

Skrypt o opiece medycznej

dla emigrantek i emigrantów
w Landkreis Vechta



Landkreis
Vechta

STARKE ARGUMENTE.

Niniejszy skrypt zawiera aktualne informacje na temat opieki zdrowotnej w Niemczech. Zawarto w nim ważne zagadnienia jeżeli chodzi o ubezpieczenie zdrowotne, wizyty u lekarza, badania okresowe oraz postępowanie w razie wypadku. Nie zaleca się powoływania na zgodność niniejszych informacji.

Ze względu na prosty język jakim ta broszura jest napisana, zdecydowano się nie stosować w niej różnic w zwrotach płciowych.

(Stan 01/2020)

Spis treści

Ubezpieczenie zdrowotne	1
Karta ubezpieczenia zdrowotnego	2
Wizyta u lekarza	3
Szpital	4
Zwolnienie lekarskie	5
Lekarstwa & Apteki	6
Badania profilaktyczne	8
Dentysta	8
Ginekolog	8
Cięża	9
Lekarz dziecięcy	10
Zdrowotny Check up	10
Wczesna diagnostyka chorób nowotworowych	10
Szczepienia	11
Pogotowie ratunkowe	12
Punkty informacyjne w województwie	13



Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech istnieje obowiązek ubezpieczenia się w kasie chorych. Każdy ma prawo sam dokonać wyboru w której. Ten, kto jest zatrudniony, jest z reguły ubezpieczony w powszechnej kasie chorych. Wysokość składek uzależniona jest od zarobków oraz indywidualnej stopy oprocentowania składki przez kasę chorych. Ten, który pobiera świadczenia z urzędu pracy, temu też urząd pracy opłaca składki na ubezpieczenie.

Osoby ubiegające się o azyl

Jeżeli ubiegasz się w Niemczech o azyl, **nie jesteś z reguły ubezpieczony. Zaraz po przyjeździe do Niemiec, odbywa się** zazwyczaj pierwsze ogólne badanie stanu zdrowia.

Okres pierwszego miesiąca pobytu w Niemczech:

W razie **wypadku**, aby zostać przyjętym do lekarza, należy odebrać kartę leczenia w ośrodku pomocy społecznej- Sozialamt.

Pobyt dłuższy niż 15 miesięcy w Niemczech:

Otrzymasz elektroniczną kartę zdrowia ze swojej powszechnej kasy chorych. Otrzymasz takie same świadczenia jak inni, którzy są w niej ubezpieczeni. (Wyjątek: jeżeli w trakcie pobytu dojdzie do wykroczenia ponad prawo, będzie udzielona tylko niezbędna opieka medyczna.)

Wy nie ponosicie żadnych kosztów. Opłaty te pokrywa ośrodek pomocy społecznej -Sozialamt.

Po przyznaniu statusu asylanta/uciekciniera musisz się samodzielnie ubezpieczyć zdrowotnie i opłacać składki. Taki sam obowiązek mają emigranci oraz mieszkańcy innych krajów Unii Europejskiej.

Elektroniczna karta ubezpieczenia zdrowotnego

Wszyscy ubezpieczeni otrzymują imienną kartę ubezpieczenia zdrowotnego. Na niej zapisane są wszystkie dane personalne. Mogą się na niej znajdować również informacje dotyczące stanu zdrowia. Kartę zdrowia należy ostrożnie przechowywać i zawsze u lekarza pokazać. .

Tak wygląda przykładowa elektroniczna karta ubezpieczenia zdrowotnego:



Przód karty



Tył karty



Wizyta u lekarza

Macie prawo wybrać sami swojego lekarza. Po okresie jednego kwartału masz prawo do zmiany swojego lekarza. Zaleca się jednak mieć jednego stałego lekarza (patrz skrypt rodzinny - Strona 16). Lekarz rodzinny stawia zawsze pierwotną diagnozę. On zna Twoje historie chorób i w razie potrzeby skieruje Ciebie do **lekarza specjalisty**.

Wzór skierowania:

The image shows a sample medical referral form (Überweisungsschein) with a large diagonal 'MUSTER' watermark. The form is divided into several sections: 'Patientenname bzw. Familienname', 'Name, Vorname des Versicherten', 'geb. am', 'Krankengemeinschaft', 'Versicherten-Nr.', 'Status', 'Beruf', 'Krankheitsgeschichte', 'Diagnose/Verdachtsdiagnose', 'Befund/Modifikation', 'Auftrag', and 'Überweisungsschein'. The 'Überweisungsschein' section includes checkboxes for 'Kurativ', 'Präventiv', 'Behandlung gemäß § 11a SGB V', 'bei belegter Behandlung', 'Unfall', 'Unerwartetes', 'Datum der OP bei Leistungen nach Abschnitt 51.2', 'Überweisung', 'Ausführung von', 'Konsultation', 'Mittels', 'AU bis', 'eingeschränkter Leistungsumfang gemäß § 11a SGB V', and 'behandlung'. The form also includes a section for 'Vertragssprache / Unterschrift des Arztes' and a date stamp '08'.

Proszę się umówić na termin do lekarza. Nie zapomnij odwołać wizyty, jeżeli nie możecie się na nią wstawić.

Masz skaleczenie na **oku**, skieruj się bezpośrednio do **okulisty**.

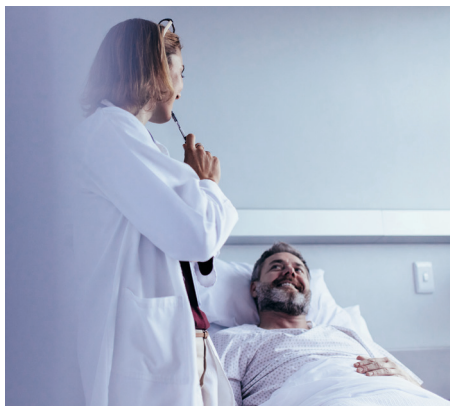
W przypadku **bólu zęba**, idź bezpośrednio do **dentysty**.

Dzieci są leczone u lekarza dziecięcego.

Jeżeli twojego lekarza rodzinnego nie zastaniesz po godzinach otwarcia przychodni, masz możliwość konsultacji z lekarzem rodzinnym pełniącym dyżur.
Numer telefonu: 116 117

To nie ma nic wspólnego z pogotowiem ratunkowym (112), które niesie pomoc w przypadku zagrożenia życia!

Szpital



Leczenie w szpitalu ma wtedy miejsce, jeżeli leczenie przez lekarza rodzinnego jest nie wystarczające. Skierowanie na leczenie szpitalne otrzymasz od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

Bez skierowania do szpitala jedź tylko w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. (Zobacz pogotowie ratunkowe).

Wszystkie koszty za pobyt i leczenie w szpitalu pokrywa twoja kasa chorych.

Za każdy spędzony w szpitalu dzień ponosisz jednak własną opłatę w wysokości 10,00 Euro. Opłacasz maksymalnie 28 dni w roku kalendarzowym. Dzieci i młodzież do ukończenia 18 roku życia są z tych opłat zwolnione.

Osoba starająca się o azyl która nie ma jeszcze karty ubezpieczeniowej, tylko kartę leczenia z ośrodka pomocy społecznej, jest również z tej opłaty zwolniona

WAŻNE:

- **elektroniczną kartę ubezpieczenia zdrowotnego lub kartę leczenia** należy pokazać przy każdej wizycie u lekarza, dentysty czy w szpitalu
- należy też zawsze zabrać ze sobą **skierowanie do lekarza specjalisty**
- kobiety ciężarne powinny zawsze przynieść ze sobą **kartę ciąży**
- **Książeczkę szczepień oraz kartę zdrowia dziecka** należy przynieść na każdą wizytę u lekarza dziecięcego

Zwolnienie lekarskie

Jeżeli jesteś zatrudniony i zachorujesz, nie możesz pracować. Musisz to zgłosić swojemu pracodawcy i pójść do lekarza rodzinnego. Potrzebujesz zwolnienie lekarskie wystawione przez lekarza. To zaświadczenie musisz oddać zarówno dla swojego pracodawcy jak i do swojej kasy chorych.

Przykładowe zwolnienie lekarskie:

Krankenkasse bzw. Kostenträger		Arbeitsunfähigkeits- 1 bescheinigung	
Name, Vorname des Versicherten: _____ geb. am _____		☐ Erstbescheinigung	
Kostenträgerkennung: _____ Versicherten-Nr.: _____ Status: _____		☐ Folgebescheinigung	
Betriebsstellen-Nr.: _____ Arzt-Nr.: _____ Datum: _____			
☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit		☐ dem Durchgangsarzt zugewiesen	
arbeitsunfähig seit _____			
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit _____			
festgestellt am _____			
Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse			
AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)			
ICD-10 - Code _____		ICD-10 - Code _____	
ICD-10 - Code _____		ICD-10 - Code _____	
☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen		☐ Versorgungs- 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			
Muster 1a (1.2018)			

Lekarstwa & Apteki

Lekarstwa nabywamy w aptekach. Wiele z nich dostaniesz tylko na receptę od lekarza. To są tak zwane lekarstwa na receptę. Lekarz wypisuje receptę (czerwoną). **Receptę oddajesz w dowolnej aptece i dostajesz zalecone lekarstwa.**



Za lekarstwa na receptę trzeba dopłacić. Dopłata ta wynosi zazwyczaj 5,00 Euro a maksymalnie 10,00 Euro. Dopłata nie może wynosić więcej aniżeli całkowity koszt jego zakupu.

Dzieci i młodzież do 18 roku życia są z tych dopłat zwolnione.

Kobiety w ciąży są zwolnione z dopłaty, jeżeli lekarstwo jest wypisane na dolegliwości wywołane w trakcie ciąży lub mają związek z porodem.

Jeśli osoba ubiegająca się o azyl nie ma jeszcze karty ubezpieczenia zdrowotnego tylko kartę na leczenie z ośrodka pomocy społecznej jest również z dopłaty zwolniona.

Niektóre lekarstwa nie są refundowane przez kasę chorych. Jeżeli mimo to wasz lekarz uzna to lekarstwo za niezbędne to wypisze je na **niebieskiej prywatnej receptce**. **Zakup takiego lekarstwa musisz pokryć w całości sam.** Zieloną receptę otrzymuje się na lekarstwa zalecone przez lekarza, na które nie jest wymagana recepta. Służy ona jedynie dla zapamiętania, ale też jako dokładniejsze informacje. **Za**



lekarstwa na prywatne recepty (niebieskie) i recepty bez dofinansowania (zielone) musisz w całości zapłacić samemu.

W trakcie dyżuru apteki (między godziną 20.00 a 6.00) za lekarstwa wystawione na receptę przez lekarza dyżurnego jesteście zwolnieni z dodatkowej opłaty, dopłaty w normalnej wysokości nie ulegają zmianie. Jeżeli zakupisz leki na które nie masz recepty w trakcie dyżuru będzie naliczona dodatkowa opłata w wysokości 2,50 Euro.

Przykłady:

This is a red prescription form. It includes fields for 'Name, Vorname des Versicherten', 'geb. am', 'Krankenkasse bzw. Kostenträger', 'Krankengemeinschaft', 'Versicherten-Nr.', 'Mutter', 'Berufstätigkeit', 'Artz-Nr.', 'Rp. (Bitte Leerdarum schreiben)', 'Unterschrift des Arztes', 'Muster 10/15/2016', and 'Lohnort'. A large 'MUSTER' watermark is visible across the center.

Zwykła recepta(czerwona)

This is a blue private prescription form. It includes fields for 'Name, Vorname des Versicherten', 'geb. am', 'Rp. (Bitte Leerdarum schreiben)', 'Unterschrift des Arztes', and 'Muster 10/15/2016'. A large 'MUSTER' watermark is visible across the center.

*Recepta prywatna (niebieska) **

This is a green prescription form. It includes fields for 'Name, Vorname des Versicherten', 'geb. am', 'Rp. (Bitte Leerdarum schreiben)', 'Unterschrift des Arztes', and 'Muster 10/15/2016'. A large 'MUSTER' watermark is visible across the center.

Lekarstwa bez recepty(zielona)

Apteki

Apteki poza regularnymi godzinami otwarcia pełnią również dyżury w nocy i w weekendy oraz święta . To która apteka pełni dyżur jest ogłaszane w codziennej gazecie i na drzwiach apteki. (zobacz informator rodzinny informacje o aptekach – Strona 13).

* Źródło: Deutscher Gemeindeverlag GmbH, 70549 Stuttgart

Badania okresowe

Nawet jeśli czujesz się zdrowy, wskazane jest **regularne** wykonywanie badań okresowych. Zalecane badania okresowe są **bezpłatne**. Koszty pokrywa kasa chorych.

Dentysta

Dorośli powinni co najmniej raz do roku, dzieci pomiędzy 6 a 17 rokiem życia co najmniej dwa razy do roku wybrać się na wizytę – nawet wtedy gdy nie występują żadne dolegliwości.

Tak samo ważne jak regularne wizyty u dentysty jest odpowiednia higiena jamy ustnej, a przede wszystkim dokładne mycie zębów. Więcej informacji o higienie jamy ustnej uzyskasz u swojego dentysty.



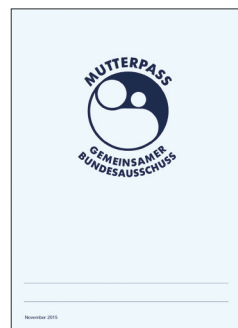
Ginekolog

Kobiety powinny dwa razy w roku poddawać się badaniom okresowym u przez siebie wybranego ginekologa.

Badania w okresie ciąży

Kobiety w ciąży powinny od momentu jej stwierdzenia chodzić regularnie do ginekologa. U lekarza dostaną **książeczkę ciążową, w której zapisywane są wszystkie ważne informacje co do przebiegu ciąży.**

Koszty za antykoncepcję przepisaną przez lekarza (spirale, wkładkę domaciczną, plastry, pigułki, implanty hormonalne, zastrzyki 3 - miesięczne, sterylizację kobiet i mężczyzn) mogą być dla pacjentów zrefundowane dla tych, którzy pobierają świadczenia z pomocy społecznej w myśl przepisów Sozialgesetzbuch II (SGB), Sozialgesetzbuch XII (SGB) oraz świadczeń dla osób z tytułem azylanta (AsylbLG). Informacje oraz wnioski można nabyć w organizacjach katolickich oraz donum vitae (zobacz punkty pomocy dla kobiet w ciąży).



Przykład: Książeczka ciążowa

- | | |
|----------------------------|--|
| 4. do 8. Tydzień: | Stwierdzenie ciąży (zazwyczaj) |
| 9. do 12. Tydzień: | 1. Badanie ultrasonograficzne |
| 13. do 16. Tydzień: | Badanie kwartalne
Szukanie bicia serca u płodu |
| 19. do 22. Tydzień: | 2. Badanie ultrasonograficzne: tzw. „Duże badanie” z kontrolą organów i pomiarem |
| 23. do 25. Tydzień: | Badanie kwartalne |
| 26. do 28. Tydzień: | Badanie na cukrzycę przez doustne podanie glukozy („Test na szkodliwość cukru”) |
| 29. do 32. Tydzień: | 3. Badanie ultrasonograficzne: dodatkowo będzie odsłuchane bicie serca płodu oraz sprawdzone |

Od tego momentu badania odbywać się będą co 14 dni.

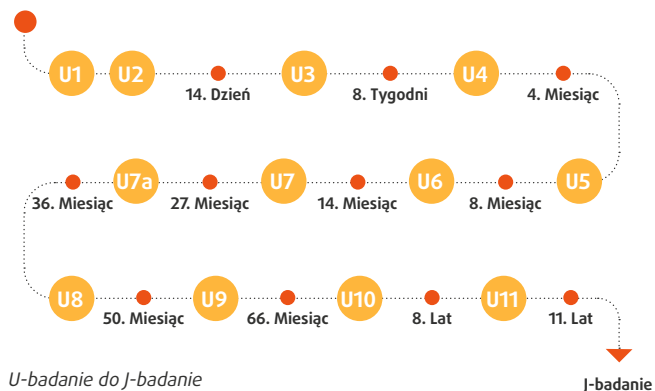
- | | |
|----------------------------|---|
| 36. do 38. Tydzień, | Badanie kontrolne |
| 39. do 40. Tydzień: | z uwzględnieniem tonów serca płodu oraz występowania skurczy. |



Lekarz dziecięcy

Przy narodzinach dziecka dostaniesz książeczkę zdrowia dziecka. W niej zawarte są wszystkie badania rozwoju dziecka do 64. miesiąca życia.

Badania wczesnorozpoznawalne (U-badania)



Przykład książeczki zdrowia dziecka

Dla młodzieży między 13. a 14. rokiem życia przewidziane jest badanie kontrolne nastolatków (J-badanie).

Ważne, abyś swoje dziecko przyprowadzał na wszystkie badania. Dzięki temu można wcześniej zdiagnozować wiele nieprawidłowości w rozwoju.

Kontrola zdrowotna-Check-Up

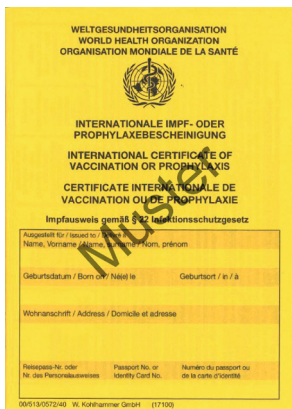
Od 35. roku życia możesz sprawdzić u lekarza rodzinnego stan swojego zdrowia.

Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych

Twój lekarz rodzinny poinformuje Cię na temat możliwych badań z których możesz skorzystać. Wiele chorób nowotworowych można w dzisiejszych czasach wyleczyć. Muszą być one ale wcześniej wykryte i leczone.

Szczepienia

Szczepienia chronią ludzi skutecznie przed chorobami. Jeżeli dużo ludzi jest zaszczepionych przeciwko chorobom zakaźnym, to nie ma możliwości by te choroby się w społeczeństwie rozprzestrzeniły. **Lekarz rodzinny poinformuje Cię, kiedy i jakim szczepieniem się poddać**



Przykład: Książeczka szczepień
(Źródło: Deutscher Gemeindeverlag GmbH, 70549 Stuttgart)

Możliwe że posiadasz już dokument stwierdzający szczepienia w którym zapisano kiedy i na co zostałeś zaszczepiony. Jeżeli nie posiadasz jeszcze takiego dokumentu, otrzymasz go przy kolejnym szczepieniu u lekarza rodzinnego.



Pogotowie ratunkowe

W nagłych przypadkach zawsze otrzymasz pomoc ratowników medycznych w szpitalach. Jako nagły przypadek mamy na myśli każdą **chorobę i skaleczenie, które jest na tyle niebezpieczne, że wymaga natychmiastowej opieki lekarskiej**. W sytuacji, kiedy zagraża ona życiu, powinieneś natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe. W razie wypadku wzywaj pomoc poprzez ten **numer telefonu 112**.

Ważne by podać:

- **Co się stało?**
- **Gdzie się stało?**
- **Ilu jest rannych/chorych ?**
- **Jakie obrażenia/doległości występują?**
- **Zaczekaj na pytania!**

Przy zatruciach **proszę dzwonić bezpośrednio na Pogotowie od zatruc 0551 – 19240!**

Na autostradach znajdują się **pomarańczowe telefony pomocy**. Z tych telefonów połączysz się bezpośrednio z dyspozytornią. Nie wybierasz żadnego numeru, tylko wciskasz jeden przycisk. Na tej budce znajduje się dokładna lokalizacja miejsca w jakiej się znajdujesz.

Rozmowa kończy się dopiero wtedy, kiedy wszystkie zapytania co do wypadku są wyjaśnione.

Ośrodki pomocy w Landkreis Vechta

Opieka nad dziećmi - Familienbüros

Familienbüros znajdują się w każdej miejscowości na terenie całego województwa. Mają one za zadanie wyszukanie i doradztwo w opiece nad dziećmi. Znajdują się na terenie urzędu miasta lub gminy.

Po więcej informacji wejdź na stronę www.lkvec-fwww.betreuungsportal.net

Ośrodek pomocy młodym emigrantom

Ośrodek ten wspiera i pomaga młodym emigrantom do 27 roku życia. Pomoc dotyczy głównie takich tematów jak szkoła i zawód, problemy w rodzinie lub urzędach.

Adres: Kirchplatz 18, 49401 Damme
Sprechzeiten auch in Vechta, Lohne und Goldenstedt
Telefon: 05491 - 955550
E-Mail: jmd-vechta@caritas-sozialwerk.de
Web: www.caritas-sozialwerk.de

Ośrodek migracyjny

Ośrodek ten pomaga nowo przybyłym emigrantom od 27 roku życia w sprawach urzędowych, kryzysie osobistym oraz jako opiekun.

dla Damme, Dinklage, Holdorf, Lohne, Neuenkirchen-Vörden, Steinfeld:

Adres: Kirchplatz 18, 49401 Damme
Telefon: 05491 - 955550

dla Bakum, Goldenstedt, Vechta, Visbek:

Adres: Neuer Markt 30, 49377 Vechta
Telefon: 04441 - 8707628

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Ośrodek pomocy dla kobiet w ciąży

Tu otrzymasz informacje na temat badań lekarskich i pomocy finansowej oraz pomoc w problemach w trakcie ciąży.

Diakonisches Werk

Marienstraße 14, 49377 Vechta

Telefon: 04441 - 906910

Web: www.diakonie-vechta.de

donum vitae Vechta

Falkenrotter Straße 31, 49377 Vechta

Telefon: 04441 - 854670

Web: www.donumvitae-vechta.de

SkF Vechta

Kronenstraße 5, 49377 Vechta

Telefon: 04441 - 9290 - 0

Web: www.skf-vechta.de

Ośrodek wsparcia dla seniorów

W ośrodku wsparcia dla seniorów otrzymasz informacje na takie tematy jak „Mieszkanie i życie na starość” oraz und „Wolontariat”. Ośrodek ten informuje również na temat świadczeń dla osób wymagających opieki i ich rodzin.

Ravensberger Straße 20, 49377 Vechta

Punkt ochrony dla seniorów Telefon:

04441 - 898 3000

Punkt opieki nad seniorami Telefon:

04441 - 898 3001

E-Mail:

spn@landkreis-vechta.de

Web:

www.landkreis-vechta.de

Pomoc w uzależnieniach

Jeśli zauważysz, że ty lub członek rodziny popadliście w uzależnienie (narkotyki, alkohol, tabletki, automaty do gier, internet/media) i nie wiecie co dalej, możecie się tu zwrócić po poradę, rozwiązanie problemu, czy skierowanie na terapię i do grupy samopomocy:

Terapia uzależnień SkM Kath. Verein für soziale Dienste Vechta

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Telefon: 04441 - 6533

E-Mail: suchtberatung@skm-vechta.de

Web: www.skm-vechta.de

Porady psychologa

Jeżeli ty lub członkowie twojej rodziny potrzebują porady i wsparcia psychologa, to otrzymasz ją, w następujących miejscach:

Dla Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden, Steinfeld:

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle SkF

Gartenstraße 1, 49401 Damme

Telefon: 04441 - 9290 - 0

E-Mail: info@skf-vechta.de

Web: www.skf-vechta.de

Dla Bakum, Dinklage Goldenstedt, Lohne, Vechta, Visbek:

Sozialpsychiatrischer Dienst

Neuer Markt 8, 49377 Vechta

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

E-Mail: 2231@landkreis-vechta.de, 2232@landkreis-vechta.de oder 2234@landkreis-vechta.de

Web: www.landkreis-vechta.de

Pomoc w przypadku przemocy domowej

Jeżeli ze strony (Ex-) partnera/-ki jesteś zastraszana/-y, kontrolowany, zmuszany lub bity, otrzymasz natychmiastową pomoc i wsparcie:

BISS Beratungs- und Interventionssstelle

Mühlenstr. 51, 49661 Cloppenburg

Godziny otwarcia w Lohne

Telefon: 04471 - 930830

E-Mail: frauenberatung@drk-cloppenburg.de

Frauen- und Kinderschutzhaus Vechta

Telefon: 04441 - 83838

E-Mail: info@skf-vechta.de

Kontakt i ośrodek SAMOPOMOC (SELBSTHILFE)

Tutaj dowiesz się, jakie grupy samopomocy znajdują się w województwie i na jakiego rodzaju pomoc możesz liczyć:

Landescaritasverband

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Telefon: 04441 - 87076 - 25 oder -32

E-Mail: kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

Web: www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de

Gesundheits
regionen
Niedersachsen | Landkreis Vechta

Neuer Markt 8 | 49377 Vechta
www.gesundheitsregion-vechta.de

 Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Vechta

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta
www.landkreis-vechta.de

 **Landkreis
Vechta**
STARKE ARGUMENTE.

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta
www.landkreis-vechta.de

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

Burgstraße 6 | 49377 Vechta
www.vechta.de