Stadt Leipzig
Referat Ausländerbeauftragter

Poradnik po zdrowie **dla migrantek i migrantów**

Informacje o opiece zdrowotnej i prewencji

Gesundheitswegweiser für Migranten/-innen

polski
Polnisch

Przedmowa

W Lipsku żyje obecnie w przybliżeniu 32 000 obcokrajowców ze 159 krajów. Do tego trzeba jeszcze dodać kilka tysięcy imigrantów niemieckiego pochodzenia w większości z byłego ZSRR.
Kto chce w odpowiednim momencie otrzymać fachową pomoc medyczną musi orientować się w obecnym systemie zdrowia. Niniejszy poradnik ma w tym migrantom pomóc.
Z ogromu informacji dotyczących służby zdrowia, profilaktyki czy też kas chorych zostały wyselekcjonowane te, które są szczególnie ważne dla wspomnianej grupy. Dodatkowo przedstawiono rozdziały traktujace o AIDS i HIV, poradnictwie dla uzależnionych, pomocy dla kobiet i dziewcząt będących ofiarami przemocy oraz psychoterapii. Spis adresów zawiera najważniejsze numery awaryjne oraz adresy i numery telefonów placówek służby zdrowia, szpitali, pogotowia, poradni w mieście Lipsk.

Poradnik zostanie wydany w języku niemieckim i 6 innych językach, najczęściej reprezentowanych w Lipsku: w angielskim, francuskim, rosyjskim, wietnamskim, arabskim i polskim.

Poradnik ten zostanie uzupełniony o wydany przez Referat do Spraw Obcokrajowców oraz Urząd Zdrowia w maju 2006 roku oraz zaktualizowany przez Urząd Zdrowia w listopadzie tego roku przegląd lekarzy i psychoterapeutów, którzy władają nie tylko językiem niemieckim. (Poradnik dla migrantów, spis zarejestrowanych lekarzy i psychoterapeutów mówiących w języku obcym oraz innych poradni).

Obie broszurki są dostępne za darmo w Referacie do Spraw Obcokrajowców, w Urzędzie Zdrowia, w Urzędach Miejskich, jak również w poradniach dla migrantów. Można je również znaieźć w internecie na stronie:
http://www.leipzig.de/de/buerger/service/angebote/migranten/gesundheit/

S. Gugutschkow

Stojan Gugutschkow
Kierownik Referatu do Spraw Obcokrajowców

Spis treści

Przedmowa 1

1 Publiczna służba zdrowia w mieście Lipsk 3

2 Ubezpieczenie zdrowotne 5

3 Prawne regulacje dotyczące opieki medycznej dla migrantów wg Kodeksu Socjalnego XII (Sozialgesetzbuch XII) oraz Ustawy o azylantach (Asylbewerberleistungsgesetz) 7

4 Opieka lekarza domowego 9

5 Stomatologiczna służba zdrowia 10

6 Pobyt w szpitalu i nagłe przypadki 11

7 Lekarstwa 13

8 AIDS i HIV 14

9 Poradnictwo i pomoc dla uzależnionych 15

10 Pomoc dla kobiet i dziewcząt, które doznały przemocy 17

11 Psychoterapia 19

12 Przegląd badań profilaktycznych i szczepień ochronnych 21

13 Spis adresów 26

Impressum 30

1 Publiczna służba zdrowia w mieście Lipsk

Ochrona i propagowanie zdrowia w społeczeństwie należy do zadań publicznej służby zdrowia kraju związkowego Saksonia. Każde miasto (prz. tłum.: każde miasto wyłączone z okręgu, tzw. kreisfreie Stadt) oraz każdy okręg (Landkreis) posiada własny Urząd Zdrowia (Gesundheitsamt), Lipsk również. Na stronie internetowej www.leipzig.de znaleźć można m.in. godziny przyjęć i lokalizację poradni Urzędu Zdrowia w Lipsku. Ma on pełnić szczególną rolę w zapobieganiu chorobom oraz ochronie i propagowaniu zdrowia wśród mieszkańców miasta.
Ponadto istnieją specjalne oferty propagujace zdrowie wsród dzieci i młodzieży, oferty dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych oraz znajdujących się w trudnej sytuacji socjalnej.
Leczenie należy do obowiązków miejscowych lekarzy, nie zaś Urzędu Zdrowia. W Urzędzie Zdrowia są przeprowadzane szczepienia. Najważniejsze poradnie przedstawione są poniżej.

Służba zdrowia dla dzieci i młodzieży

Lekarze dziecięcy dokładają wszelkich starań, by dzieci Państwa rosły w zdrowiu. Szczególnie wówczas Urzędy Zdrowia służą poradą i pomocą , gdy dziecko Państwa ma problemy zdrowotne, wykazuje zaburzenia w rozwoju, jest zagrożone niepełnosprawnością i wymaga szczególnej opieki. Lekarze dziecięcy Urzędów Zdrowia regularnie przeprowadzają badania dzieci i młodzieży w przedszkolach (w czwartym roku życia) i szkołach (przy przyjęciu do szkoły, a następnie w 2-ej lub 3-ej oraz 6-ej klasie).
Celem tych badań jest wczesne wykrycie choroby, upośledzenia lub zaburzeń w rozwoju dziecka i przedsięwzięcie odpowiednich kroków medycznych.
Ponadto dzieci kierowane są na szczepienia lub też przeprowadza się je na miejscu. Poradnictwo obejmuje wszelkie kwestie związane ze zdrowym żywieniem, z rozwojem ruchowym, rozwojem mowy, pomoc dla dzieci chorych psychicznie, etc.

Stomatologiczna służba zdrowia dla młodzieży

Stomatolodzy Urzędu Zdrowia wspierają Państwa w staraniach, by dzieci Wasze miały zdrowe zęby. Badania kontrolne obejmują dzieci i młodzież w wieku od 2 (po ukazaniu się pierwszych zębów u dziecka) do 16-stu lat i są przeprowadzane w przedszkolach i szkołach. Dzięki tym badaniom

dowiadujecie się Państwo o ewentualnej konieczności leczenia zębów, korekty zgryzu czy choroby dziąseł. O potrzebie wizyty u stomatologa lub ortodonty informuje się rodziców pisemnie.

Higiena i medycyna środowiskowa

Głównym zadaniem higieny i medycyny środowiskowej jest zapobieganie chorobom zakaźnym. Ważne jest, by choroby zakaźne, a w szczególności gruźlica, żółtaczka zakaźna, grypa wirusowa czy salmonella zostały wcześnie rozpoznane, by zapobiec ich dalszemu przenoszeniu się. Przed planowaną podróżą za granicę mogą Państwo zasięgną informacji o szczepieniach ochronnych i w razie konieczności się zaszczepić.

Zgodnie z ustawą o ochronie przed infekcjami (Infektionsschutzgesetz) § 43 ustęp 1 nr 1 przeprowadzane są krótkie kursy dla osób pragnących podjąć pracę w branży spożywczej. Ukończenie takich kursów wymagane jest od osób, które pracują przy produkcji i przetwarzaniu żywności lub też wprowadzają ją w obieg i mają przez to (poprzez dotyk rękoma) lub pośrednio (poprzez narzędzia) kontakt z żywnością. Również osoby pracujące w kuchni: w restauracjach, kantynach, kawiarniach, gospodach i innych ośrodkach gastronomicznych mają obowiązek ukończyć takie kursy.

Opieka społeczno - psychiatryczna

Opieka społeczno - psychiatryczna – w Lipsku będąca częścią Związku Psychiatria blisko Społeczeństwa (Verbund Gemiendenahe Psychatrie) – oferuje pomoc i wsparcie:

- dla osób mających problemy na tle psychicznym,
- dla osób, u których występują choroby psychiczne uwarunkowane zaawansowanym wiekiem (np. alzheimer),
- dla członków rodziny, przyjaciół i opiekunów osoby chorej psychicznie.

Opieka społeczno-psychiatryczna służy ponadto pomocą i radą w specyficznych kwestiach związanych z migracją, które mają związek z zaburzeniami psychicznymi. Udzielanie porad jest bezpłatne a skierowanie do poradni nie jest konieczne. Pacjenci i ich problemy objęci są całkowitą dyskrecją.

Urząd Zdrowia – neutralny rzeczoznawca

Urząd Zdrowia wydaje opinie, wystawia świadectwa i działa jako rzeczoznawca. W sytuacji gdy np. osoba ubiegająca się o azyl stara się

ze względów zdrowotnych o zmianę ośrodka, w którym została umieszczona lub o zakwaterowanie w prywatnym mieszkaniu lub też gdy osoba ta wymaga szczególnej opieki, urzędy do spraw społecznych zlecają z reguły Urzędowi Zdrowia wydanie orzeczenia (Begutachtung) o stanie zdrowia tej osoby lub ewentualnie o jej kondycji psychicznej. Wydanie takiego orzeczenia może być również zlecone Urzędowi Zdrowia przez Urząd do Spraw Obcokrajowców (Ausländeramt), jeśli urząd ten pragnie sprawdzić, czy w danym przypadku stan zdrowia konkretnej osoby faktycznie nie zezwala jej na odbycie podróży lub jeśli należy sprawdzić, czy faktycznie konieczne jest zablokowanie wydalenia z Niemiec danej osoby ze względu na jej zły stan zdrowia.
Istotne jest, że lekarz z Urzędu Zdrowia wydający orzeczenie, działa niezależnie. Jest to osoba doświadczona, która przeszła specjalne przeszkolenia.

Poradnia dla osób niepełnosprawnych

Poradnia dla osób niepełnosprawnych w Urzędzie Zdrowia oferuje szeroki zakres usług osobom niepełnosprawnym i zagrożonym kalectwem jak również osobom będącymi ich prawnymi opiekunami lub też krewnymi. Można tutaj uzyskać konkretne wsparcie ze strony różnych ośrodków komunalnych znanych urzędowi, gdy osoba dotknięta niepełnosprawnością nie radzi sobie w załatwianiu codziennych spraw.

2 Ubezpieczenie zdrowotne

Osoby żyjące i pracujące w Niemczech są ustawowo ubezpieczone na wypadek choroby. Dotyczy to około 90 % ludności. Ubezpieczenie zdrowotne (Krankenversicherung) gwarantuje finansową ochronę na wypadek choroby oraz dla kobiet w ciąży i bezpośrednio po urodzeniu dziecka. Wszystkie osoby ubezpieczone otrzymują niezbędną pomoc medyczną niezależnie od wysokości składki płaconej miesięcznie.
Koszty leczenia choroby lub koszty leczenia po wypadku pokrywa kasa chorych (Krankenkasse).

Kto jest ubezpieczony ustawowo?

Obowiązkowi ubezpieczenia podlegają robotnicy, osoby zatrudnione, uczniowie szkół zawodowych odbywający praktyki zakładowe, bezrobotni, emeryci, studenci, artyści i publicyści. Obowiązkowi ubezpieczenia,

podlegają pracobiorcy, których wynagrodzenie wynosi więcej niż 400 euro i mniej niż 47.700 euro rocznie (dane na rok 2007).

Również członkowie rodziny osoby ubezpieczonej mieszkający na terenie Niemiec mogą być współubezpieczeni, jeśli nie mają żadnych dochodów lub jeśli dochód ich jest niski. Dzieci są współubezpieczone do określonego wieku. Granica wieku zależy od tego, czy dzieci jeszcze się kształcą czy już nie. Z reguły dzieci do 18 roku życia są ubezpieczone rodzinnie (familienversichert). Każdy członek rodziny otrzymuje kartę ubezpieczeniową.

Jednym z czynników, na podstawie którego ustala się wysokość składki, są możliwości finansowe osoby ubezpieczonej. Wysokość składki jest różna w różnych kasach chorych; różnica jest jednak niewielka. Przy wyborze kasy chorych ważna jest nie tylko wysokość składki, ale lecz również zakres usług objętych ubezpieczeniem. Zawsze warto dokonać porównania cen i usług.

Składki na ubezpieczenie zdrowotne dla osób bezrobotnych, pobierających zasiłek dla bezrobotnych II (Arbeitslosengeld II) jak również otrzymujących alimenty (Unterhaltsgeld) opłaca Urząd Pracy (Bundesagentur für Arbeit). Osoby te ubezpieczone są dopiero od dnia, w którym otrzymały zasiłek. Osobom otrzymującym zasiłek socjalny (Sozialhilfe) przysługują te same świadczenia co osobom ubezpieczonym zdrowotnie.

Dobrowolne ustawowe ubezpieczenie zdrowotne

Robotnicy i zatrudnieni, których roczny dochód przekracza górną granicę w wysokości 47.700 euro oraz przekraczało tę sumę w ciągu 3 ostatnich lat mogą ubezpieczyć się dobrowolnie według reguł ubezpieczenia ustawowego.

Ubezpieczenie prywatne

W przyszłości zwolnione od ubezpieczenia zdrowotngo będą jedynie te osoby, których bieżący dochód oraz dochód przez ostatnie 3 lata kalendarzowe przekracza/ł górną granicę rocznej wysokości dochodów (Jahresarbeitsentgeltgrenze). Faktyczny regularnie otrzymywany dochód musi każdorazowo przekroczyć tę sumę. Nowa regulacja nie dotyczy osób, którez dniem 2.02.2007 były ubezpieczone prywatnie lub wcześniej zrezygnowały z dobrowolnego członkowstwa, by ubezpieczyć się prywatnie.

Ubezpieczenie za granicą

Koszty opieki medycznej za granicą przejmuje ustawowa kasa chorych w ramach między - i ponadpaństwowych regulacji, o ile takowe z danym państwem istnieją. Regulacją tą objęte są kraje Unii Europejskiej oraz kilka innych państw. Zanim udacie się Państwo w podróż zagraniczną, upewnijcie się w Waszej kasie chorych, czy w kraju, do którego się udajecie, czy objęci jesteście ubezpieczeniem zdrowotnym. W kasie chorych otrzymacie wtedy specjalne zaświadczenie (Krankenschein) lub też rozszerzoną kartę ubezpieczeniową. Niezależnie od tego zaleca się zawarcie dodatkowego ubezpieczenia zdrowotnego na czas pobytu za granicą.

3 Prawne regulacje dotyczące opieki medycznej dla migrantów wg Kodeksu Socjalnego XII (Sozialgesetzbuch XII) oraz Ustawy o azylantach (Asylbewerberleistungsgesetz)

Opieka medyczna wg Kodeksu Socjalnego XII (Sozialgesetzbuch XII)

Osoby otrzymujące zasiłek socjalny są ubezpieczone, jeśli pobierają go przez okres dłuższy niż jeden miesiąc. Osobe te otrzymują kartę ubezpieczeniową. Kto sam nie dokona wyboru kasy chorych, zostaje przydzielony do kasy chorych wybranej przez Urząd Opieki Społecznej.

Osoby ubezpieczone obowiązują ustawowe reguły dotyczące dopłat do lekarstw, środków leczniczych, jak również wizyty u lekarza i pobytu w szpitalu (por. rozdz. 7 Lekarstwa oraz rozdz. 4 Opieka lekarza domowego). Dopłaty nie mogą przekroczyć rocznie 2% ustawowego minimum od osoby otrzymującej najwyższe świadczenie w danym gospodartwie domowym (Regelsatz des Haushaltsvorstandes).
Dla osób przewlekle chorych obowiązuje 1%.

Opieka medyczna na podstawie ustawy o azylantach

Osoby ubiegające się o azyl, obcokrajowcy z prawem pobytu wg § 23 ust. 1 lub wg § 24 (pochodzący z kraju dotkniętego klęską wojny) lub wg § 25 ust.4 nr 1 lub ust.5 ustawy o prawie pobytu (Aufenthaltsgesetz), osoby mający tzw. pobyt tolerowany jak również osoby podlegające wydaleniu z Niemiec, mają prawo do opieki medycznej zgodnie

z ustawą o azylantach (Asylbewerberleistungsgesetz, AsylblG) Wyróżnia się przy tym dwie grupy uprawnionych do pobierania świadczeń– wg §2 i §3.

Dla osób uprawnionych do pobierania świadczeń wg §3 AsylbLG zakres opieki medycznej jest ograniczony. Opieka medyczna jest zapewniona tylko przy ostrych stanach chorobowych i stanach bólowych.
Szczególne ograniczenia dotyczą protez zębowych. Są one zagwarantowane tylko w sytuacjach wyjątkowych, gdy np. z przyczyn zdrowotnych nie jest możliwe przesunięcie w czasie wstawienia protezy lub gdy zaniechanie jej wstawienia może wywołać negatywne skutki, np. choroby żołądka wskutek niedostatecznego przeżuwania pokarmu.
To ograniczenie nie dotyczy leczenia próchnicy czy korzeni zębów. Pewne usługi medyczne są jednak zapewnione bez ograniczeń. Należą do nich badania prewencyjne i usługi medyczne dla kobiet w ciąży.
Kobiety w ciąży mają niegraniczony dostęp do badań prewencyjnych i usług medycznych związanych z porodem i pielęgnacją poporodową. Również szczepienia dla dzieci i dorosłych oraz pewne określone badania prewencyjne mogą zostać wykonane, nawet jeżeli nie występuje ostry stan chorobowy.
Osoby ubiegające się o azyl mają prawo do następujących badań prewencyjnych:

- badania prewencyjne w czasie ciąży, usługi związanez porodem i pielęgnacją poporodową,
- ustawowo określone badania dla dzieci (tor.12)
- szczepienia dla dzieci, szczepienia dladorosłych przeciwko tężcowi, dyfterytowi i polio.

Osoby korzystające ze świadczeń na podstawie §3 AsylbLG otrzymują z Urzędu Opieki Społecznej specjalne zaświadczenie, które należy przedłożyć lekarzowi. Jest ono ważne przez jeden kwartał roku kalendarzowego. Osoby korzystający ze świadczeń na podstawie §3 AsylbLG nie muszą uiszczać dopłaty (Zuzahlung).
Osoby otrzymujące świadczenia na podstawie §2 AsylbLG zostają ubezpieczeni w przez siebie wybranej kasie chorych, otrzymują kartę ubezpieczeniową i mają prawo do usług gwarantowanych przez ustawowe ubezpieczenie zdrowotne. Kasy chorych rozliczają usługi medyczne z instytucjami, które wypłacają świadczenia socjalne.
Osoby upoważnione do otrzymywania świadczeń na podstawie §2 AsylbLG podlegają obowiązkowi dopłat. Muszą dopłacać do lekarstw,

środków leczniczych, wizyt u lekarza i do pobytu w szpitalu. Obowiązuje ich ta sama górna granica dopłat co korztającym ze świadczeń z SGB XII (por. wyżej). Również tu działają regulacje wyjątkowe.

4 Opieka lekarza domowego

Opieka medyczna może być ambulatoryjna lub szpitalna. Jeśli Państwo zachorujecie, lekarz domowy jest z reguły pierwszą osobą, z którą powinniście się Państwo skontaktować. Lekarze domowi to przeważnie lekarze ogólni lub interniści. Jako pierwsi badają pacjenta i ewentualnie kierują go do lekarzy specjalistów.
Przed pójściem do lekarza niezbędne jest ustalenie terminu wizyty. Jeśli z jakiegoś powodu nie możecie Państwo przyjść w ustalonym terminie, poinformujcie o tym odpowiednio wcześnie gabinet lekarski. Jeśli z powodu nagłego zachorowania konieczna jest natychmiastowa wizyta lekarska, możecie Państwo udać się do lekarza w godzinach przyjęć bez ustalania wcześniej terminu, należy jednak liczyć się z możliwie dłuższym okresem czekania w kolejce.

Przy każdej pierwszej wizycie lekarskiej w kwartale należy przedłożyć kartę ubezpieczeniową lub zaświadczenie z Urzędu Opieki Społecznej jak również uiścić opłatę w wysokości 10 euro u lekarza domowego lub specjalisty.
Pacjenci, którzy byli najpierw u lekarza domowego i dostali skierowanie do specjalisty, nie muszą płacić u specjalisty po raz drugi w kwartale 10 euro. Za badania prewencyjne i wczesnego rozpoznania oraz szczepienia ochronne nie jest pobierana żadna opłata.
Dopłaty do usług medycznych wynoszą z reguły 10% kosztów, nie więcej jednak niż 10 euro i nie mniej niż 5 euro. Istnieje klauzula prawna dla wypadków szczególnych, w której podane są granice finansowe udziału własnego w kosztach. Opłaty uiszczone w jednym roku nie mogą przekraczać 2% rocznych dochodów brutto. Dla osób przewlekle chorych granica ta wynosi 1%.

Osoby pracujące, które na skutek choroby nie mogą stawić się w pracy, potrzebują od lekarza zwolnienie lekarskie (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung), które należy dostarczyć najpóźniej trzeciego dnia choroby zarówno pracodawcy jak i kasie chorych.

5 Opieka stomatologiczna

Od zdrowych zębów zależy zarówno nasze dobre samopoczucie jak i ogólny stan zdrowia. Regularne kontrole są ważne również z tego powodu, że pozwalają wcześnie rozpoznaną i przeciwdziałać chorobom dziąseł, jak np.
parodontozie. Stomatolodzy zalecają przeprowadzanie kontroli jamy ustnej dwa razy do roku.
Strach przed wizytą u dentysty jest nieuzasadniony, ponieważ lekarz dokłada wszelkich starań, by badać i leczyć w miarę bezboleśnie. Kto jednak odczuwa strach przed leczeniem zęba, powinien koniecznie poinformować o tym dentystę. Często już sama rozmowa pomiędzy lekarzem a pacjentem pomaga w przezwyciężeniu lęku. Regularna pielęgnacja zębów jest najważniejszym czynnikiem przy zapobieganiu chorobom jamy ustnej.
Co najmniej dwa razy dziennie powinno się przez przynajmniej trzy minuty starannie czyścić zęby.

Osoby dorosłe mogą odbyć dwa bezpłatne badania kontrolne w roku. Oprócz szczegółowego badania zębów lekarz stomatolog może przeprowadzić dalsze, wolne od opłat, badania diagnostyczne i prewencyjne. Należą do nich: prześwietlenie rentgenowskie, badanie dziąseł i raz do roku usuwanie kamienia nazębnego. W przypadku, gdy niezbędne są jeszcze dodatkowe badania, pacjent musi uiścić opłatę w wysokości 10 euro.
Dzieci i młodzież do lat 18 są z reguły zwolnione z tej opłaty. Badania kontrolne opłacają się – osoby ubezpieczone ustawowo, które mogą udokumentować w specjalnym zeszycie (Bonusheft), że przynajmniej raz w roku przeprowadzały kontrolę zębów, otrzymują aż o 30% wyższą dopłatę do protezy zębowej. Wspomniany zeszyt można uzyskać u stomatologa.
Ten, kto pragnie skorzystać z szerszego zakresu usług dentystycznych niż w ustawowo przewidzianym niezbędnym minimum, np. zamiast plomby amalgatowej (Amalgamfüllung) życzy sobie wypełnienie z tworzywa sztucznego (Kunststofffüllung), powinien poinformować o tym lekarza przed rozpoczęciem badania. W takim przypadku dentysta zawiera z pacjentem tzw. umowę o większych kosztach (Mehrkostenvereinbarung).
W umowie tej osoba ubezpieczona deklaruje, że sama pokryje koszty droższych materiałów lub bardziej skomplikowanego leczenia.

Proteza zębowa

Utracone zęby muszą zostać zastąpione sztuczną protezą. Protezy to korony (Krone), protezy klasyczne (Prothese) i mosty (Brücke). Zanim ząb

zostanie zastąpiony protezą, niezbędna jest zgoda kasy chorych. W tym celu dentysta układa plan leczenia i kosztów (Heil- und Kostenplan), w którym wyszczególnione są m.in. informacje o stanie uzębienia oraz poszczególne etapy leczenia. Plan leczenia i kosztów zostaje następnie dostarczony kasie chorych. Kasa chorych sprawdza, czy proteza jest rzeczywiście niezbędna i wylicza wysokość dopłaty dla ubezpieczonego. Od 1 stycznia 2005 obowiązuje nowy system refundowania protez. Dopłaty czynione przez kasy chorych są stałe, niezależnie od tego, na jaką protezę się Państwo zdecydowaliście. Proszę zasięgnąć informacji u stomatologa, które usługi pokrywa kasa chorych a które nie. Część kosztów pokrywacie Państwo.
Również za dodatkowe usługi, które przekraczają ramy niezbędnego minimum leczenia, muszą Państwo sami płacić. Kto regularnie odwiedza gabinet dentystyczny, otrzymuje większą dopłatę do protezy.

Jeśli specjalny zeszyt (Bonusheft) prowadzony jest systematycznie przez pięć lat, dopłata jest większa o 20%, jeśli przez dziesięć lat - o 30%.
Dopłata może pokryć do 65% kosztów koniecznej usługi. Dlatego też ważne jest, by regularnie i starannie prowadzić zeszyt.

Ubezpieczenie na wypadek konieczności wstawienia protezy

Od 1 lipca 2005 w celu zapewnienia możliwości wstawienia protezy odprowadzana jest od Państwa dochodu miesięczna składka w wysokości 0,4% dochodu brutto. Osób otrzymujących zasiłek dla bezrobotnych II (Arbeitslosengeld II) i współubezpieczonych członków rodziny dodatkowa składka nie dotyczy.

6 Pobyt w szpitalu i nagłe przypadki

Skierowanie do szpitala wystawia lekarz domowy (wg rozporządzenia o opiece szpitalnej - (Verordnung von Krankenhauspflege). Powinni zabrać Państwo ze sobą kartę ubezpieczeniową, a przy zabiegu ambulatoryjnym skierowanie (Überweisungsschein).

W następujących sytuacjach wyjątkowych odpowiednia instytucja odpowiedzialna za pomoc socjalną przejmuje koszty leczenia w szpitalu i koszty transportu do szpitala:

- wnioskodawca zameldowany jest w danej miejscowości i/lub przebywa w niej
- wnioskodawca nie jest ubezpieczony
- wnioskodawca otrzymuje zasiłek lub nie ma wystarczająco wysokich dochodów ani/albo majątku
- Podstawa prawna: zapewnienie pomocy medycznej zgodnie z Kodeksem Socjalnym (Sozialgesetzbuch XII).

Wniosek (nie musi mieć konkretnej formy) należy złożyć w Urzędzie Opieki Społecznej.

Niezbędne dokumenty przy składaniu wniosku:

- Przed pójściem do szpitala należy przedłożyć w Urzędzie Opieki Społecznej skierowanie do szpitala wystawione przez lekarza domowego lub lekarza specjalistę (o ile pobyt w szpitalu nie następuje na skutek wypadku lub nagłego pogorszenia się stanu zdrowia). Skierowanie to musi otrzymać stempel Urzędu Opieki Społecznej (z reguły nie jako zezwolenie, ale jako zaświadczenie do wiadomości szpitala o przyznaniu świadczenia)
- zaświadczenie o dochodach
- zaświadczenie o posiadanym majątku lub oszczędnościach
- zaświadczenie o pobieranym zasiłku
- umowa najmu, ewentualnie zaświadczenie o wysokości aktualnie płaconego czynszu za mieszkanie i o wysokości zasiłku mieszkaniowego (Wohngeld)
- aktualne wyciągi z kont bankowych

W razie doraźnej potrzeby mogą Państwo zwrócić się do dowolnego szpitala lub lekarza. W sytuacji zagrażającej życiu lekarz jest zobowiązany udzielić pierwszej pomocy i/lub pokierować daną osobę dalej do odpowiedniej placówki.

Świadczenia regularne (Regelleistungen)

Koszty leczenia szpitalnego są rozliczane bezpośrednio z kasą chorych lub inną odpowiedzialną za to instytucją. Ogólne stawki pielęgnacyjne i ryczałty pokrywają wszystkie podstawowe usługi.

Koszty własne

Ustawodawca przewiduje, że osoby ubezpieczone ustawowo w kasach

chorych pokrywają częściowo leczenie szpitalne. Koszt ten wynosi obecnie 10 euro za dzień przez maksymalnie 28 dni roku kalendarzowego.

Pogotowie ratunkowe

Jeśli w nocy lub w weekend niespodziewanie potrzebujecie Państwo natychmiastowej pomocy medycznej, możecie zadzwonić na dyżur szpitalny (Notaufnahme eines Krankenhauses) lub do lekarza dyżurnego (Notarzt). Również tutaj obowiazuje opłata kwartalna w wysokości 10 euro. Jeśli w ciągu tego samego kwartału musicie Państwo jeszcze raz skorzystać z usług lekarskich, wystarczy, że pokażecie kwit o już uiszczonej opłacie.

W razie wypadku i w sytuacjach zagrażających życiu proszę dzwonić na pogotowie ratunkowe (Rettungsdienst), którego numery telefoniczne są bezpłatne. Znajdziecie je Państwo w spisie adresów. Po wybraniu numeru proszę podać następujące informacje:

- **Gdzie** miał miejsce wypadek?
- **Co** się wydarzyło?
- **Ilu** jest rannych/chorych?
- O obrażenia **jakiego rodzaju** chodzi?
- Następnie proszę **czekać** na dalsze pytania.

7 Lekarstwa

Lekarstwa są dostępne w Saksonii jedynie w aptece lub bezpośrednio u lekarza. Większość lekarstw można otrzymać tylko na receptę (verschreibungspflichtige Medikamente). Lekarz wypisuje receptę, którą oddaje się w aptece i otrzymuje się lekarstwa. Trzeba samemu uiścić pewną opłatę, która może wynosić maksymalnie 10 euro i conajmniej 5 euro,jednakże nie więcej niż faktyczna cena lekarstwa.
Lekarstwa dostępne tylko w aptekach (apothekenpflichtige Medikamente/ Arzneimittel), które można zakupić bez recepty, opłacacie Państwo w całości sami. Wyjątek: Dzieci do 12-go roku życia zażywające lekarstwa bez recepty, niezbędne do leczenia ciężkich chorób i należące do standardowej terapii, otrzymują te lekarstwa bezpłatnie.
O każdej porze dnia i nocy przynajmniej jedna apteka w okolicy ma dyżur. Każda osoba ubezpieczona musi począwszy od 2004 roku przekazywać 2% swojego rocznego dochodu brutto na dopłaty do lekarstw, środków pomocniczych i leczniczych, wizyt lekarskich i pobytu w szpitalu.

Wyjątek: Gospodarstwa domowe o niskich dochodach oraz osoby przewlekle chore mogą złożyć wniosek o zwolnienie z obowiązku płacenia tej składki.

Przewlekle chora osoba to:

1. osoba pozostająca pod stałą opieką lekarza (co najmniej jedna wizyta na kwartał z powodu tej samej choroby) oraz biorąca udziałw opracowanym programie leczenia lub
2. osoba, która wymaga pielęgnacji stopnia 2 lub 3 (Pflegestufe 2 oder 3) lub
3. osoba, której stopień niepełnosprawności wynosi conajmniej 60% lub osoba, u której stwierdzono 60% niezdolność do wykonywania zawodu lub
4. osoba wymagająca stałej opieki medycznej, gdyż w przeciwnym razie, wg szacunku lekarza, nastąpi nasilenie choroby, skrócenie długości życia lub trwałe pogorszenie jakości życia oraz
5. ubezpieczeni urodzeni po 1 kwietnia 1972, którzy są przewlekle chorzy, muszą od 1 stycznia 2008 udokumentować, że przed wystąpieniem choroby regularnie brali udział w badaniach przewidzianych ustawowo
6. kobiety urodzone po 1 kwietnia 1987 oraz mężczyźni urodzeni po 1 kwietnia 1962 – ubezpieczeni przewlekle chorzy, którzy zachorowali na raka, którego rodzaj można było rozpoznać we wczesnym stadium poprzez badanie, muszą od 1 stycznia 2008 udokumentować, że przed wystąpieniem choroby regularnie się badali
7. lekarz musi stwierdzić, że ubezpeczony poddaje się terapii.

Oznacza to wtedy, że ograniczone dopłaty roczne wynoszą 1% całości dochodu. Dlatego ważne jest, by zbierać wszystkie kwity, począwszy od opłaty kwartalnej a skończywszy na receptach. Gdy zostanie osiągnięta granica 1%, należy udać się do kasy chorych i tam zażądać zwolnienia z dalszych opłat do końca roku.

8 AIDS i HIV

Leczenie i prewencja

HIV: Human Immunodeficiency Virus = ludzki wirus upośledzenia odporności
AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrome = zespół nabytego upośledzenia odporności

AIDS oznacza ciężkie osłabienie układu odpornościowego wywołane przez wirusa HIV. AIDS czyni organizm podatnym na wiele wirusów, które dla zdrowego człowieka są niegroźne. Organizm nie potrafi się bronić, choroby tym wywołane (infekcje oportunistyczne) prowadzą w końcu do śmierci. Dlatego niezmiernie ważne jest, by jak najszybciej dowiedzieć się, czy nie jest się zakażonym. Zarażenie wirusem HIV może nastąpić tylko poprzez określone płyny wytwarzane przez organizm (krew, nasienie, śluz pochwowy i mleko matki), które zawierają dużą ilość wirusów.
Największe ryzyko stanowią kontakty seksualne bez zabezpieczenia i używanie tych samych strzykawek przy braniu narkotyków.
Jeśli macie Państwo pytania odnośnie HIV lub AIDS, możecie się zwrócić do lekarzy, miejskich urzędów zdrowia, poradni czy innych instytucji (lista znajduje się w spisie adresów).

Tam, w poufnej atmosferze, można uzyskać potrzebne informacje, np. czy w konkretnym przypadku mogło dojść do infekcji. Jeśli okaże się, że takie ryzyko istnieje, można przeprowadzić test na obecość wirusa HIV. Decyzja należy do Państwa; test nie może zostać przeprowadzony bez Państwa zgody, 3 miesiące od ostatniej sytuacji, w której mogło dojść do zakażenia.
Osoby pracujące w poradniach poinformują Państwa o możliwościach ochrony przed wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, jak również o możliwościach uzyskania pomocy i o leczeniu.
Prezerwatywy mogą zapobiec zakażeniu drogą płciową. Są one dostępne w supermarketach, drogeriach, aptekach, na wielu stacjach benzynowych i w specjalnych automatach.

9 Poradnictwo i pomoc dla uzależnionych

Powstanie uzależnienia jest często wynikiem długiego procesu, który może przebiegać w wielu małych krokach. Zachowanie, doświadczenie, sposób życia i osobowość zmieniają się często niezauważalnie.

Czym jest uzależnienie?

Poprzez uzależnienie rozumie się zachowanie, które charakteryzuje się nieprzepartą, wciąż rosnącą potrzebą osiągnięcia pewnego stanu uczuć czy doświadczeń. Istnieją uzaleąnienia od substancji, które można dalej podzielić na substancje legalne (np.alkohol) i substancje nielegalne

(np.konopie) oraz na uzależnienia niezwiązane z substancjami, jak np. uzależnienie pokarmowe (żarłoczność), gry hazardowe i inne. Wszystkie formy uzależnienia mają to wspólne, że z czasem przekształcają się w niebezpieczną spiralę doświadczeń, nawyków aż do nadużyć.
Uzależnienie jest chorobą, której źródło tkwi w problemach psychicznych, którym często towarzyszą psychiczne i społeczne załamania.
Jednakże istnieje wiele możliwości, by odpowiednio przeciwdziałać uzależnieniu i zapewnić pomoc uzależnionemu i jego najbliższym.

Co to jest pomoc dla uzależnionych?

Pomoc dla uzależnionych kierowana jest do osób, które nie są w stanie same sobie pomóc oraz szkodzą sobie i swojemu otoczeniu. Celem tej pomocy jest zadbać o to, by uzależniony przeżył, a następnie pomóc mu się ustabilizować, zintegrować oraz wspierać go w życiu bez nałogu.
Pomoc obejmuje zapobieganie, poradę, leczenie oraz nadzór w specjalnych poradnach, punktach leczenia, klinikach, grupach samopomocy.

Czym są poradnie i punkty leczenia?

Poradnie i punkty leczenia są otwarte dla każdego, kto pragnie dowiedzieć się czegoś o nałogach, a w szczególności dla uzależnionych i jego najbliższych. Zasięgnięcie porady jest dobrowolne i nic nie kosztuje. Poszczególne ośrodki oferują rozmowy indywidualne, zajęcia dla rodziny i grupy, ale również kontakt przez internet oraz rehabilitację ambulatoryjną. Chodzi tu nie tylko o zwykłe przekazanie fachowych informacji, ale przede wszystkim o zainicjowanie krótko- i długoterminowej pomocy.

Punkty leczenia pośredniczą w razie potrzeby w znalezieniu grup samopomocy, wynajęciu mieszkania z grupą terapeutyczną oraz terapię stacjonarną. Pracownicy poradni zobowiązani są wg §203 StGB do zachowania dyskrecji; wszystkie informacje traktowane są jako poufne.
Muszą również wobec konsumentów nielegalnych narkotyków przestrzegać wg §53 StPO prawa odmowy złożenia zeznań.

Czym są grupy samopomocy?

Grupy samopomocy są, jak sama nazwa wskazuje, grupami osób, które zorganizowały się w obliczu wspólnego problemu i które chcą się wzajemnie wspierać w walce z nim. W czasie regularnie odbywających się spotkań

mogą podzielić się doświadczeniami, informacjami, przeżyciami. Najważniejsze jest przy tym uświadomienie sobie, gdzie tkwi źródło problemów psychicznych i społecznych. Sami uczestnicy ponoszą odpowiedzialność za powodzenie ich pracy w grupie. Działalność grupy nic nie kosztuje i nie podlega nadzorowi specjalisty.

10 Pomoc dla kobiet i dziewcząt, które doznały przemocy

Przemoc jest przestępstwem podlegającym karze – niezależnie od tego, czy ma miejsce w domu czy też w miejscu publicznym. Dlatego też przemoc ze strony współmałżonków, partnerów czy krewnych musi być traktowana tak samo jak przemoc w miejscu publicznym. Karanie przemocy jest ważnym czynnikiem przy jej zapobieganiu w przyszłości, gdyż przez to daje się osobie używającej przemocy do zrozumienia, że jej zachowanie nie jest społecznie tolerowane i akceptowane. Przemoc w stosunku do kobiet i dziewcząt może dotyczyć m.in. następujących deliktów:

- obraza (Beleidigung)
- najście domu (Hausfriedensbruch)
- uszkodzenie mienia (Sachbeschädigung)
- uszkodzenie ciała (Körperverletzung)
- zmuszanie (Nötigung)
- grożenie (Bedrohung)
- pozbawienie wolności (Freiheitsberaubung)
- zmuszanie do czynów seksualnych (sexuelle Nötigung), gwałt (Vergewaltigung)
- znęcanie się nad podopiecznymi (dziećmi) (Misshandlung von Schutzbefohlenen, Kindern)
- usiłowanie morderstwa (Mordversuch), fizyczne znęcanie mogące zakończyć się śmiercią (Totschlagsversuche)

Ściganie przestępstwa zaczyna się z reguły od doniesienia o przestępstwie. Oznacza ono poinformowanie policji lub prokuratury o podejrzeniu przestępstwa i może zostać złożone nie tylko przez osobę poszkodowaną, lecz również przez każdą inną osobę – ustnie, telefonicznie lub pisemnie. W przypadku migrantów należy uwzględnić obok ogólnych kwestii

prawnych dotyczących wszystkich osób dodatkowe kwestie prawne, które mają związek z prawnym statusem pobytu migranta. Niezależnie od kraju pochodzenia ustawa o ochronie przed przemocą (Gewaltschutzgesetz) zapewnia, że w każdym przypadku znajduje zastosowanie prawo niemieckie.

Co oznacza to dla Państwa?

- Ze względu na specyficzne zagadnienia prawa pobytowego koniecznie należy zasięgnąć rady w specjalnych poradniach (Beratungsstelle), u pełnomocnika do spraw obcokrajowców (Ausländerbeauftragte) lub też u prawnika (Rechtsanwalt).
- Proszę się nie obawiać, że poinformowanie policji obróci się na Państwa niekorzyść. Należy to uczynić, by chronić siebie i dzieci oraz by zabezpieczyć dowody. Również policyjny nakaz do opuszczenia przez oprawcę wspólnego miejsca zamieszkania na 7 dni nie ma wpływu na Państwa prawo pobytu w Niemczech.
- Także ucieczka do specjalnego domu dla kobiet (Frauenhaus) (por. spis adresów) nie niesie ze sobą żadnego ryzyka.
- Nawet jeśli warunkiem Państwa prawa pobytu jest życie w małżeństwie, możecie – niezależnie od tego, jak długo żyjecie w związku małżeńskim w Niemczech - złożyć specjalny wniosek na podstawie §§ 1 i 2 ustawy o ochronie przed przemocą Gewaltschutzgesetz).
- Pobyt w specjalnym domu dla kobiet oraz wniosek złożony na podstawie ustawy o ochronie przed przemocą mają dopiero wtedy wpływ na pobytowy status prawny Państwa, gdy ustaje wspólnota rodzinna – również wtedy, gdy nie nastąpił jeszcze rozwód.
- Ważne jest, aby lekarz udokumentował wszystkie obrażenia. W sposób szczególny tyczy się to migrantek bez własnego niezależnego prawa pobytu, tak aby w razie potrzeby wykazać w odpowiedniej instytucji do spraw obcokrajowców powagę zagrożenia, w jakim znajduje się osoba poszkodowana.
- Jeśli ofiara domowej przemocy i sprawca żyją w jednym mieszkaniu, istnieje możliwość odseparowania ofiary od sprawcy. W ten sposób uniemożliwia się sprawcy ponowne znęcanie się nad ofiarą. W celu ochrony osoby poszkodo wanej możliwe jest przeniesienie jej do innego mieszkania w tym samym mieście lub do innego miasta/okręgu.

11 Psychoterapia

Psychoterapia jest „nauką o leczeniu duszy".

Oznacza fachową pomoc dla osób mających problemy na tle psychicznym. Osoby, które ze względu na trudności, zaburzenia, symptomy, problemy nie radzą sobie w życiu i nie potrafią same lub przy pomocy bliskich pokonać tych problemów, szukają porady psychoterapeutycznej. Trudności mogą się objawiać w różnych dziedzinach życia: w partnerstwie, pożyciu seksualnym, pracy, życiu codziennym i przybierać przeróżne formy.

Psychoterapia może pomóc!

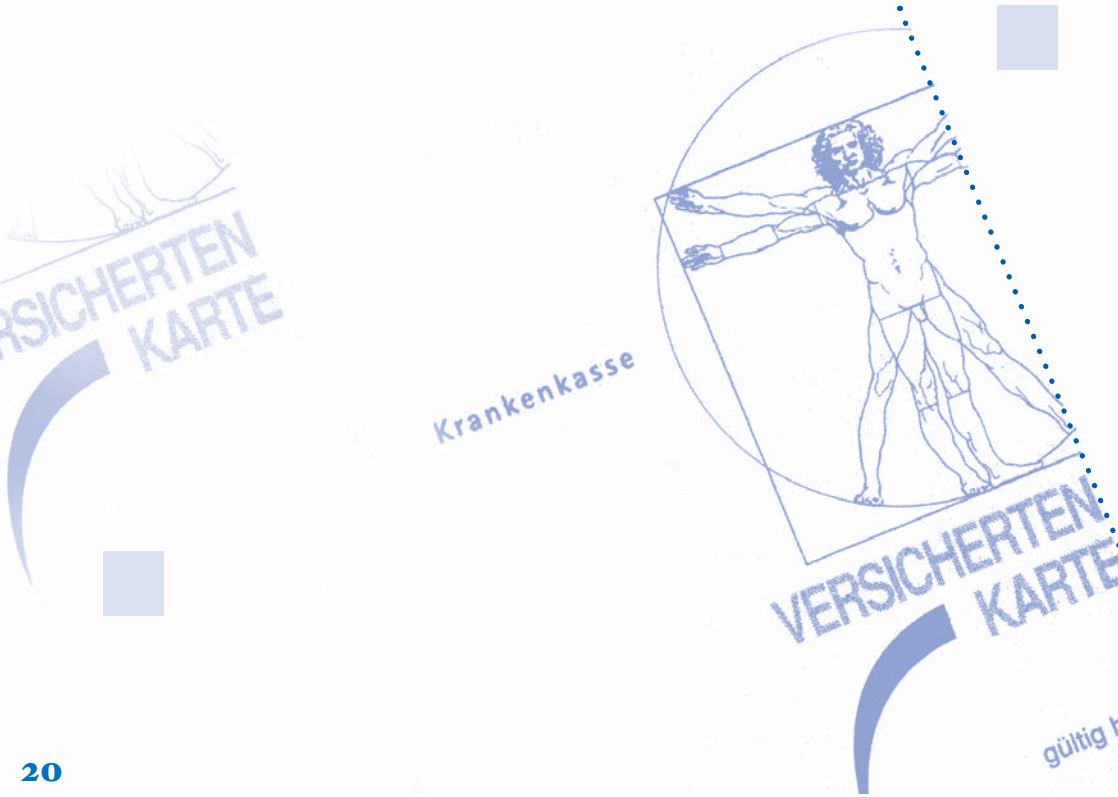
W atmosferze dyskrecji pacjent opowiada psychoterapeucie o sobie i swoich problemach. Rozmowa ta daje możliwość podzielenia się z zaufaną osobą bolesnym doświadczeniem, wspomnieniami i strachem oraz pozytywnymi i negatywnymi odczuciami i impulsami. Poprzez warunki, w jakich odbywa się psychoterapia (m.in. stałe i regularne spotkania, neutralność terapeuty) nieuświadomione wzorce konfliktowe mogą zostać świadomie przeanalizowane. Dzięki temu możliwe jest rozpoznanie związku pomiędzy psychicznymi dolegliwościami a ich przyczyną. Z reguły pacjent, pomimo dobrej woli, nie jest w stanie sam, o własnych siłach, uświadomić sobie tych zależności i uczynić z tej wiedzy pożytek dla siebie. Psychoterapia oznacza tym samym wykształcenie nowych rozwiązań i wzorców działania dla siebie i w kontaktach z innymi. To, że problemy psychiczne to nie tylko terapia, lecz również źródło nowych sił, jest ważnym i wzmacniającym doświadczeniem. Źródło: Niemieckie Towarzystwo Psychoanalityczne (Deutsche Psychoanalytische Gesellschaft)

Powinniście Państwo wiedzieć, że istnieją trzy metody przeprowadzania terapii, które są uznawane i opłacane przez kasy chorych w Niemczech:

- terapia psychoanalityczna (psychoanalytische Therapie)
- psychoterapia na bazie psychologii głębokiej (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie)
- terapia zachowania (Verhaltenstherapie)

Wymienione metody są jednakowo skuteczne. Pacjent powinien skonsultować z terapeutą, która metoda byłaby w jego przypadku najlepsza. Inne formy terapii, jak terapia kształtowania (Gestalttherapie), psychodrama (Psychodrama), terapia rodzinna (Familientherapie), terapia bioenergetyczna (Bioenergetik), psychoterapia ciała (Körperpsychotherapie) etc., nie są

uznawane przez kasy chorych, a tym samym ich członkowie ubezpieczeni ustawowo nie otrzymają zwrotu kosztów leczenia. Oprócz formy terapii ważne jest, by pacjent już od pierwszej rozmowy czuł się dobrze ze swoim terapeutą. Jeśli po kilku godzinach terapii ciągle nie macie Państwo zaufania do psychoterapeuty, powinniście udać siędo innego. Pięć pierwszych godzin terapii określa się jako „próbne“ - przygotowujące. Podczas tych spotkań terapeuta stawia diagnozę i w razie potrzeby doradza formę leczenia. Po odbyciu tych próbnych godzin, jednakże zanim terapeuta rozpocznie właściwą terapię, musicie Państwo udać się do lekarza, np. do lekarza domowego. Lekarz musi stwierdzić, czy jesteście „zdrowi na ciele“ i czy nie wymagacie dodatkowego leczenia. Ustawowe kasy chorych przejmują koszty psychoterapii jedynie przy zaburzeniach psychicznych o podłożu chorobowym. Adresy i numery telefoniczne psychoterapeutów znajdziecie Państwo w (branżowej) książce telefonicznej Lipska lub na stronie internetowej organizacji lekarskiej Kassenärztliche Vereinigung (www.kvs-sachsen.de).



12 Przegląd badań profilaktycznych i szczepień ochronnych

12. 1 Które badania wczesnego rozpoznania i badania profilaktyczne są zalecane i opłacane przez ustawową kasę chorych?

(Źródło: www.die-gesundheitsreform.de)

Wczesne rozpoznanie raka

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
badanie genitalii	od 20-go roku życia	kobiety	co roku	• wywiad lekarski (np.pytania o zaburzenia w krążeniu krwi, upławy) • inspekcja ujścia macicy • rozmaz i badania cytologiczne • ginekologiczne badanie dotykowe	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de
badanie piersi (połączone z badaniem skóry)	od 30-go roku życia	kobiety	co roku	• wywiad lekarski (np.pytania o zmiany/ dolegliwości) • inspekcja oraz badanie dotykowe piersi oraz okolicznych węzłów chłonnych; pouczenie, jak samemu można przeprowadzić badanie piersi	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de
badanie prostaty i genitalii (połączone z badaniem skóry)	od 45 go roku życia	mężczyźni	co roku	• wywiad lekarski • ispekcja i badanie dotykowe zewnętrznych organów płciowych • badanie dotykowe prostaty • badanie dotykowe okolicznych węzłów chłonnych	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de
badanie jelita grubego i odbytnicy	od 50-go roku życia	kobiety i mężczyźni	co roku	• docelowe poradnictwo • badanie dotykowe odbytnicy • test na ukrytą krew w stolcu (co roku do 55- go roku życia)	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
wzierni-kowanie jelita	od 55-go roku życia	kobiety i mężczyźni	dwa ba dania w odstępie 10-ciu	• docelowe poradnictwo • dwa badania w odstępie 10-ciu lat lub test na ukrytą krew w stolcu co dwa lata	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de
mammografia	od 50-go do 70-go roku życia	kobiety	co dwa lata	• zaproszenie do specjalistycznej jednostki posiadającej certyfikat • informacja • badanie rentgenowskie piersi metodą mammografii	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznać raka Internet: www.g-ba.de

Sprawdź swoje zdrowie

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
kontrola	od 35 - go roku życia	kobiety i mężczyźni	co dwa lata	• Wczesne rozpoznanie często występujących chorób jak: choroby serca i układu krążenia, choroby nerek, cukrzyca (Diabetes mellitus). Obejmuje następujące badania: • wywiad lekarski, rozpoznanie profilu ryzyka • badania kliniczne (badanie ogólnego stanu organizmu) • badania laboratoryjne (badanie krwi i moczu) • omówienie z pacjentem wyni ków badań	wskazówki dotyczące badań kontrolnych Internet: www.g-ba.de

Badanie kontrolne zębów

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
badania zębów, jamy ustnej i szczęki	do 6-go roku życia - od 6-go do 18-go roku życia	dziewczynki i chłopcy	3 razy do 6-go roku życia jeden raz w półroczu od 6-go roku życia	• rozpoznanie ryzyka próchnicy • poradnictwo dotyczące higieny jamy ustnej • inspekcja jamy ustnej • motywowanie do profilaktyki w razie potrzeby: • miejscowa fluoryzacja dla wzmocnienia szkliwa • lakowanie mające przeciwdziałać powstawaniu próchnicy w bruzdach i zagłębieniach zębów	wskazówki na temat: jak wcześnie rozpoznaśc Internet: www.g-ba.de

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
badania kontrone zębów	od 18-go roku życia	kobiety i mężczyźni	jeden raz w półroczu	• szczegółowe badanie • badanie w ramach specjalnego zeszytu (Bonusheft) Dorośli nie muszą uiszczać opłaty za dwa badania kontrolne zębów w roku. Dotyczy to również sytuacji, gdy podczas tej samej wizyty lekarz przeprowadził usunięcie kamienia nazębnego, badanie rentgenowskie lub badanie wrażliwości. Także badanie na parodontozę (tzw. PSI-Index) nie podlega opłacie.	§ 55 ust. 1 zdanie 4 i 5 SGB V (Kodeks Socjalny) Internet: www.kzbv.de

12.2 Badania profilaktyczne w okresie ciąży

(Źródło: www.die-gesundheitsreform.de)

rodzaj badania	dalsze informacje
Do badań profilaktycznych w okresie ciąży należy opieka medyczna w czasie jej trwania i po porodzie. Pacjentka jest badana i udziela jej się fachowych porad, dotyczących np. konieczności szczególnej dbałości o zdrowie w okresie ciąży lub też zdrowego żywienia. Lekarze, położne i kasy chorych współpracują ze sobą. Do działań profilaktycznych należą m.in.: • rozpoznanie i obserwacja ciąży zagrożonej • diagnostyka ultradźwiękowa • badanie serologiczne na obecność infekcji • badanie i poradnictwo w czasie połogu	wytyczne o macierzyństwie Internet: www.g-ba.de

12.3 Badania dzieci i młodzieży

(Źródło: www.die-gesundheitsreform.de)

Dzieci i młodzież do 18-go roku życia zwolnione są z opłat za wizytę u lekarza. Ustawowe ubezpieczenie zdrowotne przejmuje koszty szeregu badań prewencyjnych i wczesnego rozpoznania u dzieci i młodzieży. Zaraz po przyjściu dziecka na świat rodzice otrzymują w szpitalu lub od lekarza dziecięcego zeszyt badań dla dziecka, w którym jest dokładnie wyszczególnione, kiedy jakie badanie należy przeprowadzić.

rodzaj badania	wiek	płeć	często-tliwość	uwagi	dalsze informacje
Badania typu U (badania na wczesne rozpoznanie choroby u dzieci)	od momentu urodzenia do 6-go roku życia	dziewczynki i chłopcy	razem 9 badań u dzieci do 6-go roku życia (U1 do U9)	• Badany jest rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, m.in.: • nieprawidłowości w okresie noworodkowym • wrodzone wady przemiany materii • zakłócenia w rozwoju i zachowaniu dziecka • działanie narządów zmysłu, narządów oddechowych i trawiennych • zakłócenia mowy • zęby, szczęka, jama ustna • szkielet i muskulatura	wytyczne dotyczące dzieci Internet: www.g-ba.de
Badania typu J (badania młodzieży)	pomiędzy skończonym 13. i 14. rokiem życia (+/- 1 rok)	dziewczynki i chłopcy	jedno badanie	wywiad lekarski ze szczególnym zwróceniem uwagi na m.in.: • wyraźne zakłócenia psychiczne w rozwoju/zachowaniu • problemy w nauce • zachowania zagrażające zdrowiu (palenie papierosów, spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków) • badanie ciała, m.in.: • pobranie masy ciała • stwierdzenie ewentualnych zaburzeń we wzroście i rozwoju cielesnym • badanie gardła, klatki piersiowej i organów brzusznych • stan szczepień	wytyczne dotyczące dzieci Internet: www.g-ba.de

12.4 Saksoński kalendarz szczepień, stan na 1.04.2007

Wiek	Szczepienie
Od 3-go miesiąca	**dyfteryt** (D) - **krztusiec** (Pa) - **tężec** (T) **Haemophilus-influenzae-Typ-b** (Hib) **Paraliż dziecięcy** (IPV) **Wirusowe zapalenie wątroby** (HBV) **Meningokoki** (od 3-go miesiąca do 18-go roku życia) **Pneumokoki** (od 3-go miesiąca do 2-go roku życia)
Od 13-go miesiąca	**D,Pa, T, Hib, HBV** (uzupełnienie szczepień) **odra - świnka - różyczka** (MMR) pierwsze szczepienie **Wirusowe zapalenie wątroby typu A i B,** o ile nie zaszczepiono wcześniej dziecka HBV **ospa wietrzna** (VZV) dla dzieci, które nie chorowały na ospę wietrzną
Od 6-go roku	**dyfteryt-krztusiec-tężec** (DTPa lub Tdpa) szczepienie powtórne **odra-świnka-różyczka** (MMR) drugie szczepienie
Od 10-go roku	**ospa wietrzna** (Varizellen) (VZV), tylko dla nieszczepionych, którzy nie chorowali na ospę wietrzną
Od 11-go roku	**paraliż dziecięcy** (IPV) szczepienie powtórne **Tężec-dyfteryt-krztusiec** (Tdpa) szczepienie powtórne
Od 2-go do 18-go roku	**Wirusowe zapalenie wątroby typu B** - zaleca się kombinowane ze szczepieniem przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, trzecie szczepienie
Od 13-go do 18-go roku	**HPV (Humane Papillomaviren),** (szczepienie przeciw rakowi szyjki macicy), tylko dla dziewcząt
Od 50-go roku życia	**grypa wirusowa** (Influenza) co jesień
Od 60-go roku życia	**infekcje pneumokokami** co 6 lat
Co 10 lat	**Tężec-dyfteryt** (Td) **Paraliż dziecięcy** (IPV) **Krztusiec** (Pa)

Proszę zabrać do lekarza dokument o szczepieniach (Impfausweis).
Jeżeli nie doszło do jakiegoś szczepienia, proszę się skonsultować z lekarzem.

13 Spis adresów
(Dane bez gwarancji)

Numery telefonów alarmowych

112 **Straż pożarna** / Pogotowie ratunkowe (nr bezpłatny i całodobowy)

110 **Policja** (nr bezpłatny i całodobowy)

19292 **ostry dyżur**
od poniedziałku do piątku (19:00- 7:00)
środa i piątek (od 14:00)
sobota, niedziela i święta (7:00 – 7:00)
pośrednictwo w razie konieczności wizyty lekarza w domu

19292 **informacja o dyżurujących gabinetach lekarskich**
sobota, niedziela i dni świąteczne (9:00 - 12:00) oraz (15:00 – 17:00)
środa i piątek (14:00 – 19:00)

19292 **informacja o dyżurujących aptekach**
od poniedziałku do piątku (18:00- 8:00)
środa i piątek (od 14:00)
sobota, niedziela i święta (8:00 – 8:00)

19222 **transport chorego w mieście Lipsk**

963670 **centrum pierwszej pomocy**
Riebeckstr. 65, 04315 Leipzig

Szpitale

909-0 Klinika „St.Georg" gGmbH Leipzig

97-109 Klinika uniwersytecka
(Universitätsklinikum Leipzig)

444-4 Ewangelicki szpital diakonijny
(Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig gGmbH)

97-109 Klinika uniwersytecka
(Universitätsklinikum Leipzig)

Placówki kliniki RHÖN-KLINIKUM AG:

865-0 Centrum Serca (Herzklinikum Leipzig GmbH)

870-0 Soteria Klinik Leipzig GmbH

864-0 Park-Krankenhaus Leipzig-Südost GmbH

Urząd Zdrowia

123-6809

Adres pocztowy	**Adres domowy**
Stadt Leipzig	Friedrich-Ebert-Str. 19a
Gesundheitsamt	04109 Leipzig
04102 Leipzig	Gustav-Mahler-Straße 1-3
	04109 Leipzig

Stomatologiczna służba zdrowia dla dzieci i młodzieży

123-6845/ 6842 Gustav-Mahler-Straße 1-3, 04109 Leipzig

9445112 Miltitzer Allee 26, 04205 Leipzig

6886050 Hermann-Liebmann-Str. 79, 04315 Leipzig

123-6889 **Psychiatryczna służba zdrowia dla dzieci i młodzieży**
Gustav-Mahler-Straße 1-3, 04109 Leipzig

9445130 Miltitzer Allee 36, 04205 Leipzig

123-6957/ 6955/6953 **Stomatologiczna służba zdrowia dla młodzieży**
Gustav-Mahler-Straße 1-3, 04109 Leipzig

9445114 Miltitzer Allee 36, 04205 Leipzig

123-6909 **Higiena i medycyna środowiskowa**

123-6954 **Lekarz rzeczoznawca**

123-6756/ 6753 **Poradnia dla osób niepełnosprawnych**

123-6934 Punkt szczepień i badań

123-6869 Pomoc dla chorych na tuberkulozę

Centrum Społeczno-Pediatryczne (Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig)

98469-0 (diagnostyka i terapia zaburzeń w rozwoju dzieci)
Delitzscherstraße 141, 04129 Leipzig
(na terenie kliniki St.Georg gGmbH)

Służba społeczno-psychiatryczna (Sozialpsychiatrischer Dienst)

(interwencja i poradnictwo w sytuacjach kryzysowych) Służba społeczno-psychiatryczna Związku Psychiatria blisko Społeczności (Gemeindenahe Psychatrie)
Podmiot odpowiedzialny: Klinikum St.Georg gGmbH Leipzig
Oferty: pomoc na wszystkich etapach choroby dla przewlekle chorych psychicznie

Placówki:

35534400 Eitingonstraße 12
(Nord-West -północny zachód, Nord - północ, Mitte -centrum)
04105 Leipzig

2318930 Kieler Straße 65
(Nord-Ost - północny wschód)
04357 Leipzig

44422/ 20/70 Friesenstraße 8
Süd-West – południowy zachód, Alt West)
04177 Leipzig

415389-0 Potschkaustraße 50
(Grünau)
04209 Leipzig

Służby ratunkowe, miejsca pierwszego kontaktu w sytuacjach kryzysowych oraz poradnie

0800 / 111 –0111 und –0222
Telefon zaufania
(nr bezpłatny i całodobowy)

4120920
4112 130 **Pogotowie dla dzieci i młodzieży**
całodobowy punkt przyjęć i opieki nad dziećmi w wieku od 0 do 12 lat
Ringstraße. 4, 04209 Leipzig

4112 130 zrozumienie- poradnictwo- schronienie (od 12 lat),
Ringstraße. 4, 04209 Leipzig

0800 111 0 333 **Telefon dla dzieci i młodzieży**
(poniedziałek – piątek, 14:00 – 19:00)

0800/ 111 0 550 **Telefon dla rodziców**
(bezpłatny, anonimowy)
(poniedziałek, środa i piątek, 9:00 – 11:00)
(wtorek i czwartek, 16:00 – 20:00)

5503221 **Dziewczęta w potrzebie**
Schachtstraße 14, 04155 Leipzig
(całodobowy)

3911199 **Telefon awaryjny dla kobiet**
Schenkendorfstraße 27, 04275 Leipzig
(całodobowy)

4798179 **1. Autonomiczny dom dla kobiet w Lipsku**
Schachtstraße 14, 04155 Leipzig
(całodobowy)

2324277 **Dom ochronny dla kobiet i dzieci**
(Frauen- und Kinderschutzhaus)
(całodobowy)

0163 / 4505998 **Mieszkanie ochronne dla kobiet w Lipsku**
(Frauenschutzwohnung)
(całodobowy)

3068778 **Punkt koordynowania i interwencji w razie przemocy domowej (KIS)**
Schenkendorfstraße 27, 04275 Leipzig

3553-4444 **Telefon zaufania**
(Związek Gemeindenahe Psychatrie Leipzig) (poniedziałek – piątek, 19:00 – 7:00; sobota, niedziela i dni świąteczne: czynny całą dobę)

3553-4333 **Punkt pierwszego kontaktu w sytuacji kryzysowej**
(Związek Verbund Gemeindenahe Psychatrie Leipzig)
(sobota, niedziela i dni świąteczne, 9:00 – 19:00)

2258979
0163/ 3200579 **Clearingstelle GeKomm**
(zdrowie potrzebuje komunikacji)
Pomoc dla uciekinierów przy znalezieniu opieki medycznej i psychospołecznej, tłumacza oraz placówek zapewniających opiekę zdrowotną i psychospołeczną
Friedrich-Ebert-Straße 19a, Zimmer 213
04109 Leipzig

Poradnie i punkty leczenia dla uzależnionychych

1236768 **IKUSH** Interkulturelle Gesundheits- und Suchthilfe
1236788 Prewencja i poradnictwo dla migrantów

6813674 poniedziałek – piątek, 10:00 – 18:00
Konradstraße 64, w Dialog-Projekt
04315 Leipzig
języki: kurdyjski, arabski, rosyjski, wietnamski

0173 / 5960780 środa 14:00 – 16:00 Heinrichstraße 18
pierwsze piętro, w Zentrum für Drogenhilfe
04317 Leipzig
języki: perski, rumuński, angielski oraz po ustaleniu terminu dla innych języków

6870693 **telefon kontaktowy**

4206097 **czwartek,** 16.00 - 18.00
Odermannstr. 19, w Projekt SALVE der RAA Leipzig , 04177 Leipzig
języki: rosyjski, arabski

91356-0 **ALTERNATIVE I Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych oraz miej sce na nacleg**
Poradnictwo, punkt noclegowy dla bezdomnych narkomanów, wymiana strzykawek, miejsce wymiany kontaktów, programy „niskiego progu“
Chopinstraße 13, 04103 Leipzig

687069-2 lub 687069-3 **ALTERNATIVE II Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych**
Poradnictwo oraz inne programy zorientowane na osiągnięcie abstynencji dla uzależnionych od narkotyków, opieka lekarska i substytucja, psychoterapia ambulatoryjna
Heinrichstraße 18, 04317 Leipzig

23419-0 **Dom „Alt-Schönefeld“ Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych i miejsce na nocleg**
Poradnictwo, kawiarnia kontaktowa, programy „niskiego progu“, miejsca noclegowe dla alkoholików
Theklaer Straße 11, 04347 Leipzig

9618073 **Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych „SuchtKontakt Känguruh“**
Poradnictwo, uznana placówka terapeutyczna dla uzależnionych od alkoholu, lekarstw i narkotyków, bezalkoholowa kawiarnia kontaktowa, ustalanie planu dnia, grupa Cannabis i konsultacje lekarskie, porzucenie palenia
Beethovenstraße 21, 04107 Leipzig

444-2221 **Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych „Regenbogen“**
Poradnictwo, uznana placówka rehabilitacyjna dla uzależnionych od alkoholu i lekarstw, alternatywne centrum spotkań z ofertami na zajęcie sie czymś w ciągu dnia i na czas wolny
Friesenstraße 8, 04177 Leipzig

4217211 **Poradnia i punkt leczenia dla uzależnionych Grünau**
Poradnictwo, uznana placówka terapeuty czna dla uzależnionych od alkoholu i lekarstw
Potschkaustraße 50, 04209 Leipzig

5662424 **Poradnia „Impuls“**
Uznana placówka terapeutyczna dla uzależnionych od alkoholu, lekarstw i narkotyków; programy dla uzależnionych od gier hazardowych
Möckernsche Str. 3, 04155 Leipzig

92657-0 **Poradnia Blaues Kreuz**
Poradnictwo, pomaganie uzależnionym w zakładach penitencjarnych, kursy odwykowe dla palaczy, konsultacje lekarzy specjalistów, ergoterapia, mieszkanie pod opieką (betreutes Wohnen), pomaganie uzależnionym niesłyszącym, pomaganie uzależnionym – rosyjsko-języcznym przesiedleńcom / migrantom, grupy samopomocy, grupy członkowskie, miejsce spotkań w ciągu dnia „Blaues Cafe”
Theresienstraße 7, 04129 Leipzig

Poradnie HIV i AIDS

123-6894/6896 **Urząd Zdrowia Poradnia chorób przenoszonych drogą płciową i AIDS**
Gustav-Mahler-Straße 1-3, 04109 Leipzig

2323126/7 **AIDS-Hilfe Leipig e.V.**
Ossietzkystraße 18, 04347 Leipzig

Poradnie dla (znajdujących się w trudnej sytuacji) kobiet w ciąży

4156417 **Arbeiterwohlfahrt**
Kreisverband Leipzig – Stadt e.V.
Poradnia dla kobiet w ciąży
Ludwigsburger Straße 1, 04209 Leipzig

3035-203/204 **DRK Kreisverband Leipzig Stadt e.V.**
Poradnia dla kobiet w ciąży oraz rodzin
Brandvorwerkstraße 36a, 04275 Leipzig

1406040 **Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.**
Ewangelicka poradnia życiowa
Ritterstraße 5, 04109 Leipzig

123-6812/6813 **Gesundheitsamt (Urząd Zdrowia)**
Poradnia dla kobiet w ciąży oraz rodzin
Gustav-Mahler-Straße 1-3, 04109 Leipzig

2324319 **PRO FAMILIA Sachsen e.V.**
Poradnia w Lipsku
Engelstr. 4a, 04103 Leipzig

4800160 **donum vitae e.V.**
Poradnia dla (znajdujących się w trudnej sytuacji) kobiet w ciąży
Karl-Heine-Straße 41, 04229 Leipzig

9636138 **Caritasverband Leipzig e.V.**
Poradnia dla kobiet w ciąży
(Poradnictwo dla niezdecydowanych kobiet w ciąży wg § 219 bez zaświadczenia o udzieleniu porady, poradnictwo przy poronieniach i urodzeniu martwego płodu)
Elsterstraße 15, 04109 Leipzig

Impressum

Niniejszy poradnik po zdrowie został opracowany na podstawie poradnika po zdrowie dla migrantów w landzie Brandenburgia. Rozdział„ Poradnictwo i pomoc dla uzależnionych" jest zupełnie nowy. Pozostałe rozdziały zostały dostosowane do zmienionych podstaw prawnych oraz do regulacji obowiązujących w Saksonii.
Pragniemy serdecznie podziękować Ministerstwu Pracy, Spraw Społecznych, Zdrowia, Rodziny oraz pełnomocnikowi do spraw integracji landu Brandenburgia za okazaną pomoc i wsparcie.

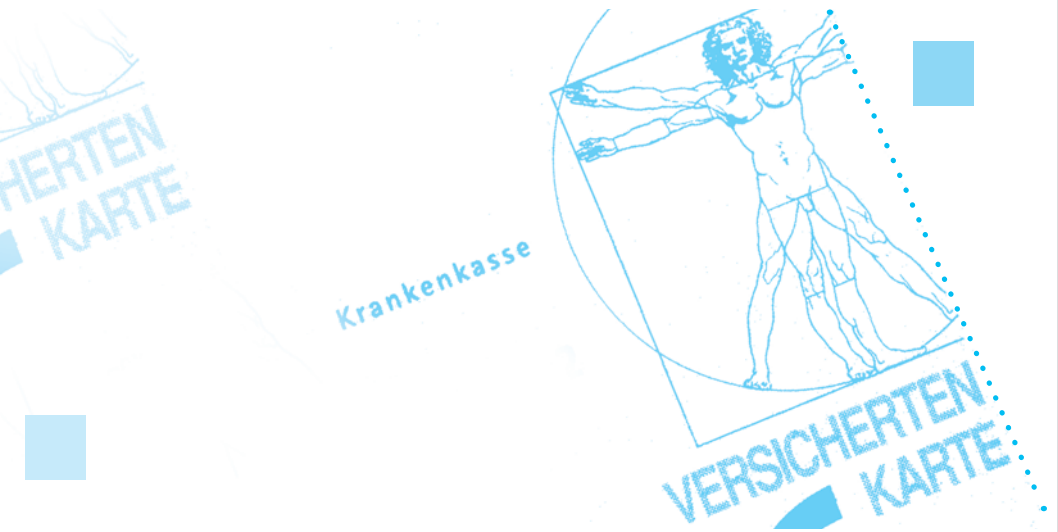
Nasze szczególne podziękowania kierujemy do Saksońskiego Ministerstwa do Spraw Społecznych za wsparcie finansowe oraz następującym jednostkom za pomoc fachową przy opracowywaniu tekstu:
AOK Sachsen, AOK PLUS – Kasa Chorych w Turyngii i Saksonii,
Urząd Zdrowia w Lipsku,
Związek Psychatria blisko Społeczności (Verbund Gemeindnahe Psychatrie Leipzig)
Punkt koordynowania i interwencji w razie przemocy domowej (KIS)
(Koordinierungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt (KIS)

Przedstawione dane stanowią jedynie podstawowe informacje. Nie ponosi się odpowiedzialności za poprawność i kompletność danych.

Stadt Leipzig
Dezernat Allgemeine Verwaltung
Referat Ausländerbeauftragter
Telefon: 0341 123-2690
Telefax: 0341 123-2695
E-Mail: referat-auslaenderbeaftragter@leipzig.de
Internet: http://www.leipzig.de/migranten

Redakcja: Birgit Resnjanskij
Tłumaczenie: Justyna Jadczyk
Layout: Solomon Wija
Druk: Stadt Leipzig, Hauptamt
Nakład: 200

Zamknięcie redakcji: październik 2007


HERTEN
KARTE
Krankenkasse
VERSICHERTEN
KARTE