Kanton Bern
Canton de Berne

hallo–bern.ch
salut–berne.ch

ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கிய வழிமுறைகள்
சுகவீன- மற்றும் விபத்துக்காப்புறுதி
மருத்துவப் பராமரிப்பு
கர்ப்பம் / பிரசவம்
உள நல ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கிய வழிமுறைகள்

சுவிஸில் ஆரோக்கிய வழி முறைகள் நன்றாக விரிவாக்கப்பட்டுள்ளன. அனைத்துக் குடியிருப்பாளர்களும் நோய் விபத்துக் முழுமையான கட்டாயக் காப்புறுதி செய்துள்ளனர். அதிகளவு வைத்திய சிகிச்சை நிலையங்கள், மருந்துக்கடைகள், வைத்தியசாலைகள் என்பன தரமான பராமரிப்பை வழங்குகின்றன.

காப்புறுதி வழிமுறைகள்

சுவிஸிலுள்ள அனைத்துக் குடியிருப்பாளர்களும் நோய் மற்றும் விபத்துக்குக் காப்புறுதி செய்திருக்கவேண்டும். குடிபெயர்ந்து வந்தவர்களாயின் இந்தக் காப்புறுதிகளை குடிபெயர்ந்து 3 மாதத்திற்குள் தொடங்கவேண்டும். குழந்தைகள் பிறந்தாலும் 3 மாதத்திற்குள் காப்புறுதிகள் தொடங்கவேண்டும். கட்டாயக் காப்புறுதிகளின் சேவைகள் சட்டப்படி ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டுள்ளன. காப்புறுதி செய்த அனைவருக்கும் ஒரேமாதிரி மருத்துவப் பராமரிப்பு கிடைக்கும்.

முதலீடு செய்தல்

சுவிஸ் மக்களின் ஆரோக்கிய வழி முறைகள் அரசாங்கம் (மத்திய, மாநிலம், கிராமசபை) , வேலை வழங்குபவர் மற்றும் தனி நபர்களால் முதலீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. தனி நபர்கள் மருத்துவக்காப்புறுதியையும் விபத்துக்காப்புறுதியையும் மாதாந்த காப்புறுதியாகக கட்டுகின்றனர். இந்தத்தொகை வருடத்திற்கு வருடம் முடிவுசெய்யப்படுவதோடு ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் வேறுபடும். எவர் நோய் வாய்ப்படுகிறாரோ அல்லது விபத்திற்குள்ளாகிறாரோ அவர் அதற்குரிய செலவின் ஒரு பகுதியை (ஆரம்பக்கட்டணம் (Franchise) அல்லது சுய பகுதிக் கட்டணம் (Selbstbehalt | la quote part) தானே கட்டவேண்டும். இது வருடத்திற்கு ஆகக்கூடியளவு எவ்வளவு தொகை என நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும்.

மொழிபெயர்ப்பு

வேற்றுமொழி பேசும் வெளிநாட்டவர்கள் வைத்தியர்கள், மருந்தாளர்கள், தாதிமார்களுடன் பேசிப்புரிந்து கொள்வது இலகுவானதன்று. இதற்காகச் சில வைத்தியசாலைகள் விசேடமாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட கலாச்சார மொழிபெயர்ப்பாளர்களைக் கொண்டு மொழிபெயர்ப்பை ஒழுங்கு செய்கின்றன. நோயாளர்கள் இதை முன்கூட்டியே தெரிவிக்க வேண்டும். மொழிபெயர்ப்பாளரை வைத்தியரைச் சந்திக்கும் போதோ அல்லது வேறு சந்தர்ப்பங்களிலோ பதிவு செய்யலாம். அதன்போது சொந்தப்பணத்தைக் கட்டணமாகச் செலுத்தவேண்டும்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-bern.ch/ta/health/health-care-system

சுகவீன- மற்றும் விபத்துக்காப்புறுதி

சுவிசில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு விபத்து- மற்றும் சுகவீன காப்புறுதியை கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த தனியார் காப்புறுதிகள் விபத்து, சுகவீனம் அல்லது கர்ப்பகாலங்களின் அவற்றின் செலவை பொறுப்பேற்கும். இந்த இரு காப்புறுதிகளையும் இங்கு வந்து 3 மாதங்களுக்குள் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

