



Gesundheitswegweiser

Rumänisch

Ghid de sănătate

Kreisstadt Heppenheim

www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Această broșură a fost tradusă în diferite limbi.

O găsiți și pe pagina de internet:

www.heppenheim.de

Impressum Mențiuni legale

Redaktion/Herausgeber Redactare/Editare

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

Apărută cu aprobarea responsabilului pentru egalitatea de șanse al orașului Viernheim.

Layout / Bilder

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Inhalt

4	Krankenversicherung	Asigurarea de sănătate	5
8	Arztbesuch	Vizita la medic	9
10	Krankenhaus	La spital	11
10	Notfallversorgung	Asistența medicală de urgență	11
12	Kreiskrankenhaus Heppenheim	Spitalul regional Kreiskrankenhaus Heppenheim	13
12	Geburtshilfe	Obstetrică	13
14	Krankmeldung	Scutirea medicală	15
16	Medikamente	Medicamentele	17
16	Vorsorgeuntersuchungen	Controalele medicale preventive	17
18	Gesundheits-Check-Up	Controlul sănătății	19
18	Krebsfrüherkennung	Depistarea timpurie a cancerului	19
18	Schwangerschaft	Graviditatea	19
20	Kindervorsorge	Pediatrie	21
22	Gesund und fit von Anfang an	Sănătate și o formă bună încă de la început	23
24	Zahnarzt	La dentist	25
26	Notruf	Apelul de urgență	27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Serviciile de urgență și de gardă	29

Dieser **Gesundheitswegweiser** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmende sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über Ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie zum Beispiel Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



**Muster einer
Gesundheitskarte
(Vorderseite)**

Acest **ghid de sănătate** conține informații actualizate despre sistemul de sănătate din Germania, despre controalele medicale preventive importante și despre ce trebuie făcut în caz de urgență.

Asigurarea de sănătate

În Germania, asigurarea de sănătate este obligatorie și există posibilitatea de a alege liber casa de asigurări de sănătate. Angajații sunt de obicei asigurați într-un fond de asigurări de sănătate obligatorii sau pot alege o asigurare de sănătate privată dacă venitul lor este suficient de mare. Beneficiarii de indemnizații de șomaj I și II, precum și de asistență socială rămân, de obicei, asigurați prin intermediul asigurării de sănătate avute anterior. Cuantumul contribuției la asigurarea obligatorie de sănătate depinde de venit și de coeficientul general de contribuție prevăzut de casa Dvs. de asigurări de sănătate. Soțul/soția și copiii cu vârsta sub 25 de ani care nu sunt angajați pot fi asigurați gratuit în cadrul asigurării obligatorii de sănătate în anumite condiții.

Fiecare membru al familiei primește propriul **card de sănătate**. Pe acesta sunt stocate date personale precum numele, data nașterii, numărul de asigurare. Dacă sunteți de acord, vor fi stocate și datele dumneavoastră de sănătate, de exemplu grupa sanguină, alergiile, bolile cronice. Cardul de sănătate trebuie prezentat trimestrial la medic, și anume la prima vizită din fiecare trimestru.

Medicul se adresează pentru decontare direct casei de asigurări de sănătate.



Modelul unui card de sănătate (verso)

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

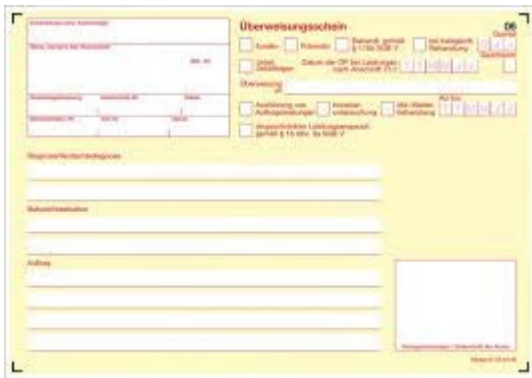
Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

