

Heidelberg

ES

Heidelberger Gesundheits- wegweiser für Migrantinnen und Migranten

دليل الصحة لمدينة هايدلبرغ
موجه للمهاجرات والمهاجرين

"الصحة تهم الجميع"

سَبَق، قبل أكثر من 20 سنة، أن تم إعداد دليلاً خاصاً بالصحة موجهاً للمهاجرين والمهاجرات.

و قد تم من جديد سنة 2009 تناول طبعة جديدة من هذا الكُتَيْب، وإعتبره بمثابة إجراء مهم في إطار خطة الإدماج التي تنهجها البلدية في هايدلبرغ. وقد وضعت مديرية الصحة التابعة لمنطقة راين نيكار وهايدلبرغ، بالإشتراك مع مجموعة العمل الخاصة بالهجرة والصحة، وبمبادرة من مكتب تكافؤ الفرص منوهاً لهذا المشروع. وكان هذا المنهج منذ عام 2013 أساساً لمزيد من التعاون بين كل من مدينة هايدلبرغ ومديرية الصحة، فضلاً عن غيرها من الشركات والشركاء في إطار خطة العمل تحت شعار "الإفتاح على التنوع الثقافي وتكافؤ الفرص - حافظوا للجميع".

حافظ على صحتك!

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

نرغب في تمكين جميع الناس الذين يعيشون هنا، من الاستفادة من نظامنا الصحي، حتى لا يتم التخلي عنهم و تركهم لوحدهم عند إصابتهم بمرض أو حاجتهم لدعم.

يُوفّر لك هذا الكُتَيْب إرشادات قيمة، حول كيفية إيجاد مخرجاً لك من العراقيل التي قد تواجهك في نظام الرعاية الصحية الألماني المعقد، على الرغم من الحواجز اللغوية الممكنة، وبالتالي إيجاد الطريق الصحيح والمشورة الصحيحة. هذا الكُتَيْب ليس مجرد سرداً لقائمة مجموعة من العناوين المفيدة، بل هو أيضاً مرجع مفيد. سيتم في أول الأمر نشر الدليل باللغتين: الألماني والتركي. سيكون من السهل فهم المضمون والكلمات الدالة، لأن الترجمة للغة الأجنبية ستكون موجودة بجانب النسخة الألمانية. وقد يساهم ذلك في نفس الوقت في الإدماج اللغوي.

يتم ضمن هذا الكُتَيْب تسليط الضوء على دورة الحياة بأكملها، وذلك من الولادة إلى نهاية الحياة، مع عرض شفاف لخدمات الاستشارات والصحة. "الصحة تهم الجميع" يعني: التكامل ما بين المسؤولية الشخصية والمساعدة التضامنية التي يقدمها المجتمع في المسائل الصحية. نحن نناشدك لتتخذ أسلوب حياة صحي، وإجراءات وقائية وتساهم بنشاط من أجل الشفاء في حالة الإصابة بمرض.



Prof. Dr. Eckart Würzner
رئيس البلدية



Wolfgang Erichson
رئيس مجلس البلديات

الفهرس

تقديمنا لدليل الصحة هو إسهام مهم لتحقيق تكافؤ الفرص في القطاع الصحي سواء كان ذلك في هايدلبرغ أو في منطقة راين نيكار. و يهدف تحقيق ذلك، سيتم ترجمة هذا الكتيب إلى المزيد من اللغات.

نود أن نتقدم بجزيل الشكر لجميع الأشخاص الذين ساهموا في إنجاز هذا الدليل.

حافظ على صحتك!



Prof. Dr. Eckart Würzner

رئيس البلدية



Wolfgang Erichson

رئيس مجلس البلديات

8	صفحة	1. الجوانب العامة للنظام الصحي الألماني.....	1.1
8	صفحة	التأمين الصحي	1.2
10	صفحة	زيارة الطبيب	1.3
12	صفحة	تقديم بيان الإجازة المرضية لربة أو رب العمل	1.4
12	صفحة	الأدوية	1.5
13	صفحة	الصيدليات.....	1.6
13	صفحة	طبيبات وأطباء الأسنان.....	1.7
		خدمات الطوارئ – فقط للحالات المرضية الحادة التي	
14	صفحة	تحدث خارج أوقات الإستشارة الطبية	1.8
16	صفحة	مكالمات الطوارئ	1.9
		المساعدة الطبية المخصصة للأشخاص الذين ليس لديهم تصريح بالإقامة، للأشخاص الذين لا يتوفرون على أوراق إثبات هوية (في حالة إنعدام التأمين الصحي)	
16	صفحة	مجموعات المساعدة الذاتية.....	1.10
17	صفحة	دليل المدينة للأشخاص ذوي الإعاقة	1.11
18	صفحة	بمن يمكنني الإتصال في حالة إذا كانت لدي إستفسارات أخرى؟	1.12
		التوعية، الوقاية، مشاكل الحمل، عدم الإنجاب الغير مرغوب فيه، الإجهاض، ولادة جنين ميت، الوفاة المبكر لحديثي الولادة.....	
21	صفحة	التوعية، الوقاية	2.1
21	صفحة	مشاكل الحمل	2.2
		(الحمل غير المخطط له أو الحمل في ظروف حياة صعبة).....	
23	صفحة	2.2.1 مراكز المشورة المعترف بها حكومياً، المتخصصة في مشاكل الحمل، و التي تصدر شهادة إثبات المشورة	
23	صفحة	2.2.2 مراكز المشورة المعترف بها حكومياً، المتخصصة في مشاكل الحمل، و التي لا تصدر شهادة إثبات المشورة	
24	صفحة	عدم الإنجاب لا إرادي.....	2.3
25	صفحة	الإجهاض، ولادة جنين ميت، الوفاة المبكر لحديثي الولادة.....	2.4
27	صفحة		

7.7	الإدمان	صفحة 57
7.7.1	الإدمان على الكحول والأدوية، المخدرات الغير المشروعة، الإدمان على القمار، الإدمان على وسائل الإعلام، التدخين، إدمان التسوق، الإدمان على ممارسة الرياضة، الإدمان على العمل، إدمان الإنترنت، الإدمان على الجنس	صفحة 57
7.7.2	عروض المساعدة الذاتية المُقدّمة لكل من المدمنين على الكحول و أقربائهم وأصدقائهم	صفحة 59
7.8	أزمات الحياة واضطرابات عقلية ونفسية	صفحة 61
7.9	تدهور الوظائف العقلية	صفحة 62
8.	كبيرات وكبار السن	صفحة 65
8.1	الحجر المتحرك لا يثبت عليه العشب!	صفحة 65
8.2	وجبات الغذاء وخدمات تقديم وجبات الطعام	صفحة 67
8.3	الحركة - الوقاية من السقوط أرضاً	صفحة 68
9.	مساعدات الحياة اليومية	صفحة 69
9.1	خدمات منزلية، الخدمات الإجتماعية المتنقلة، عروض الدعم	صفحة 69
9.2	مرشحات ومرشدي المصالح الإدارية	صفحة 70
10.	الدعم القانوني، وكالة الرعاية، تعيين مكلف بالرعاية الصحية، وثيقة حق الحياة للمريضات والمرضى	صفحة 71
11.	الرعاية وخدمات دعم الاسر	صفحة 73
11.1	خدمات الرعاية المتنقلة	صفحة 73
11.2	الرعاية النهارية	صفحة 74
11.3	نظام خدمة الطوارئ المنزلية	صفحة 75
11.4	الخدمات الإجتماعية في المستشفيات	صفحة 75
11.5	الرعاية المؤقتة	صفحة 76
11.6	رعاية المريض الدّاجلي في دور رعاية المسنين	صفحة 76
11.7	مأوى رعاية المُحتَضرين	صفحة 77
11.8	الرعاية التلطيفية المنزلية	صفحة 78
12.	مرفق	صفحة 79
12.1	قائمة الطبيبات والأطباء العرب الناطقين باللغة العربية في منطقة راين نيكار وكارلسروه 1 (Karlsruhe)	صفحة 79
12.2	الصيدليات المتواجدة في هايدلبرغ والمتوفرة على موظفين ناطقين باللغة العربية	صفحة 80

3.	الحمل والولادة	صفحة 28
3.1	التحضير للولادة	صفحة 28
3.2	المُؤلدات	صفحة 28
3.3	دفتر الأم الحامل	صفحة 30
3.4	الصحة النفسية أثناء الحمل وبعد الولادة	صفحة 31
4.	الرُضّع، الأطفال الصغار، الأطفال	صفحة 33
4.1	الفحوصات الطبية الوقائية للأطفال	صفحة 34
4.2	تلقيحات الوقاية الخاصة بالأطفال	صفحة 35
4.3	العناية بأسنان الأطفال	صفحة 36
4.4	التمتع بحياة صحية - الحركة والتغذية الصحية	صفحة 36
4.5	الأطفال والإيدز	صفحة 38
4.6	الإضطرابات السلوكية لدى الأطفال والشباب	صفحة 39
5.	الأطفال والشباب وصغار البالغين (سن يقل عن الـ 26 عاماً)	صفحة 42
5.1	الأطفال والشباب وصغار البالغين الذين المتخطين في مشاكل	صفحة 42
5.2	جهات الإتصال للأطفال والشباب وصغار البالغين	صفحة 42
6.	عنف، تحرش، مضايقات، جنس عبر الرسائل النصية القصيرة، عنف جنسي	صفحة 44
6.1	عروض عامة لتقديم المساعدة	صفحة 44
6.2	عروض دعم خاصة بالنساء والأطفال	صفحة 45
6.3	عروض مساعدة خاصة بالشباب والرجال	صفحة 48
6.4	مشورة وعروض لتقديم المساعدة للأشخاص الغير مغايرين جنسيا و أقربائهم	صفحة 49
7.	الشباب والبالغين والأسر	صفحة 50
7.1	الإعاقة السمعية	صفحة 50
7.2	فيروس العوز المناعي البشري \ الإيدز	صفحة 50
7.3	مرض السرطان	صفحة 51
7.4	أمراض النساء والمساعدات المُقدمة خصيصاً للبنات والنساء	صفحة 54
7.5	السكتة الدماغية	صفحة 55
7.6	نوبة قلبية	صفحة 56

1. الجوانب العامة للنظام الصحي الألماني



1.1 التأمين الصحي

يجب على كل شخص في ألمانيا أن يتمتع بالتأمين الصحي. هناك عدد كبير من شركات التأمين الصحي في ألمانيا. سوف تجد مجموعة مختارة من شركات التأمين الصحي في هايدلبرغ في دليل قطاعات الأعمال الصفحات الصفراء تحت عنوان "شركات التأمين الصحي" < هايدلبرغ"، أو على شبكة الإنترنت، أو كتطبيق على الهواتف الذكية. يمكنك الحصول على كُتيب الصفحات الصفراء مجاناً في مكاتب البريد و بعض المحلات التجارية.

يكون العاملات و العمال عادة مؤمنين تأميناً إلزامياً لدى شركة حكومية للتأمين الصحي (GKV) ويُمكنهم الإختيار ما بين صناديق عامة محلية للتأمين الصحي (AOK)، صناديق التأمين البديلة، صناديق التأمين الصحي الخاصة بالمستخدمين أو صناديق التأمين الصحي الخاصة بالحرفيين. تختلف شركات التأمين الصحي بشكل طفيف وفقاً لقيمة الإشتراكات والخدمات. المضمون الأساسي للخدمات منصوص عليه من طرف القانون. تعتبر العضوية في شركة وطنية للتأمين الصحي أمراً إختيارياً إبتداءً من مدخول مرتفع محدد، هذا يعني بأنه من الممكن أيضاً للتأمين لدى شركة خاصة للتأمين الصحي (PKV). يجب التخطيط جيداً قبل تحديد ما إذا كان المرء في حاجة إلى تأمين صحي خاص أو حكومي و في أي حالة يمكنه الإختيار بين الإثنين. و لهذا يُنصح قبل القيام بالتسجيل لدى شركة ما للتأمين الصحي بإبنتشارة المركز المستقل و المحايد لحماية المستهلك، و الذي يتواجد مكتبه بالمكتبة العامة في هايدلبرغ، العنوان: Poststraße 15, 69115 Heidelberg (أوقات الدوام: الثلاثاء من الساعة 10-12، الأربعاء و الخميس من الساعة 16-18، و بعد إبلاغ مُسبق). كما أنه يمكن بالمكتبة العامة الحصول أيضاً على المجلات التي تصدرها

المؤسسة المستقلة لفحص البضائع. أطلب المساعدة من أحد الموظفين أو الموظفين. من الممكن إضافة إلى ذلك الإستعانة بصفحات الإنترنت التالية لإختيار شركة مناسبة للتأمين الصحي:
www.krankenkassen.de/krankenkassen-vergleich/
https://www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-Unter-1801418-0 (3 يورو)

ثم بشكل أقل وضوحاً على الصفحات التالية:
www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/

يمكنك التسجيل لدى صندوق التأمين الصحي من إختيارك عبر الطرق التالية

- التسجيل الشخصي
- عن طريق ربة أو رب العمل
- وكالة العمل أو مركز الوظائف.

يمكن للزوجات و الأزواج (و أيضاً الشريكات و الشركاء ضمن علاقة الإقتران المدني للأشخاص من نفس الجنس)، إضافة إلى أبناء الشخص المؤمن أن يستفيدوا من تأمين مشترك مجاني في شركة وطنية للتأمين الصحي، و ذلك في حالة إذا لم تكن لديهم مداخيل أو أن هذه الأخيرة قليلة.

يحصل كل فرد من الأسرة على بطاقة تأمين خاصة به. يجب الإدلاء بهذه البطاقة للطبيبة أو الطبيب و ذلك كل ثلاثة أشهر عند أول زيارة لهم

يتحمل التأمين الصحي تكاليف الطبيب، تكاليف الإقامة بالمستشفى، و تكاليف الأدوية التي تحتاج لوصفة طبيب و الأعضاء الإصطناعية و الفحوصات الطبية الوقائية و المُعالجات الشافية مثل العلاج الطبيعي و العلاج في محطات إستشفائية إضافة إلى العديد من العلاجات الأخرى. المريضات و المرضى ملزمون عادة بالإسهام بنسبة 10 في المائة من تكلفة المستحضرات الطبية و أدوات التضميد التي تحتاج لوصفة طبية، إضافة إلى الأدوات المساعدة. يبلغ الدفع الإضافي 5 يورو على الأقل، بحيث لا يتجاوز 10 يورو. كل من كان خاضعاً لعلاج في المستشفى أو في عيادة طبية لإعادة التأهيل، ملزم بدفع مبلغاً إضافياً يقدر بـ 10 يورو لليوم الواحد. ينحصر الدفع الإضافي في 28 يوماً أو 280 يورو في السنة التقويمية.

يعتبر كل من الأطفال و الشباب دون سن 18 سنة معفيين من دفع مبالغ إضافية عند شرائهم لأدوية تحتاج لوصفة طبية و أدوات طبية مساعدة (مثلاً سماعات الأذن) أو عند دخولهم للمستشفى للمعالجة. يتم تعويضكم عن تكاليف شراء زجاجات النظارات، و ذلك في حالة عدم تجاوزها لحد معين



المصدر: خدمة وسائل الإعلام التابعة لـ AOK

تتيح برامج المكافآت، المنظمة من طرف شركات التأمين الصحي، لكل من الأشخاص المؤمن عليهم و الأقارب المستفيدين من التأمين المشترك، التمتع بالعديد من الجوائز التقديرية مقابل إتخاذهم سلوكاً واعياً بالصحة أو مراعياً للتكاليف. يدخل ضمن ذلك المشاركة في الفحوصات الطبية الوقائية مثل:

- الفحوصات الطبية الشاملة (كل سنتين، إبتداءً من سن 35 سنة: الفحص عن أمراض القلب و الكلي و أمراض التمثيل الغذائي و أمراض الأوعية الدموية إضافة إلى الكشف المبكر لإرتفاع ضغط الدم أو مرض السكري، إلخ)؛
- الفحص الوقائي للكشف المبكر عن السرطان (للنساء إبتداءً من سن 20 سنة و للرجال إبتداءً من سن 45 سنة، يكون الفحص مرة في السنة). تعتبر اليوم العديد من أنواع أمراض السرطان قابلة للشفاء، إذا اكتشفت في و تم معالجتها في وقت مبكر. لهذا فإن الكشف المبكر يزيد بشكل كبير من فرص شفائكم!
- الفحص الوقائي للكشف المبكر عن سرطان الجلد (كل سنتين، إبتداءً من سن 35 سنة)؛
- الفحوصات الطبية الوقائية للكشف المبكر عن سرطان القولون (مرة كل سنتين، إبتداءً من سن 50 سنة، و مرة واحدة في السنة إبتداءً من سن 55 سنة)؛



1.2 زيارة الطبيب

- الفحوصات الطبية الوقائية الخاصة بالأطفال: يتم عند ولادة طفلك تسليمك كتيباً خاصاً بالفحوصات الطبية للأطفال. يتضمن هذا الكتيب قائمة لجميع الفحوصات الطبية التي تُجرى لكل من الأطفال و الشباب إلى غاية بلوغهم سن 14 سنة. للمزيد من المعلومات أنظر إلى الفصل "الفحوصات الطبية الوقائية للأطفال";
- فحص الأسنان الوقائي (بالنسبة للبالغين على الأقل مرة واحدة في السنة، الأطفال ما بين سن 6 و 17 سنة من العمر مرتين في سنة، حتى في حالة إنعدام الألم)؛
- الفحوصات الطبية الوقائية أثناء الحمل (بصفة منتظمة ابتداءً من بداية الحمل). سيقوم طبيب النساء/طبيبة النساء المعالج لك بتسليمك دفتر خاص بالأمر الحامل، و الذي من اللازم أن يظل دائماً في حوزتك. للمزيد من المعلومات أنظر إلى الفصل "الحمل و الولادة";

لديك حرية إختيار طبيبتك المعالجة أو طبيبك المعالج، كما أنه بإمكانك إستبدالها أو إستبداله بعد مرور ربع سنة.

سوف تجد في الصفحات الأخيرة من دليل الصحة قائمة تتضمن الطبيبات و الأطباء الناطقين باللغة العربية في منطقة بادن الشمالية و منطقة فورتمبرغ الشمالية.

يُستحسن أن يتم متابعة أحوالك الصحية من طرف طبيب أسرة خاص أو طبيبة أسرة خاصة. عادة ما يتعلق الأمر بطبيبة أو بطبيب عامين، بطبيبة أو طبيب للأمراض الباطنية، أو بطبيبة أو طبيب أطفال في حالة إذا كان المريض طفلاً.

يقوم طبيب أو طبيبة الأسرة بتحديد التشخيص الأولي. إذ أنهما على دراية شاملة بسيرتك المرضية و بإمكانهما تحويلك، في حالة الضرورة، إلى طبيب أو طبيبة مختصين أو إلى المستشفى. ستحصل لهذا الغرض على خطاب يتضمن الإحالة.

يمكنك، بفضل حجز موعداً قبل زيارة الطبيب، تفادي وقت إنتظار طويل. يجب عليك أن تحضر إلى عيادة الطبيب في الموعد المحدد بالضبط، و ذلك لتكون على يقين من أن لطبيبك أو طبيبتك المعالجن الوقت حقاً لمقابلتك. لا تنسى، في حالة إذا تعذر عليك الحضور لموعدك المحدد، أن تقوم بإلغائه في أقرب وقت ممكن.

- و
- تلقّيات الوقاية،
- الإفلاع عن التدخين،
- الحفاظ على الوزن الطبيعي،
- العضوية في نادي رياضي أو صالة لللياقة البدنية
- الخ.

عادة ما يكون من اللازم، بهدف المشاركة في برامج المكافأة الموما إليها، أن تقوم بالتسجيل لدى شركات التأمين الصحي الخاصة بك.

تُقدم لك الفحوصات الطبية الوقائية و التطعيمات الضرورية بالمجان، إذ تتكفل شركة التأمين الصحي الخاصة بك بالمصاريف.

تم نشر هذه النسخة بترخيص من طرف المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV)

مهم: الإضافية، و هذا قد يفسر كونهم أحياناً غير صبورين في حالة إذا كان تصرفك مغايراً لتوقعاتهم. لا تجعل نفسك تقع في حالة إرتباك. إسأل بلطف في حالة عدم فهمك لشيء معين و حاول قدر الإمكان الحصول على تفسيرات كافية لغاية ما تُدرك الأمر. يتعين عليك قبل التوقيع على وثيقة ما تكون ملزماً بالتوقيع عليها، مثلاً قبل الخضوع لعملية جراحية، أن تتأكد أولاً من فهمك لمضمونها. لا تقم بالتوقيع على أية أوراق لا تفهم مضمونها. إستعن بأحد ليقوم بترجمة ما لم تفهمه. في حالة إذا لم يكن هذا ممكناً، أطلب في الحالات الاستثنائية (!)، على سبيل المثال في حالة الطوارئ، من العيادة أن توفر لك مترجماً.

- أنت في حاجة لما يلي:
- بطاقة التأمين الصحي عند زيارة كل من الطبيب و طبيب الأسنان أو في المستشفى
- خطاب الإحالة موجهاً للطبيبة أو الطبيب المختصين
- دفتر الأم الحامل في حالة الحمل،
- كُتيب التطعيمات و كُتيب المعالجة الوقائية عند زيارة طبيبة أو طبيب الأطفال.

قد يكون كون كل من الطبيبات و الأطباء، و على وَجْه الخصوص هؤلاء الذين يشتغلون في المستشفيات، مرهقين من كثرة العمل الراجع إلى نوبات العمل الليلية و كثرة ساعات العمل

1.3 تقديم بيان الإجازة المرضية لصاحبة أو صاحب العمل

الموظفون المصابون بمرض شديد والذين تعذر عليهم العمل بسبب ذلك، ملزمون بإبلاغ ربة أو رب العمل بذلك وزيارة الطبيب أو الطبيبة.

تكون عادة، إبتداءً من اليوم الثالث من مرضك، في حاجة إلى شهادة عجز عن العمل (أو إجازة مرضية) صادرة عن طبيبك أو طبيبتك المعالجين. تتضمن هذه الشهادة من وإلى متى من المرتقب أن تظل عاجزا عن العمل.

من اللازم أن يتم، في اليوم التقويمي الثالث من بداية المرض على أبعد تقدير، تقديم الشهادة

1.4 الأدوية

يقوم طبيبك أو طبيبتك المعالجين، في حالة إذا كنت ملزماً بتناول أدوية، بإعطائك وصفة دواء تُمكنك من إقتناء الأدوية في الصيدلية. عادة ما تكون ملزماً بالمساهمة بمبلغ إضافي يتراوح ما بين 5 و 10 يورو للدواء الواحد عند حصولك على وصفة دواء مُخصصة لشركة التأمين. إسأل طبيبك أو طبيبتك المعالجين عن إمكانية حصولك على وصفة دواء معفي من الدفع الإضافي. يمكنك أيضاً، لتفادي أداء رسوم إضافية، أن تستفسر في الصيدلية عن الأدوية

لكل من رب أو ربة العمل (مثلاً لدى المكتب الخاص بالموظفين) و لشركة التأمين الصحي.

غير أن بعض أرباب العمل يطالبون بتقديم شهادة العجز عن العمل في اليوم الأول أو الثاني. تتألف الوثيقة من ثلاثة أجزاء:

- 1 الأصلي (أول صفحة) مخصص لتقديمه لصندوق التأمين الصحي،
- 2 النسخة الأولى (ثاني صفحة) مخصصة لتقديمها لربة أو رب العمل
- 3 يتم الإحتفاظ بالنسخة الثانية (الصفحة الثالثة) في عيادة طبيبك المعالج ليتم إضافتها للسجل الطبي الخاص بك.

المعفية من الدفع الإضافي. تتميز الأدوية المعفية من الدفع الإضافي بنفس جودة الأدوية التي تستلزم منك دفع مبلغ إضافي، كما أن كلاهما يتكونان من نفس المواد الفعالة. بيد أن قائمة الأدوية المعفية من الدفع الإضافي تتغير كل شهر.

هناك بعض الأدوية التي لا تتكفل شركات التأمين الصحي بسداد تكاليفها. غير أن إذا كان طبيبك أو طبيبتك المعالجين، يرون أنه من الضروري أن تتناول هذه الأدوية، فسيمنحونك وصفة طبية خاصة. أنت ملزم بسداد تكلفة كل من الوصفات الطبية الخاصة

تم نشر النسخة بترخيص من المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي

1.5 الصيدليات

و الأدوية التي تحصل عليها دون وصفة دواء. تقوم الصيدليات بنفسها بتحديد أئمنة الأدوية التي لا يستلزم إقتناؤها وصفة طبية. لهذا يُنصح بمقارنة الأئمنة. إذا كانت وصفة الدواء المُخصصة لشركة التأمين تتضمن علامة على الخانة المتواجدة أسفل الجهة اليسرى من الوصفة والمكتوب عليها "aut idem" (أي دواء مشابه تماماً)، فهذا يعني أن الصيدلي ملزم بإعطاء الدواء الأقل تكلفةً والمكون من نفس المواد الفعالة.

1.6 طبيبات و أطباء الأسنان

غالباً ما تتسبب الأسنان المريضة في الإحساس بالألم شديدة، وقد تؤدي أيضاً إلى إصابة أعضاء أخرى من الجسم بأمراض خطيرة. لذلك يُنصح الكبار بزيارة طبيب أو طبيبة الأسنان، مرة واحدة على الأقل في كل سنة، وإلى غاية مرتين في السنة بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 17 سنة. يتم تدوين الفحوصات التي تُجرى بصفة منتظمة في الكتيب الخاص بمكافآت العناية بالأسنان.

إذ يجب عليك أن تدلي بهذا الكتيب في حالة إذا كنت في حاجة لتعويض سني (تيجان الأسنان، جسور أسنان، زراعات الأسنان الإصطناعية). تقوم شركة

و الأدوية التي تحصل عليها دون وصفة دواء. تقوم الصيدليات بنفسها بتحديد أئمنة الأدوية التي لا يستلزم إقتناؤها وصفة طبية. لهذا يُنصح بمقارنة الأئمنة.

إذا كانت وصفة الدواء المُخصصة لشركة التأمين تتضمن علامة على الخانة المتواجدة أسفل الجهة اليسرى من الوصفة والمكتوب عليها "aut idem" (أي دواء مشابه تماماً)، فهذا يعني أن الصيدلي ملزم بإعطاء الدواء الأقل تكلفةً والمكون من نفس المواد الفعالة.

الأطفال دون سن 18 معفيون من الدفع الإضافي، كما هو الحال بالنسبة للنساء الحوامل، اللواتي قام الطبيب، بسبب تعرضهن لمضاعفات الحمل أو في علاقة مع الولادة، بوصف دواء لهن.

غالباً ما يمكنك أيضاً الحصول على نصائح في الصيدلية، في حالة إذا كنت غير متأكد من فهمك لما قاله لك طبيبك أو طبيبتك المعالجين بخصوص المعلومات المتعلقة بالدواء.

التأمين الصحي مبدئياً بتعويض 50 بالمائة من المبالغ الثابتة للعلاجات الطبية الضرورية. يرتفع الدعم المالي المقدم من طرف شركة التأمين الصحي بنسبة تتراوح ما بين 20 و 30 بالمائة، إذا ثبت من خلال الكتيب الخاص بمكافآت العناية بالأسنان أن فحوصات الأسنان أجريت بصفة منتظمة خلال فترة تمتد من خمسة إلى عشرة سنوات قبل بداية العلاج. بيد أنه لا يتم إحتساب السنة التي يتم فيها إجراء العلاج.

هناك إمكانية الإستفادة من تأمين إضافي في حالة الحاجة لتعويض سني. يمكنك عقد هذا التأمين لدى شركة التأمين الصحي الخاصة بك أو لدى شركة خاصة. تقدم المؤسسة المستقلة والمحايدة المكلفة بفحص البضائع مساعدة في إتخاذ القرار المناسب: <https://www.test.de/Private-Krankenversicherung-Analyse-liefert-massgeschneiderte-Angebote-1131534-0/>

تُقدم للأطفال والشباب، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 18 سنة و المؤمن عليهم في شركة تأمين حكومية، مجموعة من الفحوصات الوقائية الفردية بالمجان. تشمل هذه الفحوصات تنظيف شامل للأسنان و باقية من المعلومات حول التنظيف السليم للأسنان و فلورّتها. يتم إغلاق الشقوق المتواجدة بالأضراس المتبقية لدى الأطفال لمنع تعرضهم للنخر.

هناك أيضاً، إلى جانب زيارة طبيب الأسنان بانتظام، إجراءات مهمة أخرى و هي الحفاظ على صحة الفم، و بالأخص تنظيف الأسنان بصفة منتظمة. تقدم لك طبيبة الأسنان المعالجة، أو طبيب الأسنان المعالج، نصائح تخص العناية السليمة بالأسنان.

ستجد قائمة لطبيبات و أطباء الأسنان المتواجدين في هايدلبرغ

- في دليل الصفحات الصفراء تحت فقرة "أطباء الأسنان" ← هايدلبرغ

1.7 خدمات الطوارئ – فقط للحالات المرضية الحادة التي تحدث خارج أوقات الإستشارة الطبية

تتواجد خدمات الطوارئ الطبية بالعنوان التالي:

Alte Eppelheimer Straße 35,
69115 Heidelberg
الهاتف 06221 19292

من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة 20-7؛
الأربعاء: من الساعة 13-7؛ أيام السبت و الأحد و أيام العطل: من الساعة 0-24 علاوة على ذلك يُعرف يوم الأربعاء من الساعة 16-18 حضور طبيب أو طبيبة أطفال. بينما يكون الأطباء التالون حاضرين أيام السبت و الأحد ما بين الساعة 9-12 و الساعة 16-18: طبيب أطفال، طبيب عيون إضافة إلى طبيبة أو طبيب أنف و أذن و حنجرة.

يُمكنك أيضاً، في حالة إذا تعذر عليك في الحالات الطارئة الإتصال بطبيبة أو طبيب الأسرة الخاصين بك (أو العيادة الخاصة بك و المتخصصة في طب الأطفال أو في أمراض النساء)، الإتصال هاتفياً من جميع أنحاء ألمانيا بخدمات الطوارئ الطبية تحت الرقم 116117، و ذلك مجاناً و دون الحاجة إلى طلب رمز المنطقة. ستقدم لك تحت الرقم المذكور أعلاه معلومات حول الطبيب الذي يمكنك اللجوء إليه عوض طبيبك المعتاد.

تتواجد عيادة الطوارئ الخاصة بالأطفال والشباب في مركز طب الأطفال و الشباب المستشفى الجامعي بمدينة هايدلبرغ (Universitätsklinikum Heidelberg)، في العنوان التالي:

Im Neuenheimer Feld 430,
69120 Heidelberg (في زاوية الشارع
Tiergartenstraße، بالقرب من حديقة
الحيوانات، مبنى ذو ستائر نافذة مُلوّنة) دون أخذ
موعداً مسبقاً

يقوم كل من طبيبات و أطباء الأطفال القائمين في هايدلبرغ بالعمل بالتناوب في ساعات العمل التي تكون فيها العيادات الطبية عادة مغلقة: الأربعاء: من الساعة 16-22؛ السبت، الأحد و أيام العطل: من الساعة 9-22. الهاتف 06221 27171

يتولى كل من طبيبات و أطباء الأطفال التابعين للمستشفى الجامعي هايدلبرغ خدمات الطوارئ في الأيام المتبقية من الأسبوع و في ساعات الليل. الهاتف 06221 56-4002

يكون قِسْمُ الطَّوَرَى العام مفتوحاً على مدار الساعة لإستقبال حالات الطوارئ الحادة. الهاتف 06221 56-4823

تتواجد خدمة الطوارئ الخاصة بطب الأسنان في العنوان التالي
Sofienstraße 29 (im Europa-Center),
69115 Heidelberg
الهاتف 06221 3544917

من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 19 إلى الساعة 6 صباحاً؛ في نهاية الأسبوع، من يوم الجمعة ابتداءً من الساعة 19 إلى يوم الإثنين إلى غاية الساعة 6 صباحاً.

تقدم خدمة طوارئ طبيبات و أطباء أمراض النساء، خارج الساعات العادية لعمل العيادات و في الليل و خلال أيام نهاية الأسبوع و أثناء العطل الرسمية، للنساء المريطات التي تحتجن إلى المساعدة عرساً شاملاً لرعاية طبية مُثلى:

شبكة أطباء أمراض النساء جمعية مسجلة
هايدلبرغ/ارابن نيكار مستشفى زانكت إيليزابيث
(Sankt Elisabeth)

العنوان:

Max-Reger-Straße 5-7,
69121 Heidelberg
الهاتف 06221 0-488

تُمكنك خدمة الطوارئ للصيديات من شراء الأدوية، التي تكون ملزماً بتناولها في الحالات المرضية الطارئة، خارج أوقات الدوام العادية. تتوفر كل صيدلية على القائمة الرَّاهِنة لخدمات الطوارئ. يمكنك أيضاً تحت الرابط التالي <http://lakbw.notdienst-portal.de/> التطلع على قائمة الصيدليات التي تكون في الخدمة. للصيديات الحق في احتساب رسم الطوارئ. يعتبر هذا الرسم بمثابة أجر مخصص للصيدلية، لكونها قدمت خدمة الطوارئ المنصوص عليها قانونياً. يبلغ رسم الطوارئ 2,50 يورو و يتم إحتسابه مرة واحدة لكل إستفادة من خدمة الطوارئ، بغض النظر عن عدد وصفات الدواء التي تقدمها و عن كمية المستحضرات الطبية التي تقتنيها.

1.8 مكالمات الطوارئ

فيما يلي أهم البيانات:

- أين وقع الحادث؟
- ماذا حدث؟
- كم عدد الجرحى/المرضى؟
- ما هي نوعية الإصابات/الأمراض؟
- إنتظر لإحتمال تواجد إستفسارات!

في حالة إذا كان الأمر يتعلق بحوادث خطيرة، وظروف تكون مهددة للحياة (مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية) و إندلاع النار، أطلب رقم الطوارئ 112 الموحد في جميع بلدان الإتحاد الأوروبي. يمكن طلب رقم الطوارئ 112 مجاناً من كافة شبكات الإتصال الأرضية و شبكات إتصال الهاتف المحمول، دون الحاجة لرمز المنطقة، و حتى في حالة إنقطاع التيار الكهربائي.

يطلب لرقم الطوارئ 110 تكون على إتصال بالشرطة، التي يمكنها أيضاً أن تبلغ خدمة الإنقاذ. يمكن طلب رقم الطوارئ 110 مجاناً من كافة شبكات الإتصال الأرضية و شبكات إتصال الهاتف المحمول، دون الحاجة لرمز المنطقة، و حتى في حالة إنقطاع التيار الكهربائي.

أطلب مراكز الطوارئ الخاصة بالتسممات في حالات التسمم (رقم الهاتف 0761 19240 أو رقم الهاتف 06131 19240). يمكن الإتصال على مدار الساعة بالخدمة المجانية للإرشادات و الطوارئ. جل الخبرات و الخبراء يتحدثون أيضاً اللغة الإنجليزية

تجد في محطات مترو الأنفاق، و على الطرق السريعة هواتف الطوارئ ذات اللون الأحمر،

الأصفر و البرتقالي، و التي تربطك مباشرة بخدمة الطوارئ المركزية. لا تتوفر هذه الهواتف على إمكانية طلب رقم ما، بل يمكنك عوض ذلك تشغيل ذراع ألي لربط الإتصال بمخاطبك. الموقع مُدُون على عمود هاتف الطوارئ.

1.9 المساعدة الطبية المخصصة للأشخاص الذين ليس لديهم تصريح بالإقامة، للأشخاص الذين لا يتوفرون على أوراق إثبات هوية (في حالة إنعدام التأمين الصحي)

يتم تقديم إرشادات للمهاجرين و المهاجرين، الذين لا يمكنهم الإستفادة من الرعاية الطبية الأساسية، من طرف ميدي نتس (MediNetz) و يتم تحويلهم على الأطباء و الطبيبات الإختصاصيين الذين يقدمون خدمات ل MediNetz. يقدم ميدي نتس لهؤلاء الأشخاص موعداً للإستشارة، في حالة المرض (مثل الألم الحاد و الأمراض المزمنة) أو في حالات الحمل، بحيث يتم التعامل بكل سرية مع المعلومات الشخصية الخاصة بالمرضى، و يتم إحالته على طبيبات و أطباء إختصاصيين، الذين يقدمون خدماتهم لميدي نتس، بحيث يضمون للمريض فحصاً طبياً يُحافظ فيه على سرية بياناته. إضافة إلى ذلك فإن ميدي نتس مدعوم من طرف مترجمات و مترجمين فوريين.

يتم الفحص الطبي بالمجان و دون ذكر أسماء و بيانات شخصية: المستشفيات و أيضاً الطبيبات و الأطباء ليسوا ملزمين، بفضل سرية مهنة الطب الجاري بها العمل، بالتبليغ عن الأشخاص الذين لم يحصلوا بعد على حق الإقامة لدى السلطات المعنية. و ينطبق ذلك أيضاً على الموظفين الغير الطبيين.

1.10 مجموعات المساعدة الذاتية

تقدم مجموعات المساعدة الذاتية مجموعة من الطرق الواعدة بالنجاح لمواجهة كل من الأمراض المزمنة، الإعاقة، الإذمان، إضطراب الشخصية الإعتيادية، المشاكل النفسية و الإجتماعية و أعراضها و تساعد على إسترجاع التوازن النفسي من جديد. تساعد كل من تقاسم الخبرات مع مصابين آخرين، إكتشاف و تجريب إمكانيات جديدة إضافة إلى التعاون المتبادل على تخطي المواقف الصعبة بنجاح، كما أنها تُقوي القوى الذاتية و تساعد على إيجاد حلول و تُحسن بذلك ظروف الحياة بصفة عامة.

يقدم مكتب المساعدة الذاتية في هايدلبرغ إرشادات تخص إمكانيات و حدود المساعدة الذاتية، كما أنها تدل على مصابين آخرين و تساعد على ربط الإتصال بمجموعات المساعدة الذاتية و أخصائين. يمكن لمكتب المساعدة الذاتية المتواجد في هايدلبرغ أن يكشف لك عن أسماء أشخاص مسؤولين في مجموعات مساعدة الذات، إذ يمكنك الإستفسار عن ذلك عبر إتصالك بالمكتب هاتفياً أو عبر البريد الإلكتروني أو شخصياً إلى مقر المكتب. يمكن للمكتب، إضافة إلى ذلك، أن يساعدك في حالة إذا كنت أيضاً ترغب بنفسك في تأسيس مجموعة مساعدة الذات.

مكتب المساعدة الذاتية في هايدلبرغ

العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38,
69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 184290

أوقات الإستشارة الهاتفية:

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10-13، الثلاثاء

من الساعة 14-16، الخميس من الساعة 14-18.

عنوان ميدي نتس (MediNetz) في مدينة مانهايم
Bürgerhaus Neckarstadt-West
Lutherstraße 15-17, 68169 Mannheim
هاتف للإتصال 0157 754 38815
(الهاتف مُشغل على مدار الساعة)

أوقات الدوام: الأربعاء من الساعة 17-18، مغلقة في أيام العطل.

mail@medinetz-rhein-neckar.de
http://www.medinetz-rhein-neckar.de/s_arabisch.html

تساعد مؤسسة مالتيترز للمساعدة الطبية الخاصة بالمهاجرين (Malteser Migranten Medizin) الأشخاص الذين لا يتوفرون على التأمين الصحي و أو الذين ليس لديهم تصريحاً صالحاً للإقامة، الذين يمرضون من أزمة شديدة - جسدياً، مادياً أو عاطفياً - بسبب تعرضهم لمرض مفاجئ أو إصابة أو مرض معدٍ أو في حالة الحمل. تكمن المساعدة التي تقدمها المؤسسة في تقديمها لكل من فحص طبي و إستشارة تخص الصحة و إجراء فحص طارئ في حالات المرض أو الحمل أو الولادة. كما أنها تحيل، في حالة الضرورة، المرضى إلى طبيبات و أطباء إختصاصيين و إلى مراكز الإستشارة المتخصصة.

العنوان في مانهايم:

Malteser Migranten Medizin

Zehntstraße 32,

68169 Mannheim

الهاتف 0621 32491489

الهاتف مشغل كل يوم خميس من

الساعة 10 إلى الساعة 14

www.malteser-migranten-medizin.de

http://www.malteser-migranten-me-

dizin.de/fileadmin/Files_sites/

Fachbereiche/Migranten-Medizin/

Downloads/MMM_arabisch.pdf

info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

تجد لائحة شاملة لمجموعات المساعدة الذاتية القائمة على الرابط التالي - www.selbsthilfe-heidelberg.de/selbsthilfegruppensuche/selbsthilfegruppen-von-a-z/

1.11 دليل المدينة للأشخاص ذوي الإعاقة

هناك على الإنترنت دليل شامل للمدينة مخصص للأشخاص ذوي الإعاقة www.heidelberg.de/huerdenlos/ يمكن للأشخاص الذين لهم إستفسارات، أو الذين يواجهون صعوبات تخص كل ما يتعلق بموضوع إعاقة ما، أن يلجأوا للجهة المحلية التي تمثل الأشخاص ذوي الإعاقة.

تقوم هذه الأخيرة بتقديم معلومات وبالتوجيه نحو الجهات المتخصصة في تقديم المشورة. تكون المشورة بالمجان و محايدة و خاضعة لواجب حفظ سرية المعلومات. من اللازم قبل ذلك التقدم بطلب الحصول على موعد.

الجهة المحلية الممثلة للأشخاص ذوي الإعاقة
العنوان:

Bergheimer Str. 69
(Bürgeramt Mitte) الطابق الأرضي،
الغرفة رقم 0.22 (مناح لذوي الإعاقة)
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 58-15590
behindertenbeauftragte@heidelberg.de

www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte

1.12 بمن يمكنني الإتصال في حالة إذا كانت لدي إستفسارات أخرى؟

مديرية الصحة،

العنوان في هايدلبرغ:

Kurfürsten-Anlage 38-40
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 5220

هي المسؤولة عن الإجابة على إستفسارات المواطنين والمواطنين القاطنين في منطقة راين نيكار (Rhein-Neckar-Kreis) و في مدينة هايدلبرغ و المتعلقة بالصحة.

من بين وظائفها ما يلي:

- الإجابة على إستفساراتك المتعلقة بالوقاية و مكافحة الأمراض المعدية. كما أنها تقدم لك إرشادات تخص لقاحات السفر، الإيدز و أمراض معدية أخرى.
- إذا كنت ترغب العمل في مجال صناعة الأغذية أو في المطاعم، فإنك ملزم بإبلاغ مديرية الصحة عن ذلك. تقدم لك المديرية معلومات و إرشادات تخص جملة من الأمور و من بينها كيفية مراعاة تدابير و قوانين الصحة العامة.
- يقوم الطبيب الحكومي/الطبيبة الحكومية أيضا بإجراء فحوصات - لصالح مكاتب الخدمات الإجتماعية و شؤون الشباب،
- للاجئين الذين يتقاضون مساعدات مالية

إلخ (الهاتف 06221 1825-522)؛ أنظر أيضا إلى القائمة المتواجدة بالمرفق.

تقدم المؤسسة المستقلة لإستشارات المرضى في ألمانيا (UPD) إرشادات تخص جميع المشاكل المرتبطة بالصحة، مثل المسائل الصحية العامة، المسائل القانونية و المسائل النفسية الإجتماعية. يأخذ الفريق المكون من متخصصين طبيين، قانونيين و تربويين إجتماعيين إضافة إلى إختصاصيات و إختصاصيين في التمريض، في إطار ذلك المسائل المتعلقة بالثقافة بعين الإعتبار. تقدم المؤسسة إرشادات مجانية سواء في إطار مقابلة فردية تتم في مكاتب الإستشارات التابعة لها، أو إستشارات هاتفية و على الإنترنت، إلا أنه تتم الإرشادات في اللغات الألمانية و التركية و الروسية فقط. سيتم في أوائل صيف سنة 2016 إفتتاح مكتب إستشارة جديد (في مدينة مانهايم أو لودفيغسهافن).

UPD-Beratungsstelle Ludwigshafen

العنوان:

Ernst-Boehe-Str. 15
Ludwigshafen 67059
الهاتف: 0800 0117722 (ألماني)
08000117723 (تركي)

info@patientenberatung.de
www.patientenberatung.de/tr/
من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8-22،
السبت من الساعة 8-18

طبقا لقانون طالبي اللجوء، و الذين يتقدمون بطلب الحصول على خدمات تدخل ضمن المساعدة المخصصة للمرضى المعوزين، - للتحقق من قدرة طالبي و طالبات اللجوء المرغوبين على السفر. يؤدي الطبيب الحكومي، أو الطبيبة الحكومية، مهامه بصفة مستقلة و يقدم تقريراً مستقلاً. تكون الشواهد الطبية الحكومية منخفضة التكلفة و حيادية و موضوعية و غير متحيزة. - يقدم مكتب الخدمات الطبية الإجتماعية إستشارات طبية إجتماعية و نفسية إجتماعية، كما أنه يتكلف بتسيير و التوسط للمساعدات المخصصة لمجموعات معينة. إذ يقدم لك إستشارات و معلومات تخص كل ما يتعلق بالصحة مثل الإعاقة البدنية و العقلية و مرض السل و فيروس العوز المناعي البشري/الإيدز و الأمراض التناسلية و الإذمان و الأمراض و الإعاقات النفسية إضافة إلى الإضطرابات النفسية التي تظهر مع التقدم في السن. كما أنه يقدم إرشادات تخص الدعم المبكر للأطفال ذوي الإعاقة و الأطفال المهددين بالإعاقة - تقوم كل من طبيبات و أطباء المدارس في إطار الفحوصات التي تُجرى قبل التمدرس بتقييم مستوى نمو الأطفال. كما أنه بإمكان مديريةية الصحة أن تساعدك أيضا في البحث على ناطقين باللغة العربية من بين طبيبات و أطباء، صيدلانيات و صيدلانيون، إختصاصيات و إختصاصيي المُعالجة و مُؤلدات

2. التوعية، الوقاية، مشاكل الحمل، عدم الإنجاب الغير مرغوب فيه، الإجهاض، ولادة جنين ميت، الوفاة المبكر لحديثي الولادة



يقدم المركز الاتحادي للتوعية الصحية معلومات شاملة حول العديد من المواضيع التي تخص الصحة و يقدم جزء منها أيضا باللغة العربية. إلا أنه من الصعب إيجاد المعلومات المحررة باللغة العربية على موقع الإنترنت، بحيث يتطلب ذلك مساعدة أحد الناطقين باللغة الألمانية: www.bzga.de/

تقوم مؤسسة إستشارات المرضى في منطقة راين نيكار المتواجدة في مركز الإنقاء مانهايم (جمعية مسجلة) ابتداءً من الآن بتقديم المشورة أيضا في مدينة هايدلبرغ و ذلك في مقر مكتب هايدلبرغ الخاص بالمساعدة الذاتية، المتواجد في العنوان التالي: **Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg**

تكون ساعات الدوام المخصصة للمشورات المختصرة كل يوم أربعاء ما بين الساعة 16.00 و الساعة 18.00، فيما يتم تقديم المشورة الشخصية بعد تحديد موعد مسبقا على الرقم 06221 6530974 أو عبر البريد الإلكتروني info@patientenberatung-rhein-neckar.de www.patientenberatung-rhein-neckar.de

2.1 التوعية، الوقاية

- في كل ما يخص تنظيم الأسرة ومنع الحمل، أي حبوب منع الحمل، اللولب الرحمي، الواقي الذكري، التعقيم ووسائل أخرى لمنع الحمل، - طريقة منع الحمل المناسبة لك وإمكانيات الإستفادة من تغطية التكاليف،
 - الإقتران والحياة الجنسية،
 - قبل، أثناء وبعد فحوصات التشخيص قبل الولادة (PND)،
 - حول الوضعية القانونية للوالدين الغير المتزوجين،
 - في ظروف حياة خاصة (مثلا عندما يكون الأب والأم في سن صغير أو في حالة إذا كان أحدهما المكلف الوحيد بالحضانة)،
 - في حالة المرور من أزمات مرتبطة بالحمل،
 - إمكانيات الحصول على دعم بعد الولادة: "المساعدات المبكرة"،
 - التوفيق بين الطفل والحياة الوظيفية،
 - حول إمكانيات الحصول على دعم مادي،
 - تطبيق الإستحقاقات القانونية المرتبطة بالخدمات الإجتماعية.
- يمكنك أن تلجئي إلى مكتب المساعدة برو فاميليا في هايدلبرغ (Pro Familia Heidelberg) في حالة إذا كنت تستعملين العازل المهبل لمنع الحمل وفي حاجة لطبيبة تساعدك على ضبطه أو إذا كنت مرتبكة عند إدخاله. يمكن لبرو فاميليا أن توضح لك "تنظيم الأسرة الطبيعي"، إذ هي طرق لمنع الحمل دون الحاجة للجوء إلى وسائل

يمكنك، في حالة إذا كنت في حاجة لمساعدة، الحصول على إرشادات من طرف كل من طبيبات وأطباء أمراض النساء (أنظر إلى دليل الصفحات الصفراء، الكلمة الدليلية "أطباء" ← "طب أمراض النساء و طب التوليد") والمنظمات الأتية أساؤها فيما يلي.

تخضع جميع الإرشادات لواجب السرية المهنية، هذا يعني أنه ليس هناك طرف ثالث سيعلم بما تمت مناقشته، مهما كان موضوع المقابلة الإستشارية. وهذا ينطبق على كل من الموضوع ومضمون المحادثة الخاصة بك! يمكن للأشخاص الذين هم في حاجة لإستشارة، أن يستفيدوا من الإستشارات التي تقدم لهم دون الحاجة إلى الكشف عن هويتهم.

جميع المنظمات المذكورة في هذا الفصل وأيضا تلك الموما إليها في الفصول 2.2، 2.2.1 و 2.2.2 مُعترف بها حكومياً كمكاتب إستشارات خاصة بالحمل. نذكر من بينها: برو فاميليا في هايدلبرغ (من أجل الأسرة) (Pro Familia Heidelberg)، المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (جمعية مسجلة) (IFZ)، منظمة دونم فيتالي (donum vitae)، دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) (Diakonisches Werk)، المكتب الكاثوليكي لإرشادات النساء الحوامل والخدمة الإجتماعية للمرأة الكاثوليكية (SKF). تقدم هذه المنظمات إستشارات للنساء، الفتيات والأزواج



كيميائية، هرمونية أو ميكانيكية. إضافة إلى ذلك تقدم لك برو فاميليا إرشادات، في حالة إذا كنت قررت عدم إنجاب أطفال آخرين وتفكرين في طرق نهائية لمنع الحمل.

برو فاميليا في هايدلبرغ

(Pro Familia Heidelberg)

العنوان:

Hauptstraße 79

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 184440

تكون المواعيد بعد إشعار مسبق

المقابلات المخصصة للشباب كل يوم خميس من

الساعة 15-17 ودون إشعار مسبق

heidelberg@profamilia.de

www.profamilia-heidelberg.de/pages

يمكن للشباب اللجوء كل يوم خميس من الساعة 15-17 للمقابلات المخصصة للشباب والمنظمة من طرف برو فاميليا من أجل الحصول على إرشادات مقدمة من طرف الاستشارات وطبيبة أمراض النساء - أو عبر استعمال خدمات الهاتف المحمول على التطبيق واتس آب 0157-88754567. العرض بالمجان. تقدم منظمة برو فاميليا معلومات حول الحب والحياة الجنسية والصدقة أو تعطي إرشادات تخص وسائل منع الحمل وكيفية الوقاية من الأمراض التناسلية. إضافة إلى ذلك فإن برو فاميليا تقدم أيضا المساعدة في حالة المرور من ظروف صعبة.

يمكنك، في حالة إذا كنت قد مارست الجنس دون استعمال أي عازل طبي، أن تتناولي في ظرف 72 ساعة ما يسمى ب"حبوب منع الحمل بعد الجنس"، وذلك لمنع حدوث حمل محتمل. تباع هذه الحبوب في جميع الصيدليات ولا تحتاج لوصفة طبية. للمزيد من المعلومات: الهاتف 184440 06221. يمكنك الإتصال من جميع مناطق ألمانيا بالرقم المخصص لتقديم معلومات حول حبوب منع الحمل بعد الجنس (01805 776326) كل يوم وعلى مدار الساعة، إذ يمكنك الإستفسار حول كل من فعالية هذه الحبوب وكيفية إستعمالها وأين وكيف يمكن الحصول عليها إضافة إلى تكلفتها. الرد التلقائي الهاتفي متاح باللغة الألمانية، التركية، الإنجليزية والروسية (14 سنتا للدقيقة الواحدة).

تنحدر معظم مستخدمات المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (جمعية مسجلة) (IFZ) أيضا من أصول أجنبية. بالإضافة إلى ذلك، فإن المركز (IFZ) يتوفر على فريق كبير من المترجمات الشفويات.

عنوان المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة

(جمعية مسجلة) (IFZ):

Theaterstraße 16

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 182334

تتم المقابلة الإستشارية بعد الحصول على موعد مسبقاً فقط

المقابلات الهاتفية: من الإثنين إلى الأربعاء ويوم الجمعة:

من الساعة 12-14؛ الخميس: من الساعة 9-10

info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

منشورات محررة باللغة العربية:

www.ifz-heidelberg.de/wp-content/

uploads/2015/12/arabisch.pdf

– في حالة ظروف شخصية صعبة ومشاكل بين الزوجين
– أثناء الحمل وبعد الولادة
– فيما يتعلق بالخدمات الإجتماعية والمساعدات
المادية وإستحقاقات قانونية
– فيما يتعلق بالتوفيق بين الطفل والحياة الوظيفية
– فيما يخص التوعية الجنسية والوقاية وتنظيم
الأسرة

يعتبر الإجهاض في ألمانيا مبدئياً مخالفاً للقانون (المادة 218 من قانون العقوبات الجنائية)، بيد أنه لا يتم المعاقبة عليه في ظل ظروف معينة. وهكذا يُسمح للمرأة بالإجهاض خلال الإثنا عشر أسابيع الأولى من الحمل، إذا قدمت للطبيبة أو الطبيب شهادة تثبت أنها حصلت على إستشارة من طرف أحد المراكز الإستشارية المعترف بها حكومياً والمختصة بمشاكل الحمل. الشهادة التي تثبت الحصول على إستشارة شرط أساسي للسماح بإجراء الإجهاض. غير أن هناك بعض مراكز المشورة التي لا يمكنها إصدار شهادة إثبات الإستشارة. يجب أن تتم المشورة قبل ثلاثة أيام على الأقل من إجراء عملية الإجاض. تتكلف شركات التأمين الصحي الحكومية بتغطية جميع تكاليف الإجهاض.

