

القسم ١ : فهم النظام الصحي الالمانى.

قوانين لطالبي اللجوء

نظام التأمين الصحي

الشهادة الصحية والبطاقة الصحية

القسم ٢ : طبيبي ومستشفى بلدي.

الأطباء المتخصصين والمستشفيات والصيدليات في بيليفيلد

التشاور مع الطبيب و الإقامة في المستشفى

الوقاية من الحوادث و إجراءات الطوارئ

القسم ٣ : صحة المرأة

الأمراض النسائية

الفحص الصحي

الحمل والولادة

القسم ٤ : صحة الأطفال

اختبارات الفحص

التطعيمات الوقائية

الأمراض الشائعة بين الأطفال

القسم ٥ : النظافة. معلومات ونصائح لصحتك.

انتقال الأمراض والوقاية

التطعيمات الوقائية

أساسيات النظافة

القسم ٦ : الصحة النفسية. نافذتي إلى الروح

الأحداث المجهددة و سير العمليات في الدماغ

الأعراض والآثار على الجسم

الرعاية الذاتية و المساعد

1.
2.
3.
4.
5.
6.

هفتگی / weekly / أسبوعيا / wöchentlich

رایگان / free of charge / بدون مصاريف / kostenlos

Christina Lerch

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung



Christina Lerch

Caritasverband Bielefeld e.V.

Oldentruper Str. 6

33604 Bielefeld

Tel. 0521 / 28 72 49

E-Mail: lerch@caritas-bielefeld.de

Mach mit und werde **Biele-Fit!**



Das Projekt informiert über:

1. Modul: Fit werden im deutschen Gesundheitssystem.

Asylbewerberleistungsgesetz
Krankenversicherungssystem
Behandlungsschein & Gesundheitskarte

2. Modul: In guten Händen. Mein Arzt & meine Klinik.

Ärzte, Krankenhäuser & Apotheken in Bielefeld
Arztbesuch & Krankenhausaufenthalt
Unfallprävention & Erste-Hilfe

3. Modul: Frauengesundheit. Unbeschreiblich weiblich.

Gynäkologische Erkrankungen
Vorsorgeuntersuchungen
Schwangerschaft & Geburt

4. Modul: Kindergesundheit. Alles Gute für die Kleinsten.

Früherkennungsuntersuchungen
Schutzimpfungen
Typische Kinderkrankheiten

5. Modul: Hygiene. Tipps und Tricks für deine Gesundheit.

Übertragung von Krankheiten & Prävention
Schutzimpfungen
Praktische Hygienetipps

6. Modul: Psychische Gesundheit. Mein Fenster zur Seele.

Belastende Ereignisse & Vorgänge im Gehirn
Symptome & Auswirkungen auf den Körper
Selbstfürsorge & Hilfsangebote

The project includes:

1. Module : Being adopted in German health system.

Refugee's law
Health insurance system
Certification for treatments & health insurance card

2. Module: My doctor and my hospital.

Doctors, hospitals & pharmacies in Bielefeld
Doctor's appointment & hospitalization
Accident's prevention & emergency actions

3. Module: Female health. Incomparably feminine.

Gynecological diseases
Precautionary medical checkups
Pregnancy & Parturition

4. Module: Child health. The little ones in good hands.

Prevenient examinations
Pediatric vaccinations
Typical childhood diseases

5. Module: Hygiene. Tips and tricks for your health.

Transmission & prevention of diseases
Protective vaccination
Practical Hygiene

6. Module: Mental health. My window to the soul.

Stressful situations & mechanism in the brain
Symptoms & effects on the body
Self-care & assisting

در پروژه Biele-Fit:

بخش ۱: آشنایی با سیستم بهداشت آلمان

قوانین مربوط به پناهنجویان
سیستم بیمه درمانی
گواهی درمان و کارت بهداشت

بخش ۲: پزشک و کلینیک

پزشکان، بیمارستانها و داروخانهها در بielefeld
مراجعه به پزشک و بستری شدن در بیمارستان
پیشگیری از حوادث و اقدامات اضطراری

بخش ۳: بهداشت زنان

بیماری های زنان
معاینات پیشگیرنده (غربالگری سلامت)
بارداری و زایمان

بخش ۴: بهداشت کودکان

تست های غربالگری
واکسیناسیون
بیماریهای شایع کودکان

بخش ۵: اطلاعات و نکات مهم در ارتباط با سلامتی شما

انتقال بیماریها و روشهای پیشگیری
واکسن های حفاظتی
اصول اولیه بهداشت

بخش ۶: بهداشت روان، روزهایی به سوی روح

رویدادهای استرس زا و واکنش های مغزی
عارضهها و پی آمدهای بیماری های روانی بر بدن
مراقبت از خود و ارائه کمک و پشتیبانی

