



Gesundheitswegweiser

Somali

Hagaha caafimaadka

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Warqadan waxaa lagu heli karaa dhowr luqadood.

Waxaad ka heli Kartaa hoos

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.

Iyadoo ogolaansho laga helayo Sarkaalka Fursadaha Sinaanta ee Magaalada Viernheim

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim



Inhalt

4	Krankenversicherung	Caymiska caafimaadka	5
8	Arztbesuch	La talinta dhakhtarka	9
10	Krankenhaus	dhakhtar	11
10	Notfallversorgung	Daryeelka caafimaadka degdega ah	11
12	Kreiskrankenhaus Heppenheim	dhakhtarka Degmada Bergstrasse	13
12	Geburtshilfe	caawimadda dhalmada	13
14	Krankmeldung	fasax jirro	15
16	Medikamente	Daawo	17
16	Vorsorgeuntersuchungen	baadhitaannada caafimaadka ee ka hortagga ah	17
18	Gesundheits-Check-Up	baadhitaannada caafimaadka	19
18	Krebsfrüherkennung	Baadhitaanka kansarka	21
18	Schwangerschaft	Uurka	23
20	Kindervorsorge	Baadhitaannada caafimaadka caruurta	25
22	Gesund und fit von Anfang an	caafimaad qabka bilowgiiba	27
24	Zahnarzt	Baadhitaanka ilkaha	9
26	Notruf	Wicitaan deg deg ah	31
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Xaaladaha deg dega ah iyo adeegyada wicitaanka	33

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)**

Hagahan caafimaad (Gesundheitswegweiser) waxa uu bixiyaa macluumaad cusub oo ku saabsan nidaamka daryeelka caafimaadka ee Jarmalka, baadhitaanada caafimaadka ee muhiimka ah ee ka hortagga ah iyo waxa la sameeyo marka ay jiraan xaalado caafimaad oo degdeg ah.

Caymiska caafimaadka

Jarmalku waxa uu leeyahay nidaam caymis caafimaad oo khasab ah oo ay ku jirto doorashada xorta ah ee bixiyaha caymiska caafimaadka. Caadi ahaan, shaqaalaha waxaa daboolaa sanduuqa caymiska caafimaadka ee sharciga ah, ama, haddii dakhligoodu dhaafo xad gaar ah, waxay dooran karaan caymis gaar ah. Dadka qaata faa'iidooyinka shaqo la'aanta I ama II, ama faa'iidooyinka daryeelka bulshada waxay caadi ahaan ku sii ahaanayaan caymis bixiyehoodii hore ee caymiska. Kharashka caymiska billaha ah ee la bixinayo waxaa lagu xisaabiyaa iyadoo lagu salaynayo dakhliga qofka iyo heerka tabaruca guud ee uu ku bixiyo khasnadda caymiska . Xaalado gaar ah, lamaanaha aan si faa'iido leh u shaqayn, iyo carruurta iyo da'yarta da'doodu ka yar tahay 25 jir ayaa loo sameeyaa caymiska caafimaadka ee khasabka ah, lacag la'aan .

Xubin kasta oo qoyska ka mid ah wuxuu haystaa kaarka daryeelka caafimaadka (Gesundheitskarte). Dhammaan xogta la xidhiidha sida magaca oo buuxa, taariikhda dhalashada iyo lambarka caymiska waxa ay ku qoran yihiin kaadhka. Haddii aad bixiso oggolaanshahaaga, xogtaada caafimaad ee gaarka ah ayaa lagu kaydiyaa kaadhka oo ay ku jiraan nooca dhiiggaaga, iyo wixii xasaasiyad ah iyo/ama jirro dabadheeraad ah. Waxaa lagaa rabaa inaad soo bandhigto kaarka booqashadaada ugu horreysa ee dhakhtarka rubuc sannad kasta.

Dhakhtarku wuxuu u diri doonaa biilkiisa/keeda biil bixiyahaaga caymiska caafimaadka.



Tusaalaha kaadhka daryeelka caafimaadka (Kadib)

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**.

Ka sokow bixinta kharashka daryeelka caafimaadka iyo isbitaallada, siyaasadda caymiska caafimaadku waxa kale oo ay dabooshaa kharashka dawooyinka la qoray, xubnaha sameyska ah, baaritaannada caafimaadka ee ka hortagga ah, tallaabooyinka baxnaaninta iyo daawaynta. Waxaa lagu weydiin doonaa inaad bixiso boqolkiiba 10 lacag-bixin (Eigenanteil) ee adeegyada caafimaadka badankood (ugu yaraan € 5, ugu badnaan € 10). Haddii ay dhacdo in lagu dhigo cusbitaal, lacag-bixintaadu waxay noqon doontaa € 10 maalintii ugu badnaan 28 maalmood sannadkii, carruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yar tahay 18 jir waa laga dhaafay. Carruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yar tahay 18 jir sidoo kale waa laga dhaafay lacag-bixinnada daawada lagu qoray iyo qalabka (sida aalada maqalka). Carruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yar tahay 18 jir muraayadaha muraayadaha ayaa lagu bixin doonaa qiimaha qandaraaska, isla sidaas oo kale waxay khuseysaa carruurta da'doodu tahay 14 jir xitaa haddii aysan jirin wax isbeddel ah oo ku saabsan warqadda daawada (tusaale. oo ay ku jiraan muraayadaha ciyaaraha isboortiga dugsiga). Dadka si firfircoon uga qayb qaata ilaalinta caafimaadkooda waxa laga yaabaa inay ka faa'iidaystaan nidaamka gunnada (Bonus) oo ay bixiyaan tiro caymisyo ah.

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 phone; 'Überweisungsschein' with checkboxes for 'Hausarzt', 'Facharzt', 'Krankengemeinschaft', and 'Krankenkasse'; 'Überweisung' with checkboxes for 'Anforderung von Auftragsunterlagen', 'Krankheitsgeschichte', 'Krankheitsbild', and 'Spezialisiertes Leistungsgesamtheit'; and a large section for 'Begründung der Überweisung' with multiple lines for text. There is also a small box for 'Anforderung von Auftragsunterlagen'.

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

La talinta dhakhtarka

Bukaan-socodka ayaa dooran kara dhakhtarka ay ku kalsoon yihiin. Waxay bedeli karaan dhakhtarkooda dhamaadka rubuc kasta. Si kastaba ha ahaatee, waxaa lagu talinayaa in bukaanada ay leeyihiin dhakhtar qoys (Hausarzt). Kani inta badan waa dhakhtarka guud ama takhasuska daawada gudaha ama, xaalada carruurta, dhakhtarka carruurta. Dhakhaatiirta qoysku waxay sameeyaan ogaanshaha hore. Waxay yaqaaniin taariikhda caafimaad ee bukaankooda, iyo, haddii loo baahdo, waxay u gudbin karaan dhakhaatiirta ku habboon.

Xaaladdan oo kale dhakhtarka qoyska ayaa qori doona tixraac (Überweisungsschein).

Tixraac

Fadlan ballan sameyso ka hor intaanad la tashan dhakhtarka, fadlan sidoo kale xasuuso inaad baajiso balanta haddii aadan ilaalin karin.

Muhiim:

- **Kaarka caafimaadka (Gesundheitskarte)** kaas oo caddaynaya caymiska booqashooyinka dhakhtarka, ballamaha ilkaha ama daryeelka isbitaal
- **U gudbinta (Überweisungsschein)** ee daryeelka takhasuska leh
- **Buugga kaarka dhalmada (Mutterpass)** ee uurka
- **Buug yar oo shahaado tallaal ah (Impfbuch)** iyo buugga hubinta caafimaadka ka hortagga (Vorsorgeheft) ee dhakhaatiirta carruurta

Haddii aad raadinayso dhakhtar ku hadla luqado dheeraad ah marka laga reebo luqadda Jarmalka fadlan fiiri buug-yaraha "dhakhtarkayga / farmashiistaheyga luqaddee ayuu ku hadlaa?" 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 leeren Zeilen für die Notwendigkeit von Untersuchungen, Operationen, etc. 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.

Isbitaalka

Bukaan ahaan, waxaad dooran kartaa isbitaalka meesha aad rabto in lagugu daweyyo. Daawaynta cusbitaalka (hospitalization), la xidhiidh GP-gaaga ama dhakhtarka qaabilsan daawayntaada si loogu gudbiyo daawaynta cusbitaalka.



U-diridda daaweynta isbitaalka

Dhammaan kharashaadka joogitaanka iyo daawaynta isbitaalka waxaa la wareegaya bixiyaha caymiskaaga caafimaadka. Adiga bukaan-socod ahaan waa inaad bixisaa tabarucaada wax-ka-bixinta (Eigenanteil) oo ah € 10 maalintii ugu badnaan 28 maalmood sannadkii.

Daryeel caafimaad oo degdeg ah

Haddii ay jiraan xaalado degdeg ah oo caafimaad waxaad heli doontaa daryeel caafimaad oo degdeg ah (Notfallversorgung) wakhti kasta isbitaalada si gaar ah ugu qalabaysan kiiskan.

Fadlan ogow in kiisaska yaryar sida calool-xanuun ama hargab aysan ahayn xaalado degdeg ah oo xannibaya xaaladaha degdegga ah ee muhiimka ah.

Xaalado yaryar fadlan booqo dhakhtarkaaga ama wac 116 117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

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

Adresse: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

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

Isbitaalka degmada Bergstrasse ee Heppenheim

Isbitaalka degmada Bergstrasse ee Heppenheim waxa uu xidhiidh la leeyahay isbitaalka jaamacadda Heidelberg.

Cinwaanka: Viernheimer Straße 2

64646 Heppenheim

06252/7010

Isbitaalka degmada Bergstrasse ee Heppenheim wuxuu bixiyaa daryeelka caafimaad ee soo socda

- qalliinka xididada xididada dhiigga
- Qalliinka dhaawaca lafaha
- daawada suuxinta iyo daryeelka degdega ah
- dhakhtarka haweenka iyo dhalmada
- shucaaca
- daawaynta cudurka ogaanshaha
- daawada gudaha
- daawada dhegta, sanka iyo xiidmaha

Dhalmada

Nidaamka umulisooyinka ee isbitaalka degmada Bergstraße ee Heppenheim wuxuu si fiican u ogolaanaya hooyooyinka in si joogta ah loo daryeelo koorsada diyaarinta, inta lagu jiro dhalmada iyo ka dib iyo sidoo kale isbitaalka ka dib joogida guriga.

Had iyo jeer waxaa qolka dhalmada ka shaqeeya dhowr umulisooyin ah iyo ugu yaraan hal dhakhtar oo takhasus leh iyo hal dhakhtar kaaliye ayaa diyaar ah saacad kasta.

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.

Fasax xanuun

Shaqaalaha u baahan inay qaataan fasaxa jirada waa inay wargeliyaan loo shaqeeyaha oo ay arkaan dhakhtar.

Ka dib maalinta saddexaad ee fasaxa jirada ee shaqaalaha, shahaado dhakhtar waa in la siiyaa loo shaqeeyaha. Shahaadada naafanimada ku meel gaadhka ah (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) waxay sheegaysaa taariikhaha bilawga iyo dhamaadka la filayo ee naafanimada ku meel gaadhka ah ee xanuunka qofka. Shahaadadan waa in la siiyaa qofka loo shaqeeyo iyo bixiyaha caymiska caafimaadka maalinta saddexaad ee fasaxa jirrada ee qofka.

Shahaadada elektarooniga ah ee naafada ku meel gaadhka ah waxaa loo ansixiyay sharciga ka horreeyey 2019. Laga bilaabo 1 Janaayo 2023 wixii ka dambeeya, loo shaqeeyayaasha waxaa lagu ogeysiin doonaa si dhijitaal ah bilowga iyo muddada naafanimada ku meel gaadhka ah ee shaqaalahooda. Bixiyaha caymiska caafimaadka ayaa bixin doona xogta naafanimada si dib loogu soo celiyo. Marka shaqaaluhu ay ku wargaliyaan loo-shaqeeyayaasha in aanay awoodin inay ka soo muuqdaan goobtooda shaqo jirro awgeed, loo-shaqeeyayaashu waxay awood u yeelan doonaan inay shahaadada kala soo baxaan bixiyaha caymiska caafimaadka.

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.

Krankenhaus bzw. Kostenträger
ACK Rheinland-Platz

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann Erika geb. am 12.08.1964
Hohesstraße 17 51147 Köln 10114

Kassen-Nr. 100415300 Versicherten-Nr. A123456789 Status 1900 1
Geburtsdatum-Nr. 271111100 Arzt-Nr. 854321161 Datum 10.07.2012

Verpackungsbeleg
271111100
Preskriptions-Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
Dr. med. vet. Erika Mustermann
Dorfstrasse 1
51669 Köln
Tel. 0221 28 31 06-43
Umsatz-Nr. des Arztes
Muster 16.7.2008

bbf
Bei Anlieferung durch den
Abgabebetrieb in der Apotheke
Umsatz-Nr. / Abgabebetrieb- oder Arbeitsnummer

2711111004

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.

Daawooyinka

Daawooyinka uu dhakhtarkaagu kuu qoray ayaa laga heli karaa farmasiyada. Fadlan u soo gudbi warqadda dawada lagu qoray farmashiistaha. Caadiyan, wada-bixintaada caymiska iyo caymiska daawada lagu qoray (Kassenrezept) waxay u dhaxaysaa € 5 ilaa € 10 daawadiiba. Waydii farmashiistahaaga daawooyinka aan loo baahnayn wax wada-bixin ah. Markaa waxaad kaydsan kartaa kharash.

Daawooyinka qaarkood kuma jiraan bixiyeyaasha caymiska caafimaadka. Si kastaba ha ahaatee, haddii dhakhtarkaagu u arko daawooyinkan inay lagama maarmaan yihiin, iyada ama isaga ayaa qori doona daawo gaar ah (Privatrezept). Dawooyinka sida gaarka ah loo qoray iyo daawooyinka laga soo iibsado kuma jiraan caymis oo waa in aad adigu si buuxda u bixisid. Farmasiyada waa ay xaddidi karaan qiimaha daawooyinka aan dhakhtar qorin. Way habboon tahay in aad meelo kala dawan ka fiiriso si aad is ku barbardhigto qiimaha.

Daawada gaarka ah

Carruurta da'doodu ka yar tahay 18 sano waa laga dhaafay lacag-bixinnada wadajirka ah. Dumarka uurka leh ee adag ama u baahan daawo gaar ah oo la xiriirta dhalnada sidoo kale waa laga dhaafay lacag-bixinnada.

Baaritaannada caafimaadka ee ka hortagga ah

Baaritaannada caafimaadka Xitaa haddii aad dareento caafimaad, ka faa'iidayso baaritaannada caafimaad ee ka hortagga ah ee joogtada ah. Baaritaannada caafimaadka ee ka hortagga iyo tallaallada caadiga ah waa lacag la'aan. Kharashyada waxaa daboolaya bixiyaha caymiska caafimaadkaaga.

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)

Baadhitaannada caafimaadka

Ragga iyo dumarka ka weyn 35 sano waxay samayn karaan baaritaan caafimaad oo loogu talagalay cudurrada wadnaha, wareegga dhiigga, kelyaha iyo xanuunnada dheef-shiidka labadii sanaba mar. Tani waxay ka dhigan tahay in xaaladaha sida dhiig-karka iyo macaanka la aqoonsan karo lana daweyn karo marxaladda hore.

Baaritaanka kansarka

Dumarka 20 ka weyn iyo ragga ka weyn 45 sano waxay samayn karaan baaritaanno caafimaad oo sannadle ah oo looga dan leeyahay in lagu ogaado kansarka marxaladda hore. Noocyo badan oo kansar ah ayaa si buuxda loo daweyyaa haddii la ogaado oo goor hore la daweyyo. Fadlan maskaxda ku hay: ogaanshaha hore waxay si weyn u kordhinaysaa fursada lagu bogsiiin karo cudurka!

Uurka

Dumarku waa inay si joogto ah ula kulmaan dhakhtarka dumarka, laga bilaabo marxaladaha ugu horreeya ee uurka. Halkaas waxa ay ku helayaan buug-kaadhka dhalmada (Mutterpass) halkaas oo dhammaan xogta la xidhiidha uurkooda lagu diiwaangeliyo.

Haweenka uurka leh waa inay sitaan buugan kaadhka ah mar walba si iyaga iyo ilmahooda uurka ku jiraba ay u helaan gargaar degdeg ah haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah. Buug-kaadhka dhalmada waa in lasoo bandhigaa booqasho kasta oo dhakhtar ah, ballanta ilkaha ama joogitaanka isbitaalka, maadaama daawooyin badan aan la siinin haweenka uurka leh ama aan la marin baaritaanno gaar ah.



Buugga kaadhka dhalmada oo wata dhammaan xogta baadhitaannada

Kindervorsorge

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

Bezeichnung

U1

U2

U3

U4

U5

U6

U7

U7a

U8

U9

J1

Alter des Kindes

Nach der Geburt

3.–10. Lebenstag

4.–5. Lebenswoche

3.–4. Lebensmonat

6.– 7. Lebensmonat

10.–12. Lebensmonat

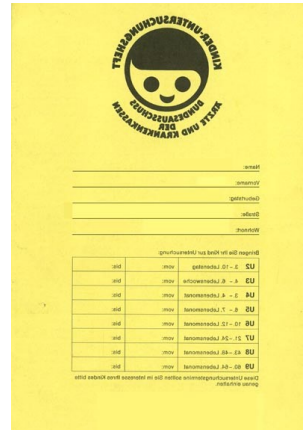
21.–24. Lebensmonat

34.–36. Lebensmonat

46.–48. Lebensmonat

60.–64. Lebensmonat

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.

Ilmo kasta oo dhawaan dhashay, haweenku waxay helayaan qorsheeye leh jadwal dhammaan baadhitaannada caafimaad ee ilmahooda. Qorsheeyahan dhammaan baaritaanada caafimaadka ee carruurta iyo dhalinyarada ilaa sanadka 14aad waa la diiwaan geliyay. Waa kan liiska hubinta:

Qorsheeyaha hubinta caafimaadka dhallaanka

Baaritaanka

U1

U2

U3

U4

U5

U6

U7

U7a

U8

U9

J1

Da'da ilmaha

Isla markiiba ka dib dhalashada ilmaha

3aad-10aad ee noloshu ilmaha(usbuuca)

usbuuca 4aad-5aad

3rd-4th bisha

6-7 bisha

10-12th bisha

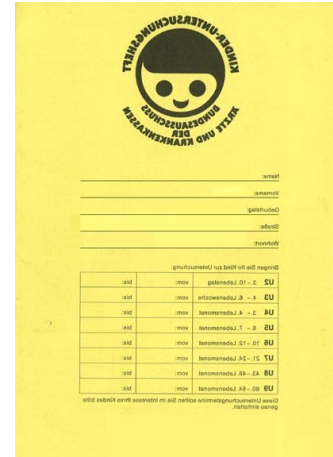
21st-24th bisha

34-36 bisha

46-48th bisha

60-64th bisha

13aad-14aad (sannadka)



Bixiyeyaasha caymiska caafimaadku waxay bixin doonaan kharashka baadhitaanka maqalka ee dhallaanka ee xarunta dhalmada ama rugta dhakhtarka. Waa muhiim inaad ilmahaaga u kaxayso baadhista caafimaad ee caadiga ah (**Vorsorgeuntersuhungen**). Sidan, xaalad kasta oo caafimaad ayaa lagu ogaan karaa marxaladda hore. Gobolka Hessen waa masuuliyadaada oo khasab ah waalid ahaan inaad ka qaybgasho dhammaan ballamaha dhakhtarkaaga carruurta. Waalidiinta aan u ogolaan caruurtooda inay ka qaybqaataan baaritaanka ayaa mar labaad lagu martiqaadi doonaa (xarunta ka hortagga). Haddii qoysaska ay khusayso ay ka jawaabi waayaan martiqaadka waxaa la ogeysiinayaa xafiiska daryeelka dhalinyarada ee gobolka. Tallaalka caadiga ah (**Impfungen**) waxa ay ka caawiyaan dhallaanka iyo carruurta cudurrada ugu khatarta badan. Waalidiinta ka welwelsan waxyeellooyin kasta oo ka yimaada irbadahan waa inay la tashadaan dhakhtarkooda carruurta. **Laga soo bilaabo 1-da Maarso 2020** waa **qasab** Jarmalka caruurta in laga **tallaalo jadeecada**. Taas macneheedu waxa weeye in carruurta aan la tallaalin laga saari karo dugsiga barbaarinta ama xannaanada carruurta. Waalidiinta aan carruurtooda da'da dugsiga gaarin aan la tallaalin waa la ganaaxi karaa. Faahfaahin dheeraad ah fadlan tag <https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>, <https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html> Baadhitaanada caafimaadka iyo talaalka caadiga ah waa lacag la'aan.

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

Dadka Waalidiinta mustaqbalka noqon doona: caafimaad qab taam ah bilowgiiba

Talo	<u>Maxaan sameyn karaa</u>
Carruurta waxay u baahan yihiin hawo nadiif ah	<u>Agagaarka ilmaha ka dhig aag sigaarka ka caaggan</u>
Xidhiidhka indhaha ayaa muhiim u ah ilmahaaga	Marka aad ilmahaaga ku waddo gaadhiga caruurta , ha eegin taleefankaaga casriga ah, laakiin isha ku hay ilmahaaga
Carruurta yaryar uma baahna taleefanka gacanta	Ha siin carruurta yaryar taleefan casriga ah oo ay ku ciyaaraan; Markaad carruurta ag joogtid, u isticmaal taleefanka gacanta sida ugu yar ee suurtagalka ah
Carruurta naaska la nuujiyaa waxay ku nool yihiin caafimaad badan	Haddii ay suurtagal tahay, naaska nuuji ilmahaaga lixda bilood oo dhan
Noocyada kale ee cunnada ilmaha waxa ku jira waxyaabo aan loo baahnayn	Haddii aanad naaska nuujin karin ilmahaaga, ku quudi caanaha magaca PRE-leh
Iska ilaali khatarta xasaasiyadda-cuncunka jidhka	Hadii ay suurtagal tahay isticmaal cuntada ilmaha laga bilaabo da'da lix bilood, weli si ka sii wanaagsan: adigo karso cuntada
Cuntooyinka carruurta badanaa waxaa ku jira sonkor iyo macaan, iyo cuntooyinka diyaarsan waxa ka buuxa kalooriyo	Cuntadiina adigu karso ha miis na ku wada cuna
Cabitaanada macaan ka leh waa lagu cayilaa	Biyuhu waa haraad biiyaha ugu fiican
Carruurta waxay u baahan yihiin jawi saaxiibtinimo iyo dhiirigelin	amaan oo ku abaal mari ubadkaaga jacayl iyo wakhti aad la qaadato , ee ha ku abaal marin macmacaan
Ilmahaagu si xor ah uguma socon karo kursiga caruurta /kursiga baabuurka	Sii ilmahaaga xorriyad uu ku dhaq-dhaqaaqo oo uu ciyaaro
Aaladaha iskood u socda halis ayey nafta galiyaan	Ilmahaaga caloosha saar marka uu soo jeedo
Isboortiga iyo jimicsiga waxay kor u qaadaan horumarka caafimaadka iyo nolol wanaagga waalidiinta iyo carruurta si isku mid ah	Si wadajir ah ula samee jimicsi joogto ah ilmahaaga
U isticmaal xaaladaha maalinlaha ah jimicsiga	Meelo lugee intii aad baabuur ku raaci lahayd, dhaqaaq oo ha is taagin, isticmaal baaskiilkaaga beddelka baabuurka, qaado jaranjarada oo ha qaadan wiishka
Walbahaarku wuxuu waxyeleeyaa carruurta iyo dadka waaweyn; TV ma aha madadaalo	Qaado waqti iyo nabad iyo xasillooni si la mid ah ciyaaraha iyo madadaalada

Iyada oo ku saleysan © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Waaxda Sportiga & caafimaadka , Jaamacadda 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.

Baadhitaanka ilkaha

Dadka waaweyni waa inay maraan baadhis ilkeed oo joogto ah oo sannadle ah ama lix bilood ah; carruurta ay da'doodu u dhaxayso 6-17 sano waa in lix-biloodba mar la sameeyo baadhitaanno ilkeed oo joogto ah, xitaa haddii aysan wax cabasho ah qabin. Baadhitaannadan joogtada ah ee ilkuhu waxay ku qoran yihiin buugga yar ee gunnada (Bonusheft) waana in uu bukaanku u soo gudbiyaa bixiyaha caymiska caafimaadka mar kasta oo dhakhtarka ilkuhu (Zahnersatz) iyo qalab (tusaale, taaj, buundada) loo baahdo. Caymiska bixiyaha ayaa soo celin doona 50% ee lacagta go'an ee lagu heshiiyey.

Gunnada waa la kordhin karaa haddii la keeno caddaynta hubinta joogtada ah (buugga gunnada).

Waxa suurtoagal ah in la galo caymis dheeraad ah oo loogu talagalay qalabka ilkaha (Zahnersatz). Tan waxaa lagu samayn karaa iyada oo loo marayo sanduuqa caymiska caafimaadka ee sharciga ah ama shirkad gaar ah.

Carruurta iyo da'yarta da'doodu u dhaxayso 6 iyo 18 waxaa la siin doonaa ka hortagga ilkaha ee shakhsi ahaaneed (Individualprophylaxe) oo bilaash ah Marka laga reebo nadiifinta ilkaha oo dhamaystiran, waxay bixiyaan macluumaad ku saabsan cadayashada saxda ah iyo daaweynta fluoride ee ilkaha. Intaa waxaa dheer, dhammaan jeexjeexyada joogtada ah waa la xidhayaa si looga hortago suuska.

Nadaafadda ilkaha, gaar ahaan cadayga joogtada ah ee ilkahu, waxay la mid tahay baadhista joogtada ah ee ilkaha oo kale. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan daryeelka ilkaha, fadlan la tasho dhakhtarkaaga ilkaha.

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.

Wicitaan degdeg ah

Haddii ay dhacdo shil ama xaalad degdeg ah, fadlan wac nambarka **degdega ah 112 (Notruf 112)**.

Xarunta Xakamaynta Sunta

Haddii ay dhacdo sumowga fadlan wac Xarunta Xakamaynta Sunta ee Mainz khadka telefoonka **06131-19240**. Gurmadikan bilaashka ah iyo adeega macluumaadka waxa la heli karaa 24 saac maalintii.

- **Waa inaad bixisaa macluumaadka soo socda:**
- **Xagee ka dhacday?**
- **Maxaa dhacay?**
- **Immisa qof ayaa dhawaac ah/xanuunno ,jirro ayaa jira?**
- **Waa maxay dhaawacyadu/xanuunnada ku lug leh?**

Fadlan ku jir telefoonka si aad uga jawaabto su'aalo kale.

Garaacista nambarka **degdega ah ee 110 (Notrufnummer 110)** ayaa kugu xidhi doona booliiska, oo markaas ogeysiin kara adeega gurmadka degdega ah.

Nambarada **110** iyo **112** waxa laga wici karaa telefoon kasta. Uma baahnid koodka aagga oo waxaad garaaci kartaa lambarradan xitaa haddii ay dhacdo koronto la'aan.

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

Gurmadka iyo adeegyada wicitaanka

Boolis	110
Waaxda dabdamiska	112
Badbaadin/samatabixin	112
Xarunta Kontoroolka Bergstraße Ambalaaska, adeegyada farmasiyada degdega ah, adeegyada daryeelka ilkaha ee degdega ah, iyo kuwa kale	06252-19222
Xarunta wicitaanka degdega ah ee sunta/khadka telefanka	06131-19240
Lanbarka adeegga degdega ah ee caafimaadka dalka oo dhan	116 117

