

# الصحة والعناية الصحية في سن الشيخوخة



دليل إرشادي متعدد اللغات للأشخاص المسنين ذوي الخلفيات المهاجرة

## النشر والطبع

### الصحة والعناية الصحية في سن الشيخوخة دليل إرشادي متعدد اللغات للأشخاص المسنين ذوي الخلفيات المهاجرة

#### الناشر:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
Zenettiplatz 1  
80337 München

#### الداعمين:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
www.stmgp.bayern.de

MSD SHARP & DOHME GMBH  
www.msd.de

#### هيئة التحرير:

Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Matthias Wentzlaff-Eggebert  
Christine Bomke, Britta Lenk-Neumann, Julia Meßmer: مع المشاركة بالعمل من:

eindruck.net, Hannover: التصميم والتنضيد:

مصادر الصور: 8 صفحة: AdobeStock/Guido Grochowski, AdobeStock

;istock/Chinnapong; 13 صفحة: Loocid GmbH

istock/shapecharge; 23 صفحة: istock/eclipse\_images

الترجمة: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

كل الحقوق محفوظة. إن هذا العمل محمي قانونياً للمؤلف. ولهذا فإن كل إستعمال في الحالات غير المسموح بها قانونياً تحتاج للموافقة الخطية المسبقة من قبل الناشر.

هذا الدليل الإرشادي متوفر باللغات التالية:

الألمانية والإنجليزية والتركية والعربية والروسية. ويمكن طلبه وتحميله مجاناً من صفحة الشابكة

„www.mimi-bestellportal“

تاريخ الإصدار: أيار 2020

# الصحة والعناية الصحية في سن الشيخوخة

دليل إرشادي متعدد اللغات للأشخاص المسنين ذوي الخلفيات المهاجرة

3	..... مقدمة	1
4	..... الصحة أثناء الشيخوخة	2
4	..... التغذية	
6	..... الحركة	
8	..... الوقاية والكشف المبكر	
11	..... التعامل مع المتاعب والأضرار	
12	..... الأمراض التي تتكرر غالباً في سن الشيخوخة	
12	..... مرض السكري («مرض التدفق المعسل»)	
14	..... أمراض القلب والدورة الدموية	
15	..... النسيان (الخرف)	
17	..... عندما يكون الحياء شيئاً سيئاً مثل المرض	
18	..... العناية الصحية في سن الشيخوخة	3
18	..... تأمين العناية الصحية القانوني	
20	..... إمكانيات العناية الصحية في سن الشيخوخة	
20	..... العناية الصحية المنزلية والمتحركة	
21	..... المواد المساعدة للعناية الصحية ومبلغ تخفيف الأعباء	
22	..... وقت العناية الصحية والعناية الصحية في حال التغيب	
23	..... العناية الصحية اليومية والليلية، والعناية الصحية لفترة زمنية قصيرة	
24	..... المساكن الجماعية المشتركة مع العناية الصحية المتحركة	
24	..... العناية الصحية في الأقسام الثابتة	
26	..... العناية الصحية المؤقتة	
26	..... عروض للأقرباء الذين يقومون بالعناية الصحية	
27	..... معلومات وأطراف مسؤولة للتواصل معكم وعناوين	4

ويوجز الدليل الإرشادي هذا المتوفر في خمس لغات، كل المعلومات المهمة المتعلقة بالصحة والعناية الصحية أثناء التقدم في السن (الشيخوخة) بشكل واضح لكم. ويصف في البداية كيف يمكنكم حماية وتحسين صحتكم أثناء الشيخوخة. ثم يشرح أية عروض للإمداد الصحي والعناية الصحية توضع تحت تصرفكم ضمن إطار التأمين الصحي والعناية الصحية القانونيين. وعدا عن ذلك تجدون في نهاية الكتيب عناوين جهات التواصل المسؤولة والعروض التي تتابع مساعدتكم شخصياً.

من هو في الواقع «شخص مسن»؟ الأمر لا يتعلق هنا فقط بعدد سنوات الحياة فيما إذا كان الشخص يشعر بأنه «مسن»، أو يتم النظر إليه من قِبَل الآخرين على أنه «مسن». وهذا شئ يتعلق كذلك بالإحساس الذاتي ووجهة النظر الشخصية والمحيط الثقافي. لكن توجد كذلك أشياء مشتركة في حياة الكثير من الناس، التي يكون لها علاقة مع التقدم في السن (الشيخوخة). وتعني بعض هذه التغيرات أن الأشخاص يحتاجون إلى إمداد ومساعدة خاصة أو إضافية.

والمهاجرات والمهاجرون المسنين ينتمون إلى مجموعة سكانية متنامية بسرعة في ألمانيا. وتدل التحريات عن الحالة الاجتماعية والصحية للمهاجرات والمهاجرين المسنين، بأن مقارنتهم مع نفس مجموعة الأشخاص المسنين دون أصول مهاجرية تدل غالباً على أنهم يعيشون في علاقات اجتماعية حرجة، وأن مشاركتهم في العناية والإمداد الصحي ليست كافية. ويتم الافتراض هنا وجود تأثير لمشاكل التفاهم مع الآخرين أيضاً، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية، وما ينتج عنها من نقص في المعلومات الذي يكون سلبياً في الحصول على حق الاستفادة من العروض الموجودة. ولذلك تكون الحاجة ملحة إلى معلومات أساسية ميسرة بلغات عدة، من أجل تسهيل دخول هذه المجموعة المقصودة إلى خدمات الصحة والرعاية الصحية.

## التغذية

تكون التغذية الصحية كاملة القيمة والمتوازنة مهمة لكل عمر. وأهم النصائح العامة تصلح أيضاً في السن المتقدم ويُسترشد بها وفقاً للقواعد العشرة من الجمعية الألمانية للتغذية (انظر مربع المعلومات).

ويمكن أن تؤثر التغيرات الجسدية المرتبطة بالتقدم في السن على الطعام والشراب أيضاً. لأن استهلاك الطاقة في الجسم ينخفض، لكن عادات الطعام تبقى ثابتة، وتكون زيادة الوزن عند الشيوخ والشيخات الأقل سناً منهم مشكلة نوعاً ما. ثم تنخفض الشهية والإحساس بالعطش غالباً في السن المتقدم. ويقل الإحساس بالتذوق والشم، وينضم لذلك أحياناً شكاوى من المضع أو البلع ومشاكل في الهضم. ويمكن لهذا أن يؤدي إلى انخفاض الوزن ونقص في أهم المواد الغذائية المهمة، الذي يزيد من خلل في الصحة. وإذا كنتم تشربون القليل من السوائل، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث ألم في الرأس، وارتباك، ودوار (دوخة)، وجفاف الجلد، دون أن تشعروا بأنكم مرضى! خذوا مثل هذه التغيرات بجدية، لأنه يمكنكم بالذات فعل الكثير من أجل الشعور بالسعادة والمحافظة على طاقتكم أثناء الشيخوخة:

يزداد إجمالاً المعدل الوسطي لطول عمر الإنسان عبر تحسن الظروف المعيشية. لكن يعني هذا حياة زمنية أطول أيضاً، يمكن أن تتطور فيها مشاكل صحية متعلقة بكبر السن. وبالرغم من ذلك فإن كبر السن والمرض شيئين متباينين. وأيضاً عندما يغير المسار الطبيعي للتقدم في السن الجسم، لا يشترط هذا وجوب تقييد مقدراتكم في الحياة اليومية.

فالأشخاص المسنين يكونون في المعدل الوسطي على سبيل المثال أكثر من غيرهم عرضة للعدوى. ويكون انخفاض الإدراكات الحسية وقوة العضلات ومتانة العظام شئى عادي أثناء الشيخوخة أيضاً. وتتناقص في بعض الحالات القدرة العقلية كذلك. ويكون شئى مميز للوضع الصحي للأشخاص المسنين أن يعانون غالباً أكثر ممن أقل منهم سناً من عدة أمراض بنفس الوقت.

ويمكن أن يتم تجنب كثير من المشاكل الصحية المرتبطة بالتقدم في العمر أو التقليل منها عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي وعن طريق الوقاية والكشف المبكر عن الأمراض كذلك. ويكون مهماً أيضاً بناءً على هذا السبب أن تستفيدوا بشكل منتظم من حق الرعاية الطبية.

## 10 قواعد للتغذية الصحية

1. اختاروا المواد الغذائية النباتية العديدة والمتنوعة بشكل أساسي. وبذلك تحصلون على كل المواد الغذائية المهمة.
2. استمتعوا بثلاث وجبات على الأقل (= «ملئ اليد») من الخضروات أو السلطة. من ضمنها العدس والبازيلا والفاصولياء والمكسرات غير المملحة. ووجبتى فواكه في اليوم.
3. اختاروا بسبب وجود المواد المهمة التي لا تهضم أصنافاً من كامل الحبوب اللدقيق والمعجنات المشوية بالأفران، والمعكرونة (الشعيرية) والأرز. ولا يعني هذا أنه يجب عليكم مضغ كامل الحبوب أو الطحين، لأن كل المنتجات المطحونة بشكل ناعم تكون جيدة بنفس المستوى!
4. كلوا كل يوم أشياء منتقاة من منتجات الحليب، ومن اللب (اليوغورت) وحتى اللبن الطازج (Quark) والجبن، وكذلك تناول السمك مرة إلى مرتين في الأسبوع وأن لا تزيد كمية استهلاك اللحم على الـ 300 - 600 غرام.
5. فضلوا استعمال الزيوت النباتية مثل زيت السلجم (الرابس)، وزيت عباد الشمس، وزيت البندق أو زيت الزيتون. وانتبهوا إلى الشحوم المخفية في منتجات السجق والمنتجات الجاهزة. ويجب أن تكون كمية الشحم (الدهن) مدونة على كل علب تغليف الأغذية بنسبة كيميته في كل 100 غرام للمادة الغذائية. خذوا معكم أثناء التسوق نظارة قرائتكم أو عدسة مكبرة إذا لزم الأمر!
6. تجنبوا الكثير من السكر والملح. فيمكن التعويض عن السكر بتناول الفاكهة وتعويض الملح عن طريق الأعشاب والتوابل. انتبهوا أيضاً إلى محتوى السكر المرتفع غير الضروري في المنتجات الجاهزة (وينضم لذلك أيضاً «عصير الغلوكوز» و«عصير الفروكتوز»). والمفضل تناول قطعة حلوى في مناسبة خاصة بدلا من السكر غير الضروري في وجبة الطعام الأساسية!
7. مهم جداً: اشربوا قرابة 1.5 ليتر سوائل يومياً، وأفضل شئ هو الماء والمشروبات غير المحلاة ودون كحول، على سبيل المثال أنواع الشاي والعصير الفوار (الغازي). لا تتجنبوا شرب السوائل، لأنه ربما تضطرون للذهاب بعد ذلك إلى دورة المياه في وقت غير مريح. وهذه حالة الشباب أيضاً!
8. حضروا أطعمتكم بشكل حسن، بحيث تبقى الخضار هشة ولا يحترق اللحم والسمك. وتبخيرهم في قليل من الماء أو طبخهم بقليل من الشحم في الفرن أو في المقلاة، يبقى على طعمهم أيضاً أفضل ما يمكن.
9. اتركوا لأنفسكم الوقت الكافي لتناول الطعام، وقدروا ذلك واستمتعوا به. وعدا عن ذلك يحفز هذا على الشبع والهضم.
10. ابقوا نشيطين قدر الإمكان. فالتغذية والحركة مرتبطين مع بعض!

جهزوا على سبيل المثال المشروبات في مكانكم المحبوب، من أجل أن تكون جاهزة دائماً لتتناولوها. وتمرنوا على طقوس بحيث تشربون كأس سوائل مرة في النهار في وقت تم تحديده، حتى لو لم يكن عندكم عطش أيضاً.

## الحركة

تكون الحركة إلى جانب التغذية السليمة حجر أساس للحياة. وهي تشارك بشكل جوهري في الصحة الجسدية والعقلية، وتقي من كثير من متاعب كبر السن، وعدا عن ذلك فهي تعتنني بالسعادة النفسية.

والحركة تعني أيضاً، وجود القدرة للتغلب على كثير من وظائف الحياة اليومية بشكل ذاتي. وبهذا تُمكن من السير في حياة معتمدة على الذات وذات استقلال في اتخاذ القرارات أثناء الشيخوخة. ويكون للحركة الجسدية تأثير إيجابي حتى أثناء وجود أمراض أو إعاقات. ويمكنها أيضاً أن تحسن من وضعكم الصحي عندئذٍ وازدياد سعادة حياتكم. وبالرغم من أن قوة العضلات والمفاصل تضعف بشكل عام أثناء الشيخوخة، يوجد أيضاً إمكانيات كثيرة للأشخاص المسنين ليقوموا بذاتهم بالحركة الجسدية. ولا يكون مطلقاً الوقت متأخراً من أجل البداية من جديد في حركة أكثر في الحياة اليومية أو بالرياضة. والمهم هو أن تسبب الحركة لكم السعادة. ولا يتعلق الأمر بالوصول إلى أعلى إنتاج، إنما تجسيد حياتكم اليومية بنشاط أكثر.

ويسير هذا أيضاً دون تحضير كبير، وفي ملابس الحياة اليومية ودون أجهزة خاصة بذلك. استعملوا على سبيل المثال الدرج بدلاً من المصعد الآلي، أو

وإذا لم تستطيعوا أو تحبوا الطبخ بذاتكم، فاستفيدوا من المساعدة بالقرب من مكان سكنكم. ويوجد على سبيل المثال خدمات إيصال وجبات الطعام («إيصال الطعام بوسائط النقل»)، التي يتم تقديمها غالباً من قبل اتحادات الأعمال الخيرية. وإذا كنتم لا تريدون تناول الطعام لوحدهم، فيمكنكم أيضاً زيارة أماكن تقديم طعام الغذاء ذات النفع العام.

وإذا كان لديكم شهية قليلة في تناول الطعام أو لا توجد أية رغبة به، فانتبهوا بشكل خاص عندئذٍ إلى تبادل الأطعمة في مخطط الأغذية، على سبيل المثال مع كثير من الأعشاب الطازجة والسلطات. وتخلوا عن العادات القديمة مثل وجبات الطعام الأساسية الكبيرة، التي ربما لم يعد باستطاعتكم تحملها. ويمكن للوجبات الصغيرة الصحية ما بين الوجبات أو اللقيمات أن تشارك كثيراً في تغذية متوازنة لديكم.

وتكون التغذية الخاصة ضرورية في بعض الأمراض. لكن لا تقوموا مطلقاً بحمية دون الحصول على مشورة طبية فردية، لأن بعض النصائح القديمة التقليدية قد تغيرت. لم تعد على سبيل المثال الحاجة إلى مواد غذائية معينة أثناء مرض السكري («مرض التدفق المعسل») عند المسنين ضرورية. وإذا صعب عليكم أن تتغذوا بشكل صحي، فتوجهوا إلى عيادة طبيب أسرتكم ولا تترددوا برجائه

ويمكن للآلام والمتاعب الصحية الأخرى أن تمنع أحياناً المرء من أن يقوم بالتحرك بشكل منتظم. لا تتخلوا عن ذلك! اسمحوا بعلاجكم وتقديم المشورة لكم في عيادة الطبيب، من أجل أن تستطيعوا مستقبلاً الاستفادة من التأثير الإيجابي للحركة المنتظمة.

الرجاء منكم أن تنتبهوا إلى استعمال حذاء قاس أثناء النشاطات الحركية. فضلوا عند ذلك استخدام الأحذية المغلقة دون أحزمة (أربطة) بثقوب. وإذا كنتم تعانيون من تضخم في الساقين و / أو الأقدام، فيمكن أن تكون الأحذية المزودة بالقفل اللاصق (قفل الفيلكرو) عملية لكم.

## النصيحة رقم 1 هي الحركة الجسدية أثناء أغلب المتاعب والأمراض:

- إنها تقوي الجهاز المناعي.
- إنها تقلل من خطر مرض السكري، وهشاشة العظام والسرطان.
- إنها تقي من أمراض القلب والدورة الدموية والخرف (النسيان / العتة).
- إنها تحافظ على طاقة العضلات وعمل المفاصل.
- إنها تحافظ على مقدرة رد الفعل والمهارة.
- إنها تحسن التوازن وتقي من السقوط.
- إنها تقلل من التوتر والاجهاد والخوف.
- إنها تنشط إنتاج المواد الناقلة المهمة في الدماغ وتنور المزاج.

قوموا بالتسوق الصغير باستعمال الدراجة الهوائية أو مشياً على الأقدام، وانزلوا من الحافلة في محطة قبل المحطة المقصودة وتوجهوا مشياً على الأقدام في بقية المسافة. والقاعدة الأساسية هي: عندما تنتبهون إلى أن تسبوا كل أسبوع ساعتين ونصف على الأقل، وتجرون وتسبحون أو تركبون الدراجة الهوائية، يمكنكم أن تحسبوا حساب تأثير إيجابي لديكم. ويكون دائماً جدير بالاهتمام البدء بذلك، حتى لو كان هذا بخطوات صغيرة.

ويتم من أجل إتمام ذلك، النصح بتمارين معتدل مرتين في الأسبوع لكل مجموعات العضلات في الجذع والذراعين والساقين. ولا يحافظ ذلك على الطاقة فقط، إنما على القدرة الحركية والتوازن أيضاً. ويوجد للأشخاص المسنين دورات مجانية في أماكن كثيرة وبارشاد ذوي الخبرة. وتجدون مثلاً معلومات أخرى وإرشادات للتمارين في الحياة اليومية وعناوين إدارات للاتصال بشأن الدورات في الصفحات الخاصة بالأشخاص المسنين [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) التابعة للمركز الاتحادي للتوعية الصحية (انظر أيضاً بيانات التواصل في الصفحة 27 في فهرس العناوين). أو استفسروا من طبيبيكم أو من صندوق تأمينكم الصحي عن ذلك.

## الوقاية والكشف المبكر

ولا توجد اللقاحات الوقائية للأطفال والشباب الناشئين فقط. وينبغي على البالغين أيضاً أن يتأكدوا بانتظام من حمايتهم اللقاحية في عيادة طبيب الأسرة. وإذا لزم الأمر، السماح بتجديدها. ويتم النصح بشكل خاص للمتقدمين في السن بتناول بعض اللقاحات. وتُدوّن كل اللقاحات الوقائية التي حصلت عليها في «دفتر اللقاحات (Impfpass)». ولذلك أحضروا معكم دائماً هذه الوثيقة إثناء موعد لقاء الطبيب.

الوقاية تعني السماح بالقيام بفحص طبي لكم بشكل منتظم، حتى لو كنتم تشعرعون بأنكم أصحاء أيضاً. وكثير من المتاعب والأمراض تتم مداواتها خاصة بشكل جيد، عندما يتم الكشف عنها مبكراً.

وينضم للوقاية في البداية الفحوصات الطبية الوقائية للأسنان الصالحة لكل مراحل العمر واللقاحات الوقائية أيضاً. ووقاية الأسنان تحدث مرتين في السنة ويتم تحمل تكاليفها من قبل صندوق التأمين الصحي. اسمحوا دائماً بتدوين الفحوصات الوقائية هذه من قبل العيادة الطبية للأسنان في دفتر مكافأة صندوق تأمينكم الصحي «Bonusheft». ويمكن لهذا أن يخفف من التكاليف التي يجب عليكم أن تشاركوا فيها شخصياً («المدفوعات الإضافية»). عندما تحتاجون لأسنان بديلة (على سبيل المثال التيجان والجسور).



وتعد اللقاحات ضد الكزاز والدفتريريا (الخنق) (كل عشر سنوات) واللقاح ضد التهاب الكبد فئة A و B (حسب بلد المنشأ، والبلد المقصود السفر إليه والحاجة لذلك) من اللقاحات التي يجب تجديدها بشكل منتظم. واسمحوا أيضاً بالحصول على المشورة من عيادة طبيب الأسرة بشأن اللقاح الوقائي السنوي للنزلة الوافدة، لأن المرض بالنزلة الوافدة (الإنفلونزا) يسبب غالباً سيراً شديداً له عند الأشخاص المسنين. ويجب الحصول مجدداً على هذا اللقاح كل عام، وأفضل وقت له هو بين شهري تشرين الأول والثاني (قبل بدء موسم النزلة الوافدة)، لأن مسببات المرض تغير نفسها بشكل مستمر ويجب تكيف مادة اللقاح مع هذا التغير. وينصح أيضاً للأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ 60 سنة بالحصول على لقاح ضد جراثيم المكورات الرئوية المسببة لالتهاب الرئتين، وكذلك ضد فيروس الحماق النطاقي (فيروس جدري الماء) المسبب لمرض الحزام الناري (الحلأ النطاقي). وتتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف هذه اللقاحات.

وتوجد عدا عن ذلك فحوصات طبية عن الأمراض التي يتعرض لها الأشخاص المسنين بشكل أكبر. وينضم لذلك أمراض القلب والدورة الدموية، ومرض السكري فئة 2 («مرض التندفق المعسل») ومشاكل في الكليتين. ويمكن من أجل الوقاية الاستفادة كل ثلاث سنوات من حق عمل الفحص الطبي الوقائي «Check-up 35» (بدءاً من سن الـ 35 عاماً) في عيادة طبيب الأسرة الذي يدفع صندوق التأمين الصحي تكلفته.

ويوجد بالإضافة إلى ذلك برامج فحوصات الكشف المبكر عن أمراض السرطان، وسرطان الأمعاء الذي ينتمي لأكثر أنواع السرطانات المنتشرة، ويزداد خطر المرض به مع تقدم سن الحياة. ولا يسبب سرطان الأمعاء في المراحل المبكرة أية متاعب، لكن يمكن علاجه جيداً في كثير من الحالات. ولذلك تدفع شركة التأمين الصحي القانوني فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء بدءاً من سن الـ 50 عاماً. وتكون إحدى الإمكانيات السماح بالقيام بفحص عينة من البراز لإثبات وجود آثار خفية من الدم فيها. ومثل آثار الدم هذه التي لا يمكن التعرف عليها بالعين المجردة تكون دليلاً على إمكانية وجود أمراض الأمعاء. وإمكانية الفحص الثانية هي تنظير الأمعاء في عيادة أو مستشفى متخصص بذلك. وينظر الأطباء والطبيبات المختصات أثناء ذلك في الأمعاء من الداخل ويمكنهن مباشرة استئصال المراحل المسبقة لـ («سلائل») سرطان الأمعاء. وتكون هذا الفحوصات خيارية. وأية فحوصات طبية تكون مناسبة لكم، ترتبط بعدة عوامل. اسمحوا بتقديم المشورة لكم في عيادة طبيب الأسرة.

وسرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات عند النساء الذي يمكن علاجه بشكل جيد في المرحلة المبكرة. ويوجد لذلك برنامج فحص الكشف المبكر الذي يدفع صندوق التأمين الصحي تكاليفه. ويتم تقديم عرض سنوي للنساء بدءاً من سن الـ 30 عاماً لفحص الكشف المبكر مع إرشادات لمس (جس) الصدر والعقد الليمفاوية (تحت الإبطين)، وكذلك تقديم عرض للفحص الذاتي للمصدر عند النساء. وتتلقى النساء في سن الـ 50 إلى 59 عاماً كل سنتين عرضاً لتصوير شعاعي للثديين عن

طريق المسح بالأشعة السينية (Mammographie-Screening). ويتم أثناء ذلك أخذ صورة شعاعية بالأشعة السينية خاصة للصدر (للثديين)، التي يمكن من خلالها اكتشاف التغييرات الملفتة للنظر فيه.

ويوجد للنساء بدءاً من سن الـ 20 عاماً فحصاً سنوياً من أجل الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم وعن أمراض سرطان المنطقة التناسلية، مع التحري عن الحالة الطبية السابقة (القصة المرضية)، وفحص الأعضاء التناسلية، وأخذ عينة ماسحة لنسج عنق الرحم ومن قناة عنق الرحم وكذلك تقديم المشورة حول نتيجة الفحص. ويكون مهماً أن تذهب النساء بانتظام إلى الطبيبة أو الطبيب المختص بالأمراض النسائية والولادة وبعد سنين الإياس (انقطاع الطمث) أيضاً، لأنه يمكن عن طريق ذلك، بالإضافة إلى الوقاية من السرطان، التعرف أيضاً في وقت مبكر على متاعب أخرى تنشأ عن النساء المتقدمات في السن (الشيخات) وعلاجها.

ويوجد للرجال بدءاً من سن الـ 45 عاماً إمكانية سنوية لفحص الكشف المبكر عن سرطان الموتة (البروستات). وهي تتألف من لمس (جس) الأعضاء التناسلية والعقد اللمفاوية المرتبطة بها في أصل الفخذ. ويقوم الطبيب بالإضافة إلى ذلك بلمس الموتة عن طريق المستقيم (الشرح). وإذا كانت النتيجة ملفتة للنظر، فيتم فحص وجود زلال (بروتين) معين في الدم، الذي يمكن أن يشير إلى وجود السرطان.

وعلاوة على ذلك يوجد عرض للرجال بدءاً من سن الـ 65 عاماً لفحص الكشف المبكر عن أم دم الأبهري البطني لمرة واحدة. ويتعلق الأمر هنا بتوسع في شريان الأبهري البطني. ومعظم هذه التوسعات لا تسبب أية متاعب وتبقى لذلك غير ملاحظة. وإذا توسع شريان الأبهري البطني بشكل قوي، فيمكن في حالات نادرة ودون سابق إنذار أن يتمزق ويؤدي إلى نزيف دموي مهدد للحياة. ويمكن للفحص بارتداد أشعة الموجات فوق الصوتية لشريان الأبهري البطني وتوعية المريض المتعلقة بذلك أن تقي منه.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن كل سنتين أن يتم فحص سرطان الجلد عند النساء والرجال بدءاً من سن الـ 35 عاماً مجاناً ضمن إطار التأمين الصحي القانوني. ويشمل فحص الكشف المبكر هذا على فحص كل الجلد وتقديم المشورة المتعلقة بذلك، بالإضافة إلى التحري عن الحالة الطبية السابقة (القصة المرضية).

ولا يتعلق الخطر الفردي للإصابة بالسرطان بالسن فقط، إنما بعوامل خطورة أخرى أيضاً. وتنتمي لذلك حالتكم الطبية السابقة (القصة المرضية) ونسبة ظهور أمراض معينة عند أقربائكم. لذلك اسمحوا لعيادة طبيب الأسرة بتوعيتكم عن إيجابيات وسلبيات الوقاية من السرطان والحصول على مشورة عنها.

## التعامل مع المتاعب والأضرار

- تخلوا عن شرب الكحول والتدخين وشرب القهوة والشاي الأسود أو الأخضر أيضاً بدءاً من فترة بعد الظهر المتأخرة.
- واعتنوا بأوقات نوم منتظمة ومحيط هادئ.
- والتزموا بطقوس ثابتة قبل الذهاب إلى النوم.
- ويمكن للحركة الكافية في الهواء الطلق أن تحسن من النوم أيضاً.

وتحدث أنواع السقوط (الوقوع) في سن الشيخوخة أكثر من قبل وللأسف يكون لها غالباً تبعات أشد من عند الشباب. ويمكن لكسور في العظام، وخاصة كسر عنق الفخذ، أن تؤدي إلى وقت طويل جداً للشفاء وحصول مضاعفات عن طريق ذلك مثل التهاب الرئتين. ويرفع الدوار (الدوخة)، واضطراب الدورة الدموية، واضطراب السمع والرؤية أو التأثيرات الجانبية للأدوية من خطر السقوط. وتشارك فخاخ التعثر في المنزل، والأحذية أو المواد المساعدة على المشي غير الصحيحة، التي توجد في زاوية المكان دون استخدامها، في التسبب بالخطر. وأفضل وقاية من السقوط أثناء الشيخوخة هو الحركة الجسدية المنتظمة والتمارين الهادفة إلى توازن العضلات والجسم. وإذا كان لديكم بشكل خاص خطراً كبيراً للسقوط، فتستطيعون أيضاً لباس واقيات الوركين (سراويل خاصة تحمي حاملها من كسور الوركين وعنق الفخذ).

يمكن للقدرة على السمع أن تصبح في السن المتقدم أسوأ من قبل. وهذا يُصعب التفاهم وبذلك التواصل أيضاً مع الصديقات والأصدقاء والمعارف والأقرباء. ويتم في العبادة المختصة بطب الأنف والأذن والحنجرة وصف جهاز تقوية السمع لكم إذا لزم الأمر. وتحصلون عندئذ على هذا الجهاز في محل مختص بذلك، يتم فيه تعيير تناسب الجهاز مع احتياجاتكم. وتحتمل صناديق التأمين الصحي نسبة كبيرة من التكاليف في الحالات العادية، وفقاً لطراز الجهاز.

وخلل الرؤية وأمراض العيون منتشرة بشكل واسع أيضاً في السن المتقدم. ومن هذه مد البصر بشكل خاص في سن الشيخوخة، وتعكير عدسة العين («الساد الزرقى في العينين، الماء الأزرق») وزرق العينين («الماء الأزرق»). وغالباً ما تحسّن الأدوية، والنظارة أو العملية الجراحية من مقدرة الرؤية. وإذا كانت القراءة لديكم صعبة، فيمكنكم أيضاً استخدام العدسة المكبرة أو الحصول على مصادر قراءة ذات خط كبير أو على قارئ الكتاب الإلكتروني (جهاز قراءة محمول للكتب الإلكترونية التي تخزن فيه، E-Book-Reader). ويمكنكم أيضاً ضبط حجم الأحرف بشكل مفرد في جهاز حاسوبكم أو هاتفكم الذكي.

ويكون طبيعياً عندما تنامون لوقت أقل من قبل وتستيقظون مرات عديدة بين الحين والآخر. لكن إذا كنتم تعانون من نوم قليل جداً، فتوجهوا إلى عبادة طبيب أسرتكم، لأنه يمكن لذلك أن يكون له أسباب كثيرة مختلفة. وقبل أن تبدووا في تناول الأدوية كمادة منومة، يكون جدير بالنصيحة تجريب الإمكانات التالية في البداية:

## الأمراض التي تتكرر غالباً في سن الشيخوخة

ويتم في الأقسام التالية توضيح أكثر للأمراض  
والمتعاب الأكثر شيوعاً، التي تتعلق بسن  
الشيخوخة.

### مرض السكري «مرض التدفق المعسل»

مرض السكري، أو باختصار «السكري» هو مصطلح شامل لأمراض الاستقلاب الغليوي التي تؤدي إلى رفع قِيم السكر في الدم. ويرتفع توقع الإصابة بمرض السكري فئة 2 («مرض سكري الشيخوخة») مع تقدم سن الحياة. وتصبح خلايا الجسم أثناء ذلك غير حساسة لمادة الإنسولين الناقلة (ما يسمى بمقاومة الإنسولين). ولم تعد غدة المعثكلة (البنكرياس) في وضع تستطيع فيه بنفس الوقت أن تضع كمية كافية من الإنسولين تحت التصرف. وتؤدي هاتين الحالتين سوية إلى ارتفاع تزايد سكر الكائن الحي. ويبقى مرض السكري فئة 2 في أغلب الأحيان غير ملاحظ لفترة أطول ويتم اكتشافه إذن بوقت متأخر. ويمكن لمستوى السكر المرتفع في الدم أن يسبب ضرراً في الأوعية الدموية والأعصاب على المدى البعيد. ويمكن أن يؤدي هذا إلى أمراض القلب والدورة الدموية، واضطرابات التروية الدموية للدماغ، وأمراض الكليتين وفقدان قوة النظر عن طريق تلف شبكية العين (اعتلال الشبكية). ويمكن حدوث اضطرابات التروية الدموية واضطرابات عمل الأعصاب مع فقدان الإحساس وتباطؤ شفاء الجراح في الذراعين والساقين، وخاصة في القدمين.

تكون الرعاية الطبية المتواصلة بشكل خاص في سن الشيخوخة مهمة أيضاً. ابحثوا من أجل هذا عن عيادة طبيب أسرة قريبة من مكان سكنكم تتراحون إليها وتستطيعون الوصول إليها بشكل جيد. وانتبهوا أيضاً إلى صعوبات التفاهم، وأية مساعدات توضع هناك تحت التصرف، على سبيل المثال الأشخاص العاملين الذين يتكلمون عدة لغات أو الوصول إلى خدمات الترجمة. ويوجد في الشبكية (الإنترنت) لكثير من المناطق فهارس لعيادات الأطباء يتم التكلم فيها بلغات عديدة. لا تخجلوا من زيارة عدة عيادات أطباء، حتى تجدون العيادة المناسبة لكم. ويكون أحد المعايير المهمة أيضاً للاختيار فيما إذا كانت عيادة طبيب الأسرة تقدم خدمة زيارة المنزل أيضاً، إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

أذهبو عندئذ إلى الفحوصات الطبية الوقائية واللقاحات المنتظمة في «عيادتكم». وهذا يقوي الثقة ويُعلم الطاقم الطبي عن معلومات مهمة لوضعكم الصحي. ويتم عن طريق ذلك اعتبار عيادة طبيب أسرتكم أول أفضل عنوان تواصل لكم أثناء وجود المتعاب والأمراض.

وتظهر في سن الشيخوخة بعض الأمراض أكثر من قبل، ويكون بعضها موجود غالباً بنفس الوقت كذلك. ولذلك يتناول الأشخاص المسنين في أغلب الأحيان عدة أدوية. ويكون هنا مهماً أيضاً أن تحتفظ عيادة طبيب أسرتكم بنظرة عامة من أجل أن تستطيع دعمكم في تناول الصحيح للأدوية وبالنسبة لتأثيراتها الجانبية.

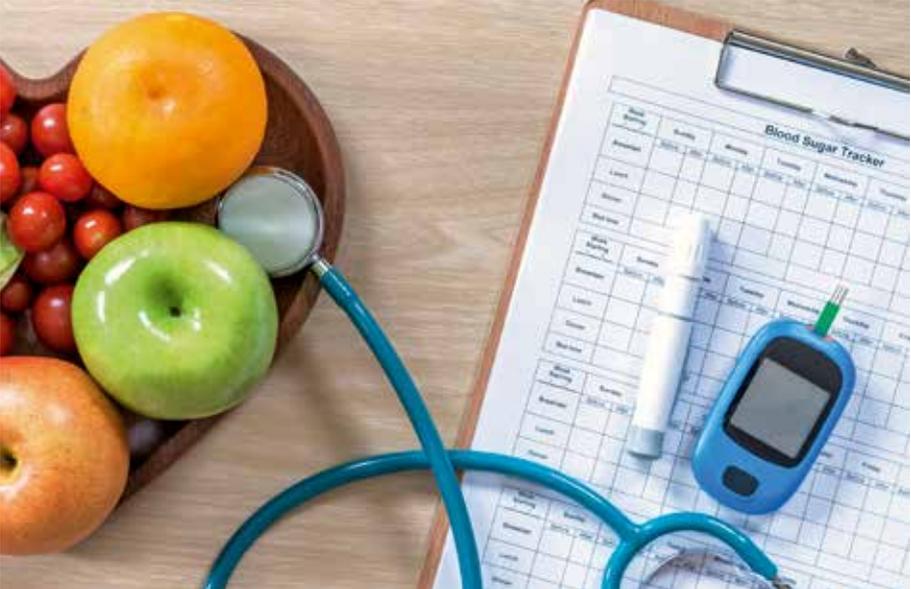
وتشارك عروض مثل استشارة حول مرض السكري ومجموعات المساعدة الذاتية في الدعم أيضاً. وتوجد معلومات أخرى وتعليمات للمتضررين منه في الخدمة الوطنية لمعلومات مرض السكري (Nationaler Diabetesinformationsdienst)، وعند اتحاد مرضى السكري في ولاية بايرن (Diabetikerbund Bayern) أو عند الوقف الألماني لمرض السكري (Deutsche Diabetesstiftung) (بيانات التواصل في الصفحة 29).

ويمكنكم تحري الخطورة الفردية لمرض السكري عندكم في استمارة أسئلة الوقف الألماني لمرض السكري

www.diabetesstiftung.de/  
gesundheitscheckdiabetes-findrisk

وتكون عوامل الخطورة لنشوء مرض السكري، إلى جانب الخلفية الوراثية، قلة الحركة بشكل خاص، والتغذية غير الصحية وزيادة الوزن والتدخين أيضاً. ولذلك اتبها بشكل خاص إلى تعليمات التغذية المتوازنة وحركة الجسم الموجودة في بداية الدليل الإرشادي هذا.

وإذا وُجِدَ لديكم خطر للإصابة بمرض السكري، فيمكن لفحص الدم كجزء من الفحص الطبي الوقائي المنتظم في عيادة طبيب أسرتم أن يشارك في التأكد من وجود المرض بوقت مبكر قدر الإمكان. ويمكنكم عندئذ أن تضعوا سوية مع طبيبتكم أو طبيبك مخططاً للعلاج والفحوصات الأخرى (على سبيل المثال فحوصات القدمين والعيون)، بحيث يتم في وقت مبكر اكتشاف المضاعفات اللاحقة لمرض السكري وإبقائها ضئيلة قدر الإمكان.



## أمراض القلب والدورة الدموية

ويُعَدُّ هنا التدخين وقلة الحركة وزيادة الوزن من عوامل الخطورة أيضاً، كما هو الحال في كثير من أمراض سن الشيخوخة. وتشارك اضطرابات الاستقلاب الخليوي للشحم (الدهن) (على سبيل المثال عند الكوليستيرول)، ومرض السكري والإجهاد في ذلك. ويمكنكم الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية ووقف تقدمها عن طريق أسلوب حياة صحي دون تدخين، وبتغذية متوازنة، وبالحركة والاستجمام. تحدثوا عن ذلك أثناء زيارة الطبيب، على سبيل المثال عندما يكون التوقف عن التدخين صعباً عليكم أو تكونون معرضين للإجهاد. وتوجد عروض ومواد مساعدة يمكنها أن تساعدكم أثناء ذلك من أجل أن تعيشوا بصحة أفضل. وتحصلون على معلومات أخرى عن أمراض القلب والدورة الدموية من طبيبة أو طبيب الأسرة أو من طبيبة أو طبيب القلب (طبيبة أو طبيب القلب مختصين في أمراض القلب والشرابين).

تصيب أمراض القلب والدورة الدموية القلب بذاته أو الأوعية الدموية في الجسم. وهي تمد كل الأعضاء والنسج بالأكسجين والمواد الغذائية المهمة للحياة. وضغط الدم المرتفع هو أحد أمراض القلب والدورة الدموية الشائعة ويحدث بشكل خاص عند الأشخاص المسنين.

وفي مرض القلب التاجي لم يعد تزويد القلب بالدم عن طريق الأوعية الدموية الضيقة في القلب كافياً. ويمكن أن تكون الأزمة القلبية تبعاً لذلك. ويكون تزويد الدماغ بالدم قد انقطع أثناء السكتة الدماغية. ويمكن أن يكون لقصور القلب (ضعف القلب) أسباب كثيرة ويؤدي إلى إعاقة الحياة بقوة. وتكون أمراض القلب والدورة الدموية من أغلب أسباب الوفاة عند الرجال والنساء في ألمانيا وعلى المستوى العالمي أيضاً.

## النسيان (الخرف)

أثناء سير مرض النسيان واعتمادهم بشكل متزايد على الدعم والمساعدة.

ويكون لوجود ضرر في الانتاج العقلي أسباب مختلفة حسب شكل النسيان. وتظهر إلى جانب سوء حالة قدرات المعرفة المتعددة تغيرات في السلوك الاجتماعي والشخصية. وتتعلق أعراض شكل النسيان بمنطقة الدماغ التي تكون متضررة من ذلك. وشكل النسيان المعروف والذي يحدث غالباً هو مرض الزهايمر، الذي يظهر خاصة عند الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ 60 عاماً. ويكون في الحقيقة صحيحاً أن أغلب الأشخاص المصابين بالنسيان هم من كبار السن، لكن ليس من المفروض أن ينتمي مرض النسيان إلى من أصبحوا مسنين: فبالرغم من وجود 20% من الأشخاص الذين تجاوزوا الـ 80 عاماً في ألمانيا يعيشون مع شكل من أشكال النسيان، يكون مع ذلك نصف من بلغوا الـ 95 عاماً تقريباً غير مصابين مطلقاً بالنسيان.

وبالرغم من أنه مازالت إمكانيات العلاج محدودة في الوقت الحالي، يمكن إلى جانب استخدام الأدوية القيام بأساليب غير دوائية تشارك في إبقاء الأشخاص المتضررين منه على مقدرتهم في تسيير الحياة اليومية باستمرار لوقت طويل قدر الإمكان.

النسيان (الخرف، العتة) هو مصطلح شامل لمجموعة أمراض يتم فيها غالباً في البداية اضطراب الذاكرة والقدرة على الملاحظة لفترة زمنية قصيرة. وتتضرر الذاكرة لفترة طويلة في المسير اللاحق بشكل متزايد أيضاً. ويمكن أن تساهم في ذلك أضرار التكلم وصعوبات الاسترشاد (التوجه) كذلك، بحيث يحصل دائماً بزيادة عند الأشخاص المصابين بالنسيان تحديد قدرتهم على إدارة الحياة اليومية

## المؤشرات الممكنة لمرض النسيان في الحياة اليومية

الأشخاص المتضررين ...

- ينسون الأسماء والأحداث. ويكون صعباً عليهم استعادة الذكريات بشكل متعمد.
- يفقدون قبل كل شيء الذاكرة لفترة زمنية قصيرة: إنهم يعيدون مايقولوه عدة مرات أو يشعرون بأنه تم سرقتهم، بالرغم من أنهم هم بذاتهم من غيروا مكان وضع الشيء («المفقود»).
- لا يشعرون بالثقة في التعامل مع المال.
- ينطوون على أنفسهم أو يصبحوا لا مباليين.
- يفقدون القدرة على القيام بأشياء الحياة اليومية.
- لا يستطيعون الاسترشاد الذاتي (التوجه) ويضيعون (يضلون الطريق).
- يكونون غالباً مرتبكين.
- يغيرون شخصيتهم أو سلوكهم المعتاد.
- لم يعودوا مهتمين بتغيير مظهرهم الخارجي.

ويتم ضمن إطار العمل الفني للنسيان في ولاية بايرن دعم عدد كبير من الإجراءات بهدف تحسين نوعية الحياة عند الأشخاص المتضررين من النسيان وأقربائهم.

وتجدون معلومات أخرى عن هذا الشأن في الصفحة «www.leben-mit-demenz.bayern.de».

وتقدم مبادرة النسيان والهجرة التابعة للجمعية الألمانية لأزهايمر معلومات وفيرة في عدة لغات، من بينها صور متحركة (أفلام) قصيرة يتم فيها توضيح مرض النسيان (انظر بيانات التواصل في قسم العناوين في هذا الكتيب على الصفحة 29).

ولذلك يكون ضرورياً أن يسمح الشخص بفحصه طبياً وعصبياً. نفسياً بأبكر ما يمكن. ويمكن، فقط عندما يتم التعرف على سبب النسيان، أن يتبع ذلك علاج مناسب. لذا لا تخجلوا من الحصول على مشورة على سبيل المثال في موعد المحادثة عن النسيان والسماح بفحصكم. وتكون ماتسمى بعيادات الذاكرة «Gedächtnisambulanzen» أو مستشفيات الذاكرة «Memory-Kliniken» العناوين الصحيحة للتواصل من أجل هذا الغرض.

ولدى المرضى إمكانية استخدام حق عروض الدعم. ويمكنكم في الصفحة

[www.stmgp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag](http://www.stmgp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag)

الحصول على معرفة أي من بين أكثر من 1.260 عرض حالي للدعم في الحياة اليومية يكون موضوع تحت التصرف في منطقة سكنكم.



يُنصَح بما يلي من أجل الوقاية من مرض النسيان:

- أسلوب حياة نشيط مع نشاطات عقلية واجتماعية وجسدية.
- التغذية الصحية.
- التخلص عن التدخين والاستهلاك المفرط للكحول.
- الكشف المبكر لأمراض القلب والدورة الدموية وعلاجها.
- تفادي الإجهاد.
- تفادي الأخطار وجروح جمجمة الدماغ وغيرها.

## عندما يكون الحياء شئئ سيئ مثل المرض

لا تتم حقيقة رؤية بعض متاعب سن الشيخوخة كأمراض، لكن يمكنها أن تسبب أيضاً معاناة شخصية كبيرة. والمشكلة التي تحدث غالباً جداً في سن الشيخوخة هي السلاسة (سلس البول والبراز). والسلاسة تعني أن التحكم في المثانة أو في الأمعاء الغليظ يقل.

وتستطيع المثانة البولية أن تستوعب سوائل أقل في سن الشيخوخة. وفضلاً عن ذلك يمكن أن يكون السبب عمليات جراحية سابقة، وضعف في أسفل الحوض مثلاً أثناء الولادة أو بسبب مرض ما. ويمكن أيضاً أن تكون السلاسة نتيجة لأمراض حالية. ويحدث غالباً عند الأشخاص المتقدمين في السن أن يلاحظوا ذلك بوقت متأخر، عندما يجب عليهم الذهاب إلى دورة المياه. وإذا كانت الحركة محدودة أيضاً، فيمكن عندئذ أن لا يستطيعوا الوصول بالوقت المناسب إلى دورة المياه.

ويسبب المرضى في أغلب الأحيان ضرراً أكثر لصحتهم، لأنهم لا يشربون السوائل بكمية كافية خوفاً من السلاسة. أو يَحُدُّوا من إقدامهم على عمل أشياء وتواصلاتهم الاجتماعية، لأنهم يخافون من أنه يمكن أن لا توجد دورة مياه بالقرب منهم. تكلموا عن هذا الشئئ أثناء زيارة الطبيب، إذا كان لديكم مشاكل في هذا المجال. ويمكن للعلاج الطبي والتمارين الجسدية الخاصة والمواد المساعدة أن تحسن من نوعية الحياة بشكل واضح. ولا ينبغي على أي إنسان أنه يجب عليه أن يعاني بسبب التجلج أكثر من اللازم! وتكون علاقة الثقة مع عيادة طبيب أسرته مهمة بشكل خاص.

ويستطيع طبيب أسرته أن يقدم لكم المشورة أثناء الحصول على المواد المساعدة مثل مواد السلس (الحشوات والحفاضات) أو كرسي دورة المياه ويكتب ذلك لكم في وصفة طبية.

ويمكن لكرسي دورة المياه (كرسي التواليت) أن يكون مفيداً جداً للأشخاص المسنين ممن يكونوا غير آمنين أثناء استعمال دورة المياه (بسبب سلس البول/الغائط) أو يعانون من سلس البول الليلي (التبول الليلي). ويمكن عن طريق ذلك أن يتم تقليل خطر السقوط في الطريق إلى دورة المياه.

# العناية الصحية في سن الشيخوخة

## تأمين العناية الصحية القانوني

عند العاملات والعمالين إلى تأمين العناية الصحية سوية مع اشتراكات التأمينات الاجتماعية الأخرى من العاملة أو العامل ومن ربة أو رب العمل وفقاً للمخصص.

لكن تأمين العناية الصحية يكون تأمين جزئي فقط، بشكل مغاير عن التأمين الصحي القانوني. وهذا يعني أنه يتحمل تكاليف العناية الصحية لحجم معين فقط. وبقيّة التكاليف يتحملها الشخص المحتاج للعناية الصحية بذاته أو أقربائه إذا لزم الأمر. وإذا كان الأشخاص المحتاجين للعناية الصحية محتاجون للمساعدة المالية، فيتم تحمل تكاليف العناية الصحية من قبل المساعدة الاجتماعية.

تتوجه مزيا («خدمات») تأمين العناية الصحية وفقاً لشكل العناية الصحية الضروري. وحجم المزيا يتوجه وفقاً لدرجة واحدة من أصل خمس درجات للعناية الصحية. وتعكس درجة العناية الصحية الحاجة الفردية للعناية الصحية للشخص. ويتم منح درجة العناية الصحية من الدرجة الأولى إلى الخامسة للشخص حسب مقدار الضرر عنده في الاعتماد على

يوجد في ألمانيا منذ عام 1995 تأمين العناية الصحية القانوني إضافةً إلى التأمين الصحي القانوني أيضاً. والهدف هو التأمين على المؤمن عليهم من الخطر المالي، الذي يمكن أن يرافقهم أثناء الحاجة إلى العناية الصحية. وبذلك يكون تأمين العناية الصحية خامس تأمين اجتماعي قانوني. والتأمينات الأربعة الأخرى هي التأمين الصحي والتأمين ضد الحوادث وتأمين التقاعد (المعاش) والتأمين ضد العطالة عن العمل.

وتأمين العناية الصحية مرتبط بشكل وثيق مع التأمين الصحي. وهذا يعني أن كل شركة تأمين صحي، سواء كانت قانونية أو خاصة، تعرض أيضاً على الأعضاء المؤمنيين عندها الاشتراك كذلك في تأمين العناية الصحية. واشتراكات التأمين منصوص عنها في تأمين العناية الصحية القانوني من قبل المُشرع القانوني. ويتم حسابها مثل اشتراكات التأمين الصحي كنسبة مئوية من الدخل الذي يكون ملزماً للإشتراك في التأمين. ويتم دفع الاشتراكات

درجة العناية الصحية	ضعف الاعتماد على الذات
1	ضرر قليل في الاعتماد على الذات أو القدرات.
2	ضرر كبير في الاعتماد على الذات أو القدرات.
3	ضرر شديد في الاعتماد على الذات أو القدرات.
4	أشد الضرر في الاعتماد على الذات أو القدرات.
5	أشد الضرر في الاعتماد على الذات أو القدرات مع متطلبات خاصة للعناية والإمداد الصحي.

لائحة: خمس درجات للعناية الصحية مع مقدار الضرر المعني في الاعتماد على الذات أو القدرات.

لكيفية إجراء تقديم الطلب لذلك والتقييم الطبي والموافقة الرسمية للحصول على المزايا الطبية (انظر الصفحة 24).

الذات أو القدرات. ويتم قياسه عن طريق تقييم طبي مستقل والموافقة عليه رسمياً عن طريق إصدار قرار به. ويتم في القسم «ما العمل» عندما تحتاجون أنتم شخصياً أو أقربائكم للعناية الصحية؟» شرح أوسع

## نظرة عامة عن مزايا تأمين العناية الصحية

العناية الصحية في حال التغيب (Verhinderungspflege) - عندما لا يكون الأقراب الذين يقومون بالعناية الصحية متوفرين في فترات زمنية معينة.

العناية الصحية الجزئية في الأقسام الثابتة والعناية الصحية لفترة زمنية قصيرة (Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege) - عندما تتم رعاية الأشخاص لفترة زمنية معينة في شركة عناية صحية.

مزايا إضافية لمجموعات السكن المتحركة (Zusätzlich Leistungen für ambulante Wohngruppen) - عندما يتقاسم عدة أشخاص محتاجين للعناية الصحية الأعمال المنزلية والرعاية الصحية.

العناية الصحية الكلية في الأقسام الثابتة (Vollstationäre Pflege) - مزايا أثناء الإيواء على المدى الطويل في مؤسسات العناية الصحية. ويكون ضرورياً في هذه الحالة الانتقال إلى إحدى مؤسسات العناية الصحية.

العناية الصحية المؤقتة (Übergangspflege) - عندما تصبح العناية الصحية ضرورية بصورة مؤقتة، لكن لم يتم بعد إثبات ضرورتها بشكل قانوني.

مال العناية الصحية (Pflegegeld) - للمحتاجين للعناية الصحية، التي ينظمون فيها عنايتهم الصحية عن طريق أقربائهم أو أشخاص آخرين، أو أشخاص مقربين منهم شخصياً في محيط المسكن.

المزايا العينية للعناية الصحية (Pflegesachleistungen) - من أجل تمويل العناية الصحية عن طريق خدمة العناية الصحية المتحركة (خارج الأقسام)، الحاصلة على ترخيص رسمي من صندوق تأمين العناية الصحية لمزاولة العمل. ويتم القيام بالعناية الصحية في مسكنكم عن طريق خدمات العناية الصحية المتحركة.

المواد المساعدة للعناية الصحية (Pflegehilfsmittel) - هي أشياء تكون ضرورية للعناية الصحية أو تشارك في الاعتماد على الذات.

إجراءات تحسين محيط السكن (Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen) - من أجل تناسب المسكن مع احتياجات الشخص المحتاج للعناية الصحية.

مبلغ تخفيف الأعباء (Entlastungsbetrag) - ميزة مرتبطة بهدف معين تصل إلى 125 أويرو شهرياً من أجل تعويض النفقات التي دُفِعَت إلى عروض الدعم في الحياة اليومية، كالعناية الصحية اليومية أو الليلية مثلاً.

## العناية الصحية المنزلية والمتحركة

يتم في ولاية بايرن تقديم العناية والإمداد الصحي في المنزل لـ 70% من الأشخاص الذين يحتاجون إليها. وغالباً ما يتكفل الأقرباء بالعناية الصحية. ويعهد الأشخاص المحتاجون للعناية الصحية في بعض الحالات أيضاً القيام بها إلى أشخاص يختارونهم بذاتهم. وتقدم مؤسسات تأمين العناية الصحية الدعم على شكل مزايا مالية وعينية، من أجل أن يبقى الناس قادر الإمكان لفترات طويلة في محيطهم الذي يعرفونه وليمكنهم من السير هناك في حياة ذات استقلال.

ويمكنكم الاستفادة من حق الحصول على مال العناية الصحية، عندما يتحمل الأقرباء أو المتطوعين دون مقابل (عمل طوعي خيرى) القيام بالعناية الصحية في المنزل. ويُنظّم مستوى المبلغ الشهري وفقاً لدرجة العناية الصحية.

ويتم التعويض عن المزايا العينية للعناية الصحية المتحركة من قبل شركة تأمين العناية الصحية، عندما تتولى إحدى خدمات العناية الصحية المحترفة القيام بالعناية الصحية في المنزل. وتقدم خدمات العناية الصحية المتحركة مساهمة بذلك، بحيث يستطيع الأشخاص الذين يستفيدون من حق العناية الصحية الاعتماد على الذات والعيش مع تحملهم المسؤولية بذاتهم لأطول فترة ممكنة قدر الإمكان. وتعرض الخدمات التجارية، لكن الأقسام الاجتماعية أيضاً، وأقسام العناية الصحية بالمرضى ومساعدات الجيران العناية الصحية الأساسية، والعناية والإمداد في الإدارة المنزلية والعناية الصحية العلاجية.

وليس من السهل عن طريق النظرة الأولى فهم مزايا تأمين العناية الصحية المتنوعة ودرجات العناية الصحية بسهولة كاملة، ويتم دائماً حسابها بشكل فردي والنص عليها. ولذلك يكون مهماً أن يستعلم الشخص بشكل أساسي ويحصل في وقت مبكر على المشورة عن ذلك. وتكون مؤسسات تأمين العناية الصحية بذاتها ونقاط دعم العناية الصحية أول عناوين إدارات للاتصال بها. وتجدون في نهاية هذا الدليل الإرشادي لائحة بعناوين وتواصلات يمكن أن تتابع مساعدتكم (انظر الصفحة 27).

## إمكانيات العناية الصحية في سن الشيخوخة

تكون أشكال مختلفة من العناية الصحية المناسبة مصممة لاحتياجات العناية الصحية عند الأشخاص المسنين. وتمتد المساعدة المنتظمة في الأعمال المنزلية لتصل إلى الإقامة الدائمة في إحدى مؤسسات العناية الصحية. وتصف الأقسام التالية هذه الأشكال ومزايا تأمين العناية الصحية القانوني المعنية بذلك.

## المواد المساعدة للعناية الصحية ومبلغ تخفيف الأعباء

المواد المساعدة للعناية الصحية هي أجهزة أو مواد تكون ضرورية للعناية الصحية في المسكن. ويكون من ضمنها المواد المساعدة التي تسهل العناية الصحية وتخفف من المتاعب أو تمكن من الاعتماد على الذات في الحياة. ويوجد شكلين متباينين من المواد المساعدة للعناية الصحية:

- المواد المساعدة التقنية (مثل سرير العناية الصحية، وهاتف الإسعاف (الطوارئ) المنزلي، والكرسي المتحرك، وكرسي دورة المياه).
- مواد معينة تستهلك أثناء العناية الصحية (مثل قفازات اليدين التي تستعمل لمرة واحدة، وأغطية حماية السرر).

ويتم وضع بعض المواد المساعدة هذه تحت التصرف غالباً عن طريق الإعارة أو مقابل دفع مبلغ إضافي. ويجب على البالغين أن يدفعوا في الوقت الحالي 10 بالمائة كمبلغ إضافي، لكن 25 أويرو لكل مادة مساعدة للعناية الصحية كحد أقصى. وتعوّض شركة تأمين العناية الصحية للمواد التي تستهلك مثل قفازات اليدين التي تستعمل لمرة واحدة، أو أغطية حماية السرر، مقداراً شهرياً معيناً (لا يتجاوز حالياً 40 أويرو شهرياً)، وبالتحديد دون ربطها بدرجة العناية الصحية.

وتتحمل صناديق تأمين العناية الصحية أيضاً التكاليف التي تكون ضرورية للتغييرات، والإصلاحات، والمشتريات البديلة، والتعليمات التي تنشأ عند استعمال المواد المساعدة للعناية الصحية.

وتدعم هذه الخدمات عن طريق العناية الصحية الأساسية الأعمال المعتادة (الروتينية) الشخصية، كالعناية بالجسد، والتغذية والتنقل. وينضم للإدارة المنزلية على سبيل المثال التسوق، والطبخ، والتنظيف، وغسل أدوات الطعام والصحون، وغسل الملابس. إلا أنه يتم القيام بالعناية الصحية العلاجية عن طريق إصدار أمر طبي، وتشمل على سبيل المثال الدعم أثناء تناول الأدوية والعناية بالجرح كذلك، وهي خدمة مجانية.

ويمكن لمال العناية الصحية أن يشترك مع المزاي العينية للعناية الصحية عن طريق خدمات العناية الصحية. وهذا يعني أنه يمكن أيضاً إنجاز أعمال العناية الصحية المنزلية عن طريق الأقراب بالتعاون مع إحدى خدمات العناية الصحية المتحركة.

ويوجد ضمن شروط معينة دعم مالي لإجراءات تحسين محيط السكن. ويتحمل صندوق تأمين العناية الصحية أثناء طلب الحصول على ذلك تكاليف تغيير بناء المسكن حتى الـ 4.000 أويرو لكل إجراء، عندما يتم تناسب المسكن مع حاجات الشخص الذي يُعتنى به صحياً في المسكن عن طريق تغيير بنائه، على سبيل المثال المنحدر، ومعايير عريضة للكرسي المتحرك، أو تجهيزات إضافية، في غرفة النوم مثلاً أو في الحمام.

## وقت العناية الصحية والعناية الصحية في حال التغيب

غالباً ما يكون أفراد العائلة (الأقرباء) هم الذين يعتنون صحياً بأقربائهم المحتاجين لذلك. والأشخاص الذين لهم علاقة عمل ما، يمكنهم أن يحصلوا على إذن («بالإنقطاع عن العمل») لمدة لا تزيد على 10 أيام من أجل القيام بالعناية الصحية لأحد المقربين منهم. وبالإضافة إلى ذلك يمكن للأقرباء أن يحصلوا على فترة ستة أشهر كحد أقصى كوقت للعناية الصحية. ويستطيعون في هذا الوقت الحصول على مال دعم العناية الصحية بدلاً من راتبهم. وعدا عن ذلك يوجد عندئذ الحق بالحصول على قرض خال من الفوائد من الإدارة الاتحادية للعائلة وشؤون المجتمع المدني (BAFZA). ويكون ممكناً أيضاً تخفيض ساعات العمل إلى 15 ساعة أسبوعياً (وقت العناية الصحية للعائلات). ويتم أثناء ذلك توزيع الخسارة في الدخل على ضعف عدد ساعات العمل المخفضة. وتتكفل الحماية الخاصة بعدم التسريح من العمل بأن يحافظ أقرباء من تتم العناية الصحية بهم على مكان عملهم.

كما تتحمل شركة تأمين العناية الصحية تكاليف العناية الصحية البديلة بدءاً من درجة العناية الصحية 2، عندما يكون لدى الشخص الفردي القائم بالعناية الصحية مانع من ذلك، على سبيل المثال كأن يكون في إجازة، أو في حالة المرض. وتبلغ فترة العناية الصحية في حال التغيب ستة أسابيع في السنة كحد أقصى. وتدفع شركة تأمين العناية الصحية مبالغ اشتراكات تأمين التقاعد والتأمين ضد العطالة عن العمل للشخص القائم بالعناية الصحية المتغيب أثناء العناية الصحية في حال التغيب.

ويعرض مبلغ تخفيف الأعباء دعماً مالياً إضافياً. فيمكن للأشخاص الذين تتم عنايتهم الصحية في مسكنهم أن يصرفوا مبلغاً مالياً شهرياً إضافياً لا يزيد عن 125 أورو من أجل المساعدات الإضافية. ويمكن أن تكون هذه مزايا العناية الصحية اليومية أو الليلية، والعناية الصحية لفترة زمنية قصيرة، ومزايا محددة لخدمات العناية الصحية المتحركة ومزايا العروض المعترف بها من قبل قانون الولاية من أجل الدعم في الحياة اليومية. وينضم لذلك في ولاية بايرن مجموعات العناية الصحية بشكل خاص، وحلقات المساعدة من المتطوعين دون مقابل، والرعاية اليومية في البيوت الخاصة المضمونة النوعية، والمرافقة والعناية الصحية اليومية ومزايا الخدمات القريبة من الشؤون المنزلية.

ويمكن للأشخاص المحتاجين للعناية الصحية بدءاً من درجة العناية الصحية 2 أن يقدموا طلباً إلى إدارة ولاية بايرن للعناية الصحية للحصول على مال الولاية للعناية الصحية الذي يبلغ 1.000 أورو سنوياً، والذي يتم الحصول عليه في ولاية بايرن فقط (معلومات التواصل في الصفحة 27). ولا يكون مال الولاية للعناية الصحية كدعم مالي للمحتاجين للعناية الصحية مرتبطاً بهدف ما، وتستطيعون أن تصرفوه على أنفسكم أو أقربائكم الذين يقومون بالعناية الصحية، أو على الصديقات والأصدقاء وغيرهم.

## العناية الصحية اليومية والليلية، والعناية الصحية لفترة زمنية قصيرة

في مثل هذه المؤسسات أن يحصلوا فقط على العناية الصحية، إنما يتلقون أيضاً الرعاية وإرشادات من أجل النشاطات. وتتم بدءاً من درجة العناية الصحية 2 تغطية مزايا العناية الصحية اليومية والليلية من قبل شركة تأمين العناية الصحية، بالإضافة إلى تكاليف المزايا العينية للعناية المتحركة الموجودة أو مال العناية الصحية.

تعني العناية الصحية لزمن قصير في إحدى مؤسسات العناية الصحية أن الشخص يبقى هناك لفترة زمنية محدودة من أجل العناية الصحية ويتم فيها بشكل شامل تقديم العناية والإمداد الطبي له ورعايته. ويمكن وفقاً للحاجة إلى ذلك الاستفادة من العناية الصحية لفترة زمنية قصيرة تصل إلى ثمانية أسابيع في السنة كحد أقصى. وتغطي شركة تأمين العناية الصحية التكاليف لحد معين، لكنها تغطي أيضاً استحقاقات العناية الصحية في حال التغيب. ومن أجل هذا الغرض يمكن ضمن شروط معينة صرف مبلغ تخفيف الأعباء.

عندما تتم العناية بصحة الأشخاص بشكل متحرك في المنزل، وذلك من قِبَل الأقرباء أو من خدمات العناية الصحية الخارجية (المتحركة)، فيمكن أن يكون من وقت لآخر ضرورياً أن يُعتنى صحياً بالشخص لفترة زمنية قصيرة في إحدى مؤسسات العناية الصحية وجوياً. فإما يحدث ذلك بسبب عدم استطاعة الشخص القائم بالعناية الصحية التكفل بالقيام بها أو لأن حاجات العناية الصحية تتغير بصورة مؤقتة.

وتعرض العناية الصحية اليومية في الحالات المعتادة العناية والإمداد الصحي والرعاية نهائياً في أيام العمل في إحدى مؤسسات الرعاية. ويأتي الشخص أثناء العناية الصحية الليلية إلى شركة العناية الصحية في المساء ويعود في الصباح إلى مسكنه. ولا يجب على المحتاجين للعناية الصحية



## المساكن الجماعية المشتركة مع العناية الصحية المتحركة

يجتمع هنا أناس يحتاجون للعناية الصحية سوية، ويتقاسمون المسكن فيما بينهم. ويمكنهم هناك عندئذ الاستفادة من عروض خدمات العناية الصحية المتحركة كل على حده وسوية أيضاً، وذلك وفقاً للحاجة إلى ذلك.

وتوجد في ولاية بايرن جهة تنسيق للمساكن الجماعية المشتركة ذات العناية الصحية المتحركة. وعندما تريدون الانضمام لمجموعة سكن جماعي أو تأسيسها هنا تستطيعون التواصل مع الأشخاص المسؤولين عن الاستشارة في منطقة السكن والحصول على المساعدة. وتحصلون على معلومات أخرى من جهات التواصل في جزء عناوين هذا الكتيب (انظر في الصفحة 28).

وتدعم شركة تأمين العناية الصحية تأسيس مجموعات سكن جماعي مع العناية الصحية المتحركة وتقديم تمويل أولي لها. وعدا عن ذلك تدفع شركة تأمين العناية الصحية ضمن ظروف معينة زيادة مالية شهرية لمجموعة السكن الجماعي، على سبيل المثال الدعم أثناء التنظيم، وفي العمل المنزلي أو للرعاية.

## العناية الصحية في الأقسام الثابتة

تعني العناية الصحية في الأقسام الثابتة أن الأشخاص يسكنون بشكل دائم في إحدى مؤسسات العناية الصحية ويتم هناك رعايتهم على مدار الساعة. وتخدم مزايآ تأمين العناية الصحية

دعم الأشخاص في دور الرعاية. وتتحمل شركة تأمين العناية الصحية أيضاً جزءاً معيناً من التكاليف أثناء العناية الصحية في الأقسام الثابتة. وهذا المبلغ لا يكون مرتبطاً بدرجة العناية الصحية. وتوجد إمكانيات عديدة لتغطية بقية التكاليف (التكاليف التي يدفعها الشخص بذاته). ويكون هذا متبانياً جداً في الحالات الفردية. ويمكن لإدارات الشؤون الاجتماعية في منطقة السكن أن تقدم لكم المشورة عن أية إمكانيات تتوفر لكم، عندما تكونون محتاجين للمساعدة.

ويتم تقديم العناية الصحية في الأقسام الثابتة من قبل مؤسسات عديدة. وتوجد دور سكن المسنين، ودور المسنين، ودور العناية الصحية أثناء الشيخوخة، التي تقدم العناية الصحية والرعاية بشكل متزايد حسب التسلسل المذكور وفقاً لقدرة الساكنات والسكان على الاعتماد على الذات. وتوجد غالباً داخل شركة العناية الصحية أقسام مختلفة مع مزايآ مختلفة.

ما العمل، عندما تحتاجون أنتم شخصياً أو أقبائكم للعناية الصحية؟

يكون بشكل أساسي لدى المؤمّن عليهم الحق في الحصول على مزايآ تأمين العناية الصحية، إذا كانوا قد شاركوا في دفع اشتراكات تأمينها لسنتين على الأقل أو كانوا من المشمولين بالتأمين كأحد أفراد العائلة. وكما هو الحال عند الخدمات الاجتماعية الأخرى، يجب عليكم تقديم طلب لمزايآ تأمين العناية الصحية في خطوات منصوص عليها قانونياً. لكن يمكنكم السماح أيضاً بأن تتم مساعدتكم («من الآخرين») أثناء ذلك.

لكن تستطيعون أيضاً التوجه مباشرة إلى شركة تأمين العناية الصحية من أجل أن تحصلوا على المشورة.

وبعد أن تكونوا قد حصلتم على كل المعلومات المهمة، يمكنكم تقديم الطلب إلى شركة تأمين العناية الصحية المشتركة فيها. وشركة تأمين العناية الصحية التابعين لها منضمة إلى شركة (أو مؤسسة) التأمين الصحي المشتركين فيها. والخطوة القادمة هي قيام الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي (MDK) بالاتصال بكم والاتفاق على موعد من أجل التقييم الطبي لكم.

أجيبوا على كل الأسئلة (أثناء التقييم الطبي) بأمانة وصدقاً ما تحتاجون إليه بواقعية، من أجل أن تستطيع الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي تكوين صورة عن حاجتكم إلى العناية الصحية. ويمكن عندئذ أن يدوم ذلك لفترة تصل إلى خمسة أسابيع حتى تتم الموافقة على الطلب.

وإذا كان الشخص المصاب بالمرض موجود في وقت تقديم الطلب في المستشفى أو في مضافة ما قبل الوفاة والنزع الأخير (مؤسسة للمرضى الذين يحتضرون، Hospiz)، فيجب على الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي أن تقوم بالتقييم الطبي خلال أسبوع. ويحصل التقييم الطبي خلال أسبوع أيضاً في حالة العناية والإمداد الطبي المنزلي للمرضى الذين يحتضرون (عناية وإمداد طبي أثناء تلطيف حدة الحالات الميؤوس منها).

وتستخدم الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي استمارة أسئلة معترف بها، التي تقيس فيها قوة

وتقدم مؤسسات تأمين العناية الصحية، وصاديق التأمين الصحي، ودوائر الولاية، وقطاعات المدن والمدن سوية جهات للمعلومات (مراكز إرشادية)، التي تسمى نقاط دعم العناية الصحية. وتوجد حتى الآن في ولاية بايرن تسع نقاط دعم للعناية الصحية، وهي في مدن كوبورغ (Coburg) وهاسبيرغي (Haßberge) ونويبورغ. شروبينهاوزين (Neuburg-Schrobenhausen) ونورينبيرغ (Nürnberg) ورون. غرابفيلد (Rhön-Grabfeld) وفي دوائر الولاية روت (Landkreis Roth) وفي شفاخاباخ (Schwabach) وفي شفاينفورت (Schweinfurt) وفي فورترزبورغ (Würzburg) (العناوين موجودة في فهرس العناوين بدءاً من الصفحة 28). وتحصلون هنا على معلومات مجانية واستشارة حول كل ما يتعلق بالعناية الصحية والمساعدة العملية كذلك أثناء تقديم الطلب. ويمكنكم كقريب للشخص المحتاج للعناية أن تستعلموا هنا مجاناً وأن تحصلوا على المشورة.

## خطوة بخطوة للوصول إلى العناية الصحية الصحيحة

- استشارة في نقاط دعم العناية الصحية أو عند شركة تأمين العناية الصحية.
- تقديم طلب لشركة تأمين العناية الصحية.
- التقييم الطبي من الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي (MDK).
- تحديد إحدى درجات العناية الصحية (من 1 إلى 5).
- تجميع حزمة المزاي.
- العناية الصحية المؤقتة أو مال العناية الصحية إذا لزم الأمر.

المسؤول في هذه الحالة، وهو الذي يوافق على حصولكم على ميزات معينة.

وتوجد هنا كذلك ميزات معينة يمكن أن تتوافق مع احتياجاتكم. ويكون من بينها العناية الصحية المتحركة لكم في منزلكم، والمساعدة في الأعمال المنزلية أو العناية الصحية لفترة زمنية قصيرة في إحدى مؤسسات العناية الصحية التي تصل إلى ثمانية أسابيع في السنة كحد أقصى.

## عروض للأقرباء الذين يقومون بالعناية الصحية

إلى جانب الدعم المالي للأشخاص الذين يقومون بالعناية الصحية لأفراد أسرهم في المنزل، يمكنهم الاستفادة من حق الحصول على عروض المساعدة الأخرى. ومن بين ما يحصل عليه الأشخاص الذين يعتنون صحياً بأقربائهم إرشادات عملية أخرى عن العناية الصحية في دورس دورات العناية الصحية المجانية، التي تقدمها صناديق العناية الصحية. وتوضع أكثر من 100 جهة مختصة في ولاية بايرن تحت تصرف الأشخاص الذين يعتنون صحياً بأقربائهم من أجل متابعة الدعم لهم. وهي تقدم استشارة نفسية. اجتماعية، ودعم مرافق وتخفيف العبء عن الأشخاص الذين يقومون بالعناية الصحية من أجل تجنب زيادة الأعباء (الإرهاق) عند هؤلاء الأشخاص (بيانات التواصل في الصفحة 27).

الإعانة والاعتماد على الذات عندكم وقدراتكم. وتقرر شركة تأمين العناية الصحية حينئذ بناءً على التقييم الطبي الصادر عن الخدمة الطبية لشركة التأمين الصحي، فيما إذا كنتم محتاجين للعناية الصحية وأية درجة عناية يتم تخصيصها لكم.

وتتلقون بريدياً نتيجة التقييم الطبي على شكل قرار بالموافقة على المزايا، وتدل درجة العناية الصحية على مدى حاجتكم للعناية الصحية وأية مزايا تتحمل تكاليفها شركة تأمين العناية الصحية. وكلما كانت درجة العناية الصحية مرتفعة، كلما تكون العناية الصحية مكثفة أكثر.

ويمكنكم التفكير بعد تلقي القرار، في أي شكل من أشكال العناية الصحية ترغبون بشكل جدي تلقيه. ويمكنكم بعد ذلك التواصل مع مقدم خدمة العناية الصحية المناسب (مثل شركات خدمات العناية الصحية وغيرها) بوجود قرار الموافقة على العناية الصحية. وربما توجد عند مؤسسات العناية الصحية ذات الأقسام الثابتة لائحة انتظار، لكن يمكنكم تسجيل أسمائكم فيها قبل الحصول على قرار الموافقة. ويدعمكم العاملون في نقاط دعم العناية الصحية أو شركة تأمين العناية الصحية المعنية بذلك أثناء اتخاذكم هذه القرارات.

## العناية الصحية المؤقتة

عندما تحتاجون إلى العناية الصحية بصورة مؤقتة، لكن لستم محتاجين بشكل عام للعناية الصحية، فتستطيعون أيضاً الحصول على الدعم لفترة زمنية محدودة، دون تقديم طلب بذلك إلى شركة تأمين العناية الصحية. إلا أن صندوق تأمينكم الصحي هو

# معلومات وأطراف مسؤولة للتواصل معكم وعناوين

## Patienten- und Pflegebeauftragter

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege  
Geschäftsstelle des Patienten- und  
Pflegebeauftragten der Bayerischen  
Staatsregierung  
Haidenauplatz 1 · 81667 München  
Telefon: 089 540233951  
E-Mail: [patientenbeauftragter@  
stmgp.bayern.de](mailto:patientenbeauftragter@stmgp.bayern.de)  
[www.patientenportal.bayern.de](http://www.patientenportal.bayern.de)

## Bayerisches Landesamt für Pflege

Köferinger Straße 1 · 92224 Amberg  
E-Mail: [poststelle@lfp.bayern.de](mailto:poststelle@lfp.bayern.de)  
[www.stmgp.bayern.de/lfp/](http://www.stmgp.bayern.de/lfp/)

## Bundeszentrale für gesundheitsliche Aufklärung

Maarweg 149 – 161 · 50825 Köln  
Telefon: 0221 8992-0  
E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

## Zentrum für Qualität in der Pflege

Reinhardtstraße 45 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 2759395-0  
E-Mail: [info@zqp.de](mailto:info@zqp.de) | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Dienstsitz München  
Haidenauplatz 1 · 81667 München  
Telefon: 089 540233-0  
Dienstsitz Nürnberg  
Gewerbemuseumsplatz 2  
90403 Nürnberg  
Telefon: 0911 21542-0  
E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)  
[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)

تجدون على صفحات وزارة دولة بايرن للصحة  
والعناية الصحية نظرة عامة عن الأطراف المسؤولة  
للتواصل معكم والإدارات المختصة للمحتاجين  
للعناية الصحية ولأقربائهم:  
[www.stmgp.bayern.de/service/  
ansprechpartner-und-fachstellen/](http://www.stmgp.bayern.de/service/ansprechpartner-und-fachstellen/)

## Bundesministerium für Gesundheit

Dienstsitz Bonn  
Rochusstraße 1 · 53123 Bonn  
Telefon: 0228 99441-0  
Dienstsitz Berlin  
Friedrichstraße 108 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 18441-0  
E-Mail: [poststelle@bmg.bund.de](mailto:poststelle@bmg.bund.de)  
[www.migration-gesundheit.bund.de](http://www.migration-gesundheit.bund.de)

**Pflegestützpunkt Haßberge**  
Landratsamt Haßberge  
Am Herrenhof 1 · 97437 Haßfurt  
Telefon: 09521 27-495/09521 27-395  
E-Mail: psp@hassberge.de  
pflugestuetzpunkt-hassberge.de

---

**Pflegestützpunkt  
Neuburg-Schrobenhausen**  
im Geriatriezentrum Neuburg  
Bahnhofstraße 107  
86633 Neuburg a. d. Donau  
Telefon: 08431 57-547  
E-Mail:  
pflugestuetzpunkt@ira-nd-sob.de  
www.neuburg-schrobenhausen.de/  
Pflugestuetzpunkt.n247.html

---

**Pflegestützpunkt Nürnberg**  
im Seniorenrathaus Heilig-Geist-Haus  
Hans-Sachs-Platz 2 · 90403 Nürnberg  
Telefon: 0911 5398953  
E-Mail:  
info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de  
www.pflugestuetzpunkt.nuernberg.de

---

**Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld**  
Landratsamt Rhön-Grabfeld  
Spörleinstraße 11  
97616 Bad Neustadt a.d.S.  
Telefon: 09771 94129  
E-Mail:  
pflugestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de  
www.rhoen-grabfeld.de/Themen/  
Pflugestuetzpunkt

---

**Pflegeservice Bayern –  
unabhängige Pflegeberatung**  
رقم هاتف مجاني: من الإثنين إلى الجمعة من  
الساعة 8.00 إلى الساعة 18.00  
Telefon: 0800 7721111

---

**compass private pflegeberatung  
GmbH**  
Gustav-Heinemann-Ufer 74c  
50968 Köln  
Telefon: 0221 93332-0  
E-Mail:  
info@compass-pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

---

**Koordinationsstelle für ambulant  
betreute Wohngemeinschaften**  
Arbeitsgruppe für Sozialplanung und  
Altersforschung GbR  
Spiegelstraße 4 · 81241 München  
Telefon: 089 20189857  
E-Mail: kontakt@ambulant-  
betreute-wohngemeinschaften.de  
www.ambulant-betreute-  
wohngemeinschaften.de

---

**Pflegestützpunkt Coburg**  
Oberer Bürglaß 1 · 96450 Coburg  
Telefon: 09561 89-2550/09561 89-2551  
E-Mail: pflugestuetzpunkt@coburg.de  
www.coburg.de/pflugestuetzpunkt

---

**Fachstelle für Demenz  
und Pflege Bayern**

Sulzbacher Straße 42 · 90489 Nürnberg  
Telefon: 0911 47756530  
E-Mail: [info@demenz-pflege-bayern.de](mailto:info@demenz-pflege-bayern.de)  
[www.demenz-pflege-bayern.de](http://www.demenz-pflege-bayern.de)

---

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft**

Landesverband Bayern e.V.  
Frauentorgraben 73 · 90443 Nürnberg  
Telefon: 0911 4466784  
E-Mail: [info@alzheimer-bayern.de](mailto:info@alzheimer-bayern.de)  
[www.alzheimer-bayern.de](http://www.alzheimer-bayern.de)  
[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

---

**Diabetikerbund Bayern e.V.**

Geschäftsstelle Nürnberg  
Gut Maiach, Innstraße 47  
90451 Nürnberg  
Telefon: 0911 227715  
E-Mail: [info@diabetikerbund-bayern.de](mailto:info@diabetikerbund-bayern.de)  
[www.diabetikerbund-bayern.de](http://www.diabetikerbund-bayern.de)

---

**Deutsche Diabetesstiftung**

Kölner Landstraße 11  
40591 Düsseldorf  
Telefon: 0211 7377763  
E-Mail: [info@diabetesstiftung.de](mailto:info@diabetesstiftung.de)  
[www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)

---

**Sozialverband VdK Bayern e.V.**

Schellingstraße 31 · 80799 München  
Telefon: 089 2117-0  
E-Mail: [info@vdk.de](mailto:info@vdk.de)  
[www.vdk.de/bayern](http://www.vdk.de/bayern)

---

**Pflegestützpunkt Landkreis Roth**

Gesundheitszentrum I  
Weinbergweg 16 · 91154 Roth  
Telefon: 09171 81-4500  
E-Mail: [info@pflegestuuetzpunkt-roth.de](mailto:info@pflegestuuetzpunkt-roth.de)  
[www.pflegestuuetzpunkt-roth.de](http://www.pflegestuuetzpunkt-roth.de)

---

**Pflegestützpunkt Schwabach**

Nördliche Ringstraße 2a – c  
91126 Schwabach  
Telefon: 09122 860-595  
E-Mail:  
[pflegestuuetzpunkt@schwabach.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@schwabach.de)  
[www.schwabach.de/de/  
zuhause-in-schwabach/senioren/  
pflegestuuetzpunkt.html](http://www.schwabach.de/de/zuhause-in-schwabach/senioren/pflegestuuetzpunkt.html)

---

**Pflegestützpunkt Schweinfurt**

Petersgasse 5 (Am Schroturm)  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721 533230  
E-Mail: [info@pflegestuuetzpunkt-sw.de](mailto:info@pflegestuuetzpunkt-sw.de)  
[www.pflegestuuetzpunkt-sw.de](http://www.pflegestuuetzpunkt-sw.de)

---

**Pflegestützpunkt Würzburg**

Bahnhofstraße 11 · 97070 Würzburg  
Telefon: 0931 20781414  
E-Mail: [kontakt@pflegestuuetzpunkt-  
wuerzburg.info](mailto:kontakt@pflegestuuetzpunkt-wuerzburg.info)  
[www.pflegestuuetzpunkt-wuerzburg.  
info](http://www.pflegestuuetzpunkt-wuerzburg.info)

---

[www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

---

# الصحة والعناية الصحية في سن الشيخوخة

## دليل إرشادي متعدد اللغات للأشخاص المسنين ذوي الخلفيات المهاجرة

تم إنشاء الدليل الإرشادي هذا «الصحة والعناية الصحية في سن الشيخوخة» في إطار مشروع الصحة «مع المغتربين وللمغتربين (MiMi) . الصحة المتعددة الثقافات في ولاية بايرن». ويهدف المشروع إلى دعم المقدرة الصحية للمهاجرين والمهاجرين الساكنين في ولاية بايرن. وتجدون معلومات أخرى عن المشروع على صفحة الشابكة «[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)».

تجدون في الكتيب المعروض هنا معلومات مهمة عن دعم الصحة والحفاظ عليها وكذلك عن إمكانيات العناية الصحية في سن الشيخوخة.

يوجد هذا الدليل الإرشادي بلغات خمسة (الألمانية والإنجليزية والتركية والعربية والروسية) ويمكن طلبه وتحميله مجاناً من صفحة الشابكة «[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)».



**MiMi**

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern