Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کې یو لار ښود

Pashtu

روغتیا د ټولو لپاره

د آلمان د روغتیا په سیستم کې یو لارښود

فهرست

۱ روغتیايي بیمه 5

› قانوني روغتیایی بیمه (GKV) 5
› شخصي روغتیایی بیمه (PKV) 9

۲ طبی پاملرنه 10

› پاملرنه د یوي ډاکټري او یا یوه ډاکټر لخوا 11
› پاملرنه دیوي غاښونو ډاکټرې یا د غاښونو ډاکټر لخوا 14
› درملتونونه او درمل 15
› پاملرنه په روغتون کي 17

۳ په بیړني حالت کي 23

۴ روغتیا 25

› واکسینونه 25
› د ناروغی مخنیوی د ناروغی د پیژندنی معاینات 26
› د ماشومانو روغتیا 30
› د ښځو روغتیا 31
› حاملګي او ولادت 31
› نشه یی توکی- او د اعتیاد په اړه د مرستو وړاندیزونه 32

۵ د پرستاری بیمه 34

› کورنی پرستاري 35
› بستري پرستاري 35
› د خپلوانو له خوا پرستاري 35

۱ روغتیایي بیمه

قانوني روغتیایي بیمه (GKV)

په آلمان کې دوه قسمه بیمې شتون لري: قانوني روغتیایي بیمه (Gesetzliche Krankenversicherung) او شخصي روغتیایي بیمه (Private Krankenversicherung). د ۹۰ سلنې په شاو خواکې د آلمان نفوس یعنې تقریباً ۷۰ میلیونه کسان په قانوني بیمه کې دي. په دې ترتیب یې په پوره ډول او ښه طبې پاملرنه کیږي. د قانوني بیمې د غړې په توګه تاسې په هره میاشت کې د ناروغي بیمې ته حق العضویت ورکوئ. دا حق العضویت تر یوه معینې لوړې اندازې ستا سو په میاشتنیو عوایدو پوري مربوط کیږي. یوه برخه یې ستا سو کار فرما هم ورکوي.

ټول بیمه شوي کسان بې له دی چې د میاشتې څومره حق العضویت ور کوي، نر وي که ښځه، پر کوم سن دی او روغتیا یې حالت یې څنګه دی، مساوي طبې پاملرنه ور ته کیږي. دا پیوستون په آلمان کې د قانوني بیمې یو اصلي پرینسیپ دی.

که تاسې ناروغه شې او یا کوم تصادم ولرئ او ډاکټر یا روغتون ته د درملنې لپاره ورشئ، لګښت یې د روغتیایي بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کې ږي. په ځینو وختونو او لګښتونو کې باید هغه څوک چې په قانوني بیمه کې وي، یو لږ اندازه لګښت په خپله پر غاړه واخلي. دې ته اضافه پیسې (Zuzahlungen) وایې. ماشومان او ځوانان د اضافه پیسو له ورکولو نه خلاص دي. روغتیایي بیمه د هغو درملو پیسې هم ورکوي، چې اخیستل یې په نسخه وي او تاسې ته یې ډاکټر در لیکې. که تاسې د یوې ناروغي له امله کار نه شئ کولای، تاسې ته یوه ډاکټره او یا یو ډاکټرد کار نه کولو تصدیق در کوي. دا تصدیق څو برخې لري. لومړۍ برخه یې خپلې د ناروغي بیمې ته ورکړئ. په دوهمه برخه کې د ناروغي د تشخیص په اړه څه نه دي لیکلي او دا برخه ستاسې د کار فرما لپاره ده. دریمه برخه یې ستاسې لپاره ده، چې ستاسې سره پاتې شې. د ناروغي په وخت کې چې تاسې کار نه شئ کولای، ستاسې کار فرما ستاسې تنخوا تر شپږو اونیو پوري در کوي. تر هغه وروسته تاسې له خپلې ناروغي بیمې نه د ناروغي پیسې اخلئ.

** څوک په قانوني بیمه کي بیمه وي؟**
د هغو کارګرو لپاره (ښځه وي که نر) چې کلنۍ تنخوا يې د »اجباری بیمې په چوکاټ« کی وي، دروغتیا بیمه اجباري ده. د کار زده کونکي، بیکاران، محصلین، تقا عدي کسان، هنر مندان او ناشران په عمومي توګه تر اجباري قانونی بیمې (GKV) لاندي راځي.

که ستاسی تنخوا کمه وي او یا هیڅ عواید ونه لرې، د کورنۍ غړي مو په وړیا توګه بیمه کیږي. ماشومان تر یوه معین سن پوری د کورنۍ سره بیمه وي. دا د سن اندازه په دې پوری اړه لري، چې ستاسی ماشوم لا په زده کړه کي وي. هغه ماشومان چې معیوبیت ولري او کوم عواید لاس ته نشي را وړلی، بی له کوم معین سن نه د تل لپاره بیمه دي.

هغه څوک چې شخصي دنده لري ، هغه کارګر، ښځه او نر، چې کلنی عواید يې د اجباري بیمې تر اندازه پورته وي، او همدار نګه مامورین کولای شي ځانونه شخصي بیمه کړي او یا — د ځینو شرایطو پر بنسټ ځانونه په آزاده او شخصي توګه په قانوني بیمه کي بیمه کړی.

د روغتیا بیمې په آزاده توګه انتخاب
تاسی کولای شئ، خپله بیمه پخپله انتخاب کړئ. حق العضویت په ټولو قانوني بیمو کي مساوي دی. په ځینو بیمو کي باید بیمه شوي کسان اضافي حق العضویت (Zusatzbeiträge) ورکړي. دا اضافي حق العضویت کېدای شي له بیمې تر بیمې توپیر ولري. روغتیایی بیمی کولای شي، په اضافي حق العضویت کي تخفیف وکړي. پر صحیح وخت پوره معلومات لاس ته راوړئ، چې کوم لګښتونه ستاسی بیمه پر غاړه اخلي او کوم لګښتونه باید تاسی خپله پر غاړه واخلی.

داسی بیمې هم شته، چې خپلو بیمه شوی کسانوته له دې خاطره بونس او انعامونه ورکوي، چې په مسلسل توګه د ناروغی د مخنیوي په خاطر معاینو ته ورځي او په روغتیا يي کورسونو کي برخه اخلي. نو ځکه ارزش لري، چې د بیمې د انتخاب نه مخکي د بیمي خدمات یو له بله سره مقایسه شي.

که تاسي وغواړئ، خپله بیمه بدله کړئ، کولای شي د عضویت د ختمېدو نه مخکې بیمي ته دوه میاشتي مخکی ځواب ورکړئ او په همدې موده کي د ځان لپاره بله بیمه ولټوئ.

اړین:

- تاسی باید لږ تر لږه ۱۸ میاشتي په یوه انتخاب شوي بیمه کي پاتي شئ.
- استثناء: که ستاسی بیمه یو اضافي حق العضویت اعلان کړي، تاسی کولای شي، بیله دې چي خومره وخت يې عضویت ولرئ، ځواب ورکړئ او په بله بیمه کي ځان شامل کړئ.

د روغتیا قانوني بیمې خدمات

د روغتیا بیمه هغه لګښتونه پر غاړه اخلي، چي »کفایت وکړي، پر ضرورت برابر او اقتصادي« وي. ددې معنیٰ به داوي، چي دځینیو طبي درملنو لګښت باید تاسي خپله پر غاړه واخلئ. په دې جمله کي په روغتون کي یواځي اطاق غوښتل، هلته د ډاکټرانو د مشرې او یا د مشر په وسیله درملنه غوښتل.

د قانوني بیمې (GKV) په اړینو خدمتونو کي لاندی نقطی شامل دي:

- ډاکټري درملنه او هغه درمل، چي باید په نسخه واخیستل شي،
- په روغتون کي بستري کېدل او بیا رغونه
- د حاملګۍ په وخت کي د یوه ډاکټري او یا ډاکټر یا دایي له خوا پرستاري کېدل.
- د ناروغي د مخنیوي په موخه او د ناروغي پر وخت پېژند نې په موخه د ماشومانو او لویانو معاینات،
- هغه واکسینونه چي ضروري وي
- د غاښونو مراقبت او د غاښونو درملنه
- رواني درملنه
- د ناروغه کورنۍ پرستاري او یا تسکیني مراقبت
- درمل (Heilmittel) (په دې کي د بیلګي په توګه فزیو اپي او ایرګو تراپي) او د مرستي مواد (Hilfsmittel) (د بیلګې په توګه د ناروغانوعرابه لرونکي چوکۍ، د غوږونو لپاره د آوریدو آلی، او د بدن لپاره مصنوعي شیان)
- د ناروغۍ پیسې د ژوند مخ ته بیولو لپاره (او هم د هغو بیمه شوو کسانو لپاره، چي باید د خپل ناروغ ماشومانو پرستاري وکړي).

که تاسی په یوه قانوني بیمه کي یاست، کولای شي چي پر دي برسیره په یوه شخصي بیمه کي د خاصو خدماتو لپاره ځان بیمه کړئ. په دې ترتیب تاسی کولای شئ، د سرطبیب په واسطه د درملني غوښتنه وکړئ، په روغتون کي د یوه شخصي اطاق غوښتنه وکړئ او یا د غاښونو د درملنی او عینکو ټول لګښت طلب کړئ. اړین: ددې خاصو غوښتنو لپاره د بیمې حق العضویت باید تاسی په خپله ورکړئ. کار فرما د شخصي بیمې په لګښت کي مرسته نه کوي او د حق العضویت کومه برخه نه ورکوي.

اضافه پیسې ورکول \ د لګښت ستاسی شخصي برخه

په ځینو لګښتونو کي باید تاسی هم برخه واخلئ. قانوني بیمه GKV د هغه درملو پیسې ورکوي، چي باید په نسخه و پیرودل شي. بیمه شوی کس باید په پیسو کی یوه برخه پر غاړه واخلي. هم په روغتون کی د درملنی په وخت کی او د درملو او کومکي موادو په برخه کي، په کور کي د ناروغه مراقبت کولو په وخت کي او هم د حمل و نقل په وخت کي د پیسو یوه برخه پر غاړه واخلي.

ددې لپاره چي پر تاسی اقتصادي فشار را نه شي، دا لګښت په کال کي د کلنۍ تنخوا دوه سلنه ده. د اوږدی ناروغۍ په وخت کي دا یو سلنه ده. ماشومان او ځوانان، چي سن یې تر ۱۸ کالو کم وي، له اضافی لګښت نه معاف دي. د هغه کسانو لپاره هم دا قانون نافذ دئ، چي عواید یې کم وي. په دې اړه تاسی کولای شئ، له خپلي بیمې څخه پوښتنه وکړئ.

که ستاسی لګښت په یوه کال کي د اضافه پیسو له ورکولو تر اندازه پورته وي، د همدې کال تر پایه تاسی د اضافي پیسو ورکولو نه معاف یاست. له همدې کبله ټول بیلونه له ځانه سره وساتئ. دا ټول په هغه کتابچه کي وساتئ، چي تاسی ته خپلي بیمې درکړي ده.

تاسی باید په هغه وخت کي اضافي پیسې (Eigenanteil) ورکړې، چي که ناروغه ، نر او ښځه، یو شئ یا آله باید وپېرودی، بیله دي چي په ډاکټري لحاظ اړین وي.. د طبي بوټونو اخیستلو په وخت کي باید ۷۶ ایرو تاسي له جیبه ورکړئ.

شخصي روغتیایی بیمه (PKV)

په شخصي روغتیایی بیمه کي (PKV) بایډ هغه څوک ځان بیمه کړي، چي په قانوني بیمه کي اجباری بیمه (GKV) ونه لري، بلکه له بیمې نه آزاد وي او په بل ځای کي هم بیمه ونه لري. د بیلګې په توګه د پناهنده ګۍ د قانون (Asylbewerberleistungsgesetzes) په چوکاټ کي بیمه ونه لري. په دي چوکاټ کي شخصي کار کونکي او د آزاد شغل خاوندان (استثنا هنر مندان، ناشران او دهقانان دي)، مامورین او هغه کارګر چي عوایډ یې د بیمې تر اندازه زیات وي، هم راځي.

دشخصي بیمي حق العضویت په عوایډو پوری اړه نه لري، بلکه په هغه خطر پوري، چي ناروغي ورته پېښه شي. د بیمي د قرارداد کولو په وخت کي سن او روغتیایی حالت مهم رول لري. د بیمي حق العضویت له بیمي سره د خدماتو په اړه موافقي پوري هم اړه لري. په قرار داد کي کېدای شي د غاښونو ټول لګښت، د سر طبیب په وسیله تداوي او په روغتون کي شخصي اطاق درلودلو په اړه موافقه وشي.

هره شخصي بیمه مجبوره ده، یوه اساسي بیعه (Basistarif) او خدمات وړاندی کړي، چي تقریباً له قانوني بیمي سره برابره وي. شخصي بیمې اجازه نه لري یو د اساسي خدماتو قرار داد د پخوانیو ناروغیو او یا بیړني ناروغي له خاطره رد کړي.

د کورنۍ د غړو لپاره بایډ جلا د بیمې حق العضویت ورکړل شي. څوک چي شخصي بیمه ولري، مجبور دی د ډاکټر، روغتون او درملو پیسي له جیبه ورکړي. نوموړې بیمه بیا ددې پیسو ټول یا یوه برخه بیرته ورکوي.

۲ روغتیایی پاملرنه

الیکترونیکی روغتیایی کارت

اړین:

هیله کیږي، چي خپل الیکترونیکي روغتیایي کارت (elektronische Gesundheitskarte) همیشه له ځانه سره ولرئ، په کوم وخت کي چي له روغتیایي خدماتو نه کار اخیستل غواړئ. د ۲۰۱۵ کال د جنوری له لومړۍ نیټې را پدیخوا دا کارت د بیمي لرلو یواځني ثبوت دی او تاسی د هغه پر بنسټ کولای شئ، له روغتیایي خدماتو نه استفاده وکړئ. پر الیکترونیکي بیمي ستاسی نوم، ستاسی د زیږېدني نیټه، ستاسی ادرس، ستاسی د بیمي نمبر، ستاسی د بیمي وضعیت (اصلي غړی، د کورنۍ په چوکاټ کي بیمه او یا تقاعدي) د اجباری معلومات په توګه لیکل شوي. پر الیکترونیکی روغتیا یي کارت ستاسی یو عکس هم چاپ وي.

د نمونې په توګه د بیمي روغتیایي کارت

د یوې ډاکټرې او یا یوه ډاکټر له خوا روغتیایي پاملرنه

په آلمان کې تاسی کولای شئ، خپله ډاکټره او یا ډاکټر پخپله انتخاب کړئ. که تاسی قانوني بیمه ولری، کولای شي له هغو ډاکټرانو نه یې اتنخاب کړئ، چې له قانوني بیمي سره په روغتیایي پاملرنه کې برخه اخلي. په عمومي توګه دا هغه ډاکټراني او ډاکټران دي، چې په ولاړې (سر پایي امبولانس) کار کوي. دډاکټر د کتنځی پر لوحه پام وکړی چې لیکلی یې وي » د ټولو بیمو ناروغان« او یا »ټولي بیمې«.

اړین:

تاسی د ځان لپاره یوه کورنۍ ډاکټره یا یو کورنی ډاکټر (په خاصه توګه یوه کورنۍ داخله ډاکټره یا کورنی دا خله ډاکټر یا عمومي متخصصه او یا متخصص) خپل کور ته نږدې ولټوی، چې تاسی د ناروغي یا ناروغي شکایت په وخت کې لومړي هغه ته ورتلای شئ. که تاسی تل یوې ډاکټرې یا یوه ډاکټر ته ور ځئ، ستاسی لپاره د روغتیایی پاملرني په وخت کې اسانتیا ده.

که لازم و ګڼل شي، ستاسی کورنۍ ډاکټره یا کورنی ډاکټر تاسی یوه متخصص ډاکټر ته لیږي (د بیلګې په توګه د ستوني، پزې او غوږو ډاکټر ته یا د هډوکو ډاکټر اورتوپیدي). که تاسی ناروغه یاست، تاسی کولای شې په نیغه توګه د ډاکټر کتنځی ته ورشئ. هلته د بیلګې په توګه وړوکې عملیاتونه او یا خاصي درملني کیږي، بیله دې، چې تاسی روغتون ته ولاړ شئ.

له ډاکټر سره لیدنه

که تاسی جدی ناروغ یاست او یا روغتیایي شکایت لرئ، باید له خپلې ډاکټرې یا ډاکټر سره دملاقات وخت کیږدئ. تاسی هم کولای شئ، بیله مخکنی وخت ټاکلو نه د ډاکټر کتنځی ته ور شئ. پداسی حال کې بیا کیدای شي زیات منتظر پاتې شئ. له همدې کبله تل به ښه داوي، چې د ډاکټر کتنځي ته زنګ ووهې او ورته وواياست، چې څه شکایت لرې. که ستاسی حالت دومره خراب وي، چې د ډاکټر کتنځۍ ته نه شي ور تلای، بیا پوښتنه وکړه، چې آیا ډاکټر کولای شي، تاسی ته کور ته درشي.

اړین:

- تاسی د (غاښونو) ډاکټرې او یا د (غاښونو) ډاکټر سره مرسته کوئ، چي تاسی د ډاکټر لیدني ته تیاري ونیسئ. تاسی کولای شئ، د بیلګي په توګه و لیکې، چي مشکل مو څه دی، کوم درمل اخلئ او د کوم ډاکټرې یا ډاکټر له پلوه تر دې دمه معاینه شوي یا تداوي شوي یاست. تاسی کولای شئ، خپلي پوښتني ولیکئ، کومي چي یې له ډاکټرې یا ډاکټر نه کول غواړئ.
- که تاسي یو د واکسین کتابچه (Impfpass) او یا د حساست کتابچه (Allergiepass) ولرئ، دا سندونه له ځانه سره واخلئ. د اړتیا په وخت کي هم کولای شئ، خپل د اکسیریز عکسونه هم له ځانه سره واخلئ.
- د غاښونو ډاکټرې یا د غاښونو ډاکټر له خوا د غاښونو د مراقبت معاینو په وخت کي خپل د غاښونو د بونس کتابچه (Zahnarzt-Bonusheft) له ځانه سره ولرئ.
- تر کومه ځایه، چي ستاسی د روغتیا بیمه یو بونس پروګرام ولري، د مراقبتی معایناتو او یا د وخت نه مخکي د ناروغیوپېژندي معاینو په وخت کي باید خپل د بونس کتابچه هم له ځانه سره ولرئ.

که تاسی په آلماني ژبه نه هیږئ، کولای شئ ، یو کس له ځانه سره بوزی، چي ترجماني وکولای شي. هم کېدای شي، چي د کورنۍ یو غړی، دوست که ښځه وي که نر، چي په آلما ني تر تاسی ښه پو هیږئ، ستاسی ملګر تیا وکړي. تاسی باید متوجه ووسئ، چي روغتیایی بیمه د ډاکټر سره د خبرو په وخت کي د ترجمان لګښت پر غاړه نه اخلي. پر دې بر سیره د ډاکټرانو کتنځي شته، چي په څو ژبو خبري کوي. د بیمي د ډاکټرانو فدرالي اتحادیې (Kassenärztlichen Bundesvereinigung) په انترنت پاڼه کي د بیلګي په توګه ستاسی د اوسېدني په ځای کي دډاکټرانو په اړه معلومات شته. دا دمعلومات پاڼه د App په توګه د iOS او اندروئید Android لپاره شتون لري: فدرالي د ډاکټرانو لټون BundesArztsuche

له ډاکټر سره خبري

په آرامي سره تشریح ور کړئ، چي تاسی ولی ډاکټر ته راغلي یاست او ستونزه مو څه ده. پام وکړي، چي ډاکټره یا ډاکټر او تاسي په ژبه سره پو هیږي. که کوم څه درته واضح نه وي، پوښتنه وکړئ. هیله کیږي چي پوره معلومات ورکړئ که ډاکټره او یا ډاکټر ستاسی نه پوښتنه وکړي، چي آیا تاسی سکریټ څکوی ، له الکهولو استفاده کوی، تاسی ورزش کوئ او یا ستاسي د خوړو په اړه پوښتنه وکړي.دا معلوماتونه د ډاکټري او یا ډاکټر لپاره اړین دي او مرسته کوي، تر څو وکولای شي، په بیړه او په صحیح توګه ستاسي در ملنه وکړي.

که تاسی د هغو درملو په اړه ، چي تاسي ته ډاکټر در لیکي، کومه پوښتنه لرئ، له هغه پوښتنه وکړئ. ډیر زیات اړین دي، چی تاسی درمل په هماغه ترتیب استعمال کړئ، څنګه چي تاسی ته ویل شوي. د پوښتني په وخت کي د هغه درملتون کار کونکي، چي تاسی هلته درمل اخلئ، هم ستاسی سره مرسته کوي. که تاسی د دارو درمل سره حساسیت لري او هیر شوي مووي،هیله کیږي، چي له ډاکټر سره په دي اړه خبری وکړئ. چي تاسی دا معلومات له هغه سره شریک کړئ، ډاکټره او یا ډاکټر به کوښښ وکړي، چي تاسي ته په بیړه نور درمل در کړي او د تداوي شکل ته توپیر ورکړی.

ستاسی ډاکټره او یا ډاکتر به تاسی ته ووایئ:

- تاسی کومه ناروغي لرئ،
- تاسی ته ډاکټره یا ډاکټر کوم قسم تداوي توصیه کوي،
- د تداوي تاثیر به څنګه وي، څومره موده به دوام وکړي، کوم خطرونه به ورسره وي او آیا درد ورسره ملګری وي،
- آیا تداوي یوازي درد آراموی وی او که د ناروغي تداوي کوي.
- نور د کوم قسم تداوي امکانات شتون لري،
- کوم قسم د ناروغي مخکي پېژندني معاینې باید وشي.

د راز پټ ساتل

اړين:

ډاکټراني او ډاکټران او د کتنځیو کار کونکي په آلمان کي اجازه نه لري، ستاسی په اړه ، ستاسی د ناروغي حالت، او ستاسی د کورنیو په اړه معلوماتونه له نورو کسانو سره شریک کړي. ددې معنی داده، چي تاسی کولای شئ، له خپلې ډاکټري او ډاکټر سره د هر څه په اړه په ښکاره خبري وکړئ. دا یو اساسي اعتماد دی د ډاکټري او یا ډاکټر او ستاسی تر منځ. بیله ستاسی له اجازي ډاکټره او ډاکټر اجازه نه لري، ستاسی په اړه ستاسی همسر (پارتنر) ، د کورنۍ غړي او یا بل کس ته معلومات ورکړي.

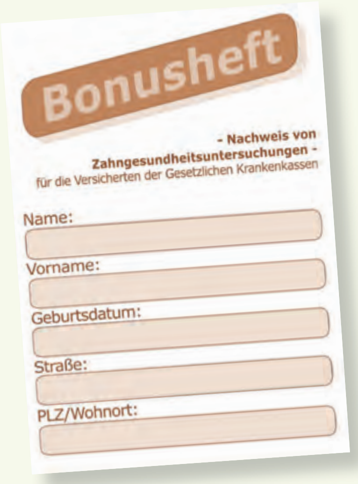
د غاښونو دډاکټری یا ډاکټر له خوا پاملرنه

ستاسی بیمه د غاښونو د تداوي ټول لګښت پر غاړه اخلي. دا په هغه وخت کي هم، چي که د غاښونو ساتل ممکن نه وي او باید و ایستل شي.

سالم غاښونه د ژوند د ښه والی په معنی ده. له همدې کبله منظمي معاینی د غاښونو د ناروغي د مخنیوي لپاره اړین دي، که څه هم تاسی کومه ستونزی ونه لري. قانونی بیمه د ناروغي د مخنیوي معاینی لګښتونه هم پر غاړه اخلي. داسي معاینی مرسته کوي،چي ځینی ناروغی مخکي له مخکي تشخیص او تداوي شي. تاسی کولائ شي، له خپلي بیمي نه یوه د بونس کتابچه (Bonusheft) تر لاسه کړئ. په دي کتابچه کي د ناروغیو د مخنیوي معاینی لیکل کیږي. که تاسی ثبوت کړي، چي لږ تر لږه په کال کي یو ځل (تر ۱۸ کلونو کم سن په هر نیم کال کي یو ځل) د غاښونو ډاکټر ته تللی یاست، بیمه د غاښ ایښودلو په وخت کي یو اندازه زیات لګښت پر غاړه اخلي.

د غاښونو ایښودل

د غاښونو عوض، د غاښ پوښ، د یوه غاښ ایښودل او یا پوره غاښونو ایښودل دي. د روغتیا بیمه په تشخیص پور مربوط یو ثابت مبلغ (Festzuschuss) ور کوي. ددې معنی داده، چي بیمه ۵۰ سلنه روغتیایی ضروری لګښت پرغاړه اخلي. که تاسی په تیرو ۵ کلونو کي هر کال یو ځل د غاښونو ډاکټر ته تللي یاست او د ناروغي مخنیوي معاینی شوي وي (د بونس کتابچه)، بیمه بیا ۶۰ سلنه لګښت پر غاړه اخلي. تر لس کاله وروسته ۶۵ سلنه پر غاړه اخلي.



د بونس کتابچه دا سي معلو میږي

د درملنی او لګښت پلان
ددې د مخه، چې تاسی ته غاښونه درکښیږدي، د ډاکټر کتنځي د درملنی او لګښت (Heil- und Kostenplan) یو پلان جوړوي. پدي پلان کي د غاښونو د ډاکټري او یا ډاکټر له توصیه شوي او یا ستاسی له خوا غوښتل شوي خدمات شامل دي ، کوم چې د طبي ضروري خد متونو پورته وي. که تاسی ګران غاښونه و غواړئ، اضافه لګښت یې باید تاسی پخپله پر غاړه واخلئ.

تاسی د تداوي او لګښت پلان فقط هغه وخت لاس لیک کړئ، چي تاسی ته اطمینان حاصل شي، چي د تداوي د پلان کوم لګښت د روغتیا بیمه ور کوي او کومه اندازه لګښت تاسی مجبور یاست پخپله یې پر غاړه اخلی.

تر تداوی وروسته تاسی ته د هغه لګښت بیل راځي، چه باید تاسی یې پخپله پر غاړه واخلئ. دی ته خپله برخه (Eigenanteil) ویل کیږي. که تاسی کم عواید ولرئ، له خپلي بیمي نه د سخت وخت مقرراتو (Härtefallregelungen) پوښتنه وکړئ: هغه کسان، چي کم عواید ولري، امکانات ورته موجود دي، د غاښونو ایښودلو لپاره یوه زیاته اندازه پیسئ ورکړل شي. پداسي حالتونو کي اړین دی، د تداوی تر پیل دمخه له بیمې سره خبري وشي، چي آیا کېدای شي، خپله برخه کمه شي.

در ملتنونه او در مل

درمل او د بانداژ مواد په در ملتونونو (Apotheken) کي لاس ته راوړلای شئ. د در ملتونونو پر دروازه په سور رنګ یو لوی A لیکل شوی وي. د شپې له خوا او د اونۍ په اخیره کي تل یو درملتون ستاسی په چاپیریال کي نوکري لري. داچه کوم درملتون نوکري لري، په انترنت کي (د پلټني نوم »نوکري درملتون« (Apothekennotdienst) کی یې پیدا کولای شئ. د درملتون پر دروازه هم پلان بند وي، چي کوم در ملتون د شپې له خوا او یا د رخصتئ په ورځو کي نوکری لري.

ځیني درمل (یعني په نسخه اخیستونکي درمل («verschreibungspflichtige Arzneimittel » په در ملتون کي تاسی ته هغه وخت در کول کیږي، چي د ډاکټری یاډاکټر یو نسخه (Rezept) په در ملتون کي وړاندی کړئ. په در ملتون کي تاسی ته دا معلومات هم در کول کیږي، چي له درمل نه څه وخت او څنګه استفاده کولای شئ. داسی وختونه هم راځي، چي در ملتون ستاسی درمل (Medikament) ستاسی لپاره فرمایش ور کړي. په در ملتون کي درته ویل کیږي، چي تاسی درمل څه وخت تر لاسه کولای شئ.

روغتیایي بیمه د هغو درملو لګښت ور کوي، چې د ډاکټر له خوا پر یوه سور رنګه نسخه لیکل شوي وي. خاص مقررات شتون لري، د بیلګې په توګه د سخت درد درمل. دا درمل باید پر یوه خاص د نشه یې توکو پرنسخه باندي لیکل شوي وي.
تاسی مجبور یاست، پر مختلفو درملو په عادي توګه د قیمت لس سلنه (لږ تر لږه ۵ ایرو او زیات یې ۱۰ ایرو) پخپله پر غاړه واخلئ. دې ته اضافه پیسې (Zuzahlung) وایې.

د بېلګې په توګه:
- هغه درمل، چې قیمت یې ۲۰ ایرو وي، تاسی باید پنځه ایرو ورکړې.
- هغه درمل، چې ۸۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۸ ایرو ورکړئ.
- هغه در مل، چې ۱۲۰ ایرو قیمت ولري، تاسی باید ۱۰ ایرو ورکړئ.

په هیڅ صورت تاسی د درملو تر قیمت زیاتي پیسې نه ورکوئ. بیله خپلي برخي هغه درمل تاسی ته در کول کیږي:
- د ماشومانو او ځوانانو لپاره ، چې سن یې تر ۱۸ کم وي.
- دارو درمل، چي په حاملګی او یا ولادت پوری اړه ولري

که تاسی په قانوني بیمه کي یاست، درملتون په نیغه له بیمی نه ستاسی د درملو پیسې اخلي. تاسی یوازی هغه قانوني خپله برخه ورکوئ. ځیني درمل د جنیریکا (Generika) په نوم شتون لري. جنیریکوم هغه درمل دي، چي مؤثر مواد یې د »اوریجینل« درمل په شان وي. په درملتون کي پدې اړه پوښتنه وکړئ. دا ځکه چي د ځینی جنیریکا درملو لپاره تاسی مجبور نه یاست اضافي پیسې د خپلي برخي په توګه ورکړئ.

نسخې کېدای شي داسي معلو مېږي

په روغتون کي پرستاری

په روغتون کي تاسی هغه وخت تداوي کېدلائ شي، چي د ډاکټری یا ډاکټر په کتنځي کي پاملرنه کفایت ونه کړي او یا بېړنی حالت وي. که تاسی په قانوني بیمه کي یاست، په یوه شخصي کلینیک کي ستاسی تداوي امکان نه لري.

په روغتون کي د تداوي په اړه مقررات

ستاسی ډاکټره او یا ډاکټر تشخیص کوي، چي ایا تاسی د تداوي لپاره باید روغتونه ولاړ شي او هغه بیا تاسی هلته استوي. دا کار د یوه داخله فورمي (Einweisungsschein) په واسطه کېدای شي، کوم چي تاسی یي باید له ځانه سره روغتون ته یوسي. د داخله فورمي په در کولو سره ډاکټره او یاډاکټر هم وایي، چي ستاسی د تداوي لپاره کوم روغتون مناسب دی. تاسی باید متوجه اوسئ، چي که چیری تاسی په داخله فورمه کي لیکل شوي روغتون ته نه، بلکه بل روغتون ته ولاړ شی، پر تاسی به زیات لګښت راشي.

د روغتون قرار داد

که تاسی باید د زیاتو ورځو لپاره په روغتون کي پاته شې، تاسی له روغتون سره یو قرار دادکوئ. دا قرار داد په عمومي توګه په لیکلي توګه کیږي. ددې معنی داده، چي هم تاسی او روغتون هلته لاسلیک کوي.

هلته څه تنظیم شوي؟

- د طبی فني پرسونل له خوا ستاسی تداوي،
- ستاسی پرستاری د مسلکي پرستاری پرسونل له خوا،
- تاسی بستری کول او ستاسی خوارکه.

بیمه کوم لګښتونه ورکوی؟

- کومه درملنه چي له طبی نظره لازم وي،
- بستری کیدل او خوراکه.

تاسی باید کوم لګښت پر غاړه واخلي؟

- په روغتون کي پر هره ورځ (۱۰) أیرو. دا یواځي د لویانو لپاره او په کال کي ټول ټال د ۲۸ ورځو لپاره (= ۲۸۰ ایرو). په روغتون د ولادت په وخت کي دخپلي برخي پیسې نه ورکول کیږي.
- تداوی د سر طبیبی او سر طبیب له خوا او یو بستریزه اطاق غوښتل.

له روغتون سره یو قرار داد هغه وخت لاسلیک کړئ، چي د هغه په متن تاسی پوره پوهیدلی یاست او د قرارداد یوه کاپي له روغتون نه وغواړئ. که تاسی ته کوم څه روښانه نه وي، پوښتنه وکړئ. له خپلوانو او دوستانو څخه، چي په آلماني ښه پوهیږي، مرسته وغواړئ.

اړین:

که تاسی ددي غوښتنو لپاره یوه شخصي بیمه ولرئ، باید د بیمي موافقه له ځانه سره روغتون کي ولرئ. کېدای شي، چي تاسی د تداوی نه مخکي زیات مصارف ولرئ. دا بیا وروسته تاسی ته ستاسي د بیمي له خوا در کول کیږي.

په روغتون کې
د تداوی د پيل د مخه د روغتون ډاکټره او یاد روغتون ډاکټر ستاسی سره مفصلې خبرې کوي (Anamnese). له دې خبرو نه ستاسې د نا روغيو تاريخچه مطلب ده. د بيلګې په توګه پخوانې ناروغې يا عملياتونه او د ژوندانه حالات، چې ستاسې روغتيا او يا درملنه ته زيان رسولی وي. دا معلوماتونه د ډاکټرې او يا ډاکټر لپاره اړين دي، تر څو ستاسی سره په بيړه ښه مرسته وکولای شي.

دلته هم دا خبره معتبره ده: د روغتون ټول کارکونکي اجازه نه لري، بيله ستاسی له موافقې د خبرو معلومات له نورو کسانو سره شريک کړي. يوازې تاسی تصميم نيسې، چې ستاسی همسر يا د ژند ملګرې، کورنۍ او يا دوستانو ته معلومات ور کړل شي او په بيړنې وخت کې چاته تليفون وشي.

آړين:

- تاسی بايد خپل ټول اسناد، د بيلګې په توګه لکه د بيمې کارت، د ډاکټر ورقه، د واکسين او الرژی سندونه روغتون ته له ځانه سره ولرې. که تاسی د ناروغيو د مخنيوې کاغذ، يوه د ناروغه اجازه نامه (Patientenverfügung) او يا د مراقبت اختيار نامه (Vorsorgevollmacht) ولرئ، هم يې له ځانه سره ولرئ
- پر دې برسيره خپل د ضرورت شيان ، لکه کالي، د تليفون اړينی نمرې اولږ پيسې له ځانه سره ولرئ. نور قيمتي شيان کولای شي، کورکې پريږدی.

څو ځله معاینې

په روغتون کي کېدای شي ځيني معاينې څو ځله تر سره شي. په دي معاينو کي د ويني معاينى او د زړه معاينى هم شاملې دي. هم کېدای شي، يا د اکسريز عکسونه واخيستل شي. که تاسى ته روښانه نه وي، چي دا معاينې ولى کيږي، پوښتنه وکړئ. داسي هم کېدای شي، چه تر عمليات د مخه ستاسى وينه د مرستى په موخه واخيستل شي.

تر عمليت د مخه

د يو عمليات د مخه ډاکټره او يا ډاکټر مجبور دى، د عمليات په اړه چانس او خطر در ته تشريح کړي. ستاسى عمليات نه کيږي، تر څو تاسى يو موافقه ليک (Einverständniserklärung) نه وي لاسليک کړى. په دي موافقه ليک کي د عمليات جريان او تر هغه وروسته تداوى تشريح شوې. ستاسى لاسليک پر موافقه ليک باندى شرط دى، تر څو عمليات او تداوي تر سره شي. که تاسى په ټولو نه ياست پوهېدلى، بايد پوښتنه وکړئ.

د عمليات لپاره نشه کول د انيستيزي ډاکټر يا ډاکټر کار (Anästhesist/in) دى. هغوى ستا سره په دې اړه خبري کوي او تاسى ته د عمليات جريان د عمليات د مخه تشريح کوي. پريږ دى، چي ټول هغه جريان، چي تاسى ته مهم دى، درته تشريح کړي. په کوم جريان يا ځاى که پوه شوي نه ياست ، بايد پوښتنه وکړئ.

د روغتون کار کونکي پوه کړئ، چي واضح خبري وکړي – ورته ووآيا ست، چي ټول مسلکي لغاتونه در ته تشريح کړي! که تاسى خپله او يا ستاسى خپلوان په آلماني ژبه په کافي توګه بلد نه ياست ، تر څو په ټولو تشريحاتو پوه شئ، له کارکونکو نه وغواړئ، چي يوه تر جمانه او يا تر جمان (Dolmetscher/in) در ته را وغواړي. ددي لپاره، چي په ټولو تشريحاتو ستاسى پوهېدل ضروري وي، روغتون مجبور دى، د تر جمان لګښت پر غاړه واخلي.

پوښتنه وکړئ، چي تاسى د عمليات د مخه او د عمليات وروسته بايد څه وکړئ. د عمليات کاميابي او تر هغه وروسته تکره کېدلو لپاره اړين دى، چي تاسى په ټولو هدآيا تو پوهېدلى ياست او په پوره توګه عمل په وکړئ. دا په هغه وخت کي زيات اړين دى، چي تاسى تر عميات وروسته خپل کور ته ولاړ شي. که تاسى تر عمليات وروسته ډېر زيات درد ولرئ، زر تر زره د روغتون کار کونکو ته اطلاع ورکړئ.

په روغتون کي ورځنی جریان
په روغتون کي ټول کسان ستاسی په تداوي، اوسېدنی ځای او خوراکه بوخت وي. په روغتون کي د خوړلو وختونه معلوم دي. که ستاسی خپلوان بیا هم تاسی ته خوراکي توکي راوړي، د روغتون له کار کونکو نه پوښتنه وکړي، چي آیا تا سي له هغه نه څه خوړلای شئ او څومره خوړلای شي. په دي معنی کېدای شي، چي د ځینو عملیانونو وروسته ، تاسی خاص خوراکي توکي خوړلای شي. که تاسی غوښه نه خوري او له مذهبي لحازه ځیني شیان خو ړلای نه شي، په روغتون کي د ثبتیدو په وخت کي ورته ووایاست.

تاسی مجبور نه یاست، د بستر لپاره خپل شیان له کوره د ځانه سره راوړئ. خپل شخصي شیان لکه د خوب کالی، د حمام کالي ، د سپورت کالی، د تشناب شیان، عینکي، د آوریدو آله او داسی نور کولای شی له ځانه سره راوړئ.

ستاسی خپلوان کولای شي، ستاسی لیدني ته راشي. هیله کیږي، چي په روغتون کي د ملاقات وختونه په نظر کي ولرئ. تاسی باید پوه شي، چي ددوستانو د لیدني په وخت کي د نورو نا رینه او ښځینه ناروغانو علاقمندي هم باید په نظر کی ونیول شي، چي تر عملیات وروسته زیاتي آرامي ته اړ تیا لري. په روغتون کي د نورو اړتیاوو ته احترام په زیاته اندازه اړین دی. له همدې کبله که تاسی کولای شي، له خپلو خپلوانو سره له اطاق نه ووزی. د بیلګي په توګه د میلمنو خونی ته ولاړ شئ، د روغتون په کافي کي کښېنئ او یا د روغتون پارک ته ووزی.
په هر صورت: خپلوانو ته د ملاقات دومره فرصت ورکړئ، چه تاسی یې حوصله و لرئ.

طبي پرسونل هره ورځ یو ځل تاسی ته راځي، تر څو ستاسوخبر واخلی او پوه شي، چي ستاسی حالت څنګه دی او تصمیم ونیسي، چي نور کومه تداوي لازم ده. دا لید ني کتني ته ویزیت (Visite) وایی. د ویزیت په وخت کي ستاسی لپاره فرصت میسر کیږي، چي پوښتنی وکړي.

اړين:

که تاسی نه غواړي، چي د نورو په مخ کي ستاسی د ناروغي په اړه خبري وشي او یا ستاسی زخمونه معاینه شي، هغوی ته باید وواياست او پوه يې کړئ. په زياتو روغتونونو کي کيدای شي، په جلا توګه معايني تر سره شي.

تر دي دمخه، چي تاسی له روغتون نه رخصت شئ، پوښتنه وکړی، چي نوره تداوي څنګه کېدای شي. کيدای شي د بيلګې په توګه، چي تاسی خاصو درملو ته اړتيا ولرئ او يا يو خاص پرهيز وکړئ. کيدای شي، د وروسته تداوي لپاره د ډاکټر کتنځی ته ولاړ شئ. په عمومي صورت کي د کلينيک اجتماعی خدمات دا وظيفه پر غاړه اخلي، چي تاسی له کلينيک نه تر رخصتيدووروسته بلا وقفه د ډاکټر تر تداوي لاندي ياست او په همدي وخت کي مو پرستاري هم وشي. ستاسی د ډاکټري يا ډاکټر لپاره تاسی ته په روغنتون کي يو ليک درکول کيږي، چي په هغه کي ستاسی په اړه اړين معلومات ليکل شوی وي.

۳ په بیړني حالت کې

هره ناروغی او زخمي کېدل، چې ژوند په خطر کې اچوي او ډېر ژر د ډاکټر تداوي ته اړتیا پیدا کیږي، بېړنی حالت ورته ویل کیږي. دا کېدای شي لویه تبه وي، د هډوکو ماتیدل، د سر زخمي کیدل، د زیاتي وینی ضایع کېدل، نفس تنګي، زهري شي خوړل او بیهوښي وي . که یو کس هیر کړی وي، چې خپل درمل وخوري، هغه بیړنی حالت نه دی اویا وغواړي، چې ناروغ ولیکل شي او یا ونه غواړي، چې ډاکټر ته انتظار وباسي. روغتونونه د هغوښځینه او نارینه ناروغانو لپاره دي، چې په جدي توګه ډاکټری مراقبت ته اړتیا ولري. هغه څوک چې دا پرینسیپ نه شي مراعات کولای، د هغه چا په مراقبت کې ځنډ او خنډ راولی، چې په رښتنی توګه په بېړني حالت کې وي.

اړین

- که تاسی په یوه حالت کې ژوند په خطر کې بولئ، د بیلګې په توګه له یوه سخت ټکر وروسته، ۱۱۲ نمری د ژغورنی خدماتو (Rettungsdienst) ته زنګ ووهی او نجات وغواړئ. په ډېره آرامي او واضح تشریح ورکړئ، چې ناروغ چیرته دي.، څه پیښه شوې او حالت یې څنګه دی. په پوره توجه غوږ و نیسئ او ټولو سوالونو ته تر کومه ځایه چې کېدای شي، ځواب ورکړئ.
- که حالت وخیم وی اما ژوند ته خطر ونه لري، هغه کس چې ناروغه وي او یا زخمي شوی وی، د نږدې روغتون بیړني امبولانس ته یې ورسوئ. که تاسی په دې نظر یاست، چې په خپله د ترانسپورت په حالت کې به تاوان ور ته ورسوي، بیا نو د ۱۱۲ څخه نجات وغواړې.
- که تاسی د ډاکټر د ملاقات تر وخت بهر یو سلا مشورې ته اړتیا لرئ (د بیلګې په توګه د شپې له خوا یا د رخصتي په ورځ) او انتظار نه شي ایستلای، تر څو خپل کورني داکتر ته ځان ورسوی، بیا د ډاکټرانو بیړنی خدماتو (ärztlicher Bereitschaftsdienst) تلیفون ۱۱۶ ۱۱۷ ته زنګ ووهی. دا نمبر بیله کود نه په ټول آلمان کې په وړیا توګه کار کوي - مهمه نه ده، چې د کور له تلیفون نه او که له موبایل زنګ ور ته وهي. تا سی بیا ستاسی د ځای د ډاکټرانو بیړني خدمت سره نښلول کیږي، په شپه کې، د اونۍ په اخیره کې او هم د رخصتي په ورځو کې.

په خاصه توګه هغه چي څو ک کورنۍ و لری، باید پوه شی، چي څه باید وکړي ، ددې د مخه چي مسلکي مرسته ورته ورسیږي. په لومړنۍ مرسته کورسونو کي تا سو دا کارونه زده کوئ. زیاتي اتحادیې او تعلیمی مرکزونه داسی کورسونه جوړوي. هغه څه چي تاسی یې په دي کورسونو کي زده کوي، زموږ د خلکو لپاره په بیړني حالتونو کی او هم پخپله ستاسی لپاره به زیات اهمیت ولري.

۴ طبی مخکنی مراقبت

واکسینونه

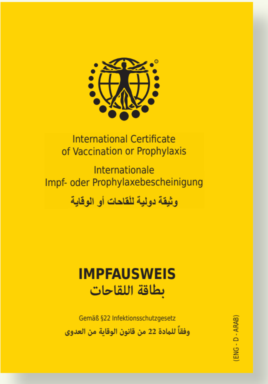
اوس هم له کاله په زرهاوو انسانان په خطر ناکه ساري ناروغیو اخته کیږي. واکسینونه (Impfungen) انسانان په مؤثره توګه له ناروغیو او د هغوله پایلو ژغوري، چې د میکروبونو او ویروسونه په ذریعه را منځ ته کیږي. هر څومره چې زیات انسانان ځانونه واکسین کړي، دا ناروغۍ په ټولنه کې سرایت نه کوي. له خپل دا کټرې یا ډاکټر نه د واکسین په اړه پوښتنه وکړئ. د ځان لپاره او- د خپلو ماشومانو لپاره.

په آلمان کې توصیه کیږي، چې په څه وخت کې کوم واکسینونه باید وشي. ماشومان د میاشتنیو معاینو („U“-Untersuchungen) په چو کاټ کې واکسین کیږي. ځیني واکسینونه باید پر څو پړاو ور کړه شي، ددې لپاره، چې زیات تاثیر وکړي. او ځیني واکسینونه، چې د لویانو لپاره دي، باید په غټ والی کې څو ځله تازه شي. د هغو واکسینونو قیمت، چې توصیه کیږي او هم د سفر لپاره د واکسین لګښت روغتیا بیمه ور کوي.

که تاسې زیات وخت په آلمان کې اوسېدلی نه یاست ، خپل واکسینونه او ستاسې د ماشومانو واکسینونه د یوې ډاکټرې او یا ډاکټر له خوا امتحان کړئ. د واکسین په کتابچه (Impfpass) کې کتل کیږي، چې تاسې تر دې وخته کوم واکسینوه کړي دي. که تاسې تر دې وخته د واکسین کتابچه نه لرئ، د ډاکټر په کتنځی کې پوښتنه وکړئ او یا له خپلې روغتیا بیمې نه معلومات وکړئ.

اړین:

هیله کیږي، چي خپل ځان او خپل ماشومان واکسین کړې! د واکسین په ذریعه خپل ځان، او هم خپله کورنۍ او نور انسانان په خپل چاپیریال کي له ساری ناروغیو ساتئ. تاسو په دې ډول مخنیوی کوئ، چي سرې، پولیو، تور ټوخا او یا ګریپې نورو ته سرایت وکړي. هر وخت چي د ډاکټر لیدنې ته ځئ، خپل د واکسین اسناد له ځانه سره ولرئ.



د واکسین د کتابچې یوه نمونه

مخنیوی- او ناروغي پر وخت پېژندنه

ستاسي د روغتیا بیمه د ماشومانو، ځوانانو او لویانو د هغو معاینو لګښت ورکوي، چي د ناروغیو پر وخت پیژندې، روغتیایي فشارونو او د خطر فاکتورونه مخنیوي په موخه وي (Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen).هغه څوک چي منظم دا معاینو ته ورځي، د خپلي روغتیا لپاره کار کوي. ځیني روغتیایي بیمي د »بونس پروګرام« وړاندي کوي ، چي په دې موخه تشویق کړي، داسي معاینو ته ورشي. هیله کیږي، چي د خپلي بیمي نه پوښتنه وکړئ، چي هغوی داسي د بونس پروګرام لري.

صحي چک کول

اوسمهال ښځینه او نارینه له ۳۵ کلونو عمر نه وروسته په هر دریو کاله کي د روغتیایي معاینو (»چک - آپ«) حق لري دزړه – فشار- ناروغیو د پر وخت پیژندلو په موخه، د دیابیتیس (شکري ناروغي) او بډوډو ناروغي له خاطره.

ددې لپاره، چي ستاسی شخصي روغتیایی خطرونه و پیژندل شي، ستاسی په کورنۍ کي د خپلوانو مخکنی ناروغیو، د خطر فاکتورونو (د بیلګې په توګه کم حرکت) او د ناروغیو داستان په اړه پوښتنه کیږي. تر هغه وروسته ډاکټره او یا ډاکټر ټول جسم معاینه کوي (د بیلګې په توکه بدن ته لاس ور وړل او د جسم میده میده ټکول). په دې جمله کي پر بازو د وینې فشار اندازه کول او د ویني معاینه کول هم راځي،چي د شکري او کلوستیرول اندازه معلومه کړي. د ادرار ومعاینه هم د چک – آپ په چوکاټ کي راځي. ډاکټرانی او ډاکټران د معایناتو د نتیجي سره برابر تاسی ته د ضرورت په وخت د مخنیوی په موخه ګامونه توصیه کوي. د بیلګې په توګه، د حرکاتو کورسونه ، خوراک، د شترس په مقابل کي ګامونه اخیستل. پدې ځای کي د ډاکټر کتنځي تاسی ته یو تصدیق درکوي، چي خپلی دروغتیا بیمې ته یې ورکړئ.

د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنه

د پوستکي سرطان له اکثرو ناروغیو نه شمیرل کیږي. هر څومره چي وختي و پېژندل شي، هغومره یې د جوړیدو چانس زیات دی. له همدې کبله ډیر اړین دی، چي د پوست هر تغیر، په خاصه توګه مورني داغونه او یا د اینی داغونه دقیق تر نظر لاندي ونیول شي.

له **۳۵** کلنی سن پورته تاسی هر دوه کاله قانوني حق لری، د پوستکي سرطان ناروغي پر وخت پیژندني معاینات وکړی. هدف د درې قسمه د پوست سرطان په وخت پېژندنه ده. له دې جملې نه یو یې » د پوستکي تور سرطان« (Malignes Melanom) او » د پوستکي سپین سر طان« دی (Basalzellkarzinom und Spinozelluläres Karzinom). د معایناتو په وخت کي ستاسی د ټول بدن پوستکی په عینی شکل کتل کیږي. ددي معنی داده، چي فقط په سترګو ټول پوست کتل کیږي، تر څود پوست تغیرات و پېژندل شي. د خپل ډاکټر په کتنځی کي پوښتنه وکړئ، چي آیا هغوی داسي معاینات کولای شي. دا معاینات باید حتی المکان د عمومي معایناتو روغتیایي چک – آپ په چو کاټ کي وشي. تاسی هم کولای شئ، د پوستکي د سرطان پر وخت پېژندنی معاینات د پوست متخصص ډاکټري یاډاکټر (Dermatologin\Dermatologe) په وسیله وکړئ.

د کولمو د سرطان پر وخت پیژندنه
د کولمو سرطان له اکثرو ناروغیو نه شمیرل کیږي. که په وخت وپیژندل شي، د جوړېدو چانس یې زیات دی. د کولمو سرطان په عمومي توګه بیله دې، چې پرې پوه شئ، د کلونو په موده کې وده کوي. یو ډیر بې ازاره لومړنی علامې یې د کولمو د پوست ناروغي ده (Polypen; Adenome). د ضرورت د رفع کولو په وخت کې له کولمو نه د ويني راتلل په عادي سترګو نه معلو میږي، دا ځکه چې د وینی اندازه ډېره کمه وي. له همدې کبله د روغتیا بیمه ټولو ښځو او نارینوو ته چې سن یی له ۵۰ کالو پورته وي دوه قسمه د کولمو د سرطان پر وخت پیژندني معایناتو وړاندیز کوي:

- د غایته موادو تست. غایته مواد معاینه کیږي، تر څو هغه وینه چې په سترګو نه معلو میږي، و پیژندل شي.
- د کولمو معاینه، تر څو د غټو کولمو سرطان و پیژندل شي. په دې معاینه کې کېدای شي ممکنه پولیپین، یعني د سرطان لومړنۍ علامې لیري شي. په دې ترتیب کېدای شي د کولمو د سرطان مخنیوی وشي.

له خپلي ډاکټري یاډاکټر نه پوښتنه وکړئ، چې تاسی لپاره کوم معاینات ضروري دي او آیا هغوی دا سي معاینات کولای شي.

اړین

که تاسی متوجه شي، چې له غایته مواد سره مو وینه راځي، هر څومره چې ژر وي ډاکټري یا ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

مخنیوی او د ناروغي پر وخت پېژندنه د میرمنو لپاره

د رحم د سرطان پر وخت پېژندنه
د روغتیا بیمي هرې ښځې ته چې سن یې له ۲۰ کالو پورته وي، په کال کې یو ځل د سرطان د پر وخت پیژندني معایناتو لګښت ور کوي. دا معاینات ددې لپاره دي، چې تغیرات هر څومره چې امکان ولري، پر وخت وپیژندل شي – ددې د مخه، چې د رحم سرطان را منځ ته شي. دا معاینات د ښځو د متخصص ډاکټري او یا متخصص ډاکټر (Gynäkologe/Gynäkologin) له خوا کیږي. اړینه خبره داده، چې تاسی په هغې او یا په هغه اعتماد ولرئ او په کتنځۍ کی شخصي ژوند او شخصیاتو ته موتوجه وشي. په کتنځۍ کي د اړیکو په وخت کي پوښتنه وکړئ، چې د معایناتو دمخه تاسی باید څه وکړئ.

د سینی د سرطان پر وخت پېژندنه
د سینی سرطان په ټول نړۍ کې د میرمنو لپاره له اکثره ناروغیو نه شمیرل کیږي. نن ورځ یې د جوړېدو چانسونه ډیر زیات دي – له دې کبله هم چې د پروخت پېژندنی معاینات امکان لري. د میرمنو لپاره،چې سن یې تر ۳۰ کلونو پورته وي، هر کال د ښځو دډاکټري درملنی له خوا د سینی معاینات کیږي. پدې معایناتو کې ډاکټره او یا ډاکټرسینې په لاس لمسوي، تر څو تغیرات و پیژني. میرمني د ۵۰ او ۶۹ کلونو په عمر هر دوه کاله په لیکلی توګه دعوت کیږي، چې په خپله رضا د سینی اکسیریز معاینو (Mammographie-Screening) ته ورشي. د معاینې په وخت کی د سینی اکسریز عکسونه اخیستل کیږي، چې وروسته بیا د رادیو لوژی متخصص ډاکټري یا متخصص ډاکټر له خوا ارزیابي کیږي. لګښت یې د قانوني بیمی لخوا پر غاړه اخیستل کیږي.

کلامایډین - سکرینینګ
په نړۍ کې تر ټولو ژر جنسي سرایت. کونکې ناروغي د کلامایډین „ Chlamydien-Infektionen" ناروغي ده (په عامه توګه د کلاما یډیا ناروغي Bakterium „Chlamydia trachomatis") ورته ویل کیږي. ښځینه او نارینه دواړه کېدای شي له دې سرایت سره مخ شي او دا میکروب نورو ته انتقال کړي. د ښځینه لپاره کېدای شي د کلامایډین – عفونت یو له هغو سببونو نه وي، چې اولاد یې ونه شي. که د کلاماید ین عفونت پر وخت وپېژندل شي او درملنه یې وشي، په عمومي توګه یې وور روغتیایي اثرونه نه پا تې کیږي. له همدې کبله کلاماید ین – سکرینینګ (Chlamydien-Screening) شته. د تست لپاره یواځې ادرار ته اړتیا شته. قانوني بیمې د ښځو تر ۲۵ کلنی عمر پوری ددې معاینی لګښت په کال کې یو ځل پر غاړه اخلي. له خپلي ډاکټري او یا خپل ډاکټر نه پوښتنه وکړئ.

مخنیوی او ناروغي پر وخت پېژندنه د نارینه لپاره

د پروستات سرطان پر وخت پیژندنه
د پروستات سرطان له اکثرو ناروغیو نه شمیرل کیږي او په آلمان کې د نارینه لپاره په دوهمه درجه د مرګ سبب ګرځي. د پر وخت پیژندنی معاینی لګښت د نارینه لپاره ، چې سن یې تر ۴۵ کلونو پورته وي په کال کې یو ځل د قانوني بیمې له خوا پر غاړه اخیستل کیږي. معاینه یې د تناسلی آلی او پروستات ظاهري معاینې په شکل ده، او د لمفاوی غوټو معاینه کیږي. له خپل کورني ډاکټر نه پوښتنه وکړی، چې د پروستات سرطان پر وخت پیژندنی معاینات کوي او که نه. ځان ښه په پوه کړئ، چې دا معاینات څنګه کیږي.

د نس د رګونو د ناروغي پر وخت پیژ ندنه
د نس رګونه (د نس اصلي رګونه) په نس کی تر ټولو د وینی لوی رګونه دی. که د نس لوی رګونه لوی شي او یوځای یې پاړسوب وکړي، دی حالت ته »د نس د رګونو انویریسما« وایی (Bauchaortenaneurysma). په زیاتو وختونو کي انویریسما کومي ستونزي نه را منځ ته کوي او څوک ورته نه متوجه کیږي. په ډیر کمو حالتونو کي امکان لري انویریسما پرې شي. په دې وسیله کېدای شي بدن ته د وینی ورتللو نه د ژوند لپاره خطر را منځ ته شي. له همدې کبله نارینه د عمر تر ۶۵ کال وروسته په عمر کي یو ځل د نس د رګونو انویریسما د پروخت پېژندنی په موخه د اولترا شال معاینو قانوني حق لري. ددي معاینو وړاندیز یوازی نارینه ته کیږي، دا ځکه چي نارینه تر ښځو زیات د نس د رګونو انویریسما په ناروغي اخته کیږي. دا ثبوت شوې، چي نارینه د پر وخت پېژندني اولترا شال معاینونه زیاته ګټه پورته کوي. له خپلي ډاکټري یا له خپل ډاکټر نه معلومات وکړئ، چي آیا هغوی داسي معاینات کولای شي که نه.

د ماشومانو روغتیا

د یوه ماشوم تر کیږیو وروسته مور او پلار ته یو د معایناتو کتابچه ور کول کیږي، چي په هغي کي پوره تشریح شوی وي، چي په کوم وخت کي کومه معاینه ضروري ده. په عمومي توګه لس معاینی په نظر کي نیول شوي وي (U۱ تر U۹ د U۷a په ګډون; له „U" نه مطلب په لنډه توګه معاینات دي). ددې معایناتو لګښت بیمه پر غاړه اخلي.

لومړۍ معاینه (U۱) په نیغه توګه تر زیږېدنی وروسته تر سره کیږي. د ناروغي پروخت پېژندني دوهم معاینات (U۲) د عمر له ۳ تر ۱۰ ورځي په روغتون او یا د ډاکټر په کتنځای کي کیږي. د عمرتر ۶۴ میاشتي د ماشومانوډاکټر- او یا د عمومي ډاکټر په کتنځای کي د (U۳- bis U۹-Untersuchungen) کیږي. هلته د ۱۲ کلن نه تر ۱۴ کلنو ماشومانو او د ځوانانومعایني (J۱) هم کیږي.

مهم:

دا معاينې ډېرې اړينې دي. هيله کيږي، چي له ټولو معاينو نه استفاده وکړئ او تل د معايناتو کتابچه (U-Heft) او د ماشوم د واکسين کتابچه له ځانه سره ولرئ. دا معاينې ستاسی د ماشوم د روغتيا لپاره دي.

د معاينات د کتابچې يوه نمونه (U-Heft)

د ښځو روغتيا

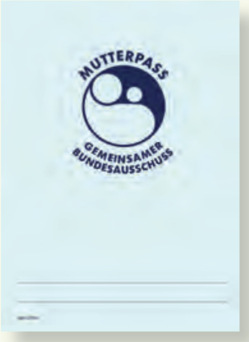
که پر حساسو موضوعګانولکه د ميرمنو د مياشتی ناروغی، حاملګي، ولادت او د هغه ناروغيو پوري اړه، چي د جنسی اړيکو په وسيله نقل کيږي ، خبری وشي، ميرمنو ته دا امکانات برابر دي، چي د ښځو له ډاکټرې او يا د ښځو له يوه ډاکټر(Gynäkologie) په لټه کی شي. دلته هم دا موضوع معتبره ده: ستاسی د ښځو ډاکټره او يا د ښځو ډاکټر دريم کس ته د معلومات ورکولو په اړه د راز پټ ساتلو مکلفيت لري.

حاملګي او ولادت

د حاملګی د معلومولو، د مخکنيو معايناتو، د ولادت په وخت کي د سلا مشورې او تر هغه وروسته معاياناتو ټول لګښت د قانوني بيمي له خوا پر غاړه اخيستل کيږي. که تاسی حامله ياست، تاسی ته د درملنی د ډاکټر له خوا د موروالي کتابچه (Mutterpass) در کول کيږي. د مور په پاس کي د معايناتو ځانګړي وختونه ليکل کيږي. د هری معاينې په وخت کی دا پاس تل له ځانه سره ولرئ.

په آلمان کي تاسی انتخاب کولای شئ، چي ولادت په يوه کلينيک، د زيږېدنی په کورکی او يا په خپل کور کی غواړئ. د هر ولادت په وخت کی بايد يوه دايي (Hebamme\ Entbindungspfleger) هلته حاضره وی، چي د ولادت په وخت کي ملګرتيا وکړي. که څه هم تاسی مخکي ځان معرفي کړی نه وي، بيا هم کولای شئ، د ولادت لپاره هغه روغتون ته ولاړ شئ، چي د ولادت سرويس ولري. روغتون اجازه نه لري، تاسی ته ځواب درکړي. هغوی مجبور دي، ستاسی سره د سلا مشورې په وسيله مرسته وکړي او وواييي، چي کوم روغتون ته ولاړ شئ.

د مور په پاس کي ټول معلومات ليکل کيږي. مخنيوی، د معايناتو ځانګړی وختونه، „Mutterpass“ د حاملګي په وخت کي د ماشوم وده. له همدي کبله بايد دا پاس تل له ځانه سره ولری.



د مور پاس داسي معلو کيږي

که تاسی حاملګي و نه غواړئ، يعني قطع يې کړئ، تاسی مجبور ياست، يوه د حاملګۍ سلامشورې ځای (Schwangerschaftsberatungsstelle) ته مراجعه وکړئ. تاسی ته په وړيا توګه مشوره در کول کيږي ، مجبور نه ياست، خپل نوم او خپل ادرس و ښياست. (anonym). د حاملګۍ د قطع کولو لپاره د سلا مشورې د ځای يو تصديق ته اړتيا لرئ.

نشه يي تو کي او د اعتياد د مرستي وړانديزونه

اعتيا د يوه ناروغي ده! دا په ځينو توکو روږده ويره لرونکې ناروغي ده، د بيلګې په توګه الکهول، نشه يی توکي، نيکوتين او درمل. او يا هم په نورو خاصو خاصيتونواو عاداتو، د بيلګې په توګه د وزن بايلل، بازيو پيرودل او يا کمپيوټر. په اعتياد کېدای شي هر څوک اخته شي، بيله دې چي پر کوم سن دی، تعليم يې څومره دی، کار يې څه دی او کوم ټولنيز موفق لري. له همدې کبله که تاسی د مرستی غوښتنه وکړی ، هيڅ شرم نه دی او د شخصي شکست معني نه لري. په دواړه حالتونو کي ، د اعتياد مخنيوی او يا د اعتياد د در ملنی په خاطر.

کومې مرستې د اعتیاد د ستونزو په وخت کې شته؟

په مسلکي توګه مرسته

ستاسې سره مرسته کیږي، چې له اعتیاد او دهغه ممکنه روحي او ناروغیو له عواقبو نه د وتلو لاره ومومئ. په روغتونونو کې مسلکي کارکونکي او د سلا مشورې ځایونه په اعتیاد اخته کسانو او د هغوی خپلوانو ته بې له کوم قید او شرط نه پر مدرن او علمي شرایطو برابر د مرستو وړاندیز کوي اوتل د هر کس د ژوند حالات په نظر کې نیسي اومراعات یې کوي.

د اعتیاد په اړه له خپل ځان سره مرسته

د اعتیاد په اړه له ځان سره په مسلکي توګه مرسته کول. په اعتیاد روږد کسان هلته په خپل توان د ژوند یوه داسې لاره لټوی، چې خوشحال له اعتیاد نه لرې وي او یو د بل پر وړاندې خپله روغتیا پیاوړې کوي. په ګروپ کې شامل کسان د نوم د نه ښودلو په شکل او نامعلومه توګه کار کوي او په اعتیاد اخته کسان چې مرسته ته اړتیا ورته ولري، له ځانونو سره په مختلفو حالتونو بیله کوم توپیر نه قبلوي.

د اعتیاد د سلا مشورې ځایونه او امبولانس درملنې موسسې

په اطمینان سره تاسې ته نږدې د سلا مشورې ځایونه او یا په امبولانس توګه د اعتیاد پرینښودلو موسسې هم شته. د اعتیاد د مشورې د ځایونو په اړه معلومات او ادرسونه او د درملنې د موسسو ادرسونه تاسې کولای شی له خپلې ډاکټرې او یا له خپل ډاکټراو یا د انټر نټ له لارې لاس ته راوړی. هیله ده چې له یوې داسې موسسې سره په اړیکو نیولو سره هیڅ و نه شر میږي. په دې ځاینو کې ټول کار کونکي په داسې ستونزوپو هیږي او تاسې سره به خامخا مرسته وشي.

اړین

د سلا مشورې ځایونه **په وړیا** توګه کارکوي. د مشورې په وخت کې محرم معلوماتونه له پولیسو سره نه شریک کیږي، تر یوه حده **ټول پټ** وي. دلته تاسې ته په عمومي توګه د اعتیاد او نشه یي توکوپه اړه هم معلومات در کول کیږي.

۵ د پرستارۍ بیمه

که انسانان د تل لپاره پرستارۍ ته اړ تیا ولري، د پرستارۍ بیمه (Pflegeversicherung) هم له اړتیا لرونکو خلکو سره او هم د هغو له خپلوانو سره مرسته کوي. دا بیمه یوه اجباري بیمه ده، چې د روغتیا قانوني او شخصي بیمې له خوا باید وړاندې شي. د روغتیا قانوني بیمې پر خلاف دا د بیمې یوه برخه ده. دد ې معنې داده، چې د پرستارۍ لګښت تر یوې معینې اندازې پر غاړه اخلي. د اقتصادي اړتیا په وخت کې د سوسیال (Sozialhilfe) په چوکاټ کې مرسته در سره هم کېدای شي.

مربوط په دې، چې آیا خپلوان او که کوم مسلکي موسسه پرستاري پر غاړه اخلي، تاسی ته – د پرستارۍ بیمی له خوا ستاسې تر وړاندیز وروسته د پر ستاري پیسې (Pflegegeld) در کول کیږي ، یا په اصطلاح د پیسو په بدل کې د شیانو مرسته (Pflegesachleistungen) در کول کیږي. دمرستې اندازه د قانون لخوا معلومه تعین شوې ده او د پرستارۍ پر درجې (Pflegegrad) برابر پورته کیږي. د مرستې نه د استفادې لپاره باید په عمومي توګه د مخکنۍ بیمې وختونه پوره شوي وي. په ځینو وختونو کې کېدای شي، په نورو هیوادونو کې د بیمې وختونه په نظر کی ونیول شي او په کی حساب شي. هیله کیږي، چې له خپلی پرستاري بیمې نه په دې اړه معلومات تر لاسه کړئ.

د روغتیا د بیمې طبي خدمات (medizinische Dienst der Krankenversicherung, MDK) په عمومي صورت د پرستارۍ د اړتیا تر ارز یابي وروسته تعین کیږي. په عمومي توګه د پرستاري پنځه درجې شته. د پرستاري درجه په دې اړه لري چې روغتیایی حالت د اړ کس پر مستقل والۍ او مهارتونو څومره تاثیر کړی. د پرستارۍ وړ کس هغه څوک دی، چې خپل ژوند نورپخپله مخ ته نه شي بیولی او (یا یوازې یې د بل په مرسته) مخ ته بیولای شي. د پرستارۍ موده باید تخمینً د تل لپاره – یا لږ تر لږه د شپږو. میاشتو لپاره وي. د آرز یابی په راپور کې په نظر کې نیول کیږي، چې د اړ تیا وړ خلکو استقلال د ناروغۍ په مخنیوی او یا بیارغونې په ګامونو په څه ترتیب ښه کیدای شی او یا په همدی ترتیب ساتل کېدائ شي.

تاسی کولای شئ ددې دمخه، چې د پرستاري بیمې ته وړاندیز وړاندې کړئ، او یا په هر وخت کې تر وړاندیز وروسته د پرستارۍ بیمې مرکزونو (Pflegestützpunkten) سره سلا مشوره وکړئ. هلته متخصصینې او متخصصین کار کوي او د پرستارۍ اړ تیا وړ کسانو او د هغوی خپلوانو ته نه یوازې د پرستارۍ په اړه معلومات ور کوي، بلکه له مرسته غوښتونکو سره ملګر تیا هم کوي اوعمل ته نږدې مرستې ور سره کوي. د هغه کسانو لپاره، چې له سوسیال مرستې تر لاسه کوي (د بیلګې په توګه د پنا غوښتنې د قانون پر اساس او یا سوسال مرسته) کېدای شي، چې نور حاملین صلاحیت ولري.

په کورکی پرستاري

د کورنۍ پرستاری نښه داده، چي د مستقل ژوند امکانات ورته برابر وي. که خپلوان يې پرستاري ونه شي کولای، پرستاري خدمات يې په کور کی پرستاري پر غاړه اخلي.

که تاسی د پرستارۍ له ۲ نه تر ۵ درجو په چو کاټ کي راځي، تاسی د ګوناګونو خدماتو حق لرئ، لکه جسمي پرستاري او د کور کار کول. دا کارونه د پرستاري خدماتو لخوا چي د پرستارۍ قانوني اجازه ولري، پر غاړه اخيستل کيږي.

د اړتيا په وخت کي د مرسته کونکوموادو او پر اړتيا د کور برابرولو د لګښت يوه برخه هم پر غاړه اخيستل کيږي. د سن پورته کسانو له دفتر، سو کالی سازمانونو او يا پرستاري بيمې سره په دې اړه مشوره وکړئ، چي مرستې او په کورکي پرستاری په څه ترتيب تنظيم کېدای شي.

په بستري توګه پرستاري

که پرستاري په خپل کور کی امکان ونه لري، د اړ تيا وړ کسانو پرستاري په موسسو کي په بستري شکل تر سره کيږي. که تاسی پوښتنی و لرئ، ستاسی د پرستاري بيمی متخصصني او متخخصصان تاسی ته مشوری در کولای شي. تا سو هم کولای شئ، له خپلی کورني ډاکتري او يا له خپل کورنی ډاکټر سره خبری وکړئ. هغوی په زياتو وختونو کي ستاسی په چاپيريال کی له پرستاري موسسو سره تماس لري. د پرستاری خدمات او ټولنيز پرستاري سره په موسسو کي د پرستاري بيمې لخوا مرسته کيږي.

خپلوان د پرستار په توګه

که تاسی د خپلو خپلوانو پرستاري په کور کي پر غاړه واخلئ، کولای شئ ، ځيني مرستي تر لاسه کړئ. د بېلګي په توګه کېدائ شي تاسی د شپږو اونيو لپاره له پرستارۍ نه سپک شئ، دا ددې لپاره چي که تاسی پخپله يو تفريح کوئ او غواړئ په رخصتۍ ولاړ شئ او د پرستاري لپاره يوه مرسته کونکي ته اړتيا لرئ. ټول هغه کسان چي پر ستارۍ ته اړتيا لري، د پر ستارۍ د پيسو او يا د شيانو د مرستې بر سيره د مياشتی يوه اندازه د نورو پيسو حق هم لري.

د پرستاري بیمه د خاصو شرایطو پر اساس د هغه کسانو لپاره، چې د خپلوانو پرستاري کوي (او هم نورو افتخاري پرستارانولپاره) د تقاعد د بیمی حق العضویت ورکوي. د پرستارۍ بیمه بر سیره پر دي د ټولی هغې مودي لپاره چې د پرستاري اړ کسانو پرستاری کوئ، د بیکاري د بیمي حق العضویت هم پر غاړه اخلي. آو که کار کونکي کسان لنډ مهاله خپل کار پریښودلو ته اړ شي – د بیلګې په توګه د خپل پرستاري اړ کس لپاره د پرستاري موسسه پیدا کړي – د پرستاري بیمه تر لسو ورځو پوري د هغه د تنخوا بدل پر غاړه اخلي.

امپریسوم

خپرونکی:
د روغتیا فدرالي وزارت
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

ډیزاین:
Einstieg GmbH
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. / MiMi LAB Berlin

دمخ پاڼی تصویر: © fotolia / Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
وخت: دسامبر ۲۰۱۹ \ ۳ (دریم چاپ)

تاسی کولای شئ دا نشریه په هر وخت کې په دې ژبو په وړیا توګه لاس ته راوړئ:
(عربی، بوزنیایی\سربی\کروویشیایی، المانی، انګریزي، فارسی، فرانسوي،ایتالوی، کردی-کرمانچي، پولنډي،رومانیایي، روسي، هسپانوي، ترکي،)

انترنت کې:
www.Wegweiser-Gesundheitswesen-Deutschland.de

ایمیل: bestellportal@ethnomed.com

په لیکلی توګه: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
Großbeerenstraße 88, 10963 Berlin-Kreuzberg

یادداشتونه

دا نشریه د عامه خدماتو په چوکاټ کی د روغتیا وزارت له خوا په وړ یا توګه نشریږي. اجازه نه شته،چي د پارټیو، د انتخاباتو د تبلیغاتو او یا د انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د انتخاباتو په بهیر کي د انتخاباتو د تبلیغ په موخه و کارول شي. دا د اروپایي، پارلماني، آیالتي، او ښاري انتخاباتو په اړه هم صدق کوي. په خاصه توګه د انتخاباتو په ټولنو کی ویشل، د انتخاباتي پارټیو په اړه د معلومات ورکولو په ځایونود تبلیغاتي موادو په توګه ایښودل، چاپول، او یا پر کومو ځایونو د سیاسي نښو په موخه نښلول، نورو ته ور کول او یا ویشل په هر صورت سوُ استفاده بلل کیږي. په هیڅ صورت دریم کس ته د انتخاباتو د تبلیغاتو په موخه د ورکولو اجازه نه شته. دا مهمه نه ده، چي په څه تر تیب له کومي لاری دانشریه تسلیم کونکي ته رسیږي. او هم اجازه نه شته د معینی مودي په موخه د راتلونکو انتخاباتو لپاره په یوه داسی ترتیب، چي د فدرالي حکومت یا د کوموخاصو سیاسي ګروپونو په ګټه وي، یا وفهمول او یا وکارول شي.