



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

Gesund. Leben. Bayern.



Оставайтесь здоровыми

Меры, направленные на раннюю диагностику и профилактику заболеваний у детей и взрослых



Справочник для мигрантов – издан на 10 языках

**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.



Приветственное слово



Дорогие читатели!

Работа о здоровье немислима без знаний о том, как устроена система здравоохранения Германии. Именно эти ценные сведения содержатся в предлагаемом вам справочнике «Оставайтесь здоровыми: меры, направленные на раннюю диагностику и профилактику заболеваний у детей и взрослых», выпущенном в рамках инициативы «С мигрантами для мигрантов».

Опыт нас учит: самым оптимальным условием для сохранения здоровья является предотвращение заболевания или же выявление уже наступившего заболевания в его самой ранней, начальной фазе, когда лечение наиболее эффективно. В учреждениях немецкой системы здравоохранения с этой целью предлагаются различные мероприятия, в числе которых мы можем назвать меры, направленные на раннюю диагностику и профилактику злокачественных новообразований, диабета, сердечно-сосудистой патологии. Существуют профилактические мероприятия, позволяющие вступить в эту жизнь здоровым – речь идет о диспансерном наблюдении беременных, о соответствующих профилактических осмотрах детей и подростков. Далее, немаловажную роль играют такие меры, как вакцинация и регулярные осмотры у стоматолога с целью контроля за состоянием зубов.

В то же время мы сами можем внести определенный вклад в дело поддержания собственного здоровья, например, ведя здоровый образ жизни. Регулярная физическая нагрузка, рациональное питание, отказ от курения – все это позволит сохранить и повысить качество жизни, оставаться как можно дольше бодрыми и полными сил.

Мы хотели бы обеспечить сведениями и всех тех, для кого Бавария недавно стала новой родиной. Возможно, вы еще не очень хорошо разбираетесь в немецкой системе здравоохранения, недостаточно владеете языком. Воспользуйтесь нашим справочником – он издан на различных языках и будет вам подмогой.

Полезные и важные сведения, содержащиеся в нашем справочнике – это одна из основных частей проекта МиМи («С мигрантами для мигрантов»), проекта со здоровьесберегающей направленностью. Наш проект проводится с 2008 года в рамках инициативы «Gesund. Leben. Bayern» и спонсируется Баварским министерством по вопросам здравоохранения и ухода. Одной из главных задач проекта – это выработка у его участников осознанного и ответственного обращения с таким ресурсом, как свое собственное здоровье. Наш подход основывается на понятной и доступной для мигрантов санитарно-просветительской деятельности.

Мне бы очень хотелось, чтобы данный справочник внес свою лепту в дело сохранения здоровья – как вашего индивидуального, так и вашей семьи!



**Klaus Holetschek MdL / Клаус Холечек, член Баварского земельного парламента
Баварское министерство по вопросам здравоохранения и ухода**

Содержание

Введение	3
1. Услуги обязательного медицинского страхования	4
Профилактические меры с целью раннего выявления раковых заболеваний	4
Комплексное медицинское обследование состояния здоровья (Gesundheits-Check-up)	5
Ранняя диагностика заболеваний и профилактические осмотры женщин в период беременности и в послеродовом периоде	5
Анализ на хламидийную инфекцию для женщин моложе 25 лет	7
Общие педиатрические обследования с целью выявления и ранней диагностики заболеваний (U1 – U9, J1)	7
Обследование для оценки готовности ребенка к школьному обучению в Баварии	10
Обследования для подростков	11
Прививки	12
Стоматологические осмотры	13
2. Обследования с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний для лиц, не имеющих обязательной медицинской страховки	16
Услуги согласно Закону о предоставлении социальной помощи лицам, претендующим на политическое убежище (Asylbewerberleistungsgesetz)	16
Услуги согласно SGB XII (выплаты по программам социальной помощи)	17
3. Словарь	18
4. Адреса	23

Введение

Что в жизни каждого из нас играет решающую роль, без чего ни один человек не будет доволен своей жизнью? Конечно же – здоровье! Здоровый, активный ребенок с интересом познает окружающий его мир; взрослый человек, обладающий хорошим здоровьем, намного лучше справится с повседневными нагрузками. Именно наличие здоровья, а не проблемы с ним позволяют нам наслаждаться жизнью.

Не подлежит сомнению, что каждый может сам немало сделать для сохранения своего здоровья. Примерами здесь будут рациональное питание, достаточная физическая активность. Однако и на системном уровне мы имеем возможность поддержать свое здоровье в хорошем состоянии. Эту возможность нам обеспечивают меры, предусмотренные немецкой системой здравоохранения и направленные на раннее выявление и предотвращение заболеваний. Они входят в каталоги больничных касс. За данными услугами застрахованные в них лица могут обратиться в целях профилактики, то есть еще до момента наступления возможного заболевания, а не тогда, когда болезнь уже подорвала здоровье.

Справочник, который вы держите в руках, был разработан Этно-медицинским Центром в сотрудничестве с Баварским министерством по вопросам здравоохранения и ухода. О чем в нем пойдет речь? О мерах, направленных на раннюю диагностику и профилактику заболеваний; о прививках, о вопросах профилактики стоматологических заболеваний.

Много внимания отведено вопросам детского здоровья. Закладка его основ происходит еще до рождения ребенка, и помочь ему войти в этот мир здоровым – несомненная цель профилактических осмотров для будущих мам, предусмотренных в рамках диспансерного наблюдения беременных. Почти сразу же после рождения ребенка проводится первый из десяти педиатрических осмотров. Вы узнаете, почему эти осмотры стали в Баварии обязательными, и на что родителям, собирающимся с ребенком к педиатру на подобный осмотр, следует обратить внимание.

Для того, чтобы как можно больше людей самых разных национальностей и происхождения смогли воспользоваться услугами по профилактике и ранней диагностике, мы издаем эту брошюру на разных языках. Мы будем рады, если знания, содержащиеся в ней, помогут вам и вашим детям оставаться здоровыми.

1. Услуги обязательного медицинского страхования

Являясь членом больничной кассы обязательного, то есть в законодательном порядке установленного страхования на случай болезни (gesetzliche Krankenkasse, GKV), вы имеете право на получение профилактических медицинских услуг, направленных на предупреждение возникновения заболеваний, так называемых Vorsorgeleistungen, а также услуг, направленных на раннее выявление заболеваний, или Früherkennungsuntersuchungen (все подчеркнутые выражения разъясняются в словаре). Эти услуги являются для застрахованных лиц бесплатными, и различаются в зависимости от возраста и пола.

При обращении за данными услугами необходимо иметь при себе электронную карточку медицинского страхования (Versichertenkarte).

Профилактические меры с целью раннего выявления раковых заболеваний

Женщины могут пройти, начиная

- с 20-летнего возраста один раз в год гинекологическое обследование с целью раннего выявления раковых заболеваний шейки матки и раковых заболеваний половых органов,
- с 30-летнего возраста один раз в год обследование молочных желез,
- с 35-летнего возраста один раз в два года обследование кожи,
- с 50-летнего возраста один раз в год обследование с целью раннего выявления рака кишечника и
- с 55-летнего возраста колоноскопию (два обследования с интервалом в 10 лет).

Дополнительно к перечисленным обследованиям: все лица женского пола в возрасте от 50 до 69 лет, проживающие в федеральной земле Бавария, приглашаются раз в два года для регулярного прохождения маммографического скрининга. Маммография проводится в специально для этого оборудованных подразделениях (стационарных или мобильных). Каждой женщине рассылается индивидуальное приглашение в письменной форме.



Мужчины могут пройти, начиная

- с 35-летнего возраста один раз в два года обследование кожи,
- с 45-летнего возраста один раз в год обследование простаты и половых органов,
- с 50-летнего возраста один раз в год обследование с целью раннего выявления рака кишечника и
- с 50-летнего возраста колоноскопии (два обследования с интервалом в 10 лет).

Комплексное медицинское обследование состояния здоровья (Gesundheits-Check-up)

Женщины и мужчины старше 35 лет имеют право один раз в три года пройти комплексное медицинское обследование, которое в первую очередь служит раннему выявлению таких распространенных заболеваний, как болезни сердечно-сосудистой системы, болезни почек и сахарный диабет.

Помимо этого, в рамках данного обследования предлагается возможность прохождения скрининга на вирусный гепатит В и С. Эта услуга предлагается одноразово, всем женщинам и мужчинам в возрасте от 18 до 34 лет. Для мужчин старше 65 лет предлагается одно УЗИ-обследование на предмет аневризмы брюшной аорты.

Комплексное обследование включает подробный расспрос пациента врачом на

предмет наличия индивидуальных факторов риска – вследствие возможных уже имеющихся/перенесенных им заболеваний или же вследствие конкретных привычек/его образа жизни. Также у пациента измерят кровяное давление, проверят пульс, проведут анализ крови и мочи. Врач прослушает сердце и легкие.

Ранняя диагностика заболеваний и профилактические осмотры женщин в период беременности и в послеродовом периоде

Для беременных предлагаются обследования с целью ранней диагностики заболеваний как у матери, так и у плода.

Среди всех прочих выделим следующие:

- обследование на диабет беременных
- обследование на гестоз (регулярный контроль артериального давления, анализы мочи, обследование на предмет отечности тканей)
- ультразвуковое обследование (определение размеров плода, определение предположительного срока родов, контроль за развитием плода в утробе матери)
- кардиотокографическое обследование (СТГ; запись родовой деятельности и сердечных тонов ребенка)

Помимо предусмотренных обследований с целью ранней диагностики заболеваний, во время беременности очень важны меры профилактического характера. Помимо всех прочих врачебных профилактических услуг следует особо выделить тестирование беременных на краснуху (анализ крови), а также консультирование беременной на предмет возможных факторов риска во время беременности и после родов как для самой матери, так и для плода. Санитарно-гигиеническое консультирование беременных могут осуществлять также и акушерки.

Каждая будущая мать имеет право на получение врачебной специализированной (гинекологической) и акушерской помощи во время беременности, в момент родов и еще в течение нескольких недель после родов. При нормальном течении беременности, без жалоб со стороны беременной на состояние здоровья, достаточно вра-

чебного наблюдения беременной один раз в четыре недели. Начиная с 32-ой недели беременности предусмотрено обследование каждые две недели, а в случае переносной беременности будущая мама должна показываться врачу каждые два дня.

Кроме того, в период беременности беременной женщине рекомендуется дважды посетить стоматолога. Изменившиеся вкусовые пристрастия (тяга к сладкому, кислому) могут способствовать развитию кариеса. Из-за гормональных изменений в организме беременных они особенно подвержены воспалительным заболеваниям десен и зубного ложа (это комплекс тканей, окружающих зуб). Гигиена полости рта и профилактика в этот период важны особенно, поскольку новые исследования показывают, что воспалительные заболевания десен во время беременности повышают риск рождения недоношенного

Важно:

В рамках обследований в связи с беременностью женщина получает так называемый «паспорт матери» (Mutterpass, или обменная карта беременной). В нем фиксируют все основные результаты обследований, также в нем отображено течение беременности. Этот документ беременная женщина должна всегда иметь при себе, во время любого врачебного обследования. Один раз выданный паспорт матери рекомендуется после родов сохранить, поскольку содержащиеся в нем данные важны для последующих беременностей.



ребенка/рождения ребенка со сниженным весом. В идеальном случае женщине, планирующей завести ребенка, следует еще до наступления беременности обратиться к стоматологу с целью контроля за состоянием зубов и – в случае необходимости – санации полости рта.

Анализ на хламидийную инфекцию для женщин моложе 25 лет

Все женщины, не достигшие 25-летнего возраста и застрахованные в системе GKV, могут один раз в год сдать у гинеколога анализ на хламидии.

Хламидии – это бактерии, передача которых происходит при незащищенном половом контакте. При отсутствии лечения хламидийная инфекция чревата серьезными осложнениями – вплоть до бесплодия. Своевременное выявление хламидиоза по-

зволяет достигнуть излечения, терапия при этом основана на применении антибактериальных препаратов.

Общие педиатрические обследования с целью выявления и ранней диагностики заболеваний (U1 – U9, J1)

Основы здоровья каждого человека закладываются уже в первые годы его жизни, которые имеют решающее значение для формирования крепкого организма. Поэтому-то и существуют педиатрические обследования для детей и подростков с целью профилактики и раннего выявления заболеваний (в соответствии с «Указаниями о проведении педиатрических осмотров», выпущенными Объединенным Федеральным Комитетом по вопросам здравоохранения Германии).

Важно:

На детские обследования с целью ранней диагностики нужно приносить электронную карточку медицинского страхования (Versichertenkarte) и тетрадь педиатрических осмотров (U-Heft), в которой врач фиксирует результаты обследования. Поскольку дети в рамках педиатрических обследований могут также получить необходимые прививки, следует также принести паспорт прививок (Impfpass).



Неонатальный скрининг новорожденных

В Германии всем новорожденным положено проведение теста с целью выявления редких наследственных заболеваний, которые никак не проявляют себя в период новорожденности. Это обследование называется «неонатальный скрининг» и представляет из себя простой анализ крови, позволяющий определить нарушения обмена веществ, гормонального обмена, заболевания нервной, кровеносной и иммунной систем. При отсутствии лечения данные заболевания могут привести к инвалидности и даже смерти ребенка. Своевременное выявление патологии, наоборот, позволяет провести лечение и в большинстве случаев избежать развития необратимых

последствий/снизить степень их тяжести. На проведение неонатального скрининга требуется согласие родителей.

Для неонатального скрининга (как правило, он проводится на третий день жизни ребенка) необходимо несколько капель крови, которую берут из пятки новорожденного, затем наносят на специальный тест-бланк и отправляют в лабораторию для контроля. Забор крови может осуществляться персоналом родильного отделения, акушеркой, оказывающей родовспоможение или же практикующим врачом-педиатром. Перечисленные лица извещают родителей, однако только в том случае, если были обнаружены отклонения и для контроля необходимо провести дополнительные анализы. Если с их помощью наличие заболевания окончательно подтверждается, то врачи незамедлительно начинают лечение.

Важно:

Если вы рожаете дома или в альтернативном родильном учреждении (Geburtshaus), то о неонатальном скрининге с помощью анализа крови вас проинформирует оказывающая родовспоможение акушерка. В ее же обязанности входит и его проведение.

Дополнительную информацию о неонатальном скрининге вы найдете на сайте [**Gesundheit: Neugeborenen-Screening \(bayern.de\)**](http://Gesundheit:Neugeborenen-Screening(bayern.de))
www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm

Аудиологический скрининг новорожденных

Всем новорожденным в Германии положена такая услуга, как аудиологический скрининг (проверка слуха у новорожденных). Тест проводят обычно после родов, в первые дни жизни ребенка, используя специальный измерительный инструмент. Тестирование является для новорожденного безболезненной процедурой и не занимает много времени, позволяя оценить слух и как можно раньше выявить его нарушения, а также начать соответствующее лечение. По статистике, частота рождения детей с нуждающимися в лечении наруше-

Общие педиатрические обследования	Время проведения осмотра	Место проведения осмотра
U1	Сразу после рождения ребенка	Больница или акушеркой на дому
U2	Между третьим и десятым днями жизни	Больница или у детского врача
U3 – U9	Восемь обследований до шестого года жизни	у детского или <u>семейного врача</u>

ниями слуха врожденного характера составляет 2 случая на 1000 новорожденных. Способность нормально слышать необходима для понимания, воспроизведения и развития речи, для полноценного процесса эмоционального и социального созревания ребенка, а также для его успешного становления в школе и – в последующем – в профессиональной среде. Чем позже будет выявлена тугоухость, тем сложнее будет ребенку наверстать отставание в развитии речевых навыков. Своевременное выявление отклонений и коррекция слуха с помощью занятий и современных аппаратов позволят избежать всех этих невзгод. В Баварии аудиологический скрининг входит в каталог обязательных профилактических мер.

Если роды проходили дома или в альтернативном родильном учреждении (Geburtshaus), то аудиологический скрининг может провести практикующий педиатр или же ЛОР-врач.

Скрининг с целью выявления тяжелых врожденных пороков сердца

В ходе данного обследования у новорожденного измеряют уровень насыщения крови кислородом, используя метод пульсоксиметрии. При этом можно исключить наличие тяжелых врожденных пороков сердца. Метод безболезненный, для его проведения достаточно нескольких секунд.

Педиатрические обследования с целью ранней диагностики заболеваний

Данные обследования позволяют наблюдать физическое и умственное развитие новорожденных и более взрослых детей и

Важно:

При подозрительном/неясном результате аудиологического скрининга необходимо как можно быстрее обратиться к узкому специалисту. Оптимальным считается, если удалость поставить диагноз до трехмесячного возраста, чтобы уже в первом полугодии жизни начать лечение.



своевременно распознавать и лечить возможные отклонения в развитии.

Когда должны проводиться обследования с U3 до U9, родители могут узнать у детского или семейного врача. Важно, чтобы каждое обследование проводилось в определенный момент развития ребенка. Только в этом случае можно распознать и вылечить возможные нарушения и заболевания.

Предусмотрены еще два дополнительных осмотра, U10 и U11, которые можно пройти у детского/семейного врача. Однако не все больничные кассы оплачивают расходы на их проведение. Осведомитесь по данному вопросу у врача или же в вашей больничной кассе.

Защита здоровья детей и молодежи в Баварии

Для того, чтобы каждый ребенок уже в самом начале своего жизненного пути имел все предпосылки для нормального, здо-

рового развития, в Баварии в законодательном порядке закреплена обязанность родителей обеспечить прохождение ребенком педиатрических осмотров (с U1 до U9 и J1). Эти осмотры, проводимые детским или семейным врачом, служат как можно более раннему выявлению и лечению заболеваний и нарушений в развитии. Плановый прием детей в рамках профилактического обследования был возведен в ранг обязательной меры еще и потому, что позволяет выявить случаи запущенности и жестокого обращения с детьми и тем самым обеспечить оказание им необходимой помощи.

Подтверждение о проведении последнего очередного педиатрического обследования требуется при подаче заявления на выплату земельного пособия на воспитание ребенка (Landeserziehungsgeld) и при записи в детский сад. На осмотр для приема в школу следует принести данные о прохождении последнего (предусмотренного в соответствии с возрастом) педиатрического U-осмотра, пройденного ребенком.

Обследование для оценки готовности ребенка к школьному обучению в Баварии

Обследование на готовность к школе – это профилактический осмотр всех детей, которые в ближайшие два года должны поступить в школу. Осмотр осуществляет медперсонал местного ведомства здравоохранения (Gesundheitsamt). При осмотре должно быть выяснено, позволяет ли со-

стояние здоровья первоклассника справиться со школьными нагрузками. Осмотр является обязательным.

В ходе осмотра медработник собирает анамнез, измеряет рост и вес ребенка, проверяет у него зрение и слух, а также просматривает записи в тетради педиатрических осмотров и паспорте прививок. Ребенку предлагают решить небольшие задания, позволяющие оценить уровень развития грубой и мелкой моторики и речевых способностей.

Если отсутствует справка от педиатра о пройденном ребенком U-обследовании (в зависимости от возраста предусмотрен U8 или U9), то медосмотр на готовность к школе проводит врач с целью детальной оценки состояния здоровья и развития ребенка; в случае надобности родители также получают консультацию относительно медицинских результатов осмотра, которые могут иметь значение для процесса школьного обучения. Врачебный осмотр также предлагается, если, например, во время медосмотра на готовность к школе или при проведении U-осмотра были обнаружены какие-либо особенности в развитии ребенка. Осмотр врачом может быть проведен и просто по желанию родителей.

Если ребенок не пришел на школьный медосмотр (на требуемый врачебный медосмотр на готовность к школе), то Департамент здравоохранения обязан поставить в известность об этом Ведомство по делам молодежи.

Обследования для подростков

С началом переходного возраста в растущем организме происходят многочисленные изменения, как в физической, так и в духовной сфере. Профилактический осмотр подростков, или осмотр J1, проводится один раз в группе подростков в возрасте 12–14 лет.

Профилактический осмотр в подростковом возрасте призван выявить заболевания, которые могут помешать нормальному физическому, умственному и социальному развитию подростка. Обнаружение подобных отклонений позволит начать их своевременное лечение. Одновременно медперсонал проконтролирует прививочный статус подростка. Кроме того, на приеме у врача можно обговорить и внести ясность в такие вопросы, как отношения между полами, вредные привычки (например, курение), проблемы в отношениях с окружающими, в семье. Это обследование проводится детским или же семейным врачом. Подросток вправе самостоятельно решать, идти ли ему к врачу с родителями или же он пойдет один. Многие детские врачи предлагают специальные часы приема для подростков. С собой следует принести карточку медицинского страхования и паспорт прививок.

Есть еще один дополнительный подростковый осмотр, J2, который можно пройти у детского/семейного врача. Однако не все больничные кассы оплачивают расходы на его проведение. Осведомитесь по данному

вопросу у врача или же в вашей больничной кассе.

Прививки

Прививки важны для вашего ребенка и для вас самих, поскольку они защищают от опасных инфекционных заболеваний. Вакцинация детей (как базовая прививка, так и ревакцинация) должна проводиться с соблюдением определенных временных интервалов. Детский или семейный врач проконсультирует вас о сроках постановки прививок.

Больничные кассы в системе GKV перенимают стоимость следующих прививок в рамках детской вакцинопрофилактики против следующих заболеваний:

- ротавирусная инфекция
- столбняк
- дифтерия
- коклюш

Важно:

Все прививки вносятся в паспорт прививок, который следует приносить на каждый врачебный прием с целью вакцинации. Если у вас еще нет паспорта прививок, обратитесь к своему семейному врачу или в местное ведомство здравоохранения.

- полиомиелит (детский спинномозговой паралич)
- гемофильная инфекция типа b у детей
- гепатит B
- пневмококковая инфекция (может вызвать, например, воспаление легких, менингит)
- менингококковая инфекция (может вызвать, например, менингит)
- корь
- свинка
- краснуха
- ветряная оспа
- клещевой (весенне-летний или таежный) вирусный энцефалит
- папилломавирус человека (ВПЧ)

Прививка против ковид-19 также является бесплатной.

Для взрослых

Взрослые также нуждаются в прививках, которые защищают от определенных заболеваний. При очередном визите к врачу попросите медперсонал проверить ваш паспорт прививок, с тем чтобы восполнить недостающие прививки. При прививках, например, против дифтерии и столбняка, следует регулярно проводить ревакцинацию или восполнение вакцинации (когда отсутствует базовая прививка). Если вы планируете беременность или имеет место частый контакт с новорожденными, следует в обязательном порядке обновить прививку против коклюша, если последняя прививка (или если вы переболели) была сделана более десяти лет назад. Если

вы приехали из страны, где распространен полиомиелит, вам следует по приезду проконтролировать уровень имеющейся иммунной защиты от полиовируса и по необходимости провести ревакцинацию. Кроме того, существуют дополнительные рекомендации в отношении прививок для тех лиц, которые в связи с возрастом, наличием заболеваний или же других условий подвержены особому риску. Речь идет, кроме всех прочих рекомендаций, о прививке против гриппа или пневмококковой инфекции (вызывает воспаление легких) для людей старше 60 лет. Семейный врач, больничная касса и ведомства здравоохранения проинформируют вас о прививках и их необходимости.

Почти во всех районах Баварии существует повышенная опасность заразиться вирусом клещевого энцефалита в результате укуса клеща. Тем, кто по работе или в свободное время часто находится на природе, следует каждые три-пять лет делать себе и своим детям прививку, поскольку вирус клещевого энцефалита вызывает тяжелые поражения оболочек головного и спинного мозга.

Больничные кассы перенимают стоимость всех прививок, которые рекомендованы «Постоянной комиссией по вакцинации» (STIKO) при Институте вирусологии им. Роберта Коха в Берлине. Договоры отдельных больничных касс могут предусматривать оплату и других, дополнительных, прививок (например, вакцинация, необходимая для поездок).

Стоматологические осмотры

Регулярные визиты к стоматологу важны для поддержания стоматологического здоровья. Это касается как взрослых, так и детей, и детей особенно! Ведь индивидуальная гигиена полости рта необходима уже с момента прорезывания первого зуба у ребенка. Стоматолог проводит тщательный осмотр зубов, при необходимости лечение больных зубов и заболеваний десен, а также подробно консультирует пациента.

Как для взрослых, так и для детей больничные кассы в системе GKV перенимают стоимость перечисленных ниже стоматологических обследований с целью ранней диагностики и профилактических мер.

Важно:

Если ваш ребенок на момент прививки заболел (заболевание протекает в острой форме), если у него повышена температура тела (выше 38,5 °C), то прививку следует перенести. Наличие легкой инфекции не является противопоказанием для прививок, однако следует предварительно согласовать это с врачом. В случае, если ваш ребенок страдает хроническим заболеванием или должен постоянно принимать лекарства, обязательно сообщите об этом врачу еще до постановки прививки.

Дети в возрасте от 6-го до полного 33-го месяца жизни:

В этом возрасте ребенку полагается 3 осмотра у стоматолога с целью раннего выявления заболеваний. Во время осмотра врач контролирует состояние зубов, при выявлении подлежащих лечению отклонений он составит план лечения. Обследования проводятся в периоды

- между 6-м и 9-м месяцем жизни ребенка
- между 10-м и 20-м месяцем жизни ребенка и
- между 21-м и 33-м месяцем жизни ребенка

причем минимальный интервал между двумя следующими друг за другом осмотрами должен составлять 4 месяца.

Дополнительно ребенку полагается такая услуга, как обработка зубов фторсодержащим лаком с целью минерализации эмали зубов и укрепления/повышения устойчивости эмали к кариесу.

Дети в возрасте от 34-го месяца жизни до полных шести лет:

В этом возрасте детям полагается в сумме три осмотра у стоматолога с минимальным годичным интервалом между ними.

Если ребенок подвержен кариесу (установлен повышенный/высокий уровень интенсивности кариеса), то аппликация фторсодержащего лака с целью профилактики кариозных поражений проводится 2 раза в год.

Дети и подростки (с 7-го по 18-й год жизни):

Им полагается 2 раза в год осмотр стоматологом. На приеме врач проведет оценку состояния гигиены полости рта (используя специальную методику). Также осуществляется санитарно-гигиеническое воспитание пациента (просвещение по вопросам возникновения заболеваний и формирование знаний о профилактике, обучение методам гигиены полости рта). Для профилактики кариеса проводится обработка зубов фторлаком, также возможна герметизация, то есть «запечатывание» фиссур, или каналов жевательных зубов (моляров).

Взрослые:

- два стоматологических осмотра в год, с минимальным интервалом между ними в четыре месяца: осмотр на предмет кариеса, заболеваний десен, признаков опухолевого процесса в полости рта, при необходимости – рентгеновский снимок
- удаление зубных отложений 1 раз в год.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья, а также нуждающимся в постороннем уходе лицам, застрахованным в системе GKV, дополнительно полагаются следующие медицинские услуги: оценка стоматологического статуса пациента, разработка для пациента индивидуального плана, включающего меры по поддержанию и укреплению стоматологического здоровья пациента: рекомендации врача в отношении гигиены полости рта; при-

менение фторсодержащих препаратов; коррективка питания с целью оказания положительного влияния на состояние зубов, борьба с сухостью во рту (устранение, снижение/облегчение симптомов).

В Баварии существует так называемый стоматологический паспорт ребенка, в который заносятся результаты осмотров. Его можно бесплатно получить у стоматолога и следует приносить на каждое обследование с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний. Этот медицинский документ содержит дополнительные памятки, которые содержат рекомендации по сохранению и укреплению здоровья зубов,

правильному питанию и о мерах предотвращения кариеса.



Важно:

Кроме стоматологических профилактических осмотров, для поддержания зубов и десен в здоровом состоянии необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Осуществлять чистку зубов как минимум два раза в день; лучше всего утром перед завтраком и вечером перед отходом ко сну.
- После потребления продуктов питания и напитков с высоким содержанием кислот следует подождать около часа, прежде чем чистить зубы.
- Один раз в день следует очищать межзубные промежутки при помощи зубной нити или специальным межзубным ершиком.
- В отношении детей: чистить зубы необходимо уже с момента прорезывания первого зуба. До 8–9-летнего возраста дети должны чистить зубы под присмотром взрослых, взрослые должны помогать ребенку и каждый раз дочистить за ним ротовую полость.
- Используйте фторсодержащую пасту (с учетом возрастных рекомендаций!). Для детей существуют детские зубные пасты с содержанием фтора 500 ppm.
- Важную роль играет правильное питание, особенно отказ от частого употребления сахаросодержащих блюд и напитков.

2. Обследования с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний для лиц, не имеющих обязательной медицинской страховки

Услуги согласно Закону о предоставлении социальной помощи лицам, претендующим на политическое убежище (Asylbewerberleistungsgesetz)

Претендующие на политическое убежище и лица, обязанные покинуть страну или же лица, чье пребывание обосновано нормами международного права, политическими или гуманитарными причинами («беженцы de facto»), как правило, не подлежат страхованию в системе GKV. Закон о предоставлении помощи лицам, претендующим на политическое убежище, предусматривает в первые 18 месяцев пребывания в Германии

Важно:

Чтобы воспользоваться услугами согласно Закону о предоставлении помощи лицам, претендующим на политическое убежище, в практике врача необходимо предъявить лист медицинского обслуживания (Krankenschein). Его можно получить в Ведомстве социальной защиты или же в любом другом органе социального обеспечения, которое обрабатывает заявления претендента на все другие виды помощи. Этот лист медицинского обслуживания действителен всегда один квартал.

право на оказание медицинских услуг при острых состояниях/заболеваниях, требующих проведения лечебных мероприятий и/или сопровождающихся болевым синдромом и на некоторые обследования с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний (ограничения касаются, например, зубного протезирования и услуг ортодонта, занимающегося исправлением деформаций зубочелюстной системы).

Доступны следующие меры, которые проводятся с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний:

- Обследования с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний во время беременности, родовспоможение и послеродовой уход
- Медицинские обследования с целью ранней диагностики/профилактики заболеваний по аналогии с услугами обязательной медицинской страховки: педиатрические обследования от U1 до J1; гинекологические обследования с целью ранней диагностики заболеваний; ежегодно обследования с целью ранней диагностики раковых заболеваний для женщин начиная с 20 лет и мужчин начиная 45 лет; комплексные обследования (Gesundheits-Check-ups) и дерматологический скрининг (клиническое обследование кожных покровов) для пациентов старше 35 лет

- 2 раза в год стоматологические профилактические обследования
- стандартные прививки для детей, прививки от столбняка, дифтерии и полиовируса для взрослых, при наличии индивидуального показаний – дополнительные прививки

Услуги согласно SGB XII (выплаты по программам социальной помощи)

Для мигрантов, пребывание которых в Германии является легальным, но которые не подпадают под действие Закона о предоставлении помощи лицам, претендующим на политическое убежище, и которые не застрахованы ни в частной, ни в обязательной медицинской страховке, право на получение медицинского обеспечения регулируется в части XII Социального кодекса Германии (SGB XII). Если предполагается, что претендент, относящийся к данному кругу лиц, будет получать социальную помощь более месяца, то он получит обязательную медицинскую страховку, которую оформит Ведомство социальной защиты после того, как претендентом будет сделан выбор больничной кассы.

Если обслуживание в больничной кассе обязательного страхования GKV невозможно, то должно быть подано заявление на выдачу листа медицинского обслуживания, подтверждающего, что Ведомство социальной защиты перенимает стоимость определенных услуг. Эти услуги соответ-



ствуют услугам, которые получают лица, застрахованные в системе GKV.

Важно:

Право на получение закрепленных в законе услуг/помощи имеет тот, кто испытывает материальную нужду (не имеет достаточного дохода и не располагает им, не имеет имущества, отсутствует медицинская страховка) и если существует необходимость оказания медицинской помощи.

3. Словарь

Аневризма: Аневризмой называют выраженное выбухание стенок артериального сосуда. Если расширение стенок наблюдается в брюшной аорте, то возможен разрыв стенки этого самого крупного сосуда брюшной полости с последующим наступлением угрожающего жизни состояния вследствие внутреннего кровотечения. Аневризма брюшной аорты встречается у лиц мужского пола старше 65 лет. Поэтому данной группе населения предлагается УЗИ-обследование с целью раннего выявления аневризмы брюшной аорты и последующие регулярные контрольные осмотры, позволяющие оценить, увеличилась ли аневризма в размерах и нужно ли ее в профилактических целях оперировать.

Гестоз (Gestose): Гестоз – сборное понятие для обозначения самых разнообразных нарушений в работе женского организма, вызванных беременностью. Наряду с повышенным артериальным давлением могут наблюдаться повышенное содержание белка в моче, или же могут появиться отеки. Гестоз возникает, прежде всего, либо у очень молодых женщин, либо женщин в возрасте, рожавших в первый раз. Другими факторами риска для беременной являются повреждения сосудов в связи с хроническими заболеваниями почек, гипертония, диабет, курение, избыточный вес, белковая недостаточность. Гестоз по-

вышает риск наступления преждевременных родов и младенческой смертности. Кроме того, могут возникнуть осложнения, представляющие угрозу жизни беременной.

Грипп (Influenza): Инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа (или инфлюэнца), которое почти всегда поражает дыхательные пути человека и иногда может протекать в тяжелой форме; возможны осложнения в виде воспаления легких (пневмония) или воспаления сердечной мышцы (миокардит).

Диабет беременных (Schwangerschaftsdiabetes): Из-за гормональных изменений во время беременности у женщины может развиваться диабет беременных, имеющий временную природу. Диабет беременных протекает в основном без жалоб. Однако существуют первые признаки, указывающие на диабет беременных: значительный избыточный вес, чрезмерная жажда, избыток околоплодных вод и очень крупный плод. Диабет беременных, обусловленный высоким уровнем сахара в крови, представляет опасность для здоровья матери и плода, и поэтому его необходимо лечить. При незначительно повышенном уровне сахара обычно бывает достаточно соблюдения строгой диеты. Если уровень сахара все-таки остается высоким, то назначают

инсулин. Как правило, диабет беременных ограничен сроками беременности и исчезает после рождения ребенка.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (Herz-Kreislauf-Erkrankungen):

К ним относится целый ряд заболеваний сердца, коронарных (отвечают за кровоснабжение сердечной мышцы) сосудов и сосудов кровеносной системы. Наиболее часто встречаются артериосклероз (сужение просвета артерий вследствие отложений на внутренней стенке сосуда), который нередко является предшественником инфаркта миокарда (в результате закупорки артерии), и сердечно-сосудистая недостаточность (слабость сердечной мышцы), когда сердце не может в достаточной мере снабжать ткани кровью и, соответственно, кислородом. Заболевания сердечно-сосудистой системы – самая распространенная причина смертности населения в Германии. Тем не менее, очень часто можно предотвратить возникновение этих заболеваний. Здоровый, подвижный образ жизни, нежирная пища, отказ от курения оказывают протективное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Инфекция (Infektion): При инфекции в организм человека попадают возбудители болезни и начинают размножаться в нем. Примерами инфекционных заболеваний являются диарея, инфекции дыхательных путей, корь, коклюш, СПИД, малярия.

Электронная карточка медицинского страхования (Versichertenkarte):

Карточка медицинского страхования выдается застрахованному вскоре после подачи им заявления в больничную кассу. Как правило, ее присылают по почте. Прийдя на прием, вы должны предъявить карточку медперсоналу, она нужна для проведения расчетов с больничной кассой. В карту встроена магнитная чип, который содержит личные данные (имя, дата рождения, адрес) и страховой номер застрахованного лица, однако информация о состоянии здоровья и диагнозах на чипе не отображается.

Колоноскопия (Darmspiegelung):

Колоноскопия – это обследование, которое дает возможность своевременно распознать и затем лечить рак кишечника. При колоноскопии состояние слизистой кишечника оценивается с помощью тонкого гибкого шланга, так называемого эндоскопа, который вводится через анус. Поскольку эндоскоп снабжен оптической системой, снимки внутренней поверхности кишечника сразу же выводятся на монитор. При проведении колоноскопии могут быть взяты образцы тканей, которые затем исследуются в лаборатории. Также возможно провести малое хирургическое вмешательство.



Краснуха (Röteln): Краснуха относится к детским заболеваниям, которым подвержены и взрослые. Если женщина во время беременности заразилась вирусом краснухи, то это чревато развитием серьезных нарушений у плода, приводящим, например, к умственной отсталости, глухоте или слепоте. Чем меньше срок (до 18-й недели беременности) на момент, когда беременная заразилась краснухой, тем больше опасность, что ребенок родится с тяжелыми пороками развития. Частью профилактических осмотров во время беременности является тестирование беременной с помощью теста на антитела, чтобы установить, болела ли она раньше краснухой и сформирован ли у нее иммунитет, или же она должна оградить себя от возможности заражения. Если иммунная защита отсутствует, то беременная должна избегать/ограничить контакты с детьми и скоплениями людей. Однако самой лучшей защитой является полученная в детстве прививка (девочки с 11 до 13 лет) или же вакцинация

во взрослом возрасте, но еще до наступления беременности.

Маммография (Mammographie): При маммографии изготавливается рентгеновский снимок молочных желез. Таким образом можно визуально различить измененные и здоровые ткани железы.

Обследования с целью ранней диагностики заболеваний (Früherkennungsuntersuchungen): Целью данных обследований является своевременное выявление заболеваний (когда симптомы еще не проявились), и, тем самым, увеличение шансов на излечение больного.

Отделения скрининга (Screening-Einheiten): Эти медицинские подразделения, специализирующиеся на проведении рентгенографии молочных желез (маммография) как скрининговом методе; должны соответствовать строгим требованиям качества. В таких отделениях/кабинетах изготавливают снимки, а в случае обнаружения отклонений проводятся дальнейшие обследования. Отделениями скрининга руководят специально подготовленные врачи.

Отеки (Ödeme): Отек – это скопление жидкости в тканях.

Паспорт прививок (Impfpass): В паспорт прививок врач заносит данные о том, когда и какая прививка была сделана. Поскольку детские прививки ставят, как правило, в ходе детских профилактических обследований, то паспорт прививок, как и тетрадь педиатрических осмотров, необходимо приносить с собой на все педиатрические обследования и на подростковое обследование. Если паспорта прививок у вас еще нет, то вам его выдадут у врача. Взрослым также рекомендуется приносить с собой паспорт прививок на каждую вакцинацию и брать его собой в заграничные поездки.

Пневмококки (Pneumokokken): Бактерии (*Streptococcus pneumoniae*), которые могут вызвать различные заболевания. К ним относятся воспаление легких (пневмония), воспаление оболочек мозга (менингит), также воспаление среднего уха (отит). Риск заболевания пневмококковой инфекцией повышается у пожилых (старше 60 лет), поскольку иммунная система с возрастом слабеет.

Профилактика (Vorsorge): Под профилактикой понимают меры, которые должны предотвратить возникновение заболеваний. Примером действенной профилактической меры является чистка зубов. Регулярный и правильный уход за зубами и гигиена полости рта позволяют существенно снизить риск возникновения кариеса.

Раковое заболевание (Krebserkrankung): Под раковым заболеванием (или раком) понимают неконтролируемый рост клеток. Раковые клетки вытесняют или разрушают здоровые ткани. Раком может быть поражен любой орган. Раковые заболевания являются второй по частоте причиной смертности населения Германии, уступая лишь заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Однако же всё большее количество пациентов удается вылечить. Существуют самые различные раковые заболевания, которые значительно отличаются относительно методов их лечения. Меры, направленные на раннее выявление раковой патологии, позволяют снизить риск смерти вследствие ракового заболевания.

Сахарный диабет (Diabetes mellitus): Сахарный диабет – это хроническое нарушение обмена веществ, которым в Германии страдают около 7% взрослого населения. Диабет может возникнуть в любом возрасте, как у детей и подростков, так и в более старшем возрасте. Диагноз «сахарный диабет» означает, что вырабатываемый в организме человека его собственный инсулин не в состоянии обеспечить перенос поступившего с пищей сахара из крови в клетки тканей. При этом происходит повышение уровня сахара в крови, отсюда и название: «сахарная болезнь». Типичными симптомами являются, например, частое мочеиспускание, жажда, усталость, апатичность, нарушения зрения и плохо заживающие раны. Без лечения или в результате неправильного лечения сахарный диабет

может стать причиной слепоты, инфаркта миокарда, инсульта и нарушений работы почек.

Семейный врач (Hausarzt): Семейный врач – это частнопрактикующий врач, к которому, как правило, каждый пациент обращается за первой консультацией по вопросам здоровья. В Германии в качестве семейных врачей работают врачи со следующей специализацией: врачи-терапевты, врачи общей практики с допуском на осуществление деятельности в качестве семейного врача.

Скрининг (Screening): Это понятие пришло из английского языка и означает массовый медицинский осмотр. В связи с таким заболеванием, как рак молочной железы, скрининг означает массовое (универсальное), регулярно проводимое (раз в два года) обследование всех женщин из определенной категории, в данном случае – в возрасте от 50 до 69 лет.

Тетрадь педиатрических осмотров (U-Heft): В тетрадь педиатрических осмотров заносятся результаты детских профилактических осмотров (педиатрических осмотров). Кроме этого, этот документ содержит важную информацию, например, таблицы с возрастными нормами роста и веса. Тетрадь педиатрических осмотров выдают при проведении осмотра U1 еще в больнице; ее нужно приносить на все детские и подростковые профилактические осмотры.

4. Адреса

Учреждение/Контакт

Описание

AIDS-Hilfen in Bayern

Контактную информацию отдельных офисов СПИД-помощи вы найдете на следующих сайтах в Интернете:
www.muenchner-aidshilfe.de
www.augsburg.aidshilfe.de
www.aidshilfe-nuernberg.de
www.aidshilfe-regensburg.de

Филиалы офисов СПИД-помощи в Баварии существуют как некоммерческие объединения и предоставляют в числе прочих услуг консультирование по телефону, информацию по вопросам «безопасного секса», «безопасного использования», о возможных рисках заражения и тестировании с помощью теста на антитела к ВИЧ.

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

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

НКО Баварское онкологическое общество как некоммерческая организация представляет интересы больных раком. Оно предлагает консультации и поддержку больным раком и их близким, поддерживает меры по профилактике рака и меры, направленные на укрепление здоровья, а также оказывает содействие в сфере научных исследований в онкологии, конкретно в разделе психоонкологии. Работа общества организована по принципу психосоциальных профильных центров, расположенных по всей Баварии; сотрудники общества курируют многочисленные группы самопомощи. Осуществляется издательская деятельность (разнообразные инфоматериалы в виде брошюр и справочников).

Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e. V. (LAGZ)

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

Выступая как некоммерческая организация, Баварский земельный Координационный комитет «Здоровые зубы» поддерживает меры, направленные на сохранение и улучшение стоматологического здоровья детей и подростков, проживающих в Баварии. Комитет отвечает за реализацию мер по групповой профилактике в школах и детских садах. В рамках данной совместной работы также задействованы больничные кассы, работающие в системе GKV, стоматологические отделения местных Ведомств здравоохранения и частнопрактикующие стоматологи.

Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

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

Баварская земельная врачебная палата представляет профессиональные интересы всех баварских врачей в правовых вопросах. Её задачи включают защиту профессиональных прав врачей в законодательно-правовой сфере, наблюдение за выполнением профессиональных требований и обязанностей при осуществлении деятельности по специальности, повышение квалификации врачей и сотрудничество с организациями, представляющими сферу здравоохранения и общественного здоровья. На сайте BLÄK в Интернете можно найти телефоны дежурных врачей, различные инфоматериалы для пациентов на нескольких языках и сведения о группах самопомощи.

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

Адрес для почтовой корреспонденции:
Postfach 151506
80049 München
Место нахождения организации (адрес регистрации):
Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
Fax: 089 5155525
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

PTK Bayern – это правовое представительство профессиональных интересов психологов-психотерапевтов, а также детских и подростковых психотерапевтов, осуществляющих свою деятельность на территории федеральной земли Бавария. В число широкого круга задач PTK Bayern входят: представление интересов психотерапевтов в Баварии, сотрудничество с организациями, представляющими сферу здравоохранения и общественного здоровья (особенно в области профилактики и лечения психических заболеваний), повышение квалификации, профессиональный контроль и т.д. На странице PTK Bayern в Интернете можно ознакомиться с дополнительной информацией; также можно воспользоваться поисковой машиной с целью поиска психотерапевтов, работающих в Баварии.

Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)

Flößergasse 1
81369 München
Tel.: 089 2302110
Fax: 089 23021128
blzk@blzk.de
www.blzk.de

Баварская земельная ассоциация стоматологов – это правовое представительство профессиональных интересов всех стоматологов, осуществляющих свою деятельность на территории федеральной земли Бавария. Ассоциация проводит активную работу, представляя интересы и права стоматологов, а также занимается работой, направленной на укрепление, сохранение и восстановление стоматологического здоровья населения. При этом она является гарантом качества работы стоматологов, опирающейся на результаты

научных профилактических и лечебных методик, ориентированных на индивидуальную ситуацию каждого конкретного пациента. Защита интересов пациентов – приоритетная задача деятельности членов ассоциации.

**Bayerischer Hebammen
Landesverband e. V. (BHLV)**

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

Баварская земельная ассоциация профессиональных акушерок – это сообщество работающих на гонорарной основе и работающих по найму акушерок. Целью ассоциации является представление и защита интересов своих членов, а также повышение престижа акушерской профессии в обществе. Будущие родители могут обратиться в ассоциацию, если им необходима посредническая помощь при поиске акушерки по месту жительства, которая будет патронировать беременную во время беременности, в родах, в послеродовой период и во время кормления грудью.

**Bayerisches Landesamt
für Gesundheit und Lebens-
mittelsicherheit (LGL)**

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

Баварское земельное Ведомство здравоохранения и безопасности продуктов питания организовано по принципу междисциплинарного специализированного органа, чья работа направлена на защиту здоровья и прав потребителей в Баварии. Его задачи: исследовательская работа, участие в проектах, исследование уровня здоровья населения Баварии и влияющих на него факторов, а также контроль за качеством продуктов питания для людей и животных, наблюдение за качеством питьевой воды. На странице LGL в Интернете собрана разнообразная информация на темы охраны, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья и профилактики (например, основы рационального питания, здоровый сон новорожденного, прививки, скрининг слуха, скрининг новорожденных и т.д.).

DONUM VITAE in Bayern e. V.

Земельная дирекция
Luisenstraße 27
80333 München
Tel.: 089 51556770
Fax: 089 51556777
info@donum-vitae-bayern.de
www.donum-vitae-bayern.de

Земельный союз Donum Vitae в Баварии предлагает консультационные и профилактические услуги по всем вопросам, связанным с беременностью. В консультационные центры союза могут обратиться беременные, которые столкнулись с вопросами сохранения/прерывания беременности. Решение и возможности, как помочь и поддержать обратившихся женщин, обсуждается и разрабатывается совместно.

Ведомства здравоохранения на местах

Адреса всех местных Ведомств здравоохранения, расположенных в Баварии, можно найти в Интернете на сайте:

www.freistaat.bayern/dokumente/behoerdeordner/7555456214

Ведомства здравоохранения призваны обеспечить население информацией по вопросам охраны и укрепления здоровья. Предлагаются консультационные услуги, санитарно-гигиеническое просвещение. Примерами задач ведомств здравоохранения являются медосмотры детей дошкольного возраста на готовность к школе, консультации по прививкам, помощь лицам с психическими заболеваниями, лицам, страдающим зависимостью и инвалидам. Ведомства здравоохранения перенимают также задачи наблюдения и контроля (соблюдение санитарных правил и гигиенических нормативов и выполнение санитарно-противоэпидемических мероприятий в учреждениях, осуществляющих медицинское обслуживание, далее, в учреждениях по оказанию постороннего, в том числе и медицинского, ухода и призора в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, контроль качества питьевой воды и воды, предназначенной для санитарных нужд) и консультируют по вопросам экологической медицины.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Земельная дирекция

Место нахождения организации (адрес регистрации):

Elsenheimerstraße 39
80687 München

Адрес для почтовой корреспонденции:

80684 München
info@kvb.de
www.kvb.de

Баварское объединение врачей государственных больничных касс (KVB) представляет интересы и права практикующих врачей и психотерапевтов (работающих на основании договора, заключенного с KV) перед больничными кассами и политикой и обеспечивает обслуживание населения Баварии медицинской врачебной и психотерапевтической помощью. На сайте KVB в Интернете интересующиеся могут с помощью поисковой машины найти врачей и психотерапевтов, практикующих в Баварии. Кроме этого, вы найдете на этой странице полезную информацию на темы здоровья (например, о прививках, ранней диагностике рака, болезни Альцгеймера и т.д.).

**Kassenzahnärztliche
Vereinigung Bayerns (KZVB)**

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

Баварское объединение стоматологов государственных больничных касс KZVB позиционирует себя как клиентоориентированная организация, основу сферы услуг которой составляет высококачественное стоматологическое обслуживание населения Баварии. Кроме этого, KZVB отвечает за организацию и обеспечение на территории Баварии неотложной стоматологической помощи. Если у пациента возникли вопросы в отношении выставленного счета от врача-стоматолога или о предоставленном им плане лечения и смете расходов, то можно обратиться в консультационный центр при KZVB. Консультации бесплатны.

**Koordinierungsstelle der
bayerischen Suchthilfe (KBS)**

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

Баварский Координационный центр помощи больным с наркоманией – это экспертная комиссия, состоящая из представителей сообществ независимой частной благотворительной помощи, которые работают в области помощи лицам с болезнями зависимости и лицам, относящимся к группе риска. Цель KBS – поддержка и развитие специализированной помощи зависимым в Баварии. Его задачи являются среди прочего экспертная оценка относящихся к проблеме наркомании /здоровьесберегающих социально-политических тенденций, а также информационный обмен и организация различных форматов публичного дискурса в целях профессионального взаимодействия всех учреждений, которые занимаются вопросами наркомании и болезней зависимости.

**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

Баварский центр LAGFW – это союз головных объединений крупнейших организаций, занимающихся частной благотворительной помощью и являющихся основой негосударственной системы оказания социальной и медицинской помощи нуждающимся в Баварии («Благосостояние рабочего» – Arbeiterwohlfahrt, Баварский Красный Крест – Bayerisches Rotes Kreuz, Немецкий благотворительный союз – Caritas, Диякония евангелической церковью Германии – Diakonisches Werk, Германский равноправный союз общего блага – Paritätischer Wohlfahrtsverband, Земельная ассоциация баварских израильских общин – Landesverband der Israelitischen Kultusgemeinden in Bayern). Наряду с другими видами помощи, союз предлагает многочисленные

консультационные услуги, большое количество которых (частью на родном языке) предназначено специально для мигрантов – например, первичная консультация для лиц с миграционным прошлым, служба помощи мигрантам молодого возраста, служба поддержки беженцев. Адреса отдельных благотворительных организаций можно получить непосредственно в LAGFW или же в Интернете, воспользовавшись ссылкой www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Landesgesundheitsrat Bayern

Земельная дирекция:
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/](http://www.stmgp.bayern.de/ministerium/behoerden-und-gremien/lgr/)

Экспертный совет при правительстве Баварии по вопросам здравоохранения формируется из целого ряда опытных представителей организаций, работающих в различных учреждениях системы здравоохранения земли Бавария. Совет ведет консультационную работу и является органом, который предназначен для выработки позиции и принятия решений парламентом земли Бавария и правительством Баварии по всем вопросам здравоохранения.

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

Rappenheimstraße 7
80335 München
Tel.: 089 51086325
Fax: 089 51086328
info@lapk-bayern.de
www.lapk-bayern.de

Баварское Земельное объединение родственников лиц с психическими заболеваниями – некоммерческая головная организация, регулирующая работу групп самопомощи родственников, имеющих в семье больных, страдающих психическими заболеваниями. Членами этой организации могут быть как отдельные лица, так и группы и объединения самопомощи. Цель работы – улучшение жизненной ситуации психически больных и их близких. LApK осуществляет следующие виды деятельности: индивидуальные консультации, обеспечение инфоматериалами/информацией, поддержка групп родственников, информационные и учебные программы, мероприятия по повышению квалификации для руководителей групп, организация и проведение тематических конференций для родственников и т.д. Получить консультацию в LApK могут также и не являющиеся ее членами лица.

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

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

Баварский земельный Центр по вопросам здоровья – это некоммерческое объединение представителей целого ряда учреждений и союзов Баварии, чья деятельность в системе здравоохранения связана с охраной общественного здоровья, профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Основными направлениями работы являются: информирование населения на темы, связанные со здоровьем, сотрудничество и координация деятельности местных и региональных учреждений/органов, повышение квалификации сотрудников различных уровней, задействованных в органах здравоохранения, поощрение деятельности организаций-членов LZG в области охраны и укрепления здоровья и поддержка предприятий и предпринимателей при разработке системы оздоровительных мер на производстве.

Mammographie-Screening Bayern

Земельный координационный центр
Postfach 210360
80673 München
Tel.: 089 5454640200
Fax: 089 5709364931
screening@zentralestellebayern.de
www.mammographie-bayern.de

Сотрудники координационного центра ответят на вопросы о маммографии как методе обследования; предоставляется информация для обращения в местные центры/подразделения для прохождения маммографического скрининга. Записаться на прием для прохождения скрининга можно, обратившись в земельный координационный центр, где вам назначат дату и время.

open.med

Open.med-Hotline:
0177 5116965
(Пн – Пт с 9:30 до 17:00 часов)
Tel.: 089 45207658
Fax: 089 45207657
openmed@aerztderwelt.org

open.med – это Центр для обращений за медицинской помощью для лиц, не имеющих медицинской страховки. Он был основан организацией «Врачи без границ» (в сотрудничестве с Café 104). Врачи Центра open.med оказывают анонимную и бесплатную медицинскую помощь, предоставляются консультации по социальным вопросам, оказывается посредничество при поиске дальнейших видов/предложений помощи, ведется разъяснительная работа и помощь по вопросам, касающимся профилактики.

Дополнительную информацию вы получите на сайте: www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern

pro familia Landesverband Bayern

Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de
Консультации в режиме
онлайн: www.sextra.de

Консультационные центры общества «pro familia» (Немецкое общество планирования семьи и сексуальной педагогики) предлагают среди прочего консультации врачей, психологов и социальных работников по вопросам партнерства, половых отношений, планирования семьи и беременности. Все консультационные пункты pro familia имеют государственную лицензию на ведение консультационной работы с беременными. В центрах можно получить справку о полученной консультации.

Консультационные центры расположены, в частности, в следующих городах:

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, Jugendhilfe und Suchttherapie**

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

Prop e.V. – это зарегистрированная некоммерческая организация; работа осуществляется по следующим основным направлениям: профилактика, виды государственной помощи для несовершеннолетних, лечение наркомании. Диагностика на ранних этапах, превентивные курсы для детей и подростков, консультационная работа с зависимыми больными и их близкими, лечение наркомании в условиях амбулаторных условиях, диспансерное наблюдение, лечение наркомании в условиях стационара, социальная терапия – все это примеры из каталога многочисленных услуг этой организации.

Единый номер телефона для обращения лиц, столкнувшихся с проблемой зависимости: 0800 0007767

Drogennotdienst L43:

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

В неотложную наркологическую помощь можно обратиться в любое время суток; помощь бесплатная, предоставляется в оперативной порядке в виде телефонной/личной консультации. Кроме того, здесь есть дневное кафе, отделение ночного пребывания (ночлежка).

REFUGIO München

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

Консультационный и лечебный центр для беженцев и жертв пыток предлагает помимо психотерапии и врачебного освидетельствования также и консультирование по социальным вопросам и различные формы поддержки.

Screeningzentrum

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

Скрининговый центр расположен в баварском Земельном ведомстве здравоохранения и безопасности продуктов питания. Это координационный пункт земельного уровня, курирующий вопросы проведения скрининга у новорожденных в Баварии. Сотрудники ответят на все вопросы вам/вашему детскому врачу.

**Selbsthilfekoordination
Bayern (SeKo)**

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

SeKo – это учреждение, занимающееся вопросами поддержки организаций самопомощи в социальной сфере и системе здравоохранения; также курирует процесс формирования и укрепления кооперационных связей в данной области на земельном уровне. SeKo отвечает за работу с общественностью при освещении организации института самопомощи в Баварии. Проводится подготовка сотрудников контактных пунктов самопомощи на местах (информация, консультации, повышение квалификации). Также SeKo оказывает помощь при организации новых центров самопомощи и способствует охвату и вовлечению в сеть сотрудничества людей с редкими заболеваниями, проблемами и интересами.

**Unabhängige Patienten-
beratung Deutschland –
UPD gGmbH**

Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
www.patientenberatung.de

Независимая консультация для пациентов в Германии – UPD – это союз, состоящий из региональных и межрегиональных консультационных центров по всей Германии. UPD занимает нейтральную позицию при проведении личного (также и по телефону) консультирования обратившихся по поводу правовых вопросов, касающихся осуществления медицинской деятельности. Предоставляются сведения/ информация по различным темам, относящимся к здоровью. Справочные услуги о дополнительных (региональных) предложениях.

Федеральный телефон для консультаций (бесплатно):
0800 0117722 (на немецком языке)
0800 0117723 (на турецком языке)
0800 0117724 (на русском языке)
0800 33221225 (на арабском языке)

Verbraucherzentrale Bayern

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

Общество защиты прав потребителей в Баварии – это некоммерческая организация, которая предлагает информацию и консультации по различным темам, как например, потребительское право, страховки, медицинская страховка, обеспечение накоплений на случай старости, питание, экология и экономия энергозатрат. Кроме этого, проводятся лекции, групповые консультации и курсы, а также обучение мультимпликаторов (учителя, воспитатели и т.д.). Предлагается информационный материал на вышеназванные темы.

**VdK-Landesverband
Bayern e.V.**

Земельная дирекция
Schellingstraße 31
80799 München
Адрес для почтовой
корреспонденции:
Postfach 340144
80098 München
Tel.: 089 21170
Fax: 089 2117258
info.bayern@vdk.de
www.vdk.de/bayern

Баварское Социальное объединение VdK – ассоциация, занимающаяся вопросами организации самопомощи для пенсионеров, инвалидов, хронических больных, нуждающихся в уходе лиц и их близких, для семей, пожилых работников и безработных. Союз консультирует и представляет интересы своих членов в социально-правовых вопросах.

Телефон для консультаций “Жизнь в старости”

Tel.: 089 2117112 | lebenimalter.bayern@vdk.de

Телефон для консультаций “Жизнь с инвалидностью”

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

Личные индивидуальные консультации проводятся:

в помещении Инфоцентра VdK Bayern
Schellingstraße 31, 80799 München

Оставайтесь здоровыми – ранняя диагностика и профилактика для детей и взрослых

Вы живете в Баварии и чувствуете себя здоровым. Вы хотите, чтобы всё так и оставалось, но не можете охватить все разнообразные предложения баварского здравоохранения. Эта брошюра покажет вам, какие возможности профилактики и ранней диагностики вы можете использовать, чтобы активно защитить свое здоровье и своевременно противостоять заболеваниям.

Что такое, например, общая проверка здоровья? Что означает ранняя диагностика рака? Какие детские и подростковые обследования можно пройти? Когда следует защитить себя с помощью прививок? Какие стоматологические обследования можно пройти, чтобы сохранить здоровые зубы на всю жизнь? Эти и многие другие вопросы освещены в этой брошюре. Кроме этого вы найдете контактную информацию различных учреждений здравоохранения Баварии.

Распространитель: