

Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Aachen

mit aktuellen Informationen zu:

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

Stand 1.10.2006

немецкий - русский

deutsch - russisch

Stadt Aachen, Der Oberbürgermeister – Die Integrationsbeauftragte



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

Этот **информационный бюллетень Ваше здоровье** содержит актуальные сведения о здравоохранении в Германии, о важных профилактических обследованиях и о необходимых действиях при несчастных случаях.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechendem hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sind über das Arbeits- oder Sozialamt abgesichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem 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 Chipkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Ab 2006 wird diese Karte durch eine elektronische Gesundheitskarte ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab. Welche Leistungen ein Arzt zu welchen Kosten erbracht hat, können Sie auf einer Patientenquittung sehen. Diese stellt Ihnen der Arzt auf Wunsch aus.

Медицинское страхование

Медицинское страхование в Германии является для всех обязательным, выбор же страховой компании - свободным. Рабочие и служащие обычно застрахованы в государственных страховых компаниях, при больших доходах они могут выбрать частное страхование. Безработным и лицам, получающим социальную помощь, медицинскую страховку оплачивает биржа труда или социальное ведомство. Сумма взноса государственного медицинского страхования зависит от вашего дохода и процента взноса, определяемого вашей страховой компанией. Неработающие супруги и дети до 25 лет, при определенных условиях, могут быть бесплатно застрахованы в государственной страховой компании вместе с работающим членом семьи.

Каждый из них получает собственную пластиковую карточку с занесенными личными данными: имя, дата рождения, номер страхового полиса. С 2006 года эти карточки будут заменены **электронными карточками**. С вашего согласия туда могут входить и такие данные о вашем здоровье как группа крови, аллергия, хронические заболевания. Эта карточка предъявляется каждый раз при первом посещении врача в квартале.

Врач производит расчет непосредственно со страховой компанией. Медицинские услуги и счет вы найдете в **квитанции**, которую врач вам выдаст по вашему желанию.



Muster einer
Versicherungskarte



страховая карточка
(образец)

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.

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10€ pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2% des Einkommens (für chronisch Kranke 1%) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

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

Nаряду с посещением врачей и пребыванием в больнице страховая компания берет на себя расходы на лекарства, отпускаемые только по рецепту, протезы, профилактические обследования, восстановительные лечения и лечения на курорте. До большинства медицинских услуг страховой компании вы должны **доплачивать** 10% (минимум 5€, максимум 10€). При пребывании в больнице вы доплачиваете 10€ в день, максимально 28 дней в год.

Один раз в квартал взимается **взнос за посещение врача** 10€ (за исключением детей до 18 лет, а также профилактических обследований и прививок). Если у вас есть направление, и вы посещаете врача-специалиста в том же квартале, взнос не платится.

Лица с малым доходом могут подать заявление в страховую компанию об освобождении от взносов, как только 2% их дохода (при хронических заболеваниях 1%) было потрачено на доплаты.

Если вы хорошо заботитесь о своем здоровье, некоторые страховые компании могут предоставить вам **скидку**.

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**.

Посещение врача

Вы сами можете выбрать врача, а по истечению квартала – также поменять его. Однако рекомендуется иметь постоянного **домашнего врача**. Как правило это врач общей практики или терапевт, для детей – также детский врач. Домашний врач ставит первый диагноз.

Он осведомлен в вашей истории болезни и при необходимости может выдать направление к специалисту.

Überweisungsschein

направление

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

Wichtig:

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

Договоритесь заранее о времени на прием к врачу и не забудьте сообщить, если вы не можете прийти.

Важно:

- **Страховая карточка** при посещении врача, зубного врача или при пребывании в больнице;
- **Направление** при посещении врача-специалиста;
- **материнская книжка (Mutterpass)** в период беременности;
- **Книжка о прививках и о профилактических обследованиях** при посещении детского врача;

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.

Сообщение о заболевании

Если вы заболели и не можете выйти на работу, вы должны сообщить об этом вашему работодателю и пойти к врачу.

С третьего дня болезни вам, как правило, нужен **больничный бюллетень о нетрудоспособности**. В нем указывается с какого и по какое число, предусмотрительно, вы не можете работать. Эту справку вы должны дать работодателю и страховой компании не позже, чем на третий день болезни.

A yellow form titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (Certificate of Incapacity for Work). It contains fields for patient name, date, and checkboxes for 'Erkrankung' (illness) and 'Verletzung' (injury). There are also sections for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity) and 'Fristsetzung' (deadline setting).

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

 A yellow form titled 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (Certificate of Incapacity for Work). It contains fields for patient name, date, and checkboxes for 'Erkrankung' (illness) and 'Verletzung' (injury). There are also sections for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity) and 'Fristsetzung' (deadline setting).

больничный бюллетень
о нетрудоспособности

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.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

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

Медикаменты

Медикаменты, которые вам прописал врач, вы получите в аптеке по предъявлению рецепта. Если **рецепт оплачивается страховой компанией**, вы, как правило, доплачиваете от 5 до 10 €.

Некоторые медикаменты не оплачиваются страховой компанией. Если же ваш врач считает нужным, он выпишет вам **частный рецепт**. Медикаменты по частным рецептам и без рецепта вы оплачиваете сами. Цены на медикаменты, не требующие рецепта, определяют сами аптеки. Поэтому стоит сравнивать цены.

Дети до завершения 18 лет, а также беременные, нуждающиеся в медикаментах из-за осложнений во время беременности и родов, от доплаты освобождаются.

 A pink form titled 'Kassenrezept' (Insurance Prescription). It includes fields for patient name, date, and checkboxes for 'Erkrankung' (illness) and 'Verletzung' (injury). There are also sections for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity) and 'Fristsetzung' (deadline setting).

Kassenrezept
рецепт, оплачиваемый
страховой компанией

 A blue form titled 'Privatrezept' (Private Prescription). It includes fields for patient name, date, and checkboxes for 'Erkrankung' (illness) and 'Verletzung' (injury). There are also sections for 'Arbeitsunfähigkeit' (incapacity) and 'Fristsetzung' (deadline setting).

Privatrezept
частный рецепт

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.

Профилактические обследования

Даже если вы себя хорошо чувствуете, вы должны регулярно проходить профилактические обследования. Профилактические обследования и необходимые прививки – бесплатны. Расходы берет на себя ваша страховая компания.

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.

Профилактическое обследование

вашему домашнему врачу на проверку сердца, кровообращения, почек и обмена веществ. Так, например, повышенное кровяное давление или сахарный диабет могут быть заранее установлены, что помогает дальнейшему соответствующему лечению.

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!

Заблаговременное выявление рака

Женщины после 20 лет и мужчины после 45 лет могут обследоваться один раз в год на раннее выявление рака. На сегодняшний день многие виды рака являются излечимыми, если они заранее выявлены и преданы лечению.

Помните:

заблаговременное выявление значительно повышает шансы на успешное лечение!

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.

Беременность

Женщины с самого начала беременности должны регулярно посещать гинеколога. Там они получают **материнскую книжку**, в которую заносятся все важные данные в связи с протекаемостью беременности.

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
материнская книжка обложка

Беременные всегда должны иметь эту материнскую книжку при себе, чтобы при несчастном случае им и ребенку можно было бы быстрее оказать помощь. Материнская книжка предъявляется при каждом посещении врача, зубного врача и больницы, так как во время беременности многие медикаменты и некоторые обследования не рекомендуются.

Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten
материнская книжка страница с результатами обследований

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Vorsorgeuntersuchungen bis zum 64. Lebensmonat aufgeführt :



Kindervorsorgeheft

Профилактические обследования ребенка

всеми результатами обследований ребенка (U1). Туда будут заноситься и все результаты дальнейших профилактических обследований (U2-U9) до 64-го месяца жизни ребенка:



книжка со всеми результатами обследований ребенка

Bezeichnung	Alter des Kindes	название	возраст ребенка
U1	nach der Geburt	U1	после рождения
U2	3. – 10. Lebensstag	U2	3. – 10. день
U3	4. – 6. Lebenswoche	U3	4. – 6. неделя
U4	3. – 4. Lebensmonat	U4	3. – 4. месяц
U5	6. – 7. Lebensmonat	U5	6. – 7. месяц
U6	10. – 12. Lebensmonat	U6	10. – 12. месяц
U7	21. – 24. Lebensmonat	U7	21. – 24. месяц
U8	43. – 48. Lebensmonat	U8	43. – 48. месяц
U9	60. – 64. Lebensmonat	U9	60. – 64. месяц
J1	13. – 14. Lebensjahr	J1	13. – 14. год

Für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr ist eine Jugendgesundheitsuntersuchung vorgesehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

Durch Impfungen können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Для подростков в возрасте 13-14 лет предусматривается соответствующее обследование (J1).

Прохождение этих профилактических обследований является очень важным для вас и вашего ребенка. Таким образом проблемы здоровья могут быть заблаговременно выявлены.

С помощью прививок вы можете защитить вашего ребенка от тяжелых болезней. Если вы боитесь побочных явлений, обратитесь к вашему детскому врачу.

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.

Зубной врач

Взрослые должны обращаться к зубному врачу минимум один раз в год, дети 6-17 лет – два раза в год, даже если у них нет жалоб. Регулярные обследования заносятся в **определенную книжку (Bonusheft)** и предъявляются страховой компании при необходимости зубного протеза (коронка, мост и т. д.).

Die Krankenkasse erstattet dann bis zu 65 % der Kosten. Ohne regelmäßige Zahnarztbesuche müssen Sie selbst mehr bezahlen.

Ab Januar 2005 brauchen Sie für den **Zahnersatz** eine zusätzliche Versicherung, die Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen können. Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal.

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

В этом случае страховая компания возвращает до 65 % стоимости. Без регулярных посещений зубного врача – вы платите больше.

С января 2005 года для **зубного протеза** вам необходимо дополнительное страхование, которое вы можете заключить с вашей государственной или частной страховой компанией. Квартальный взнос за посещение врача 10 € распространяется и на зубного врача.

Не менее важным является и гигиена полости рта. Прежде всего необходимо регулярно чистить зубы. О правильном уходе за зубами вас проинформирует ваш зубной врач.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen rufen Sie den **Notruf Tel: 112** an. Für **Gehörlose Tel: 0241/54 33 55**.

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 den **Notrufnummern 110** oder **112** sind Sie mit der Polizei oder der Feuerwehr verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen können. Diese Nummern können von allen Telefonen aus kostenlos angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Экстренный вызов

При несчастных случаях и в жизнеопасных ситуациях звоните в **скорая помощь: тел. 112**. Для **глухонемых тел. 0241/54 33 55**.

Важно сообщить:

- **Где** случилось?
- **Что** случилось?
- **Сколько** поврежденных/больных?
- **Какие** повреждения/болезни?
- **Подождите** дополнительных вопросов.

Набрав **110** или **112** вы будете связаны с полицией или службой пожарной помощи, которые, в свою очередь, сообщат спасательной службе. Звонки по этим номерам во всех автоматах бесплатны. Они набираются без кода и даже в случае отключения электроэнергии.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

На станциях метро и на автомагистралях есть **красные, желтые и оранжевые телефоны**, которые напрямую свяжут вас с координирующим центром скорой помощи. Вы не набираете никакого номера, а нажимаете только на рычаг. На столбике указывается точное местонахождение.

Notfall- und Bereitschaftsdienst

Für dringende Fälle außerhalb der normalen Sprechzeiten von

Mo bis Fr 19–7 Uhr sowie Sa, So und an Feiertagen durchgehend:

Arztrufzentrale
Tel.: 0180/50 44 100

Zentrale Notdienstpraxis
Tel.: 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Kinderärztlicher Notdienst
Tel.: 0180/50 44 100
Bei akuten Erkrankungen und Unfällen mit Kindern

Zahnärztliche Notfälle
Tel.: 0180/59 86 700

Служба скорой помощи

В экстренных случаях в неприемные часы

понедельник – пятница: 19–7 ч., а также суббота, воскресенье и праздничные дни круглосуточно:

Неотложная помощь (Arztrufzentrale)
тел: 0180/50 44 100

Дежурная практика (Zentrale Notdienstpraxis)
тел: 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Педиатрическая неотложная помощь (Kinderärztlicher Notdienst)
тел: 0180/50 44 100
при острых заболеваниях и несчастных случаях

Стоматологическая неотложная помощь (Zahnärztliche Notfälle)
тел: 0180/59 86 700

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

www.aachen.de

Этот бюллетень переведен на многие языки.

Его вы найдете в интернете на странице

www.aachen.de

Impressum

Herausgeber

Stadt Aachen
Der Oberbürgermeister

Projekt „Türöffner“
im Stadtteilbüro Aachen-Ost
Hüttenstraße 94
52068 Aachen

Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Sozialamt
Römerstraße 10
52058 Aachen

Stadt Aachen
Gesundheitsamt
Hackländerstraße 5
52058 Aachen

Copyright © 2006
by Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Römerstraße 10
52058 Aachen

gestaltung_grafik@styleistics.de

