

أرقام هواتف الطوارئ

في حالات الطوارئ أو الألم الشديد أو الحوادث اتصل على الأرقام التالية:

خلال ساعات العمل (الاثنين - الجمعة 08:00 - 17:00)

اتصل بطبيبك العام على:

Medisch Centrum Mosae مستشفى

Gubbelstraat 6B

6211 م ماستريخت

هاتف. 3212309 043

خارج أوقات الدوام الرسمي (الاثنين - الجمعة 08:00 - 17:00 وعطلات نهاية الأسبوع)

على <https://hapmaastricht.nl/en> اتصل بمركز الممارسة العامة

Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland

P. Debyelaan 25

ماستريخت 6229HX

هاتف. 3877777 043

هاتف الحوادث والطوارئ. 112

إذا كانت لديك حالات تهدد الحياة، فاتصل برقم الطوارئ الأوروبي 112 (سيارة إسعاف أو شرطة أو رجال إطفاء) في أي وقت.

(G.P. طبيب أسرة / ممارس عام)

إذا كنت تواجه شكوى بسيطة، فتحقق من مواقع الويب التالية:

www.thuisarts.nl

<https://gpinfo.nl/>

دور الممارس العام في هولندا :

بالنسبة للعديد من الوافدين ، فإن الاختلاف الرئيسي بين الرعاية الطبية في هولندا وفي وطنهم هو الدور المركزي الذي يلعبه الطبيب العام. في هولندا ، لكل شخص تقريباً طبيبه العام الخاص به والذي سيتعرف عليك (وعائلتك) وهو على دراية بوضعك الشخصي وأي مشكلات صحية قد تواجهك. الممارس العام هو أول نقطة اتصال لك لطرح الأسئلة المتعلقة بصحتك الجسدية والعقلية.

الممارسون العامون هم متخصصون في الرعاية الصحية أكملوا بنجاح ست سنوات من الدراسة للحصول على درجتي البكالوريوس والماجستير تليها ثلاث سنوات من التدريب المتخصص في الممارسة العامة. علاوة على ذلك ، يُطلب من الأطباء العاميين بموجب القانون تحديث مهاراتهم بانتظام ويجب عليهم إعادة التسجيل كل 5 سنوات. الطبيب العام مؤهل لتحديد ما إذا كان يجب أن يراك أخصائي رعاية صحية آخر أو ربما تذهب إلى المستشفى. لا يمكن رؤية أخصائي في المستشفى دون إحالة مسبقة من طبيبك العام. لذلك ، يجب أن يُنظر إلى طبيبك العام على أنه الرابط لمعظم الخدمات الطبية الأخرى

ينسق طبيبك العام احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك ويحافظ على تحديث سجلاتك الطبية السرية. تحتفظ الممارسة الطبية بسجل لتاريخك الطبي وأي أعراض أو مشاكل طبية حالية. لا تتردد في التحدث إلى طبيبك العام حول المعلومات أو الخدمات التي تشعر أنك قد تحتاجها

- لا أحد يحب أن يكون لديه مخاوف صحية، خاصة عند العيش في بلد أجنبي. ومع ذلك، إذا كان هذا هو الحال ، فإن المتخصصين موجودون لتقديم الدعم لك. كن مطمئنًا إلى أنك ستحصل في هولندا على Medisch Centrum Mosae Forum الطبيين في رعاية صحية عالية الجودة. ومع ذلك، سيتم ترتيب بعض الأشياء بشكل مختلف عما اعتدت عليه في مكان آخر.

ممارسون العامون:

إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيب، فاتصل لتحديد موعد. إذا كانت لديك أي أسئلة أو مشاكل طبية، فعليك دائمًا الاتصال بطبيبك أولاً. الأطباء العامون لدينا مدربون على علاج الشكاوى الأكثر شيوعًا، مثل أمراض القلب والرئة والسكري وأمراض الأطفال الشائعة وأمراض النساء وحتى الشكاوى النفسية والاجتماعية. في هولندا، لا يرى أطباء الأطفال عمومًا سوى الأطفال ذوي الاحتياجات أو الظروف الخاصة. يمكن لطبيبك العام الإجابة على معظم أسئلتك الصحية العامة وأيضًا إجراء عمليات جراحية صغيرة، على سبيل المثال إزالة الشامة أو وضع جهاز داخل الرحم (اللولب). يتم تدريب الأطباء العامين لدينا أيضًا على التعرف على الحالات التي تكون فيها الحالة غير شائعة وتحتاج إلى أن يراك أخصائي رعاية صحية آخر. يقوم طبيبك بتنسيق الرعاية الصحية التي تحتاجها.

عند الاتصال لتحديد موعد، سيطرح مساعد الطبيب العام بعض الأسئلة لتحديد

مدى إلحاح موقفك. مساعد الطبيب العام متخصص في الرعاية الصحية، ومثل الطبيب، عليه واجب الحفاظ على السرية. يتم طرح الأسئلة للتأكد من استعداد كل من المريض والطبيب بشكل أفضل، لاقتراح بدائل، مثل الاستشارة عبر الهاتف، أو في بعض الحالات، للتحقق مما إذا كانت هناك حاجة لمزيد من الإجراءات الفورية. الزيارات المنزلية محجوزة للحالات العاجلة والأشخاص غير القادرين على زيارة مكتب الطبيب العام.

تمت جدولة كل استشارة مع الطبيب العام لمدة 10 دقائق. إذا كان لديك أكثر من شكوى، فيرجى إبلاغ المساعد حتى تتمكن من حجز المزيد من الوقت. الزيارات المنزلية محجوزة للحالات العاجلة أو للأشخاص غير القادرين على زيارة العيادة.

استشارة هاتفية:

للأسئلة القصيرة، نتائج فحص الدم أو إذا كنت ترغب في مناقشة شيء ما مع الطبيب، يمكنك طلب استشارة هاتفية عن طريق تحديد موعد مع مساعد الطبيب. في بعض الحالات، قد يتمكن المساعدون من الإجابة على أسئلتك بأنفسهم

الإحالة للرعاية الطبية المتخصصة:

إذا لم يتمكن طبيبك من تشخيص المشكلة أو معالجتها، فسيحيلك إلى أخصائي. عادة ما يزودك طبيبك العام برسالة إحالة ليتم تسليمها إلى الأخصائي. قد تضطر إلى الانتظار عدة أسابيع (أو أكثر) للحصول على موعد ما لم يكن الأمر عاجلاً. يمكن لبعض شركات التأمين العمل معك للمساعدة في تسريع موعدك

تأمين الرعاية الصحية والتكاليف:

يعد تأمين الرعاية الصحية الهولندي إلزاميًا للطلاب الأجانب أو المتدربين الذين يدرسون في هولندا ولكن لديهم أيضًا وظيفة بدوام جزئي أو تدريب مدفوع الأجر (ملحوظة: حتى العقد غير الرسمي أو غير الرسمي يعتبر وظيفة).

في حالات أخرى، يمكنك البقاء مؤمنًا في بلدك الأم أو ترتيب تأمين صحي خاص يغطي الرعاية الطبية في هولندا

لمزيد من المعلومات :

<https://www.expatica.com/nl/healthcare/healthcare-basics/a-guide-to-health-insurance-in-the-netherlands-109293/>

<https://www.iamexpat.nl/expat-info/insurances-netherlands/dutch->

الرعاية الوقائية والفحوصات الصحية :

هولندا لديها برامج وطنية ممتازة في مجالات الصحة العامة والطب الوقائي. تتوفر برامج الصحة الوقائية في مراحل مختلفة من تطور الفرد ومعظمها مجاني. تتوفر برامج فحص أثناء الحمل والعديد من برامج ما بعد الولادة مثل فحوصات النمو وبرنامج التطعيم. يتم إجراء هذه الفحوصات من قبل دائرة الصحة الإقليمية.

علاوة على ذلك ، هناك ثلاثة برامج فحص لوقت لاحق في الحياة: فحص الثدي وفحص عنق الرحم وفحص سرطان الأمعاء. يتم إرسال الدعوات لبرامج الفحص هذه تلقائيًا بمجرد تسجيلك كمقيم في المدينة.

1. يقوم برنامج على الصعيد الوطني بفحص النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30 و 60 سنة للكشف عن سرطان عنق الرحم مرة كل خمس سنوات

2. يتم فحص سرطان الثدي كل سنتين للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 75 سنة

3. البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء مخصص للرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و 75 عامًا.

بالإضافة إلى ذلك ، تتوفر خيارات الفحص أيضًا للأشخاص المعرضين لأمراض معينة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والربو. اسأل طبيبك العام عن برامج وخدمات الصحة الوقائية الوطنية. لا ينصح بإجراء فحص عام STDS والأمراض المنقولة جنسيًا في هولندا حيث تشير الأدلة العلمية إلى أنه من غير المحتمل أن تكون مفيدة وقد تكون ضارة بالفعل. إذا كنت قلقًا ولا تزال ترغب في إجراء فحص عام ، فاتصل بطبيبك العام لمناقشة الأمر.

دواء :

لأسباب تتعلق بالسلامة ، تتطلب معظم الأدوية الصيدلانية قانونًا وصفة طبية بعد استشارة طبيبك العام. ومع ذلك ، بعد الاستشارة ، من الممكن أن تتلقى تشخيصًا ولكن بدون دواء. بشكل عام ، من غير المرجح أن يصف الأطباء العامون الهولنديون المضادات الحيوية من الأطباء في البلدان الأخرى. يعتقد الأطباء الهولنديون أنه من الأفضل غالبًا ترك المرض يأخذ مجراه دون الحاجة إلى أدوية باهظة الثمن أو اختبارات قد تكون خطيرة. يعد استخدام نهج الانتظار والترقب مناسبًا طبيًا للأمراض البسيطة مثل التهاب الحلق أو نزلات البرد. ومع ذلك ، فإننا نشجع نموذجًا مشتركًا لصنع القرار ، حيث يقوم المريض والطبيب بوضع خطة علاج معًا بقدر الإمكان. إذا كان ذلك ممكنًا ، أظهر للطبيب العام الدواء الذي تم وصفه لك مسبقًا وسيعطيك الطبيب وصفة طبية لهذا الدواء أو سيجد بديلًا مناسبًا. يتم إرسال الوصفات الطبية مباشرة إلى الصيدلية التي يختارها المرضى

الحمل والولادة :

الحمل حدث طبيعي وفي هولندا تعتبر الولادة في المنزل شائعة. يولد ما يقرب من ثلث الأطفال البكر و 65% من الأطفال الثانيين في المنزل في هولندا. يمكنك اختيار الولادة في المستشفى ، ولكن إذا كنت بصحة جيدة وليس لديك أي مضاعفات ("مخاطر منخفضة") فقد يؤدي ذلك إلى تكاليف إضافية. تحقق من بوليصة التأمين الصحي الخاصة بك لمعرفة ما يتم تغطيته.

مع نظامها الفريد من القابلات وأطباء أمراض النساء ، فإن رعاية الأمومة وحديثي الولادة هي من أعلى مستويات الجودة في هولندا. بشرط أن يكون كل شيء طبيعيًا أثناء الحمل ، توفر القابلة عمومًا جميع خدمات الرعاية السابقة للولادة وأثناء الولادة. في حالة حدوث مضاعفات ، ستحيلك ممرضة التوليد إلى طبيب نسائي مدرب على التعامل مع مثل هذه المواقف. القابلة (التي أكملت درجة البكالوريوس لمدة 4 سنوات) هي في الأساس خبيرة طبية. علاوة على ذلك ، فهي أيضًا مدربة ومقربات طوال فترة الحمل.

إذا كنت حاملًا ، فإن أول شيء عليك فعله هو استشارة طبيبك العام أو ممرضة التوليد. طبيبك العام موجود لتقديم المشورة الطبية العامة وستبدأ القابلة في رعاية الأمومة المنتظمة. لك الحرية في اختيار ممرضة التوليد الخاصة بك ، والتي ستلتقي بك بانتظام طوال فترة الحمل وتراقب صحة ورفاهية كل من أنت وطفلك.

كيف تجدد أدويةك:

هل لديك بالفعل حساب تطبيق ويب؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فاتصل بأحد مساعدينا الذي سيساعدك في إنشاء حساب. يرجى ملاحظة أن هذا يعمل فقط مع رقم هاتف هولندي.

التطبيق على شبكة الإنترنت

1. www.mcmf.nl. اذهب إلى موقعنا على الإنترنت

2. قم بتسجيل الدخول في تطبيق الويب

3. اضغط على زر "طلب الدواء"

4. الآن ستري قائمة بأدويةك ، يمكنك طلبها. (يرجى ملاحظة أن هذه ليست سوى الأدوية المزمّنة التي تستخدمها).

5. حدد الدواء الذي تريد تكراره ، وسترى أيضًا صيدلية الساحرة التي سيتم إرسال الدواء إليها.

كرر الوصفة الطبية عبر الهاتف:

1. اتصل بالعيادة على 0433212309

2. اختر الخيار 2 في قائمة الاختيار لتجديد الوصفة الطبية.

3. اذكر اسمك وتاريخ ميلادك.

4. اذكر اسم الوصفة الطبية والجرعة والكمية والصيدلية التي ترغب في إرسالها إليها.

عندما تطلب الدواء ، قد يستغرق الأمر يومين عمل قبل أن يصبح جاهزًا للتوصيل من الصيدلية.

إذا طلبت الدواء قبل الساعة 12 ظهرًا ، فسيتم إرسال الوصفة الطبية إلى الصيدلية في نفس اليوم.

إذا طلبت بعد الساعة 12 ظهرًا ، فلن يتم إرسال الوصفة الطبية إلى الصيدلية الخاصة بك حتى اليوم التالي

أطيب التحيات

الفريق الطبي لمركز منتدى aesom