

Spis treści

Zdrowie	2
Ogólne informacje na temat zdrowia	2
Ubezpieczenie zdrowotne	2
Wizyta u lekarza	3
Leki i apteki	4
Numery alarmowe - SOS	4
Ośrodki doradztwa i oferty pomocy	5
Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet	5
Centrum psychospołeczne Caritas	6
AIDS-Hilfe Lausitz e.V.	7
Opieka	7
Doradztwo	9
Rada doradcza dla osób niepełnosprawnych	10
Elektroniczne akta pacjenta (ePA)	11
Poradnictwo w zakresie uzależnień	12
Cięża	14
Cięża	14
Narodziny	16
Doradztwo w przypadku konfliktu w ciąży / aborcja	17
Doradztwo w zakresie ciąży	18

Zdrowie

Ogólne informacje na temat zdrowia

Czy cierpisz na ostrą chorobę? Odczuwasz ból? W Niemczech masz prawo do podstawowej opieki medycznej. Niektóre szczepienia są zalecane przez państwo. Możesz poddać się tym szczepieniom. Niektóre badania są zalecane. Mają one na celu zapobieganie chorobom. Możesz poddać się tym badaniom. Niektóre badania są bardzo ważne dla zdrowia. Można je uzyskać bezpłatnie od lekarzy. Udaj się do lekarza, jeśli

- jesteś poważnie chory lub odczuwasz ból
- jesteś w ciąży
- jesteś przewlekłe chory. Masz na przykład cukrzycę, padaczkę lub chorobę psychiczną.

💡 Czy nadal przyjmujesz leki? Czy masz ulotkę dołączoną do opakowania leków? Przynieś je ze sobą na wizytę u lekarza.

Czy byłeś już u lekarza lub w szpitalu z powodu choroby? Należy również przynieść ze sobą wyniki badań.

👤 Czy masz pozwolenie na pobyt? W takim przypadku należy zarejestrować się w zwykłej firmie ubezpieczeniowej. Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Uprawnia ona do korzystania z usług lekarzy. Tak jak wszyscy obywatele Niemiec.

Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie jest obowiązkowe w Niemczech (Versicherungspflicht). Czy posiadasz pozwolenie na pobyt (Aufenthaltstitel)? W takim przypadku należy zarejestrować się w zwykłej firmie ubezpieczeniowej (Krankenkasse). Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Zapewni Ci ona takie same świadczenia jak wszystkim innym osobom w Niemczech.

Masz poważną chorobę za granicą? Podstawową opiekę otrzymasz również w wielu zagranicznych gabinetach lekarskich i szpitalach. Informacje na ten temat można uzyskać w swojej kasie chorych.

Możesz wybrać lekarza pierwszego kontaktu (lekarza rodzinnego). Potrzebujesz leczenia u specjalisty? W takim przypadku otrzymasz skierowanie od lekarza rodzinnego.

💡 Czy udajesz się do szpitala? Spotykasz się z terapeutą? Spotykasz się z lekarzem? Weź ze sobą kartę ubezpieczeniową.

Versichertenkarte

Karta ubezpieczeniowa jest bardzo ważna. Można jej użyć, aby udać się do lekarza. Praca lekarza jest opłacana z ubezpieczenia. Karta jest również ubezpieczeniem w całej Europie. Nazywa się ona Europejską Kartą Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) (European Health Insurance Card (EHIC)). Możesz jej użyć, aby udać się do lekarza w dowolnym kraju UE.

💡 Podróżujesz do kraju spoza UE? W takim przypadku powinieneś wykupić dodatkowe ubezpieczenie. Ubezpieczenie za granicą chroni Cię podczas podróży. Nazywa się to międzynarodowym ubezpieczeniem zdrowotnym.

Chcesz zrozumieć niemiecki system opieki zdrowotnej? Informacje można znaleźć na tej [stronie internetowej](#) . Informacje te są dostępne w języku niemieckim i angielskim.

 **Tutaj znajdziesz** wszystkie ważne informacje na temat ubezpieczenia zdrowotnego (przeczytaj rozdział 1). Przewodnik wyjaśnia niemiecki system opieki zdrowotnej. Jest on również dostępny w [innych językach](#): "Przewodnik po zdrowiu dla osób ubiegających się o azyl w Niemczech" i "Przewodnik po zdrowiu dla wszystkich".

 Jako uchodźca lub osoba ubiegająca się o azyl nie jesteś jeszcze objęty ubezpieczeniem zdrowotnym. Potrzebujesz kuponu ubezpieczenia zdrowotnego. Możesz go użyć, aby pójść do lekarza. Bony te można uzyskać w [Urzędzie Spraw Społecznych i Uczestnictwa](#).

Wizyta u lekarza

Lekarze ogólni i specjaliści

Jesteś chory? Udaj się do lekarza rodzinnego. Możesz wybrać własnego lekarza rodzinnego. Lekarze rodzinni sami ustalają godziny przyjęć. Chcesz, aby lekarz rodzinny Ci pomógł? Umów się na wizytę.

Lekarze rodzinni przeprowadzają ważne badania. Są oni pierwszym punktem kontaktu w przypadku choroby. Decydują o tym, jakich leków potrzebujesz. Decydują, czy konieczne jest badanie specjalistyczne.

W razie potrzeby lekarz rodzinny skieruje Cię do specjalisty. Może przeprowadzić specjalistyczne badania.

Jeśli przychodnia jest zamknięta, może pomóc dyżur medyczny (📞 [116117](#)).