Pe lângă vizite la medic și spitalizări, asigurarea de sănătate acoperă costurile pentru medicamente eliberate pe bază de rețetă, proteze, controale preventive, tratamente curative și de recuperare. Trebuie să contribuiți cu o **coplată** de 10 % pentru majoritatea prestațiilor de asigurare de sănătate (minimum 5,00 EUR, maximum 10,00 EUR). Pentru spitalizare, plătiți 10,00 € pe zi, pentru maximum 28 de zile pe an; copiii și tinerii cu vârsta de până la 18 ani sunt scutiți. Copiii și tinerii sub 18 ani sunt, de asemenea, scutiți de coplată pentru medicamentele și mijloacele de asistență medicală eliberate pe bază de rețetă (de exemplu, pentru proteze auditive). Lentilele pentru ochelari sunt compensate în limita prețului contractual prestabilit pentru copiii și adolescenții cu vârsta sub 18 ani și pentru copiii cu vârsta de până la 14 ani, chiar dacă acuitatea vizuală rămâne neschimbată (de exemplu, și ochelarii de sport pentru sportul școlar). Dacă aveți grijă în mod activ de sănătatea dumneavoastră, unele companii de asigurări de sănătate vă acordă un **bonus**.

Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a yellow medical referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patienten- und Anamnese' with fields for name, date of birth, and address; 'Überweisungsschein' with checkboxes for 'Hausarzt', 'Facharzt', 'Spezialambulanz', and 'Notaufnahme'; 'Überweisung' with checkboxes for 'Anforderung von Auftragsunterlagen', 'Krankheitsgeschichte', 'Medikation', and 'Spezialambulanz'; and 'Regeluntersuchungen' with checkboxes for 'Krankheitsgeschichte', 'Medikation', and 'Spezialambulanz'. There are also fields for 'Befund', 'Diagnose', and 'Anforderung von Auftragsunterlagen'.

Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

Wichtig:

- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Wenn Sie einen Arzt suchen der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

Vizita la medic

În calitate de pacient, aveți libertatea de a vă alege medicul și puteți, de asemenea, să îl schimbați după încheierea unui trimestru. Cu toate acestea, este recomandabil să aveți un **medic de familie (Hausarzt)** stabil. Acesta este de obicei un medic generalist sau un internist, iar pentru copii și un pediatru. Medicul de familie pune primul diagnostic. El vă cunoaște istoricul medical și vă poate îndruma către un specialist dacă este necesar.

Pentru aceasta el vă va înmâna **un bilet de trimitere (Überweisungsschein)**.

The image shows a standard German referral form titled 'Überweisungsschein'. It contains several sections: 'Patienten- und Anamnese' (Patient and History) with fields for name, date of birth, and address; 'Überweisungsschein' (Referral) with checkboxes for 'Hausarzt', 'Spezialarzt', and 'Facharzt'; 'Diagnose' (Diagnosis) with a field for the referring doctor's name and specialty; 'Bemerkungen' (Remarks) with a large text area for medical notes; and 'Anforderungen' (Requirements) with checkboxes for 'Röntgenaufnahme', 'Laboruntersuchung', and 'Sonographie'. There is also a small box for 'Anmerkung' (Note) and a 'Stempel' (Stamp) area.

**Bilet de trimitere
(Überweisungsschein)**

Faceți o programare înainte de a merge la medic și nu uitați să anulați programarea dacă nu puteți ajunge în cele din urmă.

Important:

- **cardul de sănătate (Gesundheitskarte)** la fiecare vizită la medic, la fiecare vizită la dentist sau la spital
- **biletul de trimitere (Überweisungsschein)** pentru medicul specialist
- **carnetul de supraveghere medicală a sarcinii (Mutterpass)** când sunteți gravidă
- **carnetul de vaccinare (Impfbuch)** și **carnetul pentru controalele preventive (Vorsorgeheft)** pentru vizita la medicul pediatru

Dacă sunteți în căutarea unui medic care vorbește și alte limbi în afară de limba germană, vă rugăm să consultați broșura "Welche Sprache spricht mein Arzt" (Ce limbă vorbește medicul meu), publicată de centrul de asistență medicală din regiunea Bergstraße www.kreis-bergstrasse.de

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Einweisungsbogen (Formular) für die Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular ist orange und weiß gestaltet und enthält verschiedene Felder für die Angabe von Patientendaten, Diagnose, Behandlung und Kosten. Ein roter Stempel 'Verwendungsdatum' ist auf dem Formular zu sehen.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**. Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren. In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

La spital

În calitate de pacient, sunteți liber să alegeți spitalul în care doriți să fiți tratat. Pentru tratamentul spitalicesc (internare), veți primi **o trimitere (Einweisung)** de la medicul dumneavoastră de familie sau de la medicul care vă tratează.



Trimitere (Einweisung)

Toate costurile pentru șederea și tratamentul în spital sunt acoperite de asigurarea dumneavoastră de sănătate. În calitate de pacient, plătiți o **contribuție proprie** de 10,00 EUR pe zi pentru maximum 28 de zile pe an calendaristic.

Asistența medicală de urgență

În caz de urgențe medicale, veți primi **asistență medicală de urgență** în spitale special amenajate, 24 de ore din 24.

Vă rugăm să rețineți că **îmbolnăvirile banale**, cum ar fi **o răceală, o durere în gât** sau altele asemenea, **nu sunt urgențe** și blochează urgențele importante.

În cazurile care nu sunt grave, vă rugăm să mergeți la medicul de familie sau să apelați 116 117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

- Gefäßchirurgische-Endovaskuläre Chirurgie
- Orthopädie-Unfallchirurgie
- Anästhesie-Intensivmedizin
- Geburtshilfe-Gynäkologie
- Radiologie
- Diagnostik+Therapie
- Innere Medizin
- Belegabteilung Hals Nasen Ohren

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen.

Im Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißsaal: 06252/70192123

Spitalul regional Kreiskrankenhaus Bergstraße

Spitalul regional Bergstraße din Heppenheim este o instituție care aparține de Clinica Universitară din Heidelberg (Universitätsklinikum Heidelberg).

Adresa: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Spitalul districtual Bergstraße din Heppenheim oferă următoarele servicii medicale:

- Chirurgie vasculară și endovasculară
- Ortopedie și chirurgie ortopedică traumatologică
- Anestezie – Medicină intensivă
- Obstetrică – Ginecologie
- Radiologie
- Diagnostic+Terapie
- Medicină internă
- Secția O.R.L.

Obstetrică

Rețeaua de moașe de la Spitalul districtual Bergstraße din Heppenheim permite în mod ideal ca mamele să fie susținute și îngrijite în mod continuu în cadrul cursurilor de pregătire, în timpul și după naștere, precum și la domiciliu, după externarea lor din spital.

În sala de nașteri lucrează întotdeauna mai multe moașe. Cel puțin un medic specialist și un asistent medical sunt disponibili non-stop.

Sala de nașteri: 06252/70192123

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Scutirea medicală

Dacă sunteți angajat și vă îmbolnăviți astfel încât nu puteți lucra, trebuie să vă anunțați angajatorul și să mergeți la medic.

Puteți sta acasă timp de până la 3 zile calendaristice.

Apoi aveți nevoie de un **certificat de incapacitate de muncă (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** de la medic. Acesta precizează de când și până când se așteaptă să fiți în incapacitate de muncă.

De la 1 ianuarie 2023, angajatorii sunt informați în format digital cu privire la începutul și durata perioadei de incapacitate de muncă.

Casa de asigurări de sănătate pune la dispoziție datele privind incapacitatea de muncă pentru a fi consultate. Atunci când angajații își notifică angajatorul cu privire la incapacitatea de muncă survenită, angajatorul poate accesa datele de la casa de asigurări de sănătate.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim Kassenrezept einen Anteil von 5,00 € bis 10,00 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein Privat Rezept dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Krankenhaus bzw. Kostenträger
ACK Rheinland-Platz

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann Erika geb. am 12.08.1964
Hohesstraße 17 51147 Köln 10114

Kassen-Nr. 100415300 Versicherten-Nr. A123456789 Status 1900 1
Geburtsdatum/Ort 27.11.1100 854321161 Datum 30.07.2012

Verpackungsangabe
271111004
Pharmakologische Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
St. med. Karl-Erik Mustermann
Dorfstraße 1
51169 Köln
Tel. 0221 23 31 05-43
Umsatz-Nr. des Arztes
Muster 16.7.2008

bbbf
Bei Anlaufschwierigkeiten
Umsatz-Nr. des Arztes
Muster 16.7.2008

271111004

Kassenrezept

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

Medicamentele

Medicamentele prescrise de medicul dumneavoastră pot fi obținute de la farmacie pe baza unei rețete. De regulă, va trebui să contribuiți suplimentar cu o coplată de la 5,00 la 10,00 euro pe rețetă. Întrebați farmacistul despre medicamentele care sunt scutite de coplată. Veți economisi astfel de taxe.

Unele medicamente nu sunt decontate de fondurile de asigurări de sănătate. Dacă medicul dumneavoastră consideră totuși că acestea sunt necesare, vă va da o rețetă privată pentru acestea. Trebuie să plătiți dumneavoastră rețetele private și medicamentele pe care le obțineți fără rețetă. Farmaciile își pot stabili propriile prețuri pentru medicamentele eliberate fără prescripție medicală. Prin urmare, merită să comparați prețurile.



Rețetă privată

Copiii cu vârsta de până la 18 ani sunt scutiți de coplată. În cazul în care femeile însărcinate au nevoie de un medicament din cauza afecțiunilor legate de sarcină sau în legătură cu nașterea, coplata este, de asemenea, eliminată.

Controalele medicale preventive

Chiar dacă vă simțiți sănătoși, trebuie să mergeți la controalele medicale regulate. Controalele medicale preventive și vaccinările necesare sunt gratuite pentru dumneavoastră. Costurile pentru acestea sunt acoperite de asigurarea dumneavoastră de sănătate.

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt.

Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!

Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen Mutterpass, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem Ungeborenen in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass (Deckblatt)

Controlul sănătății

Începând cu vârsta de 35 de ani, puteți cere medicului de familie să vă examineze o dată la doi ani pentru depistarea bolilor cardiace, circulatorii, renale și metabolice. În acest fel, de exemplu, hipertensiunea arterială sau diabetul zaharat pot fi depistate și tratate într-un stadiu incipient.

Depistarea timpurie a cancerului

Femeile începând cu vârsta de 20 de ani și bărbații începând cu vârsta de 45 de ani pot face un test de depistare a cancerului o dată pe an. Multe tipuri de cancer sunt astăzi vindecabile, cu condiția să fie depistate și tratate la timp.

Nu uitați: depistarea precoce crește semnificativ șansele de vindecare!

Graviditatea

Femeile însărcinate trebuie să meargă la ginecologul lor în mod regulat de la începutul sarcinii. Acolo vor primi un carnet de supraveghere medicală a sarcinii (Mutterpass) în care vor fi înscrise toate datele importante legate de sarcină.

Femeia însărcinată trebuie să aibă întotdeauna asupra sa carnetul de supraveghere medicală a sarcinii, pentru ca ea și copilul nenăscut să poată fi ajutați mai bine într-o situație de urgență. Carnetul de supraveghere medicală a sarcinii trebuie prezentat la fiecare vizită la medic, la spital sau la dentist. Este posibil ca multe medicamente să nu poată fi administrate femeilor însărcinate, iar unele examinări să nu poată fi efectuate în perioada sarcinii.

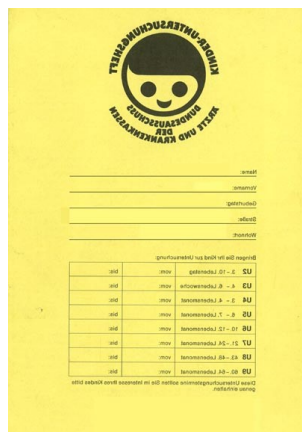


Carnetul de supraveghere medicală a sarcinii (Mutterpass) (fila interioară cu

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.– 7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	13.–14. Lebensjahr



Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Pediatrie

La nașterea unui copil, veți primi carnetul pentru controalele medicale la copii (Kinderuntersuchungsheft). Aceasta enumeră toate controalele medicale pentru copii și tineri până la vârsta de 14 ani:

Denumire

U1

U2

U3

U4

U5

U6

U7

U7a

U8

U9

J1

Vârsta copilului

după naștere

între ziua a 3-a și a 10-a după naștere

între săptămâna a 4-a și a 5-a de viață

între luna a 3-a și a 4-a de viață

între luna a 6-a și a 7-a de viață

între lunile a 10-a și a 12-a de viață

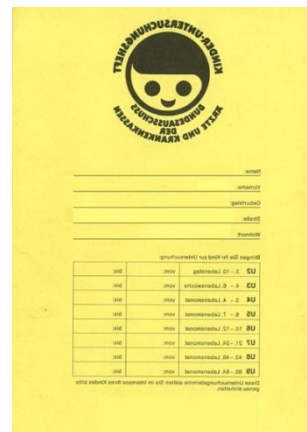
între lunile a 21-a și a 24-a de viață

între lunile a 34-a și a 36-a de viață

între lunile a 46-a și a 48-a de viață

între lunile a 60-a și a 64-a de viață

între anii al 13-lea și al 14-lea de viață



Carnetul pentru controalele medicale la copii (Kinderuntersuchungsheft)

Comaniile de asigurări de sănătate plătesc un screening pentru depistarea problemelor de auz la nou-născuți la maternitate sau la cabinetul medical. Este foarte important să mergeți la **controalele medicale preventive** cu copiii dumneavoastră. Acest lucru ajută la detectarea tulburărilor de sănătate într-un stadiu incipient. În landul Hessen este obligatoriu să prezentați copiii la un medic pediatru la toate controalele medicale preventive. Părinții care nu își duc copiii la controalele preventive vor fi invitați din nou în mod special (de către centrul de control medical preventiv). În cazul în care familiile în cauză nu răspund invitației, este informat biroul de asistență socială pentru tineret (Jugendamt) din districtul respectiv.

Vaccinările vă pot proteja copilul de boli grave. Dacă vă este teamă de efectele secundare, discutați cu pediatrul dumneavoastră despre acest lucru. **De la 1 martie 2020**, vaccinarea împotriva rujeolei este obligatorie în Germania. Acest lucru înseamnă că copiii nevaccinați pot fi excluși de la grădiniță sau de la creșă. Părinților elevilor nevaccinați li se poate aplica o amendă. Informații suplimentare găsiți la următoarea adresă:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Controalele medicale preventive și vaccinările sunt gratuite.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Pentru cei care vor deveni părinți: sănătate și o formă bună încă de la început

Indicație de sănătate	Ce pot să fac?
Copiii au nevoie de aer curat, proaspăt.	În mediul în care se dezvoltă copilul nu trebuie să existe fum de țigară.
Contactul vizual este important pentru copil.	Când faceți plimbări cu copilul în cărucior nu vă uitați pe mobil, ci la copil.
Copiii mici nu au nevoie de telefonul mobil.	Nu dați copiilor mici telefonul mobil să se joace; în prezența copiilor folosiți dumneavoastră înșivă telefonul mobil pe cât de puțin posibil.
Copiii hrăniți la piept sunt mai sănătoși	Alăptați pe cât se poate 6 luni.
O altă hrană are în compoziție adaosuri care nu sunt necesare.	Dacă copilul dumneavoastră nu poate fi alăptat, folosiți hrana pentru bebeluși PRE.
Mențineți scăzut riscul de a dezvolta alergii.	Hrană suplimentară introduceți abia de la 6 luni și este mai bine să o preparați singuri.
În alimentele pentru copii se găsește adesea prea mult zahăr sau îndulcitori, iar mâncărurile gata preparate sunt bombe calorice.	Gătiți singuri și luați masa împreună.
Băuturile dulci îngrașă.	Apa potolește cel mai bine setea.
Copiii au nevoie de o atmosferă relaxată și de încurajări.	Lăudați și recompensați copilul cu dragoste și timp petrecut împreună, nu cu dulciuri.
Folosiți întotdeauna scaune speciale pentru copii doar în mașină. Într-un scaun pentru mașină sau într-un balansoar copilul nu se poate mișca.	Copiii trebuie să aibă libertate de mișcare.
Premergătoarele pot pune în pericol viața copilului.	Puneți copilul pe burtă atunci când este treaz.
Sportul și mișcarea contribuie la dezvoltarea copilului și la starea de bine a părinților și a copilului.	Faceți regulat sport împreună cu copiii.
Folosiți fiecare situație cotidiană de viață pentru a face mișcare.	Mergeți pe jos în loc de a merge cu mașina, deplasați-vă în loc să stați pe loc, luați bicicleta în loc să luați mașina, urcați treptele în loc să luați ascensorul.
Stresul dăunează copiilor ca și adulților; uitatul la televizor nu relaxează.	Acordați timp și liniște pentru joacă și pentru relaxare.

După © Centrul de prevenire a adipozității și intervenție din Paderborn PAPI (Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI), 2007; Departamentul sport & sănătate, Universitatea Paderborn

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr, zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

La dentist

Adulții ar trebui să meargă la dentist cel puțin o dată pe an, iar copiii cu vârste cuprinse între 6 și 17 ani chiar de două ori pe an - chiar dacă nu există dureri. Examinările periodice se consemnează într-un **carnet de bonusuri** și trebuie prezentate la casa de asigurări de sănătate dacă aveți nevoie de **proteze dentare** (coroane, punți etc.). Casa de asigurări de sănătate rambursează 50% din sumele fixe convenite.

Contribuția casei de asigurări poate crește dacă se face dovada examinărilor stomatologice regulate (prin carnetul de bonusuri).

Este posibilă o asigurare suplimentară pentru **proteze dentare**. Puteți să o încheiați cu asigurarea de sănătate obligatorie sau cu un furnizor privat.

Pentru copiii și adolescenții cu vârsta cuprinsă între 6 și 18 ani, **profilaxia individuală** este oferită gratuit în cabinetul stomatologic. Pe lângă o curățare temeinică a dinților, aceasta include, de asemenea, informații despre cum să vă periați corect dantura.

La fel de importantă ca și vizitele regulate la medicul dentist este propria igienă orală, în special periajul regulat al dinților. Medicul dentist vă va informa cu privire la îngrijirea dentară adecvată.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo ist es passiert?**
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Verletzte / Erkrankte gibt es?**
- **Welche Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?**
- **Warten Sie auf Rückfragen.**

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Apelul de urgență

În cazul unor accidente sau în situații în care viața este pusă în pericol, sunați la **112**.

Centrul pentru control toxicologic (Giftnotrufzentrale)

În cazul unei intoxicații, sunați la Centrul pentru control toxicologic Mainz (Giftinformationszentrale Mainz) la numărul de telefon **06131-19240**. Acest serviciu de urgență și informare este gratuit și poate fi accesat 24 de ore din 24.

Importante sunt următoarele informații:

- **Unde s-a întâmplat?**
- **Ce s-a întâmplat?**
- **Câți răniți / bolnavi sunt?**
- **Ce leziuni / boli sunt prezente?**
- **Așteptați la telefon să poată să vi se pună întrebări suplimentare.**

Numărul de urgență 110 vă pune în legătură cu poliția, care poate, de asemenea, să anunțe serviciile de salvare de urgență.

Numerele 110 și 112 pot fi apelate de pe toate telefoanele. Nu aveți nevoie de un prefix de apelare și puteți efectua apeluri și în timpul unei pene de curent.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte- Notdienst-Nummer	116 117

Serviciile de urgență și de gardă

Politia	110
Pompierii	112
Salvarea	112
Centrul de coordonare Bergstraße Servicii de ambulanță, servicii farmaceutice de urgență, servicii stomatologice de urgență și altele	06252-19222
Apelul de urgență pentru intoxicări	06131-19240
Numărul de urgență unic la nivel federal pentru consultarea unui medic	116 117

