

Frauen*gesundheit

Gesundheitslotsen - Migrant*innen
stärken Migrant*innen



Abb. *



Abb. **

Impressum

Dies ist eine Publikation des Projektes "Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen", welche im Rahmen thematisch zugeschnittener Multiplikator*innen-Schulungen für Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung erstellt wurde. Im Fokus stehen dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz sowie die Orientierung im deutschen Gesundheitssystem. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Themen Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Träger des Projektes ist der Ausländerrat Dresden e.V., welcher sich seit 1990 für die Rechte und Interessen von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung in Dresden einsetzt.

Leitung des Projektes: Fatemeh Pohl-Shirazi

Text & Gestaltung: Fatemeh Pohl-Shirazi, Xenia Grimme, Mirjam Schneider

Herausgeber: Ausländerrat Dresden e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Mit der Verwendung des Sternchens (*) bringen wir sowohl unsere Anerkennung gegenüber gesellschaftlichen LSBTQIA-Diskursen, als auch unseren Respekt gegenüber realen, sehr vielfältigen, möglichen Gender-Identitäten zum Ausdruck, welche sehr individuell und subjektiv entwickelt, empfunden und gelebt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Gesundheit?	4
Seelische Gesundheit	5
Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl	6
Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen	6
Das Besondere daran, eine Frau* zu sein	8
Ärztliche Behandlungen für Frauen*	14
Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?	16
Quellenverzeichnis.....	18

Geht es um die Gesundheit, gibt es einige Unterschiede zwischen Frauen* und Männern*. Zum Beispiel können bestimmte Krankheiten nur Frauen* oder nur Männer* bekommen. Es gibt auch einige Krankheiten, an denen entweder Frauen* oder Männer* häufiger erkranken. Außerdem wirken viele Medikamente unterschiedlich auf Frauen* und Männer*.

Frauen*körper können in ihrem Leben viele Wandlungen durchmachen, z.B. die Pubertät, eine Schwangerschaft und die Wechseljahre. Je mehr wir über unseren Körper und diese Prozesse Bescheid wissen, desto besser können wir ihn dabei begleiten. Dieses Heft soll uns einige wichtige Themen der Frauen*gesundheit aufzeigen und uns dabei helfen, unseren Körper besser zu verstehen.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit hat viele Gesichter und für jede Person kann Gesundheit etwas anderes sein.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Gesundheit den „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten.



Abb. 1 - Gesundheit von Seele & Körper

Unser Körper und unsere Seele arbeiten sehr eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Das heißt, wenn wir gesund sein wollen, ist es wichtig, uns gleichzeitig um unseren Körper und unsere Seele zu kümmern. Wie wir uns fühlen und woran wir denken, kann einen Einfluss auf unser körperliches Befinden haben. Der Körper ist sozusagen der Spiegel unserer Seele. Geht es der Seele schlecht, kann es dem Körper auch schlecht gehen. Wenn es der Seele gutgeht, geht es dem Körper auch gut.

Seelische Gesundheit

Kümmern wir uns regelmäßig um unsere Seele und unternehmen beispielsweise Dinge, die uns Freude bereiten und uns guttun, kann das unserer Seele dabei helfen, gesund zu bleiben. Positive Erfahrungen und bunte Erlebnisse, wie z.B. Singen, Tanzen, Musikhören, Feste feiern, Kochen, ein Spaziergang in der Natur oder Lachen und Zeit mit Familie und Freund*innen verbringen, sind wie Balsam für die Seele. Sie lenken uns vom Stress des Alltags ab und können verhindern, dass unsere Seele erkrankt. Wir können selbst herausfinden, was uns persönlich guttut und das zu einem Teil unseres Alltags werden lassen.



Abb. 2 - Selbstliebe

Für unsere seelische Gesundheit ist es auch wichtig, dass wir ein positives Gefühl zu unserem eigenen Körper haben.

Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl

Jeder Körper ist ein einzigartiges Geschenk, welches uns meisterhaft durch unser Leben begleitet. Besonders wir Frauen* dürfen stolz auf unseren Körper sein und uns selbst lieben! Oft wird unser Körper im Alltag stark belastet. Deshalb müssen wir besonders gut auf ihn aufpassen. Unser Körper ist wie ein Haus, in dem wir uns wohlfühlen sollten. Deshalb ist es wichtig, unser Zuhause zu pflegen und schön zu machen.



Abb. 3 - Yoga

So ist es auch mit unserem Körper:

Damit es dem Körper gut geht, müssen



Abb. 4 - Ernährung

wir uns um ihn kümmern. Das bedeutet beispielsweise, dass wir uns gesund ernähren, uns bewegen, uns Pausen gönnen und Dinge unternehmen, die uns guttun.

Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen

Bevor wir eine Partnerschaft eingehen, ist es wichtig, dass wir uns selbst gut kennen und lieben. Wenn wir uns selbst mögen, fällt es auch anderen Menschen leichter, uns zu mögen und uns für das zu lieben, was und wer wir sind.

Wichtig ist es aber auch, dass wir uns in einer Partnerschaft selbst treu bleiben und nichts tun, was wir nicht wollen oder was gegen unsere Werte verstößt. Es kann uns oft helfen, wenn wir mit Personen zusammen sind, die uns guttun - aber wer tut uns gut? Menschen, die...

- ... uns zuhören
- ... uns verstehen wollen
- ... respektvoll mit uns umgehen
- ... ehrlich zu uns sind
- ... uns kein schlechtes Gefühl machen wollen
- ... das, was wir sagen, akzeptieren und ernst nehmen

Wenn wir eine Person gefunden haben, die wir lieben und die auch uns liebt, ist das wie ein Geschenk. Dabei ist es nicht wichtig, welche Religion oder Geschlecht diese Person hat, sondern nur, dass wir uns in der Partnerschaft wohl fühlen.



Abb. 5 - Paar (1)



Abb. 6 - Paar (2)

Das Besondere daran, eine Frau* zu sein

Veränderungen des weiblichen Körpers - Menstruation

Im Alter von rund 12 Jahren kommt ein Mädchen* in die Pubertät und wird zur Frau*. Dabei verändern sich der Körper, die Psyche und die Bedürfnisse.

Vielleicht fühlst du dich anders, denn dein Körper produziert jetzt Hormone, die auch deine Gefühle beeinflussen. Wir bekommen Haare am Geschlecht und in den Achselhöhlen, die Brüste wachsen, die Haut kann sich verändern und wir bekommen die erste Regelblutung. Diese wird auch Periode genannt und ist ein Zeichen dafür, dass der Menstruationszyklus beginnt. Ab diesem Zeitpunkt kann es zur Schwangerschaft kommen. Aber das bedeutet auch, dass wir einmal im Monat bluten. Die Blutung kann bei jeder Frau* unterschiedlich stark und unterschiedlich lang sein (3-8 Tage).

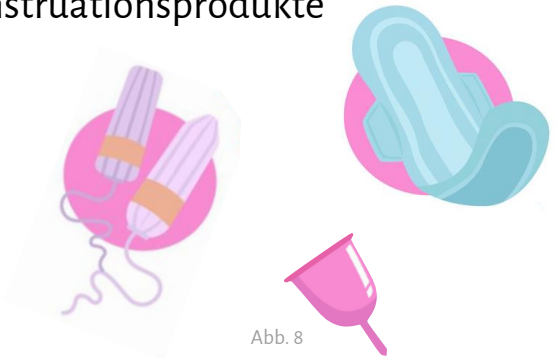
Wichtig ist zu wissen, dass die Menstruation etwas ganz Natürliches ist. Dabei kann sich aber jede Frau anders fühlen – für manche Frauen ist es eine ganz normale Zeit, andere Frauen fühlen sich vielleicht müde, haben Schmerzen und sind sensibel.

Hör in dieser Zeit besonders auf deinen Körper und verbringe Zeit mit Dingen, die dir guttun.



Abb. 7 - Verschiedene Gemütszustände

Während deiner Menstruation kannst du dich entscheiden, welche Produkte sich für dich am besten anfühlen und welche du verwenden möchtest. Binden klebst du in deiner Unterhose fest. Tampons führst du in die Scheide ein. Es gibt auch nachhaltige Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen, Stoffbinden oder Menstruationsunterwäsche.



Intimpflege und Hygiene

- Wasche dein äußeres Geschlechts einmal täglich mit klarem Wasser. Bitte benutze dabei keine Seife, weil dadurch die guten Bakterien getötet werden. Die guten Bakterien braucht deine Scheide, um sich vor Pilz- oder Harnwegsinfektionen und schlechten Bakterien zu schützen. Dein inneres Geschlecht reinigt sich von selbst. Du musst es nicht waschen.
- Für die Pflege des äußeren Intimbereichs kannst du eine sehr sanfte Body-Lotion oder Naturprodukte wie z.B. Kokos-, Oliven- oder Arganöl verwenden. Diese Öle können auch helfen, wenn deine Haut gereizt ist.
- Wechsle deine Unterwäsche jeden Tag und achte darauf, dass sie gut passt. Zu enge Unterwäsche kann die Haut reizen. Du solltest Unterhosen in deiner richtigen Größe kaufen und darauf achten, dass diese aus einem Stoff bestehen, unter dem die Haut atmen kann – z.B. aus Baumwolle. Manche Frauen* verwenden Slipeinlagen, die wie Binden in die Unterhose geklebt werden und bei Ausfluss helfen können.



- Nach dem Toilettengang solltest du mit dem Toilettenpapier von vorn nach hinten wischen, damit Bakterien vom Darm nicht so leicht zur Scheide kommen. So kannst du z.B. einer Pilzinfektion vorbeugen.
- Nach dem Geschlechtsverkehr solltest du immer auf die Toilette gehen und Wasserlassen, damit du keine Blasenentzündung bekommst. Bitte wechsle nie vom Anal- zum Vaginalsex, denn dadurch können Bakterien in deine Scheide kommen, die zu Krankheiten führen können.
- Kommt es bei dir im Intimbereich zu Beschwerden wie z.B. Juckreiz, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt darüber. Gegebenenfalls sollte sich auch deine Partnerin oder dein Partner untersuchen lassen.



Abb. 11

Abb. 12



Jungfräulichkeit

Eine Person, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatte, nennen wir „Jungfrau“. Dabei wird oft das „Jungfernhäutchen“ einer Frau* in Zusammenhang gebracht, welches man aber auch „Hymen“ nennen kann. Der Hymen ist keine Haut, die über den Scheideneingang gespannt ist, sondern ein Hautkranz um den Eingang herum. Der Hymen kann unterschiedlich dick, breit und bei jeder Frau* anders dehnbar sein. Wenn er einreißt, z.B. beim Sport, Einführen eines Tampons oder Geschlechtsverkehr, verheilt der Riss in kurzer Zeit ohne Narben. Der Hymen kann aber auch so dehnbar sein, dass er gar nicht einreißt. Darum kann man am Zustand des Hymens nicht erkennen, ob die Person bereits Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

Sexualität

Damit wir uns beim Geschlechtsverkehr gut fühlen und Spaß haben, ist es wichtig, den eigenen Körper gut zu kennen. Nur so wissen wir, was uns gefällt und uns Freude macht. Dabei kann jede Frau* etwas anderes als sexuell erregend empfinden. Wichtig ist aber, dass wir nur das tun, was sich gut anfühlt und was wir auch wirklich wollen. Hast du Geschlechtsverkehr mit deinem Partner oder deiner Partnerin, sollten beide Personen darauf achten, dass sich die andere Person wohl fühlt. Wenn wir mit unseren Partner*innen über unsere Sexualität sprechen und offen über unsere Wünsche reden, kann das Missverständnisse und Probleme vermeiden.

Vor dem Geschlechtsverkehr solltest du dir darüber Gedanken machen, ob du verhüten möchtest. Dabei hast du verschiedene Möglichkeiten zur Schwangerschaftsverhütung, über die du dich bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt



Abb. 13 - Frauenärztin (1)

beraten lassen kannst. Die Pille oder eine Spirale können dich z.B. vor einer Schwangerschaft schützen. Wenn du dich gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen möchtest, ist es wichtig, beim Geschlechtsverkehr ein Kondom zu benutzen.

Schwangerschaft

Das Besondere am Körper einer Frau* ist, dass sie Kinder bekommen kann. Manche Frauen* wünschen sich früh ein Kind, manche später. Einige Frauen* möchten aber auch gar kein Kind bekommen.



Abb. 14 - Paar & Schwangerschaft

Ein Kinderwunsch ist eine persönliche Entscheidung, die jede Frau* für sich selbst treffen muss. Wünscht sich ein Paar ein Kind, betrifft das jedoch beide Personen.

Wenn du schwanger werden möchtest, solltest du auf deinen Menstruationszyklus achten. Jeden Monat gibt es einige Tage, an denen du besonders fruchtbar bist. An diesen Tagen ist es einfacher, schwanger zu werden. Um einen Überblick über deinen Menstruationszyklus zu behalten, wäre es gut, wenn du das Datum deiner Periode in einen Kalender einträgst. Zu allen Fragen rund um die Schwangerschaft können dich Frauenärzt*innen beraten. Sie wissen, was dir und dem Kind in dieser Zeit guttut und worauf du achten solltest – z.B. auf wichtige Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Die Kosten dafür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

Mutter* sein und Frau* bleiben

Wird man Mutter* für ein Kind,
sollte man sich selbst nicht vergessen:



Abb. 15 - 3 Generationen

- plane Zeiten nur für dich
- schenke dir Momente, in denen du dich gut fühlst - durch z.B. Yoga, ein schönes Kleid, einen langen Spaziergang oder Musikhören
- hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst; nimm angebotene Hilfe an
- sei nicht so hart mit dir, du musst nicht wie eine Maschine funktionieren
- verbringe Zeit mit deinen Freund*innen
- vergleiche dich nicht mit anderen Müttern*

Veränderungen - die Wechseljahre

Genauso wie die Pubertät sind die Wechseljahre einer Frau* eine Zeit, in der sich das Zusammenspiel unserer Hormone verändert. Ab etwa Mitte 40 produziert unser Körper weniger Östrogen. Dadurch werden auch die monatlichen Blutungen unregelmäßig, später bleiben sie aus. Die letzte Regelblutung nennt man Menopause, danach kann eine Frau* nicht mehr schwanger werden. Frauen* erleben ihre Wechseljahre sehr unterschiedlich, nur wenige Frauen* haben über längere Zeit Beschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Wenn es dir in dieser Zeit gar nicht gut geht, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Ärzt*innen können dir Rat geben, aber auch Gespräche mit Freund*innen und deiner Familie können dir helfen. Es ist normal, sich in dieser Zeit anders zu fühlen - hör in dieser Zeit auf dich und deinen Körper.

Ärztliche Behandlungen für Frauen*

Zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt kannst du gehen, wenn du Beschwerden im Intimbereich, unteren Bauch, Probleme mit deiner Menstruation oder einen Kinderwunsch hast. Auch helfen dir die Ärzt*innen bei der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten.



Abb. 16 - Frauenärztin (2)

Freie Wahl der Ärzt*innen:

Wir haben in Deutschland die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welche Ärzt*innen wir aufsuchen. Haben wir eine Praxis gefunden, ist es gut, wenn wir dort bleiben, denn dort kennt man uns und unsere Krankheitsgeschichte. Fühlen wir uns aber nicht wohl, dürfen wir in eine andere Praxis wechseln.

Terminvereinbarung:

Haus- und Frauenärzt*innen können wir zu offenen Sprechzeiten oftmals ohne Termin aufsuchen. Bei Fachärzt*innen brauchen wir allerdings einen Termin und meistens einen Überweisungsschein.

Ein Termin kann direkt in der Praxis oder telefonisch vereinbart werden. Es gibt Beratungsstellen, die uns bei der Terminvereinbarung unterstützen können.

Vorbereitung für Besuche bei Ärzt*innen

Um behandelnde Ärzt*innen bei den verschiedenen Untersuchungen zu unterstützen, sollten die Chipkarte der Krankenkasse und wichtige Unterlagen (z.B. Überweisungsschein, Medikamentenplan) bereitgehalten werden.

Bei Frauenärzt*innen solltest du auch einen Überblick darüber haben, wann du deine letzte Periode hattest und in welchen Abständen du blutest. Es gibt nichts, was du deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt nicht fragen kannst. Zur Vorbereitung auf einen Termin kannst du dir zum Beispiel Antworten auf folgende Fragen überlegen:

- Habe ich gesundheitliche Beschwerden?
- Was kann ich gegen diese Beschwerden tun?
- Warum ist es wichtig für mich, das zu tun?
- Nehme ich Medikamente ein? Wenn ja - welche?
- Vertrage ich bestimmte Dinge nicht?

Schweigepflicht:

In Deutschland gibt es das Gesetz der Schweigepflicht. Ärzt*innen, Therapeut*innen oder Sozialarbeiter*innen dürfen nicht mit anderen Personen über unsere Probleme sprechen. Bei unserem Arzt oder unserer Ärztin dürfen wir also ganz offen darüber sprechen, was uns belastet.



Abb. 17 - Rechtscheck

Gesundheitsvorsorge

Ein Arzt oder eine Ärztin macht sich zunächst ein Bild von unserem gesamten Körper und unserem Gesundheitszustand. Dafür gibt es verschiedene Untersuchungen. Diese nennt man Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen und Check-Ups. Gesundheitsvorsorge ist wichtig, denn dadurch kann man Krankheiten frühzeitig erkennen, Maßnahmen vor Ausbruch einer Krankheit treffen oder eine bestehende Krankheit besser behandeln. Regelmäßige Untersuchungen können uns außerdem dabei helfen, unseren Körper besser kennenzulernen.

Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?

Empfohlene Schutzimpfungen

Impfungen gehören zu den wichtigsten vorsorgenden Maßnahmen. Sie können Menschen vor Erkrankungen schützen und dafür sorgen, dass sich bestimmte Krankheiten nicht weiterverbreiten.

Zahnärztliche Vorsorge

Gesundes Essen, regelmäßiges Zähneputzen oder Vorsorge durch Zahnärzt*innen können uns dabei helfen, dass unsere Zähne gesund bleiben und wir uns mit ihnen wohl fühlen. Ab 18 Jahren bezahlt die Krankenkasse z.B. eine Kontrolluntersuchung pro Halbjahr und eine jährliche Entfernung von Zahnstein.



Abb. 18 - Zahnärztin

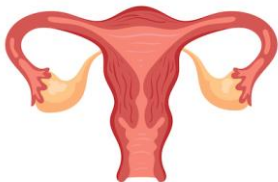
Schwangerschaft und Geburt

Die Kosten für die Feststellung einer Schwangerschaft, Vorsorge-Untersuchungen (z.B. Ultraschall- oder Blutuntersuchungen) und Gespräche mit Ärzt*innen vor und nach der Geburt werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. In einem Mutterpass werden alle Daten zu Vorsorge-Untersuchungen während der Schwangerschaft festgehalten.



Abb. 19 - Mutter & Kind

Vorsorge-Untersuchungen für Frauen*

Alter		Vorsorge-Untersuchung	
ab 20 Jahren		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane (Abstrich, Abtasten)	Abb. 20
bis 25 Jahren		Chlamydientest (Geschlechtskrankheit): • 1x im Jahr	
ab 30 Jahren		Brustkrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Tastuntersuchung der Brust & der Lymphknoten	Abb. 21
ab 35 Jahren		Hautkrebsvorsorge: • alle 2 Jahre • Untersuchung der gesamten Hautoberfläche	Abb. 22
		Allgemeiner Check-Up: • alle 3 Jahre	

		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: • alle 3 Jahre Abstrich & HP-Viren-Test	
50-70 Jahre		Brustkrebsvorsorge: • alle 2 Jahre • Mammographie (Röntgen)	Abb. 23
50-54 Jahre		Darmkrebsvorsorge: • 1x im Jahr • Untersuchung des Dick- und Enddarms & Test auf Blut im Stuhl	Abb. 24
ab 55 Jahren		Darmkrebsvorsorge: • alle 10 Jahre Darmspiegelung • oder: 1x im Jahr Test auf verborgenes Blut im Stuhl	

Brustkrebsvorsorge:

Bei einer Tastuntersuchung tasten Frauenärzt*innen den Bereich unserer Brüste und Lymphknoten ab und achten dabei besonders auf kleine Verhärtungen. Außerdem werden die Form und die Größe der Brust und Brustwarzen kontrolliert. Es ist wichtig, dass wir unsere Brüste auch zuhause regelmäßig abtasten, um Veränderungen früh zu erkennen. Das richtige Abtasten können wir uns von Frauenärzt*innen zeigen lassen.



Abb. 25 - Abtasten der Brust

Quellenverzeichnis

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Abb. *	Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
Abb. **	Frauen © stock.adobe.com Dateinummer 341387167
Abb. 1	Gesundheit von Seele & Körper © stock.adobe.com Dateinummer 384073918
Abb. 2	Selbstliebe © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 3	Yoga © www.freepik.com
Abb. 4	Ernährung © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 5	Paar (1) © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 6	Paar (2) © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

-
- Abb. 7 Verschiedene Gemütszustände © www.freepik.com Vektor
erstellt von pch.vector
- Abb. 8 © www.freepik.com
- Abb. 9 © www.freepik.com
- Abb. 10 © www.freepik.com
- Abb. 11 © www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com
- Abb. 12 © www.freepik.com
- Abb. 13 Frauenärztin (1) © stock.adobe.com Dateinummer 296041699
- Abb. 14 Paar & Schwangerschaft © stock.adobe.com Dateinummer
341957198
- Abb. 15 3 Generationen © www.freepik.com
- Abb. 16 Frauenärztin (2) © www.freepik.com Vektor erstellt von
stories
- Abb. 17 Rechtscheck © www.freepik.com Abstract vector created by
pch.vector
- Abb. 18 Zahnärztin © www.freepik.com
- Abb. 19 Mutter & Kind © stock.adobe.com Dateinummer 287404677
- Abb. 20 © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
- Abb. 21 © www.freepik.com
- Abb. 22 www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 23 © www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice
- Abb. 24 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 25 Abtasten der Brust © stock.adobe.com Dateinummer
297762465

© www.freepik.com	تصویر ۹
© www.freepik.com	تصویر ۱۰
© www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com	تصویر ۱۱
© www.freepik.com	تصویر ۱۲
(۱) متخصص زنان © stock.adobe.com Dateinummer 296041699	تصویر ۱۳
© stock.adobe.com Dateinummer 341957198 زوج و حاملگی	تصویر ۱۴
© www.freepik.com ۳ نسل	تصویر ۱۵
(۲) متخصص زنان © www.freepik.com Vektor erstellt von stories	تصویر ۱۶
© www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector چک حقوقی	تصویر ۱۷
© www.freepik.com دندانپزشک	تصویر ۱۸
© stock.adobe.com Dateinummer 287404677 مادر و کودک	تصویر ۱۹
© www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector	تصویر ۲۰
© www.freepik.com	تصویر ۲۱
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508	تصویر ۲۲
© www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice	تصویر ۲۳
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508	تصویر ۲۴
© stock.adobe.com Dateinummer 297762465 لمس سینه ها	تصویر ۲۵

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com

تصویر *

زنان © stock.adobe.com Dateinummer 341387167

تصویر **

روان سلامتی جسم و © stock.adobe.com Dateinummer 384073918

تصویر ۱

عشق به خود © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector

تصویر ۲

یوگا © www.freepik.com

تصویر ۳

تغذیه © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector

تصویر ۴

زوج ۱ © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector

تصویر ۵

زوج ۲ © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

تصویر ۶

وضعیت های مزاجی © www.freepik.com Vektor erstellt von

تصویر ۷

pch.vector

© www.freepik.com

تصویر ۸

معاینه پیشگیرانه سرطان دهانه رحم: اسمیر و تست ویروس HP هر 3 سال یکبار		
معاینه پیشگیرانه سرطان سینه: تصویر ۲۳ هر دو سال یکبار ماموگرافی (اشعه ایکس)		بین ۵۰ تا ۷۰ سالگی
معاینه پیشگیرانه سرطان روده: تصویر ۲۴ یکبار در سال معاینه روده بزرگ و انتهای روده (کولون و رکتوم) و آزمایش جهت یافتن خون در مدفوع		بین ۵۰ تا ۵۴ سالگی
معاینه پیشگیرانه سرطان روده: - هر ده سال یکبار کولونوسکوپی - یا سالی یکبار آزمایش جهت یافتن خون پنهان در مدفوع		از ۵۵ سالگی