 **Tutaj** można wyszukać przychodnie dyżurne. Są to lekarze, którzy mogą pomóc również poza godzinami otwarcia.

Pediatrzy i pediatrzy

Pediatrzy badają dzieci. Istnieją zalecane badania dla dzieci. Są one ważne dla zdrowia dziecka. Mają one na celu zapobieganie chorobom u dzieci. Dzieci muszą być również szczepione. Szczepienia są ważne. Zapobiegają one zachorowaniu dzieci na niektóre choroby. Zalecane badania nazywane są "badaniami U" ("U-Untersuchungen"). Odbywają się one zawsze w określonym czasie. Są one bezpłatne. Więcej informacji można uzyskać u pediatry.

Dentyści i stomatolodzy

Jeśli boli Cię ząb, udaj się do dentysty.

Ginekolodzy (ginekolodzy)

Ważne jest, aby ginekolog regularnie badał kobiety. Umożliwia to lekarzom odpowiednio wczesne rozpoznanie chorób. Nazywa się to badaniem kontrolnym. Można tam również omówić temat antykoncepcji.

 Szukasz azylu? Jesteś chory? Potrzebujesz wizyty u lekarza? W takim przypadku otrzymasz voucher na leczenie od [Biuro pomocy społecznej](#). Dzięki niemu wizyta u lekarza jest bezpłatna.

 [Spraw Socjalnych i Partycypacji - Doradztwo socjalne dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl](#)

 Czy potrzebujesz operacji? Nie jest to nagły przypadek? W takim przypadku [Biuro pomocy społecznej](#) społecznej musi wyrazić zgodę na pobyt w szpitalu. Złóż wniosek o zezwolenie przed udaniem się do szpitala. Lekarz wystawi Ci zaświadczenie lekarskie. [Biuro pomocy społecznej](#) społecznej pokryje koszty wyłącznie operacji niezbędnych z medycznego punktu widzenia.

Leki i apteki

Potrzebujesz leków? W takim razie udaj się do lekarza. Wypisze on receptę (Rezept). Leki na receptę można kupić w dowolnej aptece. Apteki są zazwyczaj otwarte od poniedziałku do soboty. Godziny otwarcia różnią się w zależności od apteki. Czy pilnie potrzebujesz leków w nocy lub w weekend? W każdej aptece znajduje się tabliczka z nazwą i adresem apteki, w której działa pogotowie ratunkowe. Informacje te można również znaleźć w Internecie.

Wyszukaj pogotowie apteczne

 www.aponet.de

 Osoby ubiegające się o azyl otrzymają wiele leków bez konieczności współpłacenia. Powinieneś zatem zapytać o to swojego lekarza. Jeśli nie masz recepty, zawsze będziesz musiał zapłacić za leki.

[Usługa na wezwanie](#)

Jeśli potrzebujesz pilnie leków w nocy lub w weekend, w każdej aptece znajdziesz tabliczkę z nazwą i adresem apteki, która jest otwarta dla pogotowia ratunkowego. Informacje te można również znaleźć w [Internecie](#).

Numery alarmowe - SOS

Nagły wypadek to poważne zagrożenie dla zdrowia. Czy masz nagły wypadek? Zadzwoń do lekarza medycyny ratunkowej.

Kontakty w nagłych wypadkach

Policja  [110](#)

Straż pożarna, służby ratownicze  [112](#)

Pogotowie ratunkowe, lekarz ratunkowy  [112](#)

 Numery alarmowe w telefonach komórkowych zawsze działają. Nie masz środków w telefonie komórkowym? Numer nadal działa!

Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego

- **Kto dzwoni** (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** są to choroby lub urazy?

- **Czekaj** na dalsze pytania!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie. Wtedy zostaniesz lepiej zrozumiany. Nie kończ rozmowy. Czy wszystkie ważne informacje zostały przekazane? Centrum powiadamiania ratunkowego / policja zakończy połączenie.

💡 Czy jedziesz do szpitala? Nie zapomnij dowodu tożsamości lub potwierdzenia przybycia. Czy jesteś zarejestrowany w firmie ubezpieczeniowej? Zabierz ze sobą kartę ubezpieczeniową.

👤 Jako osoba ubiegająca się o azyl możesz udać się do szpitala tylko w nagłych przypadkach bez vouchera na leczenie. W szpitalu należy okazać dowód przybycia. Szpital uzna wówczas, że ubiegasz się o azyl. Koszty zostaną pokryte przez urząd opieki społecznej.

Ośrodki doradztwa i oferty pomocy

[Wydział zdrowia w Cottbus](#) doradza wszystkim ludziom w kwestiach zdrowotnych.

Służba zdrowia dla dzieci i młodzieży

Służba zdrowia dla dzieci i młodzieży jest przeznaczona dla dzieci i młodzieży. Można tam na przykład uzyskać informacje na temat badań kontrolnych i szczepień. Matki i ojcowie mogą uzyskać tam pomoc, jeśli ich dziecko jest chore lub potrzebuje wsparcia.

🌐 [Usługi zdrowotne dla dzieci i młodzieży](#)

Poradnia dla pacjentów onkologicznych, osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych

Jeśli Ty lub ktoś z Twojej rodziny jest przewlekle chory, pracownicy poradni mogą Ci pomóc. Zapewniają oni pomoc w wypełnianiu formularzy, kontaktach z usługami opieki i firmami ubezpieczeniowymi. W razie potrzeby pracownicy przyjadą również do domu.

🌐 [Centrum doradztwa dla osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych](#)

Spółeczna służba psychiatryczna

Spółeczna służba psychiatryczna może pomóc w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym lub w sytuacji kryzysowej. Pracują tam pracownicy socjalni. Pomagają oni w wypełnianiu formularzy i towarzyszą w kontaktach z urzędami.

🌐 [Spółeczna służba psychiatryczna](#)

Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet



Infolinia ds. przemocy wobec kobiet udziela porad kobietom dotkniętym przemocą w całych Niemczech.

 [08000116016](tel:08000116016)

 www.hilfetelefon.de

Doradcy udzielają porad dotyczących wszystkich form przemocy wobec kobiet. Potrzebujesz pomocy w miejscu zamieszkania? Doradcy skierują Cię do odpowiednich lokalnych placówek. Poradnictwo online jest również możliwe za pośrednictwem strony internetowej. Sesje doradcze są poufne. Chcesz pozostać anonimowa? To żaden problem. Przez telefon nie musisz podawać żadnych danych osobowych. Dotyczy to również strony internetowej. Jeśli masz problemy ze słuchem, możesz zarezerwować usługę tłumaczenia ustnego za pośrednictwem strony internetowej. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami. Rozmowa z doradcą zostanie przetłumaczona na niemiecki język migowy. Może być również przetłumaczona na język pisany. Doradztwo jest możliwe w wielu językach za pośrednictwem tłumaczy:

- albański
- arabski
- bułgarski
- chiński
- chiński
- Francuski, włoski
- włoski
- Farsi/Dari
- Kurmanji
- polski
- portugalski
- rumuński
- rosyjski
- hiszpański
- turecki
- ukraiński
- wietnamski

Centrum psychospołeczne Caritas

Centrum psychospołeczne dla uchodźców i migrantów

Centrum Psychospołeczne Caritas to ośrodek doradztwa dla uchodźców i migrantów. Pomoc mogą tu uzyskać dzieci, młodzież i dorośli. Jeśli czujesz się źle psychicznie, możesz skontaktować się z centrum. Oferujemy doradztwo w naszym biurze, przez telefon, [online](#) i w dzielnicach wokół Cottbus w następujących kwestiach:

- Ocena, terapie, doradztwo społeczne
- Plany kryzysowe
- Grupy samopomocy
- Terapia traumy
- Grupy doraźne
- Dalsze leczenie
- Oświadczenia dotyczące prawa azylowego i pobytu oraz kwestii prawa socjalnego
- Wskazówki dotyczące życia codziennego i warunków życia

Zapraszamy do kontaktu z nami:

Herr Jens Leuner | Projektleitung Psychosoziales Zentrum der Caritas

📍 [Südstraße 1, 03046 Cottbus](#)

✉ [@jens.leuner@caritas-goerlitz.de](mailto:jens.leuner@caritas-goerlitz.de)

☎ [+49 \(0\) 35538003770](tel:+49(0)35538003770)

☎ [+49 \(0\) 15257281069](tel:+49(0)15257281069)

🌐 <https://www.caritas.de/onlineberatung>

AIDS-Hilfe Lausitz e.V.

Kontakt, doradztwo i testowanie

Można się z nami skontaktować

- osobiście na miejscu (prosimy o wcześniejsze umówienie się)
- telefonicznie | +49 355 29065385
- przez e-mail | beratung@aidshilfe-lausitz.de
- przez wideokonferencję

Chętnie umówimy się z Tobą na osobiste (również anonimowe) poradnictwo i testy w kierunku HIV, kiły i wirusowego zapalenia wątroby typu C.

Istnieje również "punkt spotkań AIDS-Hilfe" dla osób z i bez HIV/AIDS. Drzwi AIDS-Hilfe Lausitz e.V. w Regenbogenkombinat Cottbus są otwarte w każdą ostatnią środę miesiąca od 17:00 do 19:30. Miejsce spotkań umożliwia kontakt, wymianę informacji na codzienne tematy. Istnieje również możliwość anonimowego doradztwa.

Opieka

Kiedy dana osoba wymaga opieki?

Jeśli dana osoba nie jest już w stanie samodzielnie radzić sobie z codziennym życiem i potrzebuje pomocy, potrzebuje opieki. Powody mogą być różne. Należą do nich podeszły wiek, choroba, a nawet wypadek.

Poniższe pytania są często zadawane przez osoby dotknięte chorobą lub ich krewnych:

- Gdzie mogę ubiegać się o poziom opieki?
- Która usługa opieki ambulatoryjnej jest dla mnie odpowiednia?
- Kto oferuje kursy opieki domowej?
- Jakie pomoce są dostępne?
- Kto się mną zaopiekuje, jeśli moi krewni chcą wyjechać na wakacje?
- Gdzie mogę znaleźć opiekę dzienną i krótkoterminową?
- Co muszę zrobić, jeśli chcę przenieść się do domu opieki?
- Ile płaci fundusz ubezpieczeń opiekuńczych? Kto płaci resztę?

Pflegeberatung

 [Am Turm 14, 03046 Cottbus](#)

 @cottbus@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

 [+49 \(0\) 3556122511](tel:+49(0)3556122511)

 [+49 \(0\) 3556122514](tel:+49(0)3556122514)

 <https://cottbus.de/verwaltung/gb-1/dz-1-1/pfleges...>

Infolinia kryzysowa, doradztwo telefoniczne i porady online dla opiekunów rodzinnych

Opieka nad osobą wymagającą opieki to ogromne zadanie. Może doprowadzić do granic wytrzymałości. W trudnych sytuacjach można skontaktować się z następującymi organizacjami:

Federalne Ministerstwo Spraw Rodzinnych prowadzi infolinię dla opiekunów. Znajdziesz tam usługi doradcze. Znajdziesz tam również informacje na temat wsparcia finansowego i kwestii prawnych.

 03020179131

 info@wege-zur-pflege.de

 www.wege-zur-pflege.de

 Dostępność: od poniedziałku do czwartku: 09:00 - 18:00

Wsparcie psychologiczne dla krewnych: portal internetowy

Potrzebujesz informacji lub wsparcia psychologicznego podczas opieki nad krewnym? Możesz uzyskać pomoc tutaj.



www.pfle-gen-und-leben.de

Przemoc w opiece i infolinia kryzysowa: portal internetowy

 www.pfle-ge-gewalt.de

Doradztwo i opieka w przypadku demencji

Demencja dotyczy głównie ludzi w starszym wieku. Objawy są zróżnicowane. Mogą one wpływać na zdolności poznawcze, emocjonalne i społeczne. Najczęstszą i najbardziej znaną formą demencji jest choroba Alzheimera. Choroba ta może być stresująca zarówno dla osób na nią cierpiących, jak i ich krewnych.

Informacje na temat demencji można znaleźć tutaj:

German Alzheimer Society e.V.

 www.deutsche-alzheimer.de

Forum Alzheimera

 www.alzheimerforum.de

German Dementia Care Expert Group e. V.

 www.demenz-ded.de

Platforma internetowa Wegweiser Demenz

 www.wegweiser-demenz.de

Doradztwo

Osoby niepełnosprawne mają ograniczenia fizyczne, umysłowe lub psychiczne. Może to na przykład utrudniać poruszanie się, mówienie lub uczenie się. Oni i ich rodziny często mają trudności w codziennym życiu. Potrzebują specjalnej pomocy. Niektóre osoby nie mogą się łatwo poruszać i potrzebują domów bez barier. Inni potrzebują specjalnego leczenia. Niektórzy potrzebują specjalnego miejsca pracy.

W Niemczech i w Cottbus dostępnych jest wiele form pomocy. Ułatwiają one życie. Jednak wiele osób o nich nie wie. Albo uważają, że pomoc jest zbyt skomplikowana. Dlatego też w Cottbus istnieją ośrodki doradcze. Jeśli Ty lub ktoś z Twojej rodziny jest niepełnosprawny, możesz się tam udać. Doradcy chętnie Ci pomogą. Poradnictwo jest bezpłatne i poufne.

Ośrodki doradztwa w Cottbus:

EUTB - Dodatkowe doradztwo w zakresie niezależnego uczestnictwa

Adres

Johannes-Brahms-Straße 8
03044 Cottbus
Brandenburgia

Kontakt: Kontakt

 Telefon: 0355 5842034

 Fax: 0355 5842050

 E-Mail: EUTB.cottbus@malteser.org

Spotkania są możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu.

Zacznij działać

Stowarzyszenie oferuje usługi socjalne. Są to usługi świadczone przez profesjonalistów, którzy pomagają ludziom. Rozwiązują oni problemy społeczne. Organizacja posiada również placówki dla osób z chorobami psychicznymi i osób niepełnosprawnych.

 Tel. 0355 5832-20

 E-mail: kontaktundberatungsstelle@machtlos-cottbus.de

 Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej](#) organizacji.

Ośrodek dla osób niepełnosprawnych **Niemieckiego Czerwonego Krzyża**

 Steffi Hassatzky **jest osobą kontaktową ds. opieki ambulatoryjnej.**

 Tel: 0355 / 24105

 Sandower Street 14
03044 Cottbus

@steffi.hassatzky@DRK-Cottbus.de

Usługi transportowe dla osób niepełnosprawnych

Niektóre miasta w Brandenburgii oferują specjalne usługi transportowe. Usługi transportowe ułatwiają osobom z czasową lub trwałą niepełnosprawnością uczestnictwo w życiu społecznym. Pomaga to uczynić codzienne życie tak przyjemnym, jak to tylko możliwe.

 [Usługi online](#)

Usługa transportowa Johanniter bezpiecznie dowozi osoby o ograniczonej sprawności ruchowej do celu. Czy to do lekarza, do pracy, na gimnastykę czy na spotkanie z przyjaciółmi. Usługa transportowa zapewnia większą mobilność w życiu codziennym.

 Kontakt [tutaj](#)

Projekt "Perspektywa integracyjnego rynku pracy 2.0" w Brandenburgii

 Kliknij tutaj, aby odwiedzić [stronę internetową](#) projektu.

Dalsze usługi doradcze i aktualne informacje

Stowarzyszenie **Handicap** International posiada obszar o nazwie [Crossroads](#). Prowadzi ono projekty mające na celu zapewnienie lepszego wsparcia dla niepełnosprawnych uchodźców. Uchodźcy niepełnosprawni i ich rodziny mogą znaleźć wiele informacji na stronie internetowej. Dostępne są [broszury](#) w dziewięciu językach. Na przykład broszura zatytułowana "System wsparcia dla osób niepełnosprawnych". Można również uzyskać [poradę](#). Doradztwo jest bezpłatne i dostępne telefonicznie.

Rada doradcza dla osób niepełnosprawnych

Rada doradcza pomaga osobom niepełnosprawnym uczestniczyć w życiu miasta. Składa się z 11 członków. Istnieją również inne osoby, które wspierają ją w jej pracy. Rada doradcza reprezentuje interesy różnych grup osób niepełnosprawnych, na przykład

- Osoby z wieloraką niepełnosprawnością
- Osoby z trudnościami w uczeniu się
- Osoby niesłyszące lub niedosłyszące
- Osoby z niepełnosprawnością fizyczną
- Osoby przewlekłe chore
- Osoby niewidome i niedowidzące
- Osoby z trudnościami w mówieniu
- Osoby cierpiące na choroby psychiczne lub umysłowe

Rada doradcza wydaje zalecenia politykom. Doradza administracji. Pomaga zwiększyć zrozumienie społeczeństwa dla osób niepełnosprawnych. Zachęca osoby niepełnosprawne do zabrania głosu. Dba o to, aby miejsca i informacje były dostępne dla wszystkich. Monitoruje również, czy przepisy i środki są prawidłowo wdrażane.

Kontakt do komisarzy to:

Dr Normen Franzke

☎0355 612-2017

☎0355 612-132017

🌐[Strona internetowa](#)

@behindertenbeauftragter@cottbus.de

Elektroniczne akta pacjenta (ePA)

Od 15 stycznia 2025 r. w Niemczech zostanie wprowadzona nowa cyfrowa kartoteka pacjenta zwana elektroniczną kartoteką pacjenta (ePA). Plik ten będzie przechowywał wszystkie ważne dane zdrowotne, takie jak informacje uzyskane od lekarza na temat stanu zdrowia pacjenta, przyjmowanych leków lub przeprowadzonych badań.

Każda osoba posiadająca ustawowe ubezpieczenie zdrowotne automatycznie otrzyma ePA. Jeśli tego nie chcesz, możesz zgłosić sprzeciw.

Lekarze i pacjenci mogą szybko i łatwo uzyskać dostęp do danych zdrowotnych za pośrednictwem ePA. Ale tylko osoby, które są do tego upoważnione, mogą przeglądać dane. Dzięki temu dane są bezpieczne.

W jaki sposób osoby ubezpieczone mogą odmówić ustanowienia ePA? Jakie terminy mają zastosowanie?

Jeśli ktoś nie chce już korzystać z ePA w późniejszym terminie, może go usunąć. Celem jest umożliwienie lekarzom i pacjentom szybszej i lepszej współpracy w celu poprawy stanu zdrowia.

Jeśli ktoś chce odrzucić ePA, musi poinformować o tym swoją kasę chorych. Jeśli tego nie zrobi, EPR zostanie utworzony automatycznie.

Ważne szczegóły dotyczące EPC. O czym należy pamiętać?
Zawartość EPA:

Wszystkie ważne informacje z wizyt u lekarza są automatycznie uwzględniane w EPR, jeśli są dostępne w formie cyfrowej. Oznacza to na przykład, że ustalenia lub diagnozy zapisane przez lekarza są przenoszone do EPR.

Można również samodzielnie przysyłać do ePA informacje takie jak parametry życiowe (np. wzrost lub waga) lub starsze dokumenty medyczne.

Od 2025 r. dostępny będzie automatyczny przegląd wszystkich przyjmowanych leków. Zostanie on później uzupełniony o specjalny plan leczenia.

Prawa dostępu:

Możesz określić, którzy lekarze lub szpitale są upoważnieni do dostępu do Twojego ePA. Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, możesz to zrobić za pośrednictwem aplikacji ePA lub skontaktować się z biurem rzecznika swojej kasy chorych.

Jeśli Twoja karta zdrowia zostanie odczytana w gabinecie lekarskim lub szpitalu, będą oni mieli tymczasowy dostęp do Twojego ePA przez 90 dni, chyba że wyrazisz sprzeciw.

Korzystanie i dostępność:

Kartą ePA można zarządzać za pośrednictwem specjalnej aplikacji na smartfonie. Każda kasa chorych oferuje własną aplikację ePA, którą można pobrać bezpłatnie ze sklepu App Store (dla systemu iOS) lub Google Play Store (dla systemu Android).

Jeśli nie posiadasz smartfona, możesz skorzystać z pomocy aptek lub specjalnych ośrodków, aby

uzyskać dostęp do swojego ePA.

Regulacje prawne:

Wprowadzenie ePA rozpocznie się początkowo w Hamburgu i Nadrenii Północnej-Westfalii.

Następnie od lutego 2025 r. będzie dostępny w całych Niemczech.

Osoby ubezpieczone prywatnie również mogą korzystać z ePA, choć zależy to od danej firmy ubezpieczeniowej.

Zalety:

ePA ułatwia komunikację między lekarzami, szpitalami i innymi placówkami medycznymi.

Zapewnia lepszy przegląd danych dotyczących zdrowia.

EPA zwiększa również bezpieczeństwo i dokładność leków.

Wyzwania:

Nie wszystkie dokumenty, takie jak stare papierowe raporty medyczne, są automatycznie digitalizowane. Możesz jednak zapytać swojego ubezpieczyciela zdrowotnego, czy może przejąć digitalizację.

Na początku mogą wystąpić trudności techniczne, ponieważ niektórzy lekarze muszą dostosować swoje oprogramowanie.

Innym problemem jest brak informacji wielojęzycznych, tj. brak tłumaczeń na inne języki.

ePA jest ważnym krokiem w kierunku cyfryzacji w sektorze opieki zdrowotnej. Powinno to poprawić opiekę medyczną. Stanowi również podstawę do badań.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Więcej informacji można znaleźć tutaj:

 [Pytania i odpowiedzi dotyczące elektronicznej dokumentacji pacjenta \(ePA\) przez KBV](#)

 [Informacje z centrum doradztwa konsumenckiego na temat ePA](#)

Poradnictwo w zakresie uzależnień

Poradnictwo w zakresie uzależnień

Uzależniony? Uzależnienie jest głupie. Uzależnienie jest chorobą. Osoby uzależnione nie ponoszą winy za swoje uzależnienie. I nie jest to problem marginalny. Ma negatywne konsekwencje.

Należy się nim odpowiednio zająć. Kto może w tym pomóc?

Istnieją specjalne poradnie. Pomagają one osobom z problemami uzależnień, na przykład od alkoholu, papierosów czy narkotyków. Zapewniają również wsparcie w przypadku uzależnień, takich jak hazard. W razie potrzeby pracownicy poradni uzależnień mogą skierować ludzi na terapię ambulatoryjną lub stacjonarną. Specjaliści służą pomocą. Pochodzą oni z takich dziedzin jak praca socjalna, medycyna, psychologia czy edukacja społeczna. Wszystko, co powiesz, pozostaje poufne. Pomagają osobom dotkniętym uzależnieniem i ich rodzinom w kwestiach związanych z uzależnieniem. Usługi są bezpłatne.

Poradnia dla osób uzależnionych Cottbus i Spree-Neiße

Co oferuje ten ośrodek?

- Tutaj znajdziesz informacje na temat uzależnień. Osoby dotknięte uzależnieniem i ich krewni, a także multiplikatorzy mogą znaleźć tutaj wsparcie i porady.
- Oferowane jest zintegrowane doradztwo i leczenie w zakresie uzależnień (związanych z substancjami i/lub zachowaniami), które odbywa się w formie rozmów indywidualnych i

grupowych.

- Poradnictwo odbywa się na miejscu, przez telefon lub online.
- W razie potrzeby dana osoba otrzymuje terapię odwykową.
- Inicjowane są interwencje kryzysowe. W nagłych sytuacjach można uzyskać wsparcie w krótkim czasie i w ukierunkowany sposób.
- Pośredniczą, przygotowują i ubiegają się o rehabilitację uzależnień (ambulatoryjną / całodzienną i ambulatoryjną / szpitalną / łączoną).
- Ośrodek ten zapewnia dostęp do rehabilitacji ambulatoryjnej i ambulatoryjnej opieki po leczeniu uzależnień (terapia indywidualna i grupowa).
- W razie potrzeby dana osoba może zostać skierowana do mieszkania wspomaganego, mieszkania przejściowego i placówek socjoterapeutycznych.
- Przygotowanie psychologiczne do MPU (badanie medyczno-psychologiczne) w sesjach indywidualnych i grupowych
- W razie potrzeby można skierować do innych ośrodków specjalistycznych i usług samopomocy
- Konieczna jest praca profilaktyczna. Centrum oferuje szkolenia i seminaria na temat uzależnień. Grupy informacyjne i dyskusyjne w szkołach, firmach i innych instytucjach.
- Ośrodek współpracuje również ze stowarzyszeniem samopomocy SuchtBetreuung Cottbus e.V.

Adres:

Sachsendorfer Str. 22
03046 Cottbus, dzielnica Ströbitz

Telefon: 0355 / 290 23 08 - 0

0355 / 290 23 08 - 8

Na stronie internetowej można również znaleźć oferty terapii.

Adres e-mail: suchtberatung.cb@tannenhof.de

<https://www.tannenhof.de/suchthilfe/alle-einricht...>

Poradnia uzależnień Caritas-Region Cottbus

Dla osób z problemami uzależnień. Wspierają osoby dotknięte uzależnieniem i ich krewnych. W przypadku problemów z:

- alkoholem
- nikotyna
- narkotyki
- lekami
- jedzeniem/nie jedzeniem
- wszystko, co uzależnia lub jest z tym związane

nie wahaj się.

Cele doradztwa

- Radzenie sobie z uzależnieniem
- Radzenie sobie z alkoholem i narkotykami
- Drogi do abstynencji. Powstrzymywanie się od konsumpcji
- Sposoby na detoksykację
- Terapia szpitalna i ambulatoryjna
- Wyjaśnienia medyczne
- Nawiązywanie kontaktów

Osoba kontaktowa:

Alexander Lattig

Pascal Noack

Adres:

Straße der Jugend 23

03046 Cottbus

+49 355 38003761

+49 355 38003746

Grupa Addiction, Alexander Lattig

Südstraße 1

03046 Cottbus

w każdą środę od 17:00 do 19:00

suchtberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de

<https://www.caritas-goerlitz.de/angebote/sucht/su...>

Ciąża

Ciąża

Ciąża

Czy masz dziecko?

Jesteś w ciąży?

Zrób test ciążowy!

Kup test ciążowy w aptece lub drogerii.

Idź do ginekologa:

Ginekolog opiekuje się Tobą i Twoim dzieckiem.



⇒ [Tutaj](#) możesz wyszukać ginekologów w Cottbus!

Otrzymasz paszport matki:

Paszport matki zawiera wyniki badań.

Paszport mamy jest bardzo ważny!
Paszport mamy należy zawsze zabrać ze sobą do ginekologa.
Paszport mamy nie jest dowodem osobistym.

Regularnie chodź na badania kontrolne!

Ubezpieczenie zdrowotne
Kasa chorych pokrywa koszty badań w czasie ciąży.
Chodź na regularne badania kontrolne!
Masz jakieś pytania?
Zapytaj swojego ginekologa.
On ci pomoże.
⇒ W Internecie można również znaleźć wiele informacji w różnych językach.

Zajrzyj do zakładki "[Ubezpieczenie zdrowotne](#)" w aplikacji.

Ubezpieczenie zdrowotne pokrywa również koszty doradztwa położnej.
Położna może przyjść do Twojego domu.

Masz pytania dotyczące ciąży?
Położna Ci pomoże.
Przed porodem i po urodzeniu dziecka.
W jaki sposób położna może Ci pomóc?
⇒ Informacje o pracy położnych

Możesz skorzystać z tych stron, aby wyszukać położną:

 [Stowarzyszenie Położnych](#)

 [Wyszukaj](#) i znajdź położną - online

Pilnie potrzebujesz położnej, ale nie możesz znaleźć takiej, która miałaby czas dla Ciebie i Twojego dziecka?

 [Tutaj możesz uzyskać pomoc.](#)

Szukasz więcej porad?
⇒ Zapoznaj się z sekcją "Kto może mi pomóc? Porady dotyczące zdrowia i choroby".

Pomoc telefoniczna "Cięża i wiele pytań": ☎ 0800 4040020

 ["Przewodnik po](#) ochronie macierzyństwa" zawiera szczegółowe informacje na temat ważnych aspektów ochrony macierzyństwa.

Informacje na temat ciąży i porodu w wielu językach.

 Przewodnik po zdrowiu matki można znaleźć [tutaj](#). Przewodnik stworzony w ramach ogólnokrajowej inicjatywy "MiMi dla zdrowia matek w Niemczech" jest teraz dostępny do bezpłatnego pobrania.

Uznanie ojcostwa

Nie jesteś w związku małżeńskim z ojcem dziecka w chwili jego narodzin? W takim przypadku ważne jest prawne uznanie ojcostwa. Dzięki uznaniu ojcostwa ojciec i dziecko są ze sobą prawnie spokrewnieni.

💡 Matka dziecka musi wyrazić zgodę na uznanie ojcostwa.

💡 Uznanie ojcostwa powinno nastąpić przed porodem. Można to jednak zrobić również po porodzie.

Procedura: Uznanie ojcostwa

Kiedy? Przed narodzinami lub po narodzinach dziecka.

Gdzie? W urzędzie ds. młodzieży, urzędzie stanu cywilnego, u notariusza lub w sądzie rejonowym.

💡 Należy umówić się na spotkanie z wybranym urzędem z odpowiednim wyprzedzeniem.

Wymagane są następujące dokumenty

Ważny dokument tożsamości (alternatywnie paszport). Jeśli dokument nie zawiera adresu zamieszkania, należy przynieść ze sobą zaświadczenie o zameldowaniu.

Akty urodzenia matki, ojca i dziecka (jeśli już się urodziło). Czy posiadasz akt urodzenia, który nie został wydany w Niemczech? W takim przypadku akt musi zostać przetłumaczony na język niemiecki.

Dalsze informacje

 **Familienplanung.de** to **serwis informacyjny Federalnego Instytutu Zdrowia Publicznego (BIÖG)** na wiele ważnych tematów związanych z planowaniem rodziny. **Portal internetowy** jest skierowany do kobiet i mężczyzn w różnych sytuacjach życiowych. W zależności od zainteresowań, mogą oni znaleźć swoje tematy w pięciu różnych kanałach tematycznych: "Cięża i poród", "Antykoncepcja", "Pragnienie posiadania dzieci", "Konflikt w ciąży" oraz "Doradztwo i pomoc". Szósty kanał, "Młoda i w ciąży", skierowany jest w szczególności do nastolatków i młodych dorosłych.

Więcej informacji **w wielu różnych językach** na stronie:

 www.zanzu.de

Narodziny

Poród

Musisz zarejestrować się w szpitalu odpowiednio wcześniej przed porodem. W znalezieniu szpitala może pomóc ginekolog lub położna. W Cottbus [MUL](#) CT dysponuje [oddziałem porodowym](#).

Możesz obejrzeć salę porodową przed porodem. ➔ [Konsultacja na sali porodowej](#)

Zastanów się wcześniej, kto może zawieźć Cię do szpitala na poród.

W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer alarmowy pogotowia ratunkowego: 112.

Położne będą Ci pomagać podczas porodu. Lekarze udzielą Ci pomocy medycznej, jeśli będzie to konieczne. Położne pomogą Ci również po porodzie. Poproś w klinice o położną do opieki po porodzie.

Czy chcesz, aby poród był anonimowy i poufny? Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

[Centra porodowe](#)

Możesz również urodzić dziecko w centrum porodowym. Tam w porodzie uczestniczą wyłącznie położne. Opieka jest często bardziej spersonalizowana i indywidualna niż w szpitalu.

Z drugiej strony, opieka medyczna jest mniejsza niż w szpitalu.

Poród w centrum porodowym jest objęty ubezpieczeniem zdrowotnym. Położna jest zawsze dostępna na krótko przed terminem porodu ("usługa na wezwanie"). Nie wszystkie firmy ubezpieczeniowe płacą za tę dostępność. Często trzeba pokryć część kosztów we własnym zakresie.

[Centrum porodowe Mondstein Cottbus](#)

📍 Bahnhofstraße 50 , 03046 Cottbus

☎ 0176 /43370124

@info@mondstein-cottbus.de

Doradztwo w przypadku konfliktu w ciąży / aborcja

Przerwanie ciąży i poufny poród

W Niemczech masz prawo do przerwania ciąży pod pewnymi warunkami. Przerwanie ciąży jest możliwe tylko w pierwszych dwunastu tygodniach ciąży. W tym celu należy zasięgnąć porady dotyczącej konfliktu ciąży. Przerwanie ciąży może zostać przeprowadzone wyłącznie w obecności lekarza. Po pierwszych dwunastu tygodniach aborcja jest możliwa tylko w wyjątkowych przypadkach. Na przykład w przypadku zagrożenia zdrowia fizycznego lub psychicznego.

Poradnictwo dotyczące konfliktu w ciąży jest bezpłatne. **Na życzenie jest ono anonimowe.** Podczas **porady** otrzymasz informacje na temat

- kwestii prawnych i społecznych
- możliwości wsparcia,
- różnych form aborcji.
- Zostaniesz skontaktowana z lekarzami, którzy wykonują aborcje.
- Otrzymasz informacje o kosztach, jakie mogą wiązać się z aborcją.

Będziesz potrzebować **zaświadczenia** o przeprowadzeniu aborcji. Zostanie ci ono wydane przez personel poradni ds. konfliktu ciąży podczas konsultacji.

Nie chcesz zatrzymać dziecka. Ale nie chcesz też go abortować. Co możesz zrobić?

Nie chcesz lub nie możesz zatrzymać dziecka? W takim razie możesz oddać je do adopcji po urodzeniu. Urząd ds. młodzieży weźmie wtedy dziecko pod swoją opiekę. Objęcie opieką oznacza: zapewnienie dziecku miejsca zamieszkania. I opiekę nad dzieckiem. Zapewnienie mu jedzenia i ubrania. I bezpieczne życie. Po podjęciu ostatecznej decyzji o adopcji urząd ds. młodzieży poszuka kochającej rodziny. Dziecko może tam zamieszkać na stałe.

Nie chcesz, aby ktokolwiek wiedział o Twojej ciąży? Nadal masz możliwość urodzenia dziecka pod dobrą opieką medyczną. Nie jesteś sama. Istnieje możliwość tak zwanego "poufnego porodu". Dzięki "poufnemu porodowi" możesz bezpiecznie urodzić dziecko w szpitalu. Będzie Ci towarzyszyć położna. Oprócz doradcy nikt nie pozna Twojego imienia. Doradca nie może z nikim rozmawiać na Twój temat. Pozostaniesz zatem anonimowa. Masz jednak możliwość pozostawienia wiadomości dla swojego dziecka z pomocą doradcy ciążowego. Daje to dziecku szansę na poznanie Twojego imienia po 16 latach. Poza dzieckiem nikt inny nie ma do tego

prawa.

🌐 Na [stronie internetowej AWO](#) można znaleźć informacje na temat kosztów i pokrycia kosztów doradztwa i aborcji.

Tutaj można znaleźć ośrodki doradztwa i dalsze informacje. Lista nie jest wyczerpująca.

💡 Możesz skontaktować się z lokalnym ośrodkiem doradztwa dla kobiet w ciąży lub **dowolną kliniką** w celu osobistej konsultacji. Będą oni wiedzieć, co należy zrobić.

[Poradnie DRK w Cottbus:](#)

Poradnia dla kobiet w ciąży - DRK KV Cottbus-Spree-Neiße-West e.V.

👤 Pani Sylvia Neumann

👤 Pani Teresa Richter

📍 Ostrower Damm 2
03046 Cottbus

📧 [pregnancy.counselling\(at\)drk-cottbus.de](mailto:pregnancy.counselling(at)drk-cottbus.de)

☎ 0355 / 42 77 71

Tutaj można wyszukać **lokalne** poradnie ciążowe w całych Niemczech:

🌐 [https:// www.familienplanung.de/schwangerschaftskonflikt/](https://www.familienplanung.de/schwangerschaftskonflikt/)

Jeśli masz pytania dotyczące ewentualnego przerwania ciąży, możesz również skontaktować się z całodobową **infolinią** dla kobiet w ciąży w potrzebie. **Porady są bezpłatne i anonimowe.** Doradcy posługują się kilkoma językami. Infolinia zapewnia również wsparcie w innych trudnych sytuacjach podczas ciąży.

☎ 08004040020

lub

🌐 [Tutaj](#) znajdziesz przegląd uznanych poradni ds. konfliktów w ciąży i innych poradni ds. ciąży **w Brandenburgii**

Więcej informacji na temat różnych możliwości przerwania ciąży w wielu różnych językach można znaleźć na stronie internetowej:

🌐 www.zanzu.de

Na stronie internetowej Familienplanung.de można znaleźć informacje na temat **poufnego porodu**:

🌐 <https://www.familienplanung.de/schwangerschaftsko...>

Doradztwo w zakresie ciąży

Ciąża zmienia Twoje życie. Może pojawić się wiele pytań. Porady dotyczące ciąży w Cottbus można uzyskać w następujących organizacjach:

Niemiecki Czerwony Krzyż

Sylvia Neumann | DRK

📍 [Ostrower Damm 2, 03046 Cottbus](#)

@ schwangerenberatung@drk-cottbus.de

☎ [+49 \(0\) 355427771](tel:+49(0)355427771)

🌐 <https://www.drk-cottbus.de/angebote/kinder-jugend...>

Demokratyczne Stowarzyszenie Kobiet

📍 [Am Turm 14, 03046 Cottbus](#)

@ schwangerschaft-beratung@dfb-brandenburg.de

☎ [+49 \(0\) 3554947991](tel:+49(0)3554947991)

🌐 <https://www.familienplanung.de/beratung/beratungs...>

Caritas region Cottbus

Schwangerschaftsberatung

📍 [Straße der Jugend 23, 03046 Cottbus](#)

@ schwangerschaftsberatung.cottbus@caritas-goerlitz...

☎ [+49 \(0\) 35538003740](tel:+49(0)35538003740)

🌐 <https://www.caritas.de/adressen/caritas-region-co...>