



Gesundheitswegweiser

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Impressum

Redaktion/Herausgeber

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim



Stand März 2023

Inhalt

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 4 | Krankenversicherung | |
| 8 | Arztbesuch | |
| 10 | Krankenhaus | |
| 10 | Notfallversorgung | |
| 12 | Kreiskrankenhaus Heppenheim | |
| 12 | Geburtshilfe | |
| 14 | Krankmeldung | |
| 16 | Medikamente | |
| 16 | Vorsorgeuntersuchungen | |
| 18 | Gesundheits-Check-Up | |
| 18 | Krebsfrüherkennung | |
| 18 | Schwangerschaft | |
| 20 | Kindervorsorge | |
| 22 | Gesund und fit von Anfang an | |
| 24 | Zahnarzt | |
| 26 | Notruf | |
| 28 | Notfall- und Bereitschaftsdienste | |

Dieser **Gesundheitswegweiser** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmende sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über Ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie zum Beispiel Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



**Muster einer
Gesundheitskarte
(Vorderseite)**

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patienten- und Arztangaben' with fields for name, address, and date; 'Überweisungsschein' with checkboxes for 'Hausarzt', 'Facharzt', 'Spezialambulanz', 'Krankenkasse', 'Zahlung über OP bei Leistungen nach Abschnitt 11.2', and 'Überweisung'; 'Anforderung von Auftragsunterlagen' with checkboxes for 'Krankenschein', 'Krankenschein', 'Krankenschein', and 'Krankenschein'; and 'Regelärztliche Befragungen' with a large empty box for notes. There are also fields for 'Befragungsdatum' and 'Auftrag'.

Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

Wichtig:

- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Wenn Sie einen Arzt suchen, der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Einweisungsbogen für die Aufnahme in ein Krankenhaus. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer) und die Angabe des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Ein Kasten für die 'Mittelschwere Patienten' ist ebenfalls vorhanden. Der untere Bereich ist für die 'Diagnose' und 'Behandlung' vorgesehen, mit mehreren Zeilen für die Notwendigkeit von Untersuchungen (z.B. Röntgen, Labor, etc.) und die Angabe von Medikamenten. Ein roter Stempel 'Verwendungsdatum' ist auf dem Bogen zu sehen.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**. Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren. In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252 7010

<https://www.kkh-bergstrasse.de/>

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

- Gefäßchirurgische-Endovaskuläre Chirurgie
- Orthopädie-Unfallchirurgie
- Anästhesie-Intensivmedizin
- Geburtshilfe-Gynäkologie
- Radiologie
- Diagnostik+Therapie
- Innere Medizin
- Belegabteilung Hals Nasen Ohren

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen.

Im Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißaal: 06252 70192123

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim Kassenrezept einen Anteil von 5,00 € bis 10,00 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein Privat Rezept dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

| | | | |
|---|------------------------------|----------|------------|
| Krankenkasse bzw. Kostenträger | ACK Rheinland-Pfalz | | |
| Name, Vorname des Versicherten | Mustermann Erika | | |
| geb. am | 12.08.1964 | | |
| Wohnort | Hohesstraße 17 51147 Köln | | |
| Kassen-Nr. | 100415300 | Arzt-Nr. | A123456789 |
| Arzt-Nr. | 1900 1 | Datum | 30.07.2012 |
| Verordnungs-Nr. | 27111100 | Arzt-Nr. | 854321161 |
| Rx (Bitte Lesartime durchkreuzen!) | | | |
| Anilabasin Injektion Amp. 10 x 0.5 ml Muster Pharma GmbH | | | |
| Verordnungs-Nr. 27111100 Fachärztliche Gesamtschreibweise Dr. med. Markus Mustermann St. med. Karl-Erik Mustermann Dorfstraße 1 51669 Köln Tel. 0221 28 31 06-43 Umsatz-Nr. des Arztes Muster 16.7.2008 | | | |
| bbf Abgabedatum in der Apotheke | | | |
| 271111004 | | | |

Kassenrezept

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt.

Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!

Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen Mutterpass, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem Ungeborenen in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.

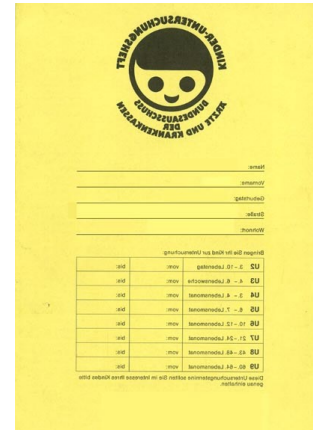


Mutterpass (Deckblatt)

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:

| Bezeichnung | Alter des Kindes |
|--------------------|-------------------------|
| U1 | Nach der Geburt |
| U2 | 3.–10. Lebenstag |
| U3 | 4.–5. Lebenswoche |
| U4 | 3.–4. Lebensmonat |
| U5 | 6.– 7. Lebensmonat |
| U6 | 10.–12. Lebensmonat |
| U7 | 21.–24. Lebensmonat |
| U7a | 34.–36. Lebensmonat |
| U8 | 46.–48. Lebensmonat |
| U9 | 60.–64. Lebensmonat |
| J1 | 13.–14. Lebensjahr |



Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

| Hinweis | Was kann ich tun? |
|--|--|
| Kinder brauchen frische Luft | Umgebung des Kindes rauchfrei halten |
| Blickkontakt ist wichtig für das Kind | Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen |
| Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon | Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden |
| Gestillte Kinder leben gesünder | Möglichst 6 Monate voll stillen |
| Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze | Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern |
| Allergierisiko niedrig halten | Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser |
| In Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe und Fertiggerichte sind Kalorienbomben | Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen |
| Süße Getränke machen dick | Wasser ist der beste Durstlöscher |
| Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation | Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten |
| Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich | Kindern Bewegungsfreiraum bieten |
| Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich | Bauchlage, wenn das Kind wach ist |
| Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem Wohlbefinden von Eltern und Kind | Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen |
| Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen | Laufen statt gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug |
| Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung | Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung |

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr, zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo ist es passiert?**
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Verletzte / Erkrankte gibt es?**
- **Welche Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?**
- **Warten Sie auf Rückfragen.**

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

| | |
|--|-------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr | 112 |
| Rettungsdienst | 112 |
| Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes | 06252 19222 |
| Giftnotruf | 06131 19240 |
| Bundesweit einheitliche Ärzte- Notdienst-Nummer | 116 117 |

