

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

Putokaz do zdravlja Viernheim



Deutsch – Kroatisch
Njemački – Hrvatski

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden sie auch unter www.viernheim.de und www.lernmobil-viernheim.de

Ova brošura je prevedena na više jezika. Možete ju pronaći i na sljedećim mrežnim stranicama:

www.viernheim.de i

www.lernmobil-viernheim.de

Impressum

Redaktion/Herausgeberin

Maria Lauxen-Ulbrich

Magistrat der Stadt Viernheim

Gleichstellungsbeauftragte

Kettelerstr. 3

68519 Viernheim

Tel.: 06204-988 361 / 364

E-Mail: gleichstellungsbuero@viernheim.de

Layout

Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte

Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Bilder

©olegdudko/www.123rf.com

©Oksana Mironova/www.123rf.com

Druck

Stadt Viernheim

Stand Dezember 2021



Inhalt - Sadržaj

Krankenversicherung	4
Zdravstveno osiguranje	5
Krankenversicherung	6
Zdravstveno osiguranje	7
Arztbesuch	8
Posjeta liječniku	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Bolnica	11
Hitna Pomoć	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Bolnica Viernheim / Okružna bolnica Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Prijava bolovanja	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Lijekovi	17
Preventivni pregledi	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemije	19
Pandemija korone	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Sistematski pregledi	21
Rano otkrivanje raka	21
Trudnoća	21
Kindervorsorge	22
Preventiva kod djece	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Budući roditelji: zdravi i u formi od samog početka	25
Zahnarzt	26
Zubar	27
Notruf	28
Hitan poziv	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Hitna služba i dežurstvo	31

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

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. 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 Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte
(Vorderseite)
Iskaznice zdravstvena iskaznica
(prednja strana)

Ovaj **Zdravstveni vodič (Gesundheitswegweiser)** sadrži aktualne informacije o zdravstvu u Njemačkoj, o važnim preventivnim pregledima i o postupanju u hitnim slučajevima.

Zdravstveno osiguranje

U Njemačkoj postoji obveza zdravstvenog osiguranja i slobodan odabir zavoda za zdravstveno osiguranje. Posloprimci su obično osigurani kod zavoda za obvezno zdravstveno osiguranje ili mogu, u slučaju odgovarajuće visine prihoda, izabrati i privatno zdravstveno osiguranje. Primatelji naknade za nezaposlene I i II te osobe koje primaju socijalnu pomoć ostaju u pravilu osigurane kod svojeg dosadašnjeg zavoda za zdravstveno osiguranje. Visina doprinosa za obvezno zdravstveno osiguranje ovisi o osobnom dohotku i općoj stopi doprinosa vašeg zdravstvenog osiguranja. Nezaposleni bračni partner i djeca mlađa od 25 godina mogu se pod određenim uvjetima besplatno osigurati preko vas u vašem obveznom zdravstvenom osiguranju.

Svaki član obitelji dobiva vlastitu iskaznicu **zdravstvena iskaznica (Gesundheitskarte)**. Na njoj su pohranjeni osobni podaci, kao npr. ime i prezime, datum rođenja, broj osiguranja. Ukoliko ste suglasni, na nju će se pohraniti također svi vaši zdravstveni podaci, primjerice krvna grupa, alergije, kronična oboljenja. Iskaznica zdravstvena iskaznica predočava se pri svakoj posjeti liječniku u tromjesečju.

Liječnik zatim vrši izravan obračun troškova s vašim zdravstvenim osiguranjem.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)

Iskaznice zdravstvena iskaznica (poledina)

Krankenversicherung

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).

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

Zdravstveno osiguranje


Zdravstveno osiguranje, osim posjeta liječniku i boravka u bolnici, također preuzima troškove za lijekove koji se izdaju samo na recept, proteze, preventivne preglede, terapije i liječenje u lječilištima. Za većinu usluga koje pokriva zavod za zdravstveno osiguranje morate platiti **vlastiti udio (Eigenanteil)** (participaciju) u visini od 10 % (najmanje 5 €, najviše 10 €). U slučaju stacionarnog liječenja u bolnici, plaćate 10 € po danu, za maksimalno 28 dana u godini, djeca i mladi u dobi do 18 godina oslobođeni su plaćanja participacije. Djeca i mladi u dobi do 18 godina oslobođeni su i od doplata za lijekove koji se izdaju samo na recept, kao i za pomagala (npr. slušni aparati). Stakla za naočale plaćaju se za djecu i mlade u dobi do 18 godina u visini ugovornih cijena, za djecu do 14 godina i u slučaju nepromijenjene oštine vida (npr. športske naočale za šport u školi).

Ako se aktivno trudite za svoje zdravlje, neki od zavoda za zdravstveno osiguranje nude vam i **bonus (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**.

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein). It is a yellow document with various fields for text entry and checkboxes. At the top, there are fields for patient name, date of birth, and sex. Below that, there are fields for the referring doctor's name, address, and phone number. The form also includes checkboxes for 'Kassen' (insurance type) and 'Behandlung' (treatment type). There are several lines of text for medical notes and a large empty box for a signature or stamp. The form is titled 'Überweisungsschein' in the top right corner.

Überweisungsschein

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

Wichtig:

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

Wenn Sie einen Arzt suchen, der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre „Welche Sprache spricht mein Arzt / Apotheker?“ (Pflegerstützpunkt Kreis Bergstraße).

Posjeta liječniku

Kao pacijent možete slobodno odabrati svojeg liječnika, a po isteku tromjesečja možete ga i promijeniti. Ipak je preporučljivo imati stalnog **obiteljskog liječnika (Hausarzt)**. To je u pravilu liječnik opće prakse ili internist, a za djecu i pedijatar. Obiteljski liječnik postavlja prvu dijagnozu. Njemu je vaša povijest bolesti poznata pa vas po potrebi može uputiti liječniku specijalisti.

U tu svrhu vam daje **uputnicu (Überweisungsschein)**.

The image shows a yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patientenname', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Hausarzt', 'Überweisung', 'Anamnese', and 'Körperliche Untersuchung'. There are checkboxes for 'Krankheitsgeschichte', 'Körperliche Untersuchung', and 'Laboruntersuchung'. The form is designed for a doctor to fill out when referring a patient to a specialist.

Uputnica

Prije posjete liječniku dogovorite termin za pregled, ali nemojte zaboraviti otkazati termin, ukoliko ipak ne možete otići liječniku.

Važno:

- Zdravstvena iskaznica (**Gesundheitskarte**) za posjetu liječniku, zubaru ili odlazak u bolnicu,
- Uputnica (**Überweisungsschein**) za liječnika specijalistu,
- Trudnička knjižica (**Mutterpass**) za vrijeme trudnoće,
- Knjižica cijepljenja (**Impfbuch**) i knjižica preventivne zdravstvene zaštite (Vorsorgeheft) za posjete pedijatru.

Ako nađete doktora koji govori vaš jezik Molimo pogledajte molimo u brošuru „Koji jezik govori moj liječnik / apotekar?“ (Savjetodavni centar za njegu Okruga Bergstraße).

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Das Bild zeigt ein Formular für die Einweisung in ein Krankenhaus. Oben rechts steht 'Prüfung 12.02.2008'. Das Formular ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält Felder für den Namen des Patienten, die Geburtsnummer, die Geburtsdatum, die Adresse und die Telefonnummer. Rechts daneben sind vier Kästchen für die Auswahl der Krankenkasse (GKV, BfA, GKV, BfA) und ein Feld für die Krankenkassennummer. Darunter befindet sich ein Feld für die 'Verordnungsnummer'. Der untere Bereich des Formulars ist für die 'Einweisung' vorgesehen und enthält Felder für den Namen des Patienten, die Geburtsnummer, die Geburtsdatum, die Adresse und die Telefonnummer. Darunter sind vier Zeilen für die Angabe von 'Wichtige Medikation z. B. Medikamente', 'Vorgeschichte/Erkrankung z. B. Allergien' und 'Vorgeschichte Befunde'. Am unteren Rand des Formulars steht 'Anweisung für den Krankenhausaufenthalt' und 'Seite 10/10'.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

Bolnica

Kao bolesnik možete sami birati u koju bolnicu želite na liječenje. Od vašeg kućnog doktora ili specijaliste dobijete **uputnicu za bolnicu (Einweisung)**.

Uputnica za bolnicu

Sve bolničke troškove snosi vaše zdravstveno osiguranje. Vi kao bolesnik plaćate 10 € po danu (**Eigenanteil**), najviše 28 dana na godinu.

Hitna Pomoć

U hitnim slučajevima dobivate pomoć u specijalnim bolnicama koja pruža pomoć u svako doba dana i noći.

Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Krankenhaus Viernheim und das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim bieten eine medizinische Versorgung für folgende Bereiche an:

St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seergartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Radiologie, Physiologie, Allgemeine Chirurgie, Viszeralchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie (MKG), Innere Medizin, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Anästhesie.

Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

Gefäßchirurgie-Endovaskuläre Chirurgie, Orthopädie-Unfallchirurgie, Anästhesie-Intensivmedizin, Geburtshilfe-Gynäkologie, Radiologie, Diagnostik + Therapie, Innere Medizin, Hals-Nasen-Ohren-Belegabteilung

Geburtshilfe:

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen. Im Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißsaal

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

Bolnica Viernheim / Okružna bolnica Bergstraße

Bolnica Viernheim i Okružna bolnica Bergstraße u Heppenheimu nude medicinsku opskrbu za sljedeća područja:

Bolnica St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seegartenstr. 4)

Telefon: 06204-7030

Liječenje oboljenja uha, grla i nosa, radiologija, fiziologija, opća kirurgija, visceralna kirurgija, ortopedija, kirurgija kralježnice, oralna, maksilofacijalna i facijalna kirurgija (MKG), interna medicina, interdisciplinarna intenzivna njega, anestezija.

Okružna bolnica Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Telefon: 06252-7010

Vaskularna kirurgija-endovaskularna kirurgija, ortopedska traumatska kirurgija, anestezija - intenzivna medicina, porodiljstvo-ginekologija, radiologija, dijagnostika + terapija, interna medicina, ugovorni odjel za oboljenja uha, nosa i grla

Porodiljstvo:

Sustav primalja u okružnoj bolnici Bergstraße na idealan način omogućuje kontinuirano pružanje potpore majkama na pripremnim tečajevima, tijekom poroda te, nakon boravka u bolnici, kod kuće. Nekoliko ugovornih primalja uvijek radi u rodilištu. Najmanje jedan liječnik specijalist i jedan liječnik asistent stoje na raspolaganju 24 sata dnevno.

Rodilište

Savjetovanje s primaljom Telefon: 06252-701290

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

Bereits 2019 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gesetzlich beschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 sollen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert werden. Die Krankenversicherung soll die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereitstellen. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Prijava bolovanja

Ako ste zaposleni i razbolite se tako da ne možete raditi, morate o tome obavijestiti svojeg poslodavca i otići liječniku.

U pravilu trebate od 3. dana bolovanja **potvrdu o privremenoj nesposobnosti za rad (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** (doznaku za bolovanje) koju izdaje vaš liječnik. U njoj je navedeno predviđeno trajanje vaše privremene nesposobnosti za rad. Tu doznaku morate najkasnije 3. kalendarskog dana od početka bolovanja predati poslodavcu, kao i svojem zavodu za zdravstveno osiguranje.

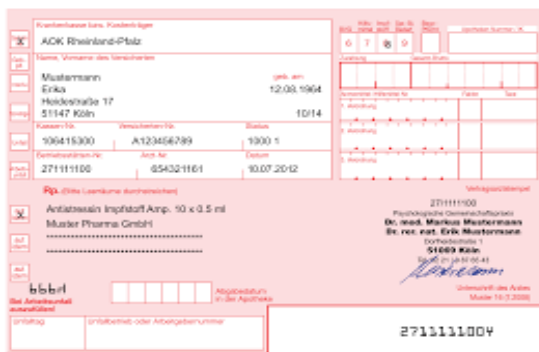
Potvrda o privremenoj nesposobnosti za rad

Elektronična potvrda o nesposobnosti za rad donesena je zakonom već 2019 godine. Od 1. siječnja 2022. poslodavci će biti digitalno obaviješteni o početku i trajanju nesposobnosti za rad. Zdravstveno osiguranje trebalo bi učiniti dostupnim podatke o nesposobnosti. Ako zaposlenici obavijeste poslodavca da su bolesni, poslodavci mogu zatražiti podatke od zdravstvenog osiguranja.

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
Receipt (za lijek koji pokriva zdravstveno osiguranje)

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

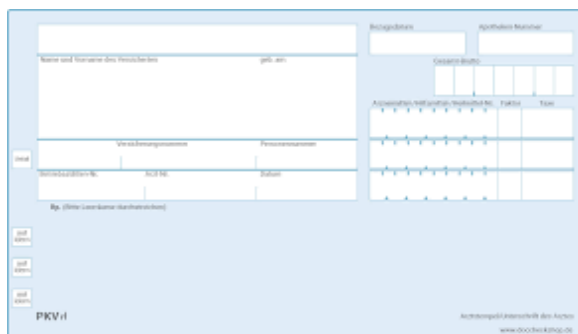
Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

Lijekovi

Lijekove koje vam je prepisao liječnik dobit ćete uz predočenje recepta u ljekarni. Kod **recepta za lijek koji plaća zavod za zdravstveno osiguranje (Kassenrezept)** morate u pravilu doplatiti participaciju od 5 € do 10 € za svaki lijek. Pitajte svojeg ljekarnika za lijekove za koje nema doplate. Time uštedite plaćanje participacije.

Neke lijekove zavod za zdravstveno osiguranje ne plaća. Ako ih vaš liječnik svejedno bude smatrao potrebnima, napisati će vam za to **privatni recept (Privatrezept)**. Lijekove na privatne recepte i lijekove koje dobijete bez recepta, morate plaćati sami. Kod lijekova za koje nije obavezan recept, apoteke mogu same određivati cijene. Zato se isplati usporediti cijene.



Privatrezept
Privatni recept

Djeca do navršene 18. godine života oslobođena su od doplata. Ako trudnice trebaju lijek zbog problema u trudnoći ili u svezi s porodom, isto ne plaćaju nikakvu doplatu.

Preventivni pregledi

Čak i ako se osjećate zdravim, trebali biste redovno ići na preventivne preglede. Preventivni pregledi i potrebna cijepljenja za vas su besplatni, troškove za njih snosi zavod za zdravstveno osiguranje.

Pandemien

Eine Pandemie ist eine globale Epidemie. Ein Virus der sich weltweit verteilt und viele Menschen krank machen kann.

Corona-Pandemie

Die Infektionskrankheit COVID-19 entsteht durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Der Krankheitsverlauf kann bei COVID-19 sehr unterschiedlich sein. Bei schweren Verläufen kann es zu Atemnot und Lungenversagen kommen. Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen erleben häufig schwere Verläufe.

Das Virus wird in erster Linie über Tröpfcheninfektion übertragen – also beim Sprechen, Niesen oder Husten – und bei wenig Abstand zu anderen Personen. Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten. Um sich und andere nicht anzustecken, gelten die sogenannten AHA-Regeln:

- Abstand halten,
- Hygieneregeln beachten (Hände waschen, nicht ins Gesicht fassen),
- Alltagsmaske tragen.

Bei Erkältungssymptomen besser zuhause bleiben. Sie können sich bei Fragen an Ärzte unter 116 117 oder das zuständige Gesundheitsamt Kreis Bergstraße wenden. Informieren Sie sich über neue Regelungen und Beschränkungen auf der Seite der Stadt Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> oder unter <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Pandemije

Pandemija je globalna epidemija. Virus koji se širi širom svijeta i može razboljeti mnoge ljude.

Pandemija korone

Zaraznu bolest COVID-19 uzrokuje koronavirus SARS-CoV-2.

Tijek bolesti može biti vrlo različit s COVID-19, može dovesti do otežanog disanja i zatajenja pluća.

Stariji ljudi i ljudi s prethodnim bolestima često imaju teške tečajeve.

Virus se prvenstveno prenosi kapljičnom infekcijom - kada govorite, kihate ili kašljete - i kad je malo udaljenost od drugih ljudi.

- Bez mjera virus bi se vrlo brzo proširio.
- Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten.
- Da ne biste zarazili sebe ili druge, vrijede takozvana AHA pravila:

Držite distancu,

- Pridržavajte se higijenskih pravila (operite ruke, ne dodirujte lice),
- Nosite svakodnevnu masku.

Bolje ostanite kod kuće ako imate simptome prehlade.

Ako imate bilo kakvih pitanja, možete se obratiti liječnicima na broj 116 117 ili odgovornom zdravstvenom odjelu Kreis Bergstrasse

Saznajte o novim propisima i ograničenjima na web mjestu grada Viernheima

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> ili

<https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

Schwangerschaft

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

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

Trudnička knjižica, izgled korica izvana

Sistematski pregledi

Od 35. godine života možete svake tri godine ići obiteljskom liječniku na sistematski pregled vezan uz oboljenja srca, krvotoka, bubrega i metabolizma. Tako se primjerice rano može ustanoviti i liječiti visoki tlak ili šećerna bolest (diabetes mellitus).

Rano otkrivanje raka

Žene od 20. godine života i muškarci od 45. godine života mogu jednom godišnje ići na pregled zbog ranog otkrivanja raka. Danas su mnoge vrste karcinoma izlječive, pod uvjetom da ih se rano otkrije i liječi. **Imajte na umu: Rano otkrivanje u znatnoj mjeri povećava šansu ozdravljenja!**

Trudnoća

Trudnice bi od samog početka trudnoće trebale redovito ići ginekologu. Tamo će dobiti **trudničku knjižicu (Mutterpass)**, u koju se upisuju svi važni podaci u svezi s trudnoćom.

Trudnica bi trudničku knjižicu uvijek trebala nositi sa sobom, kako bi se njoj i nerođenom djetetu u hitnom slučaju mogla pružiti bolja pomoć. Trudnička knjižica se mora predočiti kod svake posjete liječniku, bolnici ili zubaru. Trudnicama se naime ne smiju dati svi lijekovi, a ne smiju se ni obavljati neki pregledi.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Trudnička knjižica s podacima o pregledu, unutarnji listovi

Kindervorsorge

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



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
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	13.–14. Lebensjahr

Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter

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

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

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Preventiva kod djece

Pri rođenju djeteta dobit će te knjižicu za preglede djeteta. U nju se upisuju svi pregledi djece i mladeži do 14. godine :



Oznaka	Dob djeteta
U1	poslije rođenja
U2	3.–10. dan
U3	4.–5. tjedan života
U4	3.–4. mjesec života
U5	6.–7. mjesec života
U6	10.–12. mjesec života
U7	21.–24. mjesec života
U7a	34.–36. mjesec života
U8	46.–48. mjesec života
U9	60.–64. mjesec života
J1	13.–14. godina

Knjižica za preventivne preglede djeteta

Zavodi za zdravstveno osiguranje plaćaju za novorođenčad pregled sluha u klinici u kojoj je dijete rođeno ili u liječničkoj ordinaciji.

Vrlo je važno da sa svojim djetetom idete na **preventivne preglede (Vorsorgeuntersuchungen)**. Tako je moguće pravodobno prepoznavanje zdravstvenih smetnji. U Hessen je obaveza da se sve termine kod dječijeg doktora ozbiljno uzmete. Roditelji koji ka svojom djecom ne sudjeluju na preventivnim pregledima, bice jos jednom sa istim ziljen pozvani (preventivni centar). Ako roditelji ne budu reagovali na poziv, onda ce biti sluzba za mladez ukljucena.

Cijepljenjem (Impfungen) možete zaštititi svoje dijete od teških bolesti. Ukoliko se pribojavate nuspojava, razgovarajte o tome sa svojim pedijatrom.

Prema stavku „Cijepljenje može zaštititi vaše dijete od ozbiljnih bolesti. Ako se bojite nuspojava, razgovarajte sa svojim pedijatrom o njima.

Cijepljenje protiv ospica u Njemačkoj je obavezno od 1. ožujka 2020.

To znači da necijepljena djeca mogu biti isključena iz pohađanja vrtića. Roditelji necijepljenih učenika mogu biti novčano kažnjeni.

Informacije pod

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

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

Preventivne preglede i cijepljenjem su besplatni.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmittel sind oft Süßigkeiten und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
In Wippe/ Autositz ist ein Kind unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern Entwicklung und Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt Gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Budući roditelji: zdravi i u formi od samog početka

