
Gesundheitsvorsorge

Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen



Abb. *

Impressum

Dies ist eine Publikation des Projektes "Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen", welche im Rahmen thematisch zugeschnittener Multiplikator*innen-Schulungen für Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung erstellt wurde. Im Fokus steht dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz sowie Orientierung im deutschen Gesundheitssystem. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Themen Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Träger des Projektes ist der Ausländerrat Dresden e.V. , welcher sich seit 1990 für die Rechte und Interessen von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung in Dresden einsetzt.

Leitung des Projektes: Fatemeh Pohl-Shirazi

Text & Gestaltung: Fatemeh Pohl-Shirazi, Xenia Grimme, Mirjam Schneider

Herausgeber: Ausländerrat Dresden e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Mit der Verwendung des Sternchens (*) bringen wir sowohl unsere Anerkennung gegenüber gesellschaftlichen LSBTQIA-Diskursen, als auch unseren Respekt gegenüber realen, sehr vielfältigen, möglichen Gender-Identitäten zum Ausdruck, welche sehr individuell und subjektiv entwickelt, empfunden und gelebt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Gesundheit?	4
Wie können wir uns um unsere Gesundheit kümmern?.....	5
Wie funktioniert Gesundheitsvorsorge?.....	6
Was sollten wir als Patient*innen wissen?.....	6
Welche wichtigen Vorsorge-Untersuchungen bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?.....	9
Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenkassen.....	15
Quellenverzeichnis.....	16

An manchen Tagen fühlen wir uns sehr gut und denken, wir können alles schaffen. An anderen Tagen ist das nicht so. Das ist völlig normal, denn die Tagesform eines Menschen ist nicht immer gleich. Eine Rolle kann dabei auch die Gesundheit spielen. Wenn unser Körper oder die Seele nicht gesund ist, fühlen wir uns auch oft nicht gut. Deswegen müssen wir auf unsere Gesundheit Acht geben.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit hat viele Gesichter und für jede Person kann Gesundheit etwas anderes sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Gesundheit den „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten“. Das heißt, wir müssen uns um unseren Körper und unsere Seele kümmern. Nur wenn es der Seele und dem Körper gut geht, sind wir auch gesund.

Unser Körper und unsere Seele arbeiten sehr eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Geht es der Seele schlecht, kann es dem Körper auch schlecht gehen und umgekehrt.



Abb. 1 - Jahresputz Gesundheit

Wie können wir uns um unsere Gesundheit kümmern?

Um gesund zu bleiben, können wir selbst etwas tun:

- Bewegung im Alltag - z.B. Sport machen, mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen
- Auszeiten und Pausen für sich nehmen
- soziale Kontakte - mit Menschen treffen und sprechen, die uns gut tun
- gesunde Ernährung - z.B. durch täglich Obst und Gemüse, Vollkorn-Produkte oder ungesüßte Getränke

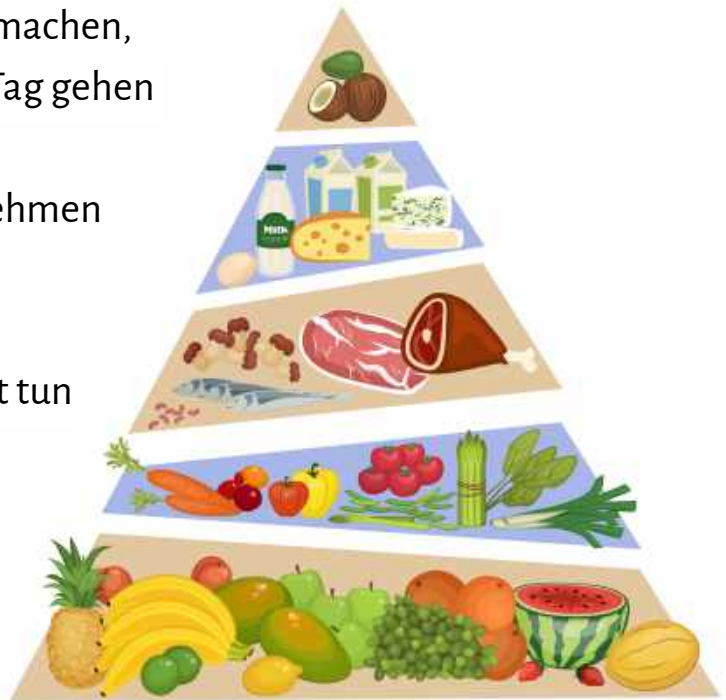


Abb. 2 - Ernährungspyramide

Aber es ist auch wichtig, den eigenen Gesundheitszustand regelmäßig kontrollieren zu lassen. Genauso wie wir unser Zuhause regelmäßig sauber machen und einmal im Jahr einen großen Jahresputz vornehmen, brauchen auch unser Körper und unsere Seele regelmäßig Pflege. Ein Arzt oder eine Ärztin kann überprüfen, ob wir gesund sind oder was getan werden muss, um unsere Gesundheit zu erhalten. Das nennt man dann Gesundheitsvorsorge. Die betreiben wir, damit wir genauso gern in uns wohnen, wie in einem schönen, sauberen Zuhause.

Wie funktioniert Gesundheitsvorsorge?

Ein Arzt oder eine Ärztin macht sich zunächst ein Bild von unserem gesamten Körper und unserem Gesundheitszustand. Dafür gibt es verschiedene Untersuchungen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge. Diese nennt man Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen oder Check-Ups. Die Gesundheitsvorsorge ist sehr wichtig, denn dadurch kann man Krankheiten frühzeitig erkennen, Maßnahmen vor Ausbruch einer Krankheit treffen oder eine bestehende Krankheit besser bekämpfen. Außerdem können Vorsorge-Untersuchungen uns dabei helfen, unseren Körper besser kennenzulernen. Regelmäßige Vorsorge trägt auch zu einer höheren Lebenserwartung bei — vor allem seit es den Anspruch auf kostenlose Vorsorge-Untersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen gibt.

Was sollten wir als Patient*innen wissen?



Abb. 3 – Ärztliches Gespräch

Freie Wahl der Ärzt*innen:

Wir haben in Deutschland die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welche Ärzt*innen wir aufsuchen. Fühlen wir uns in einer Praxis wohl, ist es gut, wenn wir dort bleiben. Denn dort kennen sie unsere Krankheitsgeschichte. Fühlen wir uns aber nicht wohl, dürfen wir in eine andere Praxis wechseln.

Terminvereinbarung:

Hausärzt*innen können wir zu offenen Sprechzeiten oftmals ohne Termin aufsuchen. Bei Fachärzt*innen brauchen wir allerdings einen Termin und meistens einen Überweisungsschein. Ein Termin kann direkt in der Praxis oder telefonisch vereinbart

werden. Es gibt Beratungsstellen, die uns bei der Terminvereinbarung unterstützen können.



Abb. 4 - Ärzt*innen

Schweigepflicht:

In Deutschland gibt es das Gesetz der Schweigepflicht. Ärzt*innen, Therapeut*innen oder Sozialarbeiter*innen dürfen nicht mit anderen Personen über unsere Probleme sprechen. Bei unserem Arzt oder unserer Ärztin dürfen wir also ganz offen darüber sprechen, was uns belastet.



Abb. 5 - Rechtscheck

Vorbereitung:

Es ist wichtig, die Chipkarte der Krankenkasse und wichtige Unterlagen (z.B. Überweisungsschein, Medikamentenplan) zum Ärzt*innetermin mitzunehmen. Zur Vorbereitung auf einen Vorsorge-Termin kann man sich auch Antworten auf bestimmte Fragen überlegen. Mögliche Fragen können dabei sein:

- Habe ich gesundheitliche Probleme?
- Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?
- Warum ist es wichtig für mich, das zu tun?
- Welche Medikamente nehme ich ein?
- Vertrage ich bestimmte Dinge nicht?
- Wie ernähre ich mich und bewege ich mich im Alltag?



Abb. 6 - Chipkarte & Überweisung

Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen:

Die meisten Menschen, die in Deutschland leben, sind gesetzlich krankenversichert. So bekommen alle die gleichen medizinischen Leistungen. Die Kosten dafür werden entweder komplett von der Krankenkasse gezahlt, oder wir bezahlen selbst einen Teil dazu. Die wichtigsten Leistungen, welche die Krankenkasse bezahlt, sind z.B.: ärztliche Behandlungen, Medikamente, Therapien, häusliche Krankenpflege, Schutzimpfungen, Zahnvorsorge aber auch Vorsorge- und Früherkennungs-Untersuchungen für Kinder und Erwachsene.

Welche wichtigen Vorsorge-Untersuchungen bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?

Schutzimpfungen

Impfungen gehören zu den wichtigsten Vorsorge-Maßnahmen. Sie können Menschen vor Erkrankungen schützen und dafür sorgen, dass sich bestimmte Krankheiten nicht weiterverbreiten. Unseren Impfschutz können wir regelmäßig überprüfen lassen, denn im Impfausweis wird eingetragen, welche Impfungen wir bereits haben. Einen Impfausweis bekommt man in der Apotheke oder bei Hausärzt*innen.



Abb. 7 - Impfpass

Säuglinge, Kinder und Jugendliche von 0 - 17 Jahren	Erwachsene ab 18 Jahren	Erwachsene ab 60 Jahren
Diphtherie, Tetanus, Polio, Pertussis, Hepatitis B, Hib (Auffrischung alle 10 Jahre)	Diphtherie, Tetanus, Pertussis (alle 10 Jahre)	Pneumokokken (alle 6 Jahre)
Rotaviren	ggf. Polio, Masern	Influenza (jährlich)
Masern, Mumps, Röteln (mind. 2x)		Gürtelrose (mind. 2x)
Windpocken/Varizellen (mind. 2x)		
Pneumokokken		
Meningokokken		
HPV-Impfungen (mind. 2x)		

Zahnärztliche Vorsorge

Weil gesunde Zähne auch wichtig sind, damit wir uns wohl fühlen können, müssen wir unsere Zähne gut pflegen. Gesundes Essen, regelmäßiges Zähneputzen oder Vorsorge durch Zahnärzt*innen können uns dabei helfen.



Abb. 8 - Zahnpflege

Wer?	Welche zahnärztlichen Leistungen?
Kinder (0,5 - 6 Jahre)	• Anspruch auf 6 Untersuchungen • in Abstimmung mit U-Untersuchungen
Kinder und Jugendliche (6 - 18 Jahre)	• 2x im Jahr Kontrolluntersuchungen • Gruppenprophylaxen in Kita & Schule zum Thema Mundhygiene (z.B. richtiges Zähneputzen, gesunde Ernährung)
Erwachsene (ab 18 Jahren)	• 1x pro Halbjahr Kontrolluntersuchung • 1x pro Jahr Entfernung von Zahnstein • alle 2 Jahre Erstellung eines Zahn- und Zahnfleisch-Screenings (PSI) / Parodontose-Prophylaxe

Ein Formular für ein Bonusheft mit dem Titel 'Bonusheft' in einem orangefarbenen Feld. Darunter steht in kleinerer Schrift: '« Nachweis von Zahngesundheitsuntersuchungen » für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen'. Es folgen fünf Eingabefelder für: Name, Vorname, Geburtsdatum, Straße und PLZ/Wohnort.

Abb. 9 - Bonusheft

In einem Bonusheft werden alle Untersuchungen eingetragen, bei denen wir waren. Dabei sollten wir mindestens 5 Jahre ohne Pause regelmäßig zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen. Nur wenn wir regelmäßig unsere Zähne untersuchen lassen, bezahlt die Krankenkasse später Geld bei notwendigen Zahnbehandlungen. Ein Bonusheft bekommt man bei Zahnärzt*innen oder bei der Krankenkasse.



Abb. 10 - U-Heft

Kindergesundheit

Nach der Geburt eines Kindes bekommen Eltern das Untersuchungsheft für ihr Kind. Darin steht genau, wann eine bestimmte Untersuchung des Kinderarztes oder Kinderärztin notwendig ist.

Insgesamt sind das 11 U-Untersuchungen bis zum 6. Lebensjahr des Kindes. Mögliche Krankheiten des Kindes können so bereits früh erkannt werden.

Für Jugendliche bezahlen die Krankenkassen 2 wichtige Vorsorge-Termine:

- J1-Untersuchung (zwischen 12 und 14 Jahren)
- J2-Untersuchung (zwischen 16 und 17 Jahren)

Schwangerschaft und Geburt

Die Kosten für die Feststellung einer Schwangerschaft, Vorsorge-Untersuchungen (z.B. Ultraschalluntersuchungen, Blutuntersuchungen) und Gespräche mit Ärzt*innen vor und nach der Geburt werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.



Abb. 12 - Mutterpass

Im Mutterpass wird alles zu den Vorsorge-Untersuchungen und der Schwangerschaft festgehalten.



Abb. 11 - Mutter & Kind

Vorsorge-Untersuchungen für Frauen*

Alter		Vorsorge-Untersuchung
ab 20 Jahren		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: Abb. 13 · 1x im Jahr Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane (Abstrich, Abtasten)
bis 25 Jahren		Chlamydientest (Geschlechtskrankheit): · 1x im Jahr
ab 30 Jahren		Brustkrebsvorsorge: Abb. 14 · 1x im Jahr Tastuntersuchung der Brust & der Lymphknoten
ab 35 Jahren		Hautkrebsvorsorge: Abb. 15 · alle 2 Jahre Untersuchung der gesamten Hautoberfläche
		Allgemeiner Check-Up: · alle 3 Jahre
		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: · alle 3 Jahre Abstrich & HP-Viren-Test
50-70 Jahre		Brustkrebsvorsorge: Abb. 16 · alle 2 Jahre Mammographie (Röntgen)
50-54 Jahre		Darmkrebsvorsorge: Abb. 17 · 1x im Jahr Untersuchung des Darms & Bluttest
ab 55 Jahren		· alle 10 Jahre Darmspiegelung · oder: 1x im Jahr Test auf verborgenes Blut im Stuhl

Vorsorge-Untersuchungen für Männer*

Alter		Vorsorge-Untersuchung
18 bis 35 Jahre		Check-Up beim Hausarzt · einmalig
ab 35 Jahren		Allgemeiner Check-Up: · alle 3 Jahre
		Hautkrebsfrüherkennung: · alle 2 Jahre Untersuchung der gesamten Hautoberfläche Abb. 15
ab 45 Jahre		Krebsvorsorge Prostata & Genitalien: · 1x im Jahr Tastuntersuchungen (Prostata, Genitalien, Leistenlymphknoten) Abb. 18
50-54 Jahre		Darmkrebsvorsorge: · 1x Darmspiegelung (Wiederholung alle 10 Jahre) · oder: 1x im Jahr Test auf verborgenes Blut im Stuhl Abb. 17
ab 55 Jahren		Darmkrebsvorsorge: · 1x Darmspiegelung & Tastuntersuchung des Enddarm (alle 10 Jahre) · oder: Enddarmspiegelung (alle 5 Jahre) & jährlicher Bluttest
ab 65 Jahren		Früherkennung Bauchaoirtenaneurysma: · einmalige Ultraschalluntersuchung Abb. 19

Viele Krankenkassen fördern neben Vorsorge-Untersuchungen auch andere Maßnahmen zum Erhalt unserer Gesundheit - einige Beispiele:

- Angebote zur Stressbewältigung und Förderung von Entspannung durch z.B. Yoga, Pilates
- Nichtraucher*innen-Kurse
- Suchtberatung
- Ernährungsberatung
- Sportangebote wie z.B. Aqua-Sport, Rückenschule



Abb. 20 - Yoga



Abb. 22 - Familie



Abb. 21 - Ernährung

Genaue Informationen darüber, welche Kursangebote in der Nähe unseres Wohnortes von der eigenen Krankenkasse übernommen werden, sind oft auf der Internetseite der Krankenkasse zu finden. Die Krankenkasse informiert auch telefonisch über diese Angebote.

Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenkassen

Einige Krankenkassen bieten „Bonusprogramme“ an. So belohnt z.B. die AOK Plus Personen, die regelmäßig zu Vorsorge-Untersuchungen gehen. Dabei können bei jeder Untersuchung oder anderem Vorsorge-Angebot Punkte gesammelt werden, welche jährlich als ein Geldbetrag ausgezahlt werden.

Für die Teilnahme:

- Versicherung bei der AOK Plus
- Alter: über 15 Jahre
- keine Teilnahme im selben Jahr an anderen AOK-Tarif-Angeboten
- Anmeldung: online oder persönlich in einer AOK-Plus-Filiale
- Punkte: online, per App oder mit Bonusheften an AOK senden

Dafür Bonuspunkte erhalten:

- Sport und Bewegung
(z.B. Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio oder Verein)
- Vorsorge (z.B. Zahnvorsorge, Gesundheits-Check-Ups, Krebsvorsorge, Haut-Checks)
- Schutzimpfungen
- Engagement (z.B. Blutspende, Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs)

Quellenverzeichnis

- AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen: AOK Plus-Bonusprogramm.
<<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/bonusprogramm/>> <Stand: 09/2021>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Stand: 17.09.21>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Schutzimpfungen. Berlin, 2021 <<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen/schutzimpfungen.html>>
<Stand: 08.06.21>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Abb. *	Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
Abb. 1	Jahresputz Gesundheit © stock.adobe.com Dateinummer 296586867
Abb. 2	Ernährungspyramide © stock.adobe.com Dateinummer 122460337
Abb. 3	Ärztliches Gespräch © www.freepik.com Vektor erstellt von pikisuperstar
Abb. 4	Ärzt*innen © www.freepik.com
Abb. 5	Rechtscheck © www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector
Abb. 6	Chipkarte & Überweisung © stock.adobe.com Dateinummer 133061865
Abb. 7	Impfpass © Lämpel 2019-04-13 "Internationale Bescheinigung über Impfungen" upload on wikipedia
Abb. 8	Zahnpflege © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 9	Bonusheft © 2013-04-05 "Bonusheft, Zahnersatz, Zahnarzt, Krankenkasse" upload on wikipedia
Abb. 10	U-Heft © https://www.bzga.de/ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - Kindergesundheit
Abb. 11	Mutter & Kind © www.stock.adobe.com Dateinummer 317504889
Abb. 12	Mutterpass © Erik Streb 2006-04-14 "Mutterpass" upload on wikipedia
Abb. 13	© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
Abb. 14	© www.freepik.com
Abb. 15	© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
Abb. 16	© www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice
Abb. 17	© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
Abb. 18	© www.stock.adobe.com Dateinummer 80794914
Abb. 19	© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
Abb. 20	Yoga © www.freepik.com
Abb. 21	Ernährung © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 22	Familie © www.stock.adobe.com Dateinummer 326346060

Библиография

- AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen: AOK Plus-Bonusprogramm.
<<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/bonusprogramm/>> <Stand: 09/2021>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Stand: 17.09.21>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Schutzimpfungen. Berlin, 2021 <<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen/schutzimpfungen.html>>
<Stand: 08.06.21>
- BMG - Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

- Рис. * Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
- Рис. 1 Ежегодная чистка организма © stock.adobe.com Dateinummer 296586867
- Рис. 2 Пищевая пирамида © stock.adobe.com Dateinummer 122460337
- Рис. 3 Врачебный прием © www.freepik.com Вектор erstellt von pikisuperstar
- Рис. 4 Врачи © www.freepik.com
- Рис. 5 Правовая проверка © www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector
- Рис. 6 Карта страхования и направление к врачу-специалисту © stock.adobe.com
Dateinummer 133061865
- Рис. 7 Паспорт вакцинаций © Lämpel 2019-04-13 "Internationale Bescheinigung über Impfungen"
upload on wikipedia
- Рис. 8 Стоматологический уход © www.freepik.com Вектор erstellt von pch.vector
- Рис. 9 Бонусная книжка © 2013-04-05 "Bonusheft, Zahnersatz, Zahnarzt, Krankenkasse"
upload on wikipedia
- Рис. 10 Книжка осмотра © <https://www.bzga.de/>
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - Kindergesundheit
- Рис. 11 Мать и дитя © www.stock.adobe.com Dateinummer 317504889
- Рис. 12 Паспорт материнства © Erik Streb 2006-04-14 "Mutterpass" upload on wikipedia
- Рис. 13 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 14 © www.freepik.com
- Рис. 15 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 16 © www.freepik.com Karikatur Вектор erstellt von vectorjuice
- Рис. 17 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 18 © www.stock.adobe.com Dateinummer 80794914
- Рис. 19 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 20 Йора © www.freepik.com
- Рис. 21 Питание © www.freepik.com Вектор erstellt von pch.vector
- Рис. 22 Семья © www.stock.adobe.com Dateinummer 326346060

Бонусные программы государственных медицинских страховых компаний

Некоторые медицинские страховые компании предлагают «бонусные программы». Например, АОК Plus вознаграждает людей, регулярно посещающих профилактические осмотры. За каждое обследование или другое профилактическое обслуживание можно набирать баллы, которые выплачиваются ежегодно в виде денежной суммы.

Для участия:

- Страхование АОК Plus
- Возраст: старше 15 лет
- Отсутствие участия в других тарифных предложениях АОК в том же году
- Регистрация: онлайн или лично в отделении АОК Plus
- Баллы отправляются в АОК онлайн, через приложение или с бонусными буклетами

Как получить бонусные баллы:

- Спорт и движение (например, членство в фитнес-студии или клубе)
- Участие в осмотрах (например, осмотры у стоматолога, проверки здоровья, проверки на рак, проверки кожи)
- Прививки
- Участие, например, в донорстве крови, участие в курсах по оказанию первой помощи)

В дополнение к осмотрам многие медицинские страховые компании также используют другие меры для поддержания нашего здоровья - некоторые примеры:

- Предложения по управлению стрессом и релаксации, например, с помощью йоги, пилатеса
- Курсы борьбы с курением
- Консультации по вопросам зависимости
- Рекомендации по питанию
- Спортивные предложения, такие как водные виды спорта, тренировки спины



Рис. 20 — Йога



Рис. 22 — Семья



Рис. 21 — Питание

Точную информацию о том, какие курсы по вашему месту жительства покрываются вашей медицинской страховой компанией, часто можно найти на веб-сайте медицинской страховой компании. Больничная касса также предоставляет информацию об этих предложениях по телефону.

Профилактические осмотры мужчин*

Возраст		Профилактический осмотр
от 18 до 35 лет		Осмотр у семейного врача, Check-Up · один раз
с 35 лет		Общий осмотр Check-Up: · каждые 3 года
		Профилактика рака кожи: · каждые 2 года Осмотр всей поверхности кожи Рис. 15
с 45 лет		Скрининг рака предстательной железы и половых органов: · 1 раз в год Пальпаторное исследование (предстательной железы, половых органов, паховых лимфатических узлов) Рис. 18
50-54 лет		Скрининг колоректального рака: · 1х колоноскопия (повторять каждые 10 лет) · или: один раз в год тест на скрытую кровь в стуле Рис. 17
с 55 лет		· 1х колоноскопия и пальпация прямой кишки (каждые 10 лет) · или: колоноскопия прямой кишки (каждые 5 лет) и ежегодный анализ крови
с 65 лет		Раннее выявление аневризмы брюшной аорты: · разовое ультразвуковое обследование Рис. 19

Профилактические осмотры для женщин*

Возраст		Профилактический осмотр
с 20 лет		Профилактика рака шейки матки: Рис. 13 1 раз в год Осмотр наружных и внутренних половых органов (мазок, пальпация)
до 25 лет		Тест на хламидиоз (венерическое заболевание): 1 раз в год
с 30 лет		Профилактика рака молочной железы: Рис. 14 1 раз в год Пальпация молочных желез и лимфатических узлов
с 35 лет		Профилактика рака кожи: Рис. 15 каждые 2 года Осмотр всей поверхности кожи
		Общий осмотр Check-Up: каждые 3 года
		Профилактика рака шейки матки: каждые 3 года
50-70 лет		Профилактика рака молочной железы: Рис. 16 каждые 2 года Маммография
50-54 лет		Скрининг колоректального рака: Рис. 17 1 раз в год Осмотр толстой и прямой кишки и анализ на наличие крови в стуле
с 55 лет		- Колоноскопия каждые 10 лет - или: один раз в год тест на скрытую кровь в стуле



Рис. 10 – Книжка осмотра

Здоровье ребенка

После рождения ребенка родители получают книгу осмотра на ребенка. В ней точно указано, когда необходимо конкретное обследование у педиатра. До 10-летнего возраста ребенка проводится 11 U-обследований. Таким образом, возможные заболевания у ребенка можно распознать на ранней стадии.

Медицинские страховые компании оплачивают 2 важных обследования для подростков:

- Обследование J1 (от 12 до 14 лет)
- Обследование J2 (от 16 до 17 лет)

Беременность и роды

Расходы на определение беременности, профилактические осмотры (например, УЗИ, анализы крови) и консультации врачей до и после родов оплачиваются больничными кассами.



Рис. 12 – Паспорт материнства

Все данные по осмотрам и наступлению беременности заносятся в паспорт материнства.



Рис. 11 – Мать и дитя

Стоматологический осмотр

Поскольку здоровые зубы также важны для нашего хорошего самочувствия, мы должны хорошо заботиться о своих зубах. В этом нам может помочь здоровое питание, регулярная чистка зубов или профилактический осмотр у стоматолога.



Рис. 8 – Стоматологический уход

Кто?	Какие стоматологические услуги?
Дети (0,5 - 6 лет)	• Право на 6 осмотров • в сочетании U-обследованиями
Дети и молодежь (6 - 18 лет)	• Осмотры два раза в год • Групповая профилактика в детском саду и школе по вопросам гигиены полости рта (например, правильная чистка зубов, здоровое питание)
Взрослые (от 18 лет)	• Осмотр один раз в шесть месяцев • 1 раз в год удаление зубного камня • Каждые 2 года скрининг зубов и десен (PSI)/профилактика пародонтоза



Рис. 9 – Бонусная книжка

В бонусную книжку заносятся все осмотры, на которых мы были. К стоматологу надо ходить регулярно не менее 5 лет без перерыва. Только в том случае, если мы будем регулярно проверять наши зубы, медицинская страховка позже оплатит необходимое стоматологическое лечение. Вы можете получить бонусную книжку у стоматологов или страховых компаний.

Какие важные профилактические осмотры оплачиваются больничными кассами?

Прививки

Прививки являются одной из важнейших мер предосторожности. Они могут защитить людей от болезней и предотвратить дальнейшее распространение некоторых болезней. Мы можем регулярно проверять наличие прививок, потому что они заносятся в паспорт вакцинаций. Его можно получить в аптеке или у семейного врача.



Рис. 7 – Паспорт вакцинаций

Младенцы, дети и подростки от 0 до 17 лет	Взрослые от 18 лет и старше	Взрослые старше 60 лет
Дифтерия, столбняк, полиомиелит, коклюш, гепатит В, Hib (обновлять каждые 10 лет)	Дифтерия, столбняк, коклюш (каждые 10 лет)	Пневмококки (каждые 6 лет)
Ротавирусы	возможно полиомиелит, корь	Грипп (ежегодно)
Корь, эпидемический паротит, краснуха (не менее 2 раз)		Опоясывающий лишай (мин. 2 раз)
Ветряная оспа (не менее 2 раз)		
Пневмококки		
Менингококки		
Прививки от ВПЧ (мин. 2 раза)		

Подготовка:

важно взять с собой на прием к врачу карту медицинского страхования и важные документы (например, направление, план приема лекарств). Готовясь к контрольному осмотру, вы также можете подумать об ответах на определенные вопросы. Возможные вопросы:

- Есть ли у меня проблемы со здоровьем?
- Что я могу сделать для своего здоровья?
- Почему это важно для меня?
- Какие лекарства я принимаю?
- Какие у меня есть противопоказания?
- Как я питаюсь и двигаюсь в



Рис. 6 – Карта страхования и направление к врачу-специалисту

повседневной жизни?

Услуги обязательного медицинского страхования:

большинство жителей Германии имеют обязательное медицинское страхование. Таким образом, все получают одинаковые медицинские услуги. Расходы на это либо полностью оплачивает больничная касса, либо мы оплачиваем частично сами. Наиболее важными услугами, которые оплачивает больничная касса, являются, например, лечение, лекарства, терапия, уход на дому, прививки, стоматологические осмотры, а также профилактические и ранние профилактические осмотры для детей и взрослых.

Приём у врача:

мы можем часто посещать врачей общей практики в их рабочее время без предварительной записи. Однако для врачей-специалистов нам нужна запись на прием и, как правило, направление. Записаться на прием можно непосредственно в клинике или по телефону. Есть консультационные центры, которые могут помочь нам в организации встречи.



Рис. 4 – Врачи

Конфиденциальность:

В Германии действует закон о конфиденциальности. Врачам, терапевтам или социальным работникам не разрешается говорить с другими людьми о ваших проблемах. С вашим врачом вы можете открыто говорить о том, что вас беспокоит.



Рис. 5 – Правовая проверка

Как проходит медосмотр?

Врач сначала составляет картину всего нашего тела и нашего состояния здоровья. Существуют различные исследования в рамках медосмотра. Бывают профилактические и скрининговые обследования или Check-Ups. Медосмотр очень важен, потому что он позволяет выявлять болезни на ранней стадии, принимать меры до того, как болезнь разовьется и лучше бороться с существующими заболеваниями. Кроме того, медосмотры могут помочь нам лучше узнать свое тело. Регулярная профилактическая помощь также способствует увеличению продолжительности жизни, особенно с учетом того, что государственные медицинские страховые компании обеспечивают право на бесплатные профилактические осмотры.

Что мы, пациенты, должны знать?



Рис. 3 – Врачебный прием

Свободный выбор врачей:

В Германии у нас есть возможность самим решать к каким врачам обращаться. Как только мы нашли врачей, с которыми нам комфортно, лучше оставаться там, потому что они знают нас и нашу историю болезни. Но если нам там не нравится, мы можем поменять врача.

Как мы можем позаботиться о своем здоровье?

- Чтобы оставаться здоровым, мы можем кое-что делать для себя:
- Ежедневная двигательная активность - например, занимайтесь спортом, проходите не менее 10 000 шагов в день
- Выделите время на перерывы и отдых
- Социальные контакты - с людьми, с которыми нам хорошо
- Здоровое питание — например, ежедневное употребление фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов или несладких напитков



Рис. 2 – Пищевая пирамида

Но также важно регулярно проверять свое здоровье. Точно так же, как мы регулярно убираем в доме и раз в год делаем большую генеральную уборку, так же наши тело и душа нуждаются в заботе. Врачи могут проверить, здоровы ли мы и порекомендовать, что необходимо сделать для поддержания нашего здоровья. Это называется медосмотром. Мы делаем это, чтобы нам нравилось жить в себе так же, как в хорошем, чистом доме.

В некоторые дни мы чувствуем себя очень хорошо и думаем, что можем свернуть горы. В другие дни все не так. Это вполне нормально, ведь состояние человека не всегда одинаково. Здоровье тоже играет большую роль. Когда наше тело или душа не здоровы, мы чувствуем себя не хорошо. Вот почему мы должны заботиться о своем здоровье.

Что такое здоровье?

У здоровья много лиц и понятие здоровье может быть разным для каждого человека. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Это означает, что мы должны заботиться о наших телах и душах. Мы здоровы только тогда, когда наши душа и тело чувствуют себя хорошо.

Наши тело и душа очень тесно взаимодействуют и влияют друг на друга. Если на душе плохо, то и телу тоже может быть плохо и наоборот.



Рис. 1 – Ежегодная чистка организма

Содержание

Что такое здоровье?	4
Как мы можем позаботиться о своем здоровье?.....	5
Как проходит медосмотр?.....	6
Что мы, пациенты, должны знать?.....	6
Какие важные профилактические осмотры оплачиваются больничными кассами?.....	9
Бонусные программы государственных медицинских страховых компаний.....	15
Библиография.....	16

Исходные данные

Это издание проекта "Справочники по здоровью - Мигранты поддерживают мигрантов", созданного в рамках тематических курсов для обучения людей с опытом мигрантов и беженцев. Основное внимание уделяется повышению медицинской грамотности и ориентации в системе здравоохранения Германии.

В центре внимания находятся темы здравоохранения и профилактики. Спонсором проекта является Ausländerrat Dresden e.V., который с 1990 года работает в Дрездене для защиты прав и интересов людей с опытом миграции и беженцев.

Руководство проектом: Фатеме Поль-Ширази

Текст и дизайн: Фатеме Поль-Ширази, Ксения Гримме,
Мирьям Шнайдер

Издатель: Совет иностранцев Дрезден e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Используя звездочку (*), мы выражаем наше признание как общественному движению LGBTQIA, так и наше уважение к реальным, очень разнообразным, возможным гендерным идентичностям, которые развиваются и воспринимаются очень индивидуально и субъективно.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Здравоохранение

Справочники по здоровью - Мигранты поддерживают мигрантов



Рис. *