يُسمح بالإجهاض في أي مرحلة من مراحل الحمل، في حالة إذا إتضح أن حياة الحامل مهددة بالخطر أو أنها قد تُصاب بإضطرابات جسدية ونفسية. يُسمح أيضا بالإجهاض في حالة إذا كان الحمل ناتجاً عن جريمة جنسية، مثلاً في حالة الإغتصاب - ولكن فقط خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

تُقدم إرشادات حول الوقاية والحياة الجنسية وتنظيم الأسرة أيضا من طرف:

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة في

هايدلبرغ (ديكونيشس فيرك)

(Diakonisches Werk Heidelberg)

العنوان: Karl-Ludwig-Straße 6,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 53750

diakonie@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de

تُعطي المواعيد بعد إشعار مسبق

منظمة دونم فيتايي (donum vitae)

العنوان في هايدلبرغ: Friedrichstraße 3,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 4340281

المواعيد: من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة

9-12؛ الثلاثاء: من الساعة 15-17؛ الخميس:

من الساعة 13-15

info@donumvitae-hd.de

www.donumvitae-hd.de/794

2.2 مشاكل الحمل (الحمل غير المخطط له أو الحمل في ظروف حياة صعبة)

تقدم مراكز الإسترشادات المتعلقة بمشاكل الحمل و المعترف بها حكومياً معلومات، إرشادات ودعم

– في حالة الحمل الغير مخطط له و/أو الغير

مرغوب فيه أو الحمل في ظروف حياة صعبة

– عند التفكير في الإجهاض

– عند ظهور إضطرابات بعد الإجهاض

2.2.1 مراكز المشورة المعترف بها حكومياً، المتخصصة في مشاكل الحمل، والتي تصدر شهادة إثبات المشورة

جميع موظفات وموظفي مراكز المشورة المعترف بها حكومياً ملزمون باحترام قاعدة السرية المهنية، هذا يعني أنه ليس هناك طرف ثالث سيعلم بما دار بينك وبين الموظفين من حوار. يمكن للأشخاص الذين هم في حاجة لمشورة أن يحضروا للمقابلات الإستشارية دون أن يكونوا ملزمين بذكر أسمائهم. تقدم المشورة بالمجان.

تقدم مراكز المشورة المذكورة أسماؤها فيما يلي مقابلات إستشارية حتى بعد إجراء إجهاض:

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيش فيرك)

العنوان: Karl-Ludwig-Straße 6, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 53750
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

منظمة دونم فيتاي في هايدلبرغ (جمعية مسجلة) (donum vitae)

العنوان في هايدلبرغ: Friedrichstraße 3, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 4340281
المواعيد: من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة 9-12؛ الثلاثاء: من الساعة: 17-15؛ الخميس: من الساعة 15-13
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

عنوان المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (جمعية مسجلة) (IFZ):

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 182334
تُقدّم المشورة (أيضاً بحضور مترجمة شفوية) فقط بعد تحديد الموعد مسبقاً للمقابلات الهاتفية: من الإثنين إلى الأربعاء ويوم الجمعة: من الساعة 9-10؛ الخميس: من الساعة 9-14؛ info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
منشورات محررة باللغة العربية: http://www.ifz-heidelberg.de/wp-content/uploads/2015/12/arabisch.pdf

برو فاميليا في هايدلبرغ

(Pro Familia Heidelberg)

العنوان: Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 184440
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق المقابلات المخصصة للشباب كل يوم خميس من الساعة 15-17 دون إشعار مسبق heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

2.2.2 مراكز المشورة المعترف بها حكومياً، المتخصصة في مشاكل الحمل، والتي لا تصدر شهادة إثبات المشورة

تقدم منظمة الخدمة الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية إسترشادات لكل من النساء الحوامل والزوجين والأسر الشابة قبل وما بعد الولادة، وذلك في كل ما يخص المسائل والمشاكل التي من الممكن أن تظهر أثناء الحمل:

2.3 عدم الإنجاب لا إرادي

في حالة إذا كنت تتمنين إنجاب أطفال، لكنك إلى حد الآن لم تصبحي حامل، فيمكنك أن تلجئي لطبيبات وأطباء أمراض النساء (أنظري إلى دليل الصفحات الصفراء، الكلمة الدليلية "أطباء" < "طب أمراض النساء" و "طب التوليد")، أو إتصلي بأحد الجهات التالية:

برو فاميليا في هايدلبرغ (جمعية مسجلة)

العنوان: Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 184440
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

عنوان المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (جمعية مسجلة) (IFZ):

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 182334
تُقدّم المشورة (أيضاً بحضور مترجمة شفوية) بعد تحديد الموعد مسبقاً فقط منشورات محررة باللغة العربية: www.ifz-heidelberg.de/wp-content/uploads/2015/12/arabisch.pdf
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de/

الخدمة الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية (جمعية مسجلة) (SKF) المكاتب الكاثوليكية للمشورة

الخاصة بالحمل
العنوان: Felix-Wankel-Straße 25, 69126 Heidelberg
الهاتف: 06221 13708613؛ 13708614
أوقات الإستشارة بعد الإتفاق على موعد مسبقاً @schwangerschaftsberatung
أو skf-heidelberg.de
info@skf-heidelberg.de
www.skf-heidelberg.de/schwangerschaftsberatung
أوقات الإستشارة بعد الإتفاق مسبقاً على موعد

يقدم المركز الكاثوليكي لمشورة النساء الحوامل الإستشارات والدعم للنساء التي تمر من أزمة أو تتواجد نتيجة الحمل والولادة في حالة طارئة مثل المشاكل الإقتصادية والإجتماعية، التشخيص قبل الولادة، الإعاقة، موت الرضيع المفاجئ وفي حالة تواجده صراعات بين الزوجين. كما أن المركز يساعد المعوزين عبر تقديمه لهم ملابس للرضع.

المركز الكاثوليكي لمشورة النساء الحوامل

مركز المشورة المخصص للنساء المتواجدات في أزمة أو في حالة طارئة
العنوان في هايدلبرغ: Kuno-Fischer-Straße 7, 69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 439961
التسجيل عبر الهاتف: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30-12.30

تقدم منظمة كاريتاس (Caritas) - إذا رغبت في ذلك - المشورة على الإنترنت (عبر البريد الإلكتروني أو دردشة إنترنت) وذلك بتحفظ ودون الكشف عن الهوية: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة
(ديكونيشس فيرك)
العنوان: Karl-Ludwig-Straße 6,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 53750
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

العيادة الخاصة بالراغبات في الإنجاب بمستشفى
أمراض النساء الجامعي
العنوان في هايدلبرغ:
Im Neuenheimer Feld 440,
69120 Heidelberg

تحديد موعد أول مقابلة فقط من يوم الإثنين إلى يوم
الخميس من الساعة 13:30-15:30 ويوم الجمعة على
الساعة 13:30 المواعيد المخصصة للمريضات
والمرضى المتوفرين على تأمين صحي: من الإثنين
إلى الجمعة من الساعة 8-16، الهاتف 06221
56-7921 المواعيد المخصصة للمريضات
والمرضى الذين يُعالجون على حسابهم الخاص:
الهاتف 06221 7910-56

يمكن لجميع الأزواج الذين لم يتمكنوا من إنجاب
أطفال أن يطلبوا الحصول على موعد للإستشارة.
يجب على جميع المريضات المستفيدات من تأمين
صحي أن تتقدمن بشهادة إحالة صادرة عن طبيب
أمراض النساء أو طبيبة الأسرة، أو عن طبيب
أمراض النساء أو طبيب الأسرة. ينبغي إحضار جميع
الوثائق المتضمنة للفحوصات التي تم القيام بها حديثاً،
إضافة إلى جميع التشخيصات المتعلقة بالرغبة في

الإنجاب. لا يمكن تقديم المشورة كتابياً أو هاتفياً فقط.

يمكن للمريضات اللواتي لهن إهتمام بإمكانيات العلاج
الطبيعية الإتصال بالعيادة التالية بغرض الإستشارة:

عيادة الطب الطبيعي والطب البديل التابعة لمستشفى
أمراض النساء الجامعي
العنوان:
Im Neuenheimer Feld 440,
69120 Heidelberg
المواعيد: الهاتف 06221 567934

يجب على جميع المريضات المستفيدات من تأمين
صحي أن تتقدمن أيضاً هنا بشهادة إحالة صادرة عن
طبيبة أمراض النساء أو طبيبة الأسرة، أو عن طبيب
أمراض النساء أو طبيب الأسرة.

ينبغي إحضار جميع الوثائق المتضمنة للفحوصات
التي تم القيام بها حديثاً، إضافة إلى جميع التشخيصات
المتعلقة بالرغبة في الإنجاب. لا يمكن تقديم المشورة
كتابياً أو هاتفياً فقط.

في حالة إذا تحول عدم تحقيق الرغبة في الإنجاب إلى
عبء نفسي، يمكن الإستفادة من مشورة مقدمة من
طرف أطباء نفسيين بالمستشفى الجامعي هايدلبرغ:

معهد طب علم النفس في مركز الطب النفسي
الإجتماعي
المستشفى الجامعي بمدينة هايدلبرغ
العنوان:
Bergheimer Straße 20,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 568137
(هناك أحياناً المجيب الآلي)
https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Infobroschuere-unerfuellter-Kinderwunsche.2744.0.html

**2.4 الإجهاض، ولادة جنين ميت، الوفاة
المبكر لحديثي الولادة**

تقدم لك المنظمات التالية إمكانيات إجراء محادثات مع
مختصين، كما يمكنك الحصول على المشورة والدعم

برو فاميليا في هايدلبرغ (جمعية مسجلة)
العنوان:
Hauptstraße 79,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 184440
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق
heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de/pages

منظمة دونم فيتاي في هايدلبرغ (جمعية مسجلة)
(donum vitae)
العنوان:
Friedrichstraße 3,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 4340281
المواعيد: من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة 9-12؛
الثلاثاء: من الساعة 15-17؛ الخميس:
من الساعة 13-15
info@donumvitae-hd.de
www.donumvitae-hd.de/794

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة
(ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ
العنوان:
Karl-Ludwig-Straße 6,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 53750
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق
diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

الخدمة الإجتماعية للمرأة الكاثوليكية في هايدلبرغ
(جمعية مسجلة)
العنوان:
Felix-Wankel-Straße 25,
69126 Heidelberg
الهاتف: 06221 13708613
من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 9-16،
الجمعة: من الساعة 9-15
تتم مواعيد المشورة بعد إشعار مسبق
info@st-paulusheim.de
www.skf-heidelberg.de/inhalt/
schwangerschaftsberatung



3. الحمل والولادة

تقوم جميع مكاتب المشورة الخاصة بالحمل المُعترف بها حكومياً، مثل برو فاميليا (من أجل الأسرة) (Pro Familia)، المركز الدولي لشؤون المرأة و الأسرة (جمعية مسجلة) (IFZ)، منظمة دونم فيتايني (donum vitae)، دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) (Diakonisches Werk) والمكتب الكاثوليكي لإرشادات النساء الحوامل و الخدمة الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية (SKF)، بتقديم المشورة للنساء الحوامل وللأزواج قبل وبعد الولادة و ذلك إلى غاية بلوغ الطفل ثلاث سنوات.

3.1 التحضير للولادة

تحصل على معلومات تخص دروس التحضير للولادة من طرف الجهات التالية: طبيبة أو طبيب النساء الخاصين بك، شركات التأمين الصحي، مستويات الولادة، المُولّدات، منظمة برو فاميليا (من أجل الأسرة) (Pro Familia)، دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ إضافة إلى المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (IFZ).

3.2 المُولّدات

بمجرد ما تعرف المرأة أنها حامل، لديها الحق القانوني في الحصول على مساعدة مقدمة من طرف مُولّد. يتم تغطية تكاليف هذه المساعدة من طرف شركات التأمين الصحي أو دائرة الرعاية الاجتماعية (Sozialamt). إلا أن شركات التأمين الصحي الخاص تقوم أحياناً برفض تغطية تكاليف المساعدة المقدمة من طرف المُولّدات. عليك إذن مناقشة ذلك مع شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

ينبغي عليك من أجل التحضير للولادة الإتصال في ظرف الأسبوع 20 من الحمل، على أبعد تقدير، بالمولدة الخاصة بك. ستقوم هذه الأخيرة بإرشادك في كل ما يتعلق بالحمل والولادة، وخصوصاً في حالة ظهور مضاعفات الحمل مثل الغثيان وآلام الولادة. بإمكان كل من الطبيبات والأطباء أو المُولّدات تقديم الرعاية أثناء فترة الحمل. إلا أنه يُسمح فقط للطبيبات و الأطباء بإجراء الفحوصات بالموجات فوق الصوتية.

يجب عليك في ظرف ستة إلى ثمانية أسابيع على الأكثر، قبل موعد الولادة المحدد، أن تعلمي على أن يتم حجز خدمات الرعاية التي تُقدم أثناء فترة النفاس. أخبري، في أقرب وقت ممكن، المُولّد الخاصة بك بعد ولادة طفلك بالموعد المرتقب لمغادرتك للمستشفى. لكل امرأة الحق في ظرف الثمانية أسابيع الأولى من بعد الولادة في خدمات المساعدة المقدمة من طرف المُولّدات، بغض النظر عن مكان أو طريقة الولادة. وينطبق ذلك أيضاً على النساء اللواتي توفي طفلهن قبل أو أثناء الولادة. هناك أيضاً إمكانية الإستفادة من الرعاية التي تقدمها المولدة بعد مرور الأسابيع الثمانية الأولى وذلك بأمر من الطبيب. بغض النظر عن ذلك، فإن المُولّد تقدم المشورة المرتبطة بالرضاعة إلى غاية نهاية فترة الرضاعة.

يجب عليك، في حالة إتخاذك قرار الولادة في البيت، أن تخبري المولدة الخاصة بك بذلك قبل الأسبوع 20 من فترة الحمل.

إضافة إلى ذلك فإن المُولّدات تقمن بتقديم دروساً تخص إستعادة اللياقة البدنية بعد الحمل والولادة. يجب عليك، قبل الولادة بقليل، أو إن أمكن ذلك في أقرب وقت بعد الولادة، التسجيل لهذه الدروس حتى تتمكنين من المشاركة فيها لمدة ستة أو ثمانية أسابيع بعد الولادة.

تجدين قائمة شاملة للمُولّدات المتواجدة في مدينة هايدلبرغ ونواحيها على الرابط التالي <http://www.hebammen-rhein-neckar.de/hebammensuche> تجددين في القائمة إشارة إلى المُولّدات الناطقات باللغة العربية

وفاء خان

العنوان:
Siemens-Str. 4, 68723 Oftersheim
الهاتف: 06202 9708675
waxhan@live.de
الخدمات: الرعاية أثناء الحمل و فترة النفاس.

هناك مولدات متخصصات في رعاية الأسرة، التي تابعن تكويننا خاصاً، إذ تقدم المساعدة لكل من النساء الحوامل والأمهات إضافة إلى الأسر التي، بسبب تواجدهن في ظروف حياة خاصة أو صعبة، أو بسبب ولادة مبكرة أو إصابة المولود بإعاقة أو وفاته، تكون في حاجة لرعاية مُطوّلة أو مُركزة من طرف المولدة. بإمكانك أيضاً، إذا كنت تعانين من مرض شديد أو مزمن، الإستفادة بنفسك من رعاية أحد المولّدات المتخصصات في رعاية الأسرة. من بين أيضاً الأسباب التي قد تدفع إلى اللجوء للرعاية التي تقدمها المولّدات المتخصصة في رعاية الأسرة ما يلي: صراعات شديدة بين الأزواج أو في الأسرة، معاشية العنف، الإدمان على المخدرات، إضافة إلى صعوبات جسيمة في الإعالة الشخصية أو إعالة الطفل\الأطفال:

www.hebammen-rhein-neckar.de/familienhebammen

بإمكان عيادة أنجيليكا لاوتنشليغر (Angelika-Lautenschläger-Klinik) أيضاً أن تدلك على مولدة متخصصة في رعاية الأسرة:

عيادة أنجيليكا لاوتنشليغر

(Angelika-Lautenschläger-Klinik)
(مركز طب الأطفال والشباب) جهة الإتصال
"المساعدات المبكرة"

العنوان: Im Neuenheimer Feld 153,
69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 5638030

هناك ثلاث عيادات لمولّدات متخصصات في رعاية الأسرة في مدينة هايدلبرغ (تاريخ هذه المعلومة نيسان 2015):

عيادة المولّدات بيلا دونا

(Hebammenpraxis Belladonna)
العنوان: Kaiserstraße 94,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 164231
belladonna.hebammen@gmx.de

بياته بيرييه (Beate Behre)

العنوان: Schröderstraße 44 A,
69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 419649
beate.behre@yahoo.de

كلاوديا هانكام (Claudia Hanakam)

العنوان:
Gleiwitzer Straße 19,
69124 Heidelberg
الهاتف: 06221 7188535
claudia.hanakam@web.de

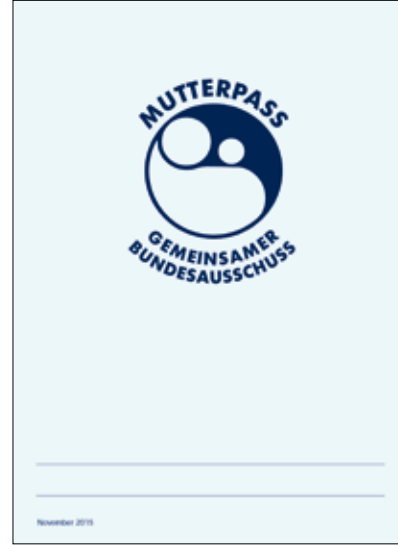
بإمكان مستوصفات الولادة أيضا أن تساعدك في البحث على مؤلدة. إضافة إلى ذلك فإنها تقدم دروساً للتخصير للولادة ومشورة تخص الرضاعة ودروساً حول الرعاية بالرضع ودروساً حول كيفية إستعادة اللياقة البدنية بعد الحمل والولادة إضافة إلى العديد من الخدمات الأخرى:

عيادة سانت إليزابيث هايدلبرغ
(Sankt Elisabeth Heidelberg)
العنوان: Max-Reger-Straße 5-7,
69121 Heidelberg
قسم أمراض النساء:
الهاتف: 06221 4881410
معلومات للنساء الحوامل:
الهاتف: 06221 488280
www.sankt-elisabeth.de

مستشفى زانك يوزيف في هايدلبرغ
(St. Josefskrankenhaus Heidelberg)
العنوان: Landhausstraße 25,
69115 Heidelberg
قسم طب التوليد:
الهاتف: 06221 526236
www.st.josefskrankenhaus.de

مستشفى زالم (Krankenhaus Salem)
العنوان: Zeppelinstraße 11-33,
69121 Heidelberg
الهاتف: 06221 483208
www.stadtmission-hd.de

مستشفى طب النساء الجامعي
(Universitäts-Frauenklinik)
العنوان:
Im Neuenheimer Feld 440,
69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 567856
Frauen.Klinik@med.uni-heidelberg.de
www.klinik.uni-heidelberg.de/Uni-



تمت الطباعة بترخيص ودي من اللجنة الاتحادية المشتركة (G-BA)

versitaets-Frauenklinik.331.0.htm

3.3 دفتر الأم الحامل

تحصل كل امرأة في بداية فترة حملها على دفتر خاص بالأم الحامل. يتم إصدار هذا الدفتر من طرف طبية أو طبيب النساء المعالجين ويظل بحوزة الأم الحامل إلى غاية ولادة طفلها. يتم في هذا الدفتر تسجيل جميع نتائج الفحوصات الطبية الوقائية، التي أجريت إلى غاية الولادة، مثل وزن أو قامة الرضيع. كما يتم تدوين جميع البيانات المتعلقة بصحتك.

ينبغي أن تحتفظي دائماً، وبقدر الإمكان، بدفتر الأم الحامل بحوزتك وذلك طوال فترة الحمل، حتى تتمكن الطبيبة أو الطبيب المعالجين، من التصرف في حالة الطوارئ بسرعة وبالطريقة

المناسبة. إحرصى على أن يتم تفسير نتائج الفحوصات بطريقة، تكوني متأكدة فيها من فهمك لما تعنيه هذه النتائج بالنسبة لك ولطفلك.

"مرحباً بك في الحياة!" - معلومات تُقدم للأمهات

والآباء الذين رزقوا طفلاً حديث الولادة في هايدلبرغ يتلقى أمهات وآباء الأطفال حديثي الولادة القاطنين بمدينة هايدلبرغ رسالة من رئيس البلدية تحمل في طياتها قسيمة شراء، والتي يمكن إستبدالها في إطار اللقاءات الإستعلامية أو محادثة فردية إلى حزمة ترحيبية تتضمن باقة من المعلومات المهمة والهدايا المفيدة.

يُساعد مكتب الشؤون الأسرية في مدينة هايدلبرغ أن يقدم لكم أيضا معلومات تخص العروض المتعددة للوالدين والطفل والمخصصة للأمهات والآباء الذين لديهم أطفال صغار السن.

مدينة هايدلبرغ – مكتب الشؤون الأسرية (Stadt Heidelberg – Familienbüro)

العنوان:
Plöck 2a,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 5837888
أوقات الدوام: الأربعماء من الساعة 13-9.30 من الممكن الإستفادة من مشورات فردية ومحادثات شخصية أثناء ساعات الدوام في مكتب الشؤون الأسرية أو بعد الإتفاق على ذلك مسبقاً.
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html#oft-gefragt-fragen-und-antworten
تجد على الهامش الأيمن لصفحة الإنترنت، بأسفل صورة الطفل، رابطاً يتضمن معلومات بسبع لغات (إلا أن اللغة العربية غير متوفرة).

تقدم المساعدة لفائدة الأمهات والآباء، الذين يُحسون أثناء فترة الحمل وإلى غاية السنة الثالثة من عمر الطفل، بأنهم مُرهقين ولا يتحملون بعد رعاية الطفل، من طرف.

جهة الإتصال "المساعدات المبكرة"

(Frühe Hilfen)

(مركز طب الأطفال والشباب)

العنوان:

Im Neuenheimer Feld 153,
69120 Heidelberg

الهاتف: 06221 5638030

patricia.finke@med.uni-heidelberg.de

www.keinerfaelltdurchsnetz.de

3.4 الصحة النفسية أثناء الحمل وبعد الولادة

يمكن للمرأة أن تعيش أثناء الحمل وفي الفترة ما بعد الولادة حالات من الحزن العميق والتنهج وعدم النشاط واضطرابات النوم والتعب المفرط وضعف التركيز والشعور بالذنب، إضافة إلى هيمنة المخاوف والهموم بشأن مستقبل كل من الجنين والعلاقة الزوجية. من المحتمل أن يكون هذا مؤشر على بداية ما يسمى باكتئاب الحمل (أو إكتئاب ما بعد الولادة)، و الذي يصيب كل عشر حالات حمل ويظهر بعد تقريباً كل عشر حالة ولادة، إلا أنه يتم كتم ذلك من طرف المصابة بسبب الخجل والشعور بالذنب. إذا كانت الأم في مثل هذه الحالات تقبل المساعدة والدعم، فهذا ليس ضعفاً منها، بل يدل على أنها أم واعية بالمسؤولية وقادرة على اتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان صحتها وصحة طفلها.

ترتبط ضرورة المعالجة الطبية لدى طبيب أو طبيبة مختصين وأو العلاج النفسي بأعراض المرض ودرجة شدته. من الممكن الحصول على رعاية طبية في مراكز المشورة المتعلقة بالحمل. يقدم المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة المشورة والرعاية النفسية أثناء الحمل وبعد الولادة.

عنوان المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة
(جمعية مسجلة) (IFZ):
Theaterstraße 16,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 182334
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
منشورات محررة باللغة العربية:
www.ifz-heidelberg.de/wp-content/
uploads/2015/12/arabisch.pdf

4. الرُّضَع، الأطفال الصغار، الأطفال

يساعدك كل من طبيبة أو طبيب الأطفال الخاصين بك، إضافة إلى طبيبة أو طبيب الأسرة في المحافظة على صحة طفلك. تساعدك القائمة التالية، إن لم تكون قد تمكنت بعد من القيام بذلك، على إيجاد طبيبة أو طبيب أطفال:
www.kvbawue.de/start-kvbw/
أعلى اليمين: انقر على "البحث عن طبيب";
التخصص: طب الأطفال والشباب المكان:
هايدلبرغ؛ أو "دليل الصفحات الصفراء"
"أطباء" < "طب الأطفال والشباب" هايدلبرغ

تقدم العيادة التابعة لمستشفى الأطفال نفس الرعاية الطبية التي يقدمونها طبيبات وأطباء الأطفال في العيادات الخاصة. إلا أنه لن تتم هناك معالجتك كل مرة من طرف نفس الطبيب أو الطبيبة. تعتبر عيادة طب الأطفال، كونها جزء من المستشفى الجامعي، الوجهة التي يقصدونها على وجه الخصوص الأطفال المصابين بمرض شديد والذين هم في حاجة لرعاية كبيرة من طرف مختلف الاختصاصيين.

مركز طب الأطفال والشباب -
عيادة أنجيليكا لاوتنشلايغر

(Angelika-Lautenschläger-Klinik)

العنوان:

Im Neuenheimer Feld 430,
69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 564002 أو 564003
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/
Zentrum-fuer-Kinder-und-Jugend-
medizin-Startseite.106862.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Zentrum-fuer-Kinder-und-Jugendmedizin-Startseite.106862.0.html)

أغلبية الأطفال الذين يخضعون لعلاج سريري مصابون بمرض شديد. غالباً ما يتطلب ذلك حضور أحد الوالدين طيلة النهار. إذ غالباً ما يشعر إخوة الطفل المريض في هذه الحالة، بأنهم تُركوا لوحدهم مع أسئلتهم ومخاوفهم، بينما الوالدان منشغلان بالتفكير في حل لذلك، ويتساءلان أين وكيف يمكن خلال هذه الفترة العناية جيداً بالإخوة المعافون.

تود عيادة طب الأطفال حل هذه المشاكل من خلال تقديمها لخدمة Kinderplanet (كوكب الأطفال). يتم هنا العناية بالإخوة المعافين، بينما يظل الوالدان إلى جانب الطفل المريض: يمكن للأطفال من جميع الأعمار أن يستمتعوا في كوكب الأطفال، تحت إشراف طاقم متخصص، باللعب والمطالعة والمذاكرة وسماع الموسيقى أو النوم. وبما أن كوكب الأطفال يتواجد بداخل عيادة الأطفال، فإن الوالدان يكونان دائماً بالقرب، وبالتالي لا ينتاب الإخوة المعافين إحساس بأنه تم التخلي عنهم. إذ يمكنهم بحكم تواجدهم في العيادة التعرف أكثر على ما يحدث. وبهذا يمكنك التعامل مباشرة مع مخاوفهم والتغلب عليها. تقدم الرعاية في كوكب الأطفال للأسر من جميع أقسام المستشفى بالمجان ودون الحاجة إلى تسجيل مسبق.

كوكب الأطفال، العناية بإخوة الطفل المريض في المركز الجامعي لطب الأطفال والشباب في هايدلبرغ (Kinderplanet Geschwisterbetreuung) am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Heidelberg)

عيادة طب الأطفال الجامعية هايدلبرغ
العنوان:

Im Neuenheimer Feld 430,
69120 Heidelberg

الهاتف: 06221 5638404

أوقات الدوام: كل يوم من الساعة 9-18،

حتى في العطل المدرسية/ ما عدا في

نهاية الأسبوع والعطل الرسمية

kinderplanet@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/Kinderplanet.5946.0.html

4.1 الفحوصات الطبية الوقائية للأطفال

يخضع طفلك مباشرة بعد ولادته لأول فحص طبي "الفحص الأول على حديثي الولادة" (U1). يتم تدوين نتائج هذا الفحص في الكتيب الأصفر الخاص بالمعالجة الوقائية، والذي سيُقدم لك للإحتفاظ به في بيتك. وبما أنه سيتم أيضاً في هذا الكتيب تسجيل جميع نتائج الفحوصات الطبية الوقائية الأخرى، فإن ذلك يُمكن كل طبيب معالج أو طبيبة معالجة من التطلع على معلومات مهمة بخصوص مسار نمو طفلك. حافظي على جميع مواعيد الفحوصات الوقائية الخاصة بطفلك: إنها بمثابة طوق النجاة لإنك، في حالة تعرضه يوماً لإصابة ما، إذ غالباً ما يكفي القيام بأبسط الأشياء، مثل الجمباز، للتعرض لإصابات تكون لها عواقب وخيمة مدى الحياة. وينطبق بالأخص في الحالات الشديدة من المرض ما يلي: كلما كان إكتشافها ومعالجتها مبكراً، كان ذلك أفضل.

ينبغي عليك، في حالة إذا قمت بالولادة في بيتك أو في مركز للولادة، أن لا تنسي بأن طفلك الصغير في حاجة، في أسرع وقت ممكن، إلى أول موعد فحص له لدى طبيبة أو طبيب الأطفال.

يتم الفحص الطبي الوقائي الثاني (U2) ما بين اليوم الثالث واليوم العاشر من عمر الرضيع. لمعرفة إذا سبق إجراء هذا الفحص في العيادة الطبية، يمكنك التطلع على الكتيب الأصفر للمعالجة الوقائية الخاصة بطفلك. يعتبر الفحص الثاني (U2) ذا أهمية كبيرة، لأن أثناء ذلك يتم أيضاً فحص إحتمال إصابة رضيعك بما يسمى بإضطرابات الإستقلاب.

هناك العديد من الفحوصات الطبية الوقائية التي يتم القيام بها لا سيما في السنة الأولى من عمر الطفل. يُستحسن القيام بهذه الفحوصات، لتجنب معاناة طفلك طول حياته من مشاكل صحية، كان بالإمكان التغلب عليها:

- الفحص الثالث (U3): ما بين الأسبوع 4 والأسبوع 6 ما بعد الولادة
- الفحص الرابع (U4): ما بين الشهر 3 والشهر 4 من عمر الطفل
- الفحص الخامس (U5): ما بين الشهر 6 والشهر 7 من عمر الطفل
- الفحص السادس (U6): ما بين الشهر 10 والشهر 12 من عمر الطفل
- الفحص السابع (U7): ما بين الشهر 21 والشهر 24 من عمر الطفل
- الفحص السابع (U7a): ما بين الشهر 33 والشهر 38 من عمر الطفل
- الفحص الثامن (U8): ما بين الشهر 46 والشهر 48 من عمر الطفل (4 سنوات)
- الفحص التاسع (U9): ما بين الشهر 60 والشهر 64 من عمر الطفل (5 سنوات)

- الفحص العاشر (U10): ما بين 7-8 سنوات
- الفحص الحادي عشر (U11): ما بين 9-10 سنوات
- الفحص الوقائي الأول لليافيين (J1): في سن 13 سنة
- الفحص الوقائي الثاني لليافيين (J2): ما بين سن 16-17 سنة

4.2 تلقيحات الوقاية الخاصة بالأطفال

تعمل تلقيحات الوقاية على حماية طفلك من الإصابة بأمراض معدية بالإمكان تجنّبها. ساهمت التطعيمات بشكل كبير في تقليص عدد وفيات الأطفال. تعتبر هذه التطعيمات في ألمانيا أمراً إختيارياً، بيد أن طبيبات وأطباء الأطفال، إضافة إلى إختصاصيات وإختصاصيين آخرين، يحثون بشدة على القيام بها. والمقصود هنا ليست الدولة، لكن كل واحدة وكل واحد مسؤول على الوقاية الصحية الخاصة به وتلك الخاصة بأطفاله. تتكفل شركات التأمين الصحي بتكاليف التطعيمات العادية.

من بين التطعيمات العادية الخاصة بالأطفال هناك اللقاحات الوقائية التالية:

- تتبدئ التطعيمات الأولى في الشهر الثاني من عمر الطفل. فهي تكون وقاية مضادة للأمراض التالية: الخُناق والمُسْتَدْمِيَّةُ التَّرْتِيَّةُ من النوع باء، والتهاب الكبد البائي (HB) والسعال الديكي (المسمى أيضاً الشاهوق) وشلل الأطفال (المسمى أيضاً إلتهاب سنجابية النخاع) والكرزاز. هذه التطعيمات متوفرة على شكل تطعيمات مركبة. هذا يعني أن الرضيع لن يتعرض لنخز الإبر المتكرر. للحصول على وقاية فعالة وحتى يكون الطفل محمياً بشكل كامل، يستلزم تكرار التلقيح عدة مرات.

- يتم أيضاً في الشهر الثاني من عمر الطفل الشروع في إعطاء لقاحات ضد المكورات الرئوية. يستلزم ضمان الحصول على وقاية كاملة، تكرار هذا التطعيم.
- يتم تلقيح طفلك ابتداءً من الشهر 11 من عمره ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. اللقاح متوفر في شكل لقاح مركب، ويتم إعطاؤه مرتين. يجب أيضاً على الأشخاص البالغين، والذين يقضون معظم وقتهم مع الأطفال، تلقيح أنفسهم ضد هذه الأمراض المعدية الثلاثة.
- يكون التلقيح ضد الخُمَاق (أو الجُدْزِي) كذلك ابتداءً من الشهر 11 من عمر الطفل، إذ يجب تكراره لضمان الحصول على وقاية كاملة. ينبغي أيضاً تلقيح الأشخاص الغير المحميين، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 9 و 17 سنة، والذين لم يسبق لهم أن أصيبوا بالخُمَاق، إضافة إلى البالغين الذين يقضون معظم أوقاتهم مع الأطفال الصغار أو المصابين بالتهاب جلدي عصبي حاد.
- يمكن التطعيم ضد الإلتهاب السحائي في السنة الثانية من العمر، وهو ما يُنصح به على وجه الخصوص عند السفر والإقامة في الخارج لمدة طويلة.
- تعتبر مدينة هايدلبرغ ومنطقة راين نيكار (Rhein-Neckar-Kreis) من بين المناطق الأكثر تهديداً بالتهاب الدماغ المحمول بالقراد (القراد). لهذا السبب تقوم شركات التأمين الصحي هنا بتغطية تكاليف التطعيم. يمكن تلقيح الأطفال ابتداءً من سن 3 سنوات.
- يُنصح بإعطاء تلقيح مضاد لفيروس الورم الحليمي البشري للبنات في سن ما بين 9 و 17 سنة وذلك للوقاية من سرطان عنق الرحم.

يتم تدوين جميع التطعيمات في كُتيب التطعيمات. تتكفل شركات التأمين بتكاليف جميع التطعيمات الموما إليها أعلاه. لهذا المخطط الوقائي دور توجيهي فقط ولا يُخل محل المشورة التي يقدمها لك طبيبك أو تقدمها طبيبتك!.

يمكن للتلقيح ضد الإلتهاب الكبدي أن يكون مفيداً لقضاء عطلة ما. لا يدخل هذا التلقيح ضمن التطعيمات العادية ولهذا يتم عادة سداد تكلفته من طرف المعني بالأمر نفسه. بيد أنه من اللازم إستفسار شركة التأمين الصحي الخاصة بك عن ذلك: تقوم العديد من شركات التأمين بتغطية جميع تكاليف بعض التلقيحات الخاصة بالسفر.

4.3 العناية بأسنان الأطفال

تبدأ العناية بالأسنان فعلا مع ظهور الأسنان الأولى الصغيرة - من الأفضل عبر إستعمال ماسح قطني مبلل. أما فيما بعد، يُستحسن الإستعانة إضافة إلى ذلك بفرشاة تنظيف أسنان رطبة خاصة بالرضع وإستعمال معجون أسنان يحتوي على الفلور و خاص بالأطفال. يُساعد هذا على تقادي جمع بكتيريا تسوس الأسنان في الفم والتي تقوم فيما بعد بإلحاق ضررا بالأسنان المتبقية.

يتطلب كل هذا تعلم كيفية العناية بالأسنان. يمكن لطبيب أو طبيبة الأسنان الخاص بك أن يقدم لك إرشادات وأن يوضح لك كيفية تنظيف أسنان طفلك بالطريقة السليمة. طفلك في حاجة لمساعدتك، لصبرك وفي حاجة أيضا إلى أن تكوني قدوة له. من المحتمل أيضا أن ينصحك الطبيب بضرورة مداومة تناول طفلك لأقراص طبية تتوفر على الفلوريد وآو الفيتامين د، وذلك لجعل مينا أسنانه أكثر صلابة.

سنة، وذلك بسبب بدانته. تكون الزيادة في الوزن هي المسببة للعديد من الأمراض الشديدة، مثل السكري وأمراض القلب وأمراض المفاصل، إذ تعمل هذه الأخيرة على إعاقة نمط حياة طفلك بشدة ولمدة طويلة. وبسبب ذلك سيقوم كل من طبيبات وأطباء الأطفال والأطباء المعالجين، على تنبيهك إلى ضرورة عمل كل ما في جهدك للتخفيف من وزن طفلك، وذلك عن طريق تشجيعه على ممارسة الرياضة والحرص على تغيير نمط التغذية الخاصة به. بالإضافة إلى ذلك، فإن برنامج المكافأة المنظم من طرف شركات التأمين الصحي يكافئ على ممارسة الأنشطة الرياضية في الأندية.

يقدم لك مكتب الشؤون الأسرية التابع لمدينة هايدلبرغ معلومات تخص عروض الرياضة و الحركة الخاصة بالأطفال، فوق سن 10 أشهر، إضافة إلى تلك الخاصة بالمجموعات المخصصة للأطفال والوالدين معا.

مدينة هايدلبرغ - مكتب الشؤون الأسرية (Stadt Heidelberg – Familienbüro)

العنوان:
Plöck 2a,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 5837888
familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Eltern_Kind_Groupen.html

يقدم لك المركز الرياضي في هايدلبرغ قائمة شاملة لجميع (تقريباً) عروض الرياضة المقدمة من طرف الأندية الرياضية في هايدلبرغ والمخصصة للأطفال الصغار والأطفال والبالغين وكبار السن:

المركز الرياضي في هايدلبرغ (جمعية مسجلة) Sportkreis Heidelberg e.V

العنوان
Haus am Harbigweg 5
(gegenüber Messplatz),

69124 Heidelberg
الهاتف: 06221 432050
أو 06221 4320520
(بعد النقر على نوعية الرياضة [أحمر]، تُفتح في الجهة اليمنى قائمة الأندية التي تقدم عروضاً في هذه الرياضة [رمادي]).

لا تقتصر العروض التي تقدمها المدرسة الشعبية في هايدلبرغ (VHS) على عروض اللياقة البدنية للبالغين فقط، بل هناك أيضا عرض "شباب vhs والأسرة"، والذي يستجيب للاحتياجات الخاصة للأسر. يتضمن ذلك دروساً تهدف إلى دعم التنمية الجسدية وصحة الرضع والأطفال ابتداء من الأسبوع السادس من عمرهم. تجد الكُتيب المتضمن للعروض التي تقدمها vhs مثلا لدى أطباء الأطفال أو في رياض الأطفال أو المكتبات و في مبنى vhs

vhs هايدلبرغ (جمعية مسجلة) (المدرسة الشعبية Volkshochschule)

العنوان:
Bergheimer Straße 76,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 911911
أوقات دوام المكتب:

من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة 8:45-12:30، الإثنين والثلاثاء: من الساعة 13:30-17؛ الجمعة: من الساعة 14-17 أوقات الدوام للكلمات الهاتفية: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 9-17، الجمعة: من الساعة 9-14
www.vhs-hd.de/programm/junge-vhs-und-familie.html

لا يكون تخسيس الوزن في غالب الاحيان مرتبطا بتجويد النفس بل بالحركة والتغذية الصحية؛ هذا يعني على وجه الخصوص تناول الفواكه والخضر بما فيه الكفاية، مع التقليل من كل من الحلويات والزيت. إذ لا يقوم كل من طبيبة

أو طبيب الأسرة أو بالأحرى طبيب أو طبيبة الأطفال فقط بتقديم إرشادات ودعم ودروس، بل حتى العديد من شركات التأمين الصحي تقمن بذلك. يكافئ برنامج المكافأة المنظم من طرف شركات التأمين الصحي على المشاركة في العروض.

تقدم "مجموعة التعاون للأشخاص المصابين بإضطراب الأكل في منطقة راين نيكار" (Netzwerk Essstörungen) (Metropolregion Rhein-Neckar) للمصابين من جميع الأعمار، الأولاد والفتيات وكذلك لذويهم المشورة والدعم بخصوص جميع أنواع إضطرابات الأكل. يشتغل هنا العديد من المؤسسات يداً في يد مع خبيرات وخبراء، بهدف مساندة المصابين وتوفير الدعم الأفضل لهم.

مجموعة التعاون للمصابين بإضطرابات الأكل في منطقة راين نيكار
www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de/beratung.html

تقدم المؤسسة التالية أيضاً للمصابين من الفتيات و النساء، الأولاد والرجال، إضافة لفائدة ذويهم المشورة والدعم في جميع حالات إضطرابات الأكل

لوكا هايدلبرغ (LuCa Heidelberg)

العنوان:
Untere Neckarstraße 17,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 6525894
لقاء مخصص للأولاد كل يوم أربعاء من الساعة 17-13 لقاء مخصص للفتيات كل يوم خميس من الساعة 18:30-13:30
info@essstoerungen.luca-heidelberg.de
www.luca-heidelberg.de
www.ess-stoerungen.net

يمكن للفتيات والنساء أن تجدن المساعدة والمشورة لدى:

المركز الخاص بصحة النساء في هايدلبرغ
(جمعية مسجلة)
(FrauenGesundheitsZentrum)
Heidelberg e.V.
العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 21317
أوقات الدوام وساعات الاستشارة الهاتفية: الثلاثاء من الساعة 10-12، الخميس من الساعة 16-18
info@fgz-heidelberg.de
www.fgz-heidelberg.de
يمكن طلب الحصول على كتيبات مفيدة تخص تغذية الأسرة والطفل لدى الجمعية الألمانية للتغذية (DGE) مثلاً:

الجمعية الألمانية للتغذية (جمعية مسجلة)
Deutsche Gesellschaft für
(Ernährung e. V.)

العنوان:
Godesberger Allee 18,
53175 Bonn
الهاتف: 0228 3776600
• https://www.dge.de/ernaeh-
rungspraxis/vollwertige-ernaeh-
rung/10-regeln-der-dge
(متواجدة بلغات مختلفة، ما عدا اللغة العربية)

4.5 الأطفال والإيدز

تقدم جمعية الإيدز والأطفال (جمعية مسجلة) في ولاية بادن فورتمبيرغ الدعم لكل من الأطفال المصابين، ولأطفال آباء وأمهات مصابين بالفيروس. تقوم الجمعية في ربط علاقة بين الأسر المصابة، وتساعد كل من أقارب وصديقات وأصدقاء المصابين بتقديمها المساعدة والإرشادات لهم، كما أنها تقوم أيضاً، في حالة تواجد الأسر في ضيق مادي بسبب الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري والإيدز، بتقديم دعم مادي، إضافة إلى ذلك، فهي تساند المصابين وترافقهم إلى المصالح الحكومية والإدارات، وتقوم أيضاً بتنظيم أنشطة جماعية في أوقات الفراغ.

جمعية الأطفال والإيدز، جمعية مسجلة
AIDS und Kinder e.V.
Baden-Württemberg

العنوان:
Mannheimer Straße 198,
69123 Heidelberg
الهاتف: 06221 28222
(لا تقدم الاستشارة هاتفياً)
aidsundkinder@surfeu.de
www.aidsundkinder.de/cms

يخضع جميع الموظفين والموظفين إضافة إلى الأعضاء لواجب كتمان السر. لا يتم الكشف عن هوية الأسر المحتاجة للمشورة.

4.6 الإضطرابات السلوكية لدى الأطفال والشباب

تجد في دليل الدعم المبكر المخصص للأطفال في سن ما قبل التمدرس قائمة لجميع المؤسسات والعروض الخاصة بمدينة هايدلبرغ ومنطقة

راين نيكار (Rhein-Neckar-Kreis)، والتي تسهر على دعم وإدماج الأطفال المصابين بكل من اضطرابات سلوكية أو تأخر في النمو أو بإعاقات إضافة إلى أولئك المهتمين بالإعاق. كما أن الدليل يشمل عروضاً للأطفال الذين كانوا مهتمين بإصابات معينة سواء كان ذلك قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها. تشمل المعلومات المقدمة عروضاً خاصة بالدعم ومراكز المشورة ومجموعات مساعدة الذات وأحكام قانونية، إضافة إلى كل من عناوين طبيبات وأطباء، إختصاصيات وإختصاصي المعالجة ورياض الأطفال للفترة ما قبل التمدرس، والعديد من العروض الأخرى. يمكن اقتناء دليل الدعم المبكر بالمجان لدى

أوتيه هامبريشت (Ute Hambrecht)

البلدية الإقليمية لمنطقة راين نيكار - مديرية الصحة
العنوان:
Kurfürsten-Anlage 38-40,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 5221864
Ute.Hambrecht@Rhein-Neckar-Kreis.de

في حالة

- إستفسارات حول تربية ونمو الأطفال الصغار والأطفال والشباب
- مشاكل نفسية واجتماعية
- مخاوف، إضطرابات اكتئابية
- إضطرابات مدرسية
- الفشل المدرسي\ الهدر المدرسي،
- إضطرابات في التعلم
- صعوبات معينة في التعلم
- إضطرابات الشخصيّة المعادية للمجتمع مثل الصعوبة في ربط علاقات أو إتخاذ سلوك غذوائي
- إضطرابات نفسية جسمية مثل الصداع أو الإم البطن أو إضطرابات النوم دون التوصل إلى تشخيص جسدي



- اضطراب الأكل
- انفصال أو طلاق الوالدين
- حالات الأزمات

يتلقى كل من الآباء وأطفالهم المساعدة والمشورة لدى مراكز المشورة النفسية. يمكنك أن تسجل نفسك هناك مع ذكر أسباب قلقك. يتم، في حالة إذا إتضح أثناء هذه المحادثة وجود مشاكل جسيمة، تشخيص الحالة وبالتالي وضع خطة علاج. تقوم شركة التأمين الصحي في حالة موافقتها على العلاج بالتكفل بتكاليف التشخيص و العلاج. للوالدين دورا محورياً في نجاح العلاج.

يعتبر معهد العلاج بالتحليل النفسي الخاص بالأطفال والشباب في هايدلبرغ (AKJP)، بمثابة مركز للمشورة النفسية لكل من الأطفال والشباب والوالدين.

معهد العلاج بالتحليل النفسي الخاص بالأطفال والشباب في هايدلبرغ (Institut für AKJP Heidelberg)

العنوان:
Lessingstraße 24,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 439198
info@akjp-hd.de

يقوم كل من موظفات وموظفي مركز المشورة النفسية للأطفال والشباب والوالدين بالإنصات لكل من الأطفال والشباب وصغار البالغين (إلى غاية 26 سنة من العمر) والوالدين، في جميع حالات المشاكل التي يعانون منها، ثم يبحثون سوياً على إمكانيات التغلب عليها. كما أنهم يقدمون المشورة للوالدين ولجميع الأشخاص الذين لهم دوراً في التربية (الجدان والعمات والخالات والإخوة والصديقات والأصدقاء)،

والمكلفين برعاية طفل أو شابة أو شاب أو بالغ صغير السن أو بالأسرة بأكملها.

مركز المشورة النفسية لكل من الأطفال والشباب

و الوالدين Psychologische Beratungsstelle für (Kinder, Jugendliche und Eltern)

العنوان:

Veit-Stoß-Straße 5,
69126 Heidelberg

الهاتف: 06221 409024

أوقات دوام الموظفين والموظفين:

من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 8-12:30
ومن الساعة 13-16، الجمعة: من الساعة 9-12
هناك إمكانية ترك رسالة على المحيب الأليخارج هذه الأوقات.

team-eb@caritas-heidelberg.de
-www.psychologischeberatung-hd
caritas.de/pages/links.html

تقدم عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب التابعة للمستشفى الجامعي هايدلبرغ إمكانيات علاج مختلفة في حالة المرور من أزمة ما أو في حالة الإضطرابات الأذهانية وإضطرابات الشخصية الحدي، إضافة إلى كل من اضطرابات الأكل الشديدة وميولات الشباب لإيذاء النفس والإنتحار.

يتم بطريقة فردية ملاءمة العلاج لمتطلبات كل من المريضات والمرضى. تعمل العيادة بشكل وثيق مع كل من مركز العلاج المبكر للشباب الذين يعيشون أزمات ومكتب المشورة الخاصة بآباء وأمهات الرضع أو الأطفال الصغار ومكتب الرعاية النفسية لمرضى السرطان ورعاية أطفال الأشخاص المصابين بالسرطان، إضافة إلى مكتب رعاية الأطفال المصابين بداء الأمعاء الالتهابي المزمن. من بين أهم مكونات العلاج هناك العمل

العلاجي المكثف مع أهالي المصابين ومتابعة الدراسة بالمدرسة التابعة للعيادة بالنسبة للأطفال والشباب البالغين سن التمدرس.

عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب التابعة للمستشفى الجامعي بمدينة هايدلبرغ Klinik für Kinder- und Jugend- psychiatrie am Universitätsklini- (kum Heidelberg)

العنوان:

Blumenstraße 8,
69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 566914

أوقات الدوام الهاتفية للحصول على موعد بعيادة الطب النفسي للأطفال والشباب: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى الساعة 13
حالات الطوارئ خارج أوقات الدوام عبر الإتصال بهاتف الوبابة: الهاتف: 06221 564466

تقدم جمعية رقم ضد الغم (Nummer gegen Kummer) (جمعية مسجلة) عرضاً مجاناً لتقديم المشورة للوالدين عبر محادثات هاتفية. الهاتف المخصص للوالدين هو عرض موجه للآباء والأمهات وكل المكلفين بتربية الأطفال في حالة مواجهتهم لصعوبات سواء في رياض الأطفال أو المدارس أو المحيط الإجتماعي، أو إذا صغب عليهم التغلب على الأعباء المهنية منها والأسرية. تتم المشورة التي يتم تقديمها لهم دون كشف عن الهوية وفي إحترام كامل لسرية المعلومات. الخبراء المرشدين، الذين يقدمون المشورة عبر الهاتف المخصص للوالدين، مؤهلين لذلك ولهم أذانا صاغية لجميع أسئلة ومشاكل ومخاوف المتصلين. الهاتف المخصص

للآباء والأمهات هو أول نقطة إتصال للوالدين، حيث أنه أعد بهدف مساعدتهم وتقديم المشورة لهم ودعمهم في كل ما يتعلق بالتربية والتي غالباً ما تكون مليئة بالصعوبات. الهاتف المخصص للآباء والأمهات 0800 1110550 أوقات تقديم المشورة: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى الساعة 11، الثلاثاء والخميس من الساعة 17 إلى الساعة 19



5. الأطفال والشباب و صغار البالغين (سن يقل عن الـ 26 عاماً)

5.1 الأطفال والشباب وصغار البالغين الذين المتخبطين في مشاكل

يمكن للأطفال والشباب وصغار البالغين، الذين يعيشون مشاكل مع كل من الصديقات والأصدقاء أو المدرسة أو أثناء تكوينهم المهني أو مع أسرهم أو بعض الأشخاص المعينة، أن يلجوا لمختلف مراكز المشورة.

من بين المشاكل الممكنة هناك مثلاً: عدم الثقة بالنفس، صعوبات في تقدير الذات، الإكتئاب المتكرر، شجار أو صراع مع الآخرين وأو مع الأسرة، إعتداءات وأو العنف، مشاكل مدرسية، الحزن، المخاوف، التي تُضيق على الشخص في حياته اليومية، أفكار انتحارية، الوسواس القهري و التصرفات الإلزامية، الثأثة، التشنجات اللاإرادية، التبول اللاإرادي أو سلس البراز. يمكنك اللجوء إلى مختلف مراكز المشورة حتى ولو كنت لم تتمكن بعد من تحديد نوعية المشكلة التي تعاني منها. غالباً ما تكون المشورات بالمجان.

5.2 جهات الإتصال للأطفال والشباب و صغار البالغين

يمكن لمراكز المشورة النفسية للأطفال والشباب والوالدين أن تقدم المشورة للأطفال، الذين لم يصلوا بعد سن 14 سنة، دون معرفة أوليائهم بذلك. جميع

الموظفات والموظفين ملزمون بإحترام السرية المهنية بصراحة.

مركز المشورة النفسية لكل من الأطفال والشباب والوالدين
Psychologische Beratungsstelle
(für Kinder, Jugendliche und Eltern
العنوان:

Veit-Stoß-Straße 5,
69126 Heidelberg

الهاتف: 06221 409024

أوقات دوام الموظفات والموظفين: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 8-12 ومن الساعة 13-16، الجمعة: من الساعة 9-12. يمكن ترك رسالة على المجيب الآلي خارج هذه الأوقات.

team-eb@caritas-heidelberg.de
-www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/pages/links.html

يمكنك اللجوء لمعهد العلاج بالتحليل النفسي الخاص بالأطفال والشباب (AKJP) للحصول على دعم من طرف موظفين مؤهلين، وذلك في كل ما يخص مشاكلك مع والديك أو صراعات في الأسرة أو مع الصديقات والأصدقاء أو مشاكل مدرسية أو بسبب هموم أخرى.

معهد العلاج بالتحليل النفسي الخاص بالأطفال

و الشباب في هايدلبرغ (AKJP)

العنوان:

Lessingstraße 24,
69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 439198

info@akjp-hd.de

www.akjp-hd.de/hilfe-fuer-jugendliche/kurzinfo/

يقدم المركز المكلف بتقديم المشورة الخاصة بالتربية لمدينة هايدلبرغ المشورة عبر البريد الإلكتروني لفائدة الأطفال والشباب وصغار البالغين. يقدم لك المركز المشورة في كل المسائل المتعلقة بالكيفية التي تجعلك تصبح مستقلاً، في حالة الإجهاد في المدرسة أو التكوين المهني، مشاكل داخل الأسرة، صعوبات شخصية، مشاكل مع صديقات وأصدقاء إضافة إلى المسائل الأخرى التي يمكنها أن تشكل عبئاً عليك. يمكنك توجيه أسئلتك مباشرة لطاقم المشورة عبر رسالة إلكترونية، والذي يبذل قصارى جهده حتى تحس بأن مشاكلك تؤخذ بجديّة وبأنه يُعتنى بك. تقوم كل خبيرة مرشدة أو كل خبير مرشد بتحليل طلبك الخاص بعناية وتقديم المشورة لك بكل خبرة وإحترافية. بحيث لا يتم في جميع الحالات الكشف عن هويتك أثناء ذلك.

المركز المكلف بتقديم المشورة الخاصة بالتربية

العنوان:

Plöck 2a,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 5838080

المشورة عبر البريد الإلكتروني:

www.von-mir-aus.de

يقوم كل من المرشحات والمرشدين الخبراء التابعين لمركز حماية الشباب بالإنصات إليك وتقديم المشورة لك في حالة إذا كنت تحتاج إلى من تفصح له عن مشاكلك، أو إذا كنت تعرضت أو تتعرض لأذى من طرف شخص ما، أو إذا كنت تخاف من الأشخاص المقربين إليك، أو في حالة إذا كنت تواجه صعوبات في البيت أو مع أشخاص غرباء. يقوم كل من الخبيرات والخبراء المرشدين بالبحث بتعاون معك عن مخرج لمشاكلك. بحيث لا يتخذون أي إجراء دون موافقة منك. يمكنك الذهاب إلى مركز حماية الشباب أو الإتصال به هاتفياً أو عبر البريد الإلكتروني.

مركز حماية الشباب التابع لمنظمة الخدمة

الإجتماعية الخاصة بالعمال (AWO)

العنوان:

Adlerstraße 1/5-1/6,
69123 Heidelberg

الهاتف: 06221 7392132

Kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

يمكن للفتيات والفتيان الإتصال ب رقم ضد الغم للتحدث بكل صراحة عن همومهم وأزماتهم - دون الكشف عن الهوية وبالمجان وحتى باستعمال الهاتف المحمول. يقوم كل من الموظفات والموظفين بتخصيص الوقت الكافي للبحث معك عن مخرج لمشاكلك.

الخط الخاص بالأطفال والشباب:

0800 1110333 أوقات الدوام: من الإثنين إلى

الجمعة من الساعة 15 إلى الساعة 19

يجد الشباب، الذين لم يتجاوزوا بعد سن 25 سنة والذين يعانون من أزمة ما أو مُعرضين لخطر الإنتحار، معلومات ومشورة مُقدمة عبر الإنترنت على الرابط التالي /www.u25-freiburg.de





6. عنف، تحرش، مضايقات، جنس عبر الرسائل النصية القصيرة، عنف جنسي

6.1 عروض عامة لتقديم المساعدة

في حالة المخاطر الحادة: رقم الطوارئ الخاص بالشرطة 110 (بالمجان)

يكون جميع الموظفين والمرشدين وجميع الطبيبات والأطباء الذين يشتغلون بالجهات والمنظمات التالية ملزمون باحترام السرية المهنية. تكون المحادثات سرية.

يجد كل من الشباب والأطفال، ضحايا تحرش قبيح أو مضايقات (على الإنترنت) أو استغلال جنسي أو جنس عبر الرسائل النصية القصيرة أو مايشابه ذلك، المساعدة على "خط الهاتف المخصص لتقديم المساعدة لضحايا الاستغلال الجنسي" (N.I.N.A). هذا الأخير هو جهة إتصال تعمل على الصعيد الوطني، بحيث أنها ليست للبنات والبنين فقط، بل حتى للأقرباء والأشخاص المنحدرين من محيط طفل ما، أو القلقين بشأنه، أو أولئك الذين لديهم شك ما أو "إحساس غريب" أو لا يعرفون كيف يتصرفون أو لديهم إستفسارات بهذا الخصوص. يقوم كل من النساء والرجال المحترفين، الذين يعملون بخط هاتف المساعدة والذين تلقوا تكويناً خاصاً في هذا المجال، بالإنصات وتقديم المشورة والإرشادات بالإضافة إلى توضيحهم لإمكانيات المساعدة والدعم على عين المكان. يتم تقديم المشورة بالمجان لكل من الأطفال والشباب والأشخاص، المنحدرين من محيطهم والقلقين بشأنهم، بالمجان ودون الكشف عن الهوية، بحيث يُقدّم جزء منها باللغة العربية أيضاً - عبر البريد الإلكتروني والهاتف:

www.save-me-online

www.nina-info.de

mail@nina-info.de

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

www.hilfeportal-missbrauch.de

الهاتف 0800 2255530 (بالمجان ودون الكشف عن الهوية على صعيد ألمانيا) أوقات الدوام: الإثنين والأربعاء: من الساعة 9 إلى الساعة 14، الثلاثاء والجمعة: من الساعة 16 إلى الساعة 21، الأحد: من الساعة 15 إلى الساعة 20.

العيادة المخصصة لضحايا العنف والتابعة لمعهد الطب الشرعي مفتوحة للجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو الأصل أو الوضعية المادية. يتلقى الأشخاص ضحايا عنف جسدي أو جنسي فحصاً من طرف طبيبات وأطباء شرعيين متدربين خصيصاً لذلك، بحيث يقومون أيضاً بتوثيق إصابات الضحية بهدف الإدلاء بها للمحكمة، إضافة إلى قيامهم بحفظ الأدلة الجنائية. يمكن أيضاً للأشخاص الذين لا يودون تقديم شكاية (أو لم يقدموا بعد شكاية) لدى الشرطة، أن يخضعوا للفحص. يكون الفحص بالمجان.

يتم فحص الأشخاص الذين عانوا من أحداث عنيفة، بما في ذلك الحوادث، والذين أصيبوا بجروح بسبب ذلك أو إذا اتضح أن لديهم أدلة جنائية (مثلاً أدلة الحمض النووي الصبغي) قد تساعد في الكشف عن ملابسات الحادث. تقدم العيادة أيضاً خدمة حفظ الأدلة الحيوية للتمكن من إثبات حالات التسمم، مثلاً بسبب تناول قطرات مخدرة.

ينبغي، خصوصاً في الحالات التالية، إجراء فحوصات في أسرع وقت ممكن، وأيضاً أثناء الليل، إذا اقتضى الأمر ذلك: بعد التعرض لعنف منزلي، التعرض للخنق، اعتداء على طفل، إنتهاك طفل، إغتصاب، عنف ضد المسنين أو بعد التعرض لإعتداءات عنيفة أخرى مثل عزابات أو هجمات بواسطة أدوات خطيرة. يمكن في الساعات الأولى بعد وقوع جريمة ما، حفظ أدلة قد تكون ذات أهمية كبيرة، والتي قد تتلاشى بصفة نهائية فيما بعد. يمكن للفحص أن يلعب أيضاً دوراً مهماً بعد الحوادث، وذلك للكشف عن ملابسات الحادث. تقدم العيادة أيضاً إمكانية فحص أشخاص يكون مشكوك في تورطهم في أعمال عنف.

العيادة المخصصة لضحايا العنف التابعة لمعهد

الطب الشرعي بالمستشفى الجامعي هايدلبرغ

**Gewaltambulanz am Rechtsmedi-
zischen Institut des Universitäts-
klinikums Heidelberg**

العنوان:

Voßstraße 2, Gebäude 4420,

69115 Heidelberg

خدمات الطوارئ الطبية:

محادثة أولية هاتفية قبل الموعد على مدار الساعة

على الرقم التالي 0152 54648393

إجراء الفحوصات ممكن في جميع الأوقات، كما

يمكن إجراؤها في أماكن أخرى بعد الإتفاق على

ذلك مسبقاً

6.2 عروض دعم خاصة بالنساء والأطفال

تود مدينة هايدلبرغ من خلال تخصيصها لتاكسي ليلي للنساء المساهمة في تمكين كل من النساء والفتيات دون سن 14، واللواتي سكن رسمياً

بمدينة هايدلبرغ، من الدخول ليلاً في أمان إلى بيوتهن. يُسمح باصطحاب الأطفال الذين يقل عمرهم عن 14 سنة بالمجان. يمكن لسائقي أو سائقات التاكسي مرافقة الراكبات، إذا كن ترغبن بذلك، إلى غاية باب بيوتهن. العرض مُتاح في جميع المناطق التابعة للمدينة لا غير، وذلك من الساعة 22 إلى غاية الساعة 6 صباحاً. يمكن للنساء، اللواتي تجاوزن عمرهن سن 60، أن يستعملن خدمة تاكسي ليلي للنساء ابتداءً من الساعة 20 مساءً. تُكفّل الرحلات الجماعية، التي تكون في نفس الإتجاه، والتي يتم فيها نقل ما بين إثنين إلى أربعة أشخاص مُرخص لهم، تذكرة واحدة فقط. يبلغ ثمن هذه الأخيرة 7 يورو، إذ يُمكن إتقائها بعد حجز مسبق فقط، وذلك لدى جميع مكاتب المواطنين ومركز خدمات المواطنين بالبلدية.

يمكن طلب تاكسي ليلي خاص بالنساء على الرقم التالي 06221 302020. يمكن أيضاً ركوب التاكسي بمواقف التاكسيات المُعلّمة أو عبر إيقاف أحدهم على الشارع. ينبغي للتاكسيات أن يكونوا متصلين بمركز التنسيق اللاسلكي للتاكسيات، بحيث أنهم لم ينخرطوا جميعهم لعرض التاكسي الليلي الخاص بالنساء. لهذا يُنصح قبل ركوب التاكسي باستفسار السائق للتأكد من قبوله التذاكر. للمزيد من المعلومات:

www.heidelberg.de/frauennachttaxi

يقوم رقم الطوارئ الخاص بالنساء وبمحاربة العنف الجنسي ضد النساء والبنات بمساعدة ودعم النساء والبنات التي تجاوزن عمر 14 سنة، واللواتي تعرضن لأعمال عنف جنسي مثل الاستغلال الجنسي أو التحرش الجنسي أو الإغتصاب أو الإكراه الجنسي. تقوم الخبيرات



بتقديم المشورة لك، حتى إذا كنت غير متأكدة من أن الحدث يعتبر اعتداءً جنسياً. تُقدّم المشورة بغض النظر عما إذا كنت قد قدمت شكايته للشرطة أو لا زلت ترغبين في تقديمها، أو عدم رغبتك في التبليغ عن ذلك. يقدم لك الدعم سواء كان الحادث حديثاً أو قد وقع منذ مدة طويلة، وبغض النظر عن من الجاني أو الجانية. تقوم الموظفات بمرافقة كل من الضحايا والشاهدات على الحادث إلى مراكز الشرطة و المحاكم وتقوم أيضا بالتوسط لدى جهات دعم أخرى، مثل الطبيبات، إختصاصيات المُعالِجَة، إختصاصيات في القانون، جمعية الحلقة البيضاء (Weißer Ring) (جمعية لمساندة ضحايا الإجرام والوقاية من الجرائم)، إلخ. يقوم الطاقم أيضا بتقديم المشورة للأشخاص، المُقَرَّبين من النساء والبنات اللواتي تعرضن لعنف جنسي، والذين يودون مساعدتهن، أي على سبيل المثال أقرباء أو شريكات وشركاء الحياة أو صديقات وأصدقاء أو زميلات وزملاء إلخ.

رقم الطوارئ الخاص بالنساء وبمحاربة العنف الجنسي ضد النساء والبنات (جمعية مسجلة)
هايدلبرغ
Frauennotruf gegen sexuelle
(Gewalt an Frauen und Mädchen e.V.
Heidelberg

العنوان:
Bergheimer Straße 135,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 183643
أوقات الدوام: الإثنين، الأربعاء، الجمعة من الساعة 10-12، الثلاثاء والخميس من الساعة 14-16 المشورة بالمجان، دون الكشف عن الهوية (أي أن لا أحد ملزم بذكر اسمه)، عبر الهاتف، البريد الإلكتروني أو شخصياً. تكون المشورة المُقدّمة متحيّزة للنساء والفتيات المتضررات.
info@frauennotruf-heidelberg.de
www.frauennotruf-heidelberg.de

هاتف المساعدة هو جهة دعم أخرى في جميع أنواع العنف ضد النساء: www.hilfetelefon.de
الهاتف 08000 116016 (يتم عند الحاجة إحضار مترجمات شفويةناطق باللغة العربية)، مُتاح على مدار الساعة لحماية البيانات الشخصية دائماً مضمونة.

تُقدّم المشورة من طرف مركز المشورة للمسائل الطبيّة والنفسية الإجتماعية لفائدة النساء المهاجرات وأسرهن، في حالة صراعات في العلاقة ما بين شركاء حياة والأسرة أو صراعات داخل العلاقة الزوجية (بالأخص بين زوجين منحدرين من ثقافتين مختلفتين) أو في حالة صراعات بين الأجيال أو عنف منزلي أو المسائل المتعلقة بحق الحضانة والمعاملة إضافة إلى كل ما هو مرتبط بالتربية والتعلّم،

المركز الدولي لشؤون المرأة والأسرة (جمعية مسجلة)
Internationale Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ)
العنوان:

Theaterstraße 16,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 182334
info@ifz-heidelberg.de
www.ifz-heidelberg.de
مشورات محررة باللغة العربية:
www.ifz-heidelberg.de/wp-content/uploads/2015/12/arabisch.pdf
تتم المقابلة الإستشارية بعد تحديد موعد مسبقاً فقط المقابلات الهاتفية: من الإثنين إلى الأربعاء ويوم الجمعة: من الساعة 12-14؛ الخميس: من الساعة 9-10

يقوم مركز المشورة الخاص بالنساء كوراج (شجاعة) (Courage) التابع لجمعية نساء تساعدن نساء (Frauen helfen Frauen) بتقديم المشورة، بالمجان ودون الكشف عن الهوية، لكل من النساء اللواتي يتعرضن في إطار علاقاتهن لعنف جسدي

وأو نفساني، أو يتواجدن في حالة انفصال أو طلاق، أو يبحثن عن طريقة للوصول إلى مأوى النساء أو تلك النساء التي سبق وأن كن في مأوى للنساء، إضافة إلى النساء اللواتي هن في حاجة لإستشارات أو يبحثن عن فرص للتبادل.

مركز المشورة الخاص بالنساء كوراج
(Courage)

العنوان:

Mannheimer Straße 226,
69123 Heidelberg

الهاتف: 06221 840740

أوقات الدوام للمكالمات الهاتفية: الإثنين من

الساعة 14-17؛ من الثلاثاء إلى الخميس: من

الساعة 30-9-12

courage@fhf-heidelberg.de

www.fhf-heidelberg.de/courage/de/
node/2

www.fhf-heidelberg.de/courage/en/
node/12 (باللغة الإنجليزية)

تُقدّم جهة التدخل لفائدة النساء والأطفال التابعة لجمعية نساء تساعدن نساء (Frauen helfen Frauen) الدعم في كل سرية لجميع النساء والبنات اللواتي يعيشن العنف داخل علاقتهن أو يَكُنّ ضحايا ملاحقات، إضافة إلى البنات والنساء الشابات اللواتي تتعرضن للمضايقات من طرف الأسرة بسبب تبنيتها أسلوب حياة خاص و/أو تلك التي قد تتعرضن لزواج الإكراه.

جهة التدخل لفائدة النساء والأطفال

Interventionsstelle für Frauen und
(Kinder)

العنوان:

Mannheimer Straße 226,
69123 Heidelberg

الهاتف: 06221 750135

أوقات الدوام للمكالمات الهاتفية: الإثنين من

الساعة 14-17؛ من الثلاثاء إلى الخميس: من

الساعة 30-9-12 أوقات الدوام للمكالمات الهاتفية

بالإنجليزية: الإثنين والأربعاء والخميس من الساعة

9.30 إلى 12 والثلاثاء من الساعة 14-16 بالإمكان

أيضا إجراء المقابلات الإستشارية عند الحاجة خارج

مركز المشورة (في البيت أو المدرسة أو العيادة،

إلخ).

info@interventionsstelle-heidelberg.de

موقع الإنترنت بالإنجليزي:

www.fhf-heidelberg.de/interventions-
stelle/en

يقدم ملجأ النساء بهيدلبرغ لفائدة النساء، اللواتي

يتعرضن للضرب، صحبة أطفالهن مأوى آمن

و حماية. بحيث يقدم لهن هناك المساعدة والدعم

في الظروف الجديدة لحياتهن، إذ يتم مساعدتهن

على التغلب على ما عشنه من عنف، أو دعمهن

لحل مشاكلهن الشخصية، أو لتسوية وضعيتهن

المادية والقانونية وذلك عبر الإتصال بالإدارات

والمصالح الحكومية، إضافة إلى الدعم في المسائل

المتعلقة بالتربية أو في البحث عن شقة أو عمل.

أما بالنسبة للأطفال، فهناك عروضا خاصة بالأفراد

أو المجموعات، إذ يتم أيضا مساعدتهم في البحث عن

المدارس ورياض الأطفال المناسبة. تُقدّم للأمهات

المشورة في كل ما يتعلق بالتربية وحق الحضانة

و حق المعاملة، الذي يُحدد مثلا المكان الذي سيعيشون

فيه الأطفال مستقبلا وكيفية تأمين مستقبلها المادي.

ستعيشين هناك رفقة أطفالك في غرفة مؤنثة وتتقاسمين

مع غيرك من النساء والأطفال عُرفة جُلوس ومطبخ

وحمام. حيث ستقومين بتدبير أغراض أسرتك شكل

مستقل، أي أنك تقومين بتزويد نفسك و أطفالك

باحتياجاتكم. لا يتم الكشف عن عنوان ملجأ النساء.



ملجأ النساء هايدلبرغ - نساء تساعدن نساء
(جمعية مسجلة)

Frauenhaus Heidelberg – Frauen
(helfen Frauen e.V.)
صندوق البريد 102343،
69013 هايدلبرغ
الهاتف: 06221 833088
info@fhf-heidelberg.de
موقع الإنترنت بالإنجليزية:
www.fhf-heidelberg.de/interventions-
stelle/en

6.3 عروض مساعدة خاصة بالشباب و الرجال

يتعرض رجل من بين كل أربعة رجال للعنف، أو سبق أن تعرض لذلك، أو التهديد في حياته، أو ما زال يتعرض لذلك، أو سبق له أن كان ضحية إستغلال جنسي وهو ما يزال في مُقْتَلٍ عمره. يجد كل من الشباب والرجال على وجه الخصوص صعوبة في التحدث عن معاناتهم، سواء لأنهم يخجلون مما حدث لهم أو يحسون بالذنب بسبب ذلك. يمكن للشباب والرجال الذين يعانون من العنف أو سبق أن عانوا منه، الإتصال برقم الطوارئ المخصص للرجال، وذلك دون الكشف عن هويتهم أو عبر البريد الإلكتروني.

رقم الطوارئ المخصص للرجال هايدلبرغ فيرمان
(fairmann) (جمعية مسجلة)

جمعية هايدلبرغ للوقاية من العنف والتدخل
العنوان:

Parkstraße 15,
69126 Heidelberg
الهاتف: 06221 600101
الهاتف المحمول 0179 4883084
رقم الطوارئ 06221 6516767
الهاتف المحمول 0179 4883084
info@maennernotruf.de
www.maennernotruf.org

6.4 مشورة وعروض لتقديم المساعدة للأشخاص الغير مغايرين جنسيا و أقربائهم

يجد كل من الأشخاص الغير المغايرين جنسياً وأقربائهم (و حتى الإحترايين منهم) الإستشارات والمساعدة لدى كل من جمعية بلوس (PLUS) (جمعية مسجلة) و جمعية الدعم النفسي للمثليات و المثليين في منطقة راين نيكار (جمعية مسجلة). يُقدم كل من الطبيبات و الأطباء النفسيين، المرشحات و المرشدين الإجتماعيين المشورة للأفراد و الأزواج و الأسر، مثلاً في حالة مرورهم من أزمات و صراعات أو بخصوص مُصارحة الآخرين بالميول الشخصي، أو في إطار العلاقة مع الشريك و العديد من المواضيع العامة الأخرى. تُقدم هذه الجمعيتان فضاء، يتم فيه تَقْبَلُ الميول الجنسي الخاص دون تشكيك في ذلك أو تحقيره. يكون الشباب الذين يواجهون ذلك، كون مُبولهم الجنسي لا يرقى إلى توقعات البيئة المحيطة بهم، ملزمون ببذل جهد كبير للتغلب على العقبات النفسية و الإجتماعية. يكمن الدعم الذي تُقدمه جمعية بلوس للمعنيين بالأمر و أقربائهم في عرضها لأنشطة خاصة بالشباب. هناك أربعة مجموعات خاصة بالشباب إضافة إلى عروض أخرى تُقدم لكل من الشباب من المثليات و المثليين ولمزدوجي الميل الجنسي و المغايرين جنسياً و للمختنئين و أحرار الجنس.

الهدف الرئيسي هو تقوية الأشخاص الذين هم في حاجة لمشورة، إذ يتم تشجيعهم على إيجاد مسار جديد خاص بهم و السير فيه.

يقوم المركز المختص بالأمراض المنقولة جنسياً في مدينة مانهايم كوزيما (KOSI.MA)، و التابع لجمعية بلوس (جمعية مسجلة)، بتقديم المشورة فيما يخص فيروس العوز المناعي البشري الإيدز و كل الأمراض التي تنتقل جنسياً. تجد المزيد من المعلومات حول كوزيما على الرابط التالي:
http://www.kosima-mannheim.de/

جمعية بلوس (PLUS)، للمشورة النفسية المقدمة للمثليات و المثليين (جمعية مسجلة)

العنوان:

Alphornstraße 2a,
68169 Mannheim
الهاتف 0621 3362185 (المكتب)
الهاتف 0621 3362110 (المشورة)
المشورة عبر الهاتف: الثلاثاء من الساعة 16-18،
الخميس من الساعة 9-11
team@plus-mannheim.de
www.plus-mannheim.de



7. الشباب و البالغين و الأسر



7.1 الإعاقة السمعية

يقوم خبراء مركز المشورة الخاص بالأشخاص ذوي الإعاقة السمعية برعاية المعنيين بالأمر في التأهيل والإدماج، كما أنهم يقدمون لهم المساعدة والمشورة أثناء التكوين المهني أو عند انتقالهم إلى الحياة الوظيفية.

مركز المشورة للأشخاص ذوي

الإعاقة السمعية خدمة خاصة بالإدماج

(IFD)، رعاية في الحياة العملية

(Beratungsstelle für Hörbehinderte)

العنوان:

Hebelstraße 22 C,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 8901523

Ina.Prodoehl@ifd-heidelberg.de

www.ifd-bw.de/ansprechpart-

ner/fachberatung-fuer-hoer-

behinderte-menschen.html

7.2 فيروس العوز المناعي

البشري \ الإيدز

أسست جمعية دعم المصابين بالإيدز في هايدلبرغ (Aids-Hilfe) (جمعية مسجلة) سنة 1986، وهي منظمة للمساعدة الذاتية. يقوم حالياً تربويات و تربويين إجتماعيين بالإشراف على تقديم المشورة والرعاية لكل من الأشخاص المصابين بفيروس العوز المناعي البشري\الإيدز وأقربائهم. يمكن في إطار هذا الدعم مناقشة الأمور التالية بكل سرية ودون الكشف عن الهوية: جميع المواضيع ذات الصلة بموضوع

فيروس نقص المناعة البشرية\الإيدز، تساؤلات بشأن تشخيص فيروس نقص المناعة البشرية، طرق إنتقال العدوى، تقييم المخاطر، إمكانيات الوقاية، أسئلة عن الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً، إلخ. تكون المشورة بالمجان ومع التزام بالسرية المهنية. تقدم جمعية دعم المصابين بالإيدز المشورة لكل من المصابين وأقرباء المصابين والأشخاص المهتمين بالموضوع، سواء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو شخصياً، وذلك بعد تحديد موعد مسبقاً. يكون ربط الإتصال عبر رقم الهاتف: 06221 19411.

تقدم جمعية دعم المصابين بالإيدز هايدلبرغ بتعاون مع مديرية الصحة مرة واحدة في كل شهر، تشخيصاً (سريعاً) لفيروس العوز المناعي البشري وفحوصات أخرى لتشخيص الأمراض المنقولة جنسياً (STI)، بالمجان ودون الكشف عن الهوية. يتضمن التشخيص مقابلة إستشارية مع تحليل للمخاطر، ويتم ذلك دون إشعار مسبق. المواعيد متوفرة على الرابط التالي www.aidshilfe-heidelberg.de/index.php/hiv-aids/hiv-test/86-hiv-schnell-test-in-der-aids-hilfe-heidelberg

يشكل تشخيص فيروس العوز المناعي البشري و الإيدز عبئاً نفسياً كبيراً. تقدم جمعية دعم المصابين بالإيدز المشورة النفسية والتدريب للمصابين وأقرباء المصابين، وذلك لمساعدتهم على التغلب على حالة الأزمة التي يعيشونها. تقدم المشورة بغض النظر عن إذا كنت تستطيع بالفعل صياغة إستفساراتك أو مطالبك، وبغض النظر أيضاً عما إذا كانت هذه الأخيرة ذات أهمية أم تافهة.

إضافة إلى ذلك فإن الجمعية تساند المصابين لطلب الحصول على دعم مادي من طرف مؤسسات الدعم.

جمعية دعم المصابين بالإيدز هايدلبرغ (جمعية مسجلة)

(Aids-Hilfe Heidelberg e.V.)

العنوان:

Rohrbacher Straße 22,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 161700

مشورة هاتفية

دون كشف عن الهوية 06221 19411

info@aidshilfe-heidelberg.de

تقديم المشورة عبر البريد الإلكتروني للشباب

المصابين بفيروس العوز المناعي البشري:

jungundpositiv@aidshilfe-heidelberg.de

www.aidshilfe-heidelberg.de أوقات

الدوام: الإثنين من الساعة 10-14 والثلاثاء

من الساعة 14-16 والأربعاء من الساعة

13-15 والجمعة من الساعة 13-15

كما تقوم مديرية الصحة أيضاً بتقديم معلومات

و نصائح حول الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً

(STI)، مثلاً بخصوص التهاب الكبد البائي و التهاب

الكبد الفيروسي ج أو مرض الزهري أو مرض

السلان أو المتدثرات، إلخ. توضح المديرية

إمكانيات الوقاية من هذه الأمراض وتقدم معلومات

تخص إمكانيات العلاج. يمكنك التقدم شخصياً

للحصول على المشورة (و أيضاً رفقة شريكة

أو شريك الحياة) أو طلب المشورة عبر الهاتف.

تكون المشورة بالمجان وسرية ودون الكشف عن

الهوية، هذا يعني أنك لست مضطراً لذكر إسمك.

تقدم مديرية الصحة فحوصات تشخيص فيروس

نقص المناعة البشرية بالمجان ودون ضرورة

الكشف عن الهوية. كما أنه بالإمكان أيضاً القيام

بفحوصات وتشخيصات للأمراض المنقولة جنسياً

دون الكشف عن الهوية، غير أنه من اللازم أداء

تكاليف المختبر مباشرة لدى مديرية الصحة.

قسم المشورة الخاصة بالإيدز والأمراض المنقولة جنسياً التابع لمديرية الصحة

Aids-STI-Beratung im

Gesundheitsamt

العنوان:

Kurfürsten-Anlage 38-

40, 69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5221820

أوقات الدوام: الإثنين من الساعة 8.30 إلى

الساعة 11.30 والأربعاء من الساعة 15 إلى

الساعة 17 والخميس من الساعة 9 إلى الساعة

11.30، بحيث أن تحديد الموعد مسبقاً إجباري.

aidsberatung@rhein-neckar-kreis.de

www.rhein-neckar-kreis.de/

[Lde/Startseite/Landrats-](http://Lde/Startseite/Landratsamt/Aidsberatung.html)

samt/Aidsberatung.html

7.3 مرض السرطان

كون الناس تخشى أمراض السرطان أمر مبرر.

بيد أن ليس كل مرض سرطان قاتلاً، إذا بدأت

معالجته في الوقت المناسب وبمُتابرة. تقدم مدينة

هايدبرغ بفضل توفرها على طبيبات وأطباء

إختصاصيين و عيادات، إضافة إلى المركز

الوطني للأمراض الورمية (NCT)، فرصاً

فوق المتوسط لعلاج ناجح. إلا أن الحياة تسود

في أول الأمر في أعين المصابين، بعد تشخيص

المرض، إذ تتكاثر الإستفسارات المليئة بالربح

لدى كل من المريضات أو المرضى وأقربائهم.

يتم الإجابة على أسئلتك من طرف خدمة المعلومات

المتعلقة بالسرطان والتي يقدمها المركز الألماني لأبحاث

السرطان – إلا أن الخدمة متوفرة باللغة الألمانية فقط.



خدمة المعلومات المتعلقة بالسرطان (Krebsinformationsdienst)

المركز الألماني لأبحاث السرطان
العنوان:

Im Neuenheimer Feld 280,
69120 Heidelberg

الهاتف (بالمجان) 0800 4203040
يوماً من الساعة 8 إلى الساعة 20

krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de/

ستحصل أيضاً على المزيد من المعلومات من طرف
المشورة المستقلة الخاصة بالمرضى (UPD).

العنوان:

Ernst-Boehe-Str. 15

67059 Ludwigshafen

الهاتف: 0800 0117722 (ألماني)

0800 0117723 (تركي)

info@patientenberatung.de

www.patientenberatung.de/tr/

www.patientenberatung.de/gesundheitsinformatio-

nen/themen-von-a-z/#K

تجد معلومات مفصلة ومساعدات وأفاق علاج تخصص
جميع أنواع أمراض السرطان في الكتيبات "الأدلاء"

الزرق " (Die blauen Ratgeber). تتضمن
هذه الكتيبات أيضاً شرحاً لكيفية التعامل مع عواقب

المرض النفسية، المادية والاجتماعية إضافة إلى
عواقب أخرى. هذه الكتيبات متوفرة للأسف باللغة

العربية فقط. توجد هذه الكتيبات في بهو مدخل
المركز الوطني للأمراض الورمية (NCT).

المركز الوطني للأمراض الورمية (NCT) هايدلبرغ

العنوان:

Im Neuenheimer Feld 460,

69120 Heidelberg

الهاتف: 06221 564801

www.nct-heidelberg.de/infopoint/kon-
takt.html

يمكنك أيضاً طلب الكتيبات "الأدلاء الزرق" بالمجان لدى

المساعدة الألمانية الخاصة بالسرطان

(Deutsche Krebshilfe)

العنوان:

Buschstraße 32,

53113 Bonn

deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de/wir-informieren/mate-
rial-fuer-betroffene/blaue-ratgeber.html

تتكلف المؤسسة الألمانية لمكافحة سرطان الأطفال برعاية
الأطفال المصابين بمرض السرطان. تضع المؤسسة رهن

الإشارة معلومات مفصلة بهذا الخصوص، إلا أن هذه
الأخيرة متوفرة باللغة الألمانية فقط. تعرض المؤسسة،

إضافة إلى ذلك، في مخيم قرصنة الغاية (Waldpi-
raten-Camp) الخاص بها، أنشطة في أوقات الفراغ

لفائدة الأطفال الشباب المرضى بالسرطان رفقة إخوانهم،
وتقوم بتنظيم حلقات دراسية في أيام نهاية الأسبوع لصالح

الأسر التي لديها طفل مصاب بالسرطان.

المؤسسة الألمانية لمكافحة سرطان الأطفال مخيم

قرصنة الغاية

Deutsche Kinderkrebsstiftung)

(Waldpiraten-Camp

غابرييلي غايب (Gabriele Geib)، المكلفة بالإدارة التربوية
العنوان:

Promenadenweg 1,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 180466

www.kinderkrebsstiftung.de/

يقدم المركز الوطني للأمراض الورمية (NCT) مشورة

باللغة الألمانية مخصصة للأسر، التي يكون فيها أحد
الوالدين مصاب بمرض السرطان، وذلك بهدف التصدي

للمخاوف التي قد يعاني منها الأطفال والشباب:

عيادة نفسية علم الأورام بالمركز الوطني للأمراض
الورمية (NCT)

العنوان:

Im Neuenheimer Feld 460

Heidelberg 69120

الهاتف: 06221 56-4727

psychoonkologische@nct-heidelberg.de

www.klinikum.uni-heidelberg.de/kin-
der-krebskranker-eltern

تضع المؤسسة البافارية الخاصة بالسرطان (جمعية مسجلة)
(Die Bayerische Krebsgesellschaft) رهن

إشارة الآباء والأمهات المصابين بمرض السرطان كتب
إرشادات بالمجان "ما يساعد الأطفال والشباب، عندما

يصاب الوالدين بمرض السرطان". متوفر باللغات التالية
فقط: ألماني، إنجليزي، روسي وتركي (يجب أداء رسوم

البريد!) ويُطلب لدى

المؤسسة البافارية الخاصة بالسرطان (جمعية مسجلة)

(Bayerische Krebsgesellschaft e.V.)

العنوان:

Nymphenburger Straße 21a,

80335 München

الهاتف: 089 5488400

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

أو تحميله بالمجان من الرابط التالي

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?ratgeber

يقدم المركز الوطني للأمراض الورمية (NCT)

مشورة مخصصة للأسر، التي يكون فيها أحد
الوالدين مصاب بمرض السرطان، ويتطرق فيها

لكيفية مواجهة المخاوف والأوهام التي تشكل
عينا على المصابين، إذ تكون المشورة المقدمة

مصممة حسب متطلبات الأسر وباللغة الألمانية
أو الإنجليزية:

مكتب مجموعات المساعدة الذاتية في هايدلبرغ
(Heidelberger Selbsthilfebüro)

العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 184290

أوقات الاستشارة الهاتفية: الإثنين والأربعاء من

الساعة 10 إلى الساعة 13، الثلاثاء من الساعة 14

إلى الساعة 16، الخميس من الساعة 14 إلى الساعة

18؛ أو بعد الإتفاق على موعد مسبقاً

info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de/

تُقدم الجهة التالية المشورة النفسية المرتبطة بأمراض
السرطان لفائدة النساء المصابات بأمراض سرطانية

نسائية

برو فاميليا في هايدلبرغ

(Pro Familia Heidelberg)

العنوان:

Hauptstraße 79,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 184440

تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق

heidelberg@profamilia.de

www.profamilia-heidelberg.de/pages/
beratung/beratung/psychoonkologie



7.4 أمراض النساء والمساعدات المقدمة خصيصاً للنساء

تجد على الموقع الإلكتروني التالي معلومات شاملة ومتنوعة بخصوص العديد من المواضيع المتعلقة بالصحة

www.artemis.bzga.de/frauen/

إذا قمت، في أعلى الجهة اليمنى من هذا الموقع الإلكتروني، بالنقر على "إدخال كلمة البحث" وأدخلت كلمة "عربي"، ستفتح صفحة متضمنة للعديد من المعلومات المحررة باللغة العربية؛ إلا أنه من الضروري أن يكون المستعمل على دراية باللغة الألمانية حتى يتمكن من تصفح الصفحة الإلكترونية بأكملها.

تقوم جمعية برو فاميليا (من أجل الأسرة) (Pro Familia) بتقديم المشورة للنساء اللواتي تعانين من الأعراض التي تظهر في سن اليأس، إذ تقوم الجمعية أيضاً بالإجابة على الأسئلة المتعلقة بكل من التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري (و الذي بقي أيضاً من سرطان عنق الرحم)، والكشف المبكر عن سرطان الثدي والسلس البولي، إضافة إلى مواضيع أخرى. الغرض من وراء ذلك، هو منح الفرصة للنساء، حتى تتمكن من اتخاذ القرارات الصائبة في حالة مواجهتهن لصعوبات صحية أو إذا كن ملزمات بإتباع علاجات معينة. يمكن الإتفاق مع الطبيبة التابعة لبرو فاميليا (من أجل الأسرة) (Pro Familia)، على موعد للإستفادة من الإستشارة المجانية المخصصة لجميع المسائل الصحية المتعلقة بالمرأة.

برو فاميليا في هايدلبرغ

(Pro Familia Heidelberg)

العنوان:

Hauptstraße 79,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 184440

تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق

heidelberg@profamilia.de

www.profamilia-heidelberg.de/pages

تقدم مجموعات المحادثة والمساعدة الذاتية، التي يتم تسيرها من طرف موظفات المركز الصحي الخاص بالنساء، المساعدة للنساء اللواتي تعشن أزمات أو مرحلة إكتئاب أو تعانين من اضطراب في الأكل، إضافة إلى أقارب النساء التي تعانين من اضطراب الأكل.

المركز الصحي الخاص بالنساء (FGZ) (جمعية مسجلة) ومشورة خبراء حول اضطراب الأكل

العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 21317

ساعات الإستشارة الهاتفية وأوقات الدوام: الثلاثاء من الساعة 10 إلى الساعة 12 والخميس من الساعة 16 إلى الساعة 18

info@fgz-heidelberg.de

www.fgz-heidelberg.de

يقوم المركز الشامل للتكوين والمشورة لدعم وإدماج النساء والبنات ذوات إعاقة وتلك المصابات بمرض مزمن (جمعية مسجلة) (BiBeZ)، بمساعدة المعنويات بالأمر في المسائل النفسية الإجتماعية والقانونية الإجتماعية ودعمهن في إتخاذ القرارات المرتبطة بالحياة والأعمال اليومية. المركز مختص في تقديم المشورة حول الحياة اليومية وكل ما هو مرتبط بالوظيفة. كما أنه يقدم المشورة أيضاً للأقرباء والأشخاص الذين يقدمون الرعاية للنساء والبنات ذوات إعاقة أو التي تعانين من مرض مزمن.

المركز الشامل للتكوين والمشورة لدعم وإدماج النساء والبنات ذوات إعاقة وتلك المصابات بمرض مزمن (جمعية مسجلة) (BiBeZ)

العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 40/1,

69115 Heidelberg

الهاتف 06221 600908 أو 586779 أو

6511948 أو 6511947 أوقات الدوام: الثلاثاء

من الساعة 10 إلى الساعة 12.30 ومن الساعة

13.30 إلى الساعة 18، الخميس من الساعة 10

إلى الساعة 12:30 ومن الساعة 13.30 إلى

الساعة 17 رقم الهاتف المخصص لتحديد موعد:

06221 600908

info@bibeze.de

www.bibeze.de

7.5 السكتة الدماغية

تعتبر السكتة الدماغية بمثابة حالة طارئة. ينبغي، في حالة ظهور أعراض سكتة دماغية، الإتصال فوراً بطبيبة أو طبيب طوارئ (رقم الطوارئ 112)، وعدم إنتظار إلى أن تتراجع الآلام من جديد. كل دقيقة من الوقت الذي يمر ثمينة للغاية! غالباً ما يتم التعرف على حدوث سكتة دماغية من خلال عدم قدرة المعني بالأمر بصفة مفاجئة على تحريك الذراعين والساقين أو جانب كامل من جسده؛ من بين الأعراض التي تدل أيضاً على الإصابة بسكتة دماغية هناك تدلي زاوية الفم. غالباً ما يحس المرء في هذه الحالة "بتثمل" وفقدان الإحساس على مستوى الأطراف. إذ يجد المصابين بسكتة دماغية صعوبة في الكلام بوضوح، حيث يتكلمون بصوت عالي غير مفهوم أو ينطقون بجمل متقطعة. كما أن من بين الأعراض التي تدل بشدة على الإصابة

بسكتة دماغية، هناك الإحساس بصداق مفاجئ وشديد أو الإصابة بعثمة أو الإحساس بالدوار أو إرتباك في المشي أو الغثيان والقيء. السبب في ظهور هذه الأعراض هو كون الأكسجين لا يصل بصفة مؤقتة أو دائمة وبالكمية الكافية لمنطقة معينة من الدماغ. كلما كان العلاج سريعاً، زادت فرص التقليل قدر الإمكان من الأضرار.

تعمل السكتة الدماغية على تغيير الحياة بأكملها في لحظة واحدة. من المهم جداً التواصل مع مصابين آخرين أيضاً، حتى يسهل التغلب على العواقب التي تنتج عن السكتة الدماغية مثل الإعاقات والعزلة والحزن.

تضم مجموعة التعاون الخاصة بالمصابين بالسكتة الدماغية في هايدلبرغ العديد من المؤسسات التي تشتغل يداً في يد مع خبيرات وخبراء، بهدف مساندة المصابين وأقربائهم وتوفير الدعم الأفضل لهم. تجد معلومات بهذا الخصوص لدى

المكتب الخاص بالرياضة ودعم الصحة التابع

لمدينة هايدلبرغ

السيدة بياته فيبير (Beate Weber)

العنوان:

Tiergartenstraße 13/1,

69121 Heidelberg

الهاتف: 06221 5134412

Beate.Weber@Heidelberg.de

www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de

يلتقي المريضا والمريض المصابين بسكتة دماغية والذين لا يتجاوز عمرهم 50 سنة تقريباً بصفة منتظمة في مجموعات المساعدة الذاتية:

لا تستسلم أبداً - الشباب بعد الإصابة بسكتة دماغية
(جمعية مسجلة)
عيادات شميدير في هايدلبرغ
(Kliniken Schmieder)
العنوان:
Speyererhof 3,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 229-6540 أو 201-6540
رئيس الإدارة السيد فولكير فرانك (Volker)
(Frank):
الهاتف: 06203 890851
nie.aufgeben@online.ms
www.alles-ist-anders.info

يلتقي كل من المريضات والمرضى المصابين بسكتة دماغية والذين يفوق عمرهم تقريبا 50 سنة مرة كل شهر لغرض المحادثة أو القيام برحلات قصيرة وتنظيم أنشطة جماعية أخرى:

مجموعات المساعدة الذاتية الخاصة بالمتدني
الألماني للسكتة الدماغية (جمعية مسجلة)
السيدة إنغيه لايبولد (Inge Leibold)
الهاتف: 06221 836418

مجموعة مساعدة الذات التابعة لولاية بادن فورتمبيرغ الخاصة بإحتباس الكلام والسكتة الدماغية، مُخصّصة للمصابات والمصابين بإحتباس الكلام والذين يعانون بعد إصابتهم بسكتة دماغية من إضطرابات في اللغة والكلام، بحيث يمكن لأقاربهم الإستفادة أيضا من الخدمات التي تقدمها هذه المجموعة.

السيدة مارييا-تيريزيا هارتمان
(Maria-Theresia Hartmann)

العنوان:
Baden-Badener-Straße 3, 69126
Heidelberg
الهاتف: 06221 302517

المنذرة التالية المؤشر الوحيد للإصابة بنوبة قلبية:
ضيق التنفس والغثيان والقيء، إضافة إلى إحتمال الإصابة بالإغماء وتحول لون الوجه إلى لون شاحب ومُصْفَرٌ ثم التعرق البارد.

يمكن لمكتب المساعدة الذاتية أن يساعدك في إيجاد مجموعة المساعدة الذاتية الخاصة بالمصابين بنوبة قلبية

مكتب المساعدة الذاتية في هايدلبرغ
(Selbsthilfebüro Heidelberg)

العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 184290

أوقات الإستشارة الهاتفية:

الإثنين والأربعاء من الساعة 10 إلى الساعة 13
و الثلاثاء من الساعة 14 إلى الساعة 16 و الخميس
من الساعة 14 إلى الساعة 18؛ أو بعد الإتفاق
مسبقاً على موعد

info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de/

7.7 الإدمان

الإدمان هو مرض يكون له تأثير كبير على الإنسان المصاب، إذ غالبا ما تكون له عواقب جسيمة على كل من المعيين بالأمر وأسرههم أو صديقاتهم وأصدقائهم إضافة إلى زميلاتهم وزملائهم. يقوم المُدمنون سواء بالتعاطي على الدوام لمادة ما أو بمداومة سلوك معين، الشيء الذي يُفقدتهم التحكم الذاتي. حيث يحسون بأنفسهم مجبرين على مداومة سلوكات معينة، سواء عبر تناول مواد مُعينة (مثلا الكحول) أو إتخاذ سلوك معين (مثلا ألعاب القمار)، وذلك للتمكن من تناسي بعض الأحاسيس التي تشكل عبء عليهم. يُعتبر إنكار المصابين لإصابتهم بالإدمان جزءا من هذا المرض، إذ أن

معظم المدمنين يُدركون في وقت متأخر جدا بأنهم يُعانون من مشكلة ولا يقومون بطلب المساعدة إلا قبل فوات الأوان بقليل. غالبا ما لا ينفذ التوجّه للمصاب في شيء - بل ما يُمكنه المساعدة هو تقديم الدعم الملموس، مثلاً عبر تسليم المصابين ورقة تتضمن رقم مركز للمشورة أو الجهة المكلفة بدعم المدمنين على الكحول دون إلزام الكشف عن الهوية (Anonymen Alkoholiker). يُعترف بالإدمان كمرض. كل من شركات الضمان الإجتماعي وشركات تأمين معاش التقاعد ووكالات المساعدة الإجتماعية مُلزمة بتغطية تكاليف العلاج.

7.7.1 الإدمان على الكحول والأدوية،
المخدرات الغير المشروعة، الإدمان على
القمار، الإدمان على وسائل الإعلام،
التدخين، إدمان التسوق، الإدمان على
ممارسة الرياضة، الإدمان على العمل،
إدمان الإنترنت، الإدمان على الجنس

يتلقى كل من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الإدمان وأقربائهم، الدعم والمشورة لدى مركز المشورة الخاص بالإدمان أو لدى قسم المشورة الخاص بالإدمان والتابع لبعثة المدينة البروتستانتية (تسمى أيضا "الصليب الأزرق")

مركز المشورة الخاص بالإدمان،

بعثة المدينة البروتستانتية

(Beratungsstelle für Suchtfragen)

العنوان: Plöck 16-18, 69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 149820

تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق

أوقات الإستشارة المفتوحة: الثلاثاء من الساعة 14 إلى

الساعة 19 و السبت من الساعة 9 إلى الساعة 12

info@heidelberg-suchtberatung.de

psbhd@stadtmission-hd.de

www.heidelberg-suchtberatung.de

www.stadtmission-hd.de

يقوم قسم أخصائي الإدمان بتقديم المشورة والرعاية والمعالجة بالمجان للأشخاص المقيمين بهيدلبرغ، وذلك دون الكشف عن الهوية ومع مراعاة السرية المهنية، إن رغبتوا المعنيين بالأمر بذلك. يقدم القسم المشورة والرعاية لكل من المعرضين لخطر الإصابة بالإدمان والمدمنين على المخدرات الغير المشروعة والأشخاص الذين يعانون من الإدمان على الكحول والأدوية والمصابين بالإدمان على القمار أو على وسائل الإعلام والأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. يقوم القسم أيضا بتحويل المدمنين للعلاج السريري الخاص بالطعام وإجراء علاجات خاصة بالطعام في عيادات خارجية إضافة إلى المتابعة والرعاية التي تُقدم بعد العلاجات السريرية الخاصة بالطعام.

إذ يقوم أيضا بمساندة المدمنين الذين يتلقون موادا بديلة مشروعة (مثل متادون، بولاميدون أو سوبوتيكس) ويُقدم المشورة لكل من أقارب و صديقات وأصدقاء مرضى الإدمان. يُوفّر القسم مجموعة متنوعة من المساعدات الإضافية، مثل تقديم المشورة للمدين والدعم لإسترداد رخصة القيادة.

قسم أخصائيي الإدمان في هايدلبرغ – مكتب المشورة النفسية الإجتماعية و العلاج النفسي الإجتماعي Fachstelle Sucht Heidelberg –) Psychosoziale Beratungs- und (Behandlungsstelle

العنوان:
Unterer Fauler Pelz 1,
69117 Heidelberg
الهاتف: 06221 23432
أوقات الدوام: الإثنين والثلاثاء والخميس والجمعة: من الساعة 9 إلى الساعة 12 ومن الساعة 13 إلى الساعة 17؛ الأربعاء من الساعة 9 إلى 12 ومن الساعة 13 إلى 19. يمكنك أيضا تلقي معلومات ومشورة أولية عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني.
fs-heidelberg@bw-lv.de
www.bw-lv.de/de/beratungsstellen/
fachstelle-sucht-heidelberg/

والتياب (و ذويهم)، والذين يعانون من مشاكل متعلقة بالمجالات التالية: النيكوتين، الكحول، الأدوية، المخدرات الغير المشروعة إضافة إلى حالات ألعاب القمار المرضية. تتم كل من المشورة والعلاج في إطار محادثات إفرادية أو عروض جماعية، ويشترط في المعنى بالأمر أن يكون على استعداد للمشاركة الفعالة. جميع الموظفين و الموظفين، كما هو الحال بالنسبة لجميع العروض، ملزمون باحترام السرية المهنية.

القسم الخاص بتقديم المشورة النفسية الإجتماعية والعلاج لمرضى الإدمان والمعرضين لخطر الإصابة به التابع لجمعية AGJ Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke (ke und -gefährdete der AGJ

العنوان:
Bergheimer Straße 127/1,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 29051
أوقات الدوام: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 12-9 ومن الساعة 14-18 الجمعة: من الساعة 12-9 ومن الساعة 13 إلى 15
تُعطى المواعيد بعد إشعار مسبق
psb-heidelberg@agi-freiburg.de
www.suchtberatung-heidelberg.de

تأسست عيادة فري كلينيك هايدلبرغ (Free Clinic Heidelberg) سنة 1972، و هي تعتبر أقدم مشروع بديل قائم على الإدارة الذاتية في النظام الألماني للرعاية الصحية. وما زال هذا المشروع إلى حد اليوم قائما كمركز للمشورة النفسية الإجتماعية. من بين مجالات عمله هناك

مركزا للمشورة النفسية الإجتماعية، الذي يقدم المساعدة والدعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الإدمان، الأشخاص ذوي مشاكل نفسية والأشخاص المتواجدين في حالة أزمة حادة. هناك مجال عمل ثاني وهي ورشة الصحة، التي تهتم بالوقاية من الإدمان وتقدم الدعم الصحي و المخصصة أيضا لوالدي وأقارب المصابين.

فري كلينيك (جمعية مسجلة) (free clinic e.V.)
العنوان:

Rohrbacher Straße 87,
69115 Heidelberg
هاتف قسم المشورة النفسية الإجتماعية 28436
06221 28436 هاتف ورشة الصحة
freeclinic@gmx.de

7.7.2 عروض المساعدة الذاتية المقدمة لكل من المدمنين على الكحول وأقربائهم وأصدقائهم

الجهة المكلفة بدعم المدمنين على الكحول دون إلزام بالكشف عن الهوية (AA) هي جمعية مكونة من رجال ونساء، يتقاسمون فيما بينهم تجربتهم وقوتهم وأملهم، بهدف التمكن معاً من حل مشكلتهم المشتركة ومساعدة الآخرين على الشفاء من الإدمان الكحولي. الشرط الوحيد للمشاركة في هذه الجمعية هو الرغبة في التوقف عن شرب الكحول. الهدف الرئيسي للجمعية هو أن يظل المشارك غير تُمل وأن يساعد المدمنات والمدمنين على الكحول على البقاء في حالة صحية. المهم هو المحافظة على سرية هوية جميع المشاركات والمشاركين. ليست هناك رسوم عضوية أو استحقاقات أخرى، بيد أنه من الممكن تقديم تبرعات لفائدة الجمعية.

الجهة المكلفة بدعم المدمنين على الكحول دون إلزام بالكشف عن الهوية (AA)
(Anonyme Alkoholiker St. Albert)
 العنوان:
 Bergheimer Straße 108,
 69115 Heidelberg
 الهاتف: 06221 25372
 مواعيد اللقاءات المختلفة في هايدلبرغ (نواحي هايدلبرغ التالية: Bergheim، Kirchheim، Rohrbach، Altstadt، Boxberg، Weststadt) والمناطق المجاورة، متوفرة أيضا على الرابط التالي www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04mliste.php?plz-gebiet=69&titel=h04de

تعتبر مجموعات الأسر الأنون (Al-Anon) بمثابة جمعية للمساعدة الذاتية، وهي تضم أقرباء و صديقات أو أصدقاء المدمنين على الكحول. إذ يقومون بتقديم المواساة والمساعدة للمتضررين. يساعد زيارة مجموعات مساعدة الذات بانتظام على تغيير وجهة النظر وطريقة التفكير حول مرض الإدمان الكحولي الذي يصيب الأسر. يُدرك الأقرباء من خلال ذلك، أنهم كأفراد عائلة أو شريكات و شركاء الحياة أو أبناء أو صديقات وأصدقاء أبرياء مما أصيب به أقرباؤهم. بحيث لا يمكنهم منع المدمنات أو المدمنين على من شرب الكحول، مهما بذلوه من جهد للتكلم في تناولهم للكحول. فهم يتعلمون في هذا الإطار كيف يمكنهم الإمساك مجددا بزمام الأمور و تحسين حياتهم، بدل التركيز فقط على تحسين حياة المدمنات و المدمنين على الكحول. الشيء الأهم هو المحافظة على سرية هوية جميع المشاركات و المشاركين.

مجموعات الأنون في هايدلبرغ
(Al-Anon Gruppen Heidelberg)
 نقطة الالتقاء زانكت ألبييرت
 (Treffpunkt St. Albert)
 العنوان:
 Bergheimer Straße 108,
 69115 Heidelberg
 الهاتف: 06221 656951
 الجمعة، الساعة 20.30، دون الحاجة لإشعار مُسبق (أول جمعة من كل شهر مفتوح لجميع المهتمين بذلك)؛ الإثنين، الساعة 20 ليست هناك استحقاقات، فقط تبرعات
www.al-anon.de/fuer-neue/ueber-al-anon

يعاني الأطفال والشباب، الذين يُعانون آياتهم وأمهاتهم من مرض الإدمان، بصفة خاصة من الإدمان الذي تعرفه أسرهم، لأن غالبا ما يكون مغلوب على أمرهم في وسط هذا الصراع. الخبرات والخبراء المرشدين، الذين ينتمون لجمعية كيدكيت (Kidkit)، على دراية بالهجوم التي يعاني منها الأطفال الذين يعيشون مع آباء وأمهات مرضى بالإدمان. يقدم هؤلاء الخبراء الدعم عبر دردشات إنفرادية ومشورة على الإنترنت (تتلقى جوابا في ظرف 24 ساعة في حال تلقي المشورة على الإنترنت): www.kidkit.de

يمكنك الاستفادة أيضا من الدعم الذي يقدمه هاتف الطوارئ الخاص بأطفال الوالدين المرضى بالإدمان، إذا كنت في حاجة لمن يُنصت إليك أو للمساعدة. المكالمات بالمجان (الإتصال أيضا إنطلاقا من هاتف محمول): 0800 2802801. من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 17 إلى الساعة 23، وعلى مدار الساعة في أيام نهاية الأسبوع والعطل الرسمية.

السيدة أورميترز (Urmetzer) والسيد مايبير (Mayer) في خدمتك بالجهة الخاصة بالمشورة حول الإدمان في هايدلبرغ:

الجهة الخاصة بالمشورة حول الإدمان في هايدلبرغ
(Heidelberger Suchtberatung)
 العنوان: Plöck 16-18, 69117 Heidelberg
www.heidelberger-suchtberatung.de
 السيدة أورميترز (Urmetzer):
 الهاتف 06221 149820؛ رسالة نصية 070 5444009 (SMS)
christiane.urmetzer@heidelberger-suchtberatung.de
 السيد مايبير (Mayer): الهاتف 06221 149823؛ رسالة نصية 070 5444009 (SMS)
thomas.meyer@heidelberger-suchtberatung.de
 مُتاح من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 إلى الساعة 17

7.8 أزمات الحياة وإضطرابات عقلية ونفسية

تتلقى كل من الإسعافات الأولية في حالة أزمات الحياة و مشورة أولية بالمجان ومعلومات تخص عروض العلاج المتاحة، لدى مركز المشورة النفسية التابع لجمعية الدعم النفسي الإجماعي (PSH) (جمعية مسجلة)
Psychologischen Beratungsstelle
(der PSH e.V.)
 العنوان:
 Rohrbacher Straße 72 (المدخل من شارع Zähringerstraße)
 69115 Heidelberg
 الهاتف 06221 412481 و 5860162
 المقابلات الهاتفية: الإثنين والأربعاء والخميس والجمعة من الساعة 12 إلى الساعة 13 والثلاثاء من الساعة 18 إلى الساعة 20
beratung@psh-heidelberg.de
www.psh-heidelberg.de

تجد مشورة شاملة ومساعدة متنوعة في حالة الإضطرابات النفسية لدى

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ – خدمة الدعم النفسي الإجماعي
Diakonischen Werk Heidelberg –
(Sozialpsychiatrischer Dienst)
 العنوان:
 Karl-Ludwig-Straße 6,
 69117 Heidelberg
 الهاتف: 06221 537550
 أيام الثلاثاء والخميس من الساعة 9.30 إلى الساعة 12 والجمعة من الساعة 14 إلى الساعة 16
dw-spdi@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
 يعتبر مركز الرعاية النهارية، التابع لدائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك)، بمثابة نقطة لقاء للأشخاص المصابين بمرض نفسي مزمن، بحيث يقدم لهم إمكانية لكسر العزلة والوحداية. يتمكن المتضررين هنا من التعرف على آخرين و ربط علاقات معهم، إضافة إلى تبادل الخبرات وتقاسم الحياة اليومية وأوقات الفراغ مع آخرين.

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ – خدمة الدعم النفسي الإجماعي
 العنوان:
 Karl-Ludwig-Straße 6,
 69117 Heidelberg
 الهاتف: 06221 537550
 أيام الثلاثاء والخميس من الساعة 9.30 إلى الساعة 12 ويوم الجمعة من الساعة 14 إلى الساعة 16
dw-spdi@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.info/psychische-erkrankung/tagesstaette-fuer-psychisch-erkrankte-1/

7.9 تدهور الوظائف العقلية

هناك أسباب متعددة للإصابة بتدهور الوظائف العقلية (الخرف)، حيث لا يُصاب به كبار السن فقط. فهو ليس مرض خاص، بل هو مصطلح عام يُطلق على مجموعة كبيرة من الأعراض، التي تظهر بالإرتباط مع تدهور كل من الذاكرة أو مهارات تفكير أخرى، مما يؤدي إلى الحد من قدرة الشخص على مزاولة أنشطته اليومية. تكون معظم التغيرات المسببة لتدهور الوظائف العقلية، والتي تطرأ على الدماغ، دائمة وتتدهور مع مرور السنين. إلا أنه يُمكن استرجاع كل من القدرات العقلية والقدرة على التفكير بفضل اتباع علاج مناسب في حالة تدهور الوظائف العقلية، الذي يحدث سواء بسبب الإكتئاب، أو كأثر جانبي لكل من تناول الأدوية أو الإفراط في إستهلاك الكحول أو الإضطرابات التي تصيب الغدة الدرقية أو نقص الفيتامينات.

يقوم "كتاب الإرشادات الخاص بالخرف" بتقديم معلومات لفائدة المتضررين وأقربائهم حول أعراض المرض، إضافة إلى نصائح تخص كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة، إذ يتضمن أيضا إرشادات بشأن مواضيع مثل السكن و التمويل و الوقاية و الرعاية القانونية - للأسف فقط باللغة الألمانية. إضافة إلى ذلك، فهو يتضمن قائمة لعناوين كل من مراكز مشورة وخدمات و مؤسسات. الكتيب متاح بالمجان لدى كل من وحدة الرعاية المتواجدة في شارع Dantestraße الرقم 7 والمعهد الخاص بكبار السن و المراكز الخاصة بكبار السن و البلديات و العيادة الخاصة باضطرابات الذاكرة التابعة للمستشفى الجامعي للأمراض النفسية. يمكن أيضا تحميله من الرابط التالي: www.heidelberg.de/site/Heidelberg_ROOT/get/documents_E917940205/heidelberg/Objektdatenbank/50/PDF/50_pdf_ratgeber_Demenz.pdf

تقوم العروض الجماعية المتنقلة لفائدة المرضى المصابين بالخرف، والذين يعيشون مع ذويهم وأقربائهم المكلفين برعايتهم، بتوفير الفرصة للمريض، حتى يتمكن من معايشة أشخاص يُعانون نفس حالته. يتم بهذه الطريقة لمدة ثلاث إلى أربع ساعات، تخليص الأقرباء المكلفين برعاية مريض من عبء الرعاية اليومية. تتكفل صناديق الرعاية بأداء تكاليف جميع الرايات التي تُقدم للمريض:

دار الرعاية زانكت هيدفيغ

(Pflegeheim St Hedwig)

العنوان:
Mönchhofstraße 28,
69120 Heidelberg-Neuenheim
الهاتف: 06221 4170
info@pflegeheimat.de
nicole.kahlert@pflegeheimat.de
www.pflegeheimat.de

مركز الخدمة الإجتماعية زانكت فيتوس

(Sozialstation St. Vitus)

العنوان:
Pfarrgasse 5a,
69121 Heidelberg
الهاتف: 06221 480686
info@sozialstation-st-vitus.de
www.sozialstation-st-vitus.de
مجموعات الرعاية في كل من تسيلهاوزن (Ziegelhausen) ودوسنهايم (Dossenheim) و هاندشوسهايم (Handschuhsheim)

مركز الخدمة الإجتماعية الكاثوليكية في هايدلبرغ

(جمعية مسجلة)

Katholische Sozialstation Heidel- berg Süd e.V.

العنوان:
Kirschgartenstraße 33, 69126 Heidelberg
الهاتف: 06221 720101
info@sozialstation-hds.de
www.sozialstation-hds.de
مجموعات الرعاية في كل من بفاينغروند (Pfaffengrund)، زدشتات (Südstadt)، فيستشتات (Weststadt) وفي فيلينغان (Wieblingen)

تقوم الجهات التالية بتقديم الرعاية الفردية لبضع ساعات في البيوت الخاصة

– مركز الخدمة الإجتماعية زانكت فيتوس (Sozialstation St. Vitus) في كل منهانوشوسهايم (Handschuhsheim)، نونهايم (Neuenheim)، تسيلهاوزن (Ziegelhausen)، دوسنهايم (Dossenheim)، و

– مركز الخدمة الإجتماعية الكاثوليكية في هايدلبرغ زود (جمعية مسجلة) (Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e.V.)

في مناطق المدينة جنوب نهر النيكار (العناوين متوفرة تحت "العروض الجماعية المتنقلة التي تُقدم للمرضى المصابين بالخرف"، أنظر أعلاه)، إضافة إلى العناية التمريضية

– نساء تقدمن الرعاية للنساء، هي خدمة رعاية، تقوم بتشغيل النساء فقط، بيد أنها تقدم الرعاية للنساء والرجال على حد سواء. العنوان:

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 970361
frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de
من أوقات الدوام: من الإثنين إلى الجمعة
من الساعة 12 إلى الساعة 14:30

تتكفل صناديق الرعاية بأداء تكاليف جميع الرايات التي تُقدم من النساء للنساء.

تقدم مجموعات النقاش المخصصة للأقرباء الذين يقدمون الرعاية لمرضى، فرصاً للمناقشة ولتبادل الخبرات الشخصية وللحصول على معلومات بخصوص إمكانيات الحصول على دعم ومساعدة وبخصوص التغيرات التي تطرأ على الذاكرة وأعراضها.

أقرباء المصابين بالزهايمر مجموعات مساعدة الذات

دائرة الكنيسة فريدنسكيرشه في هاندشوسهايم (Gemeindehaus der Friedenskirche) (Handschuhsheim Kriegsstraße, العنوان:
69121 Heidelberg
التسجيل المسبق:
الهاتف 06221 862401 أو 564421
يتم اللقاء كل ثاني يوم ثلاثاء من الشهر: من الساعة 20 إلى الساعة 22

"مهلة"

(Auszeit)

مركز الرعاية بالمسنين في تسيلهاوزن (Seniorenzentrum Ziegelhausen) (العنوان:
Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg
الهاتف: 06221 804427
sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
يتم اللقاء كل أول يوم خميس من الشهر: على الساعة 15

"استراحة"

(Verschnaufspause)

العنوان:
Baden-Badener-Straße 11,
Heidelberg 69126
الهاتف: 06221 334540
szrohrbach@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

8. كبيرات وكبار السن



يتم اللقاء مرة في الشهر كل يوم أحد: من الساعة

14.30 إلى الساعة 16.30

تقدم دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ عرضاً يُسمى هيلدا (HILDA) (= دعم لفائدة المصابين بمرض الخرف وأقربائهم)، الذي يتضمن العديد من الخدمات لفائدة المصابين بمرض الخرف وأقربائهم. الهدف من ذلك هو تقديم المشورة للمصابين وأقربائهم والتخفيف من العبء الذي يعانون منه في الحياة اليومية وتنسيق وتنظيم الرعاية الفردية والحفاظ إلى أبعد حد ممكن على إستقلالية المرضى والإحتفاظ ببيوتهم الخاصة لأطول فترة ممكنة:

الخدمات النفسية الإجتماعية،

(Sozialpsychiatrischer Dienst)

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة

في هايدلبرغ (ديكونيشس فيرك)

العنوان:

Karl-Ludwig-Straße 6,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 537551

dw-spdi@dwhd.de

يُقدم "لدليل لكبار السن في هايدلبرغ" معلومات شاملة حول جميع العروض التي تُقدم للحفاظ على الحركة وعروض المشورة المتاحة والإرشادات والخدمات المخصصة للمواطنين وعروض لتقديم المساعدة المُنتقلة وعروض طبية خاصة وعروض لتقديم المساعدة سريرياً والدعمات المالية في حالة الحاجة لرعاية طبية دائمة، إضافة إلى ما يجب القيام به في حالة الوفيات. الكتيب مُتاح لدى كل من المراكز الخاصة بكبار السن ووحدة الرعاية (المتواجدة في الشارع Dantestraße الرقم 7)، والمكتب الخاص بالخدمات الإجتماعية وكبار السن

العنوان: (Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg).

هذه المعلومات متوفرة أيضا على الصفحة الإلكترونية

www.heidelberg.de/senioren

8.1 الحجر المتحرك لا ينبت عليه العشب!

لجميع الأشخاص، الذين وصل سنهم ل 60 سنة، أو الذين يتقاضون معاشاً بسبب فقدان كامل لقدرتهم على الكسب، أن يفتتوا البطاقة الشهرية الخاصة بكبار السن والرخصة الثمن التي تُقدمها شركة VRN للنقل الحضري أو البطاقة للأشخاص فوق 60 سنة. يُمكن إقتناؤها مثلا لدى نقاط البيع التابعة لشركة VRN، أو مركز زبناء شركة VRN القريب من محطة القطارات في هايدلبرغ، أو مركز السفر التابع لشركة DB والمتواجد بداخل محطة القطار أو عبر الموقع الإلكتروني التالي www.vrn.de

يُسمح للنساء اللواتي يزيد سنهن عن 60 سنة، واللواتي سكنهن الأساسي بمدينة هايدلبرغ، الإستفادة ما بين الساعة 20 مساء و 6 صباحاً، وفي جميع أنحاء المدينة، من خدمات التاكسيات الليلية المخصصة للنساء. يمكن للسائقي أو السائقات مرافقة الراكبات، عند الرغبة، إلى غاية باب بيوتهن. يبلغ ثمن التذكرة الواحدة 7 يورو، إذ لا يُمكن إقتنائها إلا بعد حجز مسبق فقط، وذلك لدى جميع

مكاتب المواطنين ومركز خدمات المواطنين بالبلدية. للحصول على معلومات إضافية، أنظر إلى بداية الفصل 6.2 من هذا الكتيب "عروض لتقديم المساعدة خاصة بالنساء والأطفال" أو تحت الرابط www.heidelberg.de/frauennachttaxi

تعتبر المراكز الخاصة بكبار السن في هايدلبرغ بمثابة منشآت لإلتقاء كبار السن والمنحدرين من مختلف نواحي مدينة هايدلبرغ. إذ تساعد هذه المراكز في الحفاظ على قدرتهم أداء في أعمالهم اليومية وتقدم لهم إرشادات بخصوص عروض تقديم المساعدة المتاحة. إضافة إلى ذلك، فهناك برنامجاً شاملاً يتم تقديمه للزائرات والزوار، بما في ذلك عروضاً لدعم الصحة والحركة، تمارين تقوية الذاكرة، التعليم ووقت الفراغ، لقاءات بين أجيال وثقافات مختلفة ولقاءات إستعلامية بخصوص مواضيع مثل قانون الرعاية وقانون الأجانب، المسائل المتعلقة بالمعاشات، إلخ. يتم من الإثنين إلى الجمعة تقديم وجبة غذاء رخيصة الثمن مقابل مبلغ يتراوح ما بين 4 و 6 يورو (التسجيل مسبقاً ضروري).

مركز الرعاية بالمسنين في التشتات (المدينة القديمة)
(Seniorenzentrum Altstadt)

العنوان:

Marstallstraße 13,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 181918

مركز الرعاية بالمسنين في بيرغهايم
(Seniorenzentrum Bergheim)

العنوان:

Kirchstraße 16,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 182428



مركز الرعاية بالمسنين بوكسبيرغ-إيميرتسغروند
(Seniorenzentrum)
(Boxberg-Emmertsgrund)
العنوان:
Emmertsgrundpassage 1,
69126 Heidelberg;
الهاتف: 06221 5833030

مركز الرعاية بالمسنين هاندشوشهايم
(Seniorenzentrum Handschuhsheim)
العنوان:
Obere Kirchgasse 5,
69121 Heidelberg
الهاتف: 06221 401155

مركز الرعاية بالمسنين كيرشهايم
(Seniorenzentrum Kirchheim)
العنوان:
Odenwaldstraße 4,
69124 Heidelberg
الهاتف: 06221 720022

مركز الرعاية بالمسنين نوينهايم
(Seniorenzentrum Neuenheim)
العنوان:
Uferstraße 12,
69120 Heidelberg
الهاتف: 06221 437700

مركز الرعاية بالمسنين بفاغروند
(Seniorenzentrum Pfaffengrund)
العنوان:
Storchenweg 2,
69123 Heidelberg
الهاتف: 06221 700555

مركز الرعاية بالمسنين رورباخ
(Seniorenzentrum Rohrbach)
العنوان:
Baden-Badener-Straße 11,
69126 Heidelberg
الهاتف: 06221 334540

ملتقى المسنين شليرباخ
(Seniorentreff Schlierbach)
العنوان:
Schlierbacher Landstraße 130,
69118 Heidelberg
الهاتف: 06221 804427

مركز الرعاية بالمسنين فيستشتات
(Seniorenzentrum Weststadt)
العنوان:
Dantestraße 7,
69115 Heidelberg
الهاتف: 06221 5838360

يتم تقديم درسا للغة الألمانية لكبيرات وكبار السن
الأجانب.

مركز الرعاية بالمسنين فيبلينغان
(Seniorenzentrum Wieblingen)
العنوان:
Mannheimer Straße 267,
69123 Heidelberg
الهاتف: 06221 830421

مركز الرعاية بالمسنين في تسيلهاوزن
(Seniorenzentrum Ziegelhausen)
العنوان:
Brahmsstraße 6,
69118 Heidelberg
الهاتف: 06221 804427

8.2 وجبات الغذاء وخدمات تقديم وجبات الطعام

هناك، إضافة إلى وجبات الغذاء، التي يتم تقديمها في المراكز الخاصة بكبار السن، إمكانيات أخرى لتناول وجبات الطعام جماعة مع الآخرين أو طلب وجبة طعام جاهزة التي يتم تسليمها في البيت.

تقدم أربعة دور لرعاية المسنين يوميا - أيضا في نهاية الأسبوع والعطل الرسمية - وجبات غذاء مناسبة الثمن لكبيرات وكبار السن:

زانكت هيدفيغ (St. Hedwig)
(أكالات عادية وأكالات للجمية)
العنوان:
Mönchhofstraße 28,
Neuenheim
الهاتف: 06221 4170

زانكت ميشايل (St. Michael)
(أكالات مناسبة لكبار السن)
العنوان:
Steubenstraße 56-58,
Handschuhsheim
الهاتف: 06221 4543

ماتيلدي-فوغت-هاوس
(Mathilde-Vogt-Haus)
(أكالات عادية، أكالات للحمية وأكالات خاصة لمرضى السكري)
العنوان:

Schwarzwaldstraße 22,
Kirchheim
الهاتف: 06221 78750

هاوس فيليبوس (Haus Philippus)
(أكالات مناسبة لكبار السن، قائمة لإختيار الطعام)
العنوان:

Zeppelinstraße 9,
Handschuhsheim
الهاتف: 06221 4177

(Mathilde-Vogt-Haus)

ماتيلدي-فوغت-هاوس

وهاوس فيليبوس (Haus Philippus)
يُلتبسون التسجيل قبل الساعة 10 صباحاً.

تُوفر خدمات تقديم وجبات الطعام يوميا للأشخاص، الذين يصعب عليهم التسوق والطبخ، وجبة طعام ساخن ومناسب للسن (و أيضا أكالات للحمية إن إقتضى الحال ذلك). يتم توصيل طلبات الطعام سبعة أيام في الأسبوع وفي أوقات محددة إلى غاية باب البيت:

شركة مالتيزير لخدمات الدعم (شركة غير هادفة
للربح) (ش.م.م.) (Malteser Hilfsdienst)
(gemeinnützige GmbH)
العنوان:

Baiertaler Straße 26,
69168 Wiesloch
الهاتف: 06222 922517

menueservice.wiesloch@malteser.org
www.malteser.de

شركة إيرين فريد موني برينغ دينست
(Ehrenfried Menü-Bring-Dienst)
الهاتف: 0800 3473637 (بالمجان)
info@ehrenfried.de
www.ehrenfried.de



9. مساعدات الحياة اليومية



9.1 خدمات منزلية، الخدمات الإجتماعية المتقلة، عروض الدعم

مساعدات الحياة اليومية المقدمة من طرف محطة دياكونيا البروتستانتية

(Alltagshilfen der Evangelischen Diakoniestation)

العنوان:

An der Tiefburg 4,
69121 Heidelberg

الهاتف: 06221 4379144

diakoniestation@dwhd.de

alltagshilfen@dwhd.de

www.pflege-heidelberg.de

www.diakonie-heidelberg.de

مساعدات الحياة اليومية - السكن المستقل

(Alltagshilfen Selbständig Wohnen)

العنوان: Storchenweg 2,

69123 Heidelberg

الهاتف: 06221 755168

info@sozialstation-eppelheim.de

www.sozialstation-eppelheim.de/

ماتيلدي-فوغت-هاوس

(Mathilde-Vogt-Haus)

العنوان: Schwarzwaldstraße 22,

69124 Heidelberg

الهاتف: 06221 78750

info@psd-ggmbh.de

www.mathilde-vogt-haus.de/

وكالة الخدمات الإجتماعية - 1000sassa

(1000sassa - die

soziale Dienstleistungsagentur)

العنوان: Alte Eppelheimer Straße 38,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 970363

1000sassa@vbi-heidelberg.de

تقوم هذه العروض بمساعدة الأشخاص المرضى وكبيرات وكبار السن الذين يعيشون في بيوتهم الخاصة. فهي تأتي كتكميل للمساعدات التي يقدمها كل من الأقارب والجيران وللخدمة التي تقدمها العناية التمرضية المتقلة. يقوم المكلفون بالخدمات المنزلية بأعمال التنظيف والعناية بالأغذية والملابس المغسولة والتسوق والتخلص من النفايات والقيام بواجب الكنس الأسبوعي إضافة إلى أعمال البستنة.

يقوم كل من الموظفات والموظفين بمرافقتك، إذا كنت ترغب في ذلك، لزيارة الطبيب وللقيام بإجراءات إدارية وللتسوق. كما أنهم يتوسطون لك لطلب وجبات الغذاء ولتنظيم الزيارات المنزلية من قبل أخصائصي العناية بالأقدام والحلاق إضافة إلى مواعيد العناية الطبية وعروض مشورة أخرى. إضافة إلى ذلك، فإنهم يقومون أيضا بمؤاسنتك، كما أنهم يرافقونك عند قيامك بفسحات، ويعتنون بالحيوانات الأليفة الموجودة ببيتك والكثير من الخدمات الأخرى. هناك عروضاً فردية مناسبة لحالتك الخاصة وباقات من الخدمات الأساسية مقابل أسعار إجمالية شهرية ثابتة. سوف تُقدّم لك إرشادات تخص إمكانيات تمويل تكاليف هذه الخدمات. (من المحتمل أن يتم أداء التكاليف من طرف شركات التأمين الصحي أو صناديق الرعاية أو دوائر الرعاية الاجتماعية أو الشركات الخاصة للتأمين الصحي أو جمعيات الدعم، إلخ)

يُمكنك، إذا كنت تهتم بذلك، الحصول على تقييم الرياضة الخاص بكبار السن في هايدلبرغ، والذي يتضمن عروضاً مختلفة خاصة بالحركة، بحيث يُمكنك إختيار العرض المناسب لك. التقييم الخاص بالرياضة مُتاح بالبلديات والمساح العمومية ولدى الأندية الرياضية

المكتب الخاص بالشؤون الإجتماعية وكبار السن (Amt für Soziales und Senioren)

العنوان:

Fischmarkt 2

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 5837000

المعلومات والإرشادات متوفرة أيضا لدى:

مركز الرعاية بالمسنين فيستشتات

(Seniorenzentrum Weststadt)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5838360

قسم كبار السن النشيطين بمدينة هايدلبرغ الهاتف

38360-58، 38340-58، 06221 38330-58

أوقات الدوام: من الإثنين إلى الخميس من الساعة 9

إلى الساعة 17، الجمعة من الساعة 9 إلى الساعة 16

szweststadt@heidelberg.de

لا تكن خجولاً ولا تكن مرتكباً! ولا تتراجع إلى الوراء بسبب المحاولات التي تكون أحياناً صعبة في الأسابيع الأولى.

الجمعية الخيرية للتكافؤ (Der Paritätische Wohlfahrtsverband) (DPWV)

الهاتف 0800 4050200 (المكالمة بالمجان)

أوقات الدوام:

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 إلى الساعة 14

الصليب الأحمر الألماني

(Deutsches Rotes Kreuz)

العنوان:

Rudolf-Diesel-Straße 28,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 901037

mahlzeitendienst@drk-rm-heidelberg.de

شركة دي لاند هاوس كيشيه فون أبيتيتو

(Die Landhausküche von appetito)

العنوان:

Gottlieb-Daimler-Straße

14, 68165 Mannheim

الهاتف: 0621 4314095

info@landhaus-kueche.de

www.landhaus-kueche.de

8.3 الحركة - الوقاية من السقوط أرضاً

تتراجع مع مرور السنين القدرة على الحركة لدى جميع الأشخاص. ينبغي علينا، بحكم أننا نتقدم اليوم في السن أكثر من أسلافنا، أن نعمل على ضمان القدرة على الحركة في سن الشيخوخة قدر الإمكان، حتى تتمكن من المشاركة بنشاط في حياة أطفالنا وأحفادنا.

الحفاظ على الحركة مهم لتفادي حوادث السقوط أرضاً، التي قد تؤدي إلى الإصابة بكسور في العظام، الأمر الذي لا يتشافى منه كبار السن إلا بعد وقت طويل أو قد لا يتشافون أبداً. يُمكن لكل من المريضات والمرضى، الذين يعانون من ضغط دم مرتفع، و المصابات والمصابين بداء السكري، إضافة إلى مرضى القلب، أن يُحسينوا وضعهم الصحي بشكل كبير بفضل مداومتهم بصفة منتظمة على الحركة.

10. الدعم القانوني، وكالة الرعاية، تعيين مكلف بالرعاية الصحية، وثيقة حق الحياة للمريضات والمرضى



هناك أيضا العديد من خدمات الرعاية المتنقلة التي تقوم بالمساعدة في تدبير الشؤون المنزلية وتقديم خدمات الدعم. لا يتم دائما التكفل بأداء تكليف هذه الخدمات من طرف شركات التأمين الصحي أو صناديق الرعاية. تجد قائمة لهذه الخدمات في دليل الصفحات الصفراء: خدمات الرعاية هايدلبرغ. يمكنك أيضا طلب إرشادات حول خدمات الرعاية من موظفات وموظفي وحدة الرعاية.

www.vbi-heidelberg.de

وحدة الرعاية بمدينة هايدلبرغ

(Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5849000

9.2 مرشادات ومرشدي المصالح الإدارية

يُقدم كل من مرشادات ومرشدي المصالح الإدارية المتطوعين، إضافة إلى مرافقات ومرافقي الاندماج، الدعم في أداء الإجراءات الإدارية وفي التعامل مع الإدارات والمصالح الحكومية وكذلك في المراسلات التي غالبا ما تكون مرتبطة بإجراءات إدارية. و يقوم هذا الطاقم أيضا عند الحاجة، بمساعدتك على فرز بريد المصالح الإدارية وترجمة مضمونه للغة سهلة الفهم، إضافة إلى تزويدك بمزيد من المعلومات وتواجده الى جانبك اذا واجهتك صعوبات. لا يقوم كل من مرشادات ومرشدي المصالح الإدارية أو مرافقات ومرافقي الاندماج بتقديم المشورة أو العلاج أو خدمات أخرى، بل يشتغلون جنباً إلى جنب مع كوادر متخصصة. بحيث أنهم ملزمون باحترام واجب السرية المهنية. يكون هذا العرض بالمجان وهو مفتوح أمام جميع سكان مدينة هايدلبرغ من مختلف الأعمار، والذين هم في حاجة للدعم.

ينص القانون الألماني على أن تقوم المحكمة المكلفة بالوصاية تلقائياً بطلب تحديد ممثل قانوني (ما يُسمى براع أو راعية)، لفائدة الأشخاص الذين أصبحوا، بسبب إصابتهم بمرض ما، مثل سكتة دماغية أو تدهور الوظائف العقلية أو إعاقة ذهنية، عاجزين عن تدبير شؤونهم المالية أو الصحية أو شؤون أخرى بأنفسهم.

ينبغي، حتى لا تقوم المحكمة بتكليف شخص غريب بالرعاية القانونية، أن يتم، في الأيام التي ما زل المرء يتمتع فيها بصحة جيدة، منح وكالة الرعاية مسبقاً لشخص ثقة وذلك، لأنه لا يتم تلقائياً تعيين الأقرباء كممثلين قانونيين. يتم في حالة عدم قيام المعنى بالأمر بتحرير وكالة، تعيين الزوجة أو الزوج أو الأطفال البالغين من طرف محكمة الوصاية. تكون وكالة الرعاية هذه مطلوبة مثلا لقضاء جميع المعاملات المصرفية والمفاوضات مع شركات التأمين.

أما في حالة إذا لم يكن لديك شخصاً تثق به، والذي يُمكنك منحه وكالة الرعاية، فيُنصح بالقيام بتعيين مكلف بالرعاية الصحية. تلجأ المحكمة، عندما تأتي اللحظة، التي تكون فيها غير قادر على قضاء إحتياجاتك الخاصة بنفسك، ويتضح أنك في حاجة لرعاية - فقط في هذه الحالة! - إلى تعيين راعية أو

راع. يكون هذا الأخير مسؤول قانونياً أمام المحكمة. يُمكنك في وثيقة تعيين مكلف بالرعاية تحديد رغباتك ونمط العيش الذي تود أن تتبع. تسهر المحكمة المكلفة بالوصاية على أن يقوم الشخص المكلف بالرعاية باحترام وتنفيذ رغباتك.

تُقدم لك الجهة التالية معلومات وإرشادات بخصوص وكالة الرعاية أو وثيقة تعيين مكلف بالرعاية الصحية

المصلحة المكلفة بشؤون الرعاية في مدينة هايدلبرغ
Betreuungsbehörde der
(Stadt Heidelberg)

العنوان:

Fischmarkt 2,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 5838690 (الرعاية)،

الهاتف: 06221 5837550 أو

5838920 (الوصاية)

betreuungsbehoerde@heidelberg.de

www.heidelberg.de

11. الرعاية وخدمات دعم الاسر



و جمعيات الرعاية:

SKM – الجمعية الكاثوليكية للخدمات الاجتماعية في هايدلبرغ (جمعية مسجلة)، جمعية رعاية (Kath. Verein für Soziale Dienste in Heidelberg e.V., Betreuungsverein)

العنوان:

Bergheimer Straße 108,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 436223

betreuung-hd@skm-heidelberg.de

www.skm-heidelberg.de

SKF – الخدمة الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية (جمعية مسجلة)

(Sozialdienst katholischer Frauen)

جمعية رعاية

العنوان:

Felix-Wankel-Straße 25,

69126 Heidelberg

الهاتف: 06221 13708618

l.nickolay@skf-heidelberg.de

www.skf-heidelberg.de

مشورة للمرضى في منطقة راين نيكار

(Patientenberatung Rhein-Neckar)

لدى الملتقى الخاص بالصحة في مانهايم (جمعية مسجلة)

(Gesundheitstreffpunkt Mannheim)

العنوان:

Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim

الهاتف 06221 3369725

أوقات الدوام المفتوحة: الثلاثاء من الساعة 9 إلى

الساعة 11، الخميس من الساعة 14 إلى الساعة 16

وبعد الإتفاق على موعد مسبقاً.

info@patientenberatung-rhein-neckar.de

يمكنك أيضا الحصول على المشورة القانونية بخصوص وكالة الرعاية أو وثيقة تعيين مكلف بالرعاية الصحية لدى جميع المحاميات والمحامين وأيضا الموثقات والموثقين. (دليل الصفحات الصفر، الكلمة الدليلية "محمين"، أو "موثقين")

يُمكنك بواسطة وثيقة حق الحياة الكتابية إتخاذ قرارات احتياطية، تعلن من خلالها عن رغبتك في أن يتم تنفيذ أو تجنب إجراءات طبية معينة، وذلك في حالة إذا أصبحت عاجزا على إتخاذ القرارات بنفسك. تختصر وثيقة حق الحياة هذه على الإجراءات الطبية مثل التدخلات العلاجية الطبية، وغالبا ما تكون مرتبطة برفض الأُطباء بإجراءات طبية تهدف إلى تمديد أمد حياة المريض. تهدف وثيقة حق الحياة إلى التأكد من أن يكون علاجك مرتكزا على إرادتك، حتى في حالة إذا أصبحت عاجزا عن التعبير عن إرادتك. كل من الطبيبات والأطباء، إضافة إلى المكلفات والمكلفين بالرعاية، ملزمون باحترام إرادتك. إذ أنه بإمكانك أن تقوم أنت في أي وقت بإلغائها بطريقة غير رسمية. يُنصح بطلب إرشادات من طرف طبية أو طبيب أو موظفات وموظفي جمعية SKM:

SKM – الجمعية الكاثوليكية للخدمات

الاجتماعية في هايدلبرغ (جمعية مسجلة)،

Kath. Verein für Soziale Dienste)

(in Heidelberg e.V.

جمعية رعاية

العنوان:

Bergheimer Straße 108,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 436223

betreuung-hd@skm-heidelberg.de

www.skm-heidelberg.de

تقوم وحدة الرعاية بمساعدة المتضررين وأقربائهم، في حالة الإصابة بمرض شديد أو تدهور صحي حاد أو تزايد الحاجة إلى المساعدة:

– تُقدم وحدة الرعاية معلومات وإرشادات بخصوص خدمات التأمين الخاص بالذين يعانون لفترة طويلة من مرض مزمن ومعلومات حول دعومات مالية أخرى. كما أنها تقدم معلومات حول الدعومات المالية الخاصة بالأشخاص ذوي الدخل المنخفض.

– إضافة إلى ذلك فإنها تقدم المشورة بخصوص كل ما يتعلق بالرعاية داخل البيت والمسائل المتعلقة بالوضعية السكنية في فترة الشيخوخة وفي حالة الإعاقة.

– تُقدم المشورة حول وثائق الإجراءات الوقائية المتعلقة بوثيقة إرادة الحياة وتتوسط للمعنيين بالأمر حتى يستفيدوا من المشورة المقدمة من طرف خبراء.

– تتوسط لتنسيق المساعدات والعروض المخصصة لتخفيف العبء على الأقارب المكلفين بالرعاية، وهي حلقة وصل بين المعنيين بالأمر وبين إستشارات وإستشاري الرعاية التابعين لصناديق الرعاية، كما أنها تقوم بتنسيق عروض الخدمات المُنتقلة والمساعدات السريرية (الرعاية القصيرة المدى، الرعاية النهارية، رعاية المريض الدأجلِي).

تُقدم المشورة بالمجان ويُمكن أن تتم عبر الهاتف أو بوحدة الرعاية.

وحدة الرعاية في هايدلبرغ
(Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5849000

أوقات الدوام: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة

8 إلى الساعة 12، ومن الساعة 14 إلى الساعة

15:30؛ الجمعة: من الساعة 8 إلى الساعة

12:30، وبعد إشعار مسبق

pflegestuetzpunkt@heidelberg.de

www.heidelberg.de/hd_Lde/HD/Le-

ben/Pflegestuetzpunkt.html

11.1 خدمات الرعاية المتنقلة

كونك في حاجة لرعاية تمريضية وإصرارك على البقاء في بيتك الخاص، ليس أمرا متناقضا. هناك في هايدلبرغ العديد من الشركات المتخصصة في خدمات الرعاية المتنقلة، والتي تُقدم الرعاية التمريضية المنزلية في الحالات التي تحتاج لرعاية طبية. عادة ما تكون هذه الشركات متعاقدة مع صناديق الرعاية وتُقدم مساعدات شاملة، مثل

– الرعاية الأساسية (العناية بالجسم، لبس وخلع الملابس، المساعدة في تناول الطعام، المساعدة على الإيواء إلى الفراش وإتخاذ وضعية مناسبة فيه، المساعدة في الحفاظ على الحركة، المشورة الخاصة بالرعاية والإرشاد)؛

– الرعاية المعالجة (تطبيق الأوامر الطبية، مثلاً تغيير الضمادات، قياس ضغط الدم، الحقن، تغيير القسطرة)؛

– المساعدة في الشؤون المنزلية؛

– المشورة والتوسط لخدمات أخرى.



ستحصل على معلومات مفصلة من طرف:

وحدة الرعاية في هايدلبرغ

(Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5837390

أو 5837391 أو 5838390

أوقات الدوام: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 8 إلى

الساعة 12، ومن الساعة 14 إلى الساعة 15:30؛ الجمعة:

من الساعة 8 إلى الساعة 12:30، وبعد إشعار مسبق

pflegestuetzpunkt@heidelberg.de

www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Le-

ben/Pflegestuetzpunkt.html

تجد أيضا عناوين شركات خدمات الرعاية المتنقلة في "الدليل الخاص بكبار السن" (موجود لدى كل من وحدة الرعاية أو البلديات أو الإدارة المكلفة بالشؤون الاجتماعية وكبار السن) (العنوان: Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). تجد المعلومات في الفصل "عروض لتقديم المساعدة المتنقلة" "خدمات الرعاية المتنقلة".

11.2 الرعاية النهارية

الرعاية النهارية هو عرضٌ مكملٌ للرعاية المتنقلة، التي يتم تقديمها للمحتاجين للرعاية، والذين ليسوا طريحي الفراش. من الممكن، في حالة إذا كان الأقرباء المكلفين بالرعاية مازمون بالذهاب إلى العمل أو في حاجة لمن يُخفف عليهم من عبء الرعاية، أن يتم نقل الشخص المحتاج للرعاية إلى المرافق الخاصة بالرعاية النهارية، حتى يتم العناية به من طرف طاقم رعاية مختص. كما أنه من الممكن عند الضرورة ترتيب نقل المعنى بالأمر من الشقة إلى مرفق الرعاية النهارية والعودة منه. العرض متوفر عادة من الإثنين إلى الجمعة (و أيضا لليوم الواحد). عادة ما يستلزم ذلك المساهمة في المصاريف، إذ ترتبط التكلفة الواجب أدائها بتصنيف درجة العناية وبموامل أخرى. تقدم الجهات التالية خدمات الرعاية النهارية.

ماتيلدي-فوغت-هاوس

(Mathilde-Vogt-Haus)

العنوان:

Schwarzwaldstraße 22,

69124 Heidelberg

الهاتف: 06221 78750 أو 7875350

زانكت أنا (St. Anna)

العنوان:

Plöck 6,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 1496

st.anna-frommel@stadtmission-hd.de

www.stadtmission-hd.de

هاوس فيليبوس (Haus Philippus)

العنوان:

Zeppelinstraße 9,

69121 Heidelberg

الهاتف: 06221 4177

philippus.sozialdienst@stadtmission-

on-hd.de

www.stadtmission-hd.de

تقدم لك الجهات التالية المزيد من المعلومات:

وحدة الرعاية في هايدلبرغ

(Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5837390

أو 5837391 أو 5838390

أوقات الدوام: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة

8 إلى الساعة 12، ومن الساعة 14 إلى الساعة

15:30؛ الجمعة: من الساعة 8 إلى الساعة 12:30،

وبعد إشعار مسبق

pflegestuetzpunkt@heidelberg.de

www.heidelberg.de/hd,Lde/HD/Leben/Pflegestuetzpunkt.html

11.3 نظام خدمة الطوارئ المنزلية

تم تطوير خدمة الطوارئ المنزلية، وذلك بهدف تمكين كل من المرضى وكبار السن والمعاقين والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، من الإستمرار في العيش بشكل مستقل في بيوتهم المألوفة، دون أن يكونوا حقاً لوحدهم. يُساعد هذا النظام على تفادي أن تتحول إصابة المرء بحالة ضعف عام أو بحادثة إلى مشكلة لا يُمكن تخطيها. يستلزم إستعمال نظام خدمة الطوارئ المنزلية توفر خط هاتف، حيث ستحصل على جهاز إرسال صغير لترتيديه سواء كقلادة عنق أو كساعة يدوية. يكفيك في حالة الطوارئ الضغط على الزر فقط، لتكون على إتصال مباشر مع مركز خدمة الطوارئ المنزلية. بالتالي يقوم المركز بإخبار الجيران والأقارب - وأيضاً طبيبة أو طبيب طوارئ، إن اقتضى الحال ذلك، أو خدمة الإنقاذ أو الشرطة. نظام خدمة الطوارئ المنزلية متوفر بالمجان وبدون دفع إضافي، إذ يتم عادة تسوية تدخلات الطوارئ الفعلية مقابل رسم شهري بسيط.

مشورة ورعاية داهيم (في البيت)

(Betreuung und Pflege DAHEIM)

العنوان:

Rohrbacher Straße 152,

69126 Heidelberg

الهاتف: 06221 164444

info@pflege-daheim.net

www.pflege-daheim.net

الصليب الأحمر الألماني (جمعية مسجلة)

(Deutsches Rotes Kreuz e.V.)

العنوان:

Rudolf-Diesel-Straße 28,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 90100

servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de

منظمة يوهانتر للمساعدة في حالة الحوادث
(جمعية مسجلة)

(Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

العنوان:

Baden-Badener-Straße 15,

69126 Heidelberg

الهاتف: 06221 97830

hausnotruf.mannheim@johanniter.de

www.johanniter-heidelberg.de

11.4 الخدمات الإجتماعية في المستشفيات

يُمكن، لمن كان في حاجة لإرشادات ومساعدة أثناء تواجده لغرض العلاج في المستشفى، أن يلجأ لقسم الخدمات الإجتماعية المتواجد في كل مستشفى وذلك بهدف التغلب على الصعوبات التي قد يواجهها المريض بسبب المرض.

الخدمات الإجتماعية

- يُقدمون المشورة في المسائل الشخصية والعائلية والإقتصادية والقانونية؛
- يتوسطون وينسقون إجراءات إعادة التأهيل؛
- يُقدمون المشورة بخصوص الرعاية المنزلية الخاصة بك بعد مغادرتك المستشفى ويتوسطون لك لتسفيد من العروض الخاصة بتقديم المساعدة؛
- يساعدون في البحث عن دار للرعاية؛
- يُقدمون المشورة لأقرباء المرضى والمرضى؛
- يتوسطون لمجموعات مساعدة الذات وشركات تقديم الخدمات الخاصة؛
- يُساعدون لطلب الحصول على بطاقة الأشخاص شديدي الإعاقة وتقديم طلب الإستفادة من خدمات صناديق الرعاية، إلخ.

ينبغي عليك إخبار قسم الخدمات الاجتماعية المتواجد في المستشفى في أقرب وقت ممكن، وذلك لضمان أن يكون إنتقالك من فترة الإقامة في المستشفى جيداً. أطلب من الممرضات أو مقدمي الرعاية أن يتصلون بإسمك بقسم الخدمات الاجتماعية

11.5 الرعاية المؤقتة

الرعاية المؤقتة هي رعاية كاملة تُقدم للأشخاص الذين هم في حاجة لعناية، وهي محدودة لمدة أربعة أسابيع في السنة على الأكثر. هذه الرعاية مخصصة للمريضات والمرضى الذين لا يمكنهم الاستفادة مؤقتاً من الرعاية، وذلك مثلاً بسبب تواجد الشخص المقدم للرعاية في عطلة أو تواجده في إجازة مرضية. تقوم وحدة الرعاية في هايدلبرغ بالتوسط ليحصل المعنيون بالأمر على مكان في المرافق التي تُقدم الرعاية المؤقتة:

وحدة الرعاية في هايدلبرغ (Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5837390

(الموظف المختص بالرعاية المؤقتة)

www.heidelberg.de/hd_Lde/HD/Le-

ben/Pflegestuetzpunkt.html

11.6 رعاية المريض الدَّخِلِي في دور رعاية المسنين

في حالة إذا أصبحت المريضة أو المريض في حالة جسدية وذهنية لا تسمح بتلقي العناية والرعاية المنزلية - مثلاً لأنهم أصبحوا في أمس الحاجة للرعاية - تكون رعايتهم سريرية بالكامل ودائمة وذلك في دار لرعاية المسنين، ويطلق عليها اسم "على مدار الساعة". تتوفر هايدلبرغ، فيما يخص العناية والرعاية الشاملة، على إحدى عشر دور لرعاية المسنين رعاية سريرية بالكامل، والتي توفر على ما مجموعه 1.100 مكان رعاية.

تجد قائمة لدور رعاية المسنين في "دليل المسنين في هايدلبرغ". الكتيب موجود لدى كل من المراكز الخاصة بكبار السن ووحدة الرعاية في هايدلبرغ والبلديات والمكتب الخاص بالخدمات الاجتماعية وكبار السن (العنوان: Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg). يمكنك أيضاً تحميل الكتيب من الرابط التالي www.heidelberg.de/senioren.

تحصل على المزيد من المعلومات من طرف:

وحدة الرعاية في هايدلبرغ

(Pflegestützpunkt Heidelberg)

العنوان:

Dantestraße 7,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 5849000

يرجى الإتصال بصندوق الرعاية الخاص بك، قبل دخولك لدار رعاية المسنين، والتقدم بطلب الحصول على دعم الرعاية المادي الخاص المخصص للمحتاجين لرعاية سريرية بالكامل. يمكنك، في حالة إذا كان مدخولك المادي وممتلكاتك لا تكفي لتغطية تكاليف دار المسنين، التقدّم بطلب الحصول على المساعدة الإجتماعية. تُقدّم لك الإرشادات من طرف موظفات وموظفي:

المكتب الخاص بالشؤون الإجتماعية وكبار السن في هايدلبرغ

Amts für Soziales und Senioren (der Stadt Heidelberg)

المساعدة الخاصة بالرعاية، المساعدة الخاصة

بالأخص

العنوان:

Fischmarkt 2,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 5837450 أو 5837320 أو

5838110 أو 5837410

11.7 مَأْوَى رِعايَةَ الْمُحْتَضِرِينَ

تُعتبر خدمات الرعاية، التي يُقدّمها مَأْوَى رِعايَةَ الْمُحْتَضِرِينَ، بمثابة تكميل للعمل الذي تقوم به مراكز الخدمة الاجتماعية ومراكز العناية التمريضية لفائدة شديدي المرض المتواجدين في المرحلة الأخيرة من حياتهم وأقربائهم. إذ أن الهدف من ذلك هو مساعدتهم على البقاء أطول فترة ممكنة في مسكنهم الخاص، إذا كانوا يرغبون في ذلك. يقوم كل من المساعدات والمساعدين، الذين تابعوا تكويننا خاصاً في هذا المجال والذين يقدمون هذه الخدمة بشكل تطوعي، التابعين لمَأْوَى رِعايَةَ الْمُحْتَضِرِينَ، بالإنصات ودعم المرضى وأقربائهم في مخاوفهم وعزلتهم وحزنهم، حيث يخصصون الوقت الكافي لذلك، ويحرصون على احترام واجب كتمان السر، دون أن يحسوا الغير بحضورهم، ودون أن يفرضوا تواجدهم. تقدم المشورة والدعم بالمجان.

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة في هايدلبرغ (ديكونيشس فيرك) - الخدمات المتنقلة لرعاية المحتضرين
Diakonisches Werk Heidelberg – (Ambulanter Hospizdienst)

العنوان:

Karl-Ludwig-Straße 6,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 537540

hospiz@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de

تقوم وحدة الخدمات المتنقلة لرعاية الأطفال المحتضرين (KiDi) بتقديم الدعم والتخفيف من العبء الذي يعانون منه إخوة وأسر الأطفال والشباب، المصابين بمرض شديد، والذين تم تشخيص إصابتهم بمرض يؤدي إلى تقلص كبير في أمد الحياة. إذ يجد حتى الأطفال، الذين يحزنون على قريب مصاب بمرض شديد أو متوفي، لدى وحدة الرعاية KiDi من يرافقهم في حزنهم ويواسيهم. تقوم وحدة الرعاية KiDi، تطوعياً وبالمجان، بدعم الأسر وذلك بغض النظر عن الديانة التي ينتسبون إليها.

دائرة الخدمات الخيرية التابعة للكنيسة (ديكونيشس فيرك) في هايدلبرغ – وحدة الخدمات المتنقلة لرعاية المحتضرين ووحدة الخدمات المتنقلة لرعاية الأطفال المحتضرين (KiDi)

العنوان:

Karl-Ludwig-Straße 6,

69117 Heidelberg

الهاتف: 06221 537558

hospiz@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de/

يُمكن، في حالة إذا أصبح من الصعب العناية بشخص شديد المرض في بيته الخاص، أن تتم العناية به

12. مرفق



سريريا في مأوى رعايته المُختَصَرين. هذا الأخير هو مرفق خاص بتقديم الرعاية، حيث يتوفر على عدد قليل من الأسرة فقط وهو منظم على طريقة دار صغيرة لرعاية المسنين. يتم هنا دعم ومرافقة الأشخاص المصابين بمرض شديد والمحتضرين في المرحلة الأخيرة من حياتهم. يتم بفضل ذلك تخفيف العبء على الأقارب والصدقات والأصدقاء، الذين قد لا يقدرّون على تقديم العناية والرعاية في البيت.

يحصل المحتضرين وأقربهم في مأوى رعايته المُختَصَرين على الدعم ويستفيدون من المشورة والرعاية الطبية. في مقدمة الرعاية الطبية، التي يتم تقديمها في آخر مرحلة من الحياة، هناك طب الآلام وعلاج الأعراض مثل الغثيان والقيء، إضافة إلى الخوف والأرق. حيث يتم أيضا مرافقة ودعم الأقارب في حزنهم. تقوم كل من شركة التأمين الصحي والتأمين الخاص بالرعاية المرضية بالتكفل بجزء كبير من تكاليف الإقامة السريرية بمأوى رعايته المُختَصَرين. ينبغي تعبئة "شهادة طبية"، من طرف الطبيبة المعالجة أو الطبيب المعالج، قبل لجوء المريض لمأوى رعايته المُختَصَرين بهدف الرعاية السريرية. يُنصح بالاتصال في أقرب وقت ممكن بمأوى رعايته المُختَصَرين.

مأوى رعايته المُختَصَرين لويزيه

(Hospiz Louise)

العنوان:

Kaiserstraße 21,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 526520 (مدير المأوى)

www.hospiz-louise.de

11.8 الرعاية التلطيفية المنزلية

لا يهدف الطب التلطيفي إلى العلاج من مرض معين. إنما يشمل علاجات للتخفيف من معاناة المصابين بمرض شديد وغير قابل للشفاء، بحيث يكون المدى المتوقع لحياتهم محدود (مثلا في حالة الأمراض الورمية)، ويدخل ضمن ذلك التخفيف من كل من ضيق التنفس والآلام والغثيان والمخاوف والقلق. الهدف الأول من ذلك هو تحسين نوعية حياة المريض وليس إطالة أمد حياته. لا تقوم الرعاية التلطيفية بأخذ بعين الإعتبار الإحتياجات الجسدية للمريضات والمرضى فقط، بل حتى إحتياجاتهم الإجتماعية والروحية وإحتياجات أقرانهم. فهي تتيح للمريضات والمرضى الفرصة لتقرير مصيرهم حتى نهاية الحياة والموت بكرامة.

يضم مركز أكي (Aki) بهایدلبرغ كل من طبيبات وأطباء وكوادر متخصصة في الرعاية التلطيفية وإختصاصيات وإختصاصي المُعالِجَة، إضافة إلى نساء ورجال الدين من جميع الديانات. كل هؤلاء إجتمعا يهدف مرافقة مرضياتهم ومرضاهم في آخر مرحلة من حياتهم في بيئة منزلية.

أكي هايدلبرغ (Aki-Heidelberg)، الرعاية

التلطيفية المنزلية في هايدلبرغ

المركز الصحي في هايدلبرغ بيرغهايم

(Medizinisches Zentrum Heidelberg)

العنوان:

Bergheimer Straße 56a,

69115 Heidelberg

الهاتف: 06221 485755

أوقات الدوام للإستشارات والتسجيلات الجديدة:

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى الساعة 15

info@aki-heidelberg.de

www.aki-heidelberg.de

12.1 قائمة الطبيبات والأطباء العرب الناطقين باللغة العربية في منطقة راين نيكار وكارلسروه (Karlsruhe)¹

السيد الدكتور رمزي أبو عياش

طبيب مختص في طب العيون

العيادة: الدكتور أافي وزملانه

العنوان: Hildastr. 8, 76646 Bruchsal

الهاتف: 07251 2849

السيد الدكتور فيروز أافي

طبيب مختص في طب العيون

العيادة: الدكتور أافي وزملانه

العنوان: Hildastr. 8, 76646 Bruchsal

الهاتف: 07251 2849

السيد الدكتور طلال أطرش

طبيب الأسرة، الإختصاص: طب عام

العنوان:

Moltkestr. 35, 76133 Karlsruhe

الهاتف: 0721 841777

السيد الدكتور علي برهوم

طبيب مختص في طب الجهاز البولي

العنوان:

Mannheimer Str. 44, 68309 Mannheim

الهاتف: 0621 733645

info@uro-mannheim.de

http://www.uro-mannheim.de

السيدة لمياء شاهين

طبيبة مختصة في طب العيون

العنوان:

F 1, 1, 68159 Mannheim

الهاتف: 0621 12268740

السيدة الدكتورة إنغريد كوب

طبيبة مختصة في طب الأطفال والشباب

عيادة الدكتور إيرنستوس وكوب

العنوان: Hauptstr. 107, 69207

Sandhausen

الهاتف: 06224 174343

السيد هاني داوود | حاصل على بكالوريوس الطب

والجراحة من جامعة القاهرة

طبيب مختص في طب التخدير

العنوان:

Ludwig-Erhard-Allee 20, 76131

Karlsruhe

رقم الهاتف المحمول: 0171 6528964

السيد الدكتور زياد العارف

طبيب مختص في طب التخدير

العيادة الطبية في مانهايم

العنوان:

Auf dem Sand 76 B, 68309 Mannheim

الهاتف: 0621 718960

info@praxisklinik-mannheim.de

www.praxisklinik-mannheim.de

السيد جهاد البوجي

طبيب مختص في طب أمراض النساء وطب التوليد

العنوان:

Kirchplatz 1, 74821 Mosbach

الهاتف: 06261 2298

الهاتف: 07142 790 و 07142 7955201

الهاتف: 07151 9599400

¹ تركز البيانات على التصريحات التي أتى بها كل من الطبيبات والأطباء، المعالجات والمعالجين النفسيين. لذلك لا يمكن ضمان صحة و اكتمال المعلومات. يرجى التأكد من ذلك عبر استفسار كل من طبيبك أو معالجك النفسي الخاص. إن يتم ذكر كل من الطبيبات والأطباء والمعالجات والمعالجين النفسيين، الذين رفضوا أن يتم نشر بياناتهم. المصدر: "Arabisch" anKlicken -> "Fremdsprachen" -> "Weitere Optionen" -> "http://www.arzttsuche-bw.de/index.php?suchen=0&expertsuche=1"

السيد الدكتور محمد ناظور

طبيب مختص في الطب الباطني، إختصاص طب
أمراض القلب
العنوان:
Schneidmühlstr. 21, 69115
Heidelberg
الهاتف: 06221 434140

السيد أحمد علي نزهت

طبيب، إختصاص طب الجهاز اليولي
العنوان:
Welfenstr. 7, 76137 Karlsruhe
الهاتف: 0721 31437

السيد الدكتور وليد سيد

طبيب مختص في طب الجهاز العصبي، الطب النفسي
والعلاج النفسي
العنوان:
O 7, 13, 68161 Mannheim
الهاتف: 0621 13303

**السيدة منا سلامة | بكالوريوس الطب والجراحة من
جامعة الخرطوم**

طبيبة مختصة في الطب العام
العنوان:

Lessingstr. 1, 76135 Karlsruhe
الهاتف: 0721 41171
mona.salama@dgn.de

السيد الدكتور سيمون سافين

طبيب مختص في علم الأمراض
العنوان:
Ludwig-Erhard-Allee 20-24, 76131
Karlsruhe
الهاتف: 0721 3548440

السيد الدكتور ماتياس هاينريش تينهولت

طبيب مختص في الجراحة، جراحة الأوعية، علم
الأوردة
مستشفى تيريزيان
(Theresienkrankenhaus) | عيادة زانكت
هيدفيغ (ش.م.م.)
(St. Hedwig-Klinik GmbH)
العنوان:

Bassermannstr. 1, 68165 Mannheim
الهاتف: 0621 4244303
matthias.tenholt@
theresienkrankenhaus.de
http://www.theresienkrankenhaus.de

السيدة الدكتورة نادية زكو

طبيبة مختصة في الطب الباطني
العنوان:
Seckenheimer Str. 61, 68165 Mannheim
الهاتف: 0621 441645

**12.2 الصيدليات المتواجدة في هايدلبرغ
والمتوفرة على موظفين ناطقين باللغة
العربية²****صيدلية روزين (Rosen Apotheke)**

صيدلاني شتيفان كايديل (تاجر مسجل)
العنوان:
An der Tiefburg
Dossenheimer Landstraße 8,
69121 Heidelberg
الهاتف 06221 480800
www.rosenapothekeheidelberg.de

هيئة التحرير

الجهة الناشرة
مدينة هايدلبرغ

تصميم وتنسيق
مكتب تكافؤ الفرص
العنوان

Bergheimer Straße 69
Heideberg 69115
الهاتف: 06221 58-15530
البريد الإلكتروني:
chancengleichheit@heidelberg.de
http://www.heidelberg.de/integration

تصميم

القسم التابع لرئيس مجلس البلديات

بحث وتصميم النص
الدكتورة إيفا ماريا هيرمس
em.herms@l-online.de

الترجمة

مكتب الترجمة كيبه وكوتشاديريلبي
Kaebe@web.de

الصور

صور أخرى:
الصفحة 9 خدمة وسائل الإعلام التابعة ل AOK
الصفحة 7 شركة نشر الدليل الهاتفي براون (ش.م.م.)
والشركاء
الصفحات 12، 14، 15 الإتحاد الفدرالي لصنابق
تأمين الأطباء (KBV)
الصفحة 41 اللجنة الاتحادية المشتركة (G-BA)

النسخة

النسخة 1، تشرين الأول 2016

**Referat des Ober-
bürgermeisters**

Stadt Heidelberg

Marktplatz 10
Heidelberg 69117

10580 58 06221 Telefon

10900 58 06221 Telefax

stadt@heidelberg.de

www.heidelberg.de