



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Baden-Württemberg



- Немецкий - Русский
- Deutsch - Russisch

mit aktuellen Informationen zu:

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

Stand 31.12.2008

STUTTGART



GESUNDE STADT
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.

Это **руководство о здоровье** содержит актуальные сведения о здравоохранении в Германии, о важных профилактических обследованиях и о действиях в экстренных случаях.

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)
образец страховой
карточки
(лицевая сторона)

Медицинское страхование

Медицинское страхование в Германии является для всех обязательным, а выбор страховой компании свободным. Рабочие и служащие обычно застрахованы в государственных медицинских страховых компаниях («кассах»), при больших доходах они могут выбрать частное страховое общество. Лица, получающие пособие по безработице I и II, а также социальную помощь, остаются, как правило, застрахованными там, где они были застрахованы ранее. Размер взноса медицинского страхования зависит от Вашего дохода и общего размера взноса для государственных медицинских страховых касс. Неработающие супруги и дети до 25 лет, при определенных условиях, могут быть бесплатно застрахованы в государственной медицинской страховой кассе вместе с работающим членом семьи.

Каждый член семьи получает собственную карточку страховки. На карточке сохранены личные данные, напр., фамилия, дата рождения, номер страхового полиса. В ближайшие годы эти карточки будут заменены электронными **карточками здоровья (Gesundheitskarte)**. С Вашего согласия туда могут входить и такие данные о вашем здоровье как группа крови, аллергия, хронические заболевания. Эта карточка должна предъявляться при первом посещении врача в каждом квартале.

Врач производит расчет непосредственно со страховой компанией.



Muster einer
Versicherungskarte
(Rückseite)
образец страховой
карточки
(обратная сторона)

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**.

Nаряду с посещением врачей и пребыванием в больнице страховая касса берет на себя расходы на лекарства, отпускаемые только по рецепту, протезы, профилактические обследования, восстановительное лечение и лечение на курорте. За большинство медицинских услуг, оплачиваемых страховой кассой, Вы должны **доплачивать (Eigenanteil)** 10 % их стоимости (минимум 5 €, максимум 10 €). При пребывании в больнице Вы доплачиваете 10 € в день, максимум за 28 дней в год, дети и подростки до 18 лет от доплаты освобождены.

Дети и подростки до 18 лет освобождаются также и от доплаты за отпускаемые только по рецепту медикаменты и вспомогательные средства (напр., слуховые аппараты). Стекла для очков для детей и подростков до 18 лет оплачиваются в размере договорной цены, для детей и подростков до 14 лет также и при неизменной остроте зрения (напр., дополнительные спортивные очки для физкультуры в школе).

При обращении к врачу взимается **взнос за посещение врача (Praxisgebühr)** в размере 10 € за каждый квартал. Взнос не взимается с детей до 18 лет, а также, если проводится только профилактическое обследование и прививка. Если у Вас есть направление от врача, и Вы посещаете врача-специалиста в том же квартале, то взнос второй раз не платится.

Лица с малым доходом могут подать заявление в страховую кассу об освобождении от взносов и доплат, превышающих 2 % их семейного дохода (при хронических заболеваниях: 1 %).

Если вы активно заботитесь о своем здоровье, некоторые страховые компании могут предоставить вам **скидку (Bonus)**.

Arztbesuch

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

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

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

Посещение врача

Вы как пациент сами можете выбрать врача, а по истечении квартала – также и поменять его. Однако, рекомендуется иметь постоянного **домашнего врача (Hausarzt)**. Как правило, это врач общей практики или терапевт, для детей – также детский врач. Домашний врач ставит первый диагноз. Он знает историю Вашей и болезни и при необходимости может выдать направление к специалисту.

Для этого он выдаст Вам **направление (Überweisungsschein)**.

направление

Договоритесь заранее о времени приема у врача и, если Вы не сможете вовремя прийти, не забудьте заранее сообщить ему об этом.

Важно иметь при себе:

- **Versichertenkarte (Gesundheitskarte) Страховую карточку (карточку здоровья)** при посещении врача, зубного врача или больницы
- **Überweisungsschein (Направление)** для врача узкой специальности.
- **Mutterpass (материнскую книжку)** при беременности.
- **Impfbuch (книжку о прививках) и Vorsorgeheft (книжку о профилактике)** при посещении детского врача.

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.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Сообщение о заболевании

Если Вы заболели и не можете выйти на работу, то Вы обязаны сообщить об этом Вашему работодателю и обратиться к врачу.

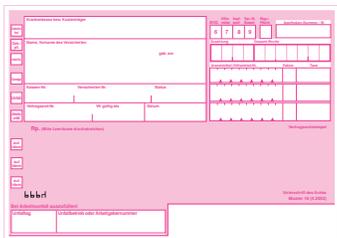
Как правило, с 3-го дня болезни Вам **нужна справка о нетрудоспособности (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** от Вашего врача. В ней указывается, с какого и по какое число, предположительно, Вы не можете работать. Эту справку Вы обязаны передать работодателю и медицинской страховой кассе не позже, чем на 3-й календарный день от начала болезни.

больничный бюллетень о нетрудоспособности

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 € 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.



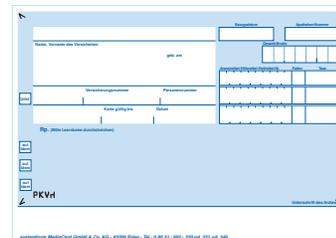
Kassenrezept
rezept, оплачиваемый
страховой компанией

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.

Медикаменты

Медикаменты, которые Вам прописал врач, Вы получите в аптеке по предъявлении рецепта. Если это **кассовый рецепт (Kassenrezept)**, то Вы, как правило, доплачиваете от 5 € до 10 € за каждый медикамент. Спрашивайте аптекаря о наличии лекарств без доплаты, при этом Вы можете сэкономить деньги.

Некоторые медикаменты не оплачиваются страховой кассой. Если Ваш врач все же считает их нужными, он выпишет Вам **частный рецепт (Privatrezept)**. Медикаменты по частным рецептам и без рецепта Вы должны оплачивать сами. Цены на медикаменты, не требующие рецепта, определяют сами аптеки. Поэтому стоит сравнивать цены.



Privatrezept
частный рецепт

Дети до достижения 18 лет, а также беременные, нуждающиеся в медикаментах из-за осложнений во время беременности и родов, от доплаты освобождаются.

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.

Профилактические обследования

Также и если Вы чувствуете себя здоровыми, Вам следует регулярно проходить профилактические обследования.

Профилактические обследования и необходимые прививки для Вас бесплатны, расходы берет на себя Ваша медицинская страховая касса.

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.

С 35-го года жизни Вы можете каждые два года поручать Вашему домашнему врачу проверку наличия болезней сердца, кровообращения, почек и обмена веществ. Так, например, повышенное кровяное давление или сахарный диабет (Diabetes mellitus) можно на ранней стадии обнаружить и начать лечение.

Krebsfrüherkennung

Заблаговременное выявление рака

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!**

Женщины после 20 лет и мужчины после 45 лет могут обследоваться один раз в год на раннее выявление рака. На сегодняшний день многие виды рака излечимы, если болезнь выявляется на ранней стадии и подвергается лечению. **Не забывайте, что раннее обнаружение значительно повышает шансы излечения рака!**

Schwangerschaft

Беременность

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.

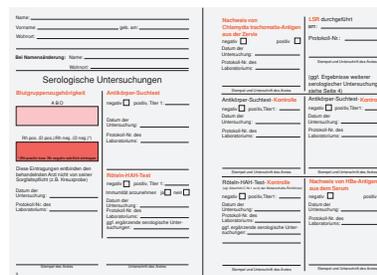
Женщинам следует с самого начала беременности регулярно посещать гинеколога. Там они получают **материнскую книжку (Mutterpass)**, в которую заносятся все важные данные в связи с протеканием беременности.

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.

Bеременным следует всегда иметь эту материнскую книжку при себе, чтобы в экстренной ситуации им и ребенку можно было лучше оказать помощь. Материнская книжка должна предъявляться при каждом посещении врача, зубного врача или больницы, так как во время беременности многие медикаменты и некоторые обследования не применяются.



Mutterpass Deckblatt
материнская книжка, обложка



Mutterpass Innenblatt
mit Untersuchungsdaten
материнская книжка,
страница с результатами
обследований

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.

При рождении ребенка Вы получаете книжку со всеми результатами обследований ребенка. Туда будут заноситься и все результаты дальнейших профилактических обследований до 14-го года его жизни:



книжка со всеми результатами обследований ребенка

Название	Возраст ребенка
U1	после рождения
U2	3 - 10 дней
U3	4 - 5 недель
U4	3 - 4 месяца
U5	6 - 7 месяцев
U6	10 - 12 месяцев
U7	21 - 24 месяцев
U7a	34 - 36 месяцев
U8	46 - 48 месяцев
U9	60 - 64 месяца
J1	13 - 14 лет

Медицинские кассы оплачивают сканирование слуха новорожденных в роддоме или в кабинете врача.

Прохождение профилактических обследований (Vorsorgeuntersuchungen) является очень важным для Вас и Ваших детей. Таким образом могут быть заблаговременно выявлены нарушения здоровья.

С помощью **прививок (Impfungen)** Вы можете защитить Вашего ребенка от тяжелых болезней. Если вы боитесь побочных явлений, обратитесь к Вашему детскому врачу.

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.

Взрослым следует обращаться к зубному врачу как минимум один раз в год, детям от 6 до 17 лет дважды в год, даже если нет никаких жалоб. Регулярные обследования заносятся в **определенную книжку (Bonusheft)** и должны предъявляться медицинской страховой кассе при необходимости **зубного протеза (Zahnersatz)** (коронка, мост и т. д.). Медицинская касса возмещает 50 % договорной цены.

Возмещение может быть увеличено, если будут доказательства регулярных обследований (Bonusheft).

На **протезирование зубов (Zahnersatz)** можно заключить дополнительную страховку. Ее предлагают как государственные медицинские кассы, так и частные компании.

Для детей и подростков от 6 до 18 лет стоматологи предлагают бесплатную **индивидуальную профилактику (Individualprophylaxe)**. Она включает в себя, помимо основательной очистки зубов, советы по правильному уходу за зубами и их фторированию. Для профилактики кариеса, кроме того, специально обрабатываются коренные зубы.

Также и зубные врачи взимают взносы в размере 10 € за квартал. Дети и подростки до 18 лет от сборов освобождены.

Не менее важным, чем регулярное посещение стоматолога, является соблюдение гигиены полости рта, прежде всего регулярная чистка зубов. О правильном уходе за зубами Вас проинформирует Ваш зубной врач.

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

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Informations-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.

При несчастных случаях и опасных для жизни ситуациях наберите **номер телефона спасения 112 (Notruf 112)**.

Служба помощи при отравлениях

При отравлениях звоните в центр консультаций по отравлениям во Фрейбурге, тел. (07 61) 19 240. По этому бесплатному номеру Вам окажут помощь и проконсультируют 24 часа в сутки.

При несчастных случаях важно сообщить следующие данные:

- **Где** это случилось?
- **Что** случилось?
- **Сколько** раненых/больных?
- **Какие** ранения/болезни?
- **Ждите** дополнительных вопросов.

Набрав **номер сигнала тревоги 110 (Notrufnummer 110)**, Вы свяжетесь с полицией, которая также может вызвать скорую помощь. Номера **110** и **112** можно набрать с любого телефонного аппарата. Они набираются без кода и даже при нарушении электроснабжения.

На станциях метро и на автомагистралях есть красные, желтые и оранжевые **аварийные телефоны (Notruf-telefone)**, которые напрямую свяжут Вас с координирующим центром скорой помощи. Вы не набираете никакого номера, а только нажимаете на рычаг. На столбике с аппаратом указывается Ваше точное местонахождение.

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

Руководство для мигранток и мигрантов разработано Форумом Здоровья г. Штутгарт и ответственными за интеграцию от земельной столицы г. Штутгарт.

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

www.gesundheitsamt-bw.de

Эта брошюра переведена на различные языки.

Вы найдете ее также в Интернете:

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

www.gesundheitsamt-bw.de

Überreicht durch:

gestaltung_grafik@styleistics.de