

Spis treści

Zdrowie	2
Ubezpieczenie zdrowotne	2
Opieka zdrowotna dla osób nie posiadających ubezpieczenia zdrowotnego	3
Wizyta u lekarza	4
Lekarstwa i apteki	6
Szpitale / Kiedy udać się do szpitala	6
Opieka	9
Ośrodki doradcze i projekty zdrowotne	11
Telefoniczna linia wsparcia – przemoc wobec kobiet	11
Poradnik rodzinny	11
Aplikacja nt. raka piersi	11
KIBIS - Poradnia Kontaktowa i Informacyjna w Zakresie Samopomocy	12
Usługi Społeczno-Psychiatryczne	13
Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki	14
Podstawowa opieka dla osób ubiegających się o azyl	15
Numery alarmowe - SOS	16

Zdrowie

Informacje ogólne

W Niemczech masz prawo do podstawowej opieki medycznej w przypadku ostrych chorób i bólu. Masz również prawo do wszelkich oficjalnie zalecanych szczepień i badań profilaktycznych. Ponadto możesz nieodpłatnie korzystać z usług medycznych, które są nieodzowne do zapewnienia zdrowia. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli


- nagle zachorowałeś lub masz bóle,
- jesteś w ciąży,
- cierpisz na chorobę przewlekłą, np. cukrzycę, epilepsję lub zaburzenia psychiczne. Jeżeli pozostały ci jakieś lekarstwa lub masz ulotki dołączane do lekarstw, zabierz je na konsultację lekarską. Jeżeli z powodu choroby byłeś(-aś) już u lekarza, zabierz ze sobą orzeczenie.
- Potrzeba zaszczepienia się

Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech występuje obowiązek ubezpieczenia. Oznacza to, że po uzyskaniu prawa do pobytu musisz zarejestrować się w stosownej instytucji ubezpieczenia zdrowotnego. Tam otrzymasz kartę ubezpieczonego i będziesz miał prawo do takich samych świadczeń jak wszyscy mieszkańcy Niemiec.


W przypadku ostrej choroby otrzymasz również podstawową opiekę w wielu zagranicznych gabinetach lekarskich i szpitalach (informacje na ten temat znajdują się w twojej instytucji ubezpieczenia zdrowotnego).


Masz też możliwość wybrania lekarza pierwszego kontaktu (lekarza rodzinnego). Jeżeli potrzebujesz konsultacji z lekarzem specjalistą, to otrzymasz skierowanie od swojego lekarza rodzinnego.


 Pamiętaj, aby zabrać ze sobą kartę ubezpieczonego podczas leczenia u lekarzy, w szpitalach lub u akredytowanych terapeutów.

Karta ubezpieczonego

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). Dzięki niej jesteś objęty ochroną ubezpieczeniową we wszystkich krajach Unii Europejskiej oraz w wielu innych krajach Europy, a nawet w niektórych krajach pozaeuropejskich.

 W przypadku podróży zagranicznej poza UE można dodatkowo wykupić podróżne ubezpieczenie zdrowotne, które daje jeszcze więcej korzyści.

 [Tutaj](#) znajdziesz ważne informacje na temat ubezpieczenia zdrowotnego w kilku językach. Wyjaśnia dla różnych grup docelowych, dla kogo odpowiednie jest ustawowe i prywatne ubezpieczenie zdrowotne, na co należy zwrócić uwagę i więcej.

 Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl, które nie mają jeszcze ubezpieczenia zdrowotnego muszą mieć bony na leczenie, aby móc pójść do lekarza. Zaświadczenia takie wydaje [Departament Spraw Społecznych](#).

Opieka zdrowotna dla osób nie posiadających ubezpieczenia zdrowotnego

Dla osób, które nie posiadają (jeszcze) pozwolenia na pobyt, a tym samym nie mają (jeszcze) ubezpieczenia zdrowotnego, istnieją w Hanowerze punkty kontaktowe, które oferują wstępną opiekę zdrowotną, nawet przy zachowaniu anonimowości.

Malteser Medicine dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego (MMM)

W Malteser Medizin dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego osoby bez ważnego statusu pobytu i osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego znajdują lekarza, który zapewnia wstępne badanie i opiekę w nagłych przypadkach choroby, urazu lub ciąży.


Ponieważ wielu pacjentów nie chce iść do gabinetu lekarskiego lub szpitala, Malteser pomaga im anonimowo. Tworzenie sieci i współpraca z kościołami, stowarzyszeniami i związkami umożliwia dalszą pomoc.

