

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim

Ръководство по здравеопазване Viernheim



Deutsch – Bulgarisch
Немски – Български

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

Тази брошура е преведена на различни езици. Вие можете да я откриете на

www.viernheim.de и
www.lernmobil-viernheim.de

Издание

Редакция/Съставил
Maria Lauxen-Ulbrich
Magistrat der Stadt Viernheim
Gleichstellungsbeauftragte
Kettelerstr. 3
68519 Viernheim
Tel.: 06204-988 361 / 364
E-Mail: gleichstellungsbuero@viernheim.de

Оформление
Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte
Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Изображения
©olegdudko/www.123rf.com
©Oksana Mironova/www.123rf.com

Отпечатана
Stadt Viernheim
Stand Mai 2021



Inhalt - Съдържание

Krankenversicherung	4
Здравна осигуровка	5
Krankenversicherung	6
Здравна осигуровка	7
Arztbesuch	8
Посещение при лекар	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Болница	11
Спешна медицинска помощ	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Viernheim Болница / Bergstraße Районна болница	13
Krankmeldung	14
Болничен лист	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Лекарства	17
Превантивни здравни прегледи	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Пандемии	19
Пандемията - Corona	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Здравни прегледи	21
Скрининг за рак	21
Бременност	21
Kindervorsorge	22
Детски здравни прегледи	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
За бъдещите родители: здрави и годни от самото начало	25
Zahnarzt	26
Стоматолог	27
Notruf	28
Спешно повикване	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Спешни и дежурни услуги	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. Beziehler 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)

Sample healthcare card (front)

Това здравно ръководство съдържа актуална информация за здравната система в Германия, важни превантивни медицински прегледи и какво да се прави при спешни случаи.

Здравна осигуровка

В Германия има задължително здравно осигуряване и свободен избор на здравноосигурителна компания. Служителите обикновено се осигуряват задължително в здравноосигурително дружество или могат да изберат частно здравно осигуряване, ако доходът им е висок. Получателите на обезщетения за безработица I и II, както и на социални помощи обикновено остават осигурени на предишното си здравно осигуряване. Размерът на вноската за задължително здравно осигуряване зависи от дохода и общия размер на вноските на вашата здравноосигурителна компания. Съпрузите, които не са наети на работа, и децата под 25-годишна възраст могат при определени условия да бъдат включени безплатно в задължителната здравна застраховка.

Всеки член на семейството получава своя собствена **здравна карта (Gesundheitskarte)**. В нея са съхранени лични данни като например име, дата на раждане, осигурителен номер. Ако сте съгласни с това, в нея могат да се съхраняват също вашите здравни данни, например кръвна група, алергии, хронични заболявания. Здравната карта трябва да бъде представена при посещение на лекар.

След това лекарят урежда всичко директно със здравната каса.



Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)

Примерна здравна карта (отзад)

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**.

Здравна осигуровка

В допълнение към посещенията при лекар и престоя в болница, здравната осигуровка покрива разходите за лекарства предписани по рецепти, протези, превантивни медицински прегледи, медицинско лечение и рехабилитация.

В повечето случаи към дела от здравното осигуряване трябва лично да се направи 10% доплащане (минимум 5 евро, максимум 10 евро). За престой в болница плащате 10 евро на ден за максимум 28 дни в годината, деца и младежи до 18 години са освободени.

Децата и младежите на възраст под 18 години също са освободени от допълнителни плащания за лекарства и помощни средства (например слухови апарати).

За деца и младежи под 18-годишна възраст, стъклата за очила се заплащат в размер на договорната цена, също за деца до 14-годишна възраст, дори при непромене зрение (напр. също спортни очила за училищни спортове).

Ако полагате активно грижи за Вашето здраве, някои здравноосигурителни компании отпускат **бонус**.

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

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?“ (Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße).

Посещение при лекар

Като пациент можете свободно да избирате своя лекар и да го промените на тремесечие. Препоръчително е обаче да имате постоянен **семеен лекар (Hausarzt)**. Това обикновено е общопрактикуващ лекар или интернист, за децата също педиатър. Семейният лекар поставя първата диагноза. Той знае вашата медицинска история и може да ви насочи към специалист, ако е необходимо.

За тази цел той ще ви издаде **направление (Überweisungsschein)**.



Направление

Уговорете си час преди да посетите лекар и не забравяйте да отмените часа, ако не можете да отидете на лекар.

Важно:

- **Здравната карта (Gesundheitskarte)** при посещение при лекар, стоматолог или болница
- **Направлението (Überweisungsschein)** за специалист
- **Майчиния паспорт (Mutterpass)** при бременност
- **Имунизационния паспорт (Impfbuch) и здравната книжка (Vorsorgeheft)** за
- **посещение при педиатър**

Ако търсите лекар, който освен немски говори и на допълнителни езици, погледнете брошурата „Кой език говори моят лекар / фармацевт?“ (Pflegestützpunkt Kreis 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**.

Einweisungsbogen für die Krankenhausbearbeitung. Der Bogen ist in zwei Hauptbereiche unterteilt. Der obere Bereich enthält persönliche Daten des Patienten (Name, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer, Versicherungsnummer) und die Angabe des behandelnden Arztes (Name, Adresse, Telefonnummer). Rechts daneben sind die Daten des Krankenhauses (Name, Adresse, Telefonnummer) zu erfassen. Ein zentraler Bereich ist für die Angabe des Krankheitsbildes und der geplanten Behandlung vorgesehen. Ein roter Stempel 'Verbindliches Muster' ist auf dem Bogen zu sehen. Unten befindet sich ein Bereich für die Unterschriften des Patienten und des Arztes, sowie ein Feld für die Angabe des Krankenhauses. Am unteren Rand des Bogenes steht 'Anweisung für den Krankenhausbearbeiter' 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**.

Болница

Като пациент можете свободно да изберете болницата, в която искате да се лекувате. За болнично лечение (стационарен прием) ще получите **Направление за болнично лечение** от вашия семеен лекар или лекаря, който ви лекува.

Направление за болнично лечение

Вашата здравна осигуровка ще покрие всички разходи за престоя и лечението в болница. Като пациент доплащате личен дял (**Eigenanteil**) 10 евро на ден за максимум 28 дни през календарната година.

Спешна медицинска помощ

В случай на спешни медицински случаи ще получите спешна медицинска помощ по всяко време в болници, които са специално оборудвани за тези случаи, спешна медицинска помощ (**Notfallversorgung**).

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 Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißaal

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

Viernheim Болница / Bergstraße Районна болница

Болницата във Viernheim и районната болница Bergstrasse предоставят медицинска помощ в следните области:

St. Josef Болница Viernheim – Seegartenstr. 4

Telephone: 06204-7030

Уши, нос и гърло, рентгенология, физиология, висцерална хирургия, ортопедия, гръбначна хирургия, лицево-челюстна хирургия, вътрешни болести, интердисциплинарна интензивна медицина, анестезия

Bergstraße Районна болница в Heppenheim – Viernheimer Str. 2

Telephone: 06252-7010

Съдова хирургия-ендоваскуларна хирургия, ортопедична травматична хирургия, интензивна анестезия, акушер-гинекология, рентгенология, диагностика + терапия, вътрешни болести, отделение за уши, нос и гърло

Акушерство:

Системата за акушерство в районната болница Бергцрасе в идеалния случай позволява на майките да бъдат непрекъснато обгрижвани в подготвителни курсове, по време на раждането и след престоя в болницата. Няколко акушерки работят винаги в родилната зала. Поне един специалист и един асистент са на разположение денонощно.

Допълнителна информация за инспекциите и акушерството можете да намерите на:

Telephone: 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.

Болничен лист

Ако сте на работа и се разболеете и не можете да продължавате да работите, трябва да информирате работодателя си и да посетите лекар.

По правило ще ви е необходим **болничен лист (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** за неработоспособност от Вашия лекар от 3-ия ден на заболяването. В него се вписва от кога до кога вероятно няма да можете да работите. Това удостоверение трябва да бъде представено на работодателя Ви, както и на Вашата здравноосигурителна компания не по-късно от 3-ия календарен ден от началото на заболяването.

The image shows a German medical certificate form titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (Certificate of Incapacity for Work). The patient's name is 'Freigabe' and the date is '29.05.2016'. The form includes fields for 'Name, Vorname des Versicherten', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Geburtsland', 'Muttername', 'Muttergeburtsort', and 'Muttergeburtsland'. There are checkboxes for 'Arbeitsunfähigkeit' and 'Erreichte Heilung'. A calendar grid is used to mark the start and end dates of the illness. A red stamp on the right side of the form reads 'Verfälschtes Muster' (Falsified Sample). At the bottom, there are checkboxes for 'Mit Krankengeld' and 'Unterstützung'.

Болничен лист

Електронното удостоверение за нетрудоспособност беше прието със закон още през 2019 година. От 1 януари 2022 г. работодателите ще бъдат информирани електронно за началото и продължителността на нетрудоспособността. Здравното осигуряване трябва да направи данните за нетрудоспособността достъпни за извличане. Когато служителите информират работодателите си, че имат заболяване, те ще могат да извличат тези данни от здравната каса.

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
рецепта за пари

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.

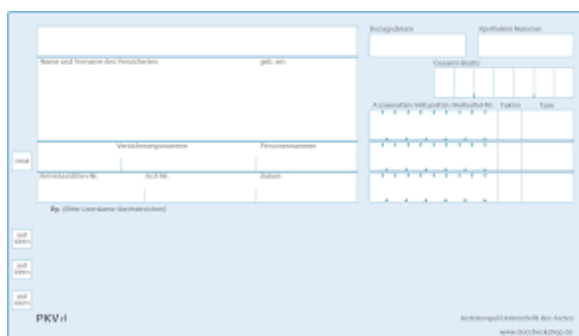
Vorsorgeuntersuchungen

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.

Лекарства

Лекарствата, предписани от Вашия лекар, се предлагат в аптеките. Моля, представете рецептата на фармацевта. Обикновено вашето доплащане за покритие на лекарства с рецепта (Kassenrezept) варира от 5 до 10 евро за лекарство. Попитайте Вашия фармацевт за лекарства, за които не се изисква доплащане. Така можете да спестите от такси.

Някои лекарства не се покриват от Вашето здравно осигуряване. Ако Вашият лекар прецени тези лекарства за необходими, той ще изпише частна рецепта **Privatrezept**. Частните рецепти и лекарствата, които се продават без рецепта, не се покриват от застраховката Ви и трябва да бъдат платени изцяло от вас. Аптеките са свободни да определят цените на лекарства без рецепта, затова си струва да се сравняват цените.



Privatrezept
Частна рецепта

Деца под 18 години са освободени от доплащане. Жените с трудна бременност или които се нуждаят от специални лекарства във връзка с раждането, също са освободени от доплащане.

Превантивни здравни прегледи

Дори да се чувствате здрави, възползвайте се от рутинните превантивни здравни прегледи. Превантивните здравни прегледи и стандартните имунизации са безплатни. Разходите се поемат от вашия доставчик на здравно осигуряване.

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/staticsite/staticsite.php?menuid=613&topmenu=467>
Hessen:

<https://www.hessen.de/fuer-buerger/corona-hessen/fremdsprachliche-informationen>

Пандемии

Пандемията е една глобална епидемия. Вирус, който се разпространява в целия свят и може да разболее много хора.

Пандемията - Corona

Инфекциозната болест COVID-19 се причинява от коронавирус SARS-CoV-2. Заболяването при COVID-19 може да протича по различен начин. При тежки случаи това може да доведе до задух и белодробна недостатъчност. Възрастните хора и хората със съпътстващи заболявания често изпадат в такива тежки състояния.

Вирусът се предава главно по въздушно-капков път при кихане, кашляне или взаимодействие с други лица в непосредствена близост. Без необходимите мерки, вирусът би се разпространил много бързо. За да не заразите себе си или другите, се прилагат така наречените АНА правила:

- Спазване на дистанция,
- Спазване на хигиенните правила (измиване на ръцете и не докосване на лицето),
- Носенето на ежедневна маска.

При симптоми на настинка, по-добре си останете вкъщи. Ако имате въпроси, можете да се свържете с лекари на тел. 116 117 или с районната здравна инспекция на Kreis Bergstraße.

Информирайте се за новите разпоредби и ограничения от сайта на град Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffnungen/corona.html> или на <https://www.kreis-bergstrasse.de/staticsite/staticsite.php?menuid=613&topmenu=467>

Hessen:

<https://www.hessen.de/fuer-buerger/corona-hessen/fremdsprachliche-informationen>

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 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)
Cover of maternity pass book

Здравни прегледи

От 35-годишна възраст на всеки две години можете да бъдете преглеждани от семейния Ви лекар за сърдечно-съдови, бъбречни и метаболитни заболявания. Това означава, че състояния като високо кръвно налягане и диабет могат да бъдат идентифицирани и лекувани на ранен етап.

Скрининг за рак

Жените над 20 и мъжете над 45 могат да правят ежегодни здравни прегледи, насочени към откриване на рак в ранен стадий. Много видове рак са напълно лечими, ако се диагностицират и лекуват рано.

Моля, имайте предвид: ранната диагностика значително увеличава шанса за излекуване на болестта!

Бременност

Бременните жени трябва редовно да посещават гинеколог, започвайки от най-ранните етапи на бременността. Там те получават книжка за майчинство (Mutterpass), където се записват всички съответни данни, свързани с тяхната бременност.

Бременните жени трябва да носят тази книжка по всяко време със себе си, за да могат те и бъдещото им дете да получат помощ бързо в случай на спешност. Тя трябва да бъде представяна при всяко посещение на лекар, зъболекар или престой в болница, тъй като много лекарства не трябва да се прилагат на бременни жени, нито трябва да бъдат подлагани на определени прегледи.



Mutterpass (Innenblatt mit Untersuchungsdaten)

Книга за майчинство с всички съответни данни в нея

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.

Детски здравни прегледи

За всяко новородено дете жените получават план с график на всички здравни прегледи за своето бебе. В този план се записват всички здравни прегледи за деца и младежи до тяхната 14-та година. Ето контролен списък:

	Описание	Възраст на бебето / детето
	U1	Веднага след раждането на бебето
	U2	3-10-ия ден от живота на бебето
	U3	4-та-5-та седмица
	U4	3-ти-4-ти месец
	U5	6-7-ми месец
	U6	10-12 месец
	U7	21-ви-24-ия месец
	U7a	34- 36-ия месец
	U8	46-ия-48-ия месец
	U9	60-ти-64-и месец
	J1	13-14-та година

Книжка за здравни прегледи за бебета и деца

Здравноосигурителните компании плащат за скрининг на слуха за новородено в родилния дом или в лекарския кабинет.

От жизненоважно значение е да заведете бебето / детето си на рутинните здравни прегледи **Vorsorgeuntersuchungen**. По този начин, всички здравни състояния могат да бъдат открити на ранен етап. В Хесен е ваше задължение като родител да присъствате на всички срещи с вашия педиатър. Родителите, които не позволяват на децата си да участват в превантивните медицински прегледи, са специално поканени отново (център за превантивна грижа). Ако тези родители не отговорят на поканата, ще бъде информирана Службата за младежки грижи в съответната област Jugendamt.

Стандартните ваксинации **Impfungen** помагат да се предпазят бебетата и децата срещу най-опасните заболявания. Родителите, загрижени за всякакви странични ефекти от тези инжекции, трябва да се консултират с педиатър. По дефиниция „Ваксинациите могат да предпазят детето ви от сериозни заболявания. Ако се страхувате от странични ефекти, споделете с вашия педиатър за тях. "

От 1 март 2020 г. в Германия ваксинацията срещу морбили е задължителна.

Следователно неваксинираните деца могат да бъдат изключени от посещение на детска градина или друго детско заведение. Родителите на учениците, които не се имунизират могат да бъдат глобени. Допълнителна информация на

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

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

Здравните прегледи и стандартните ваксинации са безплатни.

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

За бъдещите родители: здрави и годни от самото начало

Указание	Какво мога да направя
Децата имат нужда от чист въздух	Пазете обкръжението на децата без цигарен дим
Контактът с детето е много важен	Когато се разхождате с бебето в количката, не гледайте смартфона си, а бебето
Малките деца не се нуждаят от мобилен телефон	Не давайте на малките деца мобилен телефон, с който да си играят; в присъствието на деца използвайте възможно най-малко мобилния си телефон
Кърмените деца живеят по-здравословно	Кърмете пълноценно в продължение на 6 месеца, ако е възможно
Другите храни съдържат излишни добавки	Ако не можете да кърмите детето си, използвайте само заместителите на майчиното мляко
Избягвайте риска от алергии	Захранване, ако е възможно след 6 месеца, да готвите сами е по-добре
Готовите детски храни често са сладки, а купешките ястия са калорични бомби	Гответе самостоятелно и се хранете заедно на масата за хранене
Сладките напитки водят до напълняване	Водата е най-доброто средство за утоляване на жаждата
Децата се нуждаят от приятелска атмосфера и мотивация	Много похвали и награди с любов и време прекарано заедно, а не със сладкиши
Дете е неподвижно в люлката/столчето за кола	Предложете на децата свобода на движение
Проходилките могат да бъдат животозастрашаващи	Когато детето е будно го поставяйте в легнало положение по корем
Спортът и движението насърчават развитието и благосъстоянието на родителите и децата	Спортувайте редовно съвместно с децата
Използвайте всяка ежедневна възможност за движение	Бягане вместо шофиране, ходене вместо стоене, велосипед вместо автомобил, стълби вместо асансьори
Стресът вреди на децата и възрастните; Телевизията не е отдиш	Време и спокойствие за игри и релакс

По извадки от © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

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.

Стоматолог

Възрастните трябва да преминават годишен или за предпочитане шестмесечен рутинен стоматологичен преглед; Деца на възраст 6-17 години трябва да правят през шест месеца рутинни стоматологични прегледа, дори ако нямат оплаквания. Тези рутинни стоматологични прегледи се записват в бонус книжка (**Bonusheft**) и трябва да бъдат предоставени на здравноосигурителната каса от пациента, когато се изискват зъбни протези **Zahnersatz** (например корони, мостове и др.). Здравната каса възстановява 50% от договорените фиксирани суми.

Бонусът може да бъде увеличен, ако се предоставят доказателства за рутинните прегледи (бонус книжка).

Възможно е да сключите допълнителна застраховка за зъбни протези (**Zahnersatz**). Това може да стане чрез вашата задължителна здравноосигурителна каса или частна компания.

Денталната практика предлага безплатна индивидуална профилактика **Individualprophylaxe** за деца и юноши от 6 до 18 годишна възраст. В допълнение към цялостното почистване на зъбите, той включва и информация за правилното миене и флуориране на зъбите. За да се предотврати кариес, постоянните кътници на децата също са третирани.

Точно толкова важно, колкото и редовното посещение на зъболекар, е вашата собствена устна хигиена, особено редовното миене на зъбите. Вашият зъболекар ще Ви информира за правилната грижа за зъбите.

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.

Спешно повикване

В случай на инцидент или животозастрашаваща ситуация наберете **спешния номер 112**.

Център за контрол на отравянията

В случай на отравяне се обадете в информационния център за отрови в Майнц на **06131-19240**. Тази безплатна услуга за спешни случаи и информация е на разположение 24 часа в денонощието.

Трябва да предоставите следната информация:

- **Къде** се случва?
- **Какво** се случва?
- **Колко** са ранените / болните?
- **За какви** наранявания / заболявания става дума?
- **Изчакайте** допълнителни запитвания.

Набирането на **спешен номер 110** ще ви свърже с полицията, която след това може да уведоми службите за спешна помощ.

Номерата 110 и 112 могат да се набират от всеки телефон. Не ви е необходим код на област и можете да наберете тези номера дори в случай на прекъсване на електрозахранването.

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

Спешни и дежурни услуги

Полиция	110
Противопожарна служба	112
Бърза помощ	112
Контролен център Bergstrasse Бърза помощ, аптечни спешни служби, Спешни стоматологични и други услуги	06252-19222
Отравителен център за спешни повиквания / гореща линия	06131-19240
Общонационален единен номер за спешна медицинска помощ	116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG