



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

Gesund. Leben. Bayern.



Залишайтеся здоровими!

Профілактика та рання діагностика захворювань у дітей і дорослих



Порадник-путівник для мігрантів доступний 10 мовами

**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.



Вітальне слово

Дорогі читачі й читачки!

За допомогою цього poradnika-путівника «Залишайтеся здоровими – профілактика та рання діагностика захворювань у дітей і дорослих» для мігрантів, ми хочемо підтримати Вас на шляху до зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а також надати Вам цінну інформацію про систему охорони здоров'я Німеччини.



Досвід показує: найкращі передумови для того, щоб залишатися здоровими, ми маємо тоді, коли можемо запобігти захворюванням або виявляємо їх на таких ранніх стадіях, коли їх ще можна легко вилікувати. Саме тому німецька система охорони здоров'я пропонує різноманітні обстеження, серед іншого також і для раннього виявлення раку, діабету або серцево-судинних захворювань. Для доброго старту в житті, вагітні, діти, а також підлітки можуть пройти профілактичні обстеження. Проведення щеплень та регулярна стоматологічна діагностика зубів також дуже важливі.

Водночас кожен може самостійно робити певні кроки назустріч зміцненню власного здоров'я, як-от дотримуватись здорового способу життя. Регулярний рух, збалансоване харчування та відмова від куріння сприяють підвищенню якості життя та допомагають якомога довше залишатися у хорощій фізичній формі.

Ми також хочемо проінформувати всіх людей, для яких Баварія лиш знедавня стала домівкою й вони ще не встигли ознайомитися з німецькою системою охорони здоров'я та німецькою мовою. Саме тому цей poradnik доступний різними мовами.

Ця інформація є важливим елементом проєкту «Здоров'я» – «3 мігрантами для мігрантів (MiMi)», який починаючи з 2008 року підтримує Міністерство охорони здоров'я та догляду федеральної землі Баварія в рамках ініціативи Здорово.Жити.В Баварії (Gesund.Leben. Bayern). Одна з найважливіших цілей проєкту полягає у досягненні відповідального ставлення до власного здоров'я серед мігрантів за допомогою доступного інформування.

Я буду радий, якщо з допомогою цієї брошури, я зможу зробити внесок в те, щоб Ви та Ваша родина залишались здоровими!



Клаус Голчек, член ландтагу Баварії
Міністр охорони здоров'я та догляду федеральної землі Баварія

Зміст

Вступ	3
1. Послуги загальнообов'язкового державного медичного страхування	4
Рання діагностика раку	4
Загальний медичний огляд стану здоров'я	5
Обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактичні огляди під час вагітності й після пологів	5
Тест на виявлення хламідій для жінок віком до 25 років	7
Профілактичні обстеження для раннього виявлення захворювань у дітей (U1 – U9, J1)	7
Обстеження дітей перед вступом до школи в Баварії	10
Обстеження для підлітків	11
Щеплення	12
Стоматологічні огляди	13
2. Обстеження для ранньої діагностики та профілактика для осіб, які не є клієнтами загальнообов'язкового державного медичного страхування	16
Послуги відповідно до Закону про надання соціальної допомоги особам, які просять про отримання притулку	16
Послуги згідно з 12 томом Кодексу соціального забезпечення (SGB XII)	17
3. Глосарій	18
4. Адреси	23

Вступ

Здоров'я є вирішальною передумовою для щасливого життя. Здорові діти, сповнені енергією, можуть відкривати світ, а здорові дорослі можуть легше долати життєві випробування та більше насолоджуватися життям.

Звичайно, кожен може робити щось для свого здоров'я, багато рухатися та здорово харчуватися. Німецька система охорони здоров'я підтримує людей не тільки тоді, коли вони вже захворіли. Каси медичного страхування пропонують послуги для профілактики та ранньої діагностики захворювань і допомагають своїм клієнтам зберегти своє здоров'я.

В цьому poradniku, який був розроблений «Етно-медичним центром» (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.) у співпраці з Міністерством охорони здоров'я та догляду федеральної землі Баварія, Ви знайдете інформацію щодо профілактичних оглядів та обстежень для раннього виявлення захворювань, про вакцинацію та профілактику стоматологічних захворювань.

Значна частина брошури присвячена темі «Здоров'я дітей». Основа здорового життя починається ще з профілактичних обстежень під час вагітності. Майже одразу після народження дитини, заплановані перші з десятих оглядів дітей. Ви також дізнаєтеся, чому в Баварії діти зобов'язані проходити профілактичні огляди для дітей (U-Untersuchungen) та на що мають зважати батьки.

Для того, щоб залучити якомога більше людей різного походження до профілактичних оглядів та обстежень для раннього виявлення захворювань, ця брошура виходить різними мовами. Ми будемо дуже раді, якщо цей poradnik допоможе Вам та Вашим дітям залишатися здоровими протягом цілого життя.

1. Послуги загальнообов'язкового державного медичного страхування

Якщо Ви є клієнтом каси загальнообов'язкового державного медичного страхування, Ви маєте право на проходження обстежень для ранньої діагностики захворювань (Früherkennungsuntersuchungen) та профілактичних заходів (всі підкреслені фахові терміни – роз'яснені в глосарії цієї брошури). Залежно від Вашого віку та статі, для Вас передбачені різні безкоштовні обстеження.

На всі профілактичні огляди та обстеження для раннього виявлення захворювань обов'язково треба брати з собою картку медичного страхування (Versichertenkarte).

Рання діагностика раку

Жінки можуть пройти профілактичні обстеження віком від:

- 20 років – щорічне гінекологічне обстеження для раннього виявлення раку (Krebserkrankung) шийки матки та ракових захворювань геніталій;
- 30 років – щорічне обстеження молочних залоз;
- 35 років – огляд шкіри, що два роки;
- 50 років – щорічний профілактичний огляд для раннього виявлення раку кишківника та
- 55 років – колоноскопію (Darmspiegelung), два обстеження з проміжком в 10 років.

У Баварії всі жінки віком від 50 до 69 років що два роки додатково отримують письмове запрошення для проходження мамографії (Mammographie-Screening). Обстеження проводять в так званих пунктах скринінгу (Screening-Einheiten).



Чоловіки можуть пройти профілактичні обстеження віком від:

- 35 років – огляд шкіри (що два роки);
- 45 років – щорічне обстеження простати та геніталій;
- 50 років – щорічний профілактичний огляд для раннього виявлення раку кишківника, а також
- 50 років – колоноскопію (два обстеження з проміжком в 10 років).

Загальний медичний огляд стану здоров'я

Жінки та чоловіки віком від 35 років мають право що три роки проходити загальний медичний огляд стану здоров'я, який на-самперед спрямований на виявлення поширених хвороб, таких як серцево-судинні захворювання (Herz-Kreislauf-Erkrankungen), захворювання нирок та цукровий діабет (Diabetes mellitus).

Окрім того, в рамках цього медичного огляду Ви маєте можливість, один раз пройти тестування на віруси гепатитів В та С. Жінки та чоловіки в період від 18 до 34 років мають право пройти одноразовий медичний огляд.

Чоловікам віком від 65 років в рамках профілактичного медичного огляду пропонують зробити ультразвукове дослідження для діагностики аневризми черевної аорти.

Під час проходження медогляду лікар проводить детальну розмову, щоб з'ясувати, які є можливі індивідуальні ризики для здоров'я пацієнта, спричинені супутніми захворюваннями та способом життя. Також вимірюють артеріальний тиск і пульс, вислуховують серце й легені та беруть сечу та кров на аналіз.

Обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактичні огляди під час вагітності й після пологів

На період вагітності передбачені обстеження для раннього виявлення захворювань для майбутньої мами та дитини в утробі.

Серед інших до таких належать:

- обстеження на гестаційний цукровий діабет у вагітної;
- обстеження на гестоз, ускладнення перебігу вагітності (регулярний контроль артеріального тиску, аналіз сечі та діагностика тканин на набряки (Ödeme);
- ультразвукове дослідження (визначення розміру тіла дитини, приблизної дати пологів та розвитку дитини в утробі);
- кардіотокографія плоду (КТГ) – визначення скорочень матки та зчитування тонів серця дитини)

Окрім запланованих обстежень для раннього виявлення захворювань, дуже важливими є також профілактичні огляди під час вагітності. До профілактичних досліджень належить тест для вагітних на краснуху (аналіз крові), а також консультація та інформування про ризики для здоров'я, які можуть виявитися під час вагітності або після пологів у матері й дитини. Акушери також пропонують консультацію та надають інформацію з цих питань.

Кожна майбутня мама має право на те, щоб її супроводжували протягом вагітності, під час пологів та декілька тижнів після пологів гінеколог або акушер/ка. Якщо вагітність протікає без ускладнень та скарг, достатньо проходити обстеження що чотири тижні. Починаючи з 32 тижня вагітності, обстеження заплановані що два тижні, а після прогнозованого терміну вагітності – навіть що два дні.

Окрім того вагітні мають за час вагітності два рази відвідати стоматолога. Зміна харчових звичок (коли виникає раптове бажання з'їсти чогось солодкого або соленого) можуть сприяти утворенню карієсу. Через гормональні зміни вагітні жінки більш схильні до запалень пародонту та ясен. Гігієна зубів та профілактика в цей період особливо важливі, оскільки сучасні дослідження показують, що запалення ясен під час вагітності може підвищити ризик передчасних пологів та бути причиною невеликої ваги дитини під час народження. Найкраще, якщо жінки, які планують вагітність, пройдуть огляд у стоматолога ще до настання вагітності та за потреби зможуть полікувати зуби.

Важливо:

На час вагітності жінка отримує так званий паспорт матері (Mutterpass) для проходження обстежень. В нього вносять всі важливі результати обстежень та перебіг вагітності. Цей документ вагітній завжди треба мати з собою та брати на всі лікарські обстеження. Паспорт матері варто зберігати і після народження дитини, адже дописи в ньому можуть знадобитися для подальших вагітностей.



Тест на виявлення хламідій для жінок віком до 25 років

Всім жінкам віком до 25 років каса загальнообов'язкового державного медичного страхування покриває щорічне тестування на виявлення хламідій, яке можна пройти у свого гінеколога.

Хламідії – це бактерії, які передаються через незахищений статевий акт. Якщо хламідійну інфекцію не лікувати, це може мати серйозні наслідки і навіть призвести до безпліддя. Якщо виявити інфекцію своєчасно, її можнавилікувати за допомогою антибіотиків.

Профілактичні обстеження для раннього виявлення захворювань у дітей (U1 – U9, J1)

Перші роки життя особливо важливі для здорового розвитку людини. Саме тому для дітей та підлітків передбачені обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактичні огляди («дитячі директиви» Загального Федерального комітету).

Неонатальний скринінг

В Німеччині всі новонароджені діти мають пройти обстеження, за допомогою звичайного аналізу крові, на рідкісні вроджені захворювання, які під час пологів ще не мають зовнішніх проявів та ознак. Таке обстеження називається неонатальним скринінгом (Neugeborenen-Screening) та охоплює дослідження порушень обміну речовин, гормонального збою, а також захворювань

Важливо:

На всі профілактичні огляди дітей для раннього виявлення захворювань з собою треба брати картку медичного страхування та книжку для обов'язкових профілактичних обстежень (U-Heft), в яку лікар вносить всі результати обстежень. Оскільки в рамках обов'язкових профілактичних оглядів діти також можуть отримати необхідні профілактичні щеплення, з собою треба мати і паспорт вакцинацій (Impfpass).



нервової системи, хвороби крові та імунної системи. Якщо не лікувати ці захворювання, вони можуть призвести до інвалідності та навіть до летального випадку. Натомість, якщо вчасно виявити та вилікувати ці захворювання, їхніх наслідків здебільшого вдається уникнути або значно зменшити. Для проведення скринінгу для новонароджених дітей необхідна згода батьків.

Аналіз крові зазвичай проводять на третій день життя дитини. Для цього декілька крапель крові з п'ятки немовляти наносять на тест-картку й відправляють в спеціалізовану лабораторію на дослідження. Відповідальними за забір крові є пологові

будинки, акушери або дитячі лікарі з лікарських практик. Повідомлення про результат дослідження, батьки отримують лише в разі виявлення відхилень від норми. Про це повідомляє пологовий будинок, акушер/ка або педіатр та назначає подальші обстеження для з'ясування діагнозу. Якщо діагноз захворювання підтверджують, негайно назначають лікування.

Скринінг слуху

Всім новонародженим немовлятам в Німеччині мають проводити скринінг слуху (тест слуху для немовлят). За допомогою спеціального апарату немовляти проводять коротку й безболісну діагностику слуху у перші дні після народження. Завдяки скринінгу слуху можна своєчасно виявити та усунути порушення слуху. Близько двох з 1000 дітей в Німеччині народжуються з порушеннями слуху, які потребують лікування. Для нормального розвитку мовлення в дитячому віці, емоційного та соціального розвитку дитини, а також для майбутнього шкільного та професійного становлення, властивість добре чути є дуже важливою. Що довше не виявляти порушення слуху, то складніше буде для дитини надолужити розвиток мовлення. Завдяки ранньому виявленню, програмі раннього розвитку дітей та сучасним засобам корекції слуху, дитину можна вберегти від цього. В Баварії це обстеження є частиною обов'язкового профілактичного огляду.

Важливо:

Якщо пологи відбуваються вдома або в спеціалізованому альтернативному пологому будинку (Geburtshaus) про дослідження крові новонароджених, Вас може проінформувати акушер/ка, який/яка супроводжуватиме Вас під час пологів, а також зможе провести неонатальний скринінг.

Подальшу інформацію про неонатальний скринінг Ви знайдете за посиланням: [www.lgl.bayern.de/gesundheitspraevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm](http://Gesundheit:Neugeborenen-Screening(bayern.de)www.lgl.bayern.de/gesundheitspraevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm)

Обов'язкові профілактичні огляди дітей**Терміни проведення****Місце проведення**

Обов'язковий профілактичний огляд дітей U1

Одразу після народження

У лікарні, а також може проводити вдома акушер/ка

Обов'язковий профілактичний огляд дітей U2

Між третім та десятим днем життя

У лікарні або у кабінеті педіатра

Обов'язкові профілактичні огляди дітей від U3 до U9

8 оглядів мають бути проведені до 6 років

У педіатра або у сімейного лікаря (Hausarzt)

Якщо дитина народжується вдома або в спеціалізованому альтернативному пологовому будинку (Geburtshaus), перевірку слуху може провести Ваш педіатр у своїй практиці або отоларинголог.

Кардіологічний скринінг для виявлення важких вроджених вад серця

В рамках цього обстеження можна визначити вміст кисню в крові немовляти за допомогою датчика світла (пульсоксиметрія) та виключити вроджені вади серця. Обстеження проходить безболісно й триває всього лише декілька секунд.

Обов'язкові профілактичні огляди дітей для раннього виявлення захворювань

Обов'язкові профілактичні огляди (U-Untersuchungen) передбачені для спостереження за фізичним і розумовим розвитком новонароджених та дітей старшого віку, а також для своєчасного виявлення та корекції порушень.

Коли мають відбутися огляди від U3 до U9, батьки можуть довідатися у свого педіатра або сімейного лікаря. Важливо, що кожне з цих обстежень має відбутися у відповідний етап розвитку дитини. Тільки так можна вчасно виявити та усунути можливі порушення.

Окрім вище перелічених, можливі також подальші профілактичні огляди дітей U10 та U11, які може провести Ваш педіатр або сімейний лікар. Втім на цей час, ще не всі каси медичного страхування переймають кошти за їх проведення. Поцікавтеся стосовно цього питання у свого лікаря та у Вашій касі медичного страхування.

Важливо:

Якщо результат слухового скринінгу показав відхилення від норми, необхідно якомога швидше зробити повторне обстеження у вузького спеціаліста. Діагноз бажано встановити до настання трьох місяців, щоб могли назначити лікування в перші півроку життя.



Охорона здоров'я дітей та підлітків у Баварії

Для того, щоб забезпечити всім дітям здоровий старт у житті, батьки в Баварії зобов'язані за законом попідкуватися про участь своїх дітей в обов'язкових профілактичних оглядах (від U1 до U9, а також J1, профілактичне обстеження стану здоров'я підлітків). Ці обстеження проводять у педіатра або сімейного лікаря. Вони передбачені для раннього виявлення, лікування захворювань та порушень розвитку. Участь в цих обстеженнях зробили обов'язковою з метою віднайти та надати необхідну допомогу всім дітям, якими не опікуються батьки або ж поводяться з ними жорстоко.

Підтвердження про проведення останніх обов'язкових профілактичних оглядів дітей потрібно надати, коли подаєте заявку на отримання виплати федеральної землі на виховання дитини, а також під час при-

йому в дитячий садок. На обстеження дітей перед вступом до школи (Schuleingangsuntersuchung) потрібно принести з собою підтвердження проходження останнього профілактичного огляду відповідно до віку.

Обстеження дітей перед вступом до школи в Баварії

Обстеження дітей перед вступом до школи є профілактичним обстеженням для всіх дітей, які протягом наступних двох років мають вступити до початкової школи. Обстеження проводять працівники управління охорони здоров'я (Gesundheitsamt). Вони мають з'ясувати, чи діти, які вперше йдуть до школи, подужають шкільні будні за станом здоров'я. Проходження цього обстеження є обов'язковим.

В рамках обстеження реєструють історію хвороб, вагу, ріст, тестують зір та слух, а також перевіряють дитячу книжку для обов'язкових профілактичних обстежень та паспорт вакцинацій. Для перевірки мовлення та моторики, дитині дають невеликі завдання.

Якщо батьки не можуть надати підтвердження проходження їхньою дитиною профілактичних обстежень відповідно до віку (наприклад U8 або U9), обстеження проведе шкільний лікар. В рамках цього обстеження перевіряють фізичний стан та

розвиток дитини. За потреби батькам рекомендують зробити дітям додаткові медичні обстеження. Медичний огляд пропонують також тоді, коли, наприклад, під час обстеження дітей перед вступом до школи або обов'язкового профілактичного огляду дітей виявляють певні особливості. Такий огляд можливий також і за бажанням батьків.

Якщо ж дитина не бере участь в обстеженні дітей перед вступом до школи або іншому необхідному огляді, має втрутитись управління охорони здоров'я та проінформувати управління у справах молоді (Jugendamt).

Обстеження для підлітків

Початок пубертатного періоду характерний чисельними фізичними та психологічними змінами. Профілактичне обстеження стану здоров'я підлітків (J1-Untersuchung) проводять один раз у віці від 12 до 14 років.

Це обстеження потрібне для своєчасного виявлення й лікування захворювань, які можуть перешкоджати фізичному, психологічному та соціальному розвитку підлітків. В рамках цього огляду також перевіряють ще раз вакцинальний статус. Профілактичне обстеження стану здоров'я підлітків також дає нагоду з'ясувати та об-

говорити теми сексуальності, поведінки, яка шкодить здоров'ю, наприклад, куріння, а також непорозуміння з родиною та соціальним оточенням. Обстеження J1 можна пройти в педіатра, підліткового терапевта або сімейного лікаря. Підлітки можуть самі обирати, чи вони хочуть піти на обстеження самі або разом з батьками. Багато педіатрів та підліткових терапевтів пропонують спеціальні приймальні години для підлітків. З собою завжди треба мати паспорт вакцинацій та карту медичного страхування.

Є також ще одне профілактичне обстеження стану здоров'я підлітків (J-Untersuchung J2), яке може провести педіатр або сімейний лікар, втім не всі каси медичного страхування переймають кошти за це обстеження. Довідайтеся у свого лікаря або Вашої каси медичного страхування.

Щеплення

Щеплення важливі для Вас та Вашої дитини, оскільки вони захищають від інфекційних захворювань. Профілактичні щеплення для дітей необхідно робити та поновлювати в терміни з чітко встановленими інтервалами. Педіатр або сімейний лікар може проконсультувати Вас щодо термінів планових щеплень.

Каси загальнообов'язкового державного медичного страхування оплачують такі профілактичні щеплення для дітей проти:

- ротавірусної інфекції;
- правця;
- дифтерії;
- коклюшу;
- поліомієліту (дитячий параліч);
- гемофільної інфекції типу b;
- гепатиту B;

- пневмококової інфекції (наприклад запалення легень та менінгіт);
- менінгококової інфекції (наприклад менінгіт);
- кору;
- паротиту (свинки);
- краснухи;
- вітряної віспи;
- клішового весняно-літнього енцефаліту (Früh-Sommer-Meningo-Encephalitis-Virus, FSME-Virus);
- папіломавірусу людини (ВПЛ).

Щеплення проти COVID-19 є також безкоштовним.

Для дорослих

В дорослому віці щеплення також важливі та можуть захистити від певних захворювань. Нехай Ваш лікар перевірить Ваш паспорт вакцинацій під час візиту, так щоб Ви могли зробити пропущені щеплення. Профілактичні щеплення, наприклад, проти дифтерії або правця потрібно регулярно поновлювати, а якщо щеплення відсутнє – вакцинуватися. Якщо Ви плануєте вагітність або в майбутньому будете мати контакт з новонародженими, рекомендовано негайно зробити щеплення проти коклюшу в тому разі, якщо остання вакцинація або інфекція були більше ніж десять років тому. Якщо Ви походите з країни, в якій дитячий параліч (поліомієліт) поширений, при в'їзді в Німеччину, Ви маєте перевірити свій вак-

Важливо:

Всі щеплення вносять у паспорт вакцинацій, який необхідно брати з собою на всі вакцинації. Якщо у Вас ще не має паспорту вакцинацій, поцікавтеся у Вашого лікаря або в управлінні охорони здоров'я Вашого району.

цинальний статус проти поліомієліту, а за потреби поновити світ захист. Окрім цього, є також рекомендовані вакцинації для людей, які з огляду на вік, хронічні захворювання або інші обставини, належать до особливої групи ризику. Насамперед це є щеплення проти грипу або пневмококової інфекції (запалення легень) для людей віком від 60 років. Про щеплення та їхню необхідність інформує сімейний лікар або управління охорони здоров'я.

На території майже всіх земельних округів Баварії є підвищена небезпека заразитися весняно-літнім енцефалітом через укуси кліщів. Хто у зв'язку з професійною діяльністю або у свій вільний час часто буває на природі, має вакцинуватися та вакцинувати своїх дітей що три або що п'ять років, оскільки цей вірус може призвести до важких захворювань оболонки мозку, головного мозку та спинного мозку.

Каси медичного страхування оплачують всі щеплення, які рекомендує зробити Постійна комісія з вакцинації (STIKO) при Інституті імені Роберта Коха. Втім положення кас медичного страхування можуть регулювати оплату й інших щеплень, як-от щеплень для подорожей.

Стоматологічні огляди

Для підтримки здорового стану зубів та ясен, важливо регулярно відвідувати стоматолога. Це стосується і дорослих, і особливо дітей, починаючи з першого зуба. Після ґрунтовного огляду ротової порожнини, хворі зуби та ясна лікують, а також проводять детальну консультацію.

Каса загальнообов'язкового державного медичного страхування переймає кошти за всі перелічені далі стоматологічні огляди для раннього виявлення захворювань ротової порожнини та профілактичні послуги.

Важливо:

Якщо Ваша дитина на час планового проведення вакцинації раптом захворіла і має високу температуру понад 38,5 °С, вакцинацію варто відкласти. Якщо ж інфекція легка, то проконсультувавшись з лікарем, можна вакцинуватись. Обов'язково порадьтеся з лікарем, якщо Ваша дитина має хронічне захворювання або приймає медикаменти.

Для дітей віком від 6 до повних 33 місяців:

У цей період діти мають право загалом на три стоматологічних огляди, в рамках яких перевіряють зуби та за потреби назначають план лікування. Ці три обстеження заплановані у визначені терміни, з інтервалом щонайменше чотири місяці між оглядами.

- в період від 6 до 9 місяців;
- в період від 10 до 20 місяців та
- в період від 21 до 33 місяців

Додатково в цьому віці діти мають право два рази на рік пройти процедуру зміцнення зубної емалі за допомогою фторидного лаку.

Для дітей починаючи з 34 місяця до виповнення 6 років:

Діти в цьому віці мають право на три стоматологічних профілактичних огляди. Їх пропонують з проміжком в 12 місяців.

Якщо в дітей виявляють підвищений ризик утворення карієсу, то вони продовжують проходити два рази на рік процедуру для профілактики утворення карієсу за допомогою фторидного лаку.

Для дітей та підлітків (від 7 до 18 років):

В рамках двох візитів на рік, опираючись на визначений план, стоматолог перевіряє гігієну ротової порожнини, інформує про захворювання, а також навчає гігієни ротової порожнини. Також стоматолог робить фторування зубів, та герметизує глибокі борозни в кореневих зубах (молярах) для запобігання карієсу.

Для дорослих:

- в рамках двох стоматологічних оглядів на рік з проміжком щонайменше чотири місяці відбувається діагностика карієсу, захворювань ясен та злоякісних пухлин в ротовій порожнині. За потреби стоматолог може назначити зробити рентгенівські знімки.
- один раз на рік проводять процедуру видалення зубного каменю.

Пацієнти, які потребують стороннього догляду або пацієнти з інвалідністю мають право на додаткову діагностику стану ротової порожнини у стоматолога, а також на розроблення особистого лікувального плану для ротової порожнини. Такий план, який стоматолог складає для кожного пацієнта індивідуально, містить лікарські рекомендації щодо гігієни зубів, застосування фтору, здорового харчування для зубів та щодо запобігання або зменшення сухості в роті.

В Баварії у стоматолога можна безкоштовно отримати стоматологічний паспорт дитини, в який вносять всі результати обстежень. Його треба брати з собою на всі обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактичні огляди. Стоматологічний паспорт дитини містить додаткові листки-пам'ятки, де Ви, серед іншого, знайдете поради щодо здоров'я зубів, харчування для здоров'я зубів та захист від карієсу.



Важливо:

окрім профілактичних стоматологічних оглядів, важливі ще декілька пунктів для захисту зубів та ясен Ваших дітей:

- чистити зуби щонайменше два рази на день. Найкраще вранці перед сніданком та ввечері перед тим як йти спати;
- після споживання продуктів та напоїв, що містять кислоти, варто зачекати годину, перед тим як чистити зуби;
- один раз на день варто чистити проміжки між зубами за допомогою зубної нитки або інтердентальних щіток;
- важливо про чищення зубів дітей: чистити зуби важливо одразу з появленням першого зуба. До віку 8–9 років Ви маєте контролювати процес чищення зубів та ґрунтовно доочищати їх.
- використовуйте для чищення зубів зубну пасту з фтором (візьміть до уваги показання щодо віку!). Для дітей віком до 6 років, рекомендовані дитячі зубні пасти з вмістом фтору не більше ніж 500 ppm;
- також важливо здорово харчуватися, а особливо варто уникати цукровмісних напоїв та продуктів.

2. Обстеження для ранньої діагностики та профілактика для осіб, які не є клієнтами загальнообов'язкового державного медичного страхування

Послуги відповідно до Закону про надання соціальної допомоги особам, які просять про отримання притулку

Особи, які просять притулку та особи, які зобов'язані покинути Німеччину або ж їхній виїзд відтермінують з міжнародно-правових, політичних або гуманітарних причин (де-факто біженці), зазвичай не мають права укласти угоду з касою загальнообов'язкового державного медичного страхування. Відповідно до Закону про надання соціальної допомоги особам, які просять про отримання притулку, перші 18 місяців можна претендувати на

лікування захворювань, які потребують негайного втручання або захворювань, які супроводжуються сильним болем. Також можна пройти обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактичні огляди (обстеження можуть бути, наприклад, якщо це стосується протезування зубів або щелепно-лицевої ортопедії).

Можна пройти такі обстеження для раннього виявлення захворювань та скористатися лікувально-профілактичними послугами:

- Обстеження для раннього виявлення захворювань та лікувально-профілактичні послуги під час вагітності; послуги під час пологів та у післяпологовий період
- Медичні обстеження для раннього виявлення захворювань та профілактика, такі ж як і для клієнтів загальнообов'язкового державного медичного страхування: обов'язкові профілактичні обстеження для дітей та підлітків (від U1 до J1); гінекологічні обстеження для раннього виявлення захворювань; щорічний профілактичний огляд для ранньої діагностики раку для жінок віком від 20 років та чоловіків віком від 45 років; загальний медичний огляд та скринінг шкіри для осіб віком від 35 років

Важливо:

Для того щоб мати право отримувати послуги відповідно до Закону про надання соціальної допомоги особам, які просять про отримання притулку, потрібно надати лікарю посвідчення для безоплатного відвідування лікаря (Krankenschein). Його можна отримати у відомстві соціального забезпечення (Sozialamt) або в установі, де Ви зазвичай подаєте заявку на отримання соціальних виплат. Посвідчення завжди діє три місяці.

- Профілактичні стоматологічні огляди щод півроку
- Сюди належать звичайні щеплення для дітей, а також для дорослих, проти правця, дифтерії та поліомієліту. Залежно від індивідуальних ризиків пропонують зробити також й інші щеплення

Послуги згідно з 12 томом Кодексу соціального забезпечення (SGB XII)

Для мігрантів, які мають легальний статус перебування, але його не регулює Закон про надання соціальної допомоги особам, які просять про отримання притулку, а також вони не належать ні до приватного, ні до державного медичного страхування, передбачене соціальне забезпечення згідно з 12 томом Кодексу соціального забезпечення (SGB XII). Якщо мігранти отримують це соціальне забезпечення більш ніж один місяць, то вони переходять в загальнообов'язкове державне медичне страхування. Тоді відомство соціального забезпечення попросить обрати касу загальнообов'язкового державного медичного страхування і зареєструватися в ній.

Якщо обслуговування касою загальнообов'язкового державного медичного страхування не розглядають як опцію, потрібно подати заявку у відомство соці-



ального забезпечення для отримання посвідчення для безоплатного відвідування лікаря, яке покриває певні послуги. Ці послуги ідентичні до тих, які забезпечує каса загальнообов'язкового державного медичного страхування.

Важливо:

На таке соціальне забезпечення мають право ті люди, які перебувають у скрутному матеріальному становищі (недостатній, справді невеликий реальний дохід і незначне майно, відсутність медичного страхування) та з медичної точки зору необхідне лікування.

3. Глосарій

Аневризма (Aneurysma): аневризма – це значне розширення артерії в певному місці. Якщо таке розширення виникає в черевній аорті, то воно може розірватися та призвести до кровотеч, які загрожують життю. Чоловіки віком від 65 років більш схильні до аневризми черевної аорти. Тому їм пропонують пройти ультразвукове дослідження задля раннього виявлення аневризми. У разі виявлення, її будуть надалі регулярно контролювати, щоб з'ясувати, чи не збільшується вона, а за потреби – зробити превентивну операцію.

Гестаційний цукровий діабет (Schwangerschaftsdiabetes): у зв'язку з гормональними змінами під час вагітності, вагітні жінки можуть тимчасово захворіти на цукровий діабет. Гестаційний діабет здебільшого протікає без скарг. Першими ознаками гестаційного діабету можуть все ж бути: надмірна вага жінки, дуже сильна спрага, надмірна кількість навколоплідної рідини і дуже велика дитина.

Гестаційний діабет, спричинений занадто високим рівнем цукру в крові, становить загрозу для мами і для ще ненародженої дитини. Саме тому його потрібно лікувати. Якщо рівень цукру в крові трохи перевищує норму, достатньо дотримуватися строгої дієти. Якщо ж рівень цукру в крові

й надалі залишається високим, гестаційний діабет треба лікувати за допомогою інсуліну. Зазвичай гестаційний діабет зникає після народження дитини.

Гестоз: гестоз об'єднує в собі різні порушення стану здоров'я, спричинені вагітністю. Окрім підвищеного кров'яного тиску, можуть виникати такі порушення, як виділення білка в сечі та виникнення набряків. Гестоз трапляється найчастіше у жінок, які мають першу вагітність у дуже юному або ж у вже більш старшому віці. Факторами ризику для вагітних є також ушкодження судин через хронічні захворювання нирок, високий кров'яний тиск, діабет, куріння, надмірна вага або дефіцит білка. Гестоз збільшує ризику передчасної вагітності та смертності серед дітей грудного віку. Окрім того, гестоз може призвести до ускладнень, які загрожують життю вагітної.

Грип (Influenza): інфекційне захворювання, яке також називають грипом, спричинене вірусами Influenza, майже завжди вражає дихальні шляхи. Частково може супроводжуватися важкими ускладненнями, такими як запалення легень (пневмонія) або запалення серцевого м'язу (міокардит).

Інфекція (Infektion): під час інфекції в організм людини потрапляє збудник захворювання і починає там розмножуватися. До інфекційних захворювань належать, наприклад, різні типи діареї, інфекції дихальних шляхів, кір, коклюш, а також СНІД і малярія.

Картка медичного страхування (Versichertenkarte): картку медичного страхування видає каса медичного страхування через деякий час після реєстрації в самій касі. Зазвичай вона приходить поштою. Під час візиту до лікаря, картку дають персоналу в приймальні лікаря, для того щоб розрахуватися за лікарські послуги. В чипі, який розміщений на картці медичного страхування, містяться всі персональні дані (ім'я, прізвище, дата народження, адреса проживання) пацієнта, а також страховий номер. Однак відсутня жодна інформація про стан здоров'я або діагнози пацієнтів.

Книжка для обов'язкових профілактичних обстежень (U-Heft): в книжку для обов'язкових профілактичних обстежень вносять всі результати обов'язкових профілактичних оглядів для дітей. Окрім того, ця книжка містить всю важливу інформацію, як-от таблиці з даними ваги й зросту дитини, відповідно до її віку. Книжку для обов'язкових профілактичних обстежень видають ще в лікарні після першого профілактичного обстеження (U1). Її треба приносити на всі обов'язкові профілактичні огляди для дітей та підлітків.

Колоноскопія (Darmspiegelung): колоноскопія дає змогу своєчасно виявити рак кишківника та зможти розпочати лікування. Процедура колоноскопії виглядає так, що в кишківник вводять тонкий гнучкий зонд, який також називається ендоскопом. Він містить в собі оптичну систему, за допомогою якої на монітор виводять знімки кишківника. Під час колоноскопії можуть також брати зразки тканин для подальшої діагностики в лабораторії. Таким способом можливо провести також невеликі оперативні втручання.



Краснуха (Röteln): краснуха належить до дитячих захворювань, якими також можуть захворіти і дорослі. Інфікування вірусом краснухи під час вагітності може призвести до серйозних наслідків для ще ненародженої дитини, наприклад до порушення інтелектуального розвитку, порушення слуху та втрати зору. Що раніше жінка заразиться вірусом (на ранніх термінах вагітності – до 18 тижня вагітності), то більша є загроза того, що дитина народиться з важкою формою інвалідності. Тому в рамках профілактичних заходів в період вагітності, проводять так званий тест на антитіла, щоб встановити, чи хворіла вагітна на краснуху і чи захищена проти вірусу. Якщо виявляється, що захист недостатній, вагітній потрібно обмежити контакт з дітьми та великою кількістю людей, або ж і зовсім уникати великих груп людей. Втім найкращий захист – це щеплення у дитячому віці

(дівчатам віком від 11 до 13 років) або жінкам перед настанням вагітності.

Мамографія (Mammographie): мамографія – це дослідження, під час якого роблять рентгенівські знімки молочних залоз. Таким способом можна побачити зміни в тканинах молочної залози.

Набряки (Ödeme): набряки – це накопичення води в тканинах.

Обстеження для раннього виявлення захворювань (Früherkennungsuntersuchungen): обстеження для раннього виявлення захворювань дають змогу діагностувати захворювання на ранній стадії (коли ще відсутні симптоми) і таким способом збільшити шанси на одужання.

Паспорт вакцинацій (Impfpass): в паспорт вакцинацій лікар вносить дані про те, коли яке щеплення було проведене. Оскільки профілактичні щеплення для дітей проводять в рамках обов'язкових профілактичних оглядів для дітей, паспорт вакцинацій, як і книжку для обов'язкових профілактичних обстежень (U-Heft) треба брати на всі профілактичні огляди для дітей та підлітків (J1-Untersuchung). Якщо паспорта вакцинацій ще немає, тоді лікар його видає. Дорослі також мають брати з собою паспорт вакцинацій на всі вакцинації або в подорожі закордон.

Пневмококи (Pneumokokken): бактерії (*Streptococcus pneumoniae*) можуть спричиняти різні захворювання. До них належать запалення легень (пневмонія), запалення оболонки головного мозку (менінгіт) або запалення середнього вуха (середній отит). Ризик захворіти зростає у старшому віці (після 60 років), оскільки робота імунної системи з віком стає менш активною.

Профілактика (Vorsorge): профілактика охоплює заходи, які передбачені для запобігання утворенню захворювань. Приклад справжньої профілактики – чищення зубів. Якщо регулярно та правильно слідкувати за гігієною зубів та ротової порожнини, то утворенню карієсу можна запобігти.

Пункти скринінгу (Screening-Einheiten): це медичні установи, які спеціалізуються на скринінгу маммографії та регулюються строгими стандартами якості. Тут роблять рентгенівські знімки за допомогою маммографа та в разі виявлення відхилень проводять подальші обстеження. Пунктами скринінгу керують спеціально навчені лікарі.

Ракове захворювання: ракове захворювання (рак) характерне нерегульованим ростом клітин. Ракові клітини ростуть в тканини або руйнують здорові тканини. Раак може вразити кожен орган людського організму. Ракові захворювання займають друге місце після серцево-судинних захворювань серед причин смертності в Німеччині. Однак все більше пацієнтів мають шанс на видужання. Є дуже багато типів раку, які відрізняються з огляду на можливість лікування. Завдяки обстеженню для ранньої діагностики раку, можна суттєво знизити ризики смертності від раку.

Серцево-судинні захворювання (Herz-Kreislauf-Erkrankungen): сюди належить низка захворювань, які вражають як серце і вінцеві артерії (коронарні артерії), так і кровоносні артерії. Найбільш поширеним захворюванням є атеросклероз (звуження судин через відкладення на стінках судин), який часто передуює інфаркту (закупорка артерії) та серцевої недостатності (також називають слабкістю серцевого м'язу), під час якої серце не здатне наситити тканину достатньою кількістю крові та кисню. Серцево-судинні захворювання є найчастішою причиною смерті в Німеччині. Втім виникнення цих хвороб можна уникнути. Здоровий спосіб життя, харчування з низьким вмістом жиру, достатня кількість руху та відмова від нікотину мають захисний вплив на серцево-судинну систему.

Сімейний лікар (Hausarzt): сімейний лікар – це лікар, який має власну практику. Ця практика є першим місцем, куди можуть звертатися пацієнти у разі проблем зі здоров'ям. В Німеччині сімейними лікарями можуть бути: лікарі загальної практики та терапевти, які можуть мати свою практику.

Скринінг (Screening): термін походить з англійської і означає періодичне обстеження. Що стосується раку молочної залози, то скринінг означає проходження регулярних обстежень з проміжком у два роки, всіх жінок віком від 50 до 69 років.

Цукровий діабет (Diabetes mellitus): цукровий діабет – це хронічне порушення обміну речовин, на яке хворіють близько 7% дорослого населення Німеччини. Діабет може виникнути у будь-якому віці, як у дітей і підлітків, так і у старших людей. Діагностують діабет тоді, коли власний гормон інсулін не забезпечує транспортування глюкози, отриманої з продуктів харчування, з кровотоку до клітин. Це призводить до підвищеного рівня цукру (глюкози) в крові, звідки й термін «цукрова хвороба». Типовими симптомами, наприклад, є: часте сечовипускання, спрага, втома, втрата мотивації, порушення зору, а також коли важко загоюються рани. Якщо діабет не лікувати або лікувати неефективно, то можуть розвинутися важкі ускладнення, як наприклад, втрата зору, інфаркт, інсульт та ураження нирок.

4. Адреси

Установа/ контактна інформація

Опис діяльності

AIDS-Hilfen in Bayern

Контактні дані окремих організацій боротьби зі СНІДом Ви знайдете на цих інтернет-сторінках:
www.muenchner-aidshilfe.de
www.augsburg.aidshilfe.de
www.aidshilfe-nuernberg.de
www.aidshilfe-regensburg.de

Організації боротьби зі СНІДом в Баварії – це некомерційні товариства, які окрім іншого пропонують телефонну консультацію. Вони надають інформацію щодо питань про «безпечне використання» (Safer Use), «безпечний секс» (Safer Sex), можливі ризики інфікування та про тест на антитіла до ВІЛ.

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

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

Баварське товариство боротьби з раковими захворюваннями, як некомерційна організація, представляє інтереси людей хворих на рак. Організація пропонує консультацію та підтримку для ракових хворих та їхніх близьких, сприяє профілактиці ракових захворювань та зміцненню здоров'я, підтримує дослідження раку в галузі психоонкології. На всій території Баварії товариство представлене центрами психосоціальної допомоги, супроводжує багато груп самодопомоги та публікує різноманітну інформацію у форматі брошур та poradників.

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

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

Як некомерційне товариство, Робоча група з питань стоматологічного здоров'я землі сприяє покращенню стану здоров'я зубів у дітей та підлітків у Баварії. Разом з касами загальнообов'язкового державного медичного страхування, спеціалістами управління охорони здоров'я в галузі стоматології та стоматологічними клініками проводять групову профілактику в школах та дитячих садках.

Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

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

Палата лікарів Баварії – це офіційне професійне представництво всіх лікарів у Баварії. До її завдань, серед іншого, належать: дотримання професійних інтересів лікарів в рамках законів, контроль виконання лікарських обов'язків, сприяння підвищенню кваліфікації та участь у заходах для покращення суспільного здоров'я. На інтернет-сторінці Палати лікарів Баварії Ви знайдете номери телефонів екстрених служб, інформацію для пацієнтів, а також дані про групи самодопомоги.

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

Поштова адреса:
Postfach 151506
80049 München
Адреса для відвідувань:
Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
Fax: 089 5155525
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

Палата психологів-психотерапевтів та дитячих й підліткових психотерапевтів Баварії – це офіційне професійне представництво психологів-психотерапевтів (PP) та дитячих й підліткових психотерапевтів (КJP) Баварії. До багатогранного спектру завдань Палати психологів-психотерапевтів та дитячих й підліткових психотерапевтів Баварії належать: представлення інтересів психологів-психотерапевтів та дитячих й підліткових психотерапевтів Баварії, сприяння покращенню суспільного здоров'я, насамперед профілактика та терапія психічних захворювань, підвищення кваліфікації, контроль якості професійних послуг та інші. На сайті Палати психологів-психотерапевтів та дитячих й підліткових психотерапевтів Баварії, Ви знайдете подальшу інформацію, а також можливість пошуку психологів-психотерапевтів та дитячих й підліткових психотерапевтів у Баварії.

Bayerische Landesärztekammer (BLZK)

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

Палата стоматологів Баварії – це офіційне представництво всіх стоматологів у Баварії. Вона активно захищає права та інтереси стоматологів, а також сприяє збереженню та відновленню стоматологічного здоров'я населення. Палата стоматологів Баварії відповідає за гарантію якості стоматології, на основі науково обґрунтованих концептів превентивних заходів та лікування, які індивідуально орієнтовані на кожного пацієнта. Захист пацієнта має тут першочергове значення.

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

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

Асоціація акушерів землі Баварія – це об'єднання штатних акушерів і акушерів, які працюють на гонорарній основі. Асоціація акушерів землі Баварія має на меті берегти та представляти інтереси своїх членів, а також зміцнювати престиж акушерів серед громадськості. У пошуках акушера чи акушерки, майбутні батьки завжди можуть звернутися за допомогою до Асоціації акушерів землі Баварія. Тут можуть порекомендувати фахівців на місцях для супроводу під час вагітності, пологів, післяпологового періоду та грудного вигодовування.

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

Адреса головного відділення:
Eggenreuther Weg 43
91058 Erlangen
Tel.: 09131 68080
Fax: 09131 68082102
poststelle@lgl.bayern
www.lgl.bayern.de

Відомство з питань охорони здоров'я та безпечності продуктів землі Баварія працює як міждисциплінарний окремий орган, який надає послуги для баварського захисту охорони здоров'я та прав споживачів. Завданнями відомства, поряд з іншими, є: проектна та дослідницька робота, дослідження ситуації зі станом здоров'я серед населення Баварії, а також дослідження ситуації зі станом продуктів харчування, кормів та контроль питної води. На сайті Відомства з питань охорони здоров'я та безпечності продуктів землі Баварія, Ви знайдете велику кількість інформації на різні питання зі сприяння покращенню стану здоров'я та профілактики (наприклад харчування, здоровий дитячий сон, профілактичні щеплення, скринінг слуху, неонатальний скринінг тощо).

DONUM VITAE in Bayern e. V.

Адреса регіонального
земельного представництва
Luisenstraße 27
80333 München
Tel.: 089 51556770
Fax: 089 51556777
info@donum-vitae-bayern.de
www.donum-vitae-bayern.de

Баварське представництво Асоціації Donum Vitae пропонує консультацію та превентивні послуги на тему вагітності.

До консультаційних центрів Асоціації можуть також звертатися вагітні жінки, які вагаються прийняти рішення щодо аборту. Тут разом шукають можливості допомогти та супроводжують жінку на шляху до прийняття її рішення.

Управління охорони здоров'я (Gesundheitsämter)

Адреси всіх управлінь охорони здоров'я в Баварії Ви знайдете на сайті за посиланням:

www.freistaat.bayern/dokumente/behoerdeordner/7555456214

Управління охорони здоров'я пропонують населенню інформацію про здоров'я, просвітницьку діяльність та консультації. До завдань управлінь охорони здоров'я належать, наприклад, обстеження дітей перед вступом до школи, консультація щодо вакцинацій для людей з порушеннями психіки, для людей із залежностями та людей з інвалідністю. Управління охорони здоров'я також переймають завдання контролю (гігієна в лікувальних установах, установах з догляду та супроводу, гігієна питної води, води для вмивання та басейнів), а також консультують з питань егологічної медицини.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Головне відділення землі Баварія
Адреса:

Elsenheimerstraße 39
80687 München

Поштова адреса:
80684 München
info@kvb.de
www.kvb.de

Асоціація лікарів кас медичного страхування Баварії представляє права та інтереси акредитованих лікарів та психотерапевтів відносно кас медичного страхування й політичного сектору та гарантує лікарське та психотерапевтичне забезпечення для населення Баварії. На сайті Асоціації лікарів кас медичного страхування Баварії для пацієнтів є інструмент для пошуку лікарів та психотерапевтів у Баварії. Окрім того, на сайті Ви знайдете корисну інформацію на тему здоров'я (наприклад вакцинація, рання діагностика раку, хвороба Альцгеймера тощо).

Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)

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

Асоціація стоматологів кас медичного страхування Баварії – це сервісне підприємство, яке працює для високоякісного стоматологічного забезпечення в Баварії. Асоціація також регулює стоматологічну екстрену службу в Баварії. У разі виникнення питань щодо рахунку від стоматолога або плану лікування та розрахунку витрат, пацієнти можуть звернутися в консультаційний центр Асоціації стоматологів кас медичного страхування Баварії. Консультацію надають безкоштовно.

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

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

Координаційний центр допомоги хворим із залежностями – це експертна комісія Асоціації волонтерської благодійної діяльності, які працюють в галузі допомоги для хворих із залежностями та хворих із залежностями, яким загрожує небезпека. Координаційний центр допомоги людям із залежностями має на меті сприяти та розвивати допомогу хворим із залежностями в Баварії. До їхніх обов'язків входить оцінка розвитку, що стосується теми залежностей та соціально-політичного сприяння охороні здоров'я, а також інформування та надання дискусійного майданчику для професійного обміну, всім інституціям, які займаються проблемами залежностей.

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

Робоча група з питань волонтерської благодійної діяльності землі Баварія – це експертна комісія головних об'єднань волонтерської благодійної діяльності (Робітниче благодійне товариство (Arbeiterwohlfahrt), Баварський червоний хрест, Карітас, Діаконічна служба (Diakonisches Werk), Паритетний благодійний союз (Paritätischer Wohlfahrtsverband) та Асоціація ізраїльських релігійних спільнот в Баварії (Landesverband der Israelitischen Kultusgemeinden in Bayern), які сприяють соціальному та медичному забезпеченню. Серед іншого, вони пропонують чисельні консультаційні служби, велика кількість яких спрямована на допомогу мігрантам їхньою рідною мовою (як-от, первинна консультація для мігрантів, міграційні служби з питань молоді та служби з питань біженців). Контактні дані деяких асоціацій, Ви можете знайти безпосередньо в Робочій групі з питань волонтерської благодійної діяльності землі Баварія або на сайті за посиланням: www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Landesgesundheitsrat Bayern

Головне відділення:

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

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

Рада в справах охорони здоров'я землі Баварія складається з численних експертів різних інституцій системи охорони здоров'я Баварії. Вона консулює парламент землі Баварія та уряд цієї федеральної землі у всіх питаннях, що стосуються системи охорони здоров'я та сприяє прийняттю рішень щодо питань охорони здоров'я в Баварії.

**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

Асоціація родичів осіб з психічними захворюваннями – це некомерційна головна організація самопомоги для рідних та близьких, осіб з психічними захворюваннями в Баварії. В рамках цієї організації об'єдналися окремі члени, групи самопомоги та об'єднання самопомоги, щоб покращити життєву ситуацію осіб з психічними захворюваннями та їхніх рідних та близьких. Асоціація займається такими видами діяльності: індивідуальна консультація та інформування, підтримка груп близьких та рідних, інформаційні програми та тренінги, заходи для підвищення кваліфікації та тематичні з'їзди для рідних та близьких осіб з психічними захворюваннями тощо. Асоціація надає консультацію і тим, хто не належить до неї.

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

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

Центр охорони здоров'я землі Баварія – це об'єднання багатьох установ та товариств з Баварії, які провадять активну діяльність у сферах оздоровлення та профілактики. Головними завданнями центру є інформування населення про теми, важливі для покращення здоров'я, співпраця та координування з місцевими та регіональними установами та організаціями, підвищення кваліфікації працівників в медичній сфері, сприяння оздоровчій діяльності асоціацій-учасників та підтримка виробництв та підприємств, які готують виробничі заходи для оздоровлення.

Mammographie-Screening Bayern

Центральне відділення
Postfach 210360
80673 München
Tel.: 089 5454640200
Fax: 089 5709364931
screening@zentralestellebayern.de
www.mammographie-bayern.de

Центральне відділення надає консультацію щодо мамографічного обстеження та інформацію про центри, де проводять мамографію. Через центральне відділення можна записатися безпосередньо на скринінг.

open.med

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

Open.med – це медичний центр від організації «Лікарі світу» (у співпраці з Café 104) для осіб, які не мають медичного страхування.

Лікарі центру open.med пропонують анонімну та безкоштовну медичну допомогу, соціальну консультацію, рекомендацію подальших послуг, інформування та допомогу для профілактики здоров'я. Подальшу інформацію Ви знайдете за посиланням:

www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern

pro familia Landesverband Bayern

Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de
Для онлайн-консультації у
pro familia відвідайте їхній сайт:
www.sextra.de

Консультаційні центри pro familia пропонують медичну, психологічну та соціальну консультацію на теми партнерства та сексуальності, регуляції запліднення та вагітності. Всі консультаційні центри є державно визнаними центрами консультації з питань вагітності та мають права видавати довідки, які дають дозвіл на проведення абортів.

Також Ви можете відвідати консультаційні центри в таких містах:

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**

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

Товариство Prop e.V. – є некомерційним товариством, головними завданнями якого є превентивні заходи, допомога підліткам та терапія залежностей. Рання діагностика, превентивні курси для дітей та підлітків, консультація для потерпілих та їхніх близьких, амбулаторне лікування та реабілітація, а також стаціонарне лікування наркотичної залежності та соціальна терапія належать до одних з чисельних послуг цієї організації.

Основний номер телефону для осіб із проблемами залежності: 0800 0007767

Drogennotdienst L43:

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

Невідкладна наркологічна служба надає безкоштовну цілодобову телефонну або індивідуальну консультацію. Окрім того, тут є денне кафе та екстрений пункт для ночівлі.

REFUGIO München

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

Консультаційний та медичний центр для біженців та жертв насильства надає психотерапевтичні послуги, послуги лікарської експертизи, а також пропонує послуги соціальної консультації та підтримки.

Screeningzentrum

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

Скринінговий центр при Відомстві з питань охорони здоров'я та безпечності продуктів землі Баварія – це земельний координаційний центр для проведення неонатального скринінгу в Баварії, до якого можете звернутися Ви або педіатр Вашої дитини.

**Selbsthilfekoordination
Bayern (SeKo)**

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

Координаційний центр самопомоги в Баварії – це установа для створення міжрегіональних мереж та підтримки для самопомоги в галузі охорони здоров'я та соціалній сфері. Він переймає рекламно-інформаційну діяльність на тему самопомоги в Баварії, а також інформує, консультує та створює контактні пункти для самопомоги на місцях. Координаційний центр надає допомогу в рамках створення нових установ для підтримки самопомоги і об'єднання людей з рідкісними захворюваннями, проблемами та питаннями.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD gGmbH

Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
www.patientenberatung.de

Загальнонімецький незалежний консультативний центр – це союз регіональних та загальнонаціональних консультативних центрів на всій території Німеччини. Він надає індивідуальну та телефонну консультації з медично-правових питань, інформацію з тем охорони здоров'я та інформацію про додаткові (регіональні) послуги.

Безкоштовна консультативна гаряча лінія діє на всій території Німеччини:

0800 0117722 (німецькою)

0800 0117723 (турецькою)

0800 0117724 (російською)

0800 33221225 (арабською)

Verbraucherzentrale Bayern

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

Центр захисту прав споживачів Баварії – це некомерційна організація, яка надає інформацію та пропонує консультативні послуги з різних сфер, як-от, права споживачів, страхування, медичне страхування, пенсійні відрахування для забезпечення фінансової стабільності в старості, харчування, екологія та заощадження енергії. Окрім того, центр захисту споживачів організовує лекції, групові консультації, курси та тренінги для мультиплікаторів (інформаторів, популяризаторів знань), а саме вчителів, вихователів тощо та надає інформаційний матеріал з вище перелічених тем.

VdK-Landesverband Bayern e. V.

Головне регіональне відділення
Schellingstraße 31
80799 München
Поштова адреса:
Postfach 340144
80098 München
Tel.: 089 21170
Fax: 089 2117258
info.bayern@vdk.de
www.vdk.de/bayern

Соціальна асоціація VdK у Баварії – це організація самопомоги для пенсіонерів, осіб з інвалідністю, осіб з хронічними захворюваннями, людей, які потребують стороннього догляду та їхніх близьких, сімей, працівників похилого віку та безробітних. Асоціація консультує своїх членів та представляє їхні інтереси в соціально-правових питаннях.

Гаряча лінія «Життя людей у похилому віці» („Leben im Alter“)

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

Гаряча лінія «Життя людей з інвалідністю»

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

Індивідуальні консультації в інформаційному центрі VdK у Баварії: Schellingstraße 31, 80799 München

Залишайтеся здоровими – профілактика та рання діагностика захворювань у дітей і дорослих

Ви живете в Баварії і не скаржитеся на стан здоров'я. Ви хочете й надалі залишатися здоровими, але не маєте уявлення про весь спектр послуг системи охорони здоров'я Баварії. Ця брошура покаже, які у Вас є можливості профілактики та ранньої діагностики для захисту здоров'я і своєчасного виявлення захворювань.

Ви дізнаєтеся, що таке загальний медичний огляд стану здоров'я або чекап, а також що означає рання діагностика раку. Ви також ознайомитеся з тим, які є профілактичні обстеження для дітей та підлітків. Ви отримаєте інформацію про профілактичні щеплення і коли їх варто зробити. Окрім того Ви довідаєтеся, які стоматологічні огляди можна відвідувати, щоб зберегти Ваші зуби здоровими протягом всього життя. Відповіді на ці та низку інших питань, Ви отримаєте у цій брошурі. До того ж Ви знайдете тут контактні дані різних установ й організацій системи охорони здоров'я Баварії.

Цей poradnik я отримав/ла від: