| <p>për shembull:</p> <ul style="list-style-type: none">• sqarim dhe këshillim• ndihmë në mirëmbajtjen e trupit• dhënia e medikamenteve• përkujdesja ndaj plagës | <p>për shembull:</p> <ul style="list-style-type: none">• mbështetje gjatë pazarit• pastrimi i shtëpisë• larja e rrobave• gatimi |

Varësisht nga regjioni, Spitex-i i ofron dhe shërbimet e të ngrënave i dhe të transportit ose të marrjes me qira të mjeteve ndihmëse (p.sh. patericave, aparateve të inhalimit ose të karrocave për invalidë). Sidomos në qytete më të mëdha ekzistojnë gjithnjë e më shumë organizata Spitex-i, të cilat ofrojnë edhe përkujdesje psikiatrike, përkujdesje në rast kanceri ose të sëmundjeve të pashërueshme. Shërbimet e Spitex-it dallojnë në organizim nga regjioni në regjion. Informohuni në bashkinë tuaj ose në internet lidhur me shërbimin e Spitex-it në rrethinën tuaj (krh. faqe 39).



ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?



- Shërbimet e përkujdesjes nga Spitex-i, nëse janë urdhëruar nga një mjek ose mjek (Participimi në shpenzime i pacientit/pacientes, krhs. faqen 14).
- Shpenzimet për ndihmë nga Spitex-i në punët shtëpiake nuk merren përsipër nga sigurimi bazë. Shumë nga sigurimet ofrojnë mundësinë për të kontraktuar një sigurim plotësues për shërbime të tilla. Informohuni te sigurimi i juaj shëndetësor.

Shoqata zvicerane Spitex – Përkujdesje dhe

shërbime në çdo regjion të Zvicrës

www.spitex.ch / Spitex in Ihrer Region

admin@spitex.ch

Numri nacional i Spitex-it 0842 80 40 20 (8 rapë për minutë)

Fletëpalosja e Spitex-it në 12 gjuhë:

www.migesplus.ch/migesinfo > Alter



PËRKUJDESJA MJEKËSORE PËR TË MOSHUAR

Ç'NDIHMË MUND TË MARR NË MOSHËN E PLEQËRISË?

Njerëzit në pleqëri mund të kenë nevojë për përkujdesje dhe mbase nuk mund të jetojnë dot më të vetëm në shtëpi. Në rast se nuk përkujdesen dot nga familjarët, ata kanë mundësi që të pranohen në një shtëpi strehimi dhe përkujdesjeje – azil pleqsh.

Atje ju mund të paraqiteni vetë, prej ndonjë shërbimi spitalor a social, apo prej bashkëfamiljarëve tuaj. Është e rëndësishme që të shikoni me kohë për një vend të lirë në azil duke qenë se vendet janë pjesërisht të kufizuara.

Në disa nga azilet ekzistojnë ditë vizitash dhe informative. Në to do të informoheni, për shembull, lidhur me përkujdesjen si dhe për shpenzimet. Me këtë rast mund t'i bisedoni dhe nevojat tuaja personale (ushqimi, vizitat e bashkëfamiljarëve, religjioni etj.). Pyesni në bashkinë tuaj të banimit ose në CURAVIVA Zvicër (krh. faqe 41) për ndonjë adresë azili që ju përgjigjet.

Për ata pleq, që në fakt jetojnë të pavarur, por kanë nevojë për përkujdesje dhe ndihmë në punët shtëpiake, ekzistojnë shërbime përkujdesëse ambulatorë dhe shtëpiake (Spitex, krh. faqe 38) ose banesa speciale për pleq me përkujdesje përkatëse. Paraqituni me kohë. Informacionet dhe ofertat mund t'i merrni në Pro Senectute (krh. faqe 41).

ÇKA PAGUAN SIGURIMI SHËNDETËSOR?

Kontrollet, trajtimet dhe masat përkujdesëse në azilet e regjistruara për pleq mbulohen nga sigurimi bazë. Të gjitha shpenzimet tjera të azilit, si bujtjet, ushqimi etj. nuk i merr përsipër sigurimi.



Në rast se ju dhe bashkëfamiljarët keni vështirësi në pagesën e shpenzimeve të azilit, drejtojuini te shërbimi social i bashkisë suaj. Disa prej bashkive i paguajnë kontributet për shpenzime të azilit. Përpos kësaj, ju keni mundësinë të kërkonit dhe të ardhura suplementare: këto para shtesë krahas AHV dhe IV do t'iu merrni atëherë kur pensionet AHV dhe IV së bashku me të ardhurat e veçanta nuk i mbulojnë dot shpenzimet tuaja për jetesë. (krahaso faqen 19). Të ardhurat suplementare nuk janë ndihma sociale dhe mund të kërkoohen pavarësisht nga hyrja në strehë (shtëpi pleqësh). Migrantet dhe migrantët duhet që të kenë jetuar së paku 10 vite pandërprerë në Zvicër që të mund t'iu marrin këto të ardhura shtesë. Për refugjatë ky afat është pesë vite.

- **CURAVIVA Schweiz** – Shoqata Azilet dhe institucionet në Zvicër
www.heiminfo.ch



- **Pro Senectute Schweiz** – Organizatë profesionale dhe shërbim-ofruese për njerëz të moshuar
www.prosenectute.ch, info@prosenectute.ch,
tel. 044 283 89 89

Informacione për të ardhurat suplementare:

- www.ahv-iv.ch > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen (sigurimet sociale)

CILAT JANË TË DREJTAT DHE DETYRI MET E MIA SI PACIENTE / PACIENT

Në Zvicër pacientet dhe pacientët kanë ca të drejta dhe detyrime të veçanta.

TË DREJTAT E MIA SI PACIENTE, SI PACIENT

E drejta për trajtim në rast sëmundjeje

Në një situatë emergjente çdo mjeke dhe mjek është i detyruar që ta trajtojë një paciente ose pacient, ose që ta drejtojë më tej në një qendër përkatëse.

E drejta për shfaqje opinionit dhe vetëvendosje

Në rast se jeni i sëmurë, keni të drejtë që gjatë trajtimit mjekësor të bashkëvendosni. Ndërhyrjet mjekësore, kontrollet dhe trajtimet, mund të realizohen vetëm me pajtimin tuaj. Prandaj ka rëndësi që ta njoftoni mjeken ose mjekun tuaj nëse jeni kundër një kontrollit, trajtimit ose ndërhyrjeje.

Pos kësaj, ju keni të drejtë që të merrni dhe një opinion të dytë prej një mjeke ose mjeku. Kjo mund të jetë e dobishme në rast se ekzistojnë mundësi të ndryshme trajtimi ose kur ju duhet të vendosni pro ose kundër një trajtimi.

E drejta për informim

Mjekja ose mjeku i juaj duhet t'ju sqarojë lidhur me rrjedhën, përparësitë, rreziqet dhe pasojat financiare të kontrolleve të planifikuara, pastaj mbi ndërhyrjet, trajtimet, si dhe mbi alternativat e trajtimeve. Vetëm kështu

mund të krijoni një opinion dhe të bashkëvendosni. Është me rëndësi që të shtroni pyetje, me qëllim që të kuptoni drejt gjithçka. Po aq e rëndësishme është që mjekja dhe mjeku të kenë kuptuar se çfarë keni thënë (krh. Kapitullin e përkthimit ndërkulturor, faqe 45).

E drejta për mbështetje dhe shoqërim

Ju keni të drejtë që gjatë qëndrimit tuaj në një institucion shëndetësor të shoqëroheni dhe të këshilloheni prej një bashkëfamiljari ose personi të besueshëm.

E drejta për ruajtje sekreti (detyrimi i heshtjes)

I gjithë personeli spitalor, mjeket dhe mjekët familjarë, ndihmësmjeket dhe ndihmësmjekët, si dhe persona të tjerë të kualifikuar, i nënshtrohen detyrimit për heshtje: personeli nuk guxon t' u japë të tjerëve informacione që kanë të bëjnë me ju si paciente ose pacient. Bashkëfamiljarët apo të afërmit tuaj të tjerë mund të informohen vetëm me pajtimin tuaj.

E drejta për dokumente

Ju keni të drejtën që ta shikoni dosjen tuaj të pacientit dhe të merrni një kopje të saj (historia e sëmundjes ose dosje të tjera).

ËSHTË MIRË TË DIHET



Fletëporosia e pacientit

- Fletëporosia e pacientit është një dokument i veçantë, në të cilin ju mund të shënoni se cilat trajtime mjekësore do t' i dëshironit, në rast se për shkak të sëmundjes ose fatkeqësisë nuk do të jeni në gjendje të shprehni për këtë gjë vetë (në rast paaftësie gjykim).
- Përmes fletëporosisë së pacientit ju siguroheni se dëshira e juaj lidhur me trajtimin mjekësor do të respektohet edhe atëherë kur ju s' do të mund ta shprehni atë vetë.
- Familjarët dhe mjeket / mjekët tuaj do të njihen kështu me dëshirën tuaj mbi trajtimin mjekësor si dhe mbi botëkuptimin tuaj personal dhe do të veprojnë në përputhje me të.

Bisedoni me mjeken ose mjekun tuaj nëse doni të dini më shumë rreth fletëporosisë së pacientit. Informacione të tjera mbi këtë çështje do të gjeni edhe nën www.patientenverfuegung-srk.ch dhe në webfaqet tjera mbi këtë temë.

DETYRIMET E MIA SI PACIENTE, SI PACIENT

Bashkëpunimi me mjeken / me mjekun dhe me personelin infermierik

Nëse jeni i sëmurë dhe keni nevojë për ndihmë mjekësore, prej jush pritet që të bashkëpunoni me mjeket dhe me mjekët si dhe me personelin infermierik. Nuk janë përgjegjës vetëm mjeket dhe mjekët që ju të bëheni më mirë. Edhe ju duhet të bashkëpunoni:

- *Detyrimi i informimit kundrejt mjekes, mjekut*

Pacientet dhe pacientët duhet që mjeken ose mjekun që i trajton ta informojnë se ç'hapa kanë ndërmarrë tashmë për shërimin e sëmundjes që i ka prekur. Kjo ka të bëjë me masat që keni ndërmarrë vetë ose ato që janë urdhëruar prej mjekëve, mjekëve e shëruesve të tjerë (edhe në botën e jashtme), (p.sh. marrja e medikamenteve etj.)

- *Zbatimi i udhëzimeve të mjekes / të mjekut*

Për të garantuar trajtimin më të mirë të mundshëm, pritet që pacientja ose pacienti gjatë kontrolleve, trajtimeve dhe ndërhyrjeve t'u përmbahet udhëzimeve dhe masave me të cilat ka rënë dakord. Në rast paqartësish, mos ngurroni të pyesni.

Respektimi i rendit shtëpiak të spitalit

Në spital duhet t'u përmbaheni disa rregullave të caktuara. Këto do t'u jepen pacienteve dhe pacientëve para hyrjes në spital në formë të shkruar dhe kanë të bëjnë, për shembull, me oraret e vizitave dhe të të ngrënave.

Informacione të tjera për të drejtat dhe detyrimet e pacienteve dhe pacientëve në shumë gjuhë do të gjeni në www.migesplus.ch/migesinfo > Stichwortsuche (Kërkimi i fjalës kyçe / Të jepet fjala kyçe ,Recht') ose në qendrat vijuese:

- **Kryeshoqata e qendrave zvicerane për pacientë (DVSP)**

www.patientenstelle.ch, dvsp@patientenstelle.ch
tel.044 361 92 56

- **Organizata zvicerane e pacientëve (SPO)**

www.spo.ch, zh@spo.ch, tel. 044 252 54 22



PËRKTHIMI NDËRKULTUROR



Kur bëhet fjalë për shëndetin, është me rëndësi të kuptoni, por dhe të kuptoheni prej të tjerëve. Ndërkaq, jo të gjithë kanë për këtë gjë njohuritë e nevojshme gjuhësore. Barrierat gjuhësore shpesh e vështirësojnë komunikimin në praksën mjekësore, në spital, në shërbimin social apo në qendra të tjera.

KUSH DUHET TË PËRKTHEJË?

- Përkthyeset dhe përkthyesit ndërkulturorë ndihmojnë që të lehtësohet komunikimi dhe që të evitohen keqkuptimet. Ata zotërojnë kualifikime të veçanta dhe i nënshtrohen detyrimit për heshtje.
- Edhe një anëtar familjeje ose person i besueshëm mund t'ju shoqërojë dhe të përkthejë. Përkthimi i saktë dhe i plotë i fjalëve të shprehura ka kërkesa të larta dhe ka nevojë për arsim adekuat. Parimisht, për këtë qëllim përkthyesit ndërkulturorë janë më të përshtatshëm. Sidomos atëherë kur bëhet fjalë për ndonjë rrethanë shumë personale dhe të komplikuar.
- Fëmijët dhe të rinjtë mund të përkthejnë vetëm në raste emergjente.

A KAM UNË TË DREJTË PËR NJË PËRKTHYESE OSE PËRKTHYES?

Jo, në Zvicër në lëmin e shëndetësisë nuk ekziston e drejta për përkthyes. Mirëpo shumica e spitaleve publike kanë një ofertë përkthimi falas.

Në rast se nuk komunikoni dot mirë, pyesni për ndonjë përkthyes ndërkulturore. Qendrat regjionale të ndërmjetësimit ndërmjetësojnë përkthyesë profesionale ndërkulturore (shiko më poshtë).

- **INTERPRET – Bashkësia zvicerane e interesit për përkthim dhe ndërmjetësim ndërkulturore**



www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Telefon 031 351 38 28

Regjistri i qendrave regjionale të ndërmjetësimit për përkthim ndërkulturore

www.inter-pret.ch > Die regionalen Vermittlungsstellen (Qendrat ndërmjetësuese regjionale)

- **Shërbimi nacional i përkthimit telefonik**

AOZ Medios

www.0842-442-442.ch

Tel. 0842 442 442

SHËNIME PËR PERSONAT NGA LËMI I AZILIT DHE PËR PERSONAT PA TË DREJTË QËNDRIMI (SANS-PAPIERSAT)

Në Zvicër që të gjithë kanë të drejtë për përkujdesje mjekësore. Kjo vlen edhe për azilkërkuesit, të pranuarit e përkohshëm, njerëzit në nevojë për mbrojtje si dhe sans-papiersat.

Për përkujdesjen mjekësore vlejné përcaktimet e mëposhtme:

AZILKËRKUESIT, INDIVIDËT NË QËNDRIM TË PËRKOHSHËM DHE INDIVIDËT NË NEVOJË MBROJTJEJE

Për azilkërkuesit (kartë identiteti N), individët në nevojë mbrojtjeje (S) dhe ata me leje të përkohshme qëndrimi (F), të cilët jetojnë në Zvicër më pak se 7 vjet, sigurimi shëndetësor do të kontraktohet prej autoriteteve përgjegjëse kantonale. Zgjedhja e mjekut në këtë rast është e kufizuar. Informohuni tek qendra kujdestare e kantonit tuaj se në cilin sigurim shëndetësor është kontraktuar sigurimi juaj dhe se kujt duhet t'i drejtoheni në rast sëmundjeje. Vizitën mjekësore duhet ta bisedoni paraprakisht me personin e kualifikuar përgjegjës për përkujdesin tuaj.

SANS-PAPIERS-AT

- Sipas kushtetutës konfederale zvicerane, çdo person me qëndrim në Zvicër ka të drejtën e ndihmës në një situatë fatkeqësie. Kjo e drejtë vlen edhe për sans-papiers-at. Të gjitha spitalet, mjeket dhe mjekët në Zvicër janë të detyruar që në rast urgjence të ofrojnë ndihmë.
- Sigurimet shëndetësore janë të detyruara që të gjithë personat – dmth. edhe sans-papiers-at, t’i pranojnë në sigurimin bazë dhe në kuadër të sigurimit të obligueshëm t’u ofrojnë shërbimet ligjore.
- Për shkak të mbrojtjes së të dhënave, spitalet, sigurimet, entet sociale, qeveritë kantonale ose institucionet tjera, nuk guxojnë që shënimet personale të sans-papiers-ave t’ua dorëzojnë zyrave të migracionit ose institucioneve tjera. Shkelja e detyrimit për heshtje mund të ketë për pasojë masa penale.
- Sans-papiers-at mund të depozitojnë gjithashtu dhe kërkesën për ulje të premive.

Këshillimoret dhe qendrat e specializuara shëndetësore i mbështesin sans-papiers-at rreth çështjeve shëndetësore dhe të sigurimit shëndetësor. Informacione më të hollësishme si dhe adresat e qendrave të kontaktimit për sans-papiers-a do t’i gjeni në web-faqen **www.sante-sans-papiers.ch** > Wo sind wir/Kontakt. (Ku gjendemi/Kontakti)

Informacione shëndetësore shumëgjuhëshe për sans-papiersat:
www.migesplus.ch/migesinfo > Sans-Papiers

Informacione dhe këshillim online mbi jetën në Zvicër



www.migrareweb.ch – një ofertë e migrantëve dhe migrianteve për migriante dhe migriantë në 18 gjuhë

► **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

