

Get informed about the IGeL services

Repeatedly, doctors offer their patients individual health services (IGeL). IGeL stands for "Individuelle Gesundheitsleistungen". The statutory health insurances do not pay for these, the patients must do that themselves. However, just because something can be done, does not mean it is the rational thing to do. A report from the Medical Service of the Central Association of Health Insurance Funds (MDS) shows this. MDS stands for "Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes". Ophthalmologists often offer to measure the intraocular pressure to detect glaucoma (also called 'green star' in German). Gynecologists like to recommend an ultrasound of the ovaries for cancer detection. "In both cases, the possible harm outweighs the benefits," says a press release from the MDS. MDS experts are also critical of the PSA test for the early detection of prostate cancer. It is important to know that there are rules that apply to the sale of IGeL services. The patients "must be well informed and should not be pressured," says Dr. Peter Pick, the managing director of the MDS. The evaluation of the IGeL services - for example, Covid-19 antibody tests - is based on scientific research and analyses, says the notice. Information on every single IGeL service, including the price range, can be checked in the IGeL monitor (igel-monitor.de). Under the heading "Tipps" there is advice on how insured individuals should behave and what they should look out for. The explanations are very detailed and require a good knowledge of the German language.

Donate life after death

In Germany, around 9.400 patients are waiting for an organ or tissue. A donated organ can make the difference between life and death for them. Anyone who would like to donate their organs (for example heart, lungs, kidneys) or tissue (skin, heart valves, cartilage) after their death should obtain an organ donor ID. The ID should always be carried with you. It contains personal data and the consent to organ donation after death.

People aged 16 and over can donate their organs. If you change your mind and no longer wish to donate, simply throw away the donor card. They are not registered anywhere.

The Federal Ministry of Health runs a website where you can order this ID online, free of charge.

In Germany, organ trafficking is prohibited and is a criminal offence.

For more information and to order an organ donor ID online:

<https://service.bzga.de/pdf.php?id=e-36b2a09cc835bd16b43eeb1337dab9b>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/organspende/faqs.html>

تبادل الدعم بين المسلمين

تنظم K.I.O.S.K في أيلول/سبتمبر مجموعة لدعم الشابات المسلمات اللاجئات في ألمانيا. ينصب التركيز في اللقاء على الحديث عن التوافق بين أفراد الأسرة والصحة والعمل. التدريب مخصص للفتيات والشابات فقط. تتحدث المدربتان مع المشاركات عن النماذج النسائية الناجحة وتبادل الخبرات وتقوية بعضهن البعض. يتم التدريب في موعدين: في 17 و 27 سبتمبر من الساعة 10 حتى 16 في العنوان الآتي:

Nachbarschaftszentrum Brückenhaus,
Werkstraße 8, Tübingen

نظرًا للوضع الحالي بسبب كورونا، التسجيل إجباري، إما عن طريق البريد الإلكتروني:

kiosk@mbh-jugendhilfe.de

أو عبر الهاتف على الرقم: 0151/58106617

زندگی را پس از مرگ اهدا کنید

در آلمان حدود ۹۴۰۰ بیمار در انتظار پیوند عضو یا بافت هستند. عضو اهدایی میتواند برای آنها بین مرگ و زندگی تصمیم بگیرد. هر کسی که مایل است اعضای بدن خود را (به عنوان مثال قلب، ریه ها، گرده ها (کلیهها)) یا بافت (پوست، دریچه های قلب، غضروف ها) اهدا کند باید به فکر یک کارت شناسایی باشد. این شناسنامه باید همیشه همراه شان باشد. این کارت شامل اطلاعات شخصی و رضایت به اهدای عضو پس از مرگ است. افراد از ۱۶ سال به بالا میتوانند اعضای بدن خود را اهدا کنند. اگر دیگر چنین چیزی را نمیخواهید، میتوانید کارت اهدا را دور بیندازید. آنها در هیچ کجا ثبت نشده اند. وزارت بهداشت فدرال یک لینک دارد که در آنجا میتوانید این شناسنامه را بصورت آنلاین سفارش دهید. در آلمان قاچاق اعضای بدن ممنوع است و یک جرم کیفری محسوب می شود. برای اطلاعات بیشتر و سفارش کارت اهدای عضو به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://service.bzga.de/pdf.php?id=e-36b2a09cc835bd16b43eeb1337dab9b>

Mutual empowerment for Muslim women

In September, K.I.O.S.K is hosting an empowerment group for young Muslim women who have fled to Germany. The focus is on the compatibility of family, health and work. The training is for girls and young women only. The two coaches will talk to the participants about female role models, exchange experiences and facilitate a mutual strengthening among the participants. The training takes place on two dates: On September 17th and 27th from 10 a.m. to 4 p.m. in the Brückenhaus neighborhood center, at Werkstraße 8 in Tübingen. Due to the corona situation, registration is required, either by e-mail to kiosk@mbh-jugendhilfe.de or by phone at 0151/58106617.

Covid-19 test station reopened

Many travelers bring back unwanted souvenirs from their vacation: The Corona Virus. Consequently, the test station at the Tübinger Festplatz has been opened again, as the administrative district office of Tübingen informs. There, travelers who return from their stay abroad, can get tested for free. Before going to the test station, regardless if one is showing symptoms or not, one should call their general practitioner. If they send the returners to the test station, it is important to bring one's health insurance card. The test station is open Monday through Saturday, between 10 a.m. and 5 p.m. In the morning, from 10 a.m. to 2 p.m., those who do not show any symptoms can get tested. During the afternoon, between 2 p.m. and 5 p.m., people who have symptoms can get tested. Everyone should bring a verification about their stay abroad. This can be an airplane or train ticket, or a receipt from a hotel or a restaurant. Until the test result has arrived, returning travelers from risk areas have to go into quarantine. Returners from non-risk areas are asked to do this voluntarily.

معلومات شاملة عن الخدمات الطبية IGeL

يقدم الأطباء لمرضاهم مراراً خدمات صحية فردية خاصة. لا تدفع شركات التأمين الصحي القانوني لهم، ويتعين على المرضى القيام بذلك بأنفسهم. ليس كل ما هو متاح يجب أن يكون منطقيًا أيضًا. هذا موضح من خلال تقرير الخدمة الطبية للرابطة المركزية لصناديق التأمين الصحي (MDS). غالبًا ما يعرض أطباء العيون قياس ضغط العين من أجل الكشف عن الجلوكوما (وتسمى أيضًا الزرقاء). يسعد أطباء أمراض النساء بالتوصية بالموجات فوق الصوتية على المبيض للكشف عن السرطان. يقول بيان صحفي من الرابطة: "في كلتا الحالتين، الضرر المحتمل يفوق المنفعة". ينتقد خبراء الرابطة أيضًا اختبار PSA للكشف المبكر عن سرطان البروستاتا. من المهم اتباع القواعد عند تقديم هذه الخدمات الطبية، "يجب أن يكون المرضى على اطلاع جيد ولا يجب زيادة الضغط" كما يقول د. بيتر بيك، العضو المنتدب للرابطة. تقول الرسالة إن تقييم هذه الخدمات - على سبيل المثال، اختبارات الأجسام المضادة لفيروس كورونا يعتمد على البحث العلمي والتحليلات. يمكن التحقق من كل خدمة طبية، بما في ذلك الأسعار، على الموقع: igel-monitor.de

تحت عنوان "نصائح" توجد نصائح حول كيفية التصرف وما الذي تبحث عنه. التفسيرات مفصلة للغاية وتتطلب معرفة جيدة باللغة الألمانية.