சுகவீனக்காப்புறுதி (அடிப்படைக்காப்புறுதி)

சுவிசில் வாழும் அனைத்துக்குடியிருப்பாளர்களும் கட்டாயம் சுயாதீனமாக சுகவீனக்காப்புறுதி (அடிப்படைக்காப்புறுதி, Grundversicherung | assurance de base) செய்தல் வேண்டும். சுவிசிற்குள் வாழ்வதற்கு எவர் வந்தாலும் அவர்கள் 3 மாதங்களுக்குள் இதை செய்ய வேண்டும். இக்காலப்பகுதியில் சுகவீனமாயிருப்பின் கடந்தகாலத்திற்கான செலவையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவ் அடிப்படைக்காப்புறுதி பல தனியார் சுகவீன காப்புறுதிநிறுவனங்களால் (Krankenkassen | caisses-malasies privées) வழங்கப்படுகிறது. காப்புறுதிநிறுவனத்தெரிவு சுயாதீனமானது. சுவிசில் வசிக்கும் அனைவரும் சுகாதாரக்காப்புறுதியில் இணையவேண்டும். காப்பீடு செய்தவர் மாதாமாதம் கட்டணம் செலுத்தவேண்டும். இம்மாதக்கட்டணம் சுகவீனக்காப்புறுதி நடைமுறைகளின் வித்தியாசத்திற்கேற்ப வித்தியாசப்படுவதால் இத்தொகைகளை ஒப்பிடுவது நல்லது. சுகாதாரக்காப்புறுதி வருடத்தில் ஒருமுறை (நவம்பர்) மட்டும் மாற்றலாம். அடிப்படைக்காப்புறுதியானது சுகவீனத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பிற்குமான செலவுகளையும் பொறுப்பெடுக்கும். சேவைகள் சட்டத்தில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பு: சாதாரணமாக பல்சிகிச்சை மற்றும் கண்ணாடிகளுக்கான செலவுகள் சொந்தமாக செலுத்த வேண்டும்.

விபத்துக்காப்புறுதி

ஒருவர் கிழமையில் 8 மணித்தியாலத்திற்கு மேல் வேலை செய்தால், வேலைசெய்யுமிடத்தில் வேலை கொடுப்பவரால் வேலை மற்றும் ஓய்வு நேரங்களுக்கும் விபத்துக்காக காப்புறுதி செய்யப்படுகிறது. எவர் குறைவாக வேலை செய்தால் ஓய்வு நேரங்களுக்கு காப்புறுதி செய்யப்படாது, சொந்தமாக செய்யவேண்டும். இது சொந்தத்தொழில் செய்பவர்களுக்கும் வேலை இல்லாதவர்களுக்கும் பொருந்தும். வேலை இல்லாதவர்கள் தமது சுகாதாரக்காப்புறுதியில் விபத்துக்கும் காப்புறுதி செய்தல் வேண்டும். சொந்தத்தொழில் செய்பவர்களும் வேறு காப்புறுதி நிறுவனங்களில் விபத்துக்காப்புறுதி செய்தல் வேண்டும். காப்புறுதி செய்தவர் மாதாமாதம் கட்டணம் செலுத்தவேண்டும். தொழில்புரிவோரில் அவர்களின் சம்பளத்தில் இது நேரடியாக கழிக்கப்படும்.

கட்டணக்குறைப்பு

எவர் தமது சுகாதாரக்காப்புறுதிக்கட்டணம் செலுத்தமுடியாத நிலையிலுள்ளாரோ, குறித்த நிபந்தனையின்கீழ் அவருக்கு அடிப்படைகாப்புறுதிக்கு கட்டணக்குறைப்பு (Prämienverbilligung | réduction de primes d'assurance-maladie) கிடைக்கிறது. கட்டணக்குறைப்பு கிடைப்பதற்கு ஒவ்வொரு வருடமும் டிசம்பர் மாதம் 31ந்திகதிக்கு முன் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். இது அனுமதிக்கப்பட்டால் அடுத்தாண்டு குறைந்த கட்டணம் செலுத்தலாம். சமூகக்காப்புறுதி திணைக்களம் (Amt für Sozialversicherungen, ASV | Office des assurances sociales, OAS) கட்டணக்குறைப்பு பற்றி தகவல் தெரிவிப்பதுடன் அதற்கான விண்ணப்பங்களை இணைய நேரடி தொடர்பு மூலம் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

அடிப்படைச்சுகாதாரக்காப்புறுதியுடனாக மேலதிககாப்புறுதி

அப்படைக்கட்டாயக்காப்புறுதியுடன் சுயாதீனமாக பல மேலதிக காப்புறுதிகளையும் (Zusatzversicherungen | assurances complémentaires) செய்யமுடியும். இவை அடிப்படைக்காப்புறுதி செலுத்தமறுக்கும் சேவைகளை வழங்கும், உதாரணமாக பல் சேவைகள். இம்மேலதிக காப்புறுதிகள் பொதுவாக சகல சுகாதார காப்புறுதிகளும் வழங்குகின்றன. எவரையாவது மேலதிகக்காப்புறுதி செய்யலாமா அல்லது ஏற்காமல் இருப்பதா என்பதை சுகாதாரகாப்புறுதிநிறுவனங்கள் சொந்தமாக முடிவு செய்ய முடியும்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-bern.ch/ta/health/health-and-accident-insurance

மருத்துவப் பராமரிப்பு

யார் நோய் வாய்ப்படுகிறார்களோ அன்றி விபத்தைச் சந்திக்கிறார்களோ முதலில் குடும்ப வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். இலேசான சுகவீனம் அல்லது சிறு விபத்தாயின் மருந்தகங்களிலும் உதவி பெறலாம். பாரிய விபத்தானால் மட்டுமே நேரடியாக வைத்தியசாலைக்குப் போக வேண்டும்.

மருந்தகம்

மருந்தகங்கள் மருந்துச் சீட்டுக்குரிய மருந்துகளையும், (வைத்தியரால் எழுதப்பட்ட) வேறு மருந்துகளையும் விற்பனை செய்கின்றன. இலேசாக நோய் வாய்ப்பட்டால் முதலில் ஒரு மருந்தகத்திற்குச் செல்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அங்குள்ள பயிற்றுவிக்கப்பட்ட மருந்தாளரிடம் ஆலோசனை பெறலாம். ஒரு அவசரகால மருந்தகம் மருந்தகம் எப்போதும் திறந்திருக்கும். அங்கே அவசரத் தேவை மருந்துகளைப் பெறலாம். பின்வரும் தொலைபேசி இலக்கங்களுடன் தொடர்புகொண்டு எந்த அவசரகால மருந்தகம் திறந்துள்ளதென அறிய முடியும்:

- Bern: 0900 98 99 00 (0.98 CHF/Min.)
- Biel: 0842 24 24 24
- Thun: 0900 36 36 36 (0.88 CHF/Min.)

குடும்ப மருத்துவர் ஃ குழந்தை மருத்துவர்

சுவிஸில் அநேகமானவர்களுக்கு குடும்ப மருத்துவர் (Hausarzt | médecin de famille) உள்ளார். அவருக்கு ஒருவரின் தனிப்பட்ட நோய் விபரங்கள் பற்றித் தெரிந்திருப்பதால் மருத்துவப் பிரச்சனைகள் என்று வரும்போது முதல் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய நபராகக் கருதப்படுவார். சிறுவர்களுக்கு குழந்தை மருத்துவர் இருப்பார். தேவைப்படுமிடத்து நோயாளர்களை இவ் வைத்தியர்கள் விசேட துறைசார் வைத்தியர்களிடமோ அல்லது வைத்தியசாலைக்கோ அனுப்புவார்கள். பாரதூரமான அவசர நிலையின்போதுதான் வைத்தியசாலைக்கு நேரடியாகப் போகலாம். வைத்தியரின் சிகிச்சை நிலையம் திறவாத நேரங்களில் வரும் மற்றைய அவசரங்களுக்கு பேர்ண் மாநில அவசர எண் உள்ளது. 24 மணி நேரமும் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய தொலைபேசி எண் 0900 576 747 (சு.பிராங் 1.98 /நிமி.)

பல் வைத்தியர்

வழமையாக பற்களுக்குரிய சிகிச்சைகளுக்கு சொந்தமாகப் பணம் கட்ட வேண்டும். பற்சிகிச்சைகளை உள்ளடக்கிய மேலதிக காப்புறுதி செய்வதற்கு சந்தரப்பமுண்டு. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு வருடத்திற்கு ஒருமுறை இலவசப் பற்சோதனை செய்வதற்கு வசதி உள்ளது.இதற்குரிய தகவல்களை பாடசாலையில் வழங்குவார்கள்.

வைத்தியசாலை / அவசரசிகிச்சைப்பிரிவு

வைத்தியசாலைக்குப் (Spital | hôpital) போவதாயின் அதிகமாக ஒரு வைத்தியரால் பதிந்து அனுப்பப்பட்டிருக்க வேண்டும். விதிவிலக்காக ஏதாவது பெரிய ஆபத்து நடந்து நேரடியாக வைத்தியசாலை அவசரப்பிரிவுக்குப் போகவும் சந்தர்ப்பமுண்டு. உயிருக்குப் போராடும் நிலையிலுள்ளவரை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு அவசர எண் 144 இல் அழைக்கவும். ஆபத்துக் குறைந்த அவசரத்திற்குக் குடும்ப வைத்தியரே பொறுப்பாகும்.

வீட்டில் பராமரிப்பு

நோய் வாய்ப்பட்ட அல்லது பராமரிப்புத் தேவைப்படுபவர்கள் வீட்டில் உதவி தேவைப்படுமிடத்து வைத்தியசாலைக்கு வெளியே நோயாளர் பராமரிப்பு (Spitex | service de soins à domiciles externes) உதவி பெறலாம். துறைசார் நிபுணர்கள் வீட்டிற்குப் போய் நோயாளியைச் சந்தித்து பராமரித்தோ அன்றி வீட்டு வேலைகளில் உதவியோ செய்வார்கள். இந்த வசதி வாய்ப்புகள் நோய் விபத்து முதுமை சிக்கலான கர்ப்பம் அல்லது குழந்தை பெற்ற தாய்மாருக்கும் கிடைக்கும். இந்தச் செலவுத் தொகையில் ஒரு பகுதி அடிப்படைக்காப்புறுதி (Grundversicherung | assurance de base) கொடுக்கும். பேர்ண் ஸ்பிரெக்ஸ் சங்கத்தைத் (Spitexverband | association Spitex) தவிர மேலும் பல தனிப்பட்ட ஸ்பிரெக்ஸ் அமைப்புகளும் உள்ளன.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-bern.ch/ta/health/medical-care

கர்ப்பம் / பிரசவம்

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வைத்தியச் சோதனைக்குரிய செலவுகளைத் கையால் கட்டத் தேவையில்லை. இதனுடன் பிரசவச்செலவுகளையும் அடிப்படைக்காப்புறுதியே பொறுப் பெடுக்கும். பிரசவத்திற்குப் பின்பும் பெற்றோர் இலவச ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

கர்ப்பம் பிரசவத்துக்குள்ள சேவைகள்

கர்ப்பம் பிரசவத்துக்குள்ள மருத்துவச் சேவைகளை அடிப்படைக்காப்புறுதியே (Grundversicherung|Assurance de base) பொறுப்பெடுக்கும். அதனுள் பிரசவத்திற்கு முன்புள்ள ஒழுங்கான வைத்தியப் பரிசோதனைகளும் பிரசவமும் அதன் பின்புள்ள தேவையான கவனிப்புகளும் அடங்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முன்கூட்டியே ஒர் வைத்தியர் அல்லது மருத்துவ மாதுவை நாடவேண்டும். பிரசவத்திற்கு தயாராவதற்கான வகுப்புகளை (Geburtsvorbereitungskurs|Cours de préparation à l'accouchement) வைத்தியசாலைகளும் மருத்துவமாதுக்களும் நடத்துகின்றனர். வெளிநாட்டவர்களுக்காக விசேடவகுப்புகள் உண்டு. பிரசவம் வைத்தியசாலையிலோ பிரசவவிடுதியிலோ அல்லது வீட்டிலோ நடக்கலாம்.

பிரசவத்தின் பின்னர்

பிரசவத்தின் பின்பு பெற்றோர் ஆலோசனை பெறுவது சுவிஸில் வழமையான விடயம். அதற்காகவே தாய்-தந்தை ஆலோசனை நிலையம் (Mütter- und Väterberatungsstelle | Centre de puériculture) உள்ளது. இது 0-5 வயதுடைய குழந்தைகளின் வளர்ச்சி, ஊட்டச்சத்து, பராமரிப்பு மற்றும் வளர்ப்பு பற்றிய இலவச தகவல்களை வழங்குகிறது. இங்கே குழந்தைகளின் வளர்ச்சி உணவு மற்றும் பராமரிப்பு பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம். இச்சேவை இலவசமானது. பின்பு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான வைத்தியப் பரிசோதனைகள் பற்றிய தகவல்களைக் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மருத்துவமாது அறியத்தருவார்கள். குழந்தை பிறந்து 3 மாதங்களுக்கிடையில் மருத்துவ விபத்துக்காப்புறுதி செய்திருக்க வேண்டியது அவசியம் (அடிப்படைக்காப்புறுதி, விபத்துக்காப்புறுதி). இதை குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே செய்வது மிகவும் நல்லத.

தடுப்பூசிகள்

குழந்தைகளுக்கு சரியான நேரத்துக்குச் சில நோய்களுக்கெதிரான தடுப்பூசிகளைப் போடுதல் விரும்பத்தக்கது. இத்தடுப்பூசிகள் போடுவது கட்டாயப்படுத்தப்படவில்லை. சாதாரணமாக போட வேண்டிய தடுப்பூசிகளின் செலவை அடிப்படைக்காப்புறுதியே பொறுப்பெடுக்கும். குழந்தை மருத்துவர் அல்லது தாய் - தந்தை ஆலோசனை நிலையம் தடுப்பூசிகள் பற்றிய தகவல்களைத் தரும்.

கருக்கலைத்தல்

சுவிஸில் கருக்கலைப்பு கருத்தரித்து 3 மாதத்துக்குள் அனுமதிக்கப்படும். கருத்தரித்து 12 வது கிழமை முடிந்த பின்பு தாயின் உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து என்றால் மட்டுமே கருக்கலைப்பு சாத்தியமாகும். அதுவும் ஒரு வைத்தியரால் மட்டுமே மதிப்பீடு செய்யப்படும். எவர் கருக்கலைப்புப் பற்றிச் சிந்திக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு இலவச ஆலோசனை பெற உரிமையுள்ளது. 16 வயதிற்குட்பட்ட இளம்பெண்கள் ஒரு விசேட ஆலோசனை நிலையத்தை நாடவேண்டும். இந்த அனைத்து மருத்துவச் சேவைகளின் செலவையும் அடிப்படைக்காப்புறுதியே பொறுப்பெடுக்கும்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-bern.ch/ta/health/pregnancy--childbirth

உள நல ஆரோக்கியம்

சுவிஸில் உளநோய்க்கும் உடல்நோய்க்குமிடையில் வித்தியாசம் பார்க்கப்பட மாட்டாது. அடிப்படைக் காப்புறுதியே உளநோயைக் கையாளும் நிபுணர்களின் செலவையும் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கியிருக்கும் செலவையும் செலுத்தும்.

உதவியும் ஆலோசனையும்

சுவிஸில் தனிப்பட்ட அல்லது குடும்பத்தில் மோசமானநிலை காணப்பட்டால் அதற்கு உதவப் பல நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் உள்ளனர். அடிப்படைக்காப்புறுதியே (Grundversicherung | assurance de base) உள நோயைக் கையாளும் சட்டப்படி அங்கீகாரம் பெற்ற நிபுணர்களான மனநோய் மருத்துவருக்குரிய செலவைச் செலுத்தும். அதே போல் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் செலவையும் பொறுப்பெடுக்கும். யாருக்குப் பிரச்சனையுண்டோ அவர் இலவசமான அநாமதேய ஆலோசனை நிலையங்களை நாடலாம். உதவும் கரங்கள் (Dargebotene Hand) அமைப்பும் தொலைபேசி மற்றும் மின்னஞ்சல் அல்லது அரட்டை (தொலைபேசி 143, www.143.ch) மூலம் ஆலோசனை வழங்கும் அமைப்பாகும். அத்துடன் குடும்பவைத்தியரும் தொடர்ந்து உதவலாம். ஒருவர் தீவிரமான பாதிப்பிலிருந்து தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ ஏதாவது ஆபத்தை விளைவிக்க முற்படின் உடனடியாகக் கையாளவேண்டும். இப்படிப்பட்ட அவசரங்களுக்குப் பொலிஸ் (தொலைபேசி 117) உதவிசெய்யும்.

சிறுவர்களும் இளைஞர்களும்

மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞர்களுக்கு இலவசமான இளையோர் உளவியல் சேவை (Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes) ஒரு நல்ல தொடக்க நிலையம் ஆகும். பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகள் பற்றிக் கவலை கொண்டாலும் கூட இந்நிலையத்திற்குச் சென்று முறையிடலாம்.
சிறுவர்கள் அவசர அழைப்பு (Kinderotruf | Urgences enfants) சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது அரட்டை மூலம் இலவச மற்றும் அநாமதேய ஆதரவை வழங்குகிறது (தொலைபேசி. 147, www.147.ch). சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்குரிய மன நோய் சம்பந்தமான அவசரங்களுக்கு பின்வரும் முகவரிகள் உள்ளன:

- அவசர மையம் NZKJP: பேர்ண் பிரதேசம் - நகரம் மற்றும் மத்திய பிரதேசம் ; Oberaargau மற்றும் Emmental; Oberland (தினசரி, 24 மணி நேரமும், தொலைபேசி இல. 031 932 88 44)
- வெளிநோயாளர் பிரிவு KJP Biel, Biel பிரதேசம் (தொலைபேசி 032 328 66 99, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 முதல் 18 மணி வரை)
- வைத்தியசாலை மையம் Biel (தொலைபேசி இல. 032 324 24 24, தினசரி, 8மணி முதல் 18 மணி வரை)

போதைக்கு அடிமை நோய்

போதை அடிமை நோய்க்கு வெவ்வேறு ஆலோசனை நிலையங்கள் உதவுகின்றன. (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction). இந்நிலையங்கள் இலவசமான நம்பகமான ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சையையும் வழங்குகின்றன. போதைக்கு அடிமையானவர்கள் பற்றி உறவினர்களோ நெருக்கமானவர்களோ கவலைப்பட்டால் அவர்கள் இந்த ஆலோசனை நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்தப் போதைக்கு அடிமை நோய் மது - போதைவஸ்துகளுக்கு மட்டுமல்ல விளையாட்டுக்கு அடிமையாதல் பொருட்கள் வாங்குவதற்கு அடிமையாதல் இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாதல் மற்றும் உணவு உண்பதில் குளறுபடிகள் என்பனற்றையும் அடக்கும். அனைத்திற்கும் இங்கே ஆலோசனை உண்டு. வினாக்களை மின்னஞ்சல் மூலமும் கேட்கலாம்.

உள வடுப்படல்

எவர் வாழ்வில் மோசமான விடயங்களை அனுபவித்து அதை மனதால் ஒழுங்கு படுத்தமுடியாமல் இருப்பின் அவர் ஒரு உதவியை நாடவேண்டும். பின் இந்த உளவடுக்கள் உண்மையாக எடுக்கவேண்டிய ஒரு உளநோயாகும். உளப் பிரச்சனை களுக்கும் நோய்க்குமுரிய ஆலோசனைகளும் வசதி வாய்ப்புகளையும் தவிர இதற்கென விசேட நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களால் நடத்தப்படும் போர் சித்திரவதை களில் அகப்பட்டவர்களைக் கையாளும் நிலையங்களிலும் உதவி பெறலாம்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-bern.ch/ta/health/mental-health