



PORADNIK ZDROWIA

dla osób ze środowisk imigranckich w mieście Wolfsburg



BEEINDRUCKEND JUNG

WOLFSBURG

Poradnik zdrowia został przetłumaczony na różne języki.
Znaleźć można go również na stronie

www.wolfsburg.de

Impressum

Redakcja / Wydawca

Miasto Wolfsburg
Referat ds. integracji
Porschestraße 49
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 282-672
E-Mail: integrationsreferat@stadt.wolfsburg.de

Zakres działań opieki socjalnej i zdrowotnej
Porschestraße 49
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 282-135
E-Mail: soziales@stadt.wolfsburg.de

Layou

Miasto Wolfsburg – Referat ds. integracji

Stan na grudzień 2016 r

Treść

Strona	
3	Ubezpieczenie zdrowotne
4	Apteki
5	Apteki w Wolfsburgu
6	Wskazówka higieniczna: „Prawidłowo myć ręce!”
7 + 8	Wizyta u lekarza
9	Szpital
10	Opieka w nagłych przypadkach
11	Połączenia alarmowe w Wolfsburgu
12	Wskazówka higieniczna: “Prawidłowe kichanie i kaszel”
13	Zwolnienie lekarskie
14	Badania profilaktyczne
15	Ciąża
16	Profilaktyka dzieci
17	Sanepid i psychiatria
18	Dentysta
19 – 21	Punkty doradztwa w Wolfsburgu
22	Źródła

Przewodnik zdrowotny zawiera aktualne informacje odnośnie opieki zdrowotnej w Niemczech dotyczące ważnych badań profilaktycznych oraz postępowania w nagłych wypadkach.

W Niemczech opieka medyczna opiera się na ubezpieczeniu zdrowotnym. Jeżeli szukają Państwo w Niemczech azylu, nie są Państwo na razie ubezpieczeni zdrowotnie. Dlatego placówki niemieckie poprzez wydanie dokumentu zabiegowego gwarantują Państwa opiekę zdrowotną. Są to przykładowo urząd ds. opieki społecznej oraz sanepid. Do opieki medycznej zalicza się leczenie u lekarza, dentysty a także niezbędne szczepienia ochronne oraz oferowane badania profilaktyczne.

Karta leczenia obowiązuje z reguły krótki okres czasu. Taką kartę leczenia otrzymają Państwo od placówki niemieckiej (np. urząd ds. Opieki społecznej) w przypadku zachorowania. Kartę leczenia należy przedłożyć lekarzowi.

Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech istnieje obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego oraz dobrowolny wybór kasy chorych. Pracownicy z reguły ubezpieczeni są w ustawowej kasie chorych lub mogą przy odpowiednio wysokim dochodzie wybrać ubezpieczenie prywatne. Pobierający zasiłek dla bezrobotnych I oraz II jak również pomoc socjalną pozostają z reguły ubezpieczeni w dotychczasowej kasie chorych. Wysokość składki ustawowego ubezpieczenia zdrowotnego uzależniona jest od dochodu oraz ogólnej wysokości stawki Państwa kasy chorych. Małżonkowie nieczynni zawodowo oraz dzieci poniżej 25 roku życia mogą w określonych warunkach skorzystać bezpłatnie z ustawowego ubezpieczenia zdrowotnego.

Elektroniczna karta zdrowia zastępuje zgodę na leczenie w formie papierowej. Dzięki temu mogą Państwo udać się do swojego lekarza bezpośrednio bez konieczności pobrania zaświadczenia z instytucji publicznych.

Każdy członek rodziny otrzymuje własną **kartę zdrowia**. Na tej karcie zapisane są dane osobowe tj. Nazwisko, datę urodzenia, numer ubezpieczenia. Jeżeli wyrażą Państwo zgodę, zapisane zostaną również Państwa dane o zdrowiu, przykładowo grupa krwi, alergie, choroby przewlekłe. Kartę zdrowia należy starannie przechowywać oraz należy ją przedłożyć każdorazowo przy pierwszej wizycie u lekarza w danym kwartale. Wówczas lekarz rozlicza się bezpośrednio z ubezpieczalnią zdrowia.

Oprócz wizyt u lekarza i pobytów w szpitalu ubezpieczalnia przejmuje koszty za lekarstwa na receptę, protezy, badania profilaktyczne, opiekę zdrowotną i kuracje.

Do większości świadczeń kasy chorych muszą Państwo wnieść **wkład własny** w wysokości 10% (minimum 5 Euro, maksymalnie 10 Euro). W przypadku pobytów w szpitalu płać Państwo 10 Euro za dzień za maksymalnie 28 dni w roku, dzieci i młodzież do 18 roku życia są zwolnione z opłaty.

Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są zwolnione także z uiszczania dopłat za lekarstwa na receptę i pomoce medyczne (np. aparaty słuchowe). Szkła okularów dla dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia płatne są w wysokości cen umownych, dla dzieci do 14 roku życia także przy stałej ostrości wzroku (np. także okulary sportowe na wf w szkole).



Wzór karty zdrowia (strona przednia)



Wzór karty zdrowia (strona tylna)

Apteki

Lekarstwa oraz materiały opatrunkowe kupić można w Niemczech w aptekach, w których otrzymać można także lekarstwa bez recepty a także lekarstwa tylko na receptę. Dla lekarstw na receptę wymagana jest recepta wypisana przez lekarza prowadzącego.

Apteki udzielają także porad dotyczących Waszego zdrowia.

Oprócz regularnych godzin otwarcia apteki prowadzą także dyżury nocne, w weekendy oraz dni świąteczne. Informacja o dyżurze aptek w danym dniu znajduje się w lokalnej prasie codziennej lub na drzwiach aptek.

Formularz recepty w Niemczech (Wzór dla R) z polskimi wypełnieniami. Formularz zawiera pola do wypełnienia dla lekarza i pacjenta. Wypełnione pola zawierają:

- Rezeptdatum: 07.03.2014
- Apotheken-Nummer: 123456789
- Name, Vorname des Versicherten: Jan Kowalski
- geb. am: 15.05.1980
- Versicherungsnummer: 1234567890
- Personennummer: 9876543210
- Karte gültig bis: 31.12.2014
- Datum: 07.03.2014
- Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen):
- PKVH: 0723749A05151
- Unterschrift des Arztes: [Signature]

Wzór dla R

Formularz recepty w Niemczech (Wzór dla R) z polskimi wypełnieniami. Formularz zawiera pola do wypełnienia dla lekarza i pacjenta. Wypełnione pola zawierają:

- Krankenkasse bzw. Kostenträger: [Wypełnione]
- Name, Vorname des Versicherten: Jan Kowalski
- geb. am: 15.05.1980
- Kostenträgerkennung: [Wypełnione]
- Versicherten-Nr.: [Wypełnione]
- Status: [Wypełnione]
- Betriebsstellen-Nr.: [Wypełnione]
- Arzt-Nr.: [Wypełnione]
- Datum: 07.03.2014
- Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen):
- Abgabedatum in der Apotheke: [Wypełnione]
- Unterschrift des Arztes: [Signature]
- 072374900Y

Formularz recepty w Niemczech (Wzór dla R) z polskimi wypełnieniami. Formularz zawiera pola do wypełnienia dla lekarza i pacjenta. Wypełnione pola zawierają:

- Rezeptdatum: 07.03.2014
- Apotheken-Nummer / 16: 123456789
- Name, Vorname des Versicherten: Jan Kowalski
- geb. am: 15.05.1980
- Datum: 07.03.2014
- Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen):
- Unterschrift des Arztes: [Signature]



Apotheken in Wolfsburg (Apteki w Wolfsburgu)

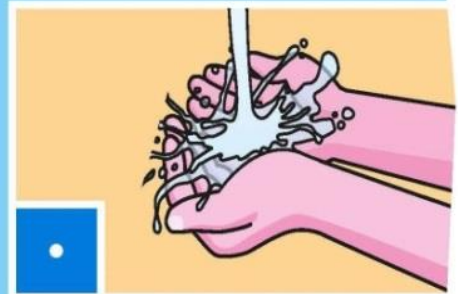
Adler-Apotheke	Saarstr. 4	38440	WOB	*Englisch, Italienisch
Apotheke am Hoffmannhaus	Westerstr. 6	38442	WOB	*Englisch, Französisch
Apotheke am Klinikum	Sauerbruchstr. 13	38440	WOB	*Englisch, Türkisch, Französisch
Bären-Apotheke	Reislinger Str. 16	38446	WOB	*Russisch, Englisch
Drömling-Apotheke	Amtsstr. 7	38448	WOB	*Englisch, Russisch
Flora-Apotheke	Schlesierweg 22 c	38440	WOB	*Polnisch, Englisch
Galerie Apotheke	Porschestr. 45	38440	WOB	*Englisch, Kurdisch, Türkisch, Russisch, Rumänisch, Italienisch
Hansa-Apotheke	Hansaplatz 12	38448	WOB	*Russisch, Kurdisch, Englisch, Spanisch
Heidgarten-Apotheke	Meinstr. 107	38448	WOB	*Russisch, Englisch
Mohren-Apotheke	Rothenfelder Str. 23	38440	WOB	*Englisch
Neue Apotheke	Detmeroder Markt 11	38444	WOB	*Türkisch, Russisch, Arabisch, Englisch
Olympia-Apotheke	Kaufhofpassage 5/7	38440	WOB	*Albanisch, Englisch, Türkisch, Russisch
Osterloh-Apotheke	Westerstr. 23	38442	WOB	*Englisch, Italienisch, Russisch
Phönix-Apotheke	Schachtweg 27	38440	WOB	*Englisch, Französisch
Phönix-Apotheke Ehmen	Mörser Straße 53	38442	WOB	*Englisch, Russisch
Phönix-Apotheke-real,-	Brandgehaege 9	38444	WOB	*Englisch, Russisch
Porsche-Apotheke	Porschestr. 41 E	38440	WOB	*Englisch, Russisch
Reislinger Apotheke	Gerta-Overbeck-Ring11	38446	WOB	*Englisch., Russisch, *Italienisch
Spitzweg-Apotheke	Mörser Str. 49	38442	WOB	*Englisch, Französisch
Stadt-Apotheke	Porschestr. 40	38440	WOB	*Englisch, Russisch
Widukind-Apotheke	Goethestr. 59 a	38440	WOB	*Englisch
Wolf-Apotheke	BrandenburgerPlatz 5	38440	WOB	*Englisch, Russisch

*) Diese Sprachen werden vom Personal gesprochen.

*) Języki zostaną omówione przez personel.

**schütz
ich mich
schütz
ich dich**

**GEHT GANZ EINFACH:
RICHTIG
HÄNDE
WASCHEN!**



BZgA-Broschüre Nr. 62/2006

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Wizyta u lekarza

Diagnozę oraz ostateczne leczenie schorzenia przeprowadzają z reguły lekarze, którzy pracują we własnym gabinecie lekarskim lub wspólnocie praktyk lekarskich z innymi współpracownikami. Są to lekarze posiadający prywatne gabinety lekarskie. Lekarze prowadzący prywatne gabinety lekarskie wystawiają także recepty na lekarstwa oraz mogą skierować swoich pacjentów do dalszego leczenia szpitalnego.

Lekarze z prywatnym gabinetem lekarskim rozliczają swoją działalność z urzędem ds. opieki społecznej lub ustawową kasą chorych. Pacjenci i pacjentki mogą opłacić swoje leczenie samodzielnie u lekarza. Proszę zwrócić uwagę, że wówczas koszty należy ponieść samemu. Pieniądze nie zostaną później zwrócone.

Lekarze zobowiązani są do zachowania tajemnicy lekarskiej. Nie wolno im powierzonych przez Państwa informacji przekazywać osobom trzecim. Określone choroby zakaźne jak np. Gruźlica i salmonella, muszą być zgłoszone do sanepidu. Tylko w ten sposób można zapobiec rozprzestrzenianiu się chorobom zakaźnym. Zgłoszenie to nie ma żadnego wpływu na postępowanie w sprawach dotyczących udzielenia azylu.

W Niemczech rozróżnia się lekarzy rodzinnych i lekarzy specjalistów. Lekarze pierwszego kontaktu oraz lekarze praktyczni pracują zawsze jak lekarze rodzinni, czasami także jako interniści. Najpierw wyszukuje się lekarza rodzinnego, który następnie, w razie konieczności, skieruje do odpowiedniego lekarza specjalisty.

W przypadku prostych dolegliwości jak przeziębienie, bóle, złe samopoczucie na skutek wymiotów lub biegunki należy udać się do lekarza rodzinnego. W przypadku niektórych chorób jest oczywiście sensownie udać się od razu do lekarza specjalisty, np. niewyjaśnionego krwotoku w podbrzuszu, wówczas jako kobieta należy zgłosić się do lekarza ginekologa. W przypadku skaleczeń oczu, należy udać się bezpośrednio do okulisty. W przypadku bólu zęba należy udać się bezpośrednio do dentysty. Podobnie postępować należy w przypadku dzieci, które przeważnie leczone są przez lekarza pediatrę.

Jeżeli nie dostaną się Państwo do lekarza nocą, w weekend lub popołudniem w środę, można zwrócić się do pogotowia ratunkowego, telefon 05361 19292, Sauerbruchstr. 7, 38440 Wolfsburg.

Jako pacjent możecie Państwo wybrać sobie lekarza dowolnie a po upływie kwartału także zmienić. Zaleca się jednak posiadanie stałego **lekarza rodzinnego** oraz dla dzieci **lekarza pediatrę**.

Lekarz rodzinny stawia diagnozę wstępną. Zna on Państwa historię choroby i w razie potrzeby skieruje do lekarza specjalisty.

W tym celu wypisze Państwu **skierowanie**.

Przed wizytą u lekarza należy ustalić termin wizyty i należy pamiętać o zgłoszeniu odwołania wizyty, w razie gdyby Państwo nie mogli udać się do lekarza.

Ważne:

- **Karta zdrowia** podczas wizyty u lekarza, dentysty lub pobytu w szpitalu
- **skierowanie** do lekarza specjalisty
- **karta ciąży** podczas ciąży
- **książeczka szczepień** oraz **książeczka zdrowia dziecka** na wizytę u lekarza pediatry

Jeżeli będą szukać Państwo lekarza, który oprócz języka niemieckiego posługuje się jeszcze innymi językami, proszę zajrzeć na stronę:

<http://www.arztauskunft-niedersachsen.de/arztsuche/index/action>

Szpital

W szpitalu zostaną Państwo przebadani, jeżeli leczenie przez lekarza posiadającego prywatny gabinet lekarski jest niewystarczające.

Jako pacjent mogą Państwo wybrać dowolny szpital, w którym chcieliby Państwo podjąć leczenie. W celu leczenia szpitalnego (hospitalizacja) otrzymają Państwo od swojego lekarza rodzinnego lub każdego lekarza prowadzącego **skierowanie do szpitala**.

[illegible]

Skierowanie do szpitala

Do szpitala mogą Państwo się udać bez skierowania tylko w nagłym przypadku.

Wszelkie koszty za pobyt i leczenie w szpitalu przejmie Państwa ubezpieczenie zdrowotne. Państwo jako pacjent płacą jako **wkład własny** 10 Euro dziennie do za maksymalnie 28 dni w roku kalendarzowym.

Informacje o klinice Wolfsburg znajdują Państwo na stronie www.klinikum.wolfsburg.de

Opieka zdrowotna w nagłych przypadkach

W nagłych przypadkach medycznych otrzymają Państwo w klinice przez całą dobę **medyczną pomoc w nagłych przypadkach**.

Jak postępować w nagłych sytuacjach?

Nagłym przypadkiem jest każda choroba lub skaleczenie, które wymaga natychmiast leczenia medycznego. Może to być złamanie kości, silne krwawienia, duszności, zatrucie lub nagła utrata przytomności.

W sytuacjach, które Państwa zdaniem zagrażają życiu, należy natychmiast wezwać karetkę pogotowia. W nagłym przypadku należy wezwać pomoc **pod numerem telefonu 112**. Numer 112 mogą Państwo wybrać na terenie całych Niemiec przez telefon komórkowy lub stacjonarny bez wybierania numeru kierunkowego. Muszą Państwo opisać rodzaj wypadku możliwie najdokładniej.

Ważne są następujące dane:

Gdzie się stało?

Co się stało?

Ile jest osób rannych/chorych?

Ile jest obrażeń/zachorowań?

Proszę czekać na pytania dodatkowe!

W przypadku zatrucia należy natychmiast zawiadomić **pogotowie chemiczne pod numerem 0551 19240!**

Rozmowę telefoniczną należy zakończyć dopiero, gdy wszystkie pytania dotyczące rodzaju wypadku zostały wyjaśnione!

Do nagłych przypadków medycznych zalicza się przykładowo:

- Ostrą niewydolność oddechową
- Ostre bóle w klatce piersiowej
- Ostre bóle brzucha
- Silne zawroty głowy
- Wypadek i skaleczenie
- Komplikacje w ciąży
- Silne zaburzenia psychiczne
- Zagrożenie samobójcze
- zatrucie
- szok alergiczny
- utrata przytomności lub śpiączka

W takich przypadkach należy udać się po pomoc bezpośrednio do pogotowia ratunkowego lub lekarza.

Na autostradach znaleźć można **telefony alarmowe** oznaczone kolorem pomarańczowym, które połączą Państwa bezpośrednio z ratowniczym centrum koordynacyjnym. Przy tych telefonach nie wybiera się żadnego numeru, tylko uruchamia dźwignię. Na słupie awaryjnym jest podana dokładna lokalizacja.



Wolfsburger Notrufe

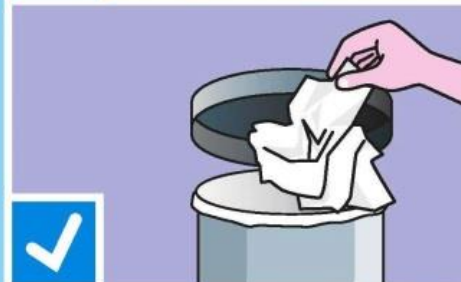
Telefony alarmowe w Wolfsburgu

Notrufe in der Stadt Wolfsburg	emergency numbers for the city of Wolfsburg	numeri d'emergenza per la città di Wolfsburg	Вызов службы экстренной помощи в городе Вольфсбург	مكالمات الطوارئ في مدينة فولفسبورغ	Gazîkirina tengasiyê li bajarê Wolfsburg ê	ج
Polizei	police	polizia	Полиция	شرطة	Polîs	110
Feuerwehr/ Rettungsdienst/Notarzt	fire brigade / rescue service / emergency doctor	vigili del fuoco / ambulanza / guardia medica	Пожарная и спасательная службы / Скорая помощь	إطفاء الحرائق / خدمة الإنقاذ / الإسعاف	Agirtemrandin, xelaskirin, bijîşkê di tengasiya de	112
Giftnotruf	poison emergency number	numero d'emergenza veleni	Экстренный вызов в случае отравления	مكالمات الطوارئ عند التسمم	Gazîkirina tengasiyê dema jehrîketinê	0551 19240
Ärztlicher Notfalldienst	emergency service	guardia medica	Телефон экстренной медицинской помощи	الطبيب المناوب	Bijîşkê şevder	05361 19292
Klinikum Wolfsburg	hospital of the city of Wolfsburg	ospedale della città di Wolfsburg	Больница города Вольфсбург	مشفى مدينة فولفسبورغ	Xestexana bajarê Wolfsburg ê	05361 80-0
AWO Psychiatrie-zentrum	psychiatric centre	centro psichiatrico AWO	Психиатрический центр AWO	مركز أفو للعلاج النفسي	Sentera AWO ji bo nexweşîyên saykolojî	05353 90-0
Gesundheitsamt	local public health department	ufficio d'igiene	Ведомство по здравоохранению	دائرة الصحة	Fermange-hatendurustîyê	05361 28-2020
Sozialpsy-chiatrischer Dienst und Krisendienst	Social-psychiatric service and crisis service	servizio social-psichiatrico e servizio crisi	Социальная психологическая служба и кризисная служба	الخدمة النفسية الاجتماعية وخدمة الحالات الطارئة	Xizmeta civakîya saykolojî û ya dema krîzan	05361 28-2040

**schütz
ich mich
schütz
ich dich**

DAMIT SICH KEINER ANSTECKT:

RICHTIG NIESEN UND HUSTEN!



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Zwolnienie lekarskie

Jeżeli są Państwo czynni zawodowo i zachorują, tak że nie będą Państwo mogli pracować, muszą Państwo poinformować pracodawcę i udać się do lekarza.

Z reguły od 3 dnia choroby wymagane jest **zaświadczenie o niezdolności do pracy** od lekarza. Na takim zaświadczeniu widnieje informacja od kiedy do kiedy przypuszczalnie Państwo nie mogą pracować. Takie zaświadczenie należy przedłożyć najpóźniej w 3 dniu kalendarzowym od zachorowania zarówno pracodawcy jak i do Państwa ubezpieczenia zdrowotnego.

Krankenkasse bzw. Kostenträger Privat/Hallesche-Nationa		Arbeitsunfähigkeits- 1 bescheinigung	
Name, Vorname des Versicherten Mustermann Martin 12.12.01		☒ Erstbescheinigung ☐ Folgebescheinigung	
Krankengeldnummer Versicherten-Nr. Status 072374900 207859134 18.11.16			
☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit ☐ dem Durchgangsarzt zugewiesen			
arbeitsunfähig seit 1 8 1 1 1 6			
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit 1 8 1 1 1 6			
festgestellt am 1 8 1 1 1 6			
Ausfertigung für Versicherte			
AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen ☐ Versorgung: leiden (z.B. BVG)			
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten			
☐ Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ☐ stufenweise Wiedereingliederung			
☐ Sonstige			
Im Krankengeldfall ☐ ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankengeldfall ☐ Endbescheinigung			
Hinweis für Versicherte zum Krankengeld Achten Sie bei Fortsetzen der Arbeitsunfähigkeit auf einen kontinuierlichen Nachweis. Hierfür stellen Sie sich bitte spätestens an dem Freitag, der auf den letzten Tag der aktuellen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung folgt, bei Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin vor. Bei verspäteter Vorlage der Bescheinigung auf der Krankenkasse oder kassenähnlichen Nachweis der Arbeitsunfähigkeit droht Krankengeldverlust. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.			
Dieses Formular wurde mittels Laserdrucker in der Arztpraxis erzeugt. KBV-PfP-MR, 1.1.2016/2016, Muster 1x(E1) 2016			

..... dla ubezpieczonego

Krankenkasse bzw. Kostenträger Privat/Hallesche-Nationa		Arbeitsunfähigkeits- 1 bescheinigung	
Name, Vorname des Versicherten Mustermann Martin 12.12.01		☒ Erstbescheinigung ☐ Folgebescheinigung	
Krankengeldnummer Versicherten-Nr. Status 072374900 207859134 18.11.16			
☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit ☐ dem Durchgangsarzt zugewiesen			
arbeitsunfähig seit 1 8 1 1 1 6			
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit 1 8 1 1 1 6			
festgestellt am 1 8 1 1 1 6			
Ausfertigung zur Vorlage beim Arbeitgeber			
AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen ☐ Versorgung: leiden (z.B. BVG)			
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten			
☐ Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ☐ stufenweise Wiedereingliederung			
☐ Sonstige			
Im Krankengeldfall ☐ ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankengeldfall ☐ Endbescheinigung			
Hinweis für Versicherte zum Krankengeld Achten Sie bei Fortsetzen der Arbeitsunfähigkeit auf einen kontinuierlichen Nachweis. Hierfür stellen Sie sich bitte spätestens an dem Freitag, der auf den letzten Tag der aktuellen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung folgt, bei Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin vor. Bei verspäteter Vorlage der Bescheinigung auf der Krankenkasse oder kassenähnlichen Nachweis der Arbeitsunfähigkeit droht Krankengeldverlust. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.			
Dieses Formular wurde mittels Laserdrucker in der Arztpraxis erzeugt. KBV-PfP-MR, 1.1.2016/2016, Muster 1x(E1) 2016			

..... dla pracodawcy

Krankenkasse bzw. Kostenträger Privat/Hallesche-Nationa		Arbeitsunfähigkeits- 1 bescheinigung	
Name, Vorname des Versicherten Mustermann Martin 12.12.01		☒ Erstbescheinigung ☐ Folgebescheinigung	
Krankengeldnummer Versicherten-Nr. Status 072374900 207859134 18.11.16			
☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit ☐ dem Durchgangsarzt zugewiesen			
arbeitsunfähig seit 1 8 1 1 1 6			
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit 1 8 1 1 1 6			
festgestellt am 1 8 1 1 1 6			
Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse			
AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
ICD-10-Code ICD-10-Code ICD-10-Code			
☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen ☐ Versorgung: leiden (z.B. BVG)			
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten			
☐ Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ☐ stufenweise Wiedereingliederung			
☐ Sonstige			
Im Krankengeldfall ☐ ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankengeldfall ☐ Endbescheinigung			
Hinweis für Versicherte zum Krankengeld Achten Sie bei Fortsetzen der Arbeitsunfähigkeit auf einen kontinuierlichen Nachweis. Hierfür stellen Sie sich bitte spätestens an dem Freitag, der auf den letzten Tag der aktuellen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung folgt, bei Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin vor. Bei verspäteter Vorlage der Bescheinigung auf der Krankenkasse oder kassenähnlichen Nachweis der Arbeitsunfähigkeit droht Krankengeldverlust. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.			
Dieses Formular wurde mittels Laserdrucker in der Arztpraxis erzeugt. Der Barcode enthält keine auf dem Formular nicht lesbaren Daten. KBV-PfP-MR, 1.1.2016/2016, Muster 1x(E1) 2016			

..... dla kasy chorych

Badania profilaktyczne

Nawet gdy Państwo czują się zdrowo, należy uczęszczać regularnie na badania profilaktyczne. Badania profilaktyczne i niezbędne szczepienia są bezpłatne, koszty za to ponosi Państwa kasa chorych.

Badanie zdrowotne wczesnego rozpoznawania chorób Check-Up

Od 35 roku życia mogą Państwo co dwa lata przebadać się przez lekarza rodzinnego pod kątem chorób serca, układu krążenia, nerek i przemiany materii. Dzięki temu można rozpoznać wcześniej przykładowo nadciśnienie tętnicze lub cukrzycę (Diabetes mellitus) i rozpocząć leczenie.

Wczesne wykrycie raka

Kobiety od 20 roku życia i mężczyźni od 45 roku życia mogą raz w roku skorzystać z badania wczesnego wykrycia raka. Wiele odmian choroby nowotworowej są w dzisiejszych czasach uleczalne, warunkiem jest jednak ich wczesne wykrycie i leczenie. Proszę o tym pamiętać: **Wczesne rozpoznanie zwiększa znacznie szansę na wyleczenie!**

Szczepienia

Szczepienia chronią ludzi skutecznie przed chorobami, wywoływanymi przez bakterie i wirusy. Jeżeli bardzo wielu ludzi zostało zaszczepionych przeciwko określonym chorobom zakaźnym, wówczas nie mogą się one rozprzestrzeniać wśród społeczeństwa. W Niemczech są zalecenia, kiedy określone szczepienia należy przeprowadzić. Niektóre szczepionki muszą być podane kilkakrotnie, aby osiągnąć skuteczną ochronę. Dlatego też koniecznym jest przestrzegać kolejnych terminów szczepień.

Możliwe że posiadają Państwo książeczkę szczepień, w której zawarte są przebyte już szczepienia. Jeżeli nie posiadają Państwo jeszcze żadnej książeczki szczepień, otrzymają Państwo taką książeczkę lub zaświadczenie po przeprowadzonym szczepieniu od lekarza.



Książeczka szczepień

Strona tytułowa

Wnętrze

Ciąża

Kobiety ciężarne od początku ciąży muszą regularnie uczęszczać do ginekologa. Lekarz nadzoruje przebieg ciąży i rozwój nienarodzonego dziecka. Zalicza się tutaj regularne badania (np. badania krwi, moczu oraz USG), przygotowanie do porodu, rozwiązanie i opieka po porodzie. Od lekarza ginekologa kobieta ciężarna otrzymuje **kartę ciąży**, w której wprowadzane są wszystkie ważne dane w związku z przebiegiem ciąży.

Kobiety ciężarne muszą przynosić zawsze kartę ciąży ze sobą, aby w nagłym wypadku można było pomóc jej oraz jej dziecku. Kartę ciąży należy przedkładać przy każdej wizycie lekarza, w szpitalu czy u dentysty. Kobietom ciężarnym nie można przepisywać wielu leków a także przeprowadzać niektórych badań.

Rozwiązania przeprowadzane są przez położne i pielęgniarki oraz lekarzy. Zarówno przed jak i po porodzie położne i pielęgniarki są bardzo ważnymi partnerami do rozmowy.



Karta ciąży Strona tytułowa

Karta ciąży Strona wewnętrzna z wynikami badań

Profilaktyka dzieci

Przy narodzinach dziecka otrzymają Państwo książeczkę zdrowia dziecka. Wprowadzone są w niej wszelkie badania dzieci i młodzieży do 14 roku życia włącznie.



Książeczka zdrowia dziecka

Oznaczenie	Wiek dziecka
U 1	Po urodzeniu
U 2	3.-10. Dzień życia
U 3	4.-5. Tydzień życia
U 4	3.-4. Miesiąc życia
U 5	6.-7. Miesiąc życia
U 6	10.-12. Miesiąc życia
U 7	21.-24. Miesiąc życia
U 7a	34.-36. Miesiąc życia
U 8	46.-48. Miesiąc życia
U 9	60.-64. Miesiąc życia
J 1	13.-14. Rok życia

Kasy chorych opłacają noworodkom badanie przesiewowe w szpitalu położniczym lub w gabinecie lekarskim.

Bardzo ważne jest, aby Państwo uczęszczali ze swoimi dziećmi na **badania profilaktyczne**. Dzięki temu wszelkie zaburzenia zdrowia można rozpoznać wcześnie.

Dzięki **szczepieniom** chronicie Państwo swoje dzieci przed poważnymi chorobami. Jeżeli mają Państwo obawy przed skutkami ubocznymi, mogą Państwo porozmawiać o tym z lekarzem pediatrą.

Badania profilaktyczne i szczepienia są bezpłatne.

Sanepid

Sanepid jest częścią publicznej opieki zdrowotnej, której zadania uregulowane są ustawowo. Głównym zadaniem sanepidu jest ochrona przed infekcjami i nadzór higieny ludności.

Ponadto sanepid oferuje następujące usługi informacyjne i doradztwa:

- Punkt doradztwa ds. gruźlicy
- HIV-konsultacje (Test i udzielenie porad)
- Służba Ochrony Zdrowia Dzieci i Młodzieży
- Eksperci ds. badań i eksperci medyczni dla urzędów
- Konsultacje medycyny podróży
- Służba dentystyczna

Więcej informacji oraz dane kontaktowe znajdą Państwo pod adresem

<http://www.wolfsburg.de/leben/sozialesgesundheit/gesundheit>

Psychiatria

Opieka socjopsychiatryczna oferuje wsparcie w kryzysach załamania psychicznego oraz chronicznych chorób psychicznych.

Nie tylko osoba dotknięta chorobą, ale także pozostali członkowie rodziny, przyjaciele, znajomi i koledzy z pracy mogą zwrócić się do opieki socjopsychiatrycznej.

W opiece socjopsychiatrycznej pracuje lekarz specjalista w dziedzinie psychiatrii i psychoterapii, lekarz psychiatra dzieci i młodzieży, wspólnie z pracownikami socjalnymi i pedagogami oraz wychowawcy w szkole specjalnej.

Pracownice i pracownicy podlegają obowiązkowi zachowania tajemnicy. Zasięgnięcie porady jest bezpłatne.

Więcej informacji oraz dane kontaktowe znajdą Państwo pod adresem

<http://www.wolfsburg.de/newsroom/2015/02/12/19/27/sozialpsychiatrischer-dienst>

Dentysta

Dorośli powinni udać się do dentysty co najmniej raz w roku, dzieci pomiędzy 6 a 17 rokiem życia nawet dwa razy do roku – nawet jeżeli nie występują żadne dolegliwości.

Dotacja może się zwiększyć, jeżeli regularne wizyty u dentysty zostaną potwierdzone (księga bonusowa).

Dla dzieci i młodzieży w wieku 6 do 18 lat oferowana jest w gabinecie dentystycznym bezpłatna **profilaktyka indywidualna**. Zawiera ona oprócz dokładnego czyszczenia zębów także informacje o prawidłowej pielęgnacji zębów oraz fluoryzację zębów. W celu zapobiegania próchnicy oprócz tego lakowane są zęby trzonowe u dzieci.

Równie ważna jak regularne wizyty u dentysty jest własna higiena jamy ustnej, przede wszystkim regularne mycie zębów. O prawidłowej pielęgnacji zębów poinformuje Państwa dentysta.



Beratungsstellen in Wolfsburg **Punkty doradztwa w Wolfsburgu**

Ehe-, Familien- u. Lebensberatung der Katholischen Kirche

Kleiststr. 27
38440 Wolfsburg
Tel.: 05361 25325

Ev. Familienbildungsstätte (Fabi)

Im Haus der Kirche
An der Christuskirche 3a
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 89333-10
Email: info@fabi-wolfsburg.de
www.fabi-wolfsburg.de

pro familia Schwangerenberatung

Stormhof 2
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 25457
Email: wolfsburg@profamilia.de

Stadt Wolfsburg, Abteilung Prävention

**Koordination Frühe Hilfen, Koordination Familienbegleitung,
Babybesuchsdienst und Elternschule**
Birte Neitzel, Neuhäuser Straße 9, 38448 Wolfsburg
Tel. 05363 81303630
Mobil: 0151 54648107
Email: birte.neitzel@stadt.wolfsburg.de
www.wolfsburg.de/fruehehilfen

Jugend- und Drogenberatung Wolfsburg

Lessingstr. 27
38440 Wolfsburg
Tel. 0 53 61 27 90 0
Email: info@drogenberatung-wolfsburg.de
<http://www.drogenberatung-wolfsburg.de/kontakt>

Stadt Wolfsburg -Sozialpsychiatrischer Dienst

Rosenweg 1a
38446 Wolfsburg
Tel. 05361 28-2040
Email: sozialpsychiatrischerdienst@stadt.wolfsburg.de
<http://www.wolfsburg.de/newsroom/2015/02/12/19/27/sozialpsychiatrischer-dienst>



Beratungsstellen in Wolfsburg **Punkty doradztwa w Wolfsburgu**

donum vitae Wolfsburg

**staatlich anerkannte Schwangeren und
Schwangerenkonfliktberatungsstelle
für geflüchtete Frauen**

(Daniela Opitz opitz@donumvitae.org)

Goethestr. 54

38440 Wolfsburg

Tel. 0 53 61-2 72 98 94

Email: wolfsburg@donumvitae.org

http://wolfsburg.donumvitae.org/Wir_sind_donum_vitae_Wolfsburg_Schwangerenberatung

Diakonisches Werk des Kirchenkreis Wolfsburg-Wittingen **Kirchenkreissozialarbeit Süd**

Flüchtlingshilfe

Alexandra Fastnacht

Jenaer Straße 39 B

38444 Wolfsburg-Westhagen

Tel.: 05361 8918141

Email: fluechtlingsarbeit.wolfsburg@evlka.de

http://www.kirche-wolfsburg-wittingen.de/dienste/diakonie/kirchenkreissozialarbeit_sued

Stadt Wolfsburg - Geschäftsbereich Soziales und Gesundheit **Beauftragte für die Belange behinderter Menschen**

Susanne Deimel

Porschestraße 49

38440 Wolfsburg

Tel. 05361 28-2908

Email: susanne.deimel@stadt.wolfsburg.de

<http://www.wolfsburg.de/leben/sozialesgesundheit/behinderung>

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Evangelischen Kirche

Laagbergstr. 50

38440 Wolfsburg

Tel: 05361 13162

Email: lebensberatung@wolfsburg.de

<http://www.lebensberatung-wolfsburg.de/index.html>

Stadt Wolfsburg – Gesundheitsamt **HIV- Sprechstunde (Test und Beratung)**

Rosenweg 1a

38446 Wolfsburg

Tel. 05361 28-2020

Email: gesundheitsamt@stadt.wolfsburg.de

<http://www.wolfsburg.de/leben/sozialesgesundheit/gesundheitsamt>



Beratungsstellen in Wolfsburg **Punkty doradztwa w Wolfsburgu**

Aids-Hilfe Wolfsburg e.V.

Kleiststraße 13
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 1 33 32
Email: aids-hilfe@wolfsburg.de
<http://www.aidshilfe-wolfsburg.de/>

AWO-Familienberatungszentrum Wolfsburg

**Beratung zu Familienplanung, Schwangerschaft,
Geburt, Säuglings- und Kleinkindberatung**
Bebelstraße 9
38440 Wolfsburg
Tel. 0 53 61 2 75 93 13
Email: fbz@awo-bs.de

Caritas Wolfsburg e.V.

Beratungsstelle für Schwangere und Familien
Antonius-Holling-Weg 8
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 89009-20
Email: schwangerenberatung@caritas-wolfsburg.de

Diakonisches Werk Wolfsburg e.V.

Suchtberatungsstelle
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Nordsteimker Straße 3
38446 Wolfsburg
Tel. 05361 501 1800
suchtberatung@diakonie-wolfsburg.de

Dialog e.V.

Fachstelle bei häuslicher Gewalt
Fachberatung bei sexuellem Missbrauch für Frauen und Männer
Mädchentreff – Rote Zora
Goethestraße 59
38440 Wolfsburg
Tel. 05361 8912300
Email: dialog@wolfsburg.de
<http://www.dialog-wolfsburg.de/>

Quellennachweis/ Źródła

- **Hygienetipps**

Mit freundlicher Genehmigung und Unterstützung der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161

50825 Köln

Weitere Abbildungen zu beispielsweise Übertragungswegen und
Hygienetipps

finden Sie auch im BZgA-Angebot unter

<http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/>

- **Formularmuster** – Wolfsburger Arztpraxis

- **Bilder** <https://pixabay.com/de/>

- **Textquellen**

„Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland,,

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.)

Task Force Migration und Gesundheit

Referat Z24 „Migration, Integration, Demografie und Gesundheit“

11055 Berlin

Stand Februar 2016 (2. Auflage)

„Gesundheitswegweiser -

Migrantinnen und Migranten im Landkreis Darmstadt-Dieburg“

Kreisausschuss des Landkreises Darmstadt-Dieburg (Hrsg.)

Interkulturelles Büro

Jägertorstraße 207

64289 Darmstadt

und

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Krankenhausstraße 11

64823 Groß-Umstadt

Stand November 2014