ايستگاه تست کرونا دوباره باز شد

متأسفانه مسافران بعد از برگشت از تعطیلات بیشتر و بیشتر با خود سوغاتی ناخواسته می آورند: ویروس کرونا. به همین دلیل همانطور که دفتر منطقه ای توپینگن اعلام کرده است، دوباره ایستگاه تست کرونا در محل Festplatz توپینگن بازگشایی شده است. در آنجا برای افرادی که از خارج از کشور وارد می شوند تست رایگان انجام می شود. قبل از اینکه افراد با و بدون علائم کرونا به ایستگاه آزمایش بروند قطعاً باید با پزشک خانواده خود تماس بگیرند. اگر وی مراجعه کننده را به ایستگاه آزمایش بفرستد آنها باید کارت بیمه درمانی خود را به همراه داشته باشند. ایستگاه آزمایش از دوشنبه تا شنبه از ساعت ۱۰ صبح الی ۵ بعدازظهر بازاست. صبح ها از ساعت ۱۰ الی ۲ بعدازظهر افرادی که علائم کرونا ندارند آزمایش میشوند. بعد از ظهر ها بین ساعت ۲ الی ۵ افرادی که دارای علائم کرونا هستند میتوانند مراجعه کنند. همه آنها باید اثبات مسافرت خود را با خود بیاورند. این می تواند بلیط پرواز یا قطار، صورتحساب از هتل یا رستوران باشد. تا زمانی که نتیجه آزمایش بر نگردد بازگشت کنندگان از مناطق پر خطر باید قرنطینه شوند. مراجعه کنندگان دیگر باید این کار را داوطلبانه انجام دهند.

Corona-Teststation wieder geöffnet

Immer mehr Reisende bringen ein unerwünschtes Andenken aus dem Urlaub mit: das Corona-Virus. Deshalb ist die Teststation auf dem Tübinger Festplatz wiedereröffnet worden, wie das Tübinger Landratsamt mitteilt. Dort werden bei Einreisenden aus dem Ausland kostenlos Abstriche genommen. Bevor Menschen mit und ohne Corona-Symptome zur Drive-In-Station fahren, sollten sie unbedingt ihren Hausarzt / ihre Hausärztin anrufen. Wenn er oder sie die ReiserückkehrerInnen in die Teststation schickt, müssen sie ihre Krankenversichertenkarte mitbringen. Die Teststation hat montags bis samstags von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Morgens zwischen 10 und 14 Uhr werden diejenigen getestet, die keine Symptome zeigen. Nachmittags zwischen 14 und 17 Uhr können Personen mit Symptomen kommen. Sie alle sollten einen Nachweis aus ihrem Urlaubsland mitbringen. Das kann ein Flug- oder Bahnticket, eine Rechnung vom Hotel oder von einem Restaurant sein. Bis das Testergebnis da ist, müssen RückkehrerInnen aus Risikogebieten in Quarantäne gehen. Die anderen Einreisenden sollten das freiwillig tun.

Leben spenden nach dem Tod

In Deutschland warten ungefähr 9400 PatientInnen auf ein Organ oder Gewebe. Ein gespendetes Organ kann bei ihnen über Leben und Tod entscheiden. Wer seine Organe (zum Beispiel Herz, Lunge, Nieren) oder Gewebe (Haut, Herzklappen, Knorpel) nach seinem Tod spenden möchte, soll sich einen Ausweis besorgen. Der Ausweis sollte immer mitgenommen werden. Er enthält persönliche Daten und die Zustimmung zur Organspende nach dem Tod. Menschen ab 16 Jahren können Organe spenden. Wenn sie das nicht mehr wollen, können sie einfach den Spenderausweis wegwerfen. Sie sind nirgendwo registriert. Das Bundesgesundheitsministerium hat einen Link. Dort kann man diesen Ausweis online kostenfrei bestellen. In Deutschland ist der Organhandel verboten und unter Strafe gestellt. Für mehr Informationen und zur Bestellung eines Organspendeausweises: <https://service.bzga.de/pdf.php?id=e-36b2a09cc835bd16b43eeb1337dab9b>

تبرع بالحياة بعد الموت

ينتظر حوالي 9400 مريضاً في ألمانيا المتبرعين بالأعضاء للحصول على عضو أو نسيج. يمكن للعضو المتبرع به أن يحدث فرقاً بين الحياة والموت بالنسبة لهم. يجب على أي شخص يرغب في التبرع بأعضائه (على سبيل المثال القلب، الرئتين، الكلى) أو الأنسجة (الجلد، صمامات القلب، الغضروف) بعد وفاته الحصول على بطاقة هوية. ويجب عليه حملها دائماً معه. هذه البطاقة تحتوي على البيانات الشخصية والموافقة على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة. يمكن للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر التبرع بالأعضاء. إذا تراجعت عن التبرع بإمكانك التخلص من بطاقة المتبرع فقط لأنه لم يتم تسجيلها في أي مكان. وزارة الصحة الاتحادية أنشأت رابطاً لطلب البطاقة عبر الإنترنت مجاناً. في ألمانيا، يُحظر الاتجار بالأعضاء ويعتبر جريمة جنائية.

لمزيد من المعلومات ولطلب بطاقة التبرع بالأعضاء: <https://service.bzga.de/pdf.php?id=e-36b2a09cc835bd16b43eeb1337dab9b>

توانمند سازی متقابل زنان مسلمان

كيوسك در ماه سپتامبر یک گروه توانمندسازی برای زنان جوان مسلمان که به آلمان فرار کرده اند تشکیل میدهد. تمرکز بر سازگاری خانواده، بهداشت و کار است. این آموزش فقط برای دختران و زنان جوان است. این دو مربی با شرکت کنندگان در مورد الگوهای زنان، تبادل تجربیات و تقویت یکدیگر صحبت می کنند. این آموزش در دو تاریخ انجام می شود: در ۱۸ و ۲۷ سپتامبر از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در مرکز محله ۸ Werkstraße, Brückenhaus, Tübingen. با توجه به وضعیت ویروس کرونا، ثبت نام الزامی است، از طریق پست الکترونیکی kiosk@mbh-jugendhilfe.de یا از طریق تلفن با شماره ۵۸۱۰۶۶۱۷/۰۱۵۱

إعادة افتتاح مركز اختبار كورونا مرة أخرى

يجلب المزيد من المسافرين معهم تذكاراً غير مرغوب فيه من عطلتهم: فيروس كورونا. لهذا السبب تم إعادة العمل في مركز الاختبار في أرض المعارض في توبنغن، كما أعلن مكتب إدارة شؤون المنطقة في توبنغن. هناك سيتم إجراء فحوصات مجانية للأشخاص العائدين من خارج ألمانيا. قبل أن يتوجه الأشخاص المصابون بأعراض كورونا إلى مركز الاختبار، يجب عليهم بالتأكد الاتصال بطبيب الأسرة. إذا أرسلت العائدين إلى المركز، فيجب عليهم إحضار بطاقة التأمين الصحي معهم. أوقات الدوام في المركز من الاثنين إلى السبت من الساعة 10 حتى 17. في الصباح بين الساعة 10 و 14، يتم اختبار الذين لا تظهر عليهم أعراض. أما للأشخاص الذين يعانون من الأعراض فعليه القدوم في فترة ما بعد الظهر بين الساعة 14 و 17. يجب على من يريد الحصول على الاختبار إحضار إثبات على مكان عطلتهم معه. يمكن أن يكون هذا الإثبات تذكرة طيران أو قطار أو فاتورة من فندق أو مطعم. حتى تظهر نتيجة الاختبار، يتعين على العائدين من مناطق الخطر الخضوع للحجر الصحي. يجب على العائدين القيام بذلك طواعية.

Stärkung von muslimischen Frauen

K.I.O.S.K. veranstaltet eine Empowerment-Gruppe im September für junge muslimische Frauen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Themenschwerpunkte sind Vereinbarkeit von Familie, Gesundheit und Beruf. Das Training ist nur für Mädchen und junge Frauen. Die beiden Trainerinnen sprechen mit den Teilnehmerinnen über weibliche Vorbilder, tauschen Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig. Das Training findet an zwei Terminen statt: Am 17. und 27. September von 10 bis 16 Uhr im Nachbarschaftszentrum Brückenhaus, Werkstraße 8 in Tübingen. Aufgrund der Corona-Situation ist eine Anmeldung erforderlich, entweder per E-Mail an kiosk@mbh-jugendhilfe.de oder telefonisch unter 0151/58106617.

Über IGeL-Leistungen informieren

Immer wieder bieten MedizinerInnen ihren PatientInnen Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) an. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen sie nicht, das müssen die PatientInnen selbst tun. Nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll. Das zeigt ein Report vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS). Besonders oft bieten AugenärztInnen an, den Augeninnendruck zu messen, um ein Glaukom (auch Grüner Star genannt) zu erkennen. FrauenärztInnen empfehlen gern den Ultraschall der Eierstöcke zur Krebserkennung. „Bei beiden überwiegt der mögliche Schaden den Nutzen“, heißt es in einer Pressemitteilung des MDS. Kritisch sehen Fachleute vom MDS auch den PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs. Wichtig ist: Für den Verkauf der IGeL-Leistungen gelten Regeln. Die PatientInnen „müssen gut informiert werden, und es darf kein Druck aufgebaut werden“, so Dr. Peter Pick, der Geschäftsführer des MDS. Die Bewertung der IGeL-Leistungen – zum Beispiel auch Covid-19-Antikörpertests – beruht auf wissenschaftlichen Recherchen und Analysen, heißt es in der Mitteilung. Jede einzelne IGeL-Leistung, auch die Preisspanne, kann im IGeL-Monitor überprüft werden (igel-monitor.de). Unter dem Stichwort „Tipps“ gibt es Ratschläge, wie sich Versicherte verhalten und worauf sie achten sollten. Die Erklärungen sind sehr ausführlich und setzen gute Deutschkenntnisse voraus.

اطلاعات در مورد خدمات سلامت فردی (IGeL) کسب کنید

پزشکان بارها و بارها لیست های بهداشت فردی را به بیماران خود ارائه می دهند که این ها را بیمه قانونا پرداخت نمی کند. در واقع بیماران به طور فردی خودشان باید انجام دهند، البته مسلم است که نه همه بلکه چیزهایی که امکان پذیر است. گزارشی از خدمات پزشکی انجمن مرکزی صندوق های بیمه سلامت این را نشانی دهد. MDS

معمولاً چشم پزشکان برای اندازه گیری فشار داخلی چشم برای تشخیص گلوکوم (ستاره سبز هم نیز گفته میشود) ارائه می دهند. متخصصان زنان سونوگرافی تخمدان برای شناسایی سرطان توصیه میکنند که در هر دو حالت فایده اش بیشتر از ضررش است. این جمله در اطلاعات مطبوعاتی MDS گفته شده است. همچنین متخصصان منتقدانه به MDS و آزمایش PSA برای تشخیص زود سرطان پروستات نگاه می کنند. مهم این است که برای فروش خدمات قوانینی وجود دارد. بیماران باید به بهترین شکل مطلع شوند و دکتر پیتیر پیک مدیر MDS می گوید: همچنین هیچگونه فشاری نباید برای بیماران به وجود بیاید. علاوه بر این در اطلاعیه ذکر شده است: طبق ارزیابی خدمات سلامت فردی برای مثال، تست های آنتی بادی کوید-۱۹ مبتنی بر آنالیز و تحقیقات علمی می باشد. به علاوه در اطلاعیه نوشته شده است، هریک از این خدمات و همچنین اختلاف قیمت را میتوان در مونیتورامتحان کرد. (igel-monitor.de)

زیر کلمه کلیدی “Tipps” توصیه هایی وجود دارد، از قبیل اینکه فرد بیمه شده چه رفتاری انجام دهد و باید به چه مواردی توجه کند. توضیحات مفصل شرح شده اند و برای خواندن مطالب دانش زبان آلمانی الزامی است.



Redaktionsteam: Rahima Abdelhafid, Shadia Abdi, Lobna Alhindi, Yaman Alnajar, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Alexandra Alb, Hakan Demir, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Batool Hadous, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbini, Ute Kaiser, Youssef Kanjou, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Halima Ibrahim Mohamad, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Filiz Sahin, Fatima Salehi, Hanna Sannwald, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi, Sajia Yarmal.

ISSN 2628-8087

Verantwortlicher Herausgeber:
Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt, Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen; kulturgut@kreis-tuebingen.de

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.



www.tunews.de
www.tunewsinternational.com