



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG  
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

# Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Baden-Württemberg



- Γερμανικά - Ελληνικά
- Deutsch - Griechisch

mit aktuellen Informationen zu:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Krankmeldung
- Medikamenten
- Vorsorgeuntersuchungen
- Verhalten im Notfall

Stand 31.12.2008

STUTTGART



GESUNDE STÄDTE  
FORUM GESUNDE STADT STUTTGART e.V.

LGA  
LandesgesundheitsAmt  
Baden-Württemberg

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

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο Leitfaden Gesundheit περιέχει επίκαιρες πληροφορίες για τον τομέα υγείας στην Γερμανία, για τις βασικές προληπτικές εξετάσεις και την συμπεριφορά σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης.

## Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Bezieher 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. Nicht-erwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Versichertenkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. In den nächsten Jahren wird diese Karte durch eine elektronische **Gesundheitskarte** ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer  
Versicherungskarte  
(Vorderseite)  
Πρότυπο καρτας ασφάλισης  
(μπροστινή πλευρά)

## Ασφάλιση ασθενείας

Στην Γερμανία η ασφάλιση για την περίπτωση ασθένειας είναι υποχρεωτική και η επιλογή του ταμείου ασθένειας είναι για τον καθένα ελεύθερη. Οι εργαζόμενοι είναι κατά κανόνα ασφαλισμένοι σε ένα νόμιμο ασφαλιστικό ταμείο ασθένειας ή εφόσον υπερβούν ένα καθορισμένο όριο εισοδήματος μπορούν να ασφαλιστούν σε ιδιωτικό ταμείο ασθένειας της επιλογής τους. Οι δικαιούχοι του επιδόματος ανεργίας I και II, καθώς και του κοινωνικού βοηθήματος, παραμένουν κατά κανόνα ασφαλισμένοι στο τρέχον ασφαλιστικό ταμείο ασθένειας. Το ύψος των εισφορών στο νόμιμο ασφαλιστικό ταμείο ασθένειας εξαρτάται από το εισόδημά σας και από το ποσοστό των γενικών καταβλητέων εισφορών που ισχύουν για το ταμείο ασθένειας σας. Μη εργαζόμενοι σύζυγοι και παιδιά κάτω των 25 ετών μπορούν υπό ορισμένες προϋποθέσεις να συνασφαλιστούν άνευ εισφορών στο νόμιμο ταμείο ασθένειας.

Κάθε μέλος της οικογένειας λαμβάνει μια ατομική κάρτα ασφάλισης. Επάνω σε αυτήν έχουν αποθηκευτεί τα προσωπικά στοιχεία, π.χ. το όνομα, ημερομηνία γέννησης, αριθμός ασφαλιστικού μητρώου. Στα επόμενα χρόνια, αυτή η κάρτα αυτή θα αντικατασταθεί από μια ηλεκτρονική **κάρτα υγείας (Gesundheitskarte)**. Αν συμφωνείτε μπορούν να καταχωρηθούν στην κάρτα αυτή και τα δεδομένα της υγείας σας, όπως η ομάδα αίματος, αλλεργίες, χρόνιες ασθένειες. Πρέπει να δείχνετε την ασφαλιστική σας κάρτα κατά την εκάστοτε πρώτη ιατρική σας επίσκεψη του τρέχοντος τριμήνου.

Ο γιατρός υποβάλλει το λογαριασμό του απευθείας στο ταμείο ασθένειας.



Muster einer  
Versicherungskarte  
(Rückseite)  
Πρότυπο καρτας ασφάλισης  
(πίσω πλευρά)

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 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € 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).

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10 € pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2 % des Familieneinkommens (für chronisch Kranke 1 %) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

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

Εκτός από τις επισκέψεις σε γιατρό και την παραμονή σε νοσοκομείο, η ασφάλιση ασθενείας αναλαμβάνει τις δαπάνες για υπόχρεα συνταγής φάρμακα, τεχνητά μέλη, προληπτικές εξετάσεις, θεραπευτικές αγωγές και κούρες. Στις περισσότερες παροχές ταμείου πρέπει να καταβάλλετε ένα **ιδιομερίδιο (Eigenanteil)** ύψους 10 % (τουλάχιστον 5 €, το ανώτερο 10 €). Σε περίπτωση παραμονής σε νοσοκομείο καταβάλλετε 10 € ανά ημέρα, το ανώτερο για 28 ημέρες το έτος, τα παιδιά και οι έφηβοι έως 18 εξαιρούνται.

Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω από 18 ετών εξαιρούνται και από τις πρόσθετες δαπάνες για υπόχρεα συνταγής φάρμακα και βοηθητικά μέσα (π.χ. βοηθήματα ακοής). Τα κρύσταλλα των γυαλιών καλύπτονται για παιδιά και εφήβους κάτω των 18 ετών στο ύψος της τιμής συμβολαίου, για παιδιά έως 14 ετών ακόμα και σε μη μεταβολή της οπτικής οξύτητας (π.χ. για γυαλιά αθλημάτων για ένα σχολικό άθλημα).

Για επισκέψεις σε γιατρό καταπίπτουν **τέλη ιατρείου (Praxisgebühr)** ύψους 10 € ανά τρίμηνο. Από αυτό εξαιρούνται παιδιά κάτω των 18 ετών, καθώς και ιατρικές επισκέψεις για προληπτικές εξετάσεις και εμβολιασμούς. Αν έχετε δελτίο παραπομπής (Überweisung) και η ιατρική επίσκεψη συμπίπτει στο ίδιο τρίμηνο, τότε δεν πληρώνετε πλέον τίποτα στον ειδικό γιατρό (Facharzt).

Άτομα χαμηλού εισοδήματος μπορούν κατόπιν αίτησης στο ασφαλιστικό ταμείο ασθενείας τους να απαλλαγούν από τα τέλη, εφόσον δαπανήθηκε το 2 % του εισοδήματός τους (για χρόνια ασθενείς 1 %) για τέτοιου είδους πληρωμές.

Αν συμβάλλετε ενεργά για την υγεία σας, διάφορα ταμεία ασθενείας χορηγούν διάφορες εκπτώσεις (**Bonus**).

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**.

Überweisungsschein

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

### Wichtig:

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

Ως ασθενής έχετε ελεύθερη επιλογή γιατρού και μπορείτε μετά την πάροδο ενός τριμήνου να τον αλλάξετε. Συνιστάται όμως να έχετε έναν μόνιμο **οικογενειακό γιατρό (Hausarzt)**. Κατά κανόνα αυτός είναι γιατρός γενικής ιατρικής ή γιατρός εσωτερικών παθήσεων και για τα παιδιά ένας παιδίατρος. Ο οικογενειακός σας γιατρός κάνει την πρώτη διάγνωση. Γνωρίζει το ιστορικό της ασθένειάς σας και αν χρειαστεί θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό.

Τότε σας εκδίδει το **δελτίο παραπομπής (Überweisungsschein)**.

Δελτίο παραπομπής

Πριν από την επίσκεψη σε γιατρό κλείστε ραντεβού και αν δεν μπορείτε να πατε στο ραντεβού σας μην ξεχάσετε να το ακυρώσετε.

### Σημαντικό:

- Να έχετε μαζί σας την **κάρτα ασφάλισης (κάρτα υγείας) (Versichertenkarte (Gesundheitskarte))** κατά την επίσκεψη σε γιατρό, οδοντίατρο ή στο νοσοκομείο
- **Δελτίο παραπομπής (Überweisungsschein)** όταν πηγαίνετε στον ειδικό γιατρό
- **Ταντότητα μητέρας (Mutterpass)** σε περίπτωση εγκυμοσύνης
- **Βιβλιάριο εμβολίων (Impfbuch)** και **βιβλιάριο προληπτικών εξετάσεων (Vorsorgeheft)** κατά την επίσκεψη σε παιδίατρο

# Krankmeldung

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

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Das Formular ist für die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) vorgesehen. Es enthält ein Kalenderfeld für den Zeitraum vom 1. bis zum 31. Tag des Monats. Die Bescheinigung ist für die Krankenkasse zu Vorlage bestimmt. Es gibt Felder für die Diagnose, die Art der Bescheinigung (Entlassbescheinigung, Folgebescheinigung, Arbeitsunfall, Berufsunfähigkeit, Dienstausschluss, Durchgangsarzt) und die voraussichtliche Arbeitsunfähigkeit bis einschließlich und Fortgesetzt am. Ein Hinweis am unteren Rand besagt: 'Muster 10 (1) 1990'.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

# Δήλωση ασθενείας

Αν εργάζεστε και τύχει να αρρωστήσετε, ώστε να μην μπορείτε να εργαστείτε, πρέπει να ειδοποιήσετε τον εργοδότη σας και να επισκερθείτε το γιατρό.

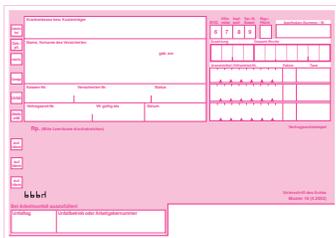
Από την 3<sup>η</sup> ημέρα που είστε άρρωστοι χρειάζεστε από τον γιατρό σας μια **βεβαίωση ανικανότητας προς εργασία (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)**. Στην βεβαίωση αυτή αναγράφεται από πότε είστε ανίκανοι να εργαστείτε και μέχρι πότε προβλέπεται να μην μπορείτε να εργαστείτε. Η βεβαίωση αυτή πρέπει να παραδοθεί το αργότερο την 3<sup>η</sup> ημερολογιακή ημέρα μετά την έναρξη της ασθένειάς σας τόσο στον εργοδότη σας, όσο και στην ασφάλεια ασθενείας σας.

Das Formular ist für die Beibehaltung der Arbeitsunfähigkeit (BA) vorgesehen. Es enthält ein Kalenderfeld für den Zeitraum vom 1. bis zum 31. Tag des Monats. Die Bescheinigung ist für die Krankenkasse zu Vorlage bestimmt. Es gibt Felder für die Diagnose, die Art der Bescheinigung (Entlassbescheinigung, Folgebescheinigung, Arbeitsunfall, Berufsunfähigkeit, Dienstausschluss, Durchgangsarzt) und die voraussichtliche Arbeitsunfähigkeit bis einschließlich und Fortgesetzt am. Ein Hinweis am unteren Rand besagt: 'Muster 10 (1) 1990'.

Βεβαίωση ανικανότητας προς εργασία

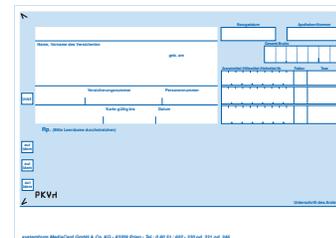
Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** 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.



Kassenrezept  
Συνταγή ταμείου ασθενείας

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.



Privatrezept  
Ιδιωτική συνταγή

Παιδιά ως την συμπλήρωση του 18<sup>ου</sup> έτους της ηλικίας τους απαλλάσσονται από κάθε πρόσθετη πληρωμή. Απαλλάσσονται από κάθε πρόσθετη πληρωμή στα φάρμακα επίσης και οι έγκυες γυναίκες με περιπλοκές κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης ή σε συνδυασμό με τον τοκετό.

## Vorsorgeuntersuchungen

## Προληπτικές εξετάσεις

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.

Ακόμη και αν αισθάνεστε υγιείς, πρέπει να κάνετε τακτικές προληπτικές ιατρικές εξετάσεις.

Δεν πληρώνετε εσείς τίποτα για προληπτικές εξετάσεις και τα απαραίτητα εμβόλια, και τις δαπάνες αυτές τις αναλαμβάνει το ταμείο ασθενείας σας.

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.

Από το 35<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας σας μπορείτε να εξετάζεστε ανά δυο έτη από τον οικογενειακό σας γιατρό για καρδιακές, κυκλοφοριακές, νεφρικές ασθένειες και ασθένειες μεταβολισμού. Για παράδειγμα μπορεί έτσι να γίνει έγκαιρη διάγνωση υψηλής πίεσης αίματος ή σακχαροδιαβήτη (Diabetes mellitus) και να τύχουν γρήγορης θεραπείας.

## Krebsfrüherkennung

## Έγκαιρη διάγνωση καρκίνου

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!**

Γυναίκες από το 20<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους και άνδρες από το 45<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους μπορούν να εξετάζονται μια φορά ανά έτος προς έγκαιρη διάγνωση καρκίνου. Πολλά είδη καρκίνου θεραπεύονται σήμερα, αν γίνει έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας και τύχουν της κατάλληλης ιατρικής αγωγής. **Μην ξεχνάτε: Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει εξαιρετικά το ενδεχόμενο ανάρρωσης!**

## Schwangerschaft

## Εγκυμοσύνη

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.

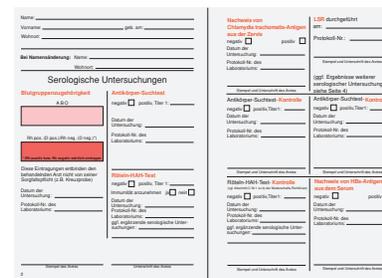
Οι έγκυες γυναίκες πρέπει από την αρχή της εγκυμοσύνης να επισκέπτονται τακτικά το γυναικολόγο. Εκεί λαμβάνουν την **ταυτότητα μητέρας (Mutterpass)**, στην οποία αναγράφονται όλα τα βασικά στοιχεία που έχουν σχέση με την εγκυμοσύνη.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind 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.

Η έγκυος γυναίκα πρέπει να έχει πάντα μαζί της την ταυτότητα μητέρας, ώστε να μπορούν σε περίπτωση ανάγκης να παρασχεθούν σ' αυτή και το αγέννητο παιδί η καλύτερη δυνατή βοήθεια. Η ταυτότητα μητέρας πρέπει να υποδεικνύεται κατά την επίσκεψη σε κάθε γιατρό, νοσοκομείο ή οδοντίατρο. Ο λόγος είναι ότι οι έγκυες δεν επιτρέπεται να πάρουν ή να τους δίδονται ορισμένα φάρμακα και δεν επιτρέπεται σ' αυτές η διενέργεια ορισμένων ιατρικών εξετάσεων.



Mutterpass Deckblatt  
Ταυτότητα μητέρας Εξώφυλλο



Mutterpass Innenblatt  
mit Untersuchungsdaten

Ταυτότητα μητέρας Εσωτερικό  
φύλλο με στοιχεία εξετάσεων

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



Kindervorsorgeheft

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	nach der Geburt
U2	3. - 10. Lebensstag
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

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.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Κατά την γέννηση ενός παιδιού σας δίδεται ένα βιβλιάριο παιδικών εξετάσεων. Στο βιβλιάριο αυτό αναγράφονται όλες οι προληπτικές εξετάσεις ως τον 14<sup>ο</sup> μήνα της ζωής του παιδιού και του εφήβου:



Βιβλιάριο προληπτικών εξετάσεων παιδιού νέο

Περιγραφή	Ηλικία του παιδιού
U1	αμέσως μετά την γέννηση
U2	3. - 10. ημέρα της ζωής
U3	4. - 5. εβδομάδα της ζωής
U4	3. - 4. μήνας της ζωής
U5	6. - 7. μήνας της ζωής
U6	10. - 12. μήνας της ζωής
U7	21. - 24. μήνας της ζωής
U7a	34. - 36. μήνας της ζωής
U8	46. - 48. μήνας της ζωής
U9	60. - 64. μήνας της ζωής
J1	13. - 14. έτος της ζωής

Τα ασφαλιστικά ταμεία καλύπτουν μια ανίχνευση ακοής του νεογέννητου στην κλινική ή στο ιατρείο.

Είναι πολύ βασικό, να πηγαίνετε με τα παιδιά σας στις **προληπτικές εξετάσεις (Vorsorgeuntersuchungen)**. Κατ' αυτό τον τρόπο μπορεί να γίνει έγκαιρη διάγνωση κάποιας βλάβης της υγείας.

Με τους **εμβολιασμούς (Impfungen)** μπορείτε να προστατέψετε το παιδί σας από βαριές ασθένειες. Αν έχετε φόβους για τυχόν παρενέργειες, συμβουλευτείτε απ' αυτού τον παιδίατρό σας.

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 und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

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

Οι ενήλικες πρέπει να επισκέπτονται τουλάχιστον μια φορά ετησίως, ενώ τα παιδιά μεταξύ 6 και 17 ετών δυο φορές ετησίως τον οδοντίατρο – ακόμη και αν δεν υπάρχουν ενοχλήσεις. Οι τακτικές εξετάσεις αναγράφονται σε ένα **βιβλιάριο εκπτώσεων (Bonusheft)** το οποίο πρέπει να επιδειχτεί στο ταμείο ασθενείας, όταν πρέπει να βάλετε **τεχνητούς οδόντες (Zahnersatz)** (κορώνες, γέφυρες κλπ.). Το ταμείο ασθενείας καλύπτει το 50% των συμφωνημένων σταθερών ποσών.

Η παροχή μπορεί να αυξηθεί, αν αποδεικνύονται τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο (βιβλιάριο εκπτώσεων).

Για **τεχνητούς οδόντες (Zahnersatz)** είναι δυνατή μια πρόσθετη ασφάλιση. Αυτή μπορεί να συναφθεί στο νόμιμο ταμείο ασφάλισης ή σε έναν ιδιωτικό φορέα παροχής.

Για παιδιά και νέους από 6 έως 18 ετών παρέχεται στο οδοντιατρείο μια δωρεάν **προσωπική προφύλαξη (Individualprophylaxe)**. Περιλαμβάνει πέρα από ένα βασικό καθαρισμό των οδόντων και πληροφορίες για το σωστό πλύσιμο και τη φθορίωση των οδόντων. Για την πρόληψη της τερηδόνας, σφραγίζονται ωστόσο και οι υπάρχοντες τραπεζίτες των παιδιών.

Και για τους οδοντίατρος ισχύει επίσης η καταβολή τελών ιατρείου ύψους 10 € ανά τρίμηνο. Εξαιρούνται τα παιδιά και οι νέοι έως 18 ετών.

Σε ίδιο βαθμό σπουδαία με τις τακτικές επισκέψεις σε οδοντίατρο είναι η υγιεινή του στόματός σας και πάνω από όλα το τακτικό πλύσιμο των δοντιών σας. Για την σωστή επιμέλεια των δοντιών σας θα σας ενημερώσει ο οδοντίατρός σας.

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

## Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Information-Zentrale Freiburg (07 61) 19 240 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.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

Σε περίπτωση ατυχήματος και καταστάσεις που απειλείται ανθρώπινη ζωή, **παρακαλούμε τηλεφωνείτε στο 112 (Notruf 112)**.

## Κεντρικά κλήσης κινδύνου για δηλητηρίαση

Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης, καλέστε τις κεντρικές πληροφορίες δηλητηριάσεων στο Freiburg (07 61) 19 240. Αυτή η δωρεάν υπηρεσία κινδύνου και πληροφόρησης είναι διαθέσιμη σε 24ωρη βάση.

## Σημαντικά είναι τα εξής στοιχεία:

- **Που** συνέβη το περιστατικό;
- **Τι** συνέβη;
- **Πόσοι** τραυματίες / ασθενείς υπάρχουν;
- **Για τι είδους** τραυματισμούς / ασθένειες πρόκειται;
- **Περμένετε** να σας κάνουν συμπληρωματικές ερωτήσεις.

Στα **τηλέφωνο κινδύνου 110 (Notrufnummer 110)** συνδέεστε με την αστυνομία, που επίσης μπορεί να καλέσει την υπηρεσία διάσωσης. Οι αριθμοί 110 και 112 μπορούν να κληθούν από όλα τα τηλέφωνα. Δεν χρειάζεστε κωδικό και μπορείτε να τηλεφωνήσετε ακόμη και σε περίπτωση διακοπής του ηλεκτρικού ρεύματος.

Σε σταθμούς υπογείου σιδηρόδρομου και στους αυτοκινητόδρομους θα βρείτε κόκκινα, κίτρινα και πορτοκαλί **τηλέφωνα κινδύνου (Notruftelefone)**, τα οποία σας συνδέουν απευθείας με την διεύθυνση υπηρεσιών διάσωσης. Στα τηλέφωνα αυτά δεν καλείτε αριθμό, παρά μόνον τραβείτε έναν μοχλό. Επάνω στην στήλη του τηλεφώνου κινδύνου αναγράφεται το ακριβές σημείο που βρίσκεστε.

Der Leitfaden für Migrantinnen und Migranten wurde vom Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. und von den Integrationsbeauftragten der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt.

Το ενημερωτικό έντυπο για μετανάστριες και μετανάστες εκπονήθηκε από το Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. και από τους Υπευθύνους Ενσωμάτωσης της πρωτεύουσας του κρατιδίου Στουτγκάρδης.

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο μεταφράστηκε σε διάφορες γλώσσες.

Θα το βρείτε και στη διεύθυνση

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## Impressum

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart  
Nordbahnhofstraße 135  
70191 Stuttgart

Telefon +49 (0)711 904-35000

Telefax +49 (0)711 904-35010

abteilung9@rps.bwl.de

[www.rp-stuttgart.de](http://www.rp-stuttgart.de)

[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Überreicht durch:

gestaltung\_grafik@styleistics.de