Usługi:


- Badanie i doradztwo w sprawach medycznych
- Postępowanie w nagłych wypadkach w razie choroby
- Pomoc przy ciąży i porodzie
- W razie potrzeby skierowanie do innych specjalistów lub szpitali
- Skierowanie do placówek specjalistycznych i poradni


Godziny otwarcia i kontakt:

 Godziny konsultacji ogólnych: wtorki od 10.00 do 12.00

 Godziny konsultacji dla dzieci: co 14 dni w poniedziałki od 13:30 do 14:30
(jest to oferta Regionu Hannover i MMM za nią nie odpowiada)

Malteser Medizin dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

 [Leibnizufer 13-15, 30169 Hannover](#)

 [\(0511\) 169-5430](tel:(0511)169-5430)

 [@mmm.hannover\[at\]malteser\[dot\]org](mailto:mmm.hannover[at]malteser[dot]org)

 www.malteser-hannover.de


Mobilny dentysta


W przypadku bólu zęba osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego lub dokumentów pobytowych mogą zwrócić się do Mobilnego Dentysty - Zahnmobil Hannover. W tym dobrowolnym projekcie leczyły się już osoby z ponad 50 krajów pochodzenia.

Usługi:

- Badanie i diagnostyka
- Porady dotyczące higieny i profilaktyki jamy ustnej
- Dostarczanie artykułów do pielęgnacji zębów według potrzeb
- Środki konserwujące zęby, np: usuwanie kamienia nazębnego lub leczenie próchnicy
- Wykonywanie i ocena zdjęć rentgenowskich
- Środki chirurgiczne, np: proste usuwanie zębów
- We współpracy: Zaopatrzenie w protezy dentystyczne
- Skierowanie do uznanych dentystów lub klinik dentystycznych

Punkty kontaktowe i kontakt:

 Zahnmobil działa w różnych miejscach w Hanowerze. [Aktualny rozkład jazdy można znaleźć tutaj.](#)

 [0172 4736784](tel:01724736784)

 info@zahnmobil-hannover.de

 www.zahnmobil-hannover.de

Wizyta u lekarza

Lekarze ogólni i specjaliści

Jeżeli zachorowałeś, to udaj się do swojego lekarza pierwszego kontaktu. Możesz wybrać go samodzielnie. Godziny otwarcia ustalają sami lekarze rodzinni. Jeżeli chcesz skorzystać z porady lekarskiej, umów się na wizytę.


Lekarze rodzinni przeprowadzają ważne badania i są pierwszym punktem kontaktowym w przypadku choroby. Decydują także o niezbędnych lekach i o tym, czy konieczne jest przeprowadzenie specjalistycznych badań.

Twój lekarz rodzinny skieruje cię w razie potrzeby do lekarza specjalisty, który może przeprowadzić dokładniejsze badania.

Wyszukiwanie lekarzy ogólnych i specjalistów

 www.arztauskunft-niedersachsen.de (strona dostępna tylko w języku niemieckim)

Jeśli gabinet jest zamknięty, pomoc może dyżur medyczny

 [115 116](tel:115116).

Pediatrzy


Dzieci są zwykle badane przez pediatrów. Regularne badania profilaktyczne i szczepienia u pediatry są ważne dla zdrowia każdego dziecka. Zalecane badania profilaktyczne nazywane są „badaniami U” i odbywają się zawsze w określonym czasie. Są one bezpłatne. Proszę poinformować siebie i dziecko u pediatry o obowiązkowych badaniach „U”.


Dentyści

Jeżeli boli cię ząb, to udaj się do dentysty.

Ginekolodzy


Dla kobiet ważne są regularne badania ginekologiczne. Pozwala to zawczasu wykryć problemy. Określa się to mianem badań profilaktycznych. Z ginekologiem można też skonsultować się w kwestii antykoncepcji.


 Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu odpowiedniego lekarza, zwróć się do koła pomocy lub do swojej pomocy w zakwaterowaniu.

 Jeśli jesteś osobą ubiegającą się o azyl i musisz udać się do lekarza, wtedy otrzymasz od [Urzędu Opieki Społecznej](#) bon na leczenie. Dzięki temu wizyta u lekarza będzie dla Ciebie bezpłatna.

Wydział Spraw Społecznych Miasta Hanower (Urząd Opieki Społecznej)

 [Hamburger Allee 25, 30161 Hannover](#)

 [@50service@hannover-stadt.de](mailto:50service@hannover-stadt.de)

 [0511 168-42472](tel:051116842472)

🐾Jeżeli konieczne okaże się przeprowadzenie operacji, ale **nie** w trybie nagłego wypadku, wówczas [Urząd Pomocy Społecznej](#) odpowiednio wcześniej zorganizuje pobyt w szpitalu. W tym celu lekarz wystawi ci zaświadczenie. Refundowane są tylko koszty zabiegów/operacji niezbędnych z medycznego punktu widzenia.

Lekarstwa i apteki

Jeżeli potrzebujesz lekarstw, to otrzymasz receptę od swojego lekarza. Recepta upoważnia do zakupu leków w każdej aptece. Apteki są z reguły otwarte od poniedziałku do soboty. Godziny otwarcia różnią się w zależności od apteki. Jeżeli pilnie potrzebujesz leków w nocy lub w dniu świątecznym, przy każdej aptece znajdziesz tabliczkę z nazwą i adresem apteki dyżurującej. Te informacje znajdziesz również w Internecie.

