



Gesundheitswegweiser

Ukrainisch

ДОВІДНИКУ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Ця брошура доступна кількома

мовами. Ви можете знайти на

веб-сторінці

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.

З дозволу Уповноваженого з питань рівних можливостей міста Фірнхайм.

Layout / Bilder:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim



Inhalt

4	Krankenversicherung	Медичне страхування	5
8	Arztbesuch	Консультація лікаря	9
10	Krankenhaus	Лікарня	11
10	Notfallversorgung	Невідкладна медична допомога	11
12	Kreiskrankenhaus Heppenheim	Районна лікарня Бергштрассе	13
12	Geburtshilfe	Акушерство	13
14	Krankmeldung	лікарняний лист	15
16	Medikamente	Медикаменти	17
16	Vorsorgeuntersuchungen	Профілактичні огляди здоров'я	17
18	Gesundheits-Check-Up	Медичні огляди	19
18	Krebsfrüherkennung	Скринінг раку	19
18	Schwangerschaft	Вагітність	19
20	Kindervorsorge	Медичні огляди дітей	21
22	Gesund und fit von Anfang an	здоров'я з самого початку	23
24	Zahnarzt	Стоматологічний огляд	25
26	Notruf	Екстрений виклик	27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Екстрені та чергові служби	29

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)**

У цьому довіднику з питань здоров'я (*Gesundheitswegweiser*) міститься актуальна інформація про систему охорони здоров'я в Німеччині, про важливі профілактичні огляди та про те, що робити у разі невідкладної медичної допомоги.

Медичне страхування

У Німеччині існує схема обов'язкового соціального страхування, що включає вільний вибір постачальника соціального страхування. Зазвичай працівники застраховані від обов'язкового медичного страхування чи, якщо їхній дохід перевищує певні межі, можуть вибрати приватну страховку. Люди, які отримують допомогу з безробіття I або II або допомогу із соціального забезпечення, зазвичай залишаються застрахованими у своїй попередній страховій компанії. Щомісячний страховий внесок розраховується на основі доходу особи та загальної ставки внеску, що стягується страховим фондом особи. За певних обставин подружжя, яке не працює за наймом, а також діти та молоді люди віком до 25 років спільно застраховані в системі обов'язкового медичного страхування безкоштовно.

Кожен член сім'ї має свою медичну карту (*Gesundheitskarte*). Усі відповідні дані, такі як повне ім'я, дата народження та страховий номер, записуються на картку. Якщо ви погоджуєтесь, ваші особисті медичні дані зберігаються на карті, включаючи вашу групу крові та будь-які алергії та/або хронічні захворювання. Карту необхідно пред'являти при першому відвідуванні лікаря щокварталу.

Лікар відправить рахунок до вашої страхової компанії.

EUROPÄISCHE KRANKENVERSICHERUNGSKARTE	
Heidi Musterkarte	
Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich bei der ausstellenden Krankenkasse versichert bin. Diese Karte ist nicht übertragbar.	
3. Name	Musterkarte
4. Vornamen	Heidi
5. Geburtsdatum	02/04/1980
6. Persönliche Kennnummer	A123456789
7. Kennnummer des Trägers	987654321-AB
8. Kennnummer der Karte	80271234567890123456
9. Ablaufdatum	31/10/2022

Зразок медичної картки
(зворотний бік)

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**.

На додаток до оплати медичного та стаціонарного лікування поліс медичного страхування також покриває вартість призначених ліків, протезів, профілактичних медичних оглядів, реабілітаційних заходів та лікування. Вам буде запропоновано внести 10% доплату (Eigenanteil) за більшість медичних послуг (мінімум 5 євро, максимум 10 євро). У разі госпіталізації ваша доплата становитиме 10 євро на день протягом максимум 28 днів на рік, дітей та підлітків віком до 18 років звільнено. Діти та молоді люди віком до 18 років також звільняються від доплати за рецептурні ліки та прилади (наприклад, слухові апарати). Для дітей та підлітків віком до 18 років лінзи оплачуються за договірною ціною, і те саме стосується дітей у віці до 14 років, навіть якщо рецепт не змінюється (наприклад, включаючи пару спортивних очок для шкільний спорт). Люди, які роблять активний внесок у збереження свого здоров'я, можуть скористатися бонусною системою (Бонус), що пропонується рядом страхових компаній.

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', 'Spezialambulanz', 'Krankenkasse', 'Zahlung über OP bei Leistungsübernahme', and 'Spezialambulanz'; 'Überweisung' with checkboxes for 'Anforderung von Auftragsunterlagen', 'Krankheitsgeschichte', 'Medikation', 'Spezialambulanz', and 'Spezialambulanz (Parkplatz 15 min. bis 18 Uhr)'; and 'Bemerkungen' with a large text area. There are also fields for 'Regio-Notrufnummer', 'Substitutionsadresse', and 'Anfrage'.

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

Консультація лікаря

Пацієнти можуть обрати лікаря, якому вони довіряють. Вони можуть змінювати свого лікаря наприкінці кожного кварталу. Тим не менш, рекомендується, щоб у пацієнтів був сімейний лікар (Hausarzt). Зазвичай це лікар загальної практики чи фахівець із внутрішніх хвороб чи, у разі дітей, педіатр. Сімейні лікарі ставлять початковий діагноз. Вони знайомі з історією хвороби своїх пацієнтів і за потреби можуть направити їх до відповідних фахівців.

І тут сімейний лікар виписе направлення (Überweisungsschein).



напрямки

Будь ласка, запишіться на прийом для консультації з лікарем, і, будь ласка, не забудьте скасувати прийом, якщо ви не можете прийти на консультацію з лікарем.

важливо:

- **Медична карта (Gesundheitskarte), що підтверджує страхове покриття візитів до лікаря, стоматологічних прийомів або лікування лікарні.**
- **Напрямок (Überweisungsschein) для отримання спеціалізованої допомоги**
- **Батьківська книжка (Mutterpass) на вагітність**
- **Буклет із щепленням (Impfbuch) та книжка профілактичних оглядів (Vorsorgeheft) для педіатрів.**

Якщо ви шукаєте лікаря, який володіє іншими мовами, крім німецької, ознайомтеся з брошурою «Якими мовами говорить мій лікар/мій фармацевт?»

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 (Formular) für die Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular ist orange und weiß gestaltet und enthält verschiedene Felder für persönliche Daten, Versicherungsdaten und eine Diagnose. Ein roter Stempel 'Verwendungsdatum' ist auf dem Formular 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.

Лікарня

Як пацієнт ви можете вибрати лікарню, в якій хочете лікуватися. У разі стаціонарного лікування (госпіталізації) зверніться до свого терапевта або лікаря, щоб отримати направлення на стаціонарне лікування.



Напрямок на стаціонарне

Усі витрати на перебування та лікування в лікарні бере на себе ваша лікарняна каса. Ви, як пацієнт, повинні платити **доплату (Eigenanteil)** у розмірі **10 євро** на день протягом максимум 28 днів протягом календарного року.

Невідкладна медична допомога

У разі невідкладної медичної допомоги ви отримаєте невідкладну медичну допомогу (Notfallversorgung) у будь-який час у лікарнях, спеціально обладнаних для таких випадків.

Зверніть увагу, що незначні випадки, такі як біль у горлі чи застуда, не є надзвичайними ситуаціями та блокують важливі надзвичайні ситуації.

У незначних випадках зверніться до місцевого лікаря або зателефонуйте за номером 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

Районна лікарня Бергштрассе у Хеппенхаймі

Окружна лікарня Бергштрассе у Хеппенхаймі є установою університетської лікарні Гейдельберга.

Адреса: Viernheimer Straße 2
64646
Heppenheim
m
06252/701
0

Районна лікарня Бергштрассе у Хеппенхаймі пропонує наступну медичну допомогу

- **судинно-ендоваскулярна хірургія**
- **ортопедична хірургія сну**
- **анестезія та реаніматологія**
- **гінекологія та акушерство**
- **радіологія**
- **діагностика+терапія**
- **медицина внутрішніх органів**
- **лор-лікар (отоларинголог)**

Акушерство

Система акушерства в районній лікарні Бергштрассе в Хеппенхаймі ідеально підходить для забезпечення ретельного догляду за матерями під час підготовчого курсу, під час та після пологів, а також після перебування у лікарні вдома.

У пологовому залі завжди працюють кілька акушерок, цілодобово чергують принаймні один лікар-фахівець та один фельдшер.

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.

Лікарняний лист

Працівники, яким необхідно взяти лікарняний лист, повинні повідомити про це свого роботодавця та звернутися до лікаря.

Протягом трьох днів, роботодавцю має бути надано довідку щодо хвороби (лікарняний) від лікаря. У цьому аркуші тимчасової непрацездатності (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) зазначаються дати початку та передбачуваного закінчення тимчасової непрацездатності у зв'язку

з

хворобою фіз. особи. Ця довідка має бути надана роботодавцю та страховій компанії до третього календарного дня тимчасової непрацездатності через хворобу.

Електронний лист тимчасової непрацездатності було прийнято у 2019 році.

З 1 січня 2023 року роботодавці повідомлятимуться в електронній формі про початок та тривалість тимчасової непрацездатності своїх працівників. Компанія медичного страхування надасть дані про тимчасову непрацездатність. Коли працівники повідомляють своїх роботодавців, що вони не можуть з'явитися на своєму робочому місці через хворобу, роботодавці зможуть отримати довідку від медичного страхування.

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 30.07.2012

Verpackungsbeleg
271111100
Preskriptions-Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
St. med. Karl-Erik Mustermann
Dorfstr. 1
51169 Köln
Tel. 0221 23 31 05-43
Geburts-Nr. des Arztes
Muster 16.7.2008

bbf
Bei Anlieferungen
ausreichend
Umfahrung
Arbeitsbetrieb- oder Arbeitsgebernummer
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.

Медикаменти

Ліки, які прописав ваш лікар, доступні в аптеках. Поставте рецептурний лист фармацевту. Зазвичай ваша доплата за страховку та покриття ліків, що відпускаються за рецептом (Kassenrezept), становить від 5 до 10 євро за ліки. Запитайте свого фармацевта про ліки, за які не потрібна доплата. Тоді ви зможете заощадити на витратах.

Деякі ліки не покриваються Компанією медичного страхування. Однак, якщо ваш лікар визнає ці ліки необхідними, він випише **приватний рецепт (Privatrezept)**. Приватні рецепти та безрецептурні ліки не покриваються страховкою та мають бути повністю оплачені вами. Аптеки можуть вільно встановлювати ціни на безрецептурні ліки. **Варто порівняти ціни.**

Приватний рецепт

Діти віком до 18 років звільняються від доплати. Жінки з важким перебігом вагітності або ті, хто потребує спеціальних ліків у зв'язку з пологами, також звільняються від доплати.

Профілактичні огляди здоров'я

Медичні огляди Навіть якщо ви почуваєтеся здоровим, скористайтесь плановими профілактичними медичними оглядами. Профілактичні огляди та стандартні щеплення проводяться безкоштовно. Витрати покриваються постачальником медичного страхування.

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)

Медичні огляди

Чоловіки та жінки старше 35 років можуть кожні два роки проходити обстеження щодо захворювань коронарної системи, системи кровообігу, нирок та обміну речовин. Це означає, що такі стани, як високий кров'яний тиск та діабет, можуть бути виявлені та виліковані на ранній стадії.

Скринінг раку

Жінки віком від 20 років і чоловіки віком від 45 років можуть проходити щорічні профілактичні огляди, спрямовані на виявлення раку на ранній стадії. Багато видів раку повністю виліковні при ранній діагностиці та лікуванні.

Пам'ятайте: рання діагностика значно збільшує шанси на лікування від хвороби!

Вагітність

Жінки повинні регулярно відвідувати гінеколога, починаючи з ранніх термінів вагітності.

Там вони отримують паспорт материнства (Mutterpass), де записуються всі відповідні дані, пов'язані з їхньою вагітністю.

Вагітні жінки повинні завжди мати при собі цю книжку, щоб вони та їхня майбутня дитина могли швидко отримати допомогу у разі надзвичайної ситуації. Паспортну книжку необхідно пред'являти при кожному відвідуванні лікаря, стоматологічному прийомі або перебування в лікарні, оскільки багато ліків не можна давати вагітним жінкам, а також проводити певні обстеження.



Батьківська

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

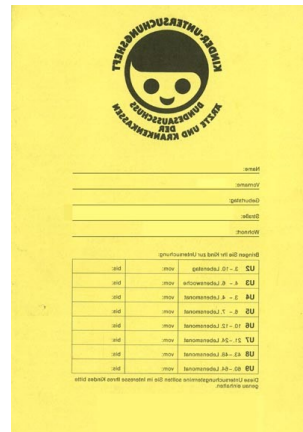
21.–24. Lebensmonat

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>

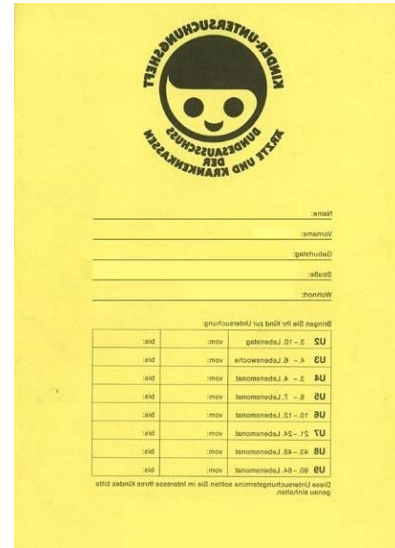
<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Медичні огляди дітей

На кожну новонароджену дитину жінки отримують планувальник (зошит огляду) з розкладом усіх профілактичних оглядів свого малюка. У цьому планувальнику записуються усі медичні огляди дітей та підлітків до 14 років. Ось контрольний список:

бстеження	Вік дитини/дитини
U1 (U1)	Відразу після народження дитини
U2 (U2)	3-10-й день життя дитини
U3 (U3)	4-5 неділя
U4 (U4)	3-4 місяць
U5 (U5)	6-7 місяць
U6 (U6)	10-12 місяць
U7 (U7)	21-24 місяць
U7a (U7a)	34-36 місяць
U8 (U8)	46-48 місяць
U9 (U9)	60-64 місяць
J1 (J1)	13-14 років



Медичні страхові компанії оплатять перевірку слуху новонароджених у пологовому будинку чи лікаря.

Вкрай важливо, щоб ви водили свого немовляти на планові медичні огляди (Vorsorgeuntersuchungen). Таким чином, будь-які проблеми зі здоров'ям можуть бути виявлені на ранній стадії. У Гессені ви як батько повинні відвідувати всі зустрічі з педіатром. Батьки, які не допустили своїх дітей до скринінгу, будуть запрошені повторно (обережний центр). Якщо зацікавлені сім'ї не відреагують на запрошення, про це буде повідомлено регіональний відділ у справах молоді.

Стандартні щеплення (Impfungen) допомагають захистити немовлят та дітей від найнебезпечніших захворювань. Батьки, які стурбовані будь-якими побічними ефектами цих ін'єкцій, повинні проконсультуватися зі своїм педіатром. З 1 березня 2020 року у Німеччині обов'язкова вакцинація проти кору. Це означає, що нещеплені діти можуть бути виключені з дитячого садка чи школи. Батьки, чиї діти шкільного віку не щеплені, можуть бути оштрафовані. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, перейдіть за посиланням нижче.

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

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

Медичні огляди та стандартні щеплення безкоштовні.

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

Для майбутніх батьків: здорові із самого початку

рада	<u>Що я можу зробити?</u>
Дітям потрібне свіже повітря	Тримайте простір навколо вашої дитини вільним від тютюнового диму
Зоровий контакт важливий для вашої дитини	Коли ви гуляєте з дитиною в колясці, не дивіться на свій смартфон, а дивіться їй у вічі.
Маленьким дітям не потрібний мобільний телефон	Не давайте маленьким дітям смартфона для ігор; коли ви знаходитесь поряд з дітьми, використовуйте мобільний телефон якнайменше
Діти на грудному вигодовуванні живуть здоровішим життям	Якщо можливо, годуйте дитину грудьми усі шість місяців.
Інші дитячі суміші містять непотрібні інгредієнти	Якщо ви не можете годувати дитину грудьми, годуйте її сумішшю.
Тримайте ризик алергії низьким	По можливості використовуйте дитяче харчування тільки з шестимісячного віку, а краще: готуйте їжу самі.
Їжа для дітей часто містить цукор та підсолоджувачі, а готові страви калорійні.	Готуйте собі їжу та їжте разом за столом
Солодкі напої роблять вас товстими	Вода - найкращий третій гаситель
Дітям потрібна дружня атмосфера та мотивація	Хваліть і винагороджувати дитину любов'ю і часом, проведеним разом, а не солодощами.
Ваша дитина не може вільно рухатися в гойдалці/автокріслі	Дайте дитині свободу рухатися та грати
Дитячі ходунки небезпечні для життя вашої дитини	Покладіть дитину на живіт, коли вона прокинеться
Спорт та фізичні вправи сприяють здоровому розвитку та благополуччю як батьків, так і дітей.	Регулярно займайтеся спортом разом із дитиною
Використовуйте повсякденні ситуації для вправ	Ходіть пішки, а не машиною, рухайтесь, а не стійте на місці, користуйтеся велосипедом замість машини, піднімайтесь сходами, а не ліфтом.
Стрес шкодить дітям та дорослим; ТБ не розслаблює	Знайдіть час і тишу та спокій для ігор та відпочинку

На основі © Paderborn Obesity Prevention and Intervention RAPI, 2007; Департамент спорту та здоров'я, Падерборнський університет

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.

Стоматологічний огляд

Дорослі повинні проходити щорічний або, що краще, плановий огляд у стоматолога раз на півроку; діти віком від 6 до 17 років повинні проходити профілактичні огляди у стоматолога раз на півроку, навіть якщо у них немає скарг. Ці планові стоматологічні огляди записуються в бонусний зошит (Bonusheft) і повинні бути представлені пацієнтом компанії медичного страхування щоразу, коли потрібні зубні протези (Zahnersatz) (наприклад, коронка, міст). Страхова компанія відшкодує 50% узгоджених фіксованих сум.

Премия может быть увеличена при предоставлении справок о профилактических осмотрах (бонусная книжка).

Є можливість оформити додаткову страховку на зубні протези (Zahnersatz). Це можна зробити через державний фонд медичного страхування або приватну компанію.

Дітям та підліткам віком від 6 до 18 років буде запропоновано безкоштовну персональну стоматологічну профілактику (individual prophylaxis) у стоматологічній практиці. Крім ретельного чищення зубів, вони дають інформацію про правильне чищення зубів та обробку зубів фтором. Крім того, всі постійні моляри пломбуються для запобігання карієсу.

Гігієна ротової порожнини, особливо регулярне чищення зубів, так само важлива, як і планові стоматологічні огляди. Для отримання додаткової інформації щодо догляду за зубами зверніться до свого стоматолога.

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.

Екстрений виклик

У разі аварії або надзвичайної ситуації телефонуйте за номером екстреної допомоги 112 (Notruf 112).

Центр екстреної допомоги/гаряча лінія по отруєнням

У разі отруєння телефонуйте до токсикологічного центру Майнца за телефоном гарячої лінії 06131-19240. Ця безкоштовна екстрена та інформаційна служба доступна 24 години на добу.

Ви повинні надати таку інформацію:

- Де це сталося?
- Що сталося?
- Скільки поранених/хворих?
- Про які травми/хвороби йдеться?
- Будь ласка, залишайтеся на зв'язку, щоб відповісти на запитання.

Набравши номер служби екстреної допомоги 110, зверніться до поліції, яка потім повідомить служби екстреної допомоги.

Номери 110 та 112 можна набрати з будь-якого телефону. Вам не потрібний код міста, і ви можете набирати ці номери навіть у разі збою харчування.

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

Екстрені та чергові служби

Поліція	110
Пожежна частина	112
рятувальна служба	112
Центр управління Бергштрассе Машини швидкої допомоги, невідкладні аптеки, невідкладна стоматологічна допомога та ін.	06252-19222
Центр екстреної допомоги / гаряча лінія по отруєнням	06131-19240
Єдиний загальнонаціональний номер служби екстреної медичної допомоги	116 117

