

# :Biele-Fit في مشروع

القسم ١: فهم النظام الصحي الالماني.

قوانين لطالبي اللجوء

نظام التأمين الصحي

الشهادة الصحية و البطاقة الصحية

القسم ٢: طبيبي ومستشفى بليد.

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 المجهدة و سير العمليات في الدماغ

الاعراض والآثار على الجسم

الرعاية الذاتية و المساعد

# مشروع / بداية / start

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

Beispielhaftes Projekt  
Landesinitiative  
Gesundes Land

Nordrhein  
Westfalen | 2017



# „Biele-Fit“

Ein Projekt zur Unterstützung von Frauen  
mit Fluchterfahrung in Bielefeld

مشروع لدعم النساء اللاجئات في بيليفيلد

A project to support refugee women in Bielefeld

پروژه‌ای برای حمایت از زنان پناهندۀ در بیله‌فلد

رایگان / بدون مصاريف / free of charge

Christina Lerch

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung



Beispielhaftes Projekt  
Landesinitiative  
Gesundes Land  
Nordrhein  
Westfalen | 2017

Ausgezeichnet als innovatives  
Gesundheitsprojekt durch die  
Landesinitiative Gesundes Land NRW.

Mach mit und werde Biele-Fit!

Christina Lerch

Caritasverband Bielefeld e.V.

Turnerstraße 4

33602 Bielefeld

Tel. 0521 / 9619 - 164

E-Mail: lerch@caritas-bielefeld.de



## 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.

Preventive 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

## :Biele-Fit در پروژه

### بخش ۱: آشنایی با سیستم بهداشت آلمان

قوانين مربط به پناهجویان  
سیستم بیمه درمانی  
گواهی درمان و کارت بهداشت

### بخش ۲: پزشک و کلینیک

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

### بخش ۳: بهداشت زنان

بیماری‌های زنانه  
معاینات پیشگیرنده (غربالگیری سلامت)  
بارداری و زایمان

### بخش ۴: بهداشت کودکان

تست‌های غربالگری  
واکسیناسیون  
بیماری‌های شایع کودکان

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

انتقال بیماریها و روش‌های پیشگیری  
واکسن‌های حفاظتی  
اصول اولیه بهداشت

### بخش ۶: بهداشت روان، روزنایی به سوی روح

رویدادهای استرس زا و واکنش‌های مغزی  
عارضه‌ها و پی آمدهای بیماری‌های روانی بر بدن  
مراقبت از خود و ارائه کمک و پشتیبانی

