

Deutsch – Russisch
Немецкий – Русский



mit aktuellen Informationen zu:

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

Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund
in Rheinland-Pfalz

Путеводитель здравоохранения для эмигрантов в Рейнланд-Пфальце

с актуальной информацией о:

- медицинской страховке
- посещению врача
- сообщении о заболевании
- медикаментам
- профилактических обследованиях
- поведении в экстренном случае



**Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.**



**INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ**

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.

Stand: 31.11.2010

Положение от: 31.11.2010

Deutsch – Russisch
Немецкий – Русский



Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund
in Rheinland-Pfalz

**Путеводитель
здравоохранения**
для эмигрантов в Рейнланд-Пфальце

Grußwort

Wie wichtig Gesundheit ist, merkt man oft erst, wenn man krank ist. Diese Broschüre hilft Ihnen, das rheinland-pfälzische Gesundheitssystem besser kennen zu lernen. Sie enthält wichtige Informationen, zum Beispiel über die Möglichkeiten zur Vorsorge oder zur Krankenversicherung.



Rund 17 Prozent der in Rheinland-Pfalz lebenden Menschen haben einen Migrationshintergrund. Wir möchten Sie für einen gesunden Lebensstil gewinnen. Mit dem „Wegweiser Gesundheit“ wollen wir Ihnen einen chancengleichen Zugang zu Gesundheitsinformationen und Gesundheitsdienstleistungen ermöglichen.

Die Broschüre ist Bestandteil des Landesleitprojektes „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“. Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) fördert im Rahmen der „Initiative Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz“ den Aufbau dieses Projektes der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG).

Auf dem neuen Online-Portal www.gesund-in-rlp.de erhalten Sie beispielsweise Auskunft über Krankheitsbilder und Vorsorgemöglichkeiten, finden Hilfe-Adressen und viele weitere Informationen zu allem, was zum Thema Gesundheit in Rheinland-Pfalz wichtig ist.

Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz

Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt

Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



Приветственное слово

Насколько ценно здоровье, мы замечаем зачастую лишь тогда, когда боеем. Данная брошюра поможет Вам ближе познакомиться с системой здравоохранения Рейнланд-Пфальца. В ней содержится важная информация, например, о профилактике

заболеваний и о медицинском страховании.

Около 17 процентов жителей Рейнланд-Пфальца имеют миграционные корни. Наша цель – сделать здоровый образ жизни для Вас более привлекательным. С помощью брошюры «Путеводитель здоровья» мы хотели бы дать Вам возможность равноправного доступа к информации, касающейся здоровья и услуг в сфере здравоохранения.

Брошюра является частью приоритетного проекта «Профилактика заболеваний среди населения с миграционными корнями». В рамках инициативы «Экономика здравоохранения Рейнланд-Пфальца» Министерство труда, социальных вопросов, здравоохранения, по делам семьи и женщин (MASGFF) способствует реализации данного проекта, осуществляемого Ведомством по поддержке здоровья земли Рейнланд-Пфальц (LZG).

На Новом интернет-портале www.gesund-in-rlp.de получите информацию о симптомах заболеваний и мерах по их профилактике, найдёте адреса, по которым Вы можете обратиться за помощью, много других полезных сведений обо всём, что касается темы здоровья в Рейнланд-Пфальце.

Малу Драйер

Министр труда, социальных вопросов, здравоохранения, по делам семьи и женщин земли Рейнланд-Пфальц

Д-р Гюнтер Герхардт, советник по медико-санитарным вопросам

Председатель Ведомства по поддержке здоровья земли Рейнланд-Пфальц (LZG)-Пфальц (LZG)

Inhaltsverzeichnis

10	Krankenversicherung
12	Arztbesuch
14	Krankmeldung
18	Medikamente Vorsorgeuntersuchung
20	Gesundheits-Check-Up Krebsfrüherkennung Schwangerschaft
22	Kindervorsorge
24	Zahnarzt
26	Notruf

Содержание

- 12** **Медицинское страхование**
- 15** **Посещение врача**
- 18** **Сообщение о заболевании**
- 19** **Медикаменты**
 Профилактические обследования
- 21** **Профилактическое обследование**
 Заблаговременное выявление рака
 Беременность
- 23** **Профилактические**
 обследования ребёнка
- 25** **Зубной врач**
- 27** **Экстренный вызов**

www.gesund-in-rlp.de

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. 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 Beitragsatz 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 Versicherungskarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer etc. gespeichert. Die Versicherungskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.

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 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**.



Muster einer Versicherungskarte
(Vorder-/Rückseite)

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.

Также посещение врача и пребывание 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).

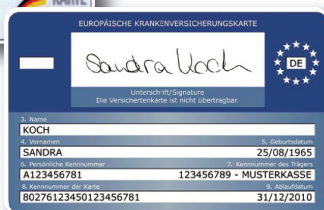
При обращении к врачу взимается **взнос за посещение врача (Praxisgebühr)** в размере 10 € за каждый квартал. Взнос не взимается с детей до 18 лет, а также, если проводится только профилактическое обследование и прививка. Если у Вас есть направление от врача, и Вы посещаете врача-специалиста в том же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



образец страховой
карточки
(лицевая сторона/
обратная сторона)



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 bzw. für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann Sie bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt es einen **Überweisungsschein**.

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

Wichtig! Nehmen Sie zu einem Arztbesuch mit:

- **Versichertenkarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaften
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt
- **frühere Befunde**

Ihr Arzt braucht diese Informationen, um Sie richtig behandeln zu können.

Das Formular ist in zwei Hauptbereiche unterteilt: 'Überweisungs-/Abrechnungsschein' und 'Diagnosen (ggf. Abrechnungsbegründungen)'. Der obere Bereich enthält Felder für die Versichertennummer (ADK, LKR, BKR, IKK, VBAK, AEV, Knappschaft), die Namen des Versicherten und des Arztes, die Versicherungsnummer, den Status, die Vertragsnummer und die Vertragsart. Es gibt auch Felder für die Überweisung (Kurziv, Präventiv, Sonst. Hilfen, bei befristeter Behandlung, Quartal) und die Überweisung an (AU bis, Lst. Nr.). Der untere Bereich ist für die Diagnosen vorgesehen, mit Feldern für Tag und Monat. Ein großer Kasten rechts unten ist für die Vertragsnummer und die Unterschrift des abrechnenden Arztes vorgesehen. Am unteren Rand steht: 'Nicht zu verwenden bei Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und Schlerunfällen' und 'Muster 6 (14.09.00)'.

Überweisungsschein

направление

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 болезни и при необходимости может выдать направление к специалисту.

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

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

При посещении врача важно иметь с собой:

- **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
- **Результаты ранних обследований**

Ваш врач нуждается в этой информации чтобы соответственно вам помочь.

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten gehen 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
zur Vorlage bei der Krankenkasse

Bei verspäteter Vorlage droht Krankengeldverlust!

AOK	LKK	BKK	IKK	VdAK	AEV	Knappschaft
Name, Vorname des Versicherten geb. am						
Kassen-Nr.		Versicherten-Nr.		Status		
Vertragsarzt-Nr.		VK gültig bis		Datum		

☐ Erstbescheinigung
 ☐ Folgebescheinigung

☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfallfolgen, Berufskrankheit
 ☐ Dem Durchgangsarzt zugewiesen

Arbeitsunfähig seit

Voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich

Festgestellt am

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Diagnose _____

☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen
☐ Versorgungsleiden (BVG)

Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen durch die Krankenkasse für erforderlich gehalten (z. B. Badekur, Heilverfahren, MDK)

Für Zwecke der Krankenkasse

Muster 1a (1. 1996)

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für Krankenkasse und Arbeitgeber

Больничный бюллетень о нетрудоспособности для больницы и работодателя

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.

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 - 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.

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

Kassenrezept

кассовый
рецепт

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, weil sie der Vorbeugung und der frühen Erkennung von Krankheiten dienen.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

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 в аптеках о наличии бесплатных лекарств, 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.

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

Privatrezept

частный
рецепт

The image shows a sample of a private prescription form (Privatrezept) from a German pharmacy. The form is titled 'Privatrezept' and includes fields for 'Name, Vorname des Versicherten' (Patient Name), 'Geb. am' (Date of Birth), 'Versicherungsträger' (Insured Person), and 'Pharmazeut' (Pharmacist). It also has a section for 'Karte gültig bis' (Card valid until) and a table for 'Anzahl der Dose' (Number of Dose). The form is signed by 'Dr. (Bitte Leertaste durchschreiben)' (Please write in the blank space) and includes a QR code area. The logo 'PKVn' is visible at the bottom left, and the text 'Unterstützt von AOK' is at the bottom right.

Профилактические обследования

Даже если Вы чувствуете себя здоровым, Вам следует регулярно проходить профилактические обследования. Профилактические обследования очень важны, т.к. они помогают заблаговременно обнаружить и предотвратить болезни.

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

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 z.B. Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt.

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!**

Auch hier ist Ihr Hausarzt der erste Ansprechpartner.

Schwangerschaft

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

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.

Mutterpass
Deckblatt
und Innenseite
mit Untersuchungs-
daten

The image shows a German 'Mutterpass' (pregnancy passport) with the following sections visible:

- Top Section:** Fields for Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, and Blutgruppe.
- Left Column:**
 - Serologische Untersuchungen:** Includes fields for 'Blutgruppenzugehörigkeit' (A, B, 0) and 'Antikörper-Buchstabe'.
 - Einflussfaktoren:** Fields for 'Rauchen (Zigaretten pro Tag, 12 wöch.)', 'Alkoholkonsum', and 'Medikation'.
 - Diagnose:** Fields for 'Diagnose der Schwangerschaft', 'Datum der Untersuchung', and 'Prägnanz-Nr. des Labordiagnostikums'.
- Right Column:**
 - Nachweis von:** Fields for 'Chlamydia trachomatis', 'Hepatitis B', and 'Hepatitis C'.
 - Labordiagnostik:** Fields for 'Antikörper-Buchstabe', 'Datum der Untersuchung', and 'Prägnanz-Nr. des Labordiagnostikums'.
 - Diagnose:** Fields for 'Diagnose der Schwangerschaft', 'Datum der Untersuchung', and 'Prägnanz-Nr. des Labordiagnostikums'.

Профилактическое обследование

С 35-и лет Вы можете каждые два года проходить проверку на наличие болезней сердца, кровообращения, почек и обмена веществ. Так, например, повышенное кровяное давление или сахарный диабет (Diabetes mellitus) можно обнаружить на ранней стадии и начать лечение. Обратитесь за советом к Вашему врачу.

Заблаговременное выявление рака

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!** Также в этом случае обратитесь к Вашему врачу за советом.

Беременность

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.

Беременным следует всегда иметь эту материнскую книжку при себе, чтобы в экстренной ситуации им и ребёнку 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 назначаются.



материнская книжка (обложка)

материнская книжка, страница с результатами обследований

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein **Kinder-Untersuchungsheft**. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen, die bei Ihrem Kind bis zum 14. Lebensjahr durchgeführt werden sollten, aufgelistet. Wenn Ihr Kind nicht in Deutschland geboren ist, erhalten Sie das Untersuchungsheft beim ersten Kinderarzt-Besuch.

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	nach der Geburt
U2	3. - 10. Lebenstag
U3	4. - 5. Lebenswoche
U4	3. - 4. Lebensmonat
U5	6. - 7. Lebensmonat
U6	10. - 12. Lebensmonat
U7	21. - 24. Lebensmonat
U7 a	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. Fragen Sie den Kinderarzt, welche Impfungen für Ihr Kind wichtig sind und denken Sie bei dieser Gelegenheit auch an Ihren eigenen Impfschutz. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Kinder-Untersuchungsheft
книжка со всеми
результатами
обследований ребёнка



Профилактические обследования ребёнка

При рождении ребёнка Вы получаете книжку со всеми результатами обследований ребёнка. Если Ваш ребёнок не был рождён в Германии, тогда Вы получите книжку для результатов обследований ребёнка при первом посещении детского врача. Туда будут заноситься и все результаты дальнейших профилактических обследований до 14-го года его жизни:

Название	Возраст ребёнка
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
U7 a	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 ребёнка от тяжелых болезней. Если вы боитесь побочных эффектов, проконсультируйтесь по этому поводу у вашего врача.

Проконсультируйтесь у детского врача о прививках, которые важно сделать Вашему ребёнку и при этом подумайте о собственной защитной вакцинации.

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). Es lohnt sich also, das Bonusheft immer dabeizuhaben.

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.

Зубной врач

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 предъявляются 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). Соответственно Вам очень выгодно иметь эту книжку всегда с собой.

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.

Notruf

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

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Informations-Zentrale Mainz unter der Nummer (**0 61 31**) **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.

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden diese auch zum Herunterladen unter **www.lzg-rlp.de**

Экстренный вызов

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

Служба помощи при отравлениях

При отравлениях звоните в центр консультаций по отравлениям в Майнце, тел. **(0 61 31) 19 240**.

По этому бесплатному номеру Вас 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 (Notruftelefone)**, которые напрямую свяжут Вас с координирующим центром скорой помощи. Вам не нужно набирать никакого номера телефона, а только нажать на рычаг. На столбике с аппаратом указывается Ваше точное местонахождение.

Эта брошюра переведена на различные языки. Вы найдете ее также в формате PDF в Интернете на страницах:

www.lzg-rlp.de

Impressum

Herausgeber

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 20 69-0

Fax: 0 61 31 / 20 69-69

Internet: www.lzg-rlp.de

E-Mail: info@lzg-rlp.de

Redaktion & Ansprechpartner in der LZG

Projekt „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Behrouz Asadi, basadi@lzg-rlp.de

Esther de Waha, edewaha@lzg-rlp.de

Im Auftrag der Initiative Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau

Text

Leitstelle für Integration, Stadt Koblenz

Layout

KE Design_Konrad Erbelding

Druck

Jonen Druck, Bernkastel-Kues

Auflage

10.000 Exemplare

© 2010 LZG. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

V.i.S.d.P.

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Schriftenreihe der LZG: 215

Publikationsnummer:

39/
2010

Diese Broschüre können Sie kostenlos bestellen
bei Übernahme der Portokosten.

Oder als PDF aus dem Internet herunterladen unter
www.lzg-rlp.de

Издательские данные

Издательство

Центр охраны здоровья на земле Рейнланд-Пфальц,
зарегистрированное общество (ЛЦГ (LZG))

Хёльдерлинштрассе 8

55131 Майнц

Телефон: 06131 / 2069-0

Факс: 06131 / 2069-69

Интернет: www.lzg-rlp.de

Электронная почта: info@lzg-rlp.de

Редакция & контактные лица в ЛЦГ (LZG)

Проект „Профилактика для людей с миграционными
корнями“

Беруз Асади, basadi@lzg-rlp.de

Эстэр дэ Ваха, edewaha@lzg-rlp.de

По распоряжению Министерств здравоохранения, труда и
социального развития, в том числе социальной защиты
семьи, женщин и детей и Министерств экономики,
транспорта, сельского хозяйства, виноградарства и
виноделия в рамках проекта „Экономика здоровья.“

Текст

Управление по делам интеграции, г. Кобленц

Формат

KE Design_Konrad Erbeling

Печатание

Jonen Druck, Bernkastel-Kues

Тираж

10.000 экземпляров

© 2010 ЛЦГ (LZG). Все права издательства сохраняются.

Эта брошюра предоставляет ограниченную информацию.

Ответственный за содержание (V.i.S.d.P.)

Юпп Арлдит, Директор ЛЦГ (LZG)

Серия изданий ЛЦГ (LZG): 215

Номер публикации:

39/
2010

Вы можете бесплатно заказать эту брошюру взяв на себя
почтовые расходы

Или же скачать версию в формате PDF со страницы в
интернет страницы: www.lzg-rlp.de



**Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.**



**INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ**

Die Initiative Gesundheitswirtschaft ist eine Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau.
Weitere Informationen
www.gesundheitswirtschaft.rlp.de

Проект „Экономика здоровья“ – это проект Министерств здравоохранения, труда и социального развития, в том числе социальной защиты семьи, женщин и детей и Министерств экономики, транспорта, сельского хозяйства, виноградарства и виноделия. Последующая информация – на сайте www.gesundheitswirtschaft.rlp.de.

Informationen und Adressen:
www.gesund-in-rlp.de

информация и адреса:
www.gesund-in-rlp.de