

# Gesundheitsinformationen

für Migrantinnen und Migranten  
im Landkreis Vechta



Landkreis  
**Vechta**

STARKE ARGUMENTE.

**In diesem Heft stehen aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland.**

Wir beschreiben wichtige Inhalte:

- zur Krankenversicherung
- zu Arztbesuchen
- zu Vorsorgeuntersuchungen
- für Notfälle

Die Übersetzung in Einfache Sprache ist von: Sprach-Werk, Andreaswerk e.V., Vechta

Es ist möglich, dass unsere Informationen nicht ganz vollständig sind. Wir schreiben in diesem Text für Personen nur die männliche Form. Wir wollen mit dieser Sprache aber niemanden ausschließen. Wir schreiben so, damit man den Text besser lesen kann.

(Stand 01/2020)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Krankenversicherung</b>	<b>1</b>
<b>Gesundheitskarte</b>	<b>2</b>
<b>Arztbesuch</b>	<b>3</b>
<b>Krankenhaus</b>	<b>4</b>
<b>Krankmeldung</b>	<b>5</b>
<b>Medikamente &amp; Apotheken</b>	<b>6</b>
<b>Vorsorgeuntersuchungen</b>	<b>8</b>
Zahnarzt	8
Frauenarzt	8
Schwangerschaft	9
Kinderarzt	10
Gesundheits-Check-Up	10
Krebsfrüherkennung	10
Impfungen	11
<b>Notfallversorgung</b>	<b>12</b>
<b>Beratungsstellen im Landkreis</b>	<b>13</b>



# Krankenversicherung

In Deutschland müssen Sie sich bei einer Krankenkasse versichern. Sie können sich Ihre Krankenkasse selber aussuchen. Wer arbeitet, ist fast immer in einer gesetzlichen Krankenkasse.

**Sie müssen Geld für die Krankenkasse bezahlen. Das nennt man auch Beiträge.**

Die Beiträge richten sich nach Ihrem Arbeitslohn und den allgemeinen Regeln Ihrer Krankenkasse. Bekommen Sie Leistungen vom Jobcenter/von der Arbeitsagentur? Dann bekommen Sie die Beitragskosten zurück.

## Krankenversicherung bei Asylbewerbern

Wenn Sie in Deutschland Asyl suchen, sind Sie grundsätzlich **nicht krankenversichert**. Bei der Einreise in Deutschland erhalten Sie eine erste medizinische Untersuchung.

*Aufenthalt 1 Monat in Deutschland:*

Holen Sie sich einen Behandlungsschein vom Sozialamt. Sie können bei einem Notfall damit zum Arzt gehen.

*Aufenthalt länger als 15 Monate in Deutschland:*

Sie erhalten eine elektronische Gesundheitskarte von der gesetzlichen Krankenkasse. Sie bekommen die gleichen Leistungen wie gesetzlich Krankenversicherte. Es gibt eine **Ausnahme**. Ein Asylbewerber hat eine Straftat begangen: dann braucht er wieder bei einem Notfall einen Behandlungsschein vom Sozialamt.

Für Sie entstehen keine Kosten. Die Kosten trägt das zuständige Sozialamt/die Landesbehörde.

Nach der Anerkennung als Asylbewerber/Flüchtling müssen Sie sich krankenversichern und Beiträge zahlen. Das gilt auch für Migranten und EU-Einwanderer.

# Die elektronische Gesundheits-Karte

Alle Versicherten erhalten eine eigene Gesundheitskarte. Darauf sind die persönlichen Daten gespeichert. Auch Informationen zu Ihrer Gesundheit können gespeichert werden. Bewahren Sie die Gesundheitskarte gut auf. **Bringen Sie die Karte immer zum Arzt mit.**

Bild elektronische Gesundheitskarte:



Vorderseite



Rückseite



# Arztbesuch

Sie können Ihren Arzt frei wählen. Wenn Sie den Arzt wechseln wollen: das geht nur zu Ende März, zu Ende Juni, zu Ende September oder Ende Dezember.

**Gehen Sie am besten immer zum gleichen Arzt, das ist dann ihr Hausarzt** (genaues steht im Familienwegweiser – Internetadresse auf Seite 13). Der Hausarzt kennt Ihre Krankheiten. Wenn es sein muss, kann Ihr Hausarzt an einen Facharzt überweisen.

Dann bekommen Sie einen **Überweisungsschein**:

Machen Sie einen Termin für einen Arztbesuch. Wenn Sie nicht zu dem Termin gehen können: Vergessen Sie nicht anzurufen und den Termin abzusagen.

Gehen Sie mit Verletzungen am **Auge** direkt zu einem **Augenarzt**.

Bei **Zahnschmerzen** gehen Sie direkt zu einem **Zahnarzt**.

**Kinder** werden von einem **Kinderarzt** behandelt.

Wenn Sie Ihren Hausarzt außerhalb der Sprechzeiten nicht erreichen: Rufen Sie den hausärztlichen Bereitschaftsdienst an.  
Telefon: 116 117

# Krankenhaus



Zum Krankenhaus können Sie in diesen Fällen gehen:

- **Notfälle** (Siehe Seite 12: Notfallversorgung)
- Die **Behandlung bei Ihrem Hausarzt reicht nicht aus**. Ihr Arzt gibt Ihnen dann eine **Einweisung** für das Krankenhaus.

Alle Kosten für das Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Für jede Übernachtung zahlen Sie selber

10,00 Euro. Sie müssen höchstens 28 Tage im Jahr bezahlen. Für die Krankenhaus-Übernachtung von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren müssen Sie nicht bezahlen.

Asylbewerber mit einem Behandlungsschein des Sozialamtes brauchen nicht für die Krankenhaus-Übernachtung selber bezahlen.

## WICHTIG:

- **elektronische Gesundheitskarte oder Behandlungsschein** beim Arzt, Zahnarzt oder im Krankenhaus immer vorlegen
- **Überweisungsschein** für den Facharzt immer mitbringen. Sie erhalten den Schein bei Ihrem Hausarzt.
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft immer mitbringen
- **Impfbuch und Vorsorgeheft** für den Kinderarzt immer mitbringen

# Krankmeldung

Wenn Sie krank sind, können Sie nicht zur Arbeit gehen. Sie müssen bei Ihrer Arbeitsstelle Bescheid geben und zum Hausarzt gehen. Sie brauchen eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vom Hausarzt**.

Sie müssen die Bescheinigung abgeben:

- bei Ihrer Arbeitsstelle und
- bei Ihrer Krankenversicherung

Bild Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung:

Krankenkasse bzw. Kostenträger		<b>Arbeitsunfähigkeits- bescheinigung</b>
Name, Vorname des Versicherten		
geb. am		<input type="checkbox"/> Erstbescheinigung
		<input type="checkbox"/> Folgebescheinigung
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit	<input type="checkbox"/> dem Durchgangsarzt zugewiesen	
arbeitsunfähig seit		
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit		
festgestellt am		
Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse		
<b>AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)</b>		
ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code
ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code
<input type="checkbox"/> sonstiger Unfall, Unfallfolgen	<input type="checkbox"/> Versorgungs- leiden (z.B. BVG)	
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten		
<input type="checkbox"/> Leistungen zur medizinischen Rehabilitation	<input type="checkbox"/> stufenweise Wiedereingliederung	
<input type="checkbox"/> Sonstige		
Im Krankengefall <input type="checkbox"/> ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankengefall <input type="checkbox"/> Endbescheinigung		
Muster 1a (I 2018)		

# Medikamente & Apotheken

Medikamente gibt es in Apotheken. Viele Medikamente erhalten Sie nur mit einem Rezept vom Arzt. Diese nennt man verschreibungspflichtige Medikamente. Der Arzt schreibt ein Rezept (rotes Rezept, siehe Bild S. 7). **Das Rezept geben Sie in einer Apotheke ab. Sie erhalten dafür das Medikament.**



Für **verschreibungspflichtige Medikamente** müssen Sie einen Beteiligungs-Beitrag bezahlen. **Der Beteiligungs-Beitrag ist mindestens 5,00 Euro und höchstens 10,00 Euro.** Der Beteiligungsbeitrag ist aber nicht höher als die Kosten des Medikamentes.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren brauchen Sie **keinen** Beteiligungs-Beitrag zahlen.

Wenn Schwangere Medikamente wegen Ihrer Schwangerschaft erhalten, zahlen sie **keinen** Beteiligungs-Beitrag.

Asylbewerber mit einem Behandlungsschein des Sozialamtes müssen **keinen** Beteiligungs-Beitrag zahlen.

Einige Medikamente werden nicht von den Krankenkassen bezahlt. Wenn Ihr Arzt das Medikament trotzdem für wichtig hält, verschreibt er ein **blaues Privat Rezept**. **Dieses Medikament müssen Sie selbst bezahlen.**



Das **grüne Rezept** ist für rezeptfreie Medikamente. Ein Arzt hat diese Medikamente nur empfohlen. **Medikamente auf grünen Rezepten müssen Sie selbst zahlen.**

Bilder der verschiedenen Rezepte:

The image shows a red prescription form (Kassenrezept) with fields for patient name, date of birth, and a grid for medication details. A large 'MUSTER' watermark is overlaid on the form.

Kassenrezept (rotes Rezept)

The image shows a blue prescription form (Privatrezept) with fields for patient name, date of birth, and a grid for medication details. A large 'MUSTER' watermark is overlaid on the form.

Privatrezept (blaues Rezept) \*

The image shows a green prescription form (Rezeptfreie Medikamente) with fields for patient name, date of birth, and a grid for medication details. A large 'MUSTER' watermark is overlaid on the form.

Rezeptfreie Medikamente (grünes Rezept)

## Notdienst der Apotheken

Die **Apotheken** haben **nachts, an den Wochenenden und Feiertagen einen Notdienst**. Welche Apotheke Notdienst hat? Das steht in der Zeitung und an den Türen der Apotheken (genaueres über die Apothekenauskunft steht im Familienwegweiser – Internetadresse auf Seite 13)

\* Quelle: Deutscher Gemeindeverlag GmbH, 70549 Stuttgart

Apotheken haben einen Notdienst von 20:00 Uhr bis 06:00 Uhr. Wenn sie kein Rezept oder ein altes Rezept haben, müssen Sie 2,50 € bezahlen. Wenn Sie ein neues Rezept haben, müssen Sie nichts bezahlen.

# Vorsorge-Untersuchungen

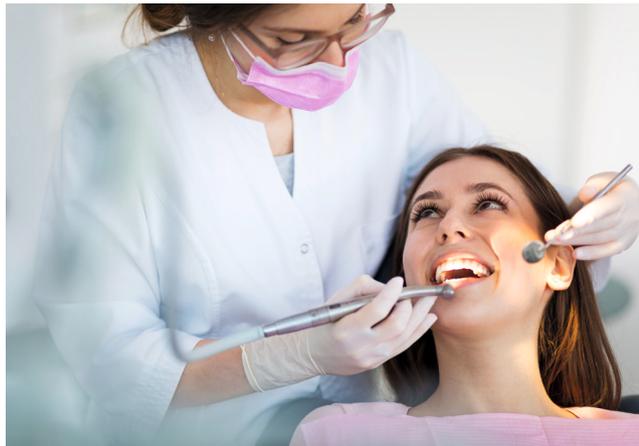
**Durch Vorsorge-Untersuchungen können bestimmte Krankheiten früh erkannt werden. Oft ist dann die Chance auf Heilung sehr hoch. Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu Vorsorge-Untersuchungen gehen.**

Die Krankenkassen bezahlen einige Vorsorge-Untersuchungen.

## Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen sechs und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen. Machen Sie das, auch wenn sie keine Schmerzen oder Probleme an den Zähnen haben.

Regelmäßiges Zähneputzen ist auch wichtig. Ihr Zahnarzt informiert Sie über die richtige Zahnpflege.



## Frauenarzt

Frauen sollten zweimal im Jahr zur Vorsorge-Untersuchung bei einem Frauenarzt gehen.

## Schwangerschaft

Schwangere sollten regelmäßig zum Frauenarzt gehen - schon am Anfang der Schwangerschaft. Beim Frauenarzt bekommen sie einen **Mutterpass**. **Dort werden alle wichtigen Daten über die Schwangerschaft eingetragen.**



Bild: Mutterpass (Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss)

### Schwangere sollten regelmäßig zu Untersuchungen gehen:

- 4. bis 8. Woche:** Die Schwangerschaft wird festgestellt (in der Regel)
- 9. bis 12. Woche:** 1. Ultraschalluntersuchung
- 13. bis 16. Woche:** Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung: Suche nach den Herztönen des Babys
- 19. bis 22. Woche:** 2. Ultraschalluntersuchung: „Großer Ultraschall“ mit Kontrolle der Organe und Messungen
- 23. bis 25. Woche:** Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung
- 26. bis 28. Woche:** Untersuchung auf Schwangerschafts-Diabetes mit einem Glucosetoleranztest („Zuckerbelastungstest“)
- 29. bis 32. Woche:** 3. Ultraschalluntersuchung: Zusätzlich zu den Untersuchungen werden die Herztöne des Babys und die Wehen überprüft

### Ab diesem Zeitpunkt finden die Untersuchungen alle 14 Tage statt.

- 36. bis 38. Woche,** Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung mit Kontrolle der
- 39. bis 40. Woche:** Herztöne des Babys und der Wehen

Ihr Frauenarzt kann für Sie Mittel zur Empfängnisverhütung aufschreiben. (Spirale, Vaginalring, Verhütungspflaster, Pille, Hormonimplantat, 3-Monatsspritze, Sterilisation von Frauen und Männern). Sie brauchen die Mittel nicht selber bezahlen, wenn Sie staatliche Leistungen erhalten: nach dem Sozialgesetzbuch II (SGB), dem Sozialgesetzbuch XII (SGB) oder dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG). Informationen und Anträge gibt es bei den Beratungsstellen der Diakonie und bei donum vitae (siehe Beratungsstellen für Schwangere, Seite 14)



## Kinderarzt

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin stehen alle Vorsorge-Untersuchungen bis zum 64. Lebensmonat.

### Früherkennungs-Untersuchungen (U-Untersuchungen)



Bild: Kinder-Untersuchungsheft (Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss)

Für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr gibt es eine Jugendgesundheits-Untersuchung (J-Untersuchung).

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Dadurch können Krankheiten erkannt werden.

## Gesundheits-Check-Up

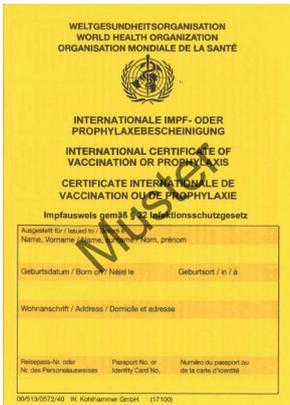
Ab dem 35. Lebensjahr können Sie alle zwei Jahre Ihre Gesundheit von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen.

## Krebsfrüherkennung

Ihr Hausarzt informiert Sie über Früherkennungs-Untersuchungen. Viele Arten von Krebs sind heute heilbar. Es ist gut, wenn Krebs früh erkannt und behandelt wird.

## Impfungen

Impfungen schützen Menschen vor Krankheiten. Wenn viele Menschen gegen Infektions-Krankheiten geimpft sind, können sich die Krankheiten nicht mehr verbreiten. **Ihr Hausarzt informiert Sie, wann Sie bestimmte Impfungen bekommen sollten.**



Vielleicht haben Sie schon ein Impfbuch. Darin steht, welche Impfungen Sie schon erhalten haben. Wenn Sie noch kein Impfbuch haben, erhalten Sie es nach einer Impfung von Ihrem Hausarzt.

*Bild: Impfbuch (Quelle:  
Deutscher Gemeindeverlag GmbH,  
70549 Stuttgart)*



# Notfall-Versorgung

Bei medizinischen Notfällen erhalten Sie in Krankenhäusern immer eine Notfall-Versorgung. Ein Notfall ist: jede schlimme **Krankheit und Verletzung, bei der Sie sofort eine ärztliche Behandlung brauchen. Wenn Sie in Lebensgefahr sind, oder jemand anderes**, sollten Sie sofort einen Krankenwagen rufen. Rufen Sie bei Notfällen die **Telefonnummer 112** an.

## Sagen Sie am Telefon:

- **Was** ist passiert?
- **Wo** ist es passiert?
- **Wie viele** Verletzte/Kranke gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Krankheiten haben die Personen?
- **Warten** Sie auf Rückfragen!

**Bei Vergiftungen: Rufen Sie bitte sofort den Giftnotruf!**  
**Telefon-Nummer: 0551 - 19240.**

Auf Autobahnen gibt es orangene Notruf-Telefone. Die Telefone verbinden Sie direkt mit der Rettungs-Leitstelle. Sie müssen einen Hebel drücken. Auf der Notruf-Säule steht auch der genaue Ort.

Beenden Sie das Telefongespräch erst, wenn alle wichtigen Fragen zum Notfall geklärt sind!

# Beratungsstellen im Landkreis Vechta

## Kinderbetreuung - Familienbüros

Familienbüros gibt es in allen Orten im Landkreis Vechta. Sie helfen bei der Suche nach Kinderbetreuung und beraten Familien. Sie erreichen die Büros über die Verwaltungen der Städte und Gemeinden.

Informationen gibt es auch im Internet: **Der Familienwegweiser ist auf der Internetseite [www.lkvec-fww.betreuungsportal.net](http://www.lkvec-fww.betreuungsportal.net)**

## Jugendmigrationsdienst

Der Jugendmigrationsdienst hilft zugewanderten jungen Menschen **bis 27 Jahre**. Dort gibt es Beratung zu den Themen: Schule und Beruf, Schwierigkeiten in der Familie oder bei Behörden.

**Adresse:** Kirchplatz 18, 49401 Damme  
Sprechzeiten auch in Vechta, Lohne und Goldenstedt  
**Telefon:** 05491 - 955550  
**E-Mail:** [jmd-vechta@caritas-sozialwerk.de](mailto:jmd-vechta@caritas-sozialwerk.de)  
**Web:** [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)

## Migrationsdienst

Die Integrationsberatung hilft Zugewanderten **ab 27 Jahren** bei Behörden-Gängen und persönlichen Krisen. Sie vermittelt auch weitere Hilfen.

Für Damme, Dinklage, Holdorf, Lohne, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld:

**Adresse:** Kirchplatz 18, 49401 Damme  
**Telefon:** 05491 - 955550

Für Bakum, Goldenstedt, Vechta und Visbek:

**Adresse:** Neuer Markt 30, 49377 Vechta  
**Telefon:** 04441 - 8707628

**Web:** [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)

## Beratungsstellen für Schwangere

Hier gibt es:

- Informationen zu medizinischen und finanziellen Hilfen
- Beratung bei Problemen in der Schwangerschaft.

### Diakonisches Werk

Marienstraße 14, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 906910

**Web:** [www.diakonie-vechta.de](http://www.diakonie-vechta.de)

### donum vitae Vechta

Falkenrotter Straße 31, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 854670

**Web:** [www.donumvitae-vechta.de](http://www.donumvitae-vechta.de)

### SkF Vechta

Kronenstraße 5, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 9290 - 0

**Web:** [www.skf-vechta.de](http://www.skf-vechta.de)

## Senioren- und Pflegestützpunkt

Hier erhalten Sie Informationen zu den Themen: „Wohnen und Leben im Alter“ und „Ehrenamtliche Hilfen“. Der Pflegestützpunkt informiert über Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.

Ravensberger Straße 20, 49377 Vechta

**Seniorenstützpunkt Telefon:** 04441 - 898 3000

**Pflegestützpunkt Telefon:** 04441 - 898 3001

**E-Mail:** [spn@landkreis-vechta.de](mailto:spn@landkreis-vechta.de)

**Web:** [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

## Suchtberatung

Haben Sie oder ein Angehöriger ein Suchtproblem (Drogen, Alkohol, Tabletten, Spielautomaten, Internet/Medien) und wissen nicht mehr weiter? Dann können Sie hier Beratung und Unterstützung erhalten. Die Beratungsstelle vermittelt auch in Therapien und Selbsthilfe-Gruppen.

### **Suchtberatung SkM Kath. Verein für soziale Dienste Vechta**

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 6533

**E-Mail:** [suchtberatung@skm-vechta.de](mailto:suchtberatung@skm-vechta.de)

**Web:** [www.skm-vechta.de](http://www.skm-vechta.de)

## Psychologische Beratung

**Sind Sie oder ein Angehöriger psychisch krank?** Bei diesen Beratungsstellen erhalten Sie Beratung und Unterstützung.

für Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld:

### **Sozialpsychiatrische Beratungsstelle SkF**

Gartenstraße 1, 49401 Damme

**Telefon:** 04441 - 9290 - 0

**E-Mail:** [info@skf-vechta.de](mailto:info@skf-vechta.de)

**Web:** [www.skf-vechta.de](http://www.skf-vechta.de)

für Bakum, Dinklage Goldenstedt, Lohne, Vechta und Visbek:

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Neuer Markt 8, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 898 - 2231, - 2232, oder - 2234

**E-Mail:** [2231@landkreis-vechta.de](mailto:2231@landkreis-vechta.de), [2232@landkreis-vechta.de](mailto:2232@landkreis-vechta.de) oder [2234@landkreis-vechta.de](mailto:2234@landkreis-vechta.de)

**Web:** [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

## **Beratung bei häuslicher Gewalt**

Werden Sie vom (Ex-) Partner bedroht, kontrolliert, gezwungen oder geschlagen?  
Dann können Sie hier sofort Hilfe und Unterstützung bekommen:

### **BISS Beratungs- und Interventionsstelle**

Mühlenstr. 51, 49661 Cloppenburg

Sprechstunden in Lohne

**Telefon:** 04471 - 930830

**E-Mail:** frauenberatung@drk-cloppenburg.de

### **Frauen- und Kinderschutzhaus Vechta**

**Telefon:** 04441 - 83838

**E-Mail:** info@skf-vechta.de

## **Kontakt- und Beratungsstelle SELBSTHILFE**

Hier erfahren Sie, welche Selbsthilfe-Gruppen es im Landkreis Vechta gibt. Sie erhalten auch Informationen über Hilfsangebote von Ehrenamtlichen.

### **Landescaritasverband**

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

**Telefon:** 04441 - 87076 - 25 oder -32

**E-Mail:** kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

**Web:** www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de

**Gesundheitsregionen**  
Niedersachsen: Landkreis Vechta

Neuer Markt 8 | 49377 Vechta  
[www.gesundheitsregion-vechta.de](http://www.gesundheitsregion-vechta.de)

 **Landkreis Vechta**  
STARKE ARGUMENTE.

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta  
[www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

 Gleichstellungsbeauftragte  
**Landkreis Vechta**

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta  
[www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

 **VECHTA**  
*Die Gleichstellungsbeauftragten  
der Stadt Vechta*

Burgstraße 6 | 49377 Vechta  
[www.vechta.de](http://www.vechta.de)