



**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**

Gesund. Leben. Bayern.



Ostanite zdravi

Rano otkrivanje i prevencija bolesti kod djece i odraslih



Vodič za doseljenice i doseljenike – štampan na 10 jezika

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Impressum

Bleiben Sie gesund
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 | 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
www.stmgp.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
Zenettiplatz 1 | 80337 München
bayern@mimi.eu | www.mimi.bayern

Konzeption, Inhalt und Erstellung: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Redaktion: Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Julia Meßmer, Britta Lenk-Neumann

Übersetzung: Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Layout und Satz: eindruck.net, Hannover

Bildquellen: Titelbild: eindruck | Porträt des Staatsministers © Andi Frank | S. 4: © lenetstan/123rf.com | S. 10: © iStock.com/Ridofranz | S. 15: Bayerische Landeszahnärztekammer | S. 17: © stockbroker/123rf.com | S. 20: © melpomen/123rf.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in verschiedenen Sprachen erhältlich (www.mimi-bestellportal.de).

Stand: März 2022
2. Auflage

Wir danken der Firma MSD Sharp & Dohme GmbH für die freundliche Unterstützung des MiMi-Projektes in Bayern.



Pozdravna riječ

Drage čitateljke i čitaoci/čitatelji,

uz ovaj vodič „Ostanite zdravi – rano otkrivanje bolesti i prevencija bolesti kod djece i odraslih“ za migrante, želimo da vas podržimo u vašoj zdravstvenoj zaštiti i pružimo vam vrijedne informacije o zdravstvenom sistemu/sustavu u Njemačkoj.



Iskustvo uči da imamo najbolje šanse da ostanemo zdravi ako možemo spriječiti bolesti ili ih otkriti u vrlo ranoj fazi, kada se mogu lako liječiti. Nemački zdravstveni sistem/sustav nudi različite preglede u tu svrhu, uključujući rano otkrivanje raka, dijabetesa ili kardiovaskularnih bolesti. Za dobar početak života, trudnice, djeca i mladi mogu iskoristiti odgovarajuće preventivne preglede. Važne su i ponude za vakcinaciju/cijepljenje ili redovni pregledi radi provjere zdravlja zuba.

Istovremeno, svaki pojedinac može učiniti nešto za svoje zdravlje, na primjer kroz način života koji promoviše zdravlje. Redovna fizička aktivnost/tjelovježba, uravnotežena ishrana i nepušenje pomažu poboljšanju kvaliteta života i dužem održavanju kondicije.

Takođe(r) želimo pružiti informacije svim ljudima koji su tek nedavno pronašli novi dom u Bavarskoj, a još nisu upoznati s njemačkim zdravstvenim sistemom/sustavom i lokalnim jezikom. Stoga je ovaj vodič dostupan na različitim jezicima.

Ove informacije su važna komponenta zdravstvenog projekta „S migrantima za migrante (MiMi)“, koji od 2008. godine (s)provodi Ministarstvo za zdravstvo i njegu/skrb Bavarske u sklopu inicijative Gesund.Leben.Bayern. (Zdrav.Život.Bavarska). Jedan od glavnih ciljeva projekta je omogućiti migrantima da preuzmu odgovornost za svoje zdravlje, pružajući im razumljive informacije.

Bilo bi mi drago da ovom brošuram dam doprinos očuvanju zdravlja Vas i Vaše porodice/obitelji!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Klaus Holetschek'.

Klaus Holetschek MdL · Bavarski državni ministar za zdravstvo i njegu/skrb

Sadržaj

Uvod	3
1. Usluge/davanja iz obaveznog zdravstvenog osiguranja	4
Rano otkrivanje raka	4
Sistematska kontrola zdravlja	5
Pregledi/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti tokom/tijekom trudnoće i nakon porođaja/poroda	5
Test na hlamidiju/klamidiju za žene starosti do 25 godina	7
Pregledi za rano otkrivanje bolesti kod djece (U1 – U9, J1)	7
Predškolski pregled u Bavarskoj	10
Pregledi omladine/mladeži	11
Vakcinacija/cijepljenje	11
Zubarski pregledi	13
2. Pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti kod osoba bez obaveznog zdravstvenog osiguranja	16
Usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelje azila	16
Usluge/davanja prema Socijalnom zakoniku XII (socijalna pomoć)	17
3. Glosar pojmova	18
4. Adrese	23

Uvod

Zdravlje je odlučujući uslov/uvjet za zadovoljan život. Zdrava djeca mogu punim poletom otkrivati svijet, a zdravi odrasli ljudi mogu bolje savladati zahtjeve svakodnevice i više uživati u životu.

Naravno da svako može lično/osobno učiniti nešto za svoje zdravlje, npr. fizičkom/tjelesnom aktivnošću i zdravom ishranom. Ni njemački zdravstveni sistem/sustav ne podržava ljude tek kada obole. Uslugama/davanjima za prevenciju i rano otkrivanje bolesti, zdravstvena osiguranja pomažu svojim članovima da sačuvaju zdravlje.

U ovom vodiču, koji je izradio Etnomedicinski centar (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.) u saradnji sa bavarskim državnim Ministarstvom za zdravstvo i njegu/skrb, naći ćete informacije o preventivnim pregledima i pregledima za rano otkrivanje bolesti, vakcinaciji/cijepljenju i zdravlju zuba.

Veliki dio brošure posvećen je temi zdravlja djece. Zdrav početak života počinje već sa preventivnim pregledima/pretragama u trudnoći. Kratko poslije porođaja/poroda nastavlja se prvim od deset pregleda/pretraga djece. Osim toga, saznaćete zašto je učestvovanje/sudjelovanje djece u U-pregledima u Bavarskoj obavezno i na šta roditelji moraju paziti kod pridržavanja ovih termina.

Da bi što više ljudi raznih nacionalnosti i porijekla/podrijetla mogli participirati u prevenciji i ranom otkrivanju bolesti, ova brošura štampana je na više jezika. Bilo bi nam drago ako bi ova brošura doprinijela da Vi i Vaša djeca prođete zdravi kroz život.

1. Usluge/davanja iz obaveznog zdravstvenog osiguranja

Kao član blagajne obaveznog zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse) imate pravo na preglede/pretrage za rano otkrivanje bolesti (svi podvučeni pojmovi objašnjeni su u glosaru pojmova) i preventivne usluge/davanja. Zavisno od starosti i (s)polu, imate pravo na razne preglede/pretrage.

Na sve preglede/pretrage za rano otkrivanje bolesti i preventivne usluge mora se donijeti kartica osiguranika. Za ove preglede ne plaća se ordinacijska naknada/pristojba.

Rano otkrivanje raka

Žene imaju pravo na

- godišnji pregled za rano otkrivanje raka grlića materice i raka genitalija od 20. godine života,
- godišnji pregled dojke od 30. godine života,
- pregled kože od 35. godine života svake druge godine,
- godišnji pregled za rano otkrivanje raka crijeva od 50. godine života, i
- kolonoskopiju nakon 55. godine života (dva pregleda u razmaku od 10 godina).

Uz to sve žene u Bavarskoj u dobi između 50 i 69 godina dobivaju, u redovnim razmacima od dvije godine, lične/osobne pismene pozive za mamografski skrining. Pregled/pretraga se obavlja u takozvanim skrining jedinicama.



Muškarci imaju pravo na

- pregled kože od 35. godine života svake druge godine,
- godišnji pregled prostate i (s)polnih organa od 45. godine života,
- godišnji pregled za rano otkrivanje raka crijeva od 50. godine života, i
- kolonoskopiju nakon 50. godine života (dva pregleda u razmaku od 10 godina).

Sistematska kontrola zdravlja

Žene i muškarci imaju pravo od 35. godine života na zdravstveni pregled svake tri godine, koji prije svega služi ranom otkrivanju čestih bolesti, kao što su bolesti srca i krvotoka, bolesti bubrega i dijabetes mellitus (šećerna bolest).

U sklopu ovog pregleda imate priliku i da se jednom testirate na infekciju virusima hepatitisa C i B.

Žene i muškarci starosti od 18 do 34 godine imaju pravo na jedan zdravstveni pregled u ovom periodu.

Muškarcima starijim od 65 godina nudi se jednokratni ultrazvučni pregled aneurizme trbušne arterije u sklopu sistematskog pregleda.

Tokom/tijekom sistematske kontrole zdravlja ljekar/liječnik će u detaljnom razgovoru objasniti individualne rizike koji postoje za pacijenta usljed eventualnih prethodnih bolesti i ličnih/osobnih životnih navika. Mjerit će se krvni pritisak/tlak i puls/bilo, poslušat će se srce i pluća, te uzeti uzorci krvi i urina za analizu.

Pregledi/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti tokom/tijekom trudnoće i nakon porođaja/poroda

Tokom/tijekom trudnoće postoje pregledi za rano otkrivanje bolesti za trudnice i plod.

U to spadaju između ostaloga:

- otkrivanje trudničkog dijabetesa kod majke
- otkrivanje gestoze (putem redovne/redovite kontrole krvnog pritiska/tlaka, testa mokraće, te pregledom tkiva zbog edema)
- pregled ultrazvukom (utvrđivanje tjelesnih mjera ploda, pretpostavljenog termina porođaja/poroda i razvoja djeteta u majčinoj utrobi)
- kardiologografski pregled – CTG (snimanje trudova i srčanih tonova djeteta)

Pored ponuđenih pregleda/pretraga za rano otkrivanje bolesti, veoma bitna je i prevencija tokom/tijekom trudnoće. U preventivne ljebarske/liječničke usluge spadaju, pored ostalog, i pregledi trudnica na rubeolu/crjepnicu (pregled krvi), te savjetovanje i prosvještavanje o određenim zdravstvenim rizicima do kojih može doći tokom/tijekom trudnoće i poslije porođaja/poroda za majku i dijete. Savjete i objašnjenja u vezi s tim daju i babcice/primalje.

Svaka buduća majka ima pravo na gineološko i/ili babcčko praćenje tokom/tijekom trudnoće i porođaja/poroda, te prvih nedjelja/tjedana nakon porođaja/poroda. Kod pravilnog toka/tijeka trudnoće, bez zdravstvenih tegoba, dovoljan je jedan ljebarski/liječnički pregled svake četiri nedjelje/tjedna. Nakon 32. nedjelje/tjedna trudnoće

predviđen je pregled svake dvije nedjelje/tjedna, a nakon prekoračivanje termina porođaja/poroda čak svaka dva dana.

Osim toga, trudnica treba tokom/tijekom trudnoće dva puta da posjeti zubara. Promijenjene navike u jelu (prekomjerna glad za slatkim i kiselim jelima) mogu pospještiti karijes. Osim toga, usljed hormonskih promjena trudnice su posebno podložne upalama desni/zubnoga mesa i parodonticijuma. Tada je posebno važna higijena zuba i prevencija, jer novija istraživanja pokazuju da upale desni/zubnoga mesa u trudnoći povećavaju rizik od prijevremenog porođaja/poroda i mogu izazvati manju težinu novorođenčeta na porođaju/porodu. Idealno bi bilo kada bi žene koje žele djecu prekontrolisale svoje zube kod zubara prije trudnoće i po potrebi ih popravile.

Važno:

U okviru pregleda/pretraga tokom/tijekom trudnoće žena dobija tzv. trudničku knjižicu. U njoj se dokumentuju svi važni rezultati pregleda/pretraga. Ovu knjižicu trudnica bi trebala da nosi uvijek sa sobom kada ide na sve preglede/pretrage. Korisno je sačuvati trudničku knjižicu poslije rođenja djeteta. Podaci u knjižici su značajni za buduće trudnoće.



Test na hlamidiju/klamidiju za žene starosti do 25 godina

Sve žene do 25 godina starosti mogu jednom godišnje da se testiraju na hlamidiju/klamidiju kod svog ginekologa u sklopu obaveznog zdravstvenog osiguranja.

Hlamidija/klamidija je bakterija koja se prenosi tokom nezaštićenog seksualnog odnosa. Ako se ne liječi, može imati ozbiljne posljedice, uključujući neplodnost. Ako se infekcija otkrije na vrijeme, može se liječiti antibioticima.

Pregledi za rano otkrivanje bolesti kod djece (U1 – U9, J1)

Prve godine života naročito su važne za zdrav razvoj čovjeka. Zato postoje za djecu i omladinu/mladež pregledi za rano otkrivanje bolesti i preventivne usluge („Smjernice za djecu“ Zajedničkog saveznog savjeta/vijeća).

Skrining kod novorođenčadi

U Njemačkoj sva novorođenčad imaju pravo na pregled jednostavnim testom krvi, u cilju otkrivanja rijetkih urođenih oboljenja, koja se ne mogu prepoznati po vanjskim znakovima pri rođenju. Ovaj test se naziva skrining kod novorođenčadi. Bolesti koje se ispituju uključuju metaboličke i hormonalne poremećaje, kao i bolesti nerava, krvi i imunološkog sistema/sustava. Ako se ne liječe,

Važno:

Prilikom pregleda djeteta treba ponijeti osiguraničku karticu/iskaznicu i U-knjižicu, u koju će ljekar/liječnik unijeti rezultate pregleda. Kako djeca u sklopu preventivnih U-pregleda mogu dobiti i nužna zaštitna cjepiva/vakcine, treba ponijeti i knjižicu vakcinacije/cijepljenja.



ove bolesti mogu dovesti do invaliditeta ili čak smrti djeteta. Međutim, ako se bolesti rano prepoznaju i liječe, njihove se posljedice u većini slučajeva mogu izbjeći ili smanjiti. Prije obavljanja skrininga novorođenčeta potreban je pristanak roditelja.

Kod analize krvi, obično trećeg dana života novorođenčeta, nekoliko kapi krvi nakapa se iz pete djeteta na pločicu za testiranje i šalje na kontrolu u specijalnu laboratoriju. Za uzimanje uzoraka krvi nadležne su porodiljske klinike, babice/primalje ili pedijatri. Samo u slučaju upadljivog nalaza roditelji dobijaju obavještenje od porodiljske klinike, babice/primalje ili pedijatra, poslije čega se vrše daljnji testovi. Ako se potvrdi dijagnoza nekog oboljenja, odmah se počinje sa liječenjem.

Važno:

Kod porođaja/poroda kod kuće ili u porodilištu, vaša babica/primalja informisaće vas o potrebi analize krvi i ona će obaviti skrining novorođenčeta.

Više informacija o skriningu novorođenčadi možete pronaći na: Zdravlje: Pregled novorođenčadi (bayern.de)

www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm

Skrining sluha

Sva novorođenčad u Njemačkoj imaju pravo na skrining sluha (test sluha za novorođenčad). Pregled se obično obavlja u prvim danima života. Na bebi se vrši kratak i bezbolan test sluha pomoću posebnog mjernog uređaja. Skriningom sluha se poremećaji sluha mogu otkriti u ranoj fazi i liječiti. Otprilike dvoje od svakih 1.000 djece u Njemačkoj rođeno je s oštećenjem sluha koje zahtijeva liječenje. Dobar sluh je važan za normalan razvoj govora u djetinjstvu, za emocionalno i socijalno sazrijevanje djeteta, te za kasniji školski i profesionalni razvoj. Što duže oštećenje sluha ostaje neotkriveno, djetetu je teže da sustigne razvoj govora. Dijete se toga može poštediti ranim otkrivanjem, ranom podrškom i modernim slušnim aparatima. U Bavarskoj je ovaj pregled dio obaveznih preventivnih pregleda.

Ako se beba rodi kod kuće ili u porodilištu, test sluha može se obaviti kod nadležnog pedijatra ili specijaliste ORL.

U-pregledi	Vrijeme obavljanja pregleda	Mjesto
U1	Neposredno po rođenju	Bolnica ili kod kuće, obavlja ga babica/primalja
U2	Između 3. i 10. dana života	Bolnica ili pedijatar
U3 – U9	8 pregleda do navršene 6. godine života	Pedijatar ili <u>porodični ljekar/obiteljski liječnik</u>

Skринing za velike urođene srčane mane

Ovaj skринing isključuje ozbiljne urođene srčane mane mjerenjem kiseonika/kisika u krvi bebe pomoću svjetlosnog senzora (pulsna oksimetrija). Pregled je bezbolan i traje samo nekoliko sekundi.

Postoje još dva U-pregleda, U10 i U11, koje može obaviti pedijatar ili porodični ljekar/obiteljski liječnik, ali koje još uvijek ne pokrivaju svi fondovi zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse). Saznajte više od svog ljekara/liječnika i svog zdravstvenog osiguranja.

U-pregledi za rano otkrivanje bolesti

„U-pregledi“ služe praćenju fizičkog/tjelesnog i mentalnog razvoja/razvitka novorođenčadi i djece, te pravovremenom uočavanju i liječenju mogućih devijacija/odstupanja.

Roditelji će od pedijatra odn. porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika saznati kada se obavljaju pregledi U3 do U9. Važno je da se svaki pregled za rano otkrivanje bolesti obavlja u tačno/točno određenom trenutku razvoja/razvitka djeteta. Jedino tako mogu se eventualne smetnje na vrijeme otkriti i liječiti.

Važno:

Upadljiv test sluha treba da pregleda ljekar/liječnik specijalista što je pre moguće. Dijagnozu treba postaviti do trećeg mjeseca života, kako bi se terapija mogla započeti u prvih šest mjeseci života.



Zaštita zdravlja djece i omladine/mladeži u Bavarskoj

Da bi sva djeca imala zdrav početak života, roditelji u Bavarskoj zakonski su obavezni da svoju djecu na vrijeme odvedu na preglede/pretrage za rano otkrivanje bolesti (U1 do U9 i J1). Ovi pregledi kod pedijatra ili porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika služe za to da se što ranije uoče i liječe nepravilnosti u razvoju. Odlazak na ove preglede/pretrage podignut je na nivo/razinu obaveze i zato da bi se lakše otkrila zlostavljana ili zapuštena djeca i da bi im se pružila potrebna pomoć.

Dokazi o obavljenim posljednjim dospelim U-pregledima traže se kod podnošenja zahtjeva za pokrajinsku naknadu za odgoj djeteta i kod prijave u dječiji vrtić. Na predškolski pregled treba ponijeti dokaz o obavljenom U-pregledu u skladu sa godinama djeteta.

Predškolski pregled u Bavarskoj

Predškolski pregled je preventivni pregled za svu djecu koja u naredne dvije godine polaze u školu. Pregled obavljaju saradnici Zdravstvene službe/ureda (Gesundheitssamt). Ovaj pregled treba da utvrdi da li su prvačici zdravstveno dorasli svakodnevnim školskim obavezama. Dolazak na ovaj pregled je obavezan.

Uzima se medicinska anamneza, mjeri težina i visina, testira vid i sluh, i provjerava se knjižica o pregledu djece i knjižica vakcinacije/cijepljenja. Da bi se testirale govorne i motoričke sposobnosti, dijete dobija male zadatke.

Ako roditelji ne mogu dokazati da je njihovo dijete bilo na U-pregledu koji je predviđen za njegovu starosni dob (U8 odn. U9), pregled obavlja školski ljekar/liječnik. Tom prilikom obavlja se fizički/tjelesni pregled i detaljnije se ispituje stepen/stupanj razvoja djeteta, a po potrebi savjetuje se roditeljima da izvade i medicinske nalaze koji su bitni za svakodnevne školske obaveze. Pregled/pretraga kod ljekara/liječnika nudi se i ako su npr. kod predškolskog pregleda ili U-pregleda uočene upadljive pojave. Ovaj pregled može se obaviti i na traženje roditelja.

Ako dijete nije bilo na predškolskom pregledu ili na neophodnom pregledu kod školskog ljekara/liječnika, Zdravstvena služba/ured (Gesundheitsamt) obavještava o tome Službu za omladinu/mladež (Jugendamt).

Pregledi omladine/mladeži

S početkom puberteta nastupaju brojne fizičke/tjelesne i duševne promjene. Pregled „J1“ obavlja se jednokratno kod mladih uzrasta od 12 – 14 godina.

Cilj ovog pregleda je rano otkrivanje bolesti koje mogu ugroziti fizički/tjelesni, psihički i socijalni razvoj mladih ljudi i liječenje u ranoj fazi. Ovom prilikom se ponovo provjerava i status vakcinacije/cijepljenja. O pitanjima o seksualnosti, nezdravom ponašanju kao što je npr. pušenje i problemi sa porodicom/obitelji i društvenim okruženjem, može se razgovarati i razjasniti u okviru pregleda J1. J1 se obavlja u ordinaciji za djecu i omladinu ili u ordinaciji porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika. Mladi mogu birati da li će na pregled J1 ići sami ili sa roditeljima.

Mnoge pedijatrijske i ljekarske/liječničke ordinacije za mlade nude posebne konsultacije za mlade. Sa sobom ponijeti knjižicu vakcinacije/cijepljenja i karticu osiguranja.

Postoji još jedan J-pregled – J2, koji može obaviti pedijatar ili porodični ljekar/obiteljski liječnik, ali koji još uvijek ne pokrivaju sva zdravstvena osiguranja (Krankenkasse). Saznajte više od svog ljekara/liječnika i vašeg zdravstvenog osiguranja.

Vakcinacija/cijepljenje

Vakcinacija/cijepljenje važna je za Vaše dijete i Vas lično/osobno, jer ona štiti od opasnih infektivnih bolesti. Zaštitna vakcinacija/cijepljenje djece mora se obavljati odn. ponavljati u propisanim vremenskim razmacima. Pedijatar ili porodični ljekar/liječnik može vas informisati o tome kada je vrijeme za koju vakcinu/cjepivo.

Blagajne obaveznog zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse) snose troškove sljedećih zaštitnih vakcina/cjepiva za djecu:

- rotavirusi
- tetanus (sklopac)
- difterija
- hripavac (veliki kašalj)
- poliomijelitis (dječja paraliza)
- haemophilus influenzae tip B
- hepatitis b
- pneumokoke (npr. upala pluća i meningitis)
- meningokoke (npr. meningitis)
- ospice
- zauške
- rubeola
- varičele (vodene kozice)
- virus krpeljskog meningoencefalitisa (virus KME)
- humani papiloma virus (HPV)

Važno:

Sve vakcine/cjepiva unose se u knjižicu vakcinacije/cijepljenja, koju treba donijeti kada se dolazi na vakcinaciju/cijepljenje. Ako još nemate knjižicu vakcinacije/cijepljenja, obratite se svome porodičnom ljekaru/obiteljskom liječniku ili nadležnoj Zdravstvenoj službi/uredu (Gesundheitsamt).

Vakcinacija protiv COVID-19 je takođe(r) besplatna.

Za odrasle

Za odrasle je vakcinacija/cijepljenje takođe važna i pruža zaštitu od određenih oboljenja. Prilikom odlaska ljekaru/liječniku provjerite svoju knjižicu vakcinacije/cijepljenja, tako da se nedostajuće vakcinacije/cijepljenja mogu obaviti naknadno. Zaštitne vakcine/cjepiva, npr. difterije i tetanusa, moraju se redovno obnavljati, a u slučaju da nije izvršena osnovna vakcinacija/cijepljenje, istu je potrebno naknadno obaviti. Ako planirate trudnoću ili ćete ubuduće imati kontakt sa novorođenčecom, urgentno se savjetuje vakcinacija/cijepljenje protiv velikog kašlja/hripavca, ukoliko je od posljednje vakcinacije/cijepljenja odn. oboljenja prošlo više od deset godina. Ako dolazite iz zemlje u kojoj postoji dječja paraliza (poliomijelitis), prilikom ulaska u Njemačku provjerite svoju zaštitu od poliomijelitisa i eventualno je obnovite. Osim toga, postoje i druge preporuke za vakcinaciju/cijepljenje osoba koje su ugrožene zbog svoje starosti, postojećih bolesti ili drugih okolnosti. U te vakcine/cjepiva spadaju, pored ostalih, i vakcine/cjepiva protiv influence (gripe) ili pneumokoka (upala pluća) za osobe starije od 60 godina.

Porodični ljekar/obiteljski liječnik, zdravstveno osiguranje (Krankenkasse) i Zdravstvene službe/uredi (Gesundheitsamt) daju informacije o vakcinama/cjepivima i nužnosti njihovog primanja.

U skoro svim okruzima/kotarima u Bavarskoj postoji povećana opasnost od inficiranja virusom krpeljnog meningoencefalitisa (FSME-virus), izazvanim ujedom krpelja. Onaj ko po prirodi posla ili neobavezno često boravi u prirodi, trebalo bi da sebe i svoju djecu vakciniše/cijepi svakih tri do pet godina, jer FSME-virus može izazvati teška oboljenja moždane ovojnice, mozga i kičmene moždine.

Zdravstveno osiguranje (Krankenkasse) snosi troškove svih vakcina/cjepiva koje je preporučila „Stalna služba za vakcinaciju/cijepljenje“ (STIKO) pri Institutu Robert Koch u Berlinu. Statut zdravstvenog osiguranja može, osim toga, predvidjeti i preuzimanje troškova drugih vakcinacija/cijepljenja (npr. preventivna vakcinacija/cijepljenje protiv bolesti u slučaju putovanja izvan Njemačke).

Zubarski pregledi

Redovan odlazak zubaru važan je za održavanje zdravlja zuba i desni/zubnoga mesa. To važi i za odrasle, a posebno za djecu počev od prvog zuba. Poslije temeljitog pregleda zuba, eventualno oboljeli zubi i desni/zubno meso se liječe i daju se detaljni savjeti.

Obavezno zdravstveno osiguranje preuzima, kako za odrasle tako i za djecu i omladinu/mladež, troškove zubarskih pregleda za rano otkrivanje i prevenciju bolesti, navedene u daljnjem tekstu.

Važno:

Ako Vaše dijete u trenutku vakcinacije/cijepljenja ima akutno oboljenje i temperaturu preko 38,5°C, davanje vakcine/cjepiva se odlaže. Kod lakih infekcija, vakcinacija/cijepljenje se može obaviti uz konsultaciju sa ljekarem/liječnikom. Prije vakcinacije/cijepljenja obavezno razgovarajte sa ljekarem/liječnikom ako Vaše dijete ima neku hroničnu bolest ili mora uzimati lijekove.

Djeca od 6. do navršenog 33. mjeseca života:

Za to vrijeme djeca imaju pravo na ukupno tri stomatološka pregleda za rano otkrivanje bolesti, tokom kojih se provjeravaju zubi i, po potrebi, utvrđuje plan liječenja. Ta tri pregleda treba obaviti u sljedećim vremenskim periodima

- od 6. do 9. mjeseca života,
- od 10. do 20. mjeseca života i
- od 21. do 33. mjeseca života

u razmaku od najmanje četiri mjeseca između uzastopnih pregleda.

Osim toga, djeca ovog uzrasta imaju pravo na nanošenje fluoridnog laka dva puta godišnje, za stvrđnjavanje i jačanje gleđi.

Djeca od 34. mjeseca do šeste godine života:

Djeca ovog uzrasta imaju pravo na ukupno tri stomatološka pregleda. Nude se u intervalima od najmanje 12 mjeseci.

Ako se utvrdi da djeca imaju povećan rizik od karijesa, mogu nastaviti da primaju fluoridni lak dva puta godišnje, kako bi se spriječio karijes.

Djeca i omladina/mladež (od 7. do 18. godine života):

Na dva zubarska pregleda godišnje, prema određenom vremenskom planu, kontroliše se higijena usta, vrši edukacija o mogućim bolestima i uvježbava higijena usta. Vršiti se fluoridizacija zuba, te se prevlakom zaštićuju duboke brazde kutnjaka (molara) od karijesa.

Odrasli:

- Dva zubarska pregleda godišnje u razmaku od najmanje četiri mjeseca: pregled na karijes, oboljenja desni/zubnoga mesa i tumore u usnoj duplji/šupljini, eventualno i RTG snimanje.
- Uklanjanje zubnoga kamena jednom godišnje.

Osigurane osobe kojima je potrebna tuđa pomoć i njega ili osobe sa invaliditetom takođe(r) imaju pravo na procjenu oralnog zdravlja od strane stomatologa i lični plan oralnog zdravlja koji proizilazi na osnovu procjene. U tom planu se pojedinačno za pacijente evidentiraju medicinske preporuke za higijenu zuba, upotrebu fluora, zdravu ishranu zuba i prevenciju i ublažavanje suvoće usta.

U Bavarskoj postoji zubarska dječija knjižica, u koju se unose rezultati pregleda. Možete je dobiti besplatno kod svakog zubarara i morate je donijeti na svaki pregled za prevenciju i rano otkrivanje bolesti. Dječija knjižica ima i dodatne podsjetnike, u kojima ćete, pored ostalog, naći i savjete u vezi sa zdravljem zuba, ishranom zdravom za zube i zaštitom od karijesa.



Važno:

Osim preventivnih pregleda kod zubarara, za zaštitu Vaših zuba i desni/zubnoga mesa važno je i sljedeće:

- Perite zube najmanje dva puta dnevno. Najbolje ujutro prije doručka i uveče prije spavanja.
- Trebali biste sačekati sat vremena prije nego što operete zube nakon konzumiranja kisele hrane i pića.
- Jednom dnevno očistiti prostore između zuba zubnim koncem ili interdentalnom četkicom.
- Za djecu: zube treba prati čim izbije prvi zub. Do uzrasta od 8–9 godina prekontrolirajte kako je dijete opralo zube i po potrebi vi ih naknadno ih temeljito operite.
- Za pranje zuba koristite zubnu pastu sa fluorom (obratite pažnju na napomenu o starosnih dobi!). Za djecu do 6. godine života postoje specijalne zubne paste, sa sadržajem fluora od 500 ppm.
- Naročito je važna zdrava ishrana, posebno izbjegavanje čestog konzumiranja zaslađenih napitaka i jela.

2. Pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti kod osoba bez obaveznog zdravstvenog osiguranja

Usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelje azila

Osobe koje su podnijele zahtjev za azil i one koje su dužne napustiti zemlju ili se njihov boravak po međunarodnom pravu, te iz političkih ili humanitarnih razloga toleriše/tolerira (kao „de-facto-izbjeglice“), u normalnim slučajevima ne mogu imati obavezno osiguranje. Prema Zakonu o uslugama tražiteljima azila postoji tokom/tijekom prvih 18 mjeseci pravo na liječenje akutnih ili bolnih oboljenja, kao i nekoliko pregleda za rano otkrivanje i prevenciju bolesti (ograničenja ima npr. kod zamjene/nadomještanja zuba ili ortopedije vilica/čeljusti).

Važno:

Da bi ostvarilo pravo na usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelje azila, treba u ordinaciju donijeti zdravstvenu legitimaciju/iskaznicu. Nju izdaje Socijalna služba/ured ili služba kod koje se podnose molbe i za druge usluge. Legitimacija/iskaznica važi tri mjeseca.

Mogu se koristiti sljedeći pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti:

- Pregledi za rano otkrivanja i prevenciju bolesti tokom/tijekom trudnoće, usluge kod porođaja/poroda i njega nakon porođaja/poroda
- Medicinski pregledi/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti kao kod obaveznog zdravstvenog osiguranja: pregledi djece i omladine/mladeži U1 do J1; ginekološki pregledi za rano otkrivanje bolesti; godišnji pregled za rano otkrivanje raka kod žena od 20. godine i muškaraca od 45. Godine života, kontrola zdravlja i pregledi kože za osobe od 35. godine života
- Polugodišnji preventivni zubarski pregledi
- Uobičajena vakcinacija/cijepljenje djece, vakcinacija/cijepljenje protiv tetanusa, difterije, poliomijelitisa za odrasle, a moguće su i druge vakcinacije/cijepljenja, zavisno od individualnog rizika

Usluge/davanja prema Socijalnom zakoniku XII (socijalna pomoć)

Za migrante sa legalnim boravkom, a koji ne podliježu zakonskim odredbama za tražitelje azila, te nisu zdravstveno osigurani ni privatno niti kod obaveznog zdravstvenog osiguranja, važi pravo prema Socijalnom zakoniku (SGB XII). Ukoliko im je odobrena socijalna pomoć za period duži od jednog mjeseca, biti će osigurani obaveznim zdravstvenim osiguranjem. Socijalna služba/ured će ih podstaknuti da izaberu jednu blagajnu obaveznog zdravstvenog osiguranja i tamo se jave.

Ukoliko zaštita od strane blagajne obaveznog zdravstvenog osiguranja ne dolazi u obzir, trebat će kod nadležne Socijalne službe/ureda podnijeti zahtjev za zdravstvenu legitimaciju/iskaznicu radi preuzimanja troškova za određene usluge. Ove usluge odgovaraju onima na koje imaju pravo osiguranci kod obaveznog osiguranja.



Važno:

Pravo na ove usluge ima osoba u materijalnoj nuždi (sa nedovoljnim i stvarno raspoloživim prihodom ili imovinom i bez zdravstvenog osiguranja), kojoj je potrebno liječenje.

3. Glosar pojmova

Aneurizma: Aneurizma je izrazito izbočenje na arteriji. Ako se takvo izbočenje razvije u trbušnoj aorti, ona može puknuti i dovesti do krvarenja opasnog po život. Muškarci stariji od 65 godina imaju veću vjerojatnoću za razvoj aneurizme abdominalne aorte. Stoga im se nudi ultrazvučni pregled, kako bi se na vrijeme otkrila aneurizma. Nakon toga se obavljaju redovne kontrole, kako bi se procijenilo da li aneurizma raste ili se, ako je potrebno, radi preventivna operacija.

Bolesti srca i krvotoka (Herz-Kreislauf-Erkrankungen): U to spada niz bolesti koje pogađaju kako srce, koronarne sudove/žile srca, kao i krvne sudove/žile. U najčešće bolesti spadaju arterioskleroza (sužavanje arterija usljed taloga na unutrašnjem zidu sudova/žila), što je često prethodnica srčanom infarktu (zakrečenje arterije) i srčana insuficijencija (poznata takođe kao slabost srčanog mišića), kod koje srce više nije u stanju u dovoljnoj mjeri snabdijevati/opskrbljivati tkivo krvlju i kis(eon)ikom. Bolesti srca i krvotoka predstavljaju najčešći uzrok smrti u Njemačkoj. Oboljevanje od njih može se, međutim, često izbjeći. Zdrav način života sa nemasnom ishranom/prehranom, dovoljnim/dostatnim kretanjem, te odustajanjem od nikotina štite srce i krvotok.

Dijabetes mellitus (Diabetes mellitus):

Dijabetes mellitus je hronični metabolički poremećaj, od kojeg u Njemačkoj boluje oko. 7% odraslog stanovništva. Dijabetes se može pojaviti kod ljudi svih uzrasta, kod djece i omladine/mladeži isto kao i kod starijih ljudi. O dijabetes mellitusu govorimo kada tijelo više ne proizvodi inzulin koji je potreban za transport šećera iz hrane u krv. Tada dolazi do povećanja šećera u krvi i tako je nastao pojam „šećerna bolest“. Tipični simptomi su, primjerice, često mokrenje, žeđ, umor, malaksalost, smanjenje voljnog nagona, smetnje vida i loše zacjeljivanje rana. U slučaju neliječenja ili lošeg liječenja dijabetes mellitusa može doći do štetnih posljedica, kao na primjer sljepila, srčanog infarkta, moždanog udara i oštećenja bubrega.

Edemi (Ödeme): Edemi su otoci, nakupljena voda u tkivu.

Gestoza (Gestose): Gestoza je skupni pojam za različite zdravstvene smetnje nastale usljed trudnoće. Osim povišenog krvnog pritiska/tlaka, može doći do pojačanog izlučivanja bjelančevina u urin i do edema. Do gestoze dolazi, uglavnom, kod jako mladih ili kod starijih prvorođkinja. Daljnji faktori povećanog rizika kod trudnica su oštećenja sudova/žila usljed hroničnih bubrežnih bolesti, visok krvni pritisak/tlak ili dijabetes, pušenje za vrijeme trudnoće, te gojaznost/pretilost i manjak bjelančevina. Gestoza povećava rizik od prijevremenog porođaja/poroda i smrtnosti novorođenčeta. Osim toga može doći do komplikacija koje mogu ugroziti život trudnice.

Infekcija (Infektion): Do infekcije dolazi kada uzročnici bolesti prodru u tijelo i u njemu se umnože. Infekcijske bolesti su na primjer proljevi, infekcije disajnih/dišnih puteva, ospice i hripavac, ali i AIDS i malarija.

Influenza (Influenza): Infekcijska bolest uzrokovana virusima influence, naziva se i grip(a), koja gotovo uvijek napada disajne/dišne puteve, ali može nastupiti i sa teškim tokom/tijekom bolesti i komplikacijama, kao što su upala pluća (pneumonija) ili upala srčanog mišića (miokarditis).

Kolonoskopija (Darmspiegelung): Jedna od mogućnosti za pravovremeno/pravodobno otkrivanje raka crijeva, a time i liječenje, jeste kolonoskopija. Kod kolonoskopije se u crijevo uvlači tanka i elastična/gipka cijev, tzv. endoskop. Endoskop se sastoji od optičkog sistema/sustava putem kojeg se prenose slike iz crijeva na monitor. Kod kolonoskopije mogu se uzimati uzorci tkiva, koji se poslije istražuju u laboratoriji. Mogući su, takođe, i manji operativni zahvati.

Knjižica vakcinacije/cijepljenja (Impfpass): U knjižicu ljekar/liječnik upisuje koju vakcinu/cjepivo i kada je osoba dobila. Budući se djeca u pravilu vakcinišu/cijepe prilikom preventivnih pregleda, treba knjižicu vakcinacije/cijepljenja ponijeti zajedno sa U-knjižicom na sve U i J1 preglede. (T) ko još nema knjižicu vakcinacije/cijepljenja, dobit će ju kod ljekara/liječnika. I odrasle osobe trebaju ponijeti knjižicu vakcinacije/cijepljenja na svaku vakcinaciju/cijepljenje i kada idu na putovanje u inostranstvo/inozemstvo.

Mamografija (Mammographie): Kod mamografije radi se rendgensko snimanje dojke. Tako se promjene na tkivu dojke mogu učiniti dobro vidljivim.



Osiguranička kartica/iskaznica (Versichertenkarte): Kartica/iskaznica se prije ulaska u ordinaciju predaje kod pomoćnice na prijemnom šalteru, kako bi ljekarska/liječnička usluga mogla biti naplaćena kod zdravstvenog osiguranja. Kartica/iskaznica se izdaje kratko po pristupu nekom zdravstvenom osiguranju. U pravilu će ona biti poslana poštom. Na čipu su pohranjeni lični/osobni podaci osiguranika (ime, datum rođenja i adresa) te osiguranički broj, ali ne i informacije o zdravstvenom stanju ili dijagnozama.

Pneumokoki (Pneumokokken): To su bakterije (*Streptococcus pneumoniae*) koje mogu izazvati razna oboljenja. U ta oboljenja spadaju upala pluća (pneumonija), upala moždane ovojnice (meningitis) ili upala srednjega uha (Otitis media). Rizik od oboljevanja raste sa životnom dobi (preko 60 godina), pošto sa godinama opada otpornost imunoga sistema/sustava.

Porodični ljekar/obiteljski liječnik (Hausarzt): Porodični ljekar/obiteljski liječnik je ljekar/liječnik sa ordinacijom, kome se ljudi sa zdravstvenim problemima, u pravilu, prvo obraćaju. U Njemačkoj rade kao porodični ljekar/obiteljski liječnici: specijalisti opšte/opće medicine i internisti.

Pregledi za rano otkrivanje bolesti (Früherkennungsuntersuchungen): Cilj tih pregleda je otkrivanje bolesti u ranom stadijumu (kada njeni simptomi još nisu postali uočljivi) i time povećavanje šansi za ozdravljenje.

Prevenција (Vorsorge): Pod prevencijom razumijemo mjere koje trebaju spriječiti izbijanje bolesti. Primjer prave preventivne mjere je pranje zuba. Redovnom i ispravnom njegovom zuba može se spriječiti nastanak zubnog karijesa.

Rak (Krebserkrankung): Rakom (kancerogenim oboljenjem) nazivamo nekontrolisani rast ćelija/stanica. Ćelije/stanice raka potiskuju i razaraju zdravo tkivo. Svaki tjelesni organ može oboljeti od raka. Poslije bolesti srca i krvotoka, drugi po redu uzrok smrti u Njemačkoj je rak. Ipak sve više pacijenata može se izliječiti. Bolesti raka jako se međusobno razlikuju, pa su i mogućnosti njihovog liječenja jako različite. Ranim otkrivanjem raka može se smanjiti rizik umiranja od raka.

Rubeola/crljenica (Röteln): Rubeola spada u dječje bolesti, od koje, međutim, mogu oboljeti i odrasli. Zaraza virusom rubeole tokom/tijekom trudnoće može prouzročiti teške posljedice kod ploda, npr. duševnu ometenost, gluhoću i sljepilo. Što se ranije u trudnoći žena zarazi virusom (do 18. nedjelje/tjedna trudnoće), to je veća opasnost za dijete da dođe do teškog defekta. Prilikom preventivnih pregleda kod trudnica se stoga provodi takozvani test na antitijela, kojim se ustanovljava da li je trudnica već jednom bila zaražena rubeolom, te je tako imuna na virus ili se, ako nije, mora čuvati od zaraze. U tom slučaju trudnica treba ograničiti ili izbjegavati kontakt sa djecom i javne skupove, predstave, javna prevozna sredstva. Najbolja zaštita ipak je vakcinacija/cijepljenje u dječjem uzrastu (za djevojčice između 11. i 13. godine) ili za odrasle žene prije početka trudnoće.

Skrining (screening): Pojam je preuzet iz engleskog, a znači pregledi u nizu. Vezano uz rak dojke, skrining označava preglede svih žena između 50. i 69. godine života u redovnim razmacima od dvije godine.

Skrining odjeljenja/odjeli (Screening-Einheiten): Ove medicinske ustanove specijalizirane su za mamografski skrining i podliježu strogim kriterijima kvaliteta. Tu se prave mamografski snimci i u slučaju pozitivnoga nalaza potvrđuju se daljnjem proučavanju. Upravnici/voditelji skrining odjela su specijalno obrazovani ljekari/liječnici.

Trudnički dijabetes (Schwangerschaftsdiabetes): Zbog hormonalnih promjena tokom/tijekom trudnoće, trudnice mogu oboljeti od prolaznog dijabetesa melitusa. Prvi simptomi trudničkog dijabetesa mogu biti: velika gojaznost/pretilost, pretjerana žeđ, previše plodove vode i preveliko dijete. Trudnički dijabetes uzrokovan previsokom koncentracijom šećera u krvi predstavlja opasnost po zdravlje majke i još nerođenog djeteta i mora se liječiti.

Ukoliko je koncentracija šećera u krvi samo malo povećana, dovoljno je pridržavati se stroge dijeta. Ako koncentracija ostane visoka, trudnički se dijabetes mora liječiti inzulinom. U pravilu trudnički dijabetes nestaje poslije porođaja/poroda.

U-knjižica/svezak (U-Heft): U U-knjižicu/svesku upisuju se rezultati preventivnih pregleda djece (U-pregledi). Osim toga, knjižica/svezak sadrži i bitne informacije, npr. Tabele težine i visine koje dijete treba dostići u određenoj starosnoj dobi. U knjižica/svezak izdaje se poslije preventivnoga pregleda U1 još u bolnici i treba ju nositi kod svih preventivnih pregleda djece i omladine/mladeži.

4. Adrese

Institucija/kontakt

Opis

AIDS-Hilfen in Bayern

Podatke za kontakt sa pojedinim organizacijama za pomoć oboljelima od side (AIDS) naći ćete na sljedećim internet stranicama:
www.muenchener-aidshilfe.de
www.augsburg.aidshilfe.de
www.aidshilfe-nuernberg.de
www.aidshilfe-regensburg.de

AIDS-Hilfen (organizacije za pomoć oboljelima od side) u Bavarskoj možete, kao udruženja/udruge od opšte koristi, koristiti, pored ostaloga, za savjete putem telefona. Oni Vam daju informacije u vezi sa „Safer Sex“ (siguran seks), „Safer Use“ (sigurna upotreba), u vezi sa mogućim rizicima od infekcija i o testiranju na HIV antitijela.

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel.: 089 5488400
Fax: 089 54884040
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Bayerische Krebsgesellschaft e. V. (Bavarsko društvo za borbu protiv raka e. V.) kao organizacija od opšte koristi zalaže se za interese ljudi oboljelih od raka. Ona, pored ostalog, nudi savjetovanje i podršku oboljelima od raka i članovima njihovih porodica/obitelji, unaprjeđuje prevenciju raka i zdravlja i podržava istraživanja raka u oblasti psihoonkologije. Putem psihosocijalnih službi za kontakt širom Bavarske ovo Društvo zastupa, prati mnogobrojne grupe samopomoći i donosi raznovrsne informacije u vidu brošura i savjeta.

Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesund-heit e. V. (LAGZ)

Fallstraße 34
Zahnärzthehaus
81369 München
Tel.: 089 7233981
Fax: 089 7235701
info@lagz.de
www.lagz.de

Kao udruženje/udruga od opšte koristi Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheits e. V. (Bavarska pokrajinska zajednica za zdravlje zuba e. V.) unaprjeđuje zdravlje zuba kod djece i omladine/mladeži u Bavarskoj. Zajedno sa blagajnama obaveznog zdravstvenog osiguranja, stručnjacima Zdravstvenih službi/uređa za stomatologiju i zubarskim ordinacijama, ovo udruženje/udruga provodi grupnu profilaksu u školama i dječjim vrtićima.

Institucija/kontakt

Opis

Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

Mühlbauerstraße 16
81677 München
Tel.: 089 41470
Fax: 089 4147280
info@blaek.de
www.blaek.de

Bayerische Landesärztekammer (Bavarska pokrajinska ljekarska/liječnika komora) je obavezna strukovna asocijacija svih bavarskih ljekara/liječnika. Njen zadatak je, pored ostalog, očuvanje strukovnih interesa ljekara/liječnika u okviru zakona, nadzor nad ispunjavanjem ljekarskih profesionalnih obaveza, unapređenje i saradnja u brizi o javnom zdravlju. Na internet stranici BLÄK naći ćete brojeve za pozive u hitnim slučajevima, informacija za pacijente na raznim jezicima, kao i podatke o grupama samopomoći.

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)

Poštanska adresa:
Postfach 151506
80049 München
Ulica i broj:
Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
Fax: 089 5155525
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

PTK Bayern (Bavarska pokrajinska komora psihologapsihoterapeuta i psihoterapeuta za djecu i omladinu/mladež) je obavezna strukovna asocijacija bavarskih psihologa-psihoterapeuta (PP) i psihoterapeuta za djecu i omladinu/mladež) (KJP). U raznovrsne zadatke PTK Bayern spada i zastupanje interesa psihoterapeuta (PP i KJP) u Bavarskoj, saradnja u brizi o javnom zdravlju u Bavarskoj, naročito u prevenciji i liječenju psihičkih oboljenja, edukacija, stručni nadzor i drugo. Na internet stranici PTK Bayern naći ćete ostale informacije i pretraživač/tražilicu za nalaženje psihoterapeuta (PP i KJP) u Bavarskoj.

Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)

Flößbergasse 1
81369 München
Tel.: 089 2302110
Fax: 089 230211128
blzk@blzk.de
www.blzk.de

Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK) (Bavarska pokrajinska zubarska komora) je obavezna strukovna asocijacija svih bavarskih zubara. Ona se aktivno zalaže za prava i interese zubara, kao i za unaprjeđenje, očuvanje i vraćanje zdravlja zuba kod stanovništva. Pri tome podržava kvalitet u stomatologiji kao rezultat naučno utemeljenih koncepata prevencije i liječenja, koji su usmjereni na individualnost pojedinih pacijenata. Pri tome je prvenstvena briga za štita pacijenata.

Institucija/kontakt

Opis

Bayerischer Hebammen Landesverband e.V. (BHLV)

Brucker Straße 6
85221 Dachau
Tel.: 08131 3379740
Fax: 08131 3379436
gs@bhlv.de
www.bhlv.de

Bayerischer Hebammen Landesverband e.V. (BHLV) (Bavarski pokrajinski savez babica/primalja e.V.) je udruženje/udruga samostalnih i zaposlenih babica/primalja. Cilj ovog udruženja/udruge jeste očuvanje i zastupanje interesa svojih članova, kao i jačanje ugleda babica/primalja u javnosti. Pokrajinsko udruženje/udruga pomaže budućim roditeljima kod traženja babica/primalja. Posređuje se u povezivanju sa kolegicama u njihovom mjestu stanovanja radi praćenja tokom trudnoće, porođaja/poroda, babinja i dojenja.

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebens- mittelsicherheit (LGL)

Glavno sjedište:
Eggenreuther Weg 43
91058 Erlangen
Tel.: 09131 68080
Fax: 09131 68082102
poststelle@lgl.bayern
www.lgl.bayern.de

Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) (Bavarska pokrajinska služba za zdravlje i sigurnost životnih namirnica) radi kao interdisciplinarni stručni organ i davalac usluga na zaštiti zdravlja i potrošača u Bavarskoj. Njeni zadaci su, pored ostalog, projektovanje i istraživanje, ispitivanje stanja zdravlja stanovništva u Bavarskoj, kao i namirnica za ishranu ljudi i životinja i nadzor nad pitkom vodom. Na internet stranici LGL naći ćete brojne informacije o različitim temama unapređenja i prevencije zdravlja (npr. ishrana, zdrav san bebe, vakcine/cjepiva, skrining novorođenčadi i.dr).

DONUM VITAE in Bayern e.V.

Pokrajinska poslovnica
Luisenstraße 27
80333 München
Tel.: 089 51556770
Fax: 089 51556770
info@donum-vitae-bayern.de
www.donum-vitae-bayern.de

Pokrajinsko udruženje/udruga Donum Vitae in Bayern (u Bavarskoj) e.V. nudi savjetovanje i preventivne ponude na temu trudnoće. Savjetovalištima pokrajinskog udruženja/udruge mogu se obratiti i trudnice koje nisu sigurne trebaju li prekinuti trudnoću. Zajedno sa takvim trudnicama traži se mogućnost da se ženi pomogne u donošenju odluke.

Institucija/kontakt

Opis

Zdravstvene službe/uređi (Gesundheitsämter)

Adrese svih Zdravstvenih službi/
uređi u Bavarskoj naći ćete na
sljedećoj internet stranici:
[www.freistaat.bayern/dokumente/
boehoerdeordner/7555456214](http://www.freistaat.bayern/dokumente/boehoerdeordner/7555456214)

Zdravstvene službe/uređi nude stanovništvu zdravstvene informacije, objašnjenja i savjete. U zadatke Zdravstvene službe/uređi spadaju npr. i predškolski pregledi, savjeti u vezi sa vakcinacijom/cijepljenjem, pomoć psihičkim bolesnicima, ovisnicima, kao i ljudima sa hendikepom. Zdravstvene službe/uređi preuzimaju i zadatke nadzora i kontrole (higijena u ustanovama za liječenje, njegu i staranje/skrb, vode za piće i kupanje) i savjetuju u pitanjima medicine čovjekove okoline/okoliša.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Pokrajinska poslovna
Ulica i broj:
Elsenheimerstraße 39
80687 München
Poštanska adresa:
80684 München
info@kvb.de
www.kvb.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (Udruženje/udruga ljekara/liječnika pri zdravstvenim blagajnama) (KVB) zastupa prava i interese registrovanih ljekara/liječnika i psihoterapeuta prema zdravstvenim blagajnama i politici i obezbjeđuje ljekarsko/liječničko i psihoterapijsko zbrinjavanje stanovništva u Bavarskoj. Na internet stranici KVB postoji za pacijente pretraživač/tražilica za registrovane ljekare/liječnike i psihoterapeute u Bavarskoj. Osim toga, na ovoj stranici naći ćete i koristan informativni materijal na temu zdravlja (npr. vakcinacija/cijepljenje, rano otkrivanje raka, Alchajmerova bolest i dr).

Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)

Fallstraße 34
81369 München
Tel.: 089 724010
Fax: 089 72401291
presse@kzvb.de
www.kzvb.de

Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (Udruženje/udruga stomatologa pri zdravstvenim blagajnama Bavarske) je uslužno preduzeće koje se angažuje na visokokvalitetnom stomatološkom zbrinjavanju/skrbi u Bavarskoj. Osim toga, ono reguliše hitnu stomatološku službu u Bavarskoj. U vezi sa pitanjima stomatoloških računa ili plana liječenja i troškova, pacijenti se mogu obratiti savjetovalištu KZVB. Savjet je besplatan.

Institucija/kontakt

Opis

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstraße 1
80336 München
Tel.: 089 536515
Fax: 089 5439203
info@kbs-bayern.de
www.kbs-bayern.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (Služba za koordinaciju bavarskih organizacija za pomoć kod bolesti zavisnosti/ovisnosti) je stručni odbor sastavljen od udruženja/udruga Slobodne dobrotvorne njege, koja rade u organizacijama za pomoć oboljelima i ugroženima od zavisnosti/ovisnosti. Svrha službe za koordinaciju (KBS) je unapređenje i razvoj organizacija za pomoć oboljelima od zavisnosti/ovisnosti u Bavarskoj. Zadaci ove službe su, pored ostalih, mišljenja o razvoju relevantnom za zavisnost/ovisnost i socijalnopolitičkom razvoju koji unaprjeđuje zdravlje, kao i informacije i nuđenje foruma za stručnu razmjenu svim institucijama koje se bave pitanjima zavisnosti/ovisnosti.

Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (LAGFW)

Lessingstraße 1
80336 München
Tel.: 089 544970
Fax: 089 54497187
Info@freie-wohlfahrtspflege-bayern.de
www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (Pokrajinska radna zajednica Slobodne dobrotvorne njege u Bavarskoj) (LAGFW) je krovno udruženje/udruga Slobodne dobrotvorne njege u Bavarskoj (Dobrotvorno udruženje radnika, Bavarski crveni krst/križ, Karitas, Socijalno savjetovalište, Paritetno dobrotvorno udruženje/udruga i pokrajinsko udruženje Izraelskih kulturnih opština/općina u Bavarskoj), koji unaprjeđuje socijalno i zdravstveno zbrinjavanje/skrb. Pored ostalog, ova radna zajednica nudi brojne usluge savjetovanja, kod kojih su mnoge ponude, dijelom na maternjem jeziku, posebno namijenjene migrantima (npr. prvo savjetovanje o migraciji, migracione službe za omladinu/mladež i službe za izbjeglice). Podatke za kontakt sa pojedinim udruženjima/udrugama naći ćete kod LAGFW ili na adresi: www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Institucija/kontakt

Opis

Landesgesundheitsrat Bayern

Poslovnica:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege Referat 31

Haidenauplatz 1

81667 München

Postfach 800209

81602 München

Tel.: 089 540233391

lgr@stmgp.bayern.de

www.stmgp.bayern.de/

ministerium/behoerden-und-
gremien/lgr/

Landesgesundheitsrat Bayern (Pokrajinski zdravstveni savjet Bavorske) sastoji se od brojnih eksperata iz najrazličitijih institucija bavarskog zdravstvenog sistema/sustava. On savjetuje bavarsku pokrajinsku skupštinu i bavarsku državnu vladu u svim pitanjima zdravstva i time doprinosi donošenju odluka u oblasti zdravstva u Bavorskoj.

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (LApK)

Pappenheimstraße 7

80335 München

Tel.: 089 51086325

Fax: 089 51086328

info@lapk-bayern.de

www.lapk-bayern.de

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (Pokrajinsko udruženje/udruga članova porodica/obitelji psihički oboljelih osoba e. V.) je krovna organizacija od opšte koristi za samopomoć članova porodica/obitelji u Bavorskoj. U ovu organizaciju integrirali su se pojedinci, grupe samopomoći i udruženja/udruge za samopomoć, kako bi poboljšali životnu situaciju psihičkih bolesnika i članova njihovih porodica/obitelji. LApK se bavi sljedećim djelatnostima: ličnim/osobnim savjetovanjem i informisanjem, podrškom grupama članova porodica/obitelji, programima informisanja i treninga, oranzovanjem edukacije za vođe grupa, biranjem tema za članove porodice/obitelji i dr. LApK savjetuje i osobe koje nisu članovi udruženja/udruge.

Institucija/kontakt

Opis

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)

Geisenhausenerstraße 18
81379 München
Tel.: 089 72441930
info@lzg-bayern.de
www.lzg-bayern.de

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (Pokrajinska zdravstvena centrala u Bavarskoj e.V.) je skup brojnih ustanova i udruženja/udruga iz Bavarske koje su aktivne u oblasti unaprjeđenja zdravlja i prevencije. Težište je na informisanju stanovništva o temama relevantnim za zdravlje, saradnja i koordinacija sa lokalnim i regionalnim ustanovama, edukacija saradnika u zdravstvu, unaprjeđenje aktivnosti udruženja/udruga članica orijentisanih ka zdravlju i podrška/potpورا preduzećima u razvoju internih mjera za unaprjeđenje zdravlja.

Mammographie-Screening Bayern

Centralna/središnja služba:
Postfach 210360
80673 München
Tel.: 089 5454640200
Fax: 089 5709364931
screening@zentralestellebayern.de
www.mammographie-bayern.de

Centralna/središnja služba daje odgovore na pitanja o mamografskim pregledima/pretragama, kao i informacije o inicijalnim mjestima za obavljanje mamografskog skrininga. Preko ove službe mogu se zakazati termini za skrining.

open.med

Open.med-Hotline:
0177 5116965
(od ponedjeljka do petka
9.30 – 17.00 h)
Tel.: 089 45207658
Fax: 089 45207657
openmed@aerztederwelt.org

open.med je inicijalna medicinska služba za osobe bez osiguranja organizacije „Ljekari/liječnici svijeta“ (u saradnji sa Café 104).
Ljekari/liječnici open.med nude anonimnu i besplatnu pomoć, savjete, posredovanje daljnjih ponuda za pomoć, razjašnjenje i pomoć kod zdravstvene prevencije. Bliže informacije dobićete na adresi:
www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern

Institucija/kontakt

Opis

pro familia Landesverband Bayern

Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de
Savjetovanje onlajn i putem
e-pošte organizacije pro familia:
www.sextra.de

Pro-familia-Beratungsstellen (Pro-familia savjetovališta) nude, pored ostalog, ljekarsko/liječničko, psihološko i socijalno savjetovanje o partnerskim odnosima i seksualnosti, o kontroli začeća i trudnoći. Sva savjetovališta su državno priznata savjetovališta za pitanja trudnoće. Ona mogu izdati uvjerenje o savjetovanju.

Savjetovališta postoje u:
Augsburg: Tel. 0821 4503620
Bamberg: Tel. 0951 133900
Ingolstadt: Tel. 0841 3792890
München: Tel. 089 3300840
Nürnberg: Tel. 0911 555525

Prop e.V. Verein für Prävention, Jugend- hilfe und Suchttherapie

Poslovnica
Landwehrstraße 31
80336 München
Tel.: 089 55879830
Fax: 089 558798329
info@prop-ev.de
www.prop-ev.de

Prop e.V. je udruženje/udruga od opšte koristi i težište rada mu je na prevenciji, pomoći mladima i terapiji za zavisnike/ovisnike. Rana dijagnostika i preventivni kursevi za djecu i omladinu/mladež, savjeti zavisnika/ovisnika i članova njihovih porodica/obitelji, ambulantna terapija i naknadna briga/skrb, kao i stacionarna terapija protiv droga i socijalna terapija spadaju u mnoštvo ponuda ove organizacije.

Centralni broj telefona za osobe sa problemima zavisnosti/ovisnosti: 0800 0007767

Drogennotdienst L43:

Landwehrstraße 43 (Rgb)
80336 München
Tel.: 089 54908630
Fax: 089 54908640
drogennotdienst@prop-ev.de

Kod Hitne službe za droge dobit ćete besplatne i nebirokratske telefonske i lične/osobne savjete 24 sata. Osim toga, ovdje postoji i kafe koji radi danju i mjesto za spavanje u nuždi.

Institucija/kontakt

Opis

REFUGIO München

Rosenheimer Straße 38
81669 München
Tel.: 089 9829570
Fax: 089 98295757
info@refugio-muenchen.de
www.refugio-muenchen.de

Centar za savjetovanje i liječenje izbjeglica i žrtava nasilja nudi, pored psihoterapije i ljekarskih vještačenja, i socijalno savjetovanje i podršku/potporu.

Screeningzentrum

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittel-
sicherheit
Veterinärstraße 2
85764 Oberschleißheim
Tel.: 09131 68085204
screening@lgl.bayern.de

Screeningzentrum (Centar za skrining) u bavarskoj Pokrajinskoj službi za zdravlje i sigurnost životnih namirnica je pokrajinska služba/ured za koordinaciju skrininga novorođenčadi u Bavarskoj i stoji Vama ili Vašem pedijatru na raspolaganju za sva pitanja.

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Handgasse 8
97070 Würzburg
Tel.: 0931 20781640
Fax: 0931 20781646
selbsthilfe@seko-bayern.de
www.seko-bayern.de

Selbsthilfekoordination Bayern (Koordinacija samopomoći Bavarске) je ustanova za pokrajinsko umrežavanje i podršku/potporu samopomoći u oblasti zdravlja i socijalnih pitanja. Ona preuzima rad sa javnošću na temu samopomoći u Bavarskoj i informiše, savjetuje i edukuje službe za kontakt radi samopomoći na licu mjesta. Ona pruža pomoć kod stvaranja novih ustanova za podršku/potporu samopomoći i umrežavanju ljudi sa rijetkim oboljenjima, problemima ili željama.

Institucija/kontakt

Opis

Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD gGmbH

Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
www.patienentberatung.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Nezavisno/neovisno savjetovanje pacijenata u Njemačkoj) UPD je savez regionalna i više nadregionalnih savjetovališta širom Njemačke. Ono nudi neutralno lično/osobno i telefonsko savjetovanje u zdravstvenopravnim pitanjima, informacije o zdravstvenim temama i obavještenja o dopunskim (regionalnim) ponudama.

Telefon za savjete za pozive iz cijele Njemačke (besplatan):
0800 0117722 (na njemačkom jeziku)
0800 0117723 (na turskom jeziku)
0800 0117724 (na ruskom jeziku)
0800 33221225 (na arapskom jeziku)

Verbraucherzentrale Bayern

Mozartstraße 9
80336 München
Tel.: 089 5527940
Fax: 089 552794451
info@vzbayern.de
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Verbraucherzentrale Bayern (Centrala potrošača Bavorske) je organizacija od opšte koristi, koja nudi informacije i savjete o raznim oblastima, kao što je potrošačko pravo, osiguranje, zdravstveno osiguranje, prevencija starosti, ishrana, okolina/okoliš i štednja energije. Osim toga, Centrala organizuje predavanja, grupna savjetovanja i kurseve, kao i obuku multiplikatora (nastavnika, vaspitača/odgajatelja itd.) I nudi informativni materijal o gore navedenim temama.

VdK-Landesverband Bayern e. V.

Pokrajinska poslovna
Schellingstraße 31
80799 München
Poštanska adresa:
Postfach 340144
80098 München
Tel.: 089 21170
Fax: 089 2117258
info.bayern@vdk.de
www.vdk.de/bayern

Sozialverband VdK Bayern (Socijalni savez VdK Bavorske) je organizacija samopomoći za penzionere/umirovljenike, ljude sa hendikepom, hronične bolesnike, ljude kojima je potrebna tuđa pomoć i njega i članove njihove porodice/obitelji, porodice/obitelji, starije radnike i nezaposlene osobe. Ovaj savez savjetuje i zastupa svoje članove u socijalnopravnim pitanjima.

Savjetodavna telefonska linija „Život u starosti“ („Leben im Alter“) Tel.: 089 2117112 | lebenimalter.bayern@vdk.de

Savjetodavna telefonska linija „Život sa invaliditetom“ („Leben mit Behinderung“)

Tel.: 089 2117113 | lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

Lično/osobno savjetovanje u: Infocenter des VdK Bayern
Schellingstraße 31, 80799 München

Ostanite zdravi – rano otkrivanje I prevencija bolesti kod djece i odraslih

Živite u Bavarskoj i zdravi ste. To želite i ostati, ali nemate pregled mnogobrojnih ponuda bavarskog zdravstva. Ova brošura pokazuje Vam koje mogućnosti imate za prevenciju i rano otkrivanje bolesti, kako biste aktivno zaštitili svoje zdravlje i pravovremeno otkrili bolest.

Šta je na primjer sistematska kontrola zdravlja? Šta znači rano otkrivanje raka? Koje vrste pregleda djece i omladine/mladeži Vam stoje na raspolaganju? Kada se trebete zaštititi vakcinacijom/cijepljenjem? Koje zubarske preglede možete koristiti kako biste zadržali zdrave zube cijeli život? Na ta i mnoga druga pitanja naći ćete odgovor u ovoj brošuri. U njoj ćete takođe naći adrese za kontakt sa različitim zdravstvenim ustanovama u Bavarskoj.

Ovaj vodič uručio/la je: