
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 stehen dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz sowie die 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 ganz normal, denn die Tagesform eines Menschen ist nicht immer gleich. Eine Rolle kann dabei auch die Gesundheit spielen. Wenn unser Körper oder unsere 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 untersucht zunächst unseren gesamten Körper und kontrolliert unseren 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 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*innentermin 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.

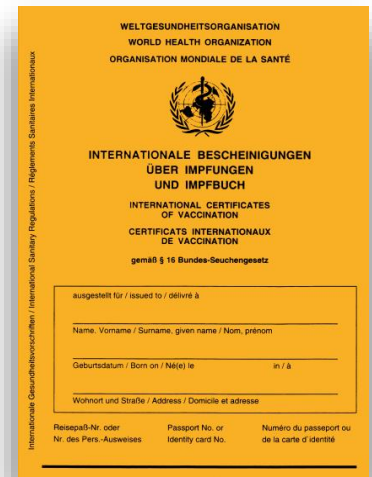


Abb. 7 - Impfpass

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

A form titled 'Bonusheft' with a subtitle '- Nachweis von Zahngesundheitsuntersuchungen - für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen'. It contains input fields for Name, Vorname, Geburtsdatum, Straße, and 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 10. 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 Darms & Bluttest
50-54 Jahre		• alle 10 Jahre Darmspiegelung • oder: 1x im Jahr Test auf Blut im Stuhl

Vorsorge-Untersuchungen für Männer*

Alter		Vorsorge-Untersuchung
18 bis 35 Jahren		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		• 1x Darmspiegelung & Tastuntersuchung des Enddarms (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 anderen Vorsorge-Angeboten Punkte gesammelt werden, die 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

فهرسُ المراجعُ

- 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

© www.freepik.com	Logo Gesundheitslotsen	الشكل رقم
© stock.adobe.com Dateinummer 296586867	التنظيف السنوي للصحة (مجازياً)	الشكل رقم ١
© stock.adobe.com Dateinummer 12246033	التنظيف السنوي للصحة	الشكل رقم ٢
© www.freepik.com Vektor erstellt von pikisuperstar	الفحوصات الطبية	الشكل رقم ٣
© www.freepik.com	أخذ موعد في العيادة الطبية	الشكل رقم ٤
© www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector	التحقق القانوني	الشكل رقم ٥
© stock.adobe.com Dateinummer 133061865	بطاقة التأمين الصحي والإحالة	الشكل رقم ٦
© Lämpel 2019-04-13 "Internationale Bescheinigung über	دفتر اللقاحات	الشكل رقم ٧
© www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector	طبيب الأسنان	الشكل رقم ٨
© 2013-04-05 "Bonusheft, Zahnersatz, Zahnarzt,	كُتييب المكافآت	الشكل رقم ٩
© https://www.bzga.de/ Bundeszentrale für	كُتييب الفحوصات	الشكل رقم ١٠
© www.stock.adobe.com Dateinummer 317504889	الحمل	الشكل رقم ١١
© Erik Streb 2006-04-14 "Mutterpass" upload on	كُتييب الأمومة	الشكل رقم ١٢
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508		الشكل رقم ١٣
© www.freepik.com		الشكل رقم ١٤
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508		الشكل رقم ١٥
© www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von		الشكل رقم ١٦
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508		الشكل رقم ١٧
© www.stock.adobe.com Dateinummer 80794914		الشكل رقم ١٨
© www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508		الشكل رقم ١٩
© www.freepik.com	اليوغا	الشكل رقم ٢٠
© www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector	التغذية	الشكل رقم ٢١
© www.stock.adobe.com Dateinummer 326346060	المشي في الهواء الطلق	الشكل رقم ٢٢

برنامج المكافآت الذي يُقدّمه التأمين الصحي الحكومي

بعض مؤسسات التأمين الصحي تُقدّم " برنامج مكافآت. فعلى سبيل المثال يقوم التأمين الصحي الحكومي (AOK Plus) بمكافأة الأشخاص الذين يقومون بإجراء فحوصات العناية الطبية بانتظام. بحيث يتمكن هؤلاء الأشخاص من تجميع النقاط عند ذهابهم لإجراء الفحوصات المدرجة ضمن إجراءات العناية الصحية أو عند ذهابهم لأحد العروض الأخرى و في نهاية العام تتحوّل هذه النقاط إلى أموال تدفع لهؤلاء الأشخاص.

لقاء الإشتراك في:

- التأمين لدى التأمين الصحي الحكومي (AOK Plus)

- السن: أكثر من ١٥ سنة

- عدم الإشتراك في أية عروض يُقدّمها

- التأمين الصحي (AOK) ضمن رسم

- التأمين وذلك في العام ذاته

- التسجيل: أونلاين أو في أحد فروع

- التأمين الصحي الحكومي (AOK Plus)

- النقاط: أونلاين، بواسطة تطبيق App

- أو إرسال كتيب المكافآت إلى مؤسسة

- التأمين الصحي (AOK)

الأشياء التي تجعلكم تكسبون النقاط:

- الرياضة و الحركة (مثلاً: عضوية إحدى

- نوادي اللياقة البدنية أو أحد النوادي

- الرياضية للجمعيات)

- العناية الصحية (على سبيل المثال: العناية

- الصحية بالأسنان، الإختبار الصحي

- الشامل، فحوص السرطان، فحوصات

- الجلد)

- لقّحات الحماية

- المبادرة (مثلاً: التبرّع بالدم، المشاركة في

- دورات الإسعاف الأولي)

تُقدِّمُ الكثيرُ من مؤسساتِ التأمينِ الصحيّ، إضافةً إلى فُحوصاتِ العنايةِ الصحيّة، إجراءاتٍ أُخرى تهدفُ للحفاظِ على صِحتنا وَ هنا سندرجُ بعضَ الأمثلةِ:



الشكل رقم - ٢٠ - اليوغا

- عروضٌ للتغلبِ على التوترِ وَ مُساندةُ الإسترخاءِ وَ ذلكَ من خلالِ اليوغا أو البيلاتس (نوع من اللياقة البدنية)
- دوراتٌ لدعمِ الإقلاعِ عن التدخينِ
- تقديمُ المشورةِ لمُكافحةِ الإدمانِ
- تقديمُ المشورةِ بخصوصِ التغذيةِ
- عروضٌ لممارسةِ الرياضةِ على سبيلِ المثال: الرياضةُ المائية، دوراتٌ لمعالجةِ آلامِ الظهرِ



الشكل رقم - ٢١ - التغذية



الشكل رقم - ٢٢ - المشي في الهواء

للحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ دقّةٍ حولَ العروضِ الواردةِ أعلاه وَ المتوفرةٍ بالقربِ من مكانِ السكنِ وَ التي تُقدِّمها مؤسساتُ التأمينِ الصحيّ عن طريقِ التكفّلِ بدفعِ النفقاتِ المُرتبّةِ عليها. في أغلبِ الأحيانِ تجدونَ هذه العروضِ على المواقعِ الإلكترونيّةِ التابعةً لمؤسساتِ التأمينِ الصحيّ. كما وَ تقومُ مؤسساتُ التأمينِ الصحيّ بإطلاعِ الأشخاصِ المُؤمنينَ عليهمَ لديها بالهاتفِ على هذهِ العروضِ.

الفحوصات التي تتضمنها العناية الصحية للرجال*

العُمر	فحوصات العناية الصحية
بين سنّ ال ١٨ و ال ٣٥ عاماً	الفحص العام (التشيك أب) لدى طبيب الأسرة • لمرة واحدة
إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً	العناية الصحية بِغُدّة البروتستات والأعضاء التناسلية • مرّة واحدة في العام • فحص بالجنس (غُدّة البروتستات، الأعضاء التناسلية، فحص العقد اللمفاوية) الشكل رقم - ١٥
	الفحص العام (التشيك أب) • مرة كل ثلاث سنوات
إبتداءً من سن ال ٤٥ عاماً	العناية الصحية بِغُدّة البروتستات والأعضاء التناسلية • مرّة واحدة في العام • فحص بالجنس (غُدّة البروتستات، الأعضاء التناسلية، فحص العقد اللمفاوية) الشكل رقم - ١٨
بين سنّ ال ٥٠ و ال ٥٤ عاماً	العناية الصحية - سرطان الأمعاء الغليظة • تنظير الأمعاء لمرة واحدة (التكرار كل عشر سنوات) • أو مرّة واحدة في العام يتم إجراء فحص الكشف عن الدم في البراز الشكل رقم - ١٧
إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً	العناية الصحية - سرطان الأمعاء الغليظة • تنظير لمرة واحدة وإختبار بالجنس للمستقيم (مرة كل عشر سنوات) • أو: تنظير المستقيم (مرة كل خمس سنوات) إضافة لاختبار الدم مرّة كلّ سنة
إبتداءً من سن ال ٦٥ عاماً	التشخيص المبكر لتمدّد الأوعية الدموية الأبهرية • لمرة واحدة الفحص بالأمواج فوق الصوتية الشكل رقم - ١٩

فحوصات العناية الصحيّة للسيدات*

العُمر		فُحوصات العناية الصحيّة
إبتداءً من سن ال ٢٠ عاماً		الشكل رقم - ١٣ فُحوصات عُنق الرحم • مرّةً واحدةً في العام • فُحوصات للأعضاء التناسلية داخلي وخارجي وذلك من خلال (أخذ المَسحات، الجسّ)
حتى سن ال ٢٥ عاماً		فحصُ الكلاميديا (المتدثرية- مرضٌ جنسي) • مرّةً واحدةً في العام
إبتداءً من سن ال ٣٠ عاماً		الشكل رقم - ١٤ العناية الصحيّة سرطان الثدي • مرّةً واحدةً في العام • فحصُ الصدر بالجسّ وكذلك باختبارِ الغُدِّ اللمفاوية
إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً		الشكل رقم - ١٥ العناية الصحيّة سرطان الجلد • مرّةً واحدةً كلّ عامين • فحصُ لكامل مساحة الجلد
		الفحص العام (التشيك أب) • مرّةً كلّ ثلاث سنوات
		الفحص الطبي الوقائي لسرطان عنق الرحم: • برنامج تجريدي لفيروسات HP واختباره كل 3 سنوات
بين سنّ ال ٥٠ وال ٧٠ عاماً		الشكل رقم - ١٦ العناية الصحيّة سرطان الثدي • مرّةً واحدةً كلّ عامين • تصوير الثدي بالأشعة السينية
بين سنّ ال ٥٠ وال ٥٤ عاماً		الشكل رقم - ١٧ العناية الصحيّة - سرطان الأمعاء الغليظة • مرّةً واحدةً في العام • فحصُ الأمعاء والمستقيم والتحقق من الدم في البراز
إبتداءً من سن ال ٣٥ عاماً		العناية الصحيّة - سرطان الأمعاء الغليظة • مرّةً واحدةً كلّ عشرة أعوام تنظيرُ الأمعاء • أو مرّةً واحدةً في العام اختبار للدم المختفي في البراز

صحة الأطفال



الشكل رقم ١٠ - كتيب الفحوصات

بعد ولادة الطفل يتسلم الأهل كتيب الفحوصات الطبية الخاص بطفلهم. يحتوي هذا الكتيب على الفحوصات الطبية المنصوص عليها والتي يتوجب إجراؤها من قبل طبيب/ة الأطفال. إجمالي عدد هذه الفحوصات عشرة و تندرج ضمن ما يُعرف بـ: برنامج الفحوصات U و الذي يستمر حتى السنة السادسة من عمر الطفل. من خلال هذه الفحوصات يمكن التشخيص المبكر للأمراض المحتمل أن يُصاب الأطفال بها.

فيما يتعلق بالفاعلين فإن التأمين الصحي يتكفل بفحصين طبيين غاية في الأهمية:

- الفحص (J1) وذلك في العمر بين الـ ١٢ سنة و ١٤ سنة
- الفحص (J2) وذلك في العمر بين الـ ١٦ سنة و ١٧ سنة

الحمل والولادة

يتكفل صندوق التأمين الصحي الحكومي بالنفقات المترتبة على: اختبار الحمل، فحوصات العناية الصحية (على سبيل المثال: الفحوصات بالأموح فوق الصوتية - الإيكو، تحاليل الدم) وكذلك الأمر الزيارات الدورية إلى عيادة طبيب/ة النسائية سواء كانت هذه الزيارات قبل أو بعد الولادة.



الشكل رقم ١١ - الحمل

في كتيب الأمومة (Mutterpass) يتم تدوين كافة البيانات المتعلقة بفحوصات العناية الصحية والتثبت من الحمل.



الشكل رقم ١٢ - كتيب الأمومة

العناية الصحيّة بالأسنان



الشكل رقم ٨ - طبيب الأسنان

كون الأسنان السليمة أمرٌ غايةً في الأهمية، هذا الأمر الذي يجعلنا نشعرُ بأننا أصحّاء ومرتاحون. من هنا يتوجّب علينا الإعتناءُ بأسناننا. تناول الطعام الصحيّ، تنظيف الأسنان باستمرار أو التعاون والمساعدة في تنفيذ إجراءات العناية الصحية التي يحددها لنا طبيب/ة الأسنان.

من؟	ما هي خدماتُ العناية الصحية بالأسنان؟
الأطفال في سن (ستة أشهر - حتى الست سنوات)	• يحقُّ لهؤلاء الحصول على ستة فحوصات بالتنسيق مع الفحوصات المُدرجة ضمن (برنامج الفحوصات U)
الأطفال واليافعون في سن (ست سنوات حتى ١٨ عاماً)	• فُحوصاتٌ إختبارية مرتين في العام • الوقايةُ الجماعيةُ (نظامٌ معمولٌ به في ألمانيا) للمدراس ورياض الأطفال يتناولُ موضوعَ نظافة الفم (على سبيل المثال: تنظيف الأسنان، التغذية الصحيّة)
البالغونُ ابتداءً من سن الـ ١٨ عاماً	• مرةً واحدة كل ستة أشهر فحوصات للمراقبة • مرةً واحدة كل ستة أشهر إزالة التكلّس عن الأسنان • مرةً كل عامين يتمُّ إجراء مسح للأسنان واللثة (PSI) للوقاية من التهاب دواعم الأسنان (الأنسجة المحيطة بالأسنان)

Bonusheft

- Nachweis von
 Zahngesundheitsuntersuchungen -
 für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

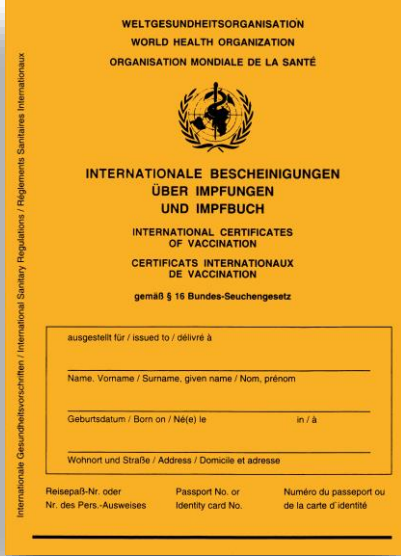
امتياز الشكل رقم ٩ - كُتيب المكافآت

في كتيبِ المكافآت هذا يتمُّ إدراجُ (تدوين) كافة المعلومات المُتعلّقة بالفحوصات التي يجريها الشخصُ المُستفيد من خدمات الرعاية الصحيّة. وفي حال التزم المُستفيد بزيارة طبيب/ة الأسنان لمدة خمس سنوات بانتظام وبدون إنقطاع فيقوم في هذه الحالة صندوق التأمين الصحي بدفع المزيّد من المال عند الحاجة لتركيّب تليبيسةٍ أو لزراعة سن. يحصلُ مُتلقي خدمات العناية الصحيّة على كُتيبِ المكافآت هذا عند طبيب/ة الأسنان أو في مكتب مصلحة التأمين الصحيّ.

أهمُّ الخدمات المُندرجة ضمن العناية في سياق التشخيص المُبكر للأمراض والتي يُغطيها التأمينُ الصحي الحكومي؟

اللقاحات الوقائية

تعدُّ اللقاحاتُ من أهم الأشياء التي تندرجُ ضمن التدابير الوقائية. حيثُ يمكنُ لهذه اللقاحات حماية البشر من الإصابة بالأمراض كما ومن شأن هذه اللقاحات أن تمنع إنتشارَ أمراضٍ معيَّنة. بإمكاننا أن نتحقق وبشكلٍ دوري من حالة اللقاحات الوقائية (الحماية المناعية) الخاصّة بنا وذلك لكون كافة البيانات الخاصّة باللقاحات مقيّدةً في دفتر اللقاحات الشخصي الذي يكونُ بحوزتنا. بإمكانكم الحصول على دفتر اللقاحات من أية صيدلية أو من عيادة طبيب/ة الأسرة.



الشكل رقم - ٧ - دفتر اللقاحات

البالغون ابتداءً من سن السنتين سنة	البالغون ابتداءً من سن الثامنة عشر	الرضع والأطفال دون السابعة عشر من العمر
المكورات الرئوية أو العقدية الكروية (كل ستة سنوات)	الدفتريا (الخناق)، الكزاز، السعال الديكي (كل عشر سنوات)	الدفتريا (الخناق)، الكزاز، شلل الأطفال، السعال الديكي، إلتهاب الكبد، لقاح المُستدمية الزلزية (بحاجة إلى لقاح داعم مرة كل عشر سنوات)
الإنفلونزا (سنوياً)	شلل الأطفال والحصبة	الفيروسات العجلية (التقيؤ والإسهال)
الهربس النطاقي (جرعتين على الأقل)		الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (جرعتين على الأقل)
		جدري الماء/ الحُمّاق (جرعتين على الأقل)
		المكورات الرئوية أو العقدية الكروية
		النيسرية السُحائية (إلتهاب السحايا)
		فيروس الورم الحليمي البشري (جرعتين على الأقل)

التحضير:

بهدف مساعدة الطبيب/ة خلال تنفيذ إجراءات الفحوصات الطبية المختلفة يتوجب علينا إصطحاب بطاقة التأمين الصحي وكافة المتعلقات الهامة (على سبيل المثال: تقارير التشخيص السابقة، الإحالة الطبية التي أصدرها طبيب/ة الأسرة، خطة تناول الأدوية). في سياق التحضير للموعد في العيادة يمكن للمرء أيضاً التفكير حول الإجابات التي سيعطيها عند تلقيه أسئلة معينة من الطبيب/ة.



الشكل رقم ٦ - بطاقة التأمين الصحي والإحالة الطبية

يمكن أن تتضمن الأسئلة المحتملة مايلي:

- هل توجد لدي مشكلات صحية؟
- ما الذي يمكنني القيام به؟
- من أين تنبع أهمية أن أقوم أنا بذلك؟
- ما هي الأدوية التي أتناولها؟
- هل هنالك أشياء لا أستطيع تحملها؟

كيف أغذي نفسي وكيف أتحرك في حياتي اليومية؟

الخدمات التي يُقدّمها التأمين الصحي الحكومي:

غالبية المواطنين الذين يعيشون في ألمانيا مأمّن عليهم صحياً من خلال التأمين الصحي الحكومي. وهذا معناها أنهم جميعاً يتلقون الخدمات الطبية ذاتها وذلك على قدم المساواة. إنّ النفقات المترتبة على هذه الخدمات مُغطاة كلياً أو جزئياً من قبل صندوق التأمين الصحي الحكومي وفي حال التغطية الجزئية يترتب علينا دفع جزء من النفقات من حسابنا الشخصي.

أخذ الموعد في العيادة الطبيّة:

في غالب الأحيان تتوفر في عيادة طبيب/ة الأسرة أوقاتٌ للمراجعة بدون موعد. فيما يتعلق بالعيادات الطبية الإختصاصية (طبيب/ة مختص/ة) فنحتاجُ الحصولَ على موعد كما ونحتاج إحالةً طبّية من طبيب الأسرة. بإمكاننا أخذُ الموعد مباشرةً في عيادة الطبيب/ة المختص/ة أو من خلال الاتصال الهاتفي. كما وتتوفر مراكز تقديم المشورة التي تُقدّم الدعم في هذا السياق (أخذ موعد لدى عيادة طبيب/ة مختص/ة).



الشكل رقم ٤ - أخذ موعد في العيادة الطبيّة

واجبُ الإلتزام بالسريّة:

يوجدُ في ألمانيا قانونٌ يُلزم الأطباء/الطبيبات، المعالجين/المعالجات، المرشدين/المرشدات الإجتماعيين بعدم التحدّث عن مشكلاتنا والإفصاح لإشخاصٍ آخرين عن هذه المشكلات. هذا معناه أنه بإمكاننا أن نتكلّم مع الطبيب/ة الذي يقدّم لنا خدمة العناية الصحيّة بمنتهى الصراحة حول كل الأمور التي تُثقلُ كاهلنا وتزعجنا.



الشكل رقم ٥ - التحقق القانوني

كيف تعمل العناية الصحيّة؟

يقومُ طبيبٌ/ةٌ بخلقِ تصوّرٍ عن جسمنا بالكامل وكذلك الأمر عن حالتنا الصحيّة وللوصول إلى هذا التّصوّر تتوفّر الإجراءاتُ والتقنياتُ المتعددة (الفحوصات). كلُّ ذلك في إطار العناية الصحيّة. تُطلقُ على ما وردَ أعلاه تسميةُ العناية الصحيّة والفحوصات المبكرة الهادفة للتعرف على الحالة الصحيّة كما ويستخدمُ في بعض الأحيان مصطلح تشيك آب (Check-Ups). إنّ العناية الصحيّة أمرٌ في غاية الأهمية، كونها تُمكننا و في وقتٍ مُبكرٍ من التعرّف على الأمراض المُمكن أن تُصيب الإنسان ، وبالتالي تحديدُ الإجراءات المُمكن إتخاذها قبل ظهورِ المرض كما أنّ هذه الإجراءات مهمةٌ جداً لتحسين قدرتنا على محاربة الأمراض التي نتكشف الإصابة بها من خلال الفحوصات. علاوةً على ذلك تفيدنا العناية الصحيّة في التعرّف على أجسامنا بشكلٍ أفضل. تُسهمُ العناية الصحيّة في زيادة متوسط الأعمار المتوقعة - هذا الأمر بات حقيقةً منذ اللحظة التي أصبح للمواطنين فيها الحق بإجراء فحوصات العناية الصحيّة مجاناً، كون نظام التأمين الصحي الحكومي يتحمّل النفقات الناجمة عن هذه الفحوصات.

ما يتوجّب علينا معرفته نحن متلقو خدمة العناية الصحيّة؟



الشكل رقم - ٣ - الفحوصات الطبيّة

إختيار الطبيب/ة بمطلق الحرية:
تتوفّر لنا في ألمانيا إمكانية إتخاذ القرار في مسألة إختيار الطبيب/ة الذي-التي نتلقى من خلاله خدمة العناية الصحيّة. عندما نجدُ بأنفسنا عيادة طبيب/ة فهذا أمرٌ جيد، في حال أردنا الاستمرار بتلقي خدمة العناية الصحيّة عبر هذه العيادة، كون الطبيب/ة يعرفون سيرتنا الصحيّة و لكننا لم نعد نحسُّ بالارتياح في هذه العيادة فإنه بإمكاننا أن نستبدلها بعيادةٍ أخرى .

كيف نستطيع الاعتناء بصحتنا؟

بهدف أن نبقى أصحاء يمكننا أن نقوم ببعض الأمور بأنفسنا:

- الحركة في حياتنا اليومية. على سبيل المثال: ممارسة الرياضة، السير لمسافة ١٠٠٠٠ خطوة على الأقل في اليوم الواحد.
- منح أنفسنا إستراحات و أوقات مُستقطعة.
- التواصل الإجتماعي – وذلك عبر لقاء الأشخاص الآخرين الذين نرتاح لهم و تبادل الحديث معهم.
- التغذية الصحية – على سبيل المثال: تناول الخضار والفواكه و منتجات الحبوب الكاملة (غير المقشورة) وكذلك الأمر المشروبات غير المُحلاة.



الشكل رقم ٢ - التنظيف السنوي للصحة

لكنه ومن الأهمية بمكان أن نراقب حالتنا الصحية الشخصية و بشكلٍ مُنَظَّم، تماماً كما نراقب دوماً الحالة التي يكون عليها المنزل الذي نعيش فيه.

فنحن نحافظ دوماً على هذا المنزل نظيفاً ومرةً واحدة في العام نقوم بإجراء تنظيفٍ شاملٍ للمنزل. يحتاج منا كلُّ من جسمنا وحالتنا النفسية أن نعتني بهما. يستطيع الطبيب/ة التأكد من أننا أصحاء وكذلك الأمر يُمكنه/ها تحديد ما ينبغي القيام به لإستعادة صحتنا والحفاظ عليها سليمةً.

هذا ما يُسميه المرءُ العناية الصحية. نحن نقوم بإجراءات العناية الصحية هذه وبكل سرور وذلك كي نتمتع بالعيش في أنفسنا وأجسامنا تماماً كما نتمتع بالسكن في منزلٍ جميلٍ ونظيف.

في بعض الأحيان (الأيام) نشعر بأننا على خير ما يُرام ونعتقد بأننا قادرون على إنجاز كل شيء. وفي أيام أخرى يكون الأمر غير ذلك. هذا أمرٌ طبيعيٌّ بالمطلق، فإن الحالة التي يكون الإنسان عليها (لناحية الجسم والمزاج) ليست دوماً نفسها. يُمكن للصحة النفسية أن تلعب دوراً في هذا السياق. عندما لا يكون جسمنا سليماً مُعافى فإننا غالباً نشعر بأننا لسنا في حال جيدة. لكل ما سلف ذكره يتوجب علينا أن ننتبه لصحتنا ونوليها الكثير من الاهتمام..

ما هي الصحة؟

يعمل جسمنا وبشكلٍ لصيقٍ جداً مع حالتنا النفسية كما ويؤثر أحدهما على الآخر. فعندما تكون حالتنا النفسية في وضعٍ جيّد يكون جسمنا في حالٍ جيّدة والعكس صحيح.

إنّ للصحة أوجهٌ مُتعددة بحيثُ أن مفهوم الصحة يختلفُ من شخصٍ لآخر. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) فإن مفهوم الصحة يعني مايلي: " الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، ليس فقط مجرد انعدام المرض أو العجز يعني توفير الصحة.

كلّ ما سبق يعني ما يلي:

يتوجب علينا أن نهتمّ بجسمنا وبحالتنا

النفسية. فقط عندما تكون حالتنا النفسية

في حالةٍ جيّدة عندها نكون أصحاء.



الشكل رقم ١ - التنظيف السنوي للصحة (مجازياً)

فهرس المحتويات

٤	ما هي الصحة؟
٥	كيف نستطيعُ الإعتناء بِصحتنا؟
٦	كيف تعمل العناية الصحية؟
٦	ما يتوجبُ علينا معرفته نحنُ متلقّو خدمة العناية الصحية؟
	أهمُ الخدمات المُندرجة ضمن العناية في سياق التشخيص المُبكر للأمراض
٩	والتي يُغطيها التأمينُ الصحي الحكومي؟
١٥	برنامجُ المُكافآت الذي يُقدّمه التأمين الصحي الحكومي
١٦	فهرسُ المراجع

الإمبريسوم – تصريح التحرير

هذا الكتيب الذي بين أيدينا إصدار من المشروع الذي يحملُ اسم

" الدليل -المُرشد الصحيّ - المهاجرون/ت يدعمون المهاجرين/ت " الدليل عبارة عن إرشاداتٍ أتت في إطارِ الدورات التدريبية والمُعَدّة خصيصاً، من حيثُ المواضيع التي تُتضمّنُها، ، للأشخاص الذين لديهم تجارب لجوء وهجرة. تتمحورُ هذه الإرشادات حولَ جُزئية: التقوية الذاتية للكفاءة الصحية الشخصية هذا من جهة ومن الجهة الأخرى التوجّه الصحيح ضمنَ النظامِ الصحيّ المُعتمد في ألمانيا.

جاءَ التركيز ضمنَ الموضوعاتِ التي تناولها الكتيب على العناية الصحية والوقاية. الجهة القائمةُ على المشروع هي الجمعيةُ المُسجلة مَجلس شؤون الأُجانب في دريسدن. تأسست مُنظمةُ المُجتمع المدني هذه في العام ١٩٩٠ هذه المُنظمة التي تُعنى بمصالحِ وحقوق الأشخاص المُقيمين في مدينة دريسدن، من ذوي الأصولِ المُهاجرة أو من أولئك الذين مَرّوا بتجارب اللجوء.

إدارةُ المشروع: فاطمه پل شیرازی

النصوص والصياغة: فاطمه پل شیرازی، زنيا گريمه، ميريام شنايدر

التحرير: Ausländerrat Dresden e.V.

Heinrich-Zille-Str. 6

01219 Dresden

با استفاده از ستاره (*) قدردانی خود را از گفتمان های LGBTQIA اجتماعی و همچنین احترام خود را برای هویت های جنسی واقعی، بسیار متنوع و ممکن، که به صورت فردی و ذهنی ایجاد شده، احساس می شوند و زندگی می کنند، ابراز می کنیم.

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

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



العنايةُ الصحّية

Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken

Migrant*innen



Abb. *