

Deutsch – Englisch  
German – English



**mit aktuellen Informationen zu:**

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

# Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund  
in Rheinland-Pfalz

# Health Guide

for persons with migration background  
in Rheinland-Pfalz

**with up-to-date information on:**

- Health insurance
- Consulting a doctor
  - Sick leave
  - Medication
- Preventive health check-ups
- What to do in cases of emergency



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



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

These healthcare guidelines provide up-to-date information on the healthcare system in Germany, on important preventive health check-ups and on what to do in medical emergencies.

Stand: 31.11.2010

As of: 31.11.2010

Deutsch – Englisch  
German – English



# Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund  
in Rheinland-Pfalz

## Health Guide

for persons with migration background  
in Rheinland-Pfalz

## 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](http://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)



## Joint statement

We often don't realise how important our health is until we're ill. This booklet will help you to understand the Rhineland-Palatinate health system better. It provides vital information on matters such as precautionary measures and health insurance.

Approximately 17% of Rhineland-Palatinate's population have a foreign background. We want to help you acquire a healthy lifestyle, and by supplying you with this health guide, aim to ensure that your access to health information and medical services is the same as that of everyone else.

The booklet is part of the state's healthcare key project project "Prevention for migrants". Through the "Healthcare economy initiative Rheinland-Pfalz" (Healthcare Sector Rhineland-Palatinate), the Ministry of Labour, Social Affairs, Health, Family and Women is promoting this project which is being carried out by the Rhineland-Palatinate Agency for the Promotion of Health (LZG).

On the new website [www.gesund-in-rlp.de](http://www.gesund-in-rlp.de) you can find information on issues such as available precautionary measures and symptoms of different diseases, as well as helpful addresses and various other details about healthcare in Rhineland-Palatinate.

### **Malu Dreyer**

Minister of Labour, Social Welfare, Health, Family and Women for the State of Rhineland-Palatinate

### **Dr Günter Gerhardt**

Chairman of Rhineland-Palatinate Agency for the Promotion of Health for the State of Rhineland-Palatinate (LZG)

## Inhaltsverzeichnis

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

## Index

- 12**      **Health insurance**
- 15**      **Consulting a doctor**
- 18**      **Sick leave**
- 19**      **Medication**  
            **Preventive health check-ups**
- 21**      **Health check-ups**  
            **Early identification of cancer**  
            **Pregnancy**
- 23**      **Children's health check-ups**
- 25**      **Dental check-up**
- 27**      **Emergency call**

[www.gesund-in-rlp.de](http://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. Bezüher 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)

## Health insurance

Germany has a compulsory health insurance scheme including free choice of the health insurance provider. Normally, employees are covered by a statutory health insurance fund, or, if their income exceeds certain limits, they can opt for private health insurance. Recipients of unemployment benefit I or II, or of social welfare benefit normally remain insured with their previous health insurance provider. The monthly insurance premium is computed on the basis of the person's income and the general contribution rate levied by the person's insurance fund. Under certain circumstances, spouses who are not gainfully employed, and children and young adults under 25 are co-insured in the compulsory health insurance scheme, free of charge.

Every family member has an insurance card. All relevant data such as full name, date of birth and insurance number are stored on the card. You are required to present your card at the first doctor's visit of each quarter.

The doctor will send their bill to your health insurance.

In addition to compensating for medical and hospital care, the health insurance policy also covers the cost of prescribed medicines, prostheses, preventive health check-ups, rehabilitation measures and cures. You will be asked to make a 10 percent co-payment (Eigenanteil) towards most medical services (minimum € 5, maximum € 10). In the event of hospitalisation your co-payment will be € 10 a day for a maximum of 28 days per year, children and young people under the age of 18 are exempt of that.

Children and young people under the age of 18 are also exempt from co-payments for prescribed medicines and appliances (e.g. hearing aids). For children and young people under 18 spectacle lenses will be paid for at the contract price, and the same applies to children up to the age of 14 even if there is no change in prescription (e.g. including a pair of sports glasses for school sport).

Whenever you visit a doctor, a € 10 **charges for medical registration (Praxisgebühr)** will be charged for each quarter. Children under 18, any preventive health check-ups and standard vaccinations are exempt from this co-payment. If you have been referred to a specialist and the actual appointment to see the specialist is scheduled for the same quarter, there will be no additional charge for medical registration.

Patients on low income may file an application with their health insurance provider for exemption from this charge once they have paid 2 % of their family income (people with chronic illnesses 1 %) in co-payments. People who make an active contribution towards maintaining their health may benefit from a **bonus system (Bonus)** offered by a number of insurance providers.



Sample  
insurance card  
(front/reverse)



## Consulting a doctor

Patients can choose the doctor they trust. They can change their doctor at the end of each quarter. However, it is recommended that patients have a **family practitioner (Hausarzt)**. This is usually a general practitioner or a specialist in internal medicine or, in the case of children, a paediatrician. Family practitioners make the initial diagnosis. They are familiar with the patient's medical history, and, if need be, may refer the patient to a specialist.

In this case the family practitioner will issue out a **referral (Überweisungsschein)**.

Please make an appointment before consulting a doctor.  
Please cancel the appointment if you cannot keep it.

**Important: when you consult a doctor, do not forget to bring along the following:**

- **Insurance card or Versichertenkarte** which is proof of insurance coverage for doctor's visits, dental appointments or for hospital care
- **Referral or Überweisungsschein** for specialist
- **Expectant mother's record of prenatal and natal care or Mutterpass** for pregnancy
- **International certificates of vaccination or Impfbuch** and **preventive health check-up record or Vorsorgeheft** or paediatricians
- **Previous findings**

Your doctor needs this information to provide proper treatment.

## 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.

AOK	LKK	BKK	IKK	VdAK	AEV	Knappschaft
Name, Vorname des Versicherten <span style="float: right;">geb. am</span>						
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.		Status			
Vertragsarzt-Nr.	VK gültig bis		Datum			
<input type="checkbox"/> Erstbescheinigung <input type="checkbox"/> Folgebescheinigung <input type="checkbox"/> Arbeitsunfall, Arbeitsunfallfolgen, Berufskrankheit <input type="checkbox"/> Dem Durchgangsarzt zugewiesen						
Bei verspäteter Vorlage droht Krankengeldverlust!			Arbeitsunfähig seit		_____	
			Voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich		_____	
			Festgestellt am		_____	
Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes						
Diagnose _____ <input type="checkbox"/> sonstiger Unfall, Unfallfolgen						
_____ <input type="checkbox"/> Versorgungsleiden (BVG)						
_____						
_____						
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen durch die Krankenkasse für erforderlich gehalten (z. B. Badekur, Heilverfahren, MDK)						
_____						
_____						
Für Zwecke der Krankenkasse						

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für Krankenkasse und Arbeitgeber

Certificate of incapacity to work for health fund and employer

## Sick leave

Employees who need to take sick leave must inform their employer and see a doctor.

After the third day of an employee's sick leave, a doctor's certificate must be provided to the person's employer. This **certificate of incapacity for work (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** states the dates of the beginning and anticipated end of the temporary incapacity due to the person's illness. This certificate must be provided to the person's employer and to her/his health insurance company latest by the 3rd calendar day of the person's sick leave.

## 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

Prescription

## 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.



## Medication

Medication which your doctor has prescribed is available at pharmacies. Please present the prescription to the pharmacist. Normally, your co-payment for a **prescription drug (Kassenrezept)** ranges from € 5 to €10 according to the kind of medication. Ask your pharmacist about medicaments for which no co-payment is required. You can then save on charges.

Some medications are not covered by the health insurance companies. However, should your doctor consider these medications necessary, she or he will write out a **private prescription (Privatrezept)**. Private prescriptions and over-the-counter medications are not covered by insurance and must be paid for in full by you. Pharmacies are free to fix the prices for non-prescription medications. Therefore it is worthwhile comparing prices.

Children under 18 are exempt from co-payments. Women with difficult pregnancies or requiring special medication in connection with childbirth are also exempt from co-payments.

Privatrezept  
private  
prescription

The image shows a screenshot of a private prescription form (Privatrezept) from PKVh. The form is divided into several sections. At the top, there are fields for 'Name, Vorname des Versicherten' and 'Geburtsdatum'. Below this, there are checkboxes for 'Versicherungszustand' and 'Personenstatus'. A table with columns for 'Mittelname', 'Menge', 'Einheit', and 'Preis' is present. The PKVh logo is visible at the bottom left of the form.

## Preventive health check-ups

Even if you feel healthy, take advantage of the routine preventive health check-ups. Preventive health check-ups are important because they are essential to prevention and early detection of diseases.

Preventive health check-ups and standard immunisations are free of charge. The costs are covered by your health insurance.

## 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

Name: _____ geborene: _____ JHR geb: _____ Wohnort: _____		<b>Nachweis von</b> <b>Chlamydia trachomatis</b> <b>Antigen</b> <b>aus der Zervix</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____	<b>LDH</b> durchgeführt ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Praktische Nr.: _____ <small>Bestandteil des Mutterpasses des Kindes</small>
<b>Bei Namensänderung:</b> Name: _____ Geburtsort: _____		<b>Serologische Untersuchungen</b> <b>Blutgruppenzugehörigkeit</b> A B 0 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____	<b>Agg. Ergebnisse weiterer serologischer Untersuchungen (siehe Seite 6)</b> <b>Antikörper-Rücktest</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____
<b>Blaukranz (Dunkelblau, 02.04.07)</b> <b>Antikörper-Rücktest</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____		<b>Antikörper-Rücktest</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____	<b>Agg. Ergebnisse weiterer serologischer Untersuchungen (siehe Seite 6)</b> <b>Nachweis von HIV-Antigen</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____
<b>Das Mutterpass-Deckblatt der Schwangeren ist nicht von seiner Bestandsform ab zu trennen!</b> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____		<b>Schleimhaut-Test</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____	<small>Bestandteil des Mutterpasses des Kindes</small> <b>Nachweis von Toxoplasma</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____
Sozialversicherungsnummer: _____		<small>Bestandteil des Mutterpasses des Kindes</small> <b>Agg. Ergebnisse serologischer Untersuchungen</b> negativ <input type="checkbox"/> positiv <input type="checkbox"/> Datum der Untersuchung: _____ Praktische Nr. des Labordiagnostikums: _____	<small>Bestandteil des Mutterpasses des Kindes</small>

## Health check-ups

Men and women over 35 can have biennial health check-ups for coronary, circulatory, kidney and metabolic diseases. This means that conditions like high blood pressure and diabetes (diabetes mellitus) can be identified and treated at an early stage.

Please ask your family practitioner.

## Early identification of cancer

Women over 20 and men over 45 can have annual health check-ups aimed at identifying cancer at an early stage. Many types of cancer are completely curable if diagnosed and treated early. **Please bear in mind: early diagnosis significantly increases the chance of curing the disease!** Your family practitioner is your first contact on this issue, too.

## Pregnancy

Women should see a gynaecologist regularly, starting in the earliest stages of pregnancy. There they receive a **expectant mother's record of prenatal and natal care (Mutterpass)** where all the relevant data related to their pregnancy are recorded.

Pregnant women should carry this book with them at all times in order for them and their unborn child to receive help quickly in the event of an emergency. The book must be presented at every doctor's visit, dental appointment or hospital stay as many medications must not be administered to pregnant women nor must they be subjected to certain examinations



Maternity pass book Deckblatt und Innenseite with all relevant data

## 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  
Planner with a schedule  
of all health check-ups  
for children



## Children's health check-ups

For each newborn child, women receive a planner with a schedule of all health check-ups for their baby. If your child was not born in Germany, you will receive the planner when you first consult the paediatrician. In this planner all health check-ups for children and young people up to their 14th year are recorded. Here is a checklist:

Examination	Age of baby/child
U1	immediately after baby's birth
U2	3rd - 10th day of the baby's life
U3	4th - 5th week
U4	3rd - 4th month
U5	6th - 7th month
U6	10th - 12th month
U7	21st - 24th month
U7 a	34th - 36th month
U8	46th - 48th month
U9	60th - 64th month
J1	13th - 14th year

The health insurance companies will pay for newborn hearing screening at the maternity clinic or at the doctor's surgery. It is of vital importance that you take your baby/child to the routine **health check-ups (Vorsorgeuntersuchungen)**. Thus, any health problems can be detected at an early stage.

**Standard vaccinations (Impfungen)** help to protect babies and children against some dangerous illnesses. Parents concerned about any side effects of these injections should consult their paediatrician. Please ask the paediatrician which vaccinations are important for your child and, on that occasion, remember your own vaccination protection, too.

## 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.

## Dental check-up

Adults should undergo an annual or preferably a six-monthly routine dental check-up; children aged 6-17 should have six-monthly routine dental check-ups, even if they do not have any pain. These routine dental check-ups are recorded in a **bonus booklet (Bonusheft)** and must be submitted to the health insurance company by the patient whenever any **dental prosthesis (Zahnersatz)** (e.g. crown, bridge) is required. The insurance company will reimburse 50% of the agreed fixed amounts. The subsidy may increase if evidence of the routine check-ups (bonus booklet) is provided. Therefore it is worthwhile to always have the bonus booklet with you.

It is possible to place an additional insurance for **dental prostheses (Zahnersatz)**. This can be done through your statutory health insurance fund or a private company.

Children and young people between the ages of 6 and 18 will be offered a free **personal dental prophylaxis (Individualprophylaxe)** at the dental practice. Besides a thorough cleaning of the teeth, they are given information about correct brushing and fluoride treatment for the teeth. In addition any remaining molars are sealed to prevent caries.

A charge for medical registration of € 10 is also levied for dental appointments on a quarterly basis. Children and adolescents up to 18 years of age are exempt.

Dental hygiene, especially regular tooth brushing, is as important as routine dental check-ups. For further information about dental care, please consult your dentist.

## 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](http://www.lzg-rlp.de)**



## Emergency call

In the event of an accident or emergency, please dial the **emergency number 112 (Notruf 112)**.

## Poison emergency call centre/hotline

In the event of poisoning please call the Mainz Poisoning Information Hotline **(0 61 31) 19 240**.

This free emergency and information service is available 24 hours a day.

### You should provide the following information:

- **Where** did it happen?
- **What** happened?
- **How** many injured/sick people are there?
- **What** injuries/illnesses are involved?
- **Please** stay on the phone for any further questions.

### Dialling the emergency number 110 (Notrufnummer 110)

will connect you to the police, who can then notify the emergency services. The numbers 110 and 112 can be dialled from any telephone. You do not need an area code and you can dial these numbers even in the event of a power failure.

In underground stations and on motorways you will find red, yellow and orange **emergency telephones (Notruftelefone)**. These phones connect you straight to the emergency services operator. To do so just turn the handle. The exact location is marked on the pole.

This booklet is available in several languages.  
It can also be found for free download at  
**[www.lzg-rlp.de](http://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](http://www.lzg-rlp.de)

E-Mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

### Redaktion & Ansprechpartner in der LZG

Projekt „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Behrouz Asadi, [basadi@lzg-rlp.de](mailto:basadi@lzg-rlp.de)

Esther de Waha, [edewaha@lzg-rlp.de](mailto: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 Erbeling

### Druck

Johnen 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:** 212

**Publikationsnummer:**

36/  
2010

Diese Broschüre können Sie kostenlos bestellen  
bei Übernahme der Portokosten.

Oder als PDF aus dem Internet herunterladen unter  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) und [www.gesund-in-rlp.de](http://www.gesund-in-rlp.de)

## Imprint

### **Published by**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Phone: 06131 / 2069-0  
Fax: 06131 / 2069-69  
Internet: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
E-mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

### **Editor and contact at LZG**

Project „Prevention for Persons with Migration Background“  
Behrouz Asadi, [basadi@lzg-rlp.de](mailto:basadi@lzg-rlp.de)  
Esther de Waha, [edewaha@lzg-rlp.de](mailto:edewaha@lzg-rlp.de)

By order of the initiative for healthcare management of the  
Ministries of Labour, Social Affairs, Health, Women and Family  
and the Ministries of Economic Affairs, Transport, Agriculture  
and Viticulture.

### **Text**

Department of Integration, City of Koblenz

### **Layout**

KE Design\_Konrad Erbelding

### **Print**

Johnen Druck, Bernkastel-Kues

### **Edition**

10.000 copies in english

© 2010 LZG. All rights reserved.

The present brochure is not exhaustive.

### **Responsible within the scope of German Press Law**

Jupp Arldt, Managing Director of LZG

**Publication series of LZG:** 212

**Publication no.:**

36/  
2010

You may order this brochure free of charge  
if you pay the postage.

Additionally the brochure can be downloaded  
from the Internet as PDF file at [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
and [www.gesund-in-rlp.de](http://www.gesund-in-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](http://www.gesundheitswirtschaft.rlp.de)

The Initiative for Health Economy ist a common Initiative of the Ministries of Labour, Social Affairs, Health, Women und Family and the Ministries of Economic affairs, Transport, agriculture and Viticulture..  
Further information at  
[www.gesundheitswirtschaft.rlp.de](http://www.gesundheitswirtschaft.rlp.de)

**Informationen und Adressen:  
[www.gesund-in-rlp.de](http://www.gesund-in-rlp.de)**

**Information and addresses:  
[www.gesund-in-rlp.de](http://www.gesund-in-rlp.de)**