



Spis treści

Informacje ogólne	2
Numery alarmowe – SOS	2
Niemiecki system opieki zdrowotnej	4
Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe	5
Informacje dla osób ubiegających się o azyl	6
Informacje dla osób nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego	7



Informacje ogólne

Numery alarmowe – SOS

Sytuacja awaryjna jest wtedy, gdy Ty lub inni ludzie znajdujecie się w niebezpieczeństwie.

Najlepiej jest zadzwonić po pomoc!

🚑 Ärztlicher Bereitschaftsdienst

☎ 0231 116 117

Rufen Sie an, wenn die einen Arzt oder eine Ärztin brauchen, aber gerade keine Sprechzeit ist, zum Beispiel am Wochenende oder abends.

🚒 Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt

☎ 112

Rufen Sie an, wenn

- es brennt,
- es einen Unfall mit Verletzten gibt oder
- Sie einen medizinischen Notfall haben.

🚓 Polizei

☎ 110

Rufen Sie bei Straftaten oder bei Gewalt an.

① Die Notrufnummer können Sie von Ihrem Handy aus immer anrufen, auch wenn Sie zum Beispiel kein Guthaben auf Ihrer Prepaid-Karte haben.

Ważne podczas telefonowania w sytuacji awaryjnej:

💡 Gdzie znajduje się miejsce wystąpienia sytuacji awaryjnej (miejscowość, adres)?

💡 Co się zdarzyło?

💡 Jakie wystąpiły obrażenia lub zachorowania?

💡 Jaka jest liczba rannych lub chorych?

💡 Kto dzwoni?

💡 Czekamy na pytania ze strony dyżurnego!

☐ Jeśli musisz się udać do szpitala, to nie zapomnij swojego dowodu tożsamości lub zaświadczenia o przybyciu do RFN. Jeżeli jesteś zarejestrowany w instytucji ubezpieczenia zdrowotnego, to zabierz ze sobą kartę ubezpieczonego.



□ Jako ubiegająca(-y) się o azyl masz prawo w sytuacji awaryjnej udać się do szpitala bez skierowania i innych formalności. Pokaż w szpitalu swoje zaświadczenie o przybyciu do RFN.

Pozostałe ważne numery telefonów alarmowych

Dyżur stomatologiczny

 [Służby ratownicze](#)

Apteki dyżurujące

 [Izba aptekarska Westfalen-Lippe - wg kalendarza dyżurów alarmowych](#)

Telefon pomocy w przypadku przemocy w rodzinie lub wśród partnerów

☎ 116 016 (dla kobiet)

☎ 0800 1239900 (dla mężczyzn)

Klinika dla dzieci i młodzieży w Klinice Dortmund

☎ 0231 95 32 17 00

 [Klinika Dziecięca](#)

Urząd ds. Młodzieży Dortmund

☎ 0231 50-12345 Służba Ratunkowa Urzędu ds. Młodzieży

 [Służba Wsparcia Młodzieży](#)

Infolinia dla rodziców

☎ 0800 111 0 55 0 (poniedziałek do piątku do 9:00 do 17:00, wtorek i czwartek do 19:00)

 [Doradztwo dla rodziców „Elternberatung der Nummer gegen Kummer”](#)

Noclegownia dla młodzieży „Sleep In im Stellwerk”

☎ Körner Hellweg 19, 44143 Dortmund

0231 42 41 82

 [„Sleep In”](#)

Telefon dla dzieci i młodzieży

☎ 0800 111 0 333 (poniedziałek do soboty od 14:00 do 20:00)

📞 [Telefon dla dzieci i młodzieży „Nummer gegen Kummer”](#)

Centrum Ochrony Młodzieży Dortmund

☎ Gutenbergstr. 24, 44139 Dortmund

0231 20 64 580

📞 [Centrum Ochrony Dzieci](#)

Niemiecki system opieki zdrowotnej

System opieki zdrowotnej obejmuje trzy obszary:

1. ambulatoryjna opieka medyczna świadczona przez lekarzy i apteki (ambulatoryjna oznacza: pacjent wraca do domu po leczeniu)

2. stacjonarna opieka medyczna w szpitalach (stacjonarna oznacza, że pacjent przebywa w szpitalu w celu leczenia)

3. publiczna opieka zdrowot na poprzez usługi profilaktyczne świadczone przez departament zdrowia publicznego (profilaktyka oznacza: usługi mające na celu utrzymanie zdrowia i uniknięcie zachorowania).

Opieka ambulatoryjna i szpitalna zapewniają opiekę medyczną osobom chorym. Każdy może sam zdecydować, do którego lekarza lub placówki się udać (wolność wyboru).

Wydział zdrowia publicznego dba o zdrowie mieszkańców Dortmundu. Udziela informacji i porad na temat zdrowia. Istnieje wiele projektów w szkołach, które dostarczają informacji na temat zdrowia w zabawny sposób i promują zdrowy tryb życia. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.gesundheit.dortmund.de.

Warto wiedzieć:

W Niemczech masz prawo do podstawowej opieki medycznej w przypadku ostrych chorób i bólu. Masz również prawo do wszystkich oficjalnie zalecanych szczepień i badań kontrolnych. Ponadto masz prawo do bezpłatnych usług medycznych, które są niezbędne do ochrony Twojego zdrowia.

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli

- jesteś poważnie chory lub odczuwasz ból.
- jesteś w ciąży.
- jesteś przewlekłe chory, na przykład cierpisz na cukrzycę, epilepsję lub chorobę psychiczną. Jeśli masz jakieś pozostałe leki lub ulotkę dołączoną do opakowania leków, przynieś je ze sobą na wizytę u lekarza. Jeśli byłeś już u lekarza lub w szpitalu z powodu choroby, przynieś ze sobą wyniki badań.



Szpitala leczą osoby poważnie chore lub z urazami zagrażającymi życiu. W przypadku drobnych urazów lub chorób, które nie są nagłe, najlepiej udać się do przychodni lekarskiej. Uzyskasz tam dobrą pomoc! Potrzebujesz lekarza w nocy lub w weekend, ale nie jest to nagły przypadek? Zadzwoń tutaj i dowiedz się, która przychodnia lekarska jest aktualnie otwarta:

Dyżur medyczny

(tylko wieczorem i w weekendy)

 [0231116117](tel:0231116117)

Pogotowie stomatologiczne

Pogotowie stomatologiczne jest dostępne tylko wieczorem i w weekendy i ogranicza się do uśmierzania ostrego bólu (leczenie w nagłych wypadkach). Należy pamiętać, że do leczenia w ramach pogotowia potrzebna będzie również elektroniczna karta zdrowia.

<https://www.zahnaerzte-wl.de/notdienstsuche> (również w języku angielskim)

Niemiecki system opieki zdrowotnej w 14 językach

W broszurze "[Gesundheit für alle - Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen](#)" znajdziesz wszystkie ważne informacje w 14 językach.

Health Clearing Centre

Jesteś nowy w Niemczech i masz pytania dotyczące ubezpieczenia zdrowotnego? Możemy udzielić Ci informacji i porad na temat Twojego statusu ubezpieczeniowego. Jeśli potrzebujesz pomocy, możemy również pomóc Ci w wizytach w urzędach i skontaktować Cię ze służbami socjalnymi.

Celem Clearing Centre jest ułatwienie przejścia do standardowej opieki medycznej osobom bez ubezpieczenia zdrowotnego. Dyskretnie wspieramy Ciebie i Twoją rodzinę we wszystkich sprawach związanych z ubezpieczeniem zdrowotnym i staramy się ułatwić Ci przejście do standardowej opieki medycznej w Niemczech.

[Kliknij tutaj, aby przejść do centrum rozliczeniowego](#)

Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe

Każdy w Niemczech musi mieć ubezpieczenie zdrowotne.

Ustawowe czy prywatne ubezpieczenie zdrowotne? Istnieje ustawowe i prywatne ubezpieczenie zdrowotne. Większość ludzi ma ustawowe ubezpieczenie zdrowotne, chyba że zarabia więcej niż określoną kwotę. Ubezpieczenie zdrowotne opłacane jest przez pracownika i pracodawcę. Aby uzyskać prywatne ubezpieczenie zdrowotne, musisz spełniać określone wymagania (na przykład mieć określony dochód brutto).

Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne zawiera się w kasie chorych. W Niemczech jest wiele różnych kas chorych. Każda osoba może dowolnie wybrać kasę chorych.