Bilješka	Što mogu učiniti?
Djeci treba svjež zrak	Neka djetetova okolina bude bez dima
Kontakt očima važan je za dijete	Kada izlazite na s bebom u kolicima, nemojte gledati u mobitel, već bebu
Maloj djeci nije potreban mobitel	Ne dajte mobitel maloj djeci s kojom se mogu igrati; što manje koristite mobitel u nazočnosti djece
Djeca koja su dojena žive zdravije	Ako je moguće, dojite do 6 mjeseci
Ostala hrana sadrži suvišne aditive	Ako vaše dijete ne može dojiti, hranite PRE hranom
Neka rizik od alergije bude nizak	Dopunska hrana ako je moguće samo od 6 mjeseci, kuhati sami je bolje
Slatkiši se često nalaze u dječjoj hrani, a gotovi obroci su kalorične bombe	Skuhajte sami i jedite zajedno za stolom
Slatka pića debljaju	Voda je najbolje utaživanje žeđi
Djeca trebaju prijateljsku atmosferu i motivaciju	Mnogo pohvala i nagrada ljubavlju i zajedničkim druženjem, a ne slatkišima
Dijete je nepokretno u klackalici / autosjedalici	Ponudite djeci slobodu kretanja
Uređaji za slobodno hodanje su opasni po život	Ležeći položaj kada je dijete budno
Sport i vježbanje potiču razvoj i dobrobit roditelja i djece	Redovito se bavite sportom s djecom
Koristite svaku svakodnevnu situaciju za kretanje	Trčanje umjesto vožnje, hodanje umjesto stajanje, bicikli umjesto automobila, stepenice umjesto dizala
Stres šteti djeci i odraslima; Televizija nije rekreacija	Vrijeme i odmor za igru i opuštanje

Na temelju © Paderborn prevencija i intervencija pretilosti PAPI, 2007; Odjel za sport i zdravlje Sveučilišta u Paderbornu

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

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

Zubar

Odrasli bi najmanje jednom godišnje trebali ići zubaru, djeca od 6 do 17 godina čak dva puta, čak i onda ako nemate tegoba. Redoviti pregledi se upisuju u **knjižicu bonusa (Bonusheft)** i moraju se predložiti zdravstvenom osiguranju ukoliko vam je potrebna **zubna protetika (Zahnersatz)** (krune, mostovi, itd.). Zavod za zdravstveno osiguranje nadoknađuje 50 % ugovorenih fiksnih troškova.

Udio koji plaća zavod za zdravstveno osiguranje može se povećati ako možete dokazati da ste redovito odlazili na pregled zuba (knjižicom bonusa).

Za **zubnu protetiku (Zahnersatz)** moguće je sklopiti dopunsko osiguranje. To osiguranje možete sklopiti u svojem osnovnom zdravstvenom osiguranju ili kod privatnog osiguravatelja.

Za djecu i mladež od 6 do 18 godina u liječničkoj se ordinaciji nudi **besplatna individualna profilaksa (Individualprophylaxe)**. Osim temeljitog čišćenja zuba ona sadrži i informacije o pravilnom čišćenju zuba i uzimanju flaura. Kod djece se trajni kutnjaci radi sprječavanja karijesa dodatno zatvaraju.

Jednako važna kao i redovite posjete zubaru je i vlastita higijena usta, prije svega redovito pranje zuba. O pravilnoj njezi zuba, obavijestiti će vas vaš zubar.

Notruf

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

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte / Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Hitan poziv

U slučaju nesreća i situacija u kojima je ugrožen život nazovite **hitnu službu** na telefon **112 (Notruf 112)**.

Hitna služba za otrovanja

Kod otrovanja nazovite Otrov informativni centar Mainz **06131-19240**. Ova besplatna hitna i informativna služba stoji vam na raspolaganju 24 sata dnevno.

Važni je dati slijedeće podatke:

- **Gdje** se što dogodilo?
- **Što** se dogodilo?
- **Koliko** je ozlijeđenih / oboljelih osoba?
- **Kakve** su ozljede / oboljenja?
- **Pričekajte** na povratne upite.

Pozivom na **broj za poziv u nuždi 110 (Notrufnummer 110)** spojeni ste s policijom koja također može informirati hitnu službu. Brojevi 110 i 112 mogu se birati sa svih telefona. Ne morate birati predbroj, a možete telefonirati i ako nestane struje.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte-Notdienst-Nummer	116 117

Hitna služba i dežurstvo

Policijom	E 110
Vatrogasci	E 112
Hitna	E 112
Središnja uprava Bergstraße Prijevoz pacijenata, hitne službe ljekarni, hitne stomatološke službe i sl	E 06252-19222
Hitna služba za otrovanja	E 06131-19240
Hitne medicinske pomoći jedinstvena usluga broj	E 116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG