

Gesund. Leben. Bayern.



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern

# ابقوا أصحاء

الكشف الطبي المبكر والوقاية المبكرة للأطفال والبالغين



نشرة توجيهية للمهاجرات والمهاجرين - متوفرة بـ 10 لغات



# Impressum

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

## Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1 | 81667 München  
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg  
[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
Zenettiplatz 1 | 80337 München  
[bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu) | [www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Konzeption, Inhalt und Erstellung:** Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Redaktion:** Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Julia Meßmer, Britta Lenk-Neumann

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

**Layout und Satz:** eindruck.net, Hannover

**Bildquellen:** Titelbild: eindruck | Porträt des Staatsministers © Andi Frank | S. 4: © lenetstan/123rf.com | S. 10: © iStock.com/Ridofranz | S. 15: Bayerische Landeszahnärztekammer | S. 17: © stockbroker/123rf.com | S. 20: © melpomen/123rf.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in verschiedenen Sprachen erhältlich ([www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)).

Stand: März 2022  
2. Auflage

Wir danken der Firma MSD Sharp & Dohme GmbH für die freundliche Unterstützung des MiMi-Projektes in Bayern.



# كلمة ترحيب



عزيزاتي القارئات وأعرائي القراء.

نرغب نحن عن طريق هذه النشرة التوجيهية المتوفرة للمهاجرات والمهاجرين "ابقوا أصحاء – الكشف الطبي المبكر والوقاية المبكرة للأطفال والبالغين" أن ندعمكم أثناء وقيامكم الصحية المبكرة وأعطائكم باليد معلومات قيمة عن النظام الصحي في ألمانيا.

وتُعلمُ الخبرة: تكون لدينا أفضل شروط عندئذ للبقاء معافين، عندما نستطيع أن نمنع حدوث الأمراض أو نتعرف عليها في مرحلة مبكرة جداً، يكون فيها علاجها ممكن بشكل جيد.

ومن أجل هذا يقدم قطاع الشؤون الصحية الألمانية فحوصات متنوعة، من بينها الكشف الطبي المبكر للسرطان، ولمرض السكري، أو لأمراض القلب والدورة الدموية.

ويمكن للنساء الحوامل، وللأطفال، والشباب الناشئين والشابات الناشئات أن يستفيدوا من حق القيام بفحوصات الوقاية المبكرة المناسبة من أجل انطلاق جيد في الحياة. وتكون عروض اللقاحات أو الفحوصات الطبية المنتظمة لمراقبة صحة الأسنان مهمة كذلك.

ويمكن أيضاً بنفس الوقت أن يفعل كل شخص بذاته شيئاً من أجل صحته الذاتية، على سبيل المثال عن طريق نمط حياة داعم للصحة. وتساعد في تلك الأثناء الحركة المنتظمة، والتغذية المتوازنة، والتخلي عن التدخين من رفع مستوى نوعية الحياة وبقاء الشخص نشيطاً لفترة أطول.

ونود أيضاً أن نُعلم كل الناس الذين وجدوا منذ فترة قصيرة مأوى جديداً لهم في ولاية بايرن وليس لديهم بعد الإلمام بالنظام الصحي الألماني وبلغة البلد.

ولهذا توجد النشرة التوجيهية هذه بلغات عديدة.

وتكون هذه المعلومات حجر بناء مهم للمشروع الصحي "مي مي (MiMi) مع المهاجرين وللمهاجرين"، الذي يتم دعمه منذ عام 2008 من قِبَل وزارة دولة بايرن لشؤون الصحة والعناية الصحية ضمن إطار مبادرة "معافى. حياة بايرن". وأحد الأهداف الرئيسية لهذا المشروع هو تمكين المهاجرات والمهاجرين من التعامل الذاتي المسؤول مع صحتهم عن طريق توعية مفهومة.

وسيسعدني أن أؤدي بهذا الكتيب مشاركة في ذلك، لأن تبقوا أنتم وعائلتكم معافين!

**Klaus Holetschek** (كلوس هوليتشيك) عضو في مجلس النواب  
وزير دولة بايرن لشؤون الصحة والعناية الصحية

# المحتوى

3	مقدمة
4	1. المحتوى صناديق التأمين الصحي الحكومية
4	الكشف المبكر عن مرض السرطان
5	فحوصات الكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة أثناء فترة الحمل وبعد الولادة
6	فحوصات الكشف المبكر وخدمات الوقاية خلال فترة الحمل وبعدها
7	فحص جراثيم المتدثرات (الكلاميديا) عند النساء حتى سن الـ 25 عاما
7	فحوصات الكشف المبكر عند الأطفال (U1 حتى U9 و J1)
10	الفحص الطبي لدخول المدرسة في بايرن
11	الفحوصات الطبية للشباب والشابات الناشئات
11	اللقاحات
13	الفحوصات الطبية للأسنان
16	2. فحوصات الكشف المبكر ومزايا الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة عند الأشخاص الذين ليس لديهم تأمين وقائي لدى التأمين الصحي القانوني
16	المزايا وفقاً لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG)
17	المزايا وفقاً لقانون الشؤون الاجتماعية رقم 12 (SGB XII) (المساعدة الاجتماعية)
18	3. فهرس المصطلحات المهمة
23	4. عناوين

تعتبر الصحة شرطاً هاماً لحياة مُرضية. ويستطيع الأطفال الأصحاء أن يكتشفوا العالم بتعطش كامل للمعرفة، ويستطيع البالغون الأصحاء أن يتغلبوا على التحديات اليومية بشكل أفضل وأن يستمتعوا أكثر بالحياة.

ويستطيع كل إنسان أن يفعل شخصياً شيئاً ما من أجل صحته، على سبيل المثال من خلال قيامه بالحركة والتغذية السليمة. ولا يدعم النظام الصحي الألماني الناس فقط عندما يكونون مرضى. وتساعد صناديق التأمين الصحي المشتركين أثناء ذلك في الحفاظ على صحتهم عن طريق المزاي من أجل الوقاية المبكرة والكشف الطبي المبكر للأمراض.

وتجدون في النشرة التوجيهية هذه، التي تم تطويرها من قِبَلِ المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ e.V.) بالتعاون مع وزارة دولة بايرن لشؤون الصحة والعناية الصحية، معلومات عن فحوصات الوقاية المبكرة والكشف الطبي المبكر، واللقاحات، وعن صحة الأسنان.

ويكْرَسُ الجزء الأكبر من هذا الكتيب نفسه لموضوع صحة الأطفال. ويبدأ الانطلاق الصحي فعلاً في الحياة بالفحوصات الطبية الوقائية المبكرة أثناء فترة الحمل. ويتتابع الأمر بعد فترة قصيرة من الولادة بأول فحص من أصل فحوصات الأطفال الدورية العشرة. وإلى جانب ذلك تعلمون أنتم، لماذا تكون المشاركة في الفحوصات الوقائية للأطفال في بايرن إلزامية وما الذي ينبغي على الوالدين الانتباه إليه أثناء أخذ تلك المواعيد بعين الاعتبار.

ويصدر هذا الكتيب بلغات عديدة، من أجل أن يستطيع كثير من الناس من جنسيات وبلاد منشأ متنوعة المساهمة في الوقاية المبكرة والكشف الطبي المبكر للأمراض. وسيسعدنا نحن عندما تساهم هذه النشرة التوجيهية في أن تتمكنوا أنتم وأطفالكم من السير أصحاء في الحياة.

# 1. مزايا التأمين الصحي القانوني

## الكشف المبكر عن مرض السرطان

- يمكن للنساء الاستفادة من هذا الحق اعتباراً من سن 20 سنة لإجراء فحص طبي سنوي للجهاز التناسلي من أجل الكشف المبكر عن الإصابة بمرض سرطان عنق الرحم وعن الإصابة بأمراض سرطان الجهاز التناسلي،
- الـ 30 سنة لإجراء فحص سنوي للثدي،
- الـ 35 سنة لإجراء فحص للجلد بإيقاع زمني لكل سنتين،
- الـ 50 سنة لإجراء فحص سنوي للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء،
- الـ 55 سنة لإجراء تنظير للأمعاء (فحصين مع 10 سنوات فاصل زمني بينهما). ويتم في بايرن بالإضافة إلى ذلك دعوة كل النساء شخصياً وكتابياً من سن الـ 50 إلى الـ 69 سنة للقيام بسلسلة الفحوصات الطبية للثدي بالتصوير الشعاعي (تصوير الثديين بالأشعة السينية، Mammographie Screening) بفواصل زمني منتظم لسنتين. ويتواجد الفحص في ما يسمى بـ "بوحداث سلسلة الفحوصات الطبية" "Screening-Einheiten".

يكون لديكم كمشتركين في أحد صناديق التأمين الصحي القانوني الحق بالقيام بفحوصات الكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة (يتم شرح كل الكلمات الموضوع تحتها خط في فهرس المصطلحات المهمة). ولكم الحق بفحوصات طبية مجانية متنوعة حسب العمر والجنس.

ويجب اصطحاب بطاقة التأمين الصحي "Versichertenkarte" أثناء كافة فحوصات الكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة.



يمكن للرجال الاستفادة من هذا الحق اعتباراً من سن

■ الـ 35 سنة لإجراء فحص للجلد بإيقاع زمني لكل سنتين،

■ والـ 45 سنة لإجراء فحص سنوي لغدة الموثة (البروستاتة) والجهاز التناسلي،

■ والـ 50 سنة لإجراء فحص سنوي للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء،

■ والـ 50 سنة لإجراء تنظيف للأمعاء

(فحصين مع 10 سنوات فاصل زمني بينهما).

ويوضح الطبيب أثناء الفحص الصحي العام "Gesundheits Checkup" من خلال حديث مسهب، أية أخطار صحية فردية توجد عند المريض عن طريق الإصابة بأمراض محتملة سابقة وعادات حياة المريض الشخصية. كما يتم قياس ضغط الدم ونبضات القلب، والاستماع إلى أصوات القلب والرتنين وكذلك أخذ عينات فحص من البول والدم.

### فحوصات الكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة أثناء فترة الحمل وبعد الولادة

يوجد أثناء فترة الحمل فحوصات الكشف المبكر للمرأة التي ستصبح أمًا وللطفل الذي لم يولد بعد.

#### من جملة ما ينتمي لهذه:

■ فحص مرض سكري الحمل عند المرأة الحامل.

■ فحص وجود التسمم أثناء الحمل "الإنسام الحلمي. Gestose" (مراقبة منتظمة لضغط الدم، وفحص البول، وفحص الأنسجة لوجود الاحتقانات المائية في الأنسجة (الأوذام)).

■ فحص بارتداد الموجات فوق الصوتية (التأكد من القياسات الطفولية لحجم الجسم، وتحديد موعد الولادة المتوقع، والتأكد من تطور الطفل في رحم الأم).

■ فحص طبي لمراقبة دقات قلب الجنين – (تسجيل حركات الطاق عند الأم وضربات قلب الطفل).

### الفحص الصحي العام "Gesundheits-Check-up"

يكون لدى النساء والرجال بدءاً من سن الـ 35 سنة الاستفادة من حق إجراء فحص صحي شامل لمرة واحدة كل ثلاث سنوات، وينبغي عليه قبل كل شيء أن يخدم الكشف المبكر عن الأمراض التي تنتشر غالباً، مثل الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، والإصابة بأمراض الكليتين ومرض السكري. ويكون لديهم بالإضافة إلى ذلك إمكانية السماح لهم ضمن إطار هذا الفحص بفحص العدوى بفيروس التهاب الكبد فئة B و C "Hepatitis-B und -C" عندهم لمرة واحدة.

ويكون لدى النساء والرجال بين سن الـ 18 والـ 34 سنة الحق لمرة واحدة لإجراء فحص صحي خلال هذه الفترة. ويُعرض على الرجال بدءاً من سن الـ 65 سنة أثناء الفحص الصحي العام فحص لـ "أم دم شريان الأبهر البطني Aneurysma der Bauchschlagader" لمرة واحدة عن طريق ارتداد الموجات فوق الصوتية.

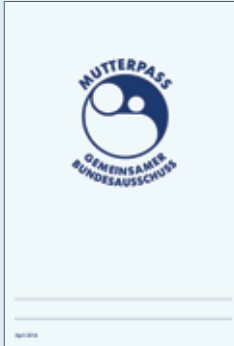
وتكون إلى جانب فحوصات الكشف المبكر  
الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة التي تُعرض  
أثناء الحمل مهمة جداً. ومن بين ما ينتمي إلى مزايا  
الوقاية الطبية المبكرة فحص وجود فيروس الحميراء  
(الحصبة الألمانية، Röteln) (عن طريق تحليل الدم)  
عند النساء الحوامل، وكذلك تقديم المشورة والتوعية  
فيما يتعلق بأخطار صحية معينة يمكن أن تحدث للأم  
الحامل وللطفل أثناء فترة الحمل وبعد الولادة. وتقدم  
القبالات أيضاً مشورة وتوعية عن ذلك.

ويكون لدى كل من ستصبح أمّاً الاستفادة من الحق  
بالحصول على رعاية عن طريق طبيب الأمراض،  
التناسلية والولادة و / أو من القبالة أثناء فترة الحمل،  
وعند الولادة، وفي بعض الأسابيع بعد الولادة. وفي  
حالة سير الحمل بشكل نظامي ودون وجود متاعب  
صحية يكفي الفحص الطبي كل أربعة أسابيع. ويُحدد  
اعتباراً من الأسبوع الـ 32 من الحمل إجراء فحص  
طبي كل أسبوعين، وحتى في حالة تجاوز موعد  
الولادة يُجرى الفحص الطبي كل يومين.

وعدا عن ذلك ينبغي على المرأة الحامل أن تزور  
طبيب الأسنان مرتين أثناء فترة الحمل. وقد يسبب  
تغير عادات الطعام (إحساس زائد بالجوع المفاجئ  
لأكل الحلويات والمأكولات الحامضة "الوحام")  
تسهيل الإصابة بتسوس الأسنان. فضلاً عن ذلك  
يكون عند النساء الحوامل كذلك قابلية التعرض بشكل  
خاص لحدوث التهابات اللثة ودواعم الأسنان بسبب  
التغيرات الحاثية (الهرمونية). وتعتبر الآن صحة  
الأسنان ووقايتها المبكرة مهمة بشكل خاص، لأن  
الأبحاث الجديدة تدل على أنه يمكن لالتهابات اللثة  
أثناء فترة الحمل أن ترفع من إمكانية خطر حدوث  
ولادة مبكرة وتتنسب في نقص الوزن أثناء الولادة.  
ويكون مثالياً أن تسمح النساء اللاتي لديهن رغبة  
في إنجاب طفل قبل الحمل بفحص أسنانهن من قبل  
طبيب الأسنان وعلاجها عند الضرورة.

## شئى مهم:

تحصل المرأة ضمن إطار فحوصات الحمل الطبية على ما يسمى  
بدفتر الأمومة "Mutterpass". ويتم فيه توثيق كل نتائج الفحوصات  
الهامة وسير الحمل. وينبغي أن تحمل المرأة الحامل هذا الدفتر  
معها بشكل دائم وجلبه أثناء كل الفحوصات الطبية. ويكون ذو  
معنى الاحتفاظ بدفتر الأمومة بعد ولادة الطفل. والبيانات المدونة  
فيه تكون ذات نفع في حالات حمل أخرى.





## فحص جراثيم المتدثرات (الكلاميديا) عند النساء حتى سن الـ 25 عاما

يمكن لكل النساء حتى سن الـ 25 عاماً من العمر ضمن إطار التأمين الصحي القانوني أن يفحصوا عند طبيهيم للأمراض التناسلية والولادة مرة واحدة سنوياً وجود جراثيم المتدثرات (الكلاميديا) عندهن.

والمتدثرات (الكلاميديا) هي جراثيم تنتقل أثناء العمل الجنسي غير المحمي. ويمكن أن يكون لها تبعات جدية تصل إلى العقم، ما لم تُعالج. وإذا تم التعرف على العدوى بها في الوقت المناسب، فيمكن علاجها بالمضادات الحيوية.

## فحوصات الكشف المبكر عند الأطفال (U1 حتى U9 و J1)

تعتبر سنوات الحياة الأولى مهة بشكل خاص لتطور صحة الإنسان. وتوجد من أجل هذا فحوصات طبية للكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة للأطفال والشباب والشابات الناشئات ("تعليمات - عن الأطفال" الصادرة عن اللجنة الاتحادية المشتركة).

### سلسلة فحص المولودين الجدد

يكون لدى كل المولودين الجدد في ألمانيا الاستفادة من حق إجراء فحص دم سهل لهم للكشف عن الإصابة بالأمراض النادرة الخلقية، التي لم يمكن التعرف عليها عن طريق مؤشرات خارجية أثناء الولادة. ويسمي المرء هذا الفحص بـ "سلسلة فحص المولودين الجدد". وتشمل الإصابة بالأمراض التي تم فحصها اضطرابات الاستقلاب الخليوي (الأبيض) والحاتات وكذلك الإصابة بالأمراض العصبية، والدم، والدفاع. ويمكن لهذه الأمراض أن تؤدي إلى

### شيئ مهم:

من أجل فحوصات الكشف المبكر عند الأطفال يجب اصطحاب بطاقة التأمين الصحي للمؤمن عليهم "Versichertenkarte" ودقتر الفحوصات الطبية "U-Heft"، الذين يثبت الطبيب فيهم خطياً نتائج الفحوصات. وبما أن الأطفال يستطيعون أيضاً الحصول على لقاحات الوقاية الضرورية ضمن إطار فحوصات الكشف المبكر، فينبغي كذلك إحضار دقتر اللقاحات "Impfpass".



الإعاقات أو حتى إلى موت الطفل إذا بقيت دون علاج. لكن إذا تعرف المرء على الإصابة بالأمراض وعالجها بوقت مبكر، فيمكن في أغلب الحالات تجنب تبعاتها أو التقليل منها. ويجب على الوالدين الموافقة على فحص المولودين الجدد قبل البدء به.

ويتم أثناء فحص الدم أخذ بعض نقاط الدم في اليوم الثالث بعد الولادة من كعب الطفل ووضعها على بطاقة فحص وإرسالها إلى مخبر طبي مختص من أجل فحصها. وتكون مستشفيات الولادة، والقابلات، أو أطباء الأطفال المرخص لهم رسمياً بمزاولة المهنة مسؤولون عن أخذ الدم من الطفل. ويتلقى الوالدين خبر نتيجة الفحص من مستشفى الولادة، أو القابلة، أو طبيب الأطفال فقط إذا وجدت نتيجة فحص ملفتة للنظر، بحيث يتم من أجل هذا القيام بفحوصات مراقبة أخرى. وإذا تم التأكد من تشخيص الإصابة بمرض ما، فيتم البدء في العلاج بعد ذلك مباشرة.

### شئى مهم:

في حالات الولادة في المنزل أو في دار للتوليد يمكن للقابلة المشرفة عليكن إعلامكن عن فحص الدم والقيام بسلسلة فحص المولودين الجدد. وتجدون معلومات مكملة عن سلسلة فحص المولودين الجدد على الصفحة:

"Gesundheit: Neugeborenen-Screening (bayern.de)"

<https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm>

### سلسلة الفحوصات الطبية للسمع

يكون لدى كل المولودين الجدد الاستفادة من حق إجراء فحص طبي للسمع (فحص طبي للسمع عند المولودين الجدد). ويتواجد الفحص عادة في الأيام الأولى من العمر بعد الولادة. ويتم عند الطفل الرضيع القيام بفحص قصير وخال من الآلام لقدرته على السمع بجهاز خاص لقياس السمع. ويمكن عن طريق سلسلة الفحص الطبي معرفة اضطرابات السمع بوقت مبكر وعلاجها. ويولد حوالي طفلين من كل 1.000 طفل في ألمانيا مع اضطراب سمع يحتاج إلى علاج. ويكون مهماً جداً القدرة على السماع الجيد من أجل التطور اللغوي في سن الطفولة، ولنضوج الطفل العاطفي والاجتماعي، وكذلك للتطور المدرسي والمهني فيما بعد. وكلما طال الزمن ولم يتم التعرف على اضطراب السمع، كلما يصبح أصعب على الطفل تعويض التخلف في التطور اللغوي. ويمكن للمرء تجنب ذلك عند الطفل عن طريق الوقاية المبكرة، والدعم المبكر والأشياء الحديثة المساعدة على السمع. ويكون الفحص الطبي في ولاية بايرن جزءاً من فحوصات الوقاية المبكرة الإلزامية.

وإذا ولد الطفل الرضيع في المنزل أو في دار توليد، فيمكن إجراء فحص السمع عند طبيب أطفال أو طبيب أنف وأذن وحنجرة مرخص لهم رسمياً بمزاولة المهنة.

المكان	التوقيت	الفحص الوقائي
في مستشفى أو في المنزل من قبل القابلة	بعد الولادة مباشرة	الفحص الأول "U1"
في مستشفى أو عند طبيب الأطفال	بين اليوم الـ 3 والـ 10 من العمر	الفحص الثاني "U2"
عند طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة	8 فحوصات حتى سن 6 سنوات من العمر	فحوصات "U9" - "U3"

وبهذه الطريقة فقط يمكن التعرف بوقت مبكر على الاضطرابات أو الأمراض المحتملة وعلاجها.

ويوجد فحصين طبيين آخرين U10 و U11 يمكن أن يقوم بهم طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة، لكن لم يتم بعد تكفل تحمل تكاليفهم من قبل كل صناديق التأمين الصحي. استعلموا عن ذلك عند طبيبك وعند صندوق تأمينكم الصحي.

### سلسلة الفحوصات الطبية لعيوب القلب الخَلقية الشديدة

يتم أثناء هذه الفحوصات نفي وجود عيوب القلب الشديدة الخَلقية عن طريق قياس الأوكسجين في دم الطفل الرضيع بمجس ضوئي (جهاز قياس النبض، Pulsoxymetrie). ويكون الفحص خالياً من الآلام ويستمر لبضعة ثوان فقط.

### فحوصات الكشف المبكر

#### (U Früherkennungsuntersuchungen)

تخدم فحوصات الكشف المبكر (U-Untersuchungen) مراقبة التطور الجسدي والعقلي عند المواليد الجدد والأطفال ومعرفة عيوب التطور الممكنة في وقت مبكر وعلاجها.

### شيء مهم:

ينبغي أن تتم مراقبة فحص السمع الملفت للنظر بأسرع ما يمكن عند طبيب مختص بهذا. وينبغي أن يتم تحديد التشخيص حتى سن الثلاث أشهر، من أجل أن يمكن البدء مباشرة في العلاج في النصف الأول من السنة الأولى من العمر.

وإذا انبغى تواجد فحوصات "U3" حتى "U9"، فيستطيع الوالدين معرفة ذلك من طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة. ويكون مهماً إجراء كل فحص كشف مبكر في توقيت معين من مرحلة تطور الطفل.

ويتم أثناء تقديم طلب الحصول على مال التربية من الولاية وأثناء التسجيل في روضة الأطفال طلب إثباتات لإجراء الطفل لآخر فحوصات الوقاية المُلزمة.

وينبغي أثناء إجراء الفحص الطبي لدخول المدرسة جلب إثبات لآخر فحص وقائي طبي مناسب للعمر.

### الفحص الطبي لدخول المدرسة في بايرن

الفحص الطبي لدخول المدرسة هو فحص وقاية مبكرة عند كل الأطفال الذين سيكونون ملزمين قانونياً بالدوام في المدرسة في السنتين القادمتين. ويتم القيام بهذا الفحص من قِبَل موظفي إدارة الصحة. وينبغي عليهم أن يوضحوا فيما إذا نضج النمو الصحي للتلاميذ المبتدئين من أجل المشاركة في الحياة المدرسية اليومية. وتكون زيارة المدرسة والدوام فيها إلزامية.

ويتم تسجيل السيرة الصحية السابقة، والوزن، والطول، وتُفحص القدرة على السمع، وحدة البصر، والتأكد من محتوى دفتر فحوصات الأطفال ودفتر اللقاحات. ولا يحصل الطفل على أية وظائف من أجل فحص القدرات اللغوية والحركية.

إذا لم يستطع الوالدين تقديم إثبات لمشاركة طفلهم في إجراء فحص الوقاية الطبي المحدد للعمر (U8 أو U9)، فيتبع ذلك إجراء فحص طبي لدخول المدرسة.



### حماية صحة الأطفال والشباب والشابات الناشئات

#### في بايرن

لكي يكون لدى الأطفال انطلاق صحي في حياتهم، يكون الوالدين ملزمين قانونياً في بايرن بأن يسمحوا بمشاركة أطفالهم في الوقت المناسب في فحوصات الكشف المبكر عن الأمراض (U1 حتى U9 و J1). وتخدم مواعيد هذه الفحوصات عند طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة اكتشاف الأمراض واختلالات التطور بأبكر وقت ممكن وعلاجها. ولهذا تم فرض الإلزام بالمشاركة فيها أيضاً، بحيث يكون العمل أفضل من أجل اكتشاف الأطفال الذين تمت سوء معاملتهم أو إهمالهم وتسهيل إيصال المساعدة التي يحتاجونها لهم.

ويتم أثناءه فحص الطفل جسدياً والتأكد بشكل أدق من حالة تطوره، وإذا لزم الأمر تقديم المشورة للوالدين حول نتائج الفحوصات الطبية، التي تكون مهمة للحياة المدرسية اليومية. ويتم أيضاً تقديم الفحص الطبي، على سبيل المثال أثناء الفحص الطبي لدخول المدرسة أو في حالة ظهور أشياء مميزة أثناء إجراء الفحص الطبي الوقائي. ويمكن تواجده أيضاً بناء على رغبة الوالدين.

ويتم ضمن إطار فحص الكشف المبكر (J1) التكلم عن العمل الجنسي، والتصرف المسبب لخطر على الصحة كالتدخين على سبيل المثال وكذلك المشاكل مع العائلة ومع المحيط الاجتماعي وتوضيح ذلك.

ويتم إجراء فحص الكشف المبكر (J1) في عيادة طب الأطفال والشباب والشابات الناشئات أو طبيب الأسرة. ويُسمح للشباب والشابات في تلك الأثناء اختيار فيما إذا كانوا يريدون الذهاب لوحدهم أو مع والديهم إلى فحص الكشف المبكر (J1).

وتقدم كثير من عيادات طب الأطفال والشباب والشابات الناشئات ساعة محادثة خاصة للشباب والشابات. ويجب جلب دفتر اللقاحات وبطاقة التأمين الصحي لساعة المحادثة هذه.

## اللقاحات

اللقاحات مهمة لأطفالكم ولكم أيضاً، لأنها تقي من الأمراض المُعدية الخطيرة. ويجب أخذ اللقاحات الوقائية للأطفال أو تعزيزها ضمن مسافات زمنية منصوص عنها. ويمكن لطبيب الأطفال أو طبيب الأسرة تقديم نصيحة لكم عن وجوب أخذ اللقاحات.

ويتم أثناءه فحص الطفل جسدياً والتأكد بشكل أدق من حالة تطوره، وإذا لزم الأمر تقديم المشورة للوالدين حول نتائج الفحوصات الطبية، التي تكون مهمة للحياة المدرسية اليومية. ويتم أيضاً تقديم الفحص الطبي، على سبيل المثال أثناء الفحص الطبي لدخول المدرسة أو في حالة ظهور أشياء مميزة أثناء إجراء الفحص الطبي الوقائي. ويمكن تواجده أيضاً بناء على رغبة الوالدين.

وإذا لم يشارك الطفل في الفحص الطبي لدخول المدرسة أو في فحص طبي مدرسي مطلوب، فيجب على إدارة الصحة إعلام إدارة الشباب عن ذلك.

## الفحوصات الطبية للشباب والشابات الناشئات

تحدث تغيرات جسدية ونفسية كثيرة مع بداية سن البلوغ (سن المراهقة). يتواجد فحص الكشف المبكر J1 "J1-Untersuchung" لمرة واحدة عند الشباب الناشئين والشابات الناشئات في سن الـ 12 إلى الـ 14 عاماً.

وينبغي أن يتم هنا التعرف في وقت مبكر على الإصابة بالأمراض التي يمكن أن تهدد التطور الجسدي والنفسي والاجتماعي للشباب والشابات الناشئات وعلاجها. ويتم أثناء هذه الفرصة التأكد مرة أخرى من الوضع اللقاحي.

## تتحمل صناديق التأمين الصحي القانوني تكاليف لقاحات وقاية الأطفال التالية:

- فيروسات العجلي (الروتا)
- الكزاز (تشنج العضلات)
- الخُنَاق (الدفتريا)
- السعال الديكي (الشاهوق)
- التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال)
- النزلة الوافدة المستدمية فئة ب (Hib)
- التهاب الكبد فئة ب
- المكورات الرئوية (مثلاً: التهاب الرئتين والسحايا الدماغية)
- المكورات السحائية (مثلاً: التهاب السحايا الدماغية)
- الحصبة
- النكاف
- الحميراء
- الحماق (جدري الماء)
- التهاب السحايا والدماغ في الصيف المبكر (فيروس FSME)
- فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV)

### شئى مهم:

يتم تسجيل كافة اللقاحات في دفتر اللقاحات الذي يجب اصطحابه أثناء مواعيد اللقاحات. وإذا لم يكن لديكم دفتر لقاحات، فاسألوا طبيب أسرتكم أو إدارة الصحة المسؤولة عنكم.

يكون لقاح مرض العدوى بفيروس كورونا 19 "Covid-19" مجانياً أيضاً.

### للبالغين

تكون اللقاحات مهمة في سن البلوغ أيضاً ويمكنها أن تحمي من الإصابة بأمراض معينة. اسمحوا بتدقيق دفتر لقاحاتكم أثناء زيارات الطبيب، بحيث يمكن أن يتم التعويض عن اللقاحات الناقصة. وينبغي تعزيز اللقاح ضد الخُنَاق (الدفتريا) والكزاز (تشنج العضلات) بشكل منتظم أو التعويض عنهم في حالة عدم حصول الشخص على اللقاح الأساسي. وعندما تخططون للحمل أو يكون لديكم تواصل في المستقبل مع الأطفال المولودين الجدد، فيتم النصح بإلحاح بالتلقيح ضد السعال الديكي، في حالة ما إذا كان آخر لقاح أو إصابة بالمرض يعود إلى أكثر من عشر سنوات مضت. وإذا قَدِمْتُم من بلد ينتشر فيه مرض شلل الأطفال (التهاب سنجابية النخاع، Polio) فينبغي عليكم التأكد أثناء القدوم من لقاحكم الواقي من مرض شلل الأطفال وتعزيزه إذا لزم الأمر. ويوجد فضلاً عن ذلك نصائح أخرى من أجل التلقيح للأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص بناءً على تقدمهم في العمر، وأمراض موجودة، أو معطيات أخرى. ومن بين ما ينتمي إلى ذلك لقاح الحماية من النزلة الوافدة (الإنفلونزا) أو المكورات الرئوية (التهاب الرئتين) أيضاً للأشخاص بدءاً من سن الـ 60 عاماً. ويُعلم طبيب الأسرة وصناديق التأمين الصحي وكذلك إدارات الصحة عن اللقاحات وضرورتها.

## الفحوصات الطبية للأسنان

تكون الزيارة المنتظمة لطبيب الأسنان مهمة للحفاظ على صحة الأسنان واللثة. وينطبق هذا على البالغين وعلى الأطفال أيضاً – وهذا بشكل خاص، وبالتحديد "بدءاً من ظهور السن الأول". ويتم بعد فحص طبي دقيق للأسنان علاج الأسنان واللثة المريضة إذا لزم الأمر وكذلك تقديم استشارة طبية مسهبة.

وتتحمل شركة التأمين الصحي القانوني تكاليف فحوصات الكشف المبكر الطبية للأسنان ومزايا الفحوصات الطبية للوقاية المبكرة المتعلقة بها، التي يتم ذكرها لاحقاً، للبالغين وللأطفال والشباب والشابات الناشئات أيضاً.

ويوجد في كل دوائر مناطق ولاية بايرن خطر مرتفع لأن يتعرض المرء عن طريق لدغة حشرة إلى العدوى بفيروس التهاب السحايا والدماغ في الصيف المبكر (فيروس FSME). وينبغي على من يقضي أوقاتاً طويلة في الطبيعة (في العراء) بسبب مهنته أو في وقت الفراغ، أن يسمح هو وأولاده بأخذ اللقاح كل ثلاث حتى الخمس سنوات، لأنه يمكن لفيروس التهاب السحايا والدماغ في الصيف المبكر أن يسبب الإصابة بأمراض شديدة في سحايا الدماغ والمخ والحبل الشوكي.

وتتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف كل اللقاحات التي توصي بها لجنة التطعيم الدائمة في ألمانيا (STIKO) في معهد روبرت كوخ في برلين. وعدا عن ذلك يمكن وفقاً للنظام الأساسي لصناديق التأمين الصحي النص على تحمل النفقات للتلقيحات الإضافية (على سبيل المثال لقاحات السفر).

## شيئ مهم:

ينبغي تأجيل موعد لقاح طفلكم عندما يكون مريضاً بشكل حاد في هذا الوقت ولديه حمى مع حرارة فوق الـ 38.5 درجة مئوية. ويمكن بلا شك أن يتم التلقيح أثناء وجود عداوى بسيطة بعد التشاور مع الطبيب. لا بد من أن تتكلموا مع الطبيب قبل حصول التلقيح عندما يكون لدى طفلكم مرض مزمن أو يجب عليه أن يأخذ أدوية.

**الأطفال في سن الـ 6 أشهر حتى إتمام الـ 33 شهراً من العمر:**

يكون لدى الأطفال في هذا الوقت الحق بما مجموعه ثلاث فحوصات كشف مبكر لطبية للأسنان، يتم فيها فحص الأسنان وإعداد مخطط لعلاجها إذا لزم الأمر. وينبغي على الفحوصات الطبية الثلاثة أن تحدث في الفترات الزمنية التالية

■ من سن الـ 3 إلى الـ 9 أشهر،

■ من سن الـ 10 إلى الـ 20 شهراً،

■ من سن الـ 21 إلى الـ 33 شهراً.

مع 4 أشهر فاصل زمني على الأقل بين كل الفحوصات المتتالية للأسنان.

ويكون لدى الأطفال في هذا العمر بالإضافة إلى ذلك الحق مرتين في السنة لاستخدام دهان الفلور من أجل تصلب وتقوية ميناء الأسنان.

**الأطفال بدءاً من الـ 34 شهراً حتى إتمام الـ 6 سنوات من العمر:**

يكون لدى الأطفال في هذا العمر الحق بإجراء مامجموعه ثلاث فحوصات طبية سنوية للكشف المبكر. ويتم تقديم عرض لذلك خلال 12 شهراً على الأقل كفاصل زمني بينهما.

وإذا تم التأكد من وجود خطر مرتفع بتسوس الأسنان لدى الأطفال، فيمكن أن يتابعوا تلقي دهان الفلور مرتين في السنة من أجل الوقاية من تسوس الأسنان.

**الأطفال والشباب والشابات الناشئات (من 7 إلى 18 سنة من العمر):**

يتم فحص نظافة الفم وفقاً لمخطط زمني معين أثناء زيارتين لطبيب الأسنان سنوياً، والتوعية عن الأمراض، والتدريب على نظافة الفم. ويتم علاج الأسنان بالفلور وإغلاق الفوارغ العميقة في الأضراس لمنع التسوس.

**البالغين:**

■ فحصين طبيين للأسنان في السنة بينهما أربعة أشهر فاصل زمني على الأقل: فحص تسوس الأسنان، والإصابة بأمراض اللثة والأورام في جوف الفم، والقيام بالتصوير الشعاعي بالأشعة السينية إذا لزم الأمر.

■ تنظيف الأسنان لإزالة التكلس مرة في السنة.

يكون لدى الأشخاص المحتاجين للعناية الطبية ومؤمن عليهم قانونياً أو الأشخاص ممن لديهم

إعاقات ما الحق بشكل إضافي للحكم على صحة

الأسنان عن طريق طبيب الأسنان ووضع مخطط

زمني شخصي لصحة الأسنان والفم الذي ينتج عن ذلك. ويتم فيه تثبيت الاستشارات الطبية بشكل فردي

حول صحة الأسنان، واستخدام العلاج بالفلور،

والتغذية الصحية من أجل أسنان سليمة، وكذلك

تجنب وتخفيف جفاف الفم عند المرضى.





ويوجد في بايرن دفتر طبي لأسنان الأطفال تُسجل فيه نتائج الفحوصات. ويمكن الحصول عليه مجاناً عند طبيب الأسنان، وينبغي إحضاره عند كل فحص كشف مبكر ومزايا الوقاية الصحية المبكرة أثناء زيارة طبيب الأسنان. والدفتر الطبي لأسنان الأطفال مزود بشكل إضافي بمنشورات معلومات إرشاد، ومن بين ما تجدون فيها نصائح عن سلامة الأسنان، والتغذية الصحية من أجل أسنان سليمة، والوقاية من التسوس.

### شيئ مهم:

تعتبر النقاط التالية مهمة لحماية أسنانكم ولتتكم إلى جانب فحوصات الوقاية الطبية السنية المبكرة الإضافية:

- تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل. وأفضل شيء تنظيفها صباحاً قبل طعام الفطور ومساءً قبل الذهاب إلى النوم.
- ينبغي بعد استهلاك المواد الغذائية والمشروبات الحاوية على الحموض الانتظار لمدة ساعة قبل تنظيف الأسنان
- ينبغي تنظيف الفراغات بين الأسنان لمرة واحدة يومياً بخيط الحرير للأسنان أو بالفرشاة الصغيرة المناسبة لما بين الأسنان.
- يطبق على الأطفال: يكون مهماً تنظيف الأسنان بدءاً من ظهور أول سن. وينبغي عليكم مراقبة تنظيف الأسنان حتى سن الـ 8 إلى الـ 9 سنوات وإعادة تنظيفها بشكل دقيق.
- استخدموا معجون أسنان يحتوي على الفلور من أجل تنظيف الأسنان (الرجاء الانتباه في تلك الأثناء إلى المعلومات عن عمر الطفل!). ويوجد للأطفال حتى سن الـ 6 سنوات معاجين أسنان خاصة تحتوي على 500 جزء فلور في المليون (500 ppm).
- تكون التغذية الصحية مهمة، وخاصة تجنب التمتع بالمأكولات والمشروبات التي تُشرب غالباً وتحتوي على السكر.

## 2. فحوصات الكشف المبكر ومزايا الفحوصات الطبية الوقائية المبكرة عند الأشخاص الذين ليس لديهم تأمين وقائي لدى التأمين الصحي القانوني

يمكن الاستفادة من الحق بالقيام بفحوصات الكشف المبكر ومزايا الوقاية المبكرة التالية:

- فحوصات الكشف المبكر الطبية ومزايا الوقاية المبكرة أثناء فترة الحمل؛ ومزايا الولادة والرعاية الصحية بعد الولادة.
- فحوصات الكشف المبكر الطبية ومزايا الوقاية المبكرة مثل ما هو الحال في التأمين الصحي القانوني: فحوصات الأطفال والشباب والشابات الناشئات من "U1 إلى U11"؛ وفحوصات الكشف المبكر للنساء المتعلقة بالجهاز التناسلي والولادة، وفحص الكشف المبكر السنوي للسرطان عند النساء بدءاً من سن الـ 20 عاماً وللرجال بدءاً من سن الـ 45 عاماً؛ وفحص صحي عام "Gesundheits Checkup" وفحوصات طبية للجلد للأشخاص بدءاً من سن الـ 35 عاماً.
- الفحوصات الطبية الوقائية للأسنان كل نصف سنة.

- اللقاحات المعتادة للأطفال، ولقاحات الكزاز (تشنج العضلات)، والخناق (الدفتريا)، ولقاحات شلل الأطفال (Polio) للبالغين، حسب الخطورة الفردية ولقاحات أخرى أيضاً.

### المزايا وفقاً لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG):

لا يمكن لطالبي اللجوء وللأشخاص الذين يتوجب عليهم مغادرة البلد أو حصلوا على إقامة تُوَجَّل ترحيلهم مؤقتاً، بناءً على أسباب قوانين دولية وسياسية أو إنسانية ("لاجئون في واقع الأمر")، أن يشاركوا قانونياً في الحالات العادية في التأمين الصحي القانوني. ويوجد وفقاً لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG) أثناء الـ 18 شهراً الأولى حق لعلاج الإصابة بالأمراض الحادة أو المؤلمة التي تحتاج لذلك، وكذلك لبعض فحوصات الكشف المبكر الطبية ومزايا الفحوصات الطبية للوقاية المبكرة (وتوجد تحديات لذلك مثل بدائل الأسنان الصناعية والعلاج السني الهيكلي).

### شيئ مهم:

من أجل أن يمكنكم الحصول على الحق بالمزايا وفقاً لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG)، يجب عليكم أن تُظهروا للطبيب وثيقة العلاج. ويحصل المرء عليها من إدارة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt) أو من المؤسسة التي تقدم فيها الشخص أيضاً بطلب الحصول على المزايا الأخرى. وتكون الوثيقة صالحة دائماً لربع سنة.



## المزايا وفقاً لقانون الشؤون الاجتماعية رقم 12 (SGB XII) (المساعدة الاجتماعية)

يتوجه الحق بالحصول على المزايا وفقاً لقانون الشؤون الاجتماعية رقم 12 (SGB XII) إلى المغتربين الذين لديهم إقامة نظامية، لكنهم غير خاضعين لقانون المزايا الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG) وليسوا حاصلين على التأمين الصحي الخاص ولا القانوني. وإذا كان من المتوقع تلقي هؤلاء المغتربين المساعدة الاجتماعية لمدة أطول من شهر واحد، فيتم تأمينهم صحياً قانونياً. وستطلب إدارة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt) منهم اختيار صندوق تأمين صحي قانوني والتسجيل فيه هناك.

وإذا لم تؤخذ الرعاية عن طريق صندوق التأمين الصحي القانوني بالاعتبار، فيجب تقديم طلب لإدارة الشؤون الاجتماعية (Sozialamt) المسؤولة من أجل الحصول على بطاقة تحويل مرضي وتحمل النفقات لمزايا طبية معينة. وهذه المزايا تتوافق مع تلك المزايا للمؤمن عليهم قانونياً.

### شيء مهم:

الشخص الذي له الحق بالمزايا، هو من يتواجد في أزمة مادية طارئة (ليس لديه فعلياً دخل كافي أو أملاك، وعدم وجود التأمين الصحي) وعندما توجد الحاجة إلى علاج طبي لازم.

### 3. فهرس المصطلحات المهمة

#### إصابة بمرض السرطان (Krebskrankung):

يفهم المرء من الإصابة بمرض السرطان (أو السرطان) نمو الخلايا دون تحكم. وتقوم خلايا السرطان بإبعاد الأنسجة السليمة أو تدميرها. ويمكن أن يُهاجم السرطان كل عضو. وتعتبر الإصابة بأمراض السرطان ثاني أعلى سبب للوفاة في ألمانيا بعد أمراض القلب والدورة الدموية. ومع ذلك يمكن بازدياد شفاء مرضى أكثر. ويوجد الكثير من الإصابات بالسرطان المتنوعة التي تتباين بقوة من حيث إمكانيات علاجها. ويمكن من خلال الكشف المبكر عن الإصابة بالسرطان تقليص خطر الموت منه.

**أم دم الشرايين (Aneurysma):** هو توسع واضح في وعاء دموي. ويحدث مثل هذا التوسع في الشريان البطني، ويمكن له أن يتمزق ويؤدي إلى نزيف دموي مهدد للحياة. ويمكن أن تتطور غالباً عند الرجال في سن أكبر من الـ 65 عاماً توسعات أم دم في الشريان البطني. ولذلك يُعرض عليهم القيام بفحص بالموجات فوق الصوتية من أجل الكشف المبكر عن توسع شريان الأبهري البطني في الوقت المناسب. ويتم كتحفة لذلك مراقبته بشكل منتظم من أجل الحكم على مدى نموه أو القيام بعملية جراحية له عندما يكون هذا ضرورياً كوقاية.

#### إصابة بأمراض القلب والدورة الدموية

(Herz-Kreislauf-Erkrankungen): ينتمي لأمراض القلب والدورة الدموية سلسلة من الأمراض التي تصيب القلب وشرايين القلب التاجية والأوعية الدموية أيضاً. وينتمي إلى أغلب الأمراض حدوثاً مرض تصلب الشرايين (تضيق الشرايين الذي ينتج عن تراكمات في الجدران الداخلية الشرايين) – يتكرر مراراً كراند للأزمة القلبية (انسداد أحد الشرايين) – وقصور القلب (يسمى ضعف عضلة القلب)، حيث لم يعد القلب قادراً على إمداد الأنسجة بكمية كافية من الدم والأوكسجين. وتعتبر أمراض القلب والدورة الدموية أعلى سبب وفاة في ألمانيا. إلا أنه يمكن تجنب نشوء هذه الأمراض في أغلب الأحيان. ويكون اتباع أسلوب حياة صحي مع تغذية قليلة الدسم، والقيام بالحركة الكافية، والتخلي عن النيكوتين ذو تأثير واقى على القلب والدورة الدموية.

**الإنسمام الحلمي (Gestose):** عبارة عن مصطلح شامل لاضطرابات صحية متنوعة تتسبب أثناء فترة الحمل. ويمكن إلى جانب ضغط الدم المرتفع نشوء زيادة في إفرازات الزلال (البروتين) في البول وحدوث الأوذام. ويظهر الإنسمام الحلمي بشكل خاص عند صغيرات السن جداً أو عند كبيرات السن اللاتي يلدن لأول مرة. وتكون عوامل الخطر الأخرى عند النساء الحوامل أضراراً في الأوعية الدموية يُثبت على مرض مزمن في الكليتين، وارتفاع ضغط الدم، أو مرض السكري، والتدخين وكذلك الوزن الزائد أو نقص الزلال. ويرفع الإنسمام الحلمي من أخطار الولادة المبكرة وموت الأطفال الرضع. وعدا عن ذلك يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات مهددة لحياة النساء الحوامل.

**أوذام (Ödeme):** هي تجمعات مائية في الأنسجة.

### **بطاقة التأمين الصحي للمؤمن عليهم**

**(Versichertenkarte):** يتم إصدار بطاقة التأمين الصحي للمؤمن عليهم من صندوق التأمين الصحي بعد فترة قصيرة من التسجيل فيه. وتُرسل عادة بالبريد. ويتم إظهارها لمساعدة الطبيب أثناء زيارته في وقت التكلم معه، من أجل التمكن من محاسبة صندوق التأمين الصحي بتكاليف العلاج. ويتم في شريحة البطاقة الإلكترونية تخزين البيانات الشخصية للمؤمن عليه (الاسم، وتاريخ الميلاد، والعنوان) ورقم التأمين، لكن لا يتم تخزين أية معلومات عن الحالة الصحية أو التشخيصات.

### **فحوصات الكشف المبكر:**

**تنظير الأمعاء (Darmspiegelung):** تنظير الأمعاء هي إحدى إمكانيات الكشف عن سرطان الأمعاء في الوقت المناسب وعلاجه عندئذ أيضاً. ويتم أثناء تنظير الأمعاء إدخال خرطوم رفيع ولين الثني، يسمى بجهاز التنظير "إندوسكوب"، إلى داخل الأمعاء. وهو يحتوي على نظام تصوير ضوئي بصري يتم عن طريقه نقل صور من الأمعاء إلى شاشة مرئية. ويمكن أثناء تنظير الأمعاء أخذ عينات من الأنسجة (خزعات) يتم فحصها بعد ذلك مباشرة في مخبر طبي. وتكون العمليات الجراحية الصغيرة ممكنة أيضاً بهذه الطريقة.

**دفتر الفحوصات الطبية (U-Heft):** يتم في دفتر الفحوصات الطبية تدوين نتائج الفحوصات الوقائية عند الأطفال (U-Untersuchungen). و عدا عن ذلك يحتوي الدفتر على معلومات هامة، مثل لوائح تتضمن بيانات عن وزن الطفل وطوله في المراحل المناسبة لعمره. ويتم إصدار دفتر الفحوصات الطبية في المستشفى بعد إجراء الفحص الطبي الوقائي الأول "U1" ويتم جلبه لكل الفحوصات الطبية الوقائية للأطفال والشباب والشابات الناشئات.



**دفتر اللقاحات (Impfpass):** يُدَوّن الطبيب في دفتر اللقاحات أي تلقيح تم ومتى حدث ذلك. وبما أن لقاحات حماية الأطفال تتواجد عادة أثناء الفحوصات الوقائية للأطفال، فينبغي جلب دفتر اللقاحات وكذلك دفتر الفحوصات الطبية لكافة فحوصات الأطفال الوقائية والفحص الطبي للشباب والشابات الناشئات "U1". وإذا لم يوجد دفتر لقاحات بعد، يقوم الطبيب بإصدار الدفتر. وينبغي على البالغين أيضا اصطحاب دفتر اللقاحات في كل مرة يتم فيها أخذ لقاح أو أثناء السفر إلى الخارج.

**حميراء (الحصبة الألمانية، Röteln):** تنتمي فيروسات الحميراء إلى أمراض الأطفال التي يمكن أن يصاب البالغين بها أيضاً. ويمكن للعدوى بفيروس الحميراء أثناء فترة الحمل أن تسبب أضراراً كبيرة عند الأطفال الذين لم يولدوا بعد، على سبيل المثال التخلف العقلي، وفقدان حاسة السمع (الصمم) والبصر (العمى). وكلما أصيبت المرأة الحامل بعدوى الفيروس في وقت مبكر من فترة الحمل (حتى الأسبوع الـ 18 من الحمل)، كلما كان الخطر أكبر في أن يحصل عند الطفل إعاقة كبيرة بسبب ذلك.

من أجل ذلك يتم القيام في الفحوصات الوقائية أثناء الحمل بما يسمى بفحص الأجسام المضادة من أجل التأكد فيما إذا كانت المرأة الحامل قد أصيبت سابقاً بعدوى الحميراء وبالتالي تكون لديها مناعة ضد الفيروس، أو يجب عليها أن تقي نفسها من العدوى. وإذا لم تتوفر الحماية الكافية، فيجب على المرأة الحامل الحد من التواصل مع الأطفال ومع التجمعات البشرية أو تفاديها. إلا أن أفضل حماية تكون في الحصول على اللقاح في سن الطفولة (للفتيات من سن الـ 11 حتى الـ 13 سنة من العمر) أو كإمرأة قبل بداية الحمل.

### سكري الحمل (Schwangerschaftsdiabetes):

يمكن أن تمرض النساء الحوامل بمرض السكري لفترة مؤقتة بناءً على تغيرات حائية (هرمونية) أثناء فترة الحمل. ويبقى سكري الحمل غالباً دون أية متاعب. لكن يمكن أن تكون أول أعراض للإصابة بسكري الحمل: زيادة الوزن الكبيرة للمرأة الحامل، والعطش الزائد عن اللزوم، وكثير من سائل السلى (المشيمة)، وحجم كبير للطفل.

ويمثل سكري الحمل الذي سببه ارتفاع مستوى سكر الدم الزائد خطورة صحية على الأم والطفل الذي لم يولد بعد ويجب علاجه. ويكفي في حالة الارتفاع البسيط لمستوى سكر الدم غالباً المحافظة على حمية صارمة. وإذا استمر ارتفاع مستوى سكر الدم، فيجب علاج سكري الحمل بالأنسولين. وعادة ما يختفي سكر الحمل بعد ولادة الطفل.

**طبيب الأسرة (Hausarzt):** هو طبيب مرخص له رسمياً بمزاولة المهنة، ويكون غالباً أول جهة اتصال للمريض أثناء وجود مشاكل صحية. ويعمل في ألمانيا كأطباء أسرة: الأطباء المختصين بالطب العام، والأطباء المختصين في الطب الداخلي المرخص لهم رسمياً بمزاولة مهنة أطباء الأسرة.

**عدوى "Infektion":** تتسلل مسببات المرض في حالة عدوى ما إلى الجسم وتتكاثر فيه هناك. وينتمي إلى الأمراض المعدية على سبيل المثال الإصابة بأمراض الإسهال، وأمراض عدوى المجاري التنفسية، والحصبية، والسعال الديكي (الشاهوق)، ومرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) والملاريا أيضاً.

### فحص (Screening): مصطلح الفحص "Screening"

هو من اللغة الإنجليزية ويعني سلسلة من الفحوصات. وتعني سلسلة الفحوصات فيما يتعلق بسرطان الثدي القيام بهذا الفحص في فترات زمنية منتظمة تبلغ سنتين لكل النساء بين سن الـ 50 والـ 69 عاماً من العمر.

### فحص الثدي الطبي بالتصوير الشعاعي

(Mammographie): يتم أثناء فحص الثدي الطبي بالتصوير الشعاعي أخذ صورة بالأشعة السينية للثدي. ويمكن عن طريقها جعل التغيرات في نسيج الثدي مرئية.

### فحوصات الكشف المبكر

(Führerkennungsuntersuchungen): الهدف من

إجراء فحوصات الكشف المبكر التعرف على الإصابة بالمرض في وقت مبكر (عندما لا يمكن التعرف على أية أعراض) وبهذا زيادة فرص الشفاء.

**مرض السكري (Diabetes mellitus):** داء السكري (التدفق المعسل) هو مرض اضطراب الاستقلاب الخليوي المزمن، الذي يصاب به حوالي 7 ٪ من السكان البالغين في ألمانيا. ويمكن لمرض السكري أن يظهر عند الأشخاص في أي عمر، وعند الأطفال والشباب والشابات الناشئات وكذلك عند الأشخاص المتقدمين في السن. ويتكلم المرء عن مرض السكري، عندما لا يتم متابعة نقل إنسولين الجسم الذاتي لسكر الدم الناتج عن الغذاء من مجرى الدم إلى الخلايا. وينتج عندئذ ارتفاع مستوى السكر في الدم ولهذا السبب يستعمل مصطلح "مرض السكري".

وتكون الأعراض النمطية على سبيل المثال تبول متكرر، وعطش، وتعب، وضعف النشاط الحركي، واضطرابات النظر، وسوء إلتئام الجروح. ويمكن أن يؤدي عدم علاج السكري أو علاجه بطريقة سيئة إلى تبعات شديدة مثل العمى، واحتشاء القلب (نوبة قلبية)، وسكتة دماغية، وأضرار في الكليتين.

**مكورات رئوية (Pneumokokken):** يمكن لجراثيم المكورات الرئوية (جراثيم المكورات العقدية) أن تسبب الإصابة بعدة أمراض. وينتمي إليها التهاب الرئتين، والتهاب السحايا الدماغية (مرض المكورات السحائية)، أو التهاب الأذن الوسطى. ويرتفع خطر الإصابة بالمرض في السن المتقدم (فوق الـ 60 عاماً)، نظراً لتراجع قدرة إنتاج نظام المناعة أثناء كبر السن.

**نزلة وافدة (Influenza):** مرض مُعدي يحدث عن طريق العدوى بفيروسات النزلة الوافدة (الإنفلونزا)، ويسمى كذلك بمرض "الكريب"، الذي يهاجم المجاري التنفسية في معظم الحالات ويمكن أن يرافق هذا المرض جزئياً متاعب شديدة لسير المرض مثل التهاب الرئتين (التهاب رئوي) أو التهاب عضلة القلب.

#### **وحدات سلسلة الفحوصات (Screening-Einheiten):**

تختص المنشآت الطبية هذه بسلسلة الفحوصات الطبية للثدي بالتنظير الشعاعي وتخضع لمراقبة شديدة في متطلبات نوعية الفحوصات. ويتم هنا أخذ صور للثدي بالأشعة السينية وفي حال ملاحظة أشياء ملفتة للنظر القيام بفحوصات طبية دالة أخرى. وتُقاد وحدات سلسلة الفحوصات الطبية من قِبَل أطباء مختصين مدربين بشكل خاص.

#### **وقاية مبكرة (Vorsorge):** يُفهم بتعبير الوقاية

المبكرة الإجراءات التي ينبغي عليها أن تمنع نشوء الأمراض. ومثال على الإجراء الحقيقي هو تنظيف الأسنان. ويتم من خلال القيام بتنظيف الأسنان وصحة الفم بشكل منتظم وصحيح تفادي الإصابة إلى حد كبير بتسوس الأسنان.



### الوصف

### مؤسسات / تواصل

مساعادات مرضى متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) في بايرن هي جمعيات ذات نفع عام توضع تحت التصرف على سبيل المثال لا الحصر استشارة هاتفية. وتعطي معلومات عن الشؤون المتعلقة بـ "العمل الجنسي الآمن" و "الاستخدام الآمن"، وعن أخطار العدوى المحتملة وفحص الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري (HIV)

#### AIDS-Hilfen in Bayern

تجدون بيانات التواصل عن جمعيات مساعادات مرضى متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) بشكل مفرد على صفحات الشبكة التالية:

[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)  
[www.augsburg.aidshilfe.de](http://www.augsburg.aidshilfe.de)  
[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)  
[www.aidshilfe-regensburg.de](http://www.aidshilfe-regensburg.de)

تكرس جمعية بايرن للسرطان المسجلة قانونياً نفسها كمنظمة ذات نفع عام لاهتمامات الأشخاص المرضى بالسرطان. وتقدم على سبيل المثال لا الحصر المشورة والدعم لمرضى السرطان وأقاربهم، وتدعم الوقاية من السرطان والوقاية الصحية المبكرة وتدعم كذلك أبحاث السرطان في مجال علم الأورام النفسي. وهي ممثلة في كل أنحاء بايرن عن طريق جهات اتصال اجتماعية – نفسية، وترعى أعداداً كبيرة من مجموعات المساعدة الذاتية وتصدر معلومات متنوعة على شكل كتيبات ودلائل نصائح.

#### Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
Tel.: 089 | 54 88 40-0  
Fax: 089 | 54 88 40-40  
info@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

تدعم مجموعة عمل الولاية لصحة الأسنان في ولاية بايرن المسجلة قانونياً كجمعية (LAGZ) باعتبارها جمعية ذات نفع عام صحة الأسنان عند الأطفال والشباب والشابات الناشئات في بايرن. وتجري مجموعة عمل الولاية سوية مع صناديق التأمين الصحي القانوني، والمختصين في طب الأسنان التابعين لإدارات الصحة وعيادات طب الأسنان وقاية للمجموعات في المدارس وفي مؤسسات رعاية الأطفال اليومية.

**Bayerische  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Zahngesundheit e.V. (LAGZ)**  
Fallstraße 34  
Zahnärztheaus  
81369 München  
Tel.: 089 | 723 3981  
Fax: 089 | 723 5701  
LAGZ-Bayern@t-online.de  
www.lagz.de

تعتبر غرفة أطباء ولاية بايرن الممثل المهني القانوني لكل أطباء بايرن. وتشمل وظائفها على سبيل المثال لا الحصر أخذ المتطلبات المهنية للأطباء بجدية ضمن إطار القوانين، ورقابة تنفيذ واجبات مهنة الطب، ودعم دورات التدريب الطبية، والمشاركة في الرعاية الصحية العامة. وتوجد على صفحة الشابكة (الإنترنت) التابعة لغرفة أطباء ولاية بايرن أرقام هواتف طوارئ، ومعلومات للمرضى وكذلك معلومات عن مجموعات المساعدة الذاتية.

**Bayerische  
Landesärztekammer  
(BLÄK)**  
Mühlbauerstraße 16  
81677 München  
Tel.: 089 | 414 70  
Fax: 089 | 414 72 8  
info@blaek.de  
www.blaek.de

غرفة ولاية بايرن للخبراء المعالجين النفسيين والمعالجين النفسيين للأطفال والشباب والشابات الناشئات هي الممثل المهني القانوني لغرفة ولاية بايرن للخبراء المعالجين النفسيين (PP) وكذلك المعالجين النفسيين للأطفال والشباب والشابات الناشئات (KJP). وينتمي لمجالات ووظائفها المتعددة تمثيل اهتمامات المعالجين النفسيين (PP و KJP) في بايرن، والمشاركة المؤثرة في الرعاية الصحية العامة، وبشكل خاص الوقاية وعلاج الأمراض النفسية، ودورات التقوية المهنية، والرقابة المهنية وأشياء أخرى. تجدون على صفحة غرفة ولاية بايرن على الشابكة معلومات أخرى ومحرك بحث من أجل العثور على المعالجين النفسيين (PP و KJP) في بايرن.

**Bayerische Landeskammer  
der Psychologischen  
Psychotherapeuten und der  
Kinder- und Jugendlichen-  
psychotherapeuten  
(PTK Bayern)**  
Postanschrift:  
Postfach 15 15 06  
80049 München  
Hausanschrift:  
Birketweg 30  
80639 München  
Tel.: 089 | 51 55 550  
Fax: 089 | 51 55 5525  
info@ptkbayern.de  
www.ptkbayern.de

غرفة ولاية بايرن لأطباء الأسنان هي الممثل المهني القانوني لكل أطباء الأسنان في بايرن. وتكرس نفسها بنشاط من أجل حقوق واهتمامات أطباء الأسنان وكذلك الدعم، والحفاظ، وإعادة بناء صحة الفم عند السكان. وتعد أثناء ذلك بالحفاظ على النوعية في طب الأسنان كنتيجة لمخططات الوقاية والعلاج المبررة علمياً، والتي تتوجه إلى فردية المرضى المناسبة لوضعهم. وتعتبر حماية المريض في تلك الأثناء مطلب ذو أولوية.

**Bayerische  
Landes Zahnärztekammer  
(BLZK)**  
Flößergasse 1  
81369 München  
Tel.: 089 | 230211-0  
Fax: 089 | 230211-128  
blzk@blzk.de  
www.blzk.de

رابطة قابلات ولاية بايرن المسجلة قانونياً كجمعية (BHLV) هي اندماج للقابلات اللاتي يمارسن العمل الحر والقابلات الموظفات. وهدف رابطة قابلات ولاية بايرن حماية اهتمامات أعضائها وتمثيلهم وكذلك تقوية صورة القابلات في الرأي العام. وتقف رابطة الولاية إلى جانب من سيصبحون والدين أثناء البحث عن قابلة. ويتم التوسط مع الزميلات في مكان السكن من أجل الرعاية أثناء فترة الحمل، والولادة، والنفاس، ووقت الرضاعة.

**Bayerischer Hebammen  
Landesverband e.V.  
(BHLV)**  
Brucker Str. 6  
85221 Dachau  
Tel.: 08131 | 3379740  
Fax: 08131 | 3379436  
gs@bhlv.de  
www.bhlv.de

تعمل إدارة ولاية بايرن للصحة وسلامة المواد الغذائية (LGL) كسلطة متعددة التخصص ومقدمة خدمات لحماية الصحة والمستهلكين في بايرن. وتكون مهامها على سبيل المثال لا الحصر عمل مشاريع وأبحاث، وفحص الحالة الصحية للسكان في بايرن وكذلك المواد الغذائية والمأكولات و مواد العلف، ومراقبة مياه الشرب. وتجدون على صفحة الشابكة التابعة لإدارة ولاية بايرن للصحة وسلامة المواد الغذائية الكثير من المعلومات عن مواضيع متنوعة لدعم الصحة والوقاية من الأمراض (على سبيل المثال التغذية، والنوم الصحي للطفل الرضيع، واللقاحات، وسلسلة فحوصات طبية للسمع، وسلسلة فحوصات طبية للمولودين الجدد على سبيل المثال لا الحصر).

**Bayerisches Landesamt  
für Gesundheit und  
Lebensmittelsicherheit  
(LGL)**  
Hauptsitz:  
Eggenreuther Weg 43  
91058 Erlangen  
Tel.: 09131 | 6808-0  
Fax: 09131 | 6808-2102  
poststelle@lgl.bayern  
www.lgl.bayern.de

## مؤسسات / تواصل

## الوصف

تقدم رابطة هدية الحياة في ولاية بايرن عروض استشارة ووقاية حول كل ما يتعلق بموضوع الحمل.

وتستطيع النساء الحوامل أيضاً التوجه إلى إدارات الاستشارة التابعة لرابطة الولاية، اللاتي لا يكن متأكدات من الإجهاض. ويتم سوية مع النساء المعنيات بذلك البحث عن إمكانيات المساعدة، ومرافقة المرأة في اتخاذ القرار.

### DONUM VITAE in Bayern e.V.

Landesgeschäftsstelle

Luisenstraße 27

80333 München

Tel.: 089 | 51 55 67 70

Fax: 089 | 51 55 67 77

info@donumvitaebayern.de

www.donumvitaebayern.de

### Gesundheitsämter

تجدون عناوين كل إدارات الصحة في بايرن في صفحة الشابكة:

[https://www.freistaat.bayern/dokumente/](https://www.freistaat.bayern/dokumente/behoeordeordner/7555456214)

bayern/dokumente/

behoeordeordner/7555456214

تقدم إدارات الصحة للسكان معلومات عن الصحة، وتوعية واستشارة. وينتمي لوظائف إدارات الصحة على سبيل المثال الفحوصات الطبية لدخول المدرسة، واستشارة التلقيح، ومساعدات للمرضى النفسيين، ولمرضى الإدمان وكذلك للأشخاص ممن لديهم إعاقات ما (ذوي الاحتياجات الخاصة). وتتولى إدارات الصحة أيضاً وظائف المراقبة والتفتيش (النظافة في منشآت العلاج، والرعاية الصحية، والإشراف، وماء الشرب وماء المسابح)، وتقديم المشورة في شؤون طب البيئة.

### Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Landesgeschäftsstelle

Hausanschrift:

Elsenheimerstraße 39

80687 München

Postanschrift:

Kassenärztliche Vereinigung

Bayerns

80684 München

info@kvb.de

www.kvb.de

يمثل اتحاد صناديق أطباء بايرن (KVB) حقوق واهتمامات الأطباء والمعالجين النفسيين المرخص لهم رسمياً بمزاولة المهنة أمام صناديق التأمين الصحي والشؤون السياسية، ويضمن العناية والإمداد الطبي العلاجي – النفسي للسكان في بايرن. ويوجد على صفحة الشابكة لاتحاد صناديق أطباء بايرن محرك بحث للمرضى يدل على الأطباء والمعالجين النفسيين المرخص لهم رسمياً بمزاولة المهنة في بايرن. وعلاوة على ذلك تجدون مواد إعلامية مفيدة عن مواضيع الصحة (على سبيل المثال لا الحصر اللقاحات، والكشف المبكر عن السرطان، ومرض النسيان (الخرف، الزهايمر).

اتحاد صناديق أطباء الأسنان في بايرن (KZVB) هو مؤسسة خدمات تركز نفسها في العناية والإمداد الطبي ذو القيمة العالية للأسنان في بايرن. وعدا عن ذلك تنظم خدمات الطوارئ لطب الأسنان في بايرن. ويمكن للمرضى أن يتوجهوا إلى إدارة استشارة اتحاد صناديق أطباء الأسنان في بايرن من أجل الأسئلة عن فاتورة أطباء الأسنان أو عن مخطط العلاج وتكاليفه. وإسداء المشورة مجاني.

**Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Bayerns  
(KZVB)**  
Fallstraße 34  
81369 München  
Tel.: 089 | 72 401-0  
Fax: 089 | 72 401-291  
presse@kzvb.de  
www.kzvb.de

إدارة تنسيق بايرن للمساعدة أثناء الإدمان هي لجنة مختصة من اتحادات العناية الخيرية الحرة التي تعمل في مجال مساعدة المرضى المدمنين والمعرضين للخطر. وهدف إدارة تنسيق بايرن للمساعدة أثناء الإدمان هو دعم وتطوير مساعدة المرضى المدمنين في بايرن. ووظائفها على سبيل المثال لا الحصر هي إبداء الرأي حول التطورات ذات الصلة بالإدمان والاجتماعية – السياسية الداعمة للصحة وكذلك معلومات وتمثيل منتدى للتبادل التخصصي لكل المؤسسات التي تشتغل بشؤون الإدمان.

**Koordinierungsstelle der  
bayerischen Suchthilfe**  
Lessingstraße 3  
80336 München  
Tel.: 089 | 53 65 15  
Fax: 089 | 543 92 03  
info@info-bayern.de  
www.kbsbayern.de

مجموعة عمل الولاية التابعة لاتحادات العناية الخيرية الحرة في بايرن (LAGFW) هي اندماج لهيئات اتحادات العناية الخيرية المركزية الحرة في بايرن (اتحاد العناية الخيرية، والصليب الأحمر في بايرن، واتحاد حب الخير (كاريتاس)، وورشنة الشماسين (دياكوني)، ورابطة الجمعيات الخيرية المتساوية، ورابطة الولاية الثقافية للطوائف الإسرائيلية في بايرن)، التي تدعم العناية والإمداد الاجتماعي والصحي. ومن بين ما تقدمه خدمات استشارة عديدة، يكون فيها عدد كبير من العروض التي تتوجه بشكل خاص إلى المهاجرين، وجزء منها بلغة الأم (على سبيل المثال استشارة الهجرة الأولية، وخدمات الهجرة للشباب والشابات الناشئات وخدمات للاجئين).

**Landesarbeitsgemeinschaft  
der Freien Wohlfahrtspflege  
in Bayern (LAGFW)**  
Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089 | 544 970  
Fax: 089 | 544 97187  
Info@freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de  
www.freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de

وتتلقون بيانات التواصل لبعض الإتحادات بشكل فردي عند مجموعة عمل الولاية التابعة لاتحادات العناية الخيرية الحرة أو على الرابط:

www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

يتألف مجلس الاستشارة الصحية في ولاية بايرن من عدد كبير من المختصين من مؤسسات متنوعة تابعة لنظام بايرن الصحي. وهو يقدم المشورة إلى مجلس نواب ولاية وحكومة دولة بايرن فيما يخص كل شؤون الصحة ويساهم بذلك في اتخاذ القرارات المتعلقة بالمواضيع الصحية في بايرن.

**Landesgesundheitsrat  
Bayern**

Geschäftsstelle:  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege  
Referat 31  
Haidenaplatz 1  
81667 München  
Postfach 800209  
81602 München  
Tel.: 089 | 540233-391  
lgr@stmgp.bayern.de  
[https://www.stmgp.bayern.de/  
ministerium/behoerden-und-  
gremien/lgr/](https://www.stmgp.bayern.de/ministerium/behoerden-und-gremien/lgr/)

رابطة ولاية بايرن لأقرباء المرضى النفسيين المسجلة قانونياً كجمعية (LAPK) هي منظمة جامعة ذات نفع عام للمساعدة الذاتية لأقرباء المرضى في بايرن. واندماج في هذه المنظمة أعضاء فرديين، ومجموعات المساعدة الذاتية، وجمعيات المساعدة الذاتية من أجل تحسين وضع حياة المرضى النفسيين وأقربائهم. وتأخذ رابطة ولاية بايرن لأقرباء المرضى النفسيين الأعمال التالية على محمل الجد: الإستشارة الشخصية وتقديم المعلومات، ودعم مجموعات الأقرباء، ومعلومات وبرامج تدريب، وندوات لدورات تقوية لرؤساء المجموعات، وعقد مؤتمرات مواضيع للأقرباء على سبيل المثال لا الحصر. ويتم أيضاً تقديم المشورة من قبل الرابطة لغير الأعضاء.

**Landesverband Bayern der  
Angehörigen psychisch**

**Kranker e.V.  
(LAPK)**

Pappenheimstraße 7  
80335 München  
Tel.: 089 | 51 08 63 25  
Fax: 089 | 51 08 63 28  
info@lapk-bayern.de  
www.lapk-bayern.de

مركز الولاية للصحة في بايرن المسجل قانونياً كجمعية (LZG) هو اندماج أعداد كبيرة من منشآت وروابط من بايرن، التي تكون ناشطة في مجالات دعم الصحة والوقاية المبكرة. ونقط ثقل المركز هي إعطاء معلومات للسكان عن المواضيع ذات الصلة بالصحة، والتعاون والتنسيق مع المؤسسات المحلية وفي المناطق، ودورات تقوية للعاملين في الشؤون الصحية، ودعم النشاطات الموجهة للصحة لأعضاء الروابط ولدعم الشركات والمؤسسات في تطوير إجراءات الشركات لدعم الصحة.

**Landeszentrale für  
Gesundheit in Bayern e.V.  
(LZG)**  
Geisenhausenerstraße 18  
81379 München  
Tel.: 089 | 724 419 30  
info@lzgbayern.de  
www.lzgbayern.de

تعطي الإدارة المركزية إجابة على أسئلة فحص الثدي الطبي بالتنظير الشعاعي وكذلك معلومات عن جهات الاتصال من أجل القيام بسلسلة الفحوصات الطبية للثدي بالتصوير الشعاعي. ويمكن عن طريق جهة الاتصال الاتفاق على موعد لسلسلة الفحوصات.

**Mammographie-Screening  
Bayern**  
Zentrale Stelle  
Postfach 21 03 60  
80673 München  
Tel.: 089 | 54546 40 200  
Tel: 089 | 57093 64 931  
screening@zentralestellebayern.  
de  
www.mammographie-bayern.  
de

الطب المفتوح "open.med" هو جهة اتصال لغير المؤمن عليهم من منظمة "أطباء العالم" (بالتعاون مع قهوة 104). ويقدم أطباء الطب المفتوح مساعدة طبية سرية (دون الكشف عن هوية الشخص) ومجانية، واستشارة اجتماعية، والتواصل للحصول على عروض مساعدات دالة أخرى، وتوعية ومساعدة من أجل الوقاية الصحية المبكرة. تتلقون معلومات مفصلة أخرى على الرابط:

**open.med**  
Tel.: 0177 | 51 6965  
(Mo – Fr 9.30 – 17.00 Uhr)  
089 | 452 076 58  
Fax: 089 | 452 076 57  
openmed@aerztewelt.org

<http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern/>

تقدم إدارات استشارات دعم العائلة على سبيل المثال لا الحصر استشارة طبية، ونفسية، واجتماعية عن علاقة الشراكة والعمل الجنسي، وعن تنظيم النسل وعن فترة الحمل. وكل إدارات الاستشارة معترف بها رسمياً من قبل الدولة كإدارات استشارة لفترة الحمل. ويمكنها إصدار وثيقة استشارة.

[https://www.profamilia.de/publikationen/?tx\\_pgextendshop\\_pi\[product\]=8&tx\\_pgextendshop\\_pi1\[action\]=show&tx\\_pgextendshop\\_pi1\[controller\]=Item](https://www.profamilia.de/publikationen/?tx_pgextendshop_pi[product]=8&tx_pgextendshop_pi1[action]=show&tx_pgextendshop_pi1[controller]=Item)

من بين المدن التي توجد فيها إدارات للاستشارة:

Augsburg: Tel. 0821 4503620

Bamberg: Tel. 0951 133900

Ingolstadt: Tel. 0841 3792890

München: Tel. 089 3300840

Nürnberg: Tel. 0911 555525

### pro familia Landesverband

Bayern e.V.

Leopoldstraße 9

94032 Passau

Tel.: 089 | 290 84046/047

Fax: 089 | 290 84050

lv.bayern@profamilia.de

استشارة عند رابطة دعم العائلة

عن طريق التواصل عبر الشبكة

(الإنترنت): [www.sextra.de](http://www.sextra.de)

جمعية "بروب، Prop" المسجلة قانونياً هي جمعية ذات نفع عام وتعمل مع نقاط ثقل الوقاية، ومساعدة الشباب، وعلاج الإدمان. وينتمي للأعداد الكبيرة لعروض هذه المنظمة دروس التشخيص المبكر والوقاية للأطفال والشباب والشابات الناشئات، واستشارة للمصابين وأقربائهم، وعلاج عيادات متنقلة والعناية الطبية اللاحقة وكذلك علاج التخلص من المخدرات وعلاج اجتماعي في أقسام المستشفيات.

رقم هاتف مركزي للأشخاص الذين لديهم مشاكل الإدمان:

0800 | 0007767

### Prop e. V.

Geschäftsstelle

Landwehrstraße 31

80336 München

Tel.: 089 | 55 87 98 30

Fax: 089 | 55 87 983 29

info@prop-ev.de

[www.propev.de](http://www.propev.de)



## الوصف

## مؤسسات / تواصل

تتلقون عند خدمة الإسعاف (الطوارئ) أثناء تعاطي المخدرات استشارة هاتفية وشخصية مجانية وبشكل مبسط (لا بيروقراطي) على مدار الساعة. وتوجد هنا فضلاً عن ذلك قهوة يومية وإدارة مبيت طوارئ.

**Drogennotdienst:**  
Landwehrstraße 43 (Rgb)  
80336 München  
Tel.: 089 | 54 90 8630  
Fax: 089 | 54 90 8640  
drogennotdienst@propev.de

يقدم مركز المشورة والعلاج للاجئين وضحايا التعذيب إلى جانب العلاج النفسي والتقييم الطبي استشارة ودعم اجتماعي أيضاً.

**REFUGIO München**  
Rosenheimer Straße 38  
81669 München  
Tel.: 089 | 98 2 95 70  
Fax: 089 | 98 29 5757  
info@refugio-muenchen.de  
www.refugiomuenchen.de

مركز سلسلة الفحوصات الطبية في إدارة ولاية بايرن للصحة وسلامة المواد الغذائية (LGL) هو إدارة تنسيق على مستوى الولاية لسلسلة الفحص الطبي للأطفال حديثي الولادة في بايرن ويوضع تحت تصرفكم أو تحت تصرف طبيب أطفالكم في حال وجود استفسارات.

**Screeningzentrum**  
Bayerisches Landesamt  
für Gesundheit und  
Lebensmittelsicherheit  
Veterinärstraße 2  
85764 Oberschleißheim  
Tel.: 09131 | 68 08 52 04  
hoerscreening@lgl.bayern.de

تنسيقية المساعدة الذاتية في بايرن (SeKo) هي منشأة لشبكة ربط دعم المساعدة الذاتية في مجال الصحة والشؤون الاجتماعية على مستوى الولاية. وتتولى العمل العام حول موضوع المساعدة الذاتية في بايرن وتُعلم، وتقدم المشورة، وتُقوي قدرات إدارات التواصل مع المساعدة الذاتية في أماكن السكن. وتقدم المساعدة أثناء بناء منشآت جديدة من أجل دعم المساعدة الذاتية وربط الناس الذين لديهم أمراض نادرة، ومشاكل أو غرض ماء بشبكة تواصل.

**Selbsthilfekoordination**  
**Bayern (SeKo)**  
Handgasse 8  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931 | 20 78 16 40  
Telefax: 0931 | 20 78 16 46  
selbsthilfe@sekobayern.de  
www.sekobayern.de

استشارة المرضى المستقلة في ألمانيا (UPD) هي اتحاد مكون من إدارات استشارة في المناطق وتتجاوز حدود المناطق على مستوى ألمانيا. وهي تقدم مشورات هاتفية شخصية ومحيدة في الشؤون الصحية القانونية، ومعلومات عن مواضيع الصحة وتقديم استعلامات حول عروض متممة (للمناطق).

هاتف استشارة على المستوى الاتحادي (مجاًناً):

0800 | 011 77 22 (باللغة الألمانية)

0800 | 011 77 23 (باللغة التركية)

0800 | 011 77 24 (باللغة الروسية)

0800 | 332 212 25 (باللغة العربية)

**Unabhängige Patienten-  
beratung Deutschland –  
UPD gGmbH**  
Tempelhofer Weg 62  
12347 Berlin  
www.patientenberatung.de

مركز حماية المستهلكين في بايرن هو منظمة ذات نفع عام تقدم معلومات واستشارة في مجالات متنوعة مثل حقوق المستهلك، والتأمينات، والتأمين الصحي، والتأمين عند تقدم السن، والتغذية، والبيئة، والاقتصاد في استهلاك الطاقة. فضلاً عن ذلك تنظم ندوات محاضرات، واستشارات للمجموعات، ودورات تعليمية وتدريبية كذلك للأشخاص الذين يتواسطون بالمعرفة (كوادر التعليم والمربين وغيرهم) وتقدم مواد إعلامية عن المواضيع المذكورة أعلاه.

**Verbraucherzentrale Bayern**  
Mozartstraße 9  
80336 München  
Tel.: 089 | 55 27 94-0  
Fax: 089 | 55 27 94-451  
info@vzbayern.de  
www.verbraucherzentrale-  
bayern.de

الاتحاد الاجتماعي لروابط المتضررين من الحروب ومن نجوا من الموت والمتقاعدين في ولاية بايرن (VdK) هو منظمة مساعدة ذاتية للمتقاعدين، والأشخاص ممن لديهم إعاقات، والمصابين بأمراض مزمنة، والمحتاجين للرعاية الصحية وأقربائهم، وللعائلات، وللعاملين كبار السن، وللعاطلين عن العمل. ويقدم الاتحاد المشورة ويمثل أعضائه في الشؤون الاجتماعية القانونية.

**Beratungstelefon "Leben im Alter"**

**هاتف الإستشارة "الحياة أثناء التقدم في السن"**

Tel.: 089 | 211 71 12 | lebenimalter.bayern@vdk.de

**هاتف إستشارة "الحياة مع وجود إعاقة"**

Tel.: 089 | 211 71 13 | lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

**إستشارة شخصية في:** مركز المعلومات التابع للاتحاد الاجتماعي لروابط المتضررين من الحروب ومن نجوا من الموت والمتقاعدين في ولاية بايرن (VdK)

**VdK-Landesverband Bayern e.V.**

Landesgeschäftsstelle  
Schellingstraße 31  
80799 München  
Postanschrift:  
Postfach 34 01 44  
80098 München  
Tel.: 089 | 211 70  
Fax: 089 | 211 72 58  
info.bayern@vdk.de  
www.vdk.de

# ابقوا أصحاء – الكشف الطبي المبكر والوقاية المبكرة للأطفال والبالغين

أنتم تعيشون في بايرن وأنتم أصحاء. وتريدون أيضاً البقاء على هذا الحال، لكن ليس لديكم أية نظرة عن العروض المتنوعة للشؤون الصحية في بايرن. ويُريكم هذا الكتيب أية إمكانيات للوقاية المبكرة والكشف الطبي المبكر للأمراض تكون لديكم من أجل حماية صحتكم بنشاط ومواجهة الأمراض في وقت مبكر.

ما هو الفحص الصحي العام على سبيل المثال؟ وماذا يعني الكشف الطبي المبكر عن مرض السرطان؟ وأية فحوصات للأطفال والفتيان والفتيات توضع تحت تصرفكم؟ ومتى ينبغي عليكم حماية أنفسكم عن طريق أخذ اللقاحات؟ وأية فحوصات طبية للأسنان يمكنكم أخذها بعين الاعتبار من أجل إبقاء أسنانكم سليمة على مدى الحياة؟

يجيب هذا الكتيب على هذه الأسئلة وعلى أسئلة كثيرة أخرى. وتجدون بالإضافة إلى ذلك عناوين تواصل مع منشآت متنوعة معنية بالشؤون الصحية في بايرن.

تم تقديم هذه النشرة التوجيهية من قِبَل:



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern  
**MiMi**