Karta ubezpieczonego

Od swojej kasy chorych otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Z kartą ubezpieczonego od instytucji ubezpieczenia zdrowotnego możesz korzystać z usług medycznych na terenie całych Niemiec. Na odwrotnej stronie znajduje się Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (European Health Insurance Card, w skrócie: EHIC). Pozwala ona czuć się bezpiecznie we wszystkich państwach UE i wielu innych krajach europejskich, a nawet niektórych pozaeuropejskich.

Wskazówka:

Pamiętaj, aby zabrać ze sobą swoją kartę ubezpieczeniową, jeśli udajesz się do lekarza, szpitala lub uznanego terapeuty.

Więcej informacji w 40 językach

Więcej informacji na temat ubezpieczenia zdrowotnego w Niemczech można znaleźć pod adresem: www.krankenkassenzentrale.de/wiki/international. Informacje są dostępne w 40 językach!

Informacje dla osób ubiegających się o azyl

Jeśli nadal jesteś objęty procedurą azylową lub przebywasz w Niemczech na zasadach pobytu tolerowanego, obowiązują następujące zasady: Nie masz ubezpieczenia zdrowotnego, ale Urząd pomocy społecznej (Sozialamt) gwarantuje Ci podstawową opiekę medyczną.

Jeśli jesteś chory fizycznie lub psychicznie i potrzebujesz wizyty u lekarza, otrzymasz zaświadczenie do celów leczenia z Urzędu pomocy społecznej (Sozialamt). Dzięki temu wizyta u lekarza będzie dla Ciebie bezpłatna.

Jako osoba ubiegająca się o azyl masz do tego prawo w Niemczech

- podstawowa opieka medyczna (tzn.: w przypadku nagłych chorób i bóli możesz udać się do gabinetu lekarskiego),
- opieka medyczna w przypadku chorób przewlekłych (np. cukrzyca, padaczka czy choroby psychiczne),
- szczepienia zalecane przez Urząd
(dokładne informacje w 16 językach są dostępne pod adresem www.mimi-bestellportal.de),
- Badania profilaktyczne,
- opieka medyczna podczas ciąży i porodu,
- opieka medyczna po traumatycznych przeżyciach (gwałt, tortury, przemoc).

Zaraz po uzyskaniu zezwolenia na pobyt musisz zarejestrować się w zwykłej kasie chorych. Otrzymasz tam kartę ubezpieczeniową i w ten sposób prawo do tych samych świadczeń, jakie przysługują wszystkim mieszkańcom Niemiec.

[Tutaj możesz uzyskać informacje o Urzędzie pomocy społecznej \(Sozialamt\).](#)



[Tutaj można znaleźć informacje o centrum pośrednictwa pracy \(Jobcenter\).](#)

Informacje dla osób nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego

Konsultacja ginekologiczna dla kobiet nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego

Urząd ds. Zdrowia oferuje godziny konsultacji ginekologicznych dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego lub z ubezpieczeniem zdrowotnym o statusie niewyjaśnionym.

Oferta w zakresie konsultacji i badań obejmuje następujące usługi:

- Podstawowa opieka ginekologiczna z naciskiem na badania w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową
- Podstawowe kontrole prenatalne
- Wystawianie prywatnych recept na pigułki antykoncepcyjne

Tylko badania w ramach Urzędu ds. Zdrowia są bezpłatne. Jeśli konieczne są dalsze badania, należy je wykonać na własny koszt.

Opieka nad kobietami w ciąży wysokiego ryzyka nie jest możliwa.
Brak doradztwa w zakresie konfliktów w ciąży ani aborcji.

Telefoniczna rejestracja na konsultacje ginekologiczne

Miasto Dortmund - Urząd ds. Zdrowia

📍 Hoher Wall 9-11
44137 Dortmund



[02315023211](tel:02315023211)



[02315023556](tel:02315023556)



53kinder@stadtdo.de



gesundheitsamt.dortmund.de

Konsultacja ginekologiczna dla kobiet nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego

Poniedziałek 9:30 - 13:00
Wtorek nieczynne

Środa od 9:30 do 12:00, od 12:30 do 15:00

Czwartek 9:30-13:30

Piątek nieczynne

Godziny konsultacji dla dzieci, które nie są ubezpieczone

Dla dzieci, które nie są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym lub w przypadku niewyjaśnionego statusu takiego ubezpieczenia oferujemy godziny konsultacji z następującą ofertą w zakresie doradztwa i badań:

- Doradztwo
- Szczepienia
- Badania profilaktyczne
- Podstawowa opieka medyczna, np. badanie fizyczne
- Terapia podstawowa w razie potrzeby

Zespół składa się z pediatrów, pielęgniarek, tłumaczy ustnych i położnych.

Tylko badania w ramach Urzędu ds. Zdrowia są bezpłatne. Jeśli konieczne są dalsze badania, należy je wykonać na własny koszt.

[Tutaj znaleźć można naszą ulotkę!](#)

Miasto Dortmund - Urząd ds. Zdrowia - Służba zdrowia ds. dzieci i młodzieży

📍 Hoher Wall 9-11

44137 Dortmund



[02315023211](tel:02315023211)



[02315023556](tel:02315023556)



53kinder@stadtdo.de



gesundheitsamt.dortmund.de

Godziny otwarcia:

Godziny konsultacji dla dzieci, które nie są ubezpieczone

Poniedziałek od 9:30 do 12:00, od 12:30 do 15:00

Wtorek 9:30 - 13:00



Środa nieczynne
Czwartek 9:30-13:30
Piątek nieczynne

Specjalne oferty wsparcia dla chorych psychicznie rodziców i ich dzieci

Sieć „Dzieci jako krewni rodziców chorych psychicznie”

W Niemczech około dwóch milionów dzieci dorasta w rodzinach, w których jedno z rodziców jest chore psychicznie. Istnieje sieć pomocy medycznych, terapeutycznych i innych dla rodziców, których to dotyczy. Dzieci jako krewni często są pozostawione same sobie z różnymi zmartwieniami, lękami i problemami. Skuteczną pomoc można osiągnąć jedynie poprzez skoordynowaną współpracę między psychiatrią a opieką nad dziećmi i młodzieżą.

Pomocne profesjonalne podejście do dzieci rodziców chorych psychicznie i ich rodzin wymaga perspektywy uwzględniającej wiedzę psychologiczną, medyczną i społeczno-edukacyjną.

Aby móc to zagwarantować, w 2008 roku w Dortmundzie założono sieć „Dzieci jako krewni chorych psychicznie rodziców” (Kinder als Angehörige psychisch kranker Eltern - KAP-DO). Oprócz dwóch inicjatorów, Urząd ds. Zdrowia i Urzędu ds. Młodzieży, członkami sieci są kliniki psychiatryczne w Dortmundzie oraz podmioty zapewniające różnorodną pomoc z zakresu psychiatrii i opieki nad młodzieżą.

Celem współpracy jest umożliwienie koordynacji różnych zasobów wiedzy, metod pracy i metod uczestniczących instytucji, aby móc opracować bardziej efektywne oferty wsparcia dla dzieci i ich chorych psychicznie rodziców w Dortmundzie.

Opracowując i wdrażając koncepcję sieci, sieć miasta Dortmund kierowała się projektem badawczym „Dzieci jako krewni osób chorych psychicznie”, zainicjowanym przez prof. Dr hab. Alberta Lenza, Katolicki Uniwersytet Nadrenii Północnej-Westfalii, wydział Paderborn, Instytut Badań nad Zdrowiem i Psychiatrii Społecznej. Dortmund był częścią tego projektu jako region modelowy. Sieć Dortmundu była wspierana przez zespół projektu badawczego w konstruowaniu relacji kooperacyjnych.

- [Oferty dla chorych psychicznie rodziców i ich dzieci](#)

Miasto Dortmund - Urząd ds. Zdrowia - Punkt koordynacyjny w zakresie zdrowia Stephan Siebert

📍 Hoher Wall 9-11
piętro
44137 Dortmund



[02315025483](tel:02315025483)



ssiebert@stadtdo.de



Miasto Dortmund - Urząd ds. Młodzieży - Wczesna pomoc
Pilar Wulff (osoba kontaktowa komisji)

📍 Märkische Straße 24-26
44141 Dortmund
Wczesna pomoc



[02315024974](tel:02315024974)



pwulff@stadtdo.de