غریبالگری سرطان سینه:

برای معاینه پیشگیرانه سرطان سینه متخصص زنان ناحیه سینه ها و غدد لنفاوی را لمس می کند و به سفت شدگی های کوچک احتمالی توجه ویژه ای می کند. همچنین فرم و اندازه

سینه و نوک سینه ها بررسی می شود. مهم است که به طور مرتب

سینه های خود را در خانه نیز لمس کنیم تا تغییرات احتمالی

را زود هنگام تشخیص دهیم. همچنین می توانیم از متخصص

زنان بخواهیم که به ما نحوه صحیح معاینه لمسی را نشان دهد.



تصویر ۲۵: لمس سینه ها



تصویر ۱۹: مادر و کودک

بارداری و زایمان

هزینه های مربوط به تشخیص بارداری، معاینات پیشگیرانه (مانند سونوگرافی، آزمایش خون) و صحبت با پزشک قبل و بعد از زایمان توسط شرکت های بیمه درمانی دولتی پرداخت می شوند.

تمام اطلاعات مربوط به چکاپ های دوران بارداری در دفترچه زایمان به نام دفترچه مادر ثبت می شوند.

معاینات پیشگیرانه برای زنان*

سن	معاینه پیشگیرانه
از ۲۰ سالگی	تصویر ۲۰ معاینه پیشگیرانه سرطان دهانه رحم: یکبار در سال معاینه اندام تناسلی خارجی و داخلی (نمونه برداری، لمس)
از ۲۵ سالگی	آزمایش کلامیدیا (بیماری مقاربتی) یکبار در سال
از ۳۰ سالگی	تصویر ۲۱ معاینه پیشگیرانه سرطان سینه: یکبار در سال معاینه لمسی پستان و غدد لنفاوی
از ۳۵ سالگی	تصویر ۲۲ معاینه پیشگیرانه سرطان پوست: هر ۲ سال یکبار معاینه کل سطح پوست
	چکاپ کلی هر سه سال یکبار

مراقبت های بهداشتی چگونه هستند؟

پزشک می تواند از طریق معاینات مختلف ابتدا تصویری کلی از بدن و وضعیت سلامتی ما تهیه کند. به این موارد از معاینات، معاینات پیشگیرانه و تشخیص زودهنگام و یا چکآپ گفته می شود. مراقبت های بهداشتی بسیار مهم هستند، زیرا به شما امکان میدهند که بیماری ها را زودهنگام تشخیص دهید، اقداماتی را قبل از شیوع بیماری انجام دهید یا با بیماری به طور موثرتر مقابله کنید. علاوه بر این معاینات پیشگیرانه میتوانند به ما کمک کنند تا شناخت بهتری از بدن خود داشته باشیم.

هزینه کدام معاینات پیشگیرانه برای زنان* را بیمه های درمانی دولتی پرداخت می کنند؟

واکسیناسیون های توصیه شده

واکسیناسیون یکی از مهمترین اقدامات پیشگیرانه است. واکسن ها می توانند از افراد در برابر بیماری ها محافظت کنند و از گسترش برخی بیماری ها نیز جلوگیری کنند.



تصویر ۱۸: دندانپزشک

مراقبت های پیشگیرانه دندان

تغذیه سالم، مسواک زدن منظم دندان ها یا انجام مراقبت های پیشگیرانه توسط دندانپزشکان می تواند به ما کمک کند تا دندان های خود را سالم نگه داریم و احساس سلامتی بیشتری داشته باشیم. شرکت های بیمه، از سن 18 سالگی، هر شش ماه یک بار هزینه چکآپ و یکبار در سال هزینه جرم گیری دندان ها را پرداخت می کنند.

آمادگی برای ملاقات با پزشکان:

جهت تسریع کار در هنگام مراجعه به پزشک مدارک مهم (مانند کارت بیمه , برگه ارجاعیه , لیست داروها) را باید همراه خو داشته باشید. جهت آماده شدن برای یک قرار معاینه , می توانید به پاسخ سوالات خاصی از قبل فکر کنید.

سوالات احتمالی می توانند از این قبیل باشند:

- آیا من مشکل سلامتی دارم؟
- چه کارهایی می توانم انجام بدهم ؟
- چرا انجام این کارها برای من مهم است؟
- چه داروهای مصرف میکنم؟
- آیا چیزهای خاصی هستند که با من سازگاری نداشته باشند؟

وظیفه رازداری:

در آلمان قانونی در رابطه با محرمانه بودن اطلاعات بیماران وجود دارد. پزشکان، درمانگران یا مددکاران اجتماعی اجازه ندارند در مورد مشکلات ما با دیگران صحبت کنند. بنابراین ما

می توانیم با پزشک خود کاملاً با خیال آسوده در مورد آنچه که ما را آزار می دهد صحبت کنیم.



تصویر ۱۷: چک حقوقی

درمان های پزشکی برای زنان *



تصویر ۱۶: متخصص زنان (۲)

اگر مشکلی در ناحیه تناسلی، قسمت پایین شکم یا مشکلات قاعدگی دارید، می توانید به متخصص زنان مراجعه کنید. پزشکان همچنین می توانند به شما در درمان و پیشگیری از بیماری ها کمک کنند.

تعیین وقت:

ما اغلب می توانیم در ساعات مشاوره بدون وقت قبلی به پزشکان عمومی و متخصص زنان مراجعه کنیم. اما برای متخصصان دیگر نیاز به یک قرار ملاقات و معمولاً یک برگه ارجاعیه داریم. قرار ملاقات را می توان مستقیماً در مطب یا از طریق تلفن تعیین کرد. مراکز مشاوره ای نیز وجود دارند که می توانند به شما در تعیین وقت ملاقات کمک کنند.

انتخاب آزادانه پزشکان:

در آلمان امکان انتخاب آزادانه پزشک وجود دارد و ما می توانیم خودمان تصمیم بگیریم به کدام پزشک مراجعه کنیم. در صورت رضایت از پزشکمان بهتر است تحت نظر همان پزشک بمانیم، زیرا که پزشکمان با سابقه بیماری ما آشنا می باشد. اما اگر احساس راحتی با پزشکمان نداریم، می توانیم به پزشک دیگری مراجعه کنیم.



تصویر ۱۵: ۳ نسل

مادر* بودن وزن* ماندن

بعد از مادر شدن * نباید خودتان را فراموش کنید:

- برای خودتان وقت بگذارید.
- زمان هایی را فقط برای خودتان اختصاص دهید-
- وکارهایی را در این زمان ها انجام دهید که احساس خوبی به شما میدهند به عنوان مثال یوگا، پوشیدن یک لباس زیبا، رفتن به پیاده روی یا گوش دادن به موسیقی.
- در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید. پیشنهاد کمک از طرف دیگران را بپذیرید.
- به خودتان سخت نگیرید، مثل یک ماشین زندگی و کار نکنید.
- با دوستان خود وقت بگذرانید.
- خودتان را با مادران* دیگر مقایسه نکنید.

تغییرات - یائسگی

دوران یائسگی مانند دوران بلوغ زمانی است که هورمون های ما دچار تغییرات می شوند. از اواسط دهه ۴۰ سالگی، بدن ما استروژن کمتری تولید می کند. این باعث می شود که خونریزی ماهانه نامنظم و بعداً متوقف شود. پایان آخرین دوره قاعدگی، یائسگی نامیده می شود که پس از آن زن* دیگر نمی تواند باردار شود. هر زن* دوران یائسگی بسیار متفاوتی را نسبت به دیگر زنان* تجربه می کند، فقط تعداد کمی از زنان* علائمی مانند گرگرفتگی، اختلالات خواب یا نوسانات خلقی در مدت زمان طولانی دارند.

اگر در این مدت احساس خوبی ندارید، با افرادی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید. پزشکان نیز می توانند شما را راهنمایی کنند، اما صحبت با دوستان و خانواده هم می تواند مفید باشد. داشتن احساسات متفاوت در دوران یائسگی کاملاً طبیعی می باشد - لازم است که شما در این زمان به خود و بدنتان توجه خاصی داشته باشید.

بارداری

یکی از ویژگی خاص بدن زن* این است که می تواند بچه دار شود. برخی از زنان* زودتر بچه می خواهند، برخی دیرتر. برخی از زنان* نیز اصلاً تمایلی به بچه دار شدن ندارند.

تمایل به بچه دار شدن یک تصمیم شخصی است که هر زن* باید برای خودش بگیرد. اگر یک زوج بخواهند بچه داشته باشند، باید هر دو نفر موافق این تصمیم باشند.



تصویر ۱۴: زوج و حاملگی

اگر می خواهید باردار شوید ، باید مراقب چرخه قاعدگی خود باشید. در هر ماه چند روزی وجود دارد که شما توانایی باروری خاصی دارید. به عبارتی در این روزها باردار شدن راحت تر است. برای پیگیری چرخه قاعدگی، بهتر است که تاریخ قاعدگی خود را در یک تقویم ثبت کنید. متخصصان زنان و زایمان می توانند در مورد تمام سوالات مربوط به بارداری به شما مشاوره دهند. آنها می دانند که در این مدت چه مراقبت هایی برای شما و کودک شما مفید است - به عنوان مثال واکسیناسیون های مهم و معاینات پزشکی پیشگیرانه و غیره. هزینه این معاینات تحت پوشش شرکت های بیمه درمانی دولتی می باشند.

تمایلات جنسی

زمانی که ما شناخت بهتری از بدن خود داشته باشیم و بدانیم چه چیزی را دوست داریم در رابطه جنسی احساس بهتری خواهیم داشت و همچنین لذت بیشتری خواهیم برد. برای هر زن * چیزهای متفاوتی می تواند تحریک آمیز باشد. اما مهم این است که ما کارهایی را در رابطه جنسی مان انجام دهیم که احساس خوبی به ما می دهد و از آن لذت میبریم. هنگام آمیزش جنسی توجه داشته باشیم، که هم خود مان و هم شریک جنسی مان حس خوشایندی داشته باشیم. صحبت کردن با شریک جنسی در مورد تمایلات جنسی می تواند از سوء تفاهم ها و مشکلات احتمالی جلوگیری کند. به همین دلیل مهم است که خواسته های خود را بیان کنیم.



تصویر ۱۳: متخصص زنان (۱)

قبل از رابطه جنسی، باید به این فکر کنید که آیا می خواهید برای پیشگیری از بارداری از روش های پیشگیری استفاده کنید . برای پیشگیری از بارداری شما گزینه های مختلفی دارید که می توانید در مورد آنها از متخصص زنان خود مشاوره بگیرید.

برای مثال، قرص یا گذاشتن دستگاه میتواند از بارداری جلوگیری کند. اگر می خواهید همزمان از خود در برابر بیماری های مقاربتی محافظت کنید، استفاده از کاندوم در حین رابطه جنسی ضروری است.



- پس از ادرار کردن، باید واژن را با دستمال توالت از جلو به عقب پاک کنید

(نه برعکس) تا باکتری های مقعد وارد واژن نشوند. از این طریق

می توانید به عنوان مثال از عفونت قارچی جلوگیری کنید.

- بعد از مقاربت به دستشویی بروید و ادرار کنید تا دچار التهاب مثانه (سیستیت) نشوید.

لطفاً در حین مقاربت هرگز رابطه جنسی مقعدی را به واژینال تغییر ندهید، چون این کار

می تواند باعث ورود باکتری به واژن و در نتیجه منجر به بیماری شود.

- اگر در ناحیه تناسلی خود احساس ناراحتی مانند خارش یاغیره را دارید، بامتخصص زنان

خود را این مورد صحبت کنید. در صورت لزوم، شریک زندگی شما نیز باید معاینه شود.



ما به فردی که هرگز رابطه جنسی نداشته است "باکره" می گوئیم. در این رابطه اغلب صحبت از "پرده بکارت" زن* می شود. پرده بکارت پوستی نیست که روی دهانه واژن کشیده شده باشد،

بلکه غشایی دور دهانه واژن است. امکان پاره شدن برای این حلقه غشایی وجود ندارد. پرده

بکارت می تواند در هر خانمی* عرض، ضخامت و همچنین حالت ارتجاعی متفاوتی داشته

باشد. نسبت به انعطاف پذیری این حلقه ممکن است مثلاً در حین ورزش کردن، گذاشتن

تامپون یا آمیزش جنسی این حلقه خراشیده شود اما در مدت کوتاهی بدون باقی ماندن جای

زخم بهبود می یابد. حلقه غشایی گاهی می تواند انقدر ارتجاعی باشد که اصلاً آسیب نبیند. به

همین دلیل است که از وضعیت پرده بکارت نمی توان فهمید که آیا فرد قبلاً رابطه جنسی

داشته است یا خیر.

در طول قاعدگی می توانید تصمیم بگیرید استفاده از کدام محصولات بهداشتی برای شما احساس بهتری دارند. نوار بهداشتی را در شرت میگذارید و تامپون را داخل واژن قرار میدهید. همچنین محصولات قاعدگی چندبار مصرف مانند فنجان قاعدگی، نوارهای بهداشتی پارچه ای و لباس های زیر مخصوص قاعدگی وجود دارد.



تصویر ۸

بهداشت و مراقبت در ناحیه تناسلی

- سطح اندام تناسلی خود را یک بار در روز با آب تمیز بشوئید. لطفاً از صابون استفاده نکنید چون این کار باکتری های مفید واژن را نیز از بین می برد. واژن شما برای محافظت از خود در برابر عفونت های قارچی واژن، عفونت های دستگاه ادراری و در مقابل



تصویر ۹

باکتری های مضر به این باکتری های مفید نیاز دارد. داخل اندام تناسلی خود به خود تمیز می شود و نیازی به شستشو ندارد.

- برای مراقبت از ناحیه تناسلی خارجی می توانید از یک لوسیون بدن بسیار ملایم یا محصولات طبیعی مانند روغن نارگیل، زیتون یا روغن آرگان استفاده کنید. این روغن ها همچنین می توانند در زمانی که پوست تحریک شده است کمک کنند.



تصویر ۱۰

- لباس زیرتان را هر روز عوض کنید و مطمئن شوید که سایز آن مناسب شما می باشد. لباس زیر تنگ می تواند پوست را تحریک کند. لباس زیر باید موادی ساخته شده باشد که پوست بتواند زیر آن نفس بکشد- مانند شرت های نخی.
- برای جذب ترشحات می توان پد بهداشتی استفاده کرد که همانند نوار بهداشتی در لباس زیر چسبانده شده و به جذب ترشحات کمک می کند.

نکته خاص یک زن بودن*

تغییرات در بدن زن - قاعدگی

در حدود 12 سالگی دختر* به سن بلوغ می رسد و از لحاظ جسمی نشانه های زنانگی در او ظاهر می شود. در این زمان بدن هم مانند روح و روان دچار تغییراتی می شود. ممکن است ما احساسات متغیری را تجربه کنیم، اما این تغییرات کاملاً طبیعی هستند. برای مثال بر روی اندام تناسلی و زیر بغل مو رشد می کند، سینه ها بزرگ می شوند و پوست هم می تواند تغییر کند. همچنین ما اولین دوره خونریزی خود را تجربه می کنیم. به این رخداد پریود نیز می گویند که نشانه شروع چرخه قاعدگی است. از این مرحله به بعد، ما یکبار در ماه خونریزی میکنیم و امکان باردارشدن نیز وجود دارد. شدت و طول مدت خونریزی (بین ۳ تا ۸ روز) است و برای هر دختر و زن متفاوت می باشد.



تصویر ۷: وضعیت های مزاجی

مهم است بدانید که قاعدگی یک چیز کاملاً طبیعی است. اما در این دوره هر زنی می تواند احساس متفاوتی داشته باشد - برای برخی از زنان این یک زمان کاملاً معمولی است، زنان دیگر ممکن است احساس خستگی و درد داشته باشند و زود رنج و حساس باشند.

اما همچنین مهم است که ما در یک رابطه احساسی به خودمان وفادار بمانیم و کارهایی را که نمی‌خواهیم یا در تضاد با ارزش‌های ما هستند را انجام ندهیم.

برای داشتن یک رابطه خوب مهم است با افرادی در ارتباط باشیم که در کنارشان احساس خوبی داریم.

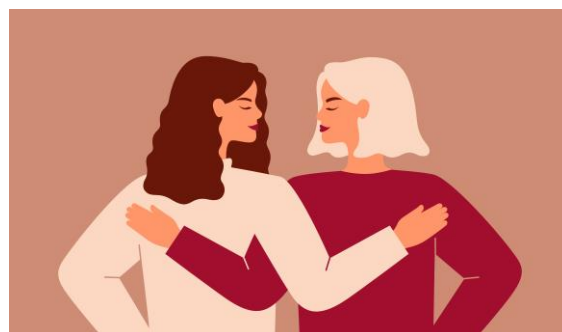
- اما در کنار چه افرادی احساس خوبی داریم؟
افرادی که...

- ... به حرف‌های ما گوش می‌دهند
- ... ما را درک می‌کنند
- ... با احترام با ما رفتار می‌کنند
- ... با ما صادق هستند و به ما کمک می‌کنند
- ... در ما احساسات منفی ایجاد نمی‌کنند
- ... آنچه می‌گوییم را می‌پذیرند و آن را جدی می‌گیرند

وقتی کسی را پیدا کردیم که دوستش داریم و او هم ما را دوست دارد، همانند یک هدیه است. مهم نیست که این شخص چه دین یا جنسیتی دارد، بلکه مهم این است که ما در این رابطه احساس خوب و خوشایندی داشته باشیم.



تصویر ۵: زوج ۱



تصویر ۶: زوج ۲

تندرستی و احساس خوب به بدن خود داشتن

بدن ما هدیه ارزشمندی است، که ما را ماهرانه در طول زندگی همراهی می کند. به ویژه ما زنان* می توانیم به بدن خود افتخار کنیم و خودمان را دوست داشته باشیم!

بدن ما در زندگی روزمره اغلب تحت فشار های مختلفی می باشد.

بنابراین باید بیشتر مراقب آن باشیم. بدن ما مانند خانه ای است که باید در آن احساس راحتی کنیم. به همین دلیل مهم است که از خانه خود مراقبت کنیم و آن را سالم و زیبا نگاه داریم.



تصویر ۳: یوگا



تصویر ۴: تغذیه

در مورد بدن ما هم همینطور است:

برای اینکه حال بدن ما خوب باشد، باید به آن رسیدگی کنیم.

این به این معنی است که ما به عنوان مثال سالم غذا بخوریم، تحرک داشته باشیم، استراحت کنیم و کارهایی را انجام دهیم که برایمان مفید هستند.

رابطه عاشقانه و ارتباط با دیگران

قبل از وارد شدن به یک رابطه احساسی، مهم است که ما خودمان را به خوبی

بشناسیم و دوست داشته باشیم.

وقتی ما خودمان را دوست داریم، دیگران نیز می توانند آسان تر ما را همانگونه که هستیم

بپذیرند و دوست داشته باشند.

جسم و روان ما بسیار وابسته به هم هستند، با هم کار میکنند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. این بدان معناست که اگر می خواهیم سالم باشیم، مهم است که به طور همزمان هم از جسم و هم از روان خود مراقبت کنیم. اینکه چه احساسی داریم و به چه چیزی فکر می کنیم می تواند بر وضعیت جسمانی ما تأثیر بگذارد. بدن به اصطلاح آینه روان ما می باشد. اگر حال روان بد باشد، حال بدن هم احتمالاً بد خواهد بود. وقتی حال روان خوب باشد، حال بدن هم میتواند خوب باشد.

سلامت روان

اگر به طور منظم از روان خود مراقبت کنیم و کارهایی انجام دهیم که به عنوان مثال برای ما شادی آور هستند و حالمان را خوب میکنند، می تواند به سالم ماندن روان ما کمک کنند. تجربیات مثبت و کارهایی از قبیل آواز خواندن، رقصیدن، گوش دادن به موسیقی، جشن گرفتن، آشپزی کردن، قدم زدن در طبیعت یا خندیدن و وقت گذراندن با خانواده و دوستان همانند مرهم برای روان هستند و ما را از استرس های زندگی روزمره دور می کنند و می توانند از بیمار شدن روان ما جلوگیری کنند. ما می توانیم خودمان بفهمیم که چه چیزی برای شخص ما خوب است و آن را بخشی از زندگی روزمره خود کنیم.

همچنین برای سلامت روان ما مهم است که نسبت به بدن خود احساس مثبتی داشته باشیم.



تصویر ۲: عشق به خود

وقتی صحبت از سلامتی به میان می آید، تفاوت هایی زیادی بین زنان * و مردان * وجود دارد. برخی بیماری ها فقط در زنان و برخی دیگر فقط در مردان رایج هستند. همچنین بیماری هایی وجود دارند که بیشتر زنان به آنها مبتلا می شوند و بعضی دیگر مردان. علاوه بر این استفاده از داروها نیز میتواند به صورت متفاوت در روی بدن زنان یا بدن مرد اثر بگذارد.

بدن زنان می تواند تغییرات زیادی را در زندگی مانند بلوغ، قاعدگی بارداری و یائسگی تجربه کند. ما هرچه بیشتر در مورد بدن خود و این فرآیندها اطلاع داشته باشیم، بهتری می توانیم بدنمان را در این مراحل همراهی کنیم. هدف این دفترچه اطلاع رسانی در مورد سلامت زنان و کمک کردن در شناخت و درک بهتر بدنمان میباشد.

سلامتی چیست؟



تصویر ۱: سلامتی جسم و روان

سلامتی مفاهیم زیادی دارد و برای هر فرد میتواند مفهوم متفاوتی داشته باشد. سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را وضعیت رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی میدانند و نه فقط عدم وجود بیماری. این بدان معناست که ما باید از بدن و روح خود مراقبت کنیم. ما تنها در صورتی سالم هستیم که روح و جسم مان هر دو در وضعیت مطلوبی باشند.

فهرست موارد

- سلامتی چیست؟ ۴
- سلامت روان ۵
- رابطه عاشقانه و ارتباط با دیگران ۶
- تندرستی و احساس داشتن به بدن خود ۶
- نکته خاص یک زن بودن* ۸
- درمان های پزشکی برای زنان* ۱۴
- هزینه کدام معاینات پیشگیرانه برای زنان* را بیمه های درمانی دولتی پرداخت می کنند؟ ۱۶
- فهرست منابع ۱۹

شناسه اثر

این دفترچه یک منتشره از طرف پروژه راهنمای سلامت، تحت عنوان "مهاجران، مهاجران دیگر را تقویت می کنند" است که با هدف انتقال و گسترش اطلاعات برای افرادی با زمینه مهاجرت و پناهندگی، در قالب دوره های آموزشی ایجاد شده است. تمرکز این پروژه بر روی افزایش دانش سلامت و همچنین آشنایی با سیستم بهداشت و درمان آلمان است. محوریت اصلی این پروژه موضوعات مراقبت های بهداشتی و اقدامات پیشگیرانه می باشند.

مجری این پروژه انجمن رسمی شورای خارجی های شهر درسدن (Ausländerrat Dresden e.V.) است که از سال ۱۹۹۰ برای حقوق و منافع افراد دارای زمینه مهاجرت و پناهندگی در درسدن فعالیت می کند.

مدیر پروژه: فاطمه پل شیرازی

متن و طراحی: فاطمه پل شیرازی، زنیارگریمه، میریام شنایدر

ناشر: Ausländerrat Dresden e.V.

Heinrich-Zille-Str. 6

01219 Dresden

با استفاده از ستاره (*) قدردانی خود را از گفتمان های LGBTQIA اجتماعی و همچنین احترام خود را برای هویت های جنسی واقعی، بسیار متنوع و ممکن، که به صورت فردی و ذهنی ایجاد شده، احساس می شوند و زندگی می کنند، ابراز می کنیم.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



سلامت بانوان



Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken

Migrant*innen



تصویر**