Wyszukiwanie aptek dyżurujących

🌐 www.aponet.de

🐾Osoby wnioskujące o azyl otrzymują wiele lekarstw bez dopłaty. Dlatego warto zapytać o to lekarza. Lekarstwa sprzedawane bez recepty zawsze podlegają opłacie.

Szpitala / Kiedy udać się do szpitala

Jeśli masz nagle poważne dolegliwości zdrowotne, jesteś poważnie ranny lub miałeś wypadek, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub udaj się do **izby przyjęć szpitala**. Innym powodem hospitalizacji są badania specjalistyczne lub planowane zabiegi i operacje. O potrzebie takiej decyzji zazwyczaj lekarz rodzinny.

Szpitala w Hanowerze

Diakovere Annastift - Klinika Ortopedyczna MHH

📍 [Anna-von-Borries-Straße 1, 30625 Hannover](#)

☎ [0511 53540](tel:051153540)

🌐 www.diakovere.de >> Annastift

Diakovere Friederikenstift

📍 [Humboldtstraße 5, 30169 Hannover](#)

☎ [0511 129-0](tel:05111290)

www.diakovere.de >> Friederikenstift

Diakovere Friederikenstift - filia Marienstraße

[Marienstraße 37, 30171 Hannover](#)

[0511 3043-1](tel:051130431)

www.diakovere.de >> Friederikenstift

Diakovere Henriettenstift

[Marienstraße 72-90, 30171 Hannover](#)

[0511 3043-1](tel:051130431)

www.diakovere.de >> Henriettenstift

Diakovere Henriettenstift - filia Kirchrode

[Schwemannstraße 17, 30559 Hannover](#)

[0511 289-0](tel:05112890)

www.diakovere.de >> Henriettenstift

DRK Szpital Clementinenhaus

[Lützerodestraße 1, 30161 Hannover](#)

[0511 3394-0](tel:051133940)

info@clementinenhaus.de

www.clementinenhaus.de

INI Hannover - Międzynarodowy Instytut Nauk Neurologicznych

[Rudolf-Pichlmayr-Straße 4, 30625 Hannover](#)

[0511 270920](tel:0511270920)

info@ini-hannover.de

www.ini-hannover.de

Szpital dla dzieci i młodzieży auf der Bult

[!\[\]\(34b4f260a8587d2e97eeaee361cc357b_img.jpg\) Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover](#)

[!\[\]\(3d8c13c92b853674f749aac6fa869926_img.jpg\) 0511 8115-0](#)

[!\[\]\(6605b201d6f14d9b3bcb8ab5f274d107_img.jpg\) www.auf-der-bult.de](#)

Klinika KRH Nordstadt

[!\[\]\(fa6f3af6bfa46c5d4a2d362681095beb_img.jpg\) Haltenhoffstraße 41, 30167 Hannover](#)

[!\[\]\(17acf1afa8cdf0b67c53d4865a5ed469_img.jpg\) 0511 970-0](#)

[!\[\]\(e8fb589d58dad1692debababa5e928b6_img.jpg\) info.nordstadt@krh.de](#)

[!\[\]\(f95dab70c751fda7d824b8b03650f7aa_img.jpg\) nordstadt.krh.de](#)

Klinika KRH Siloah

[!\[\]\(d8ab143e904bfa3467271eec5af75a9b_img.jpg\) Stadionbrücke 4, 30459 Hannover](#)

[!\[\]\(4688aadfd656ded00cd6bdfae55089a9_img.jpg\) 0511 927-0](#)

[!\[\]\(e9474ce1d70442456f8fe9c393ea149c_img.jpg\) info.siloah@krh.de](#)

[!\[\]\(e3f255517d37bb309a3a931ec4849e6a_img.jpg\) siloah.krh.de](#)

Uniwersytet Medyczny w Hanowerze (MHH)

[!\[\]\(4146d17f71dced09c6ad789cacceaa6d_img.jpg\) Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover](#)

[!\[\]\(9db214d549b9aeebe72aa11d3a5c4b1a_img.jpg\) 0511 532-0](#)

[!\[\]\(bcece9a353e60caece619217f5c1ea39_img.jpg\) info@sophienklinik.de](#)

Klinika Sophien-Klinik Vahrenwald

[!\[\]\(08ff79f060f3543d9ed549cc693d8b98_img.jpg\) Ompfedastraße 10, 30165 Hannover](#)


[!\[\]\(a05a1b59a958625e01d770867ed2a42e_img.jpg\) 0511 35893-0](#)

[!\[\]\(fd47dc3c71882b0b4a62715dd757d994_img.jpg\) info@sophienklinik.de](#)

[!\[\]\(98e0dd3c5f32ab687ab08e39ab3c4a93_img.jpg\) www.sophienklinik.de](#)

Klinika Sophien-Klinik Hannover


 [Bischofsholer Damm 160, 30173 Hannover](#)


 [0511 3667-0](tel:051136670)

 info@sophienklinik.de

 www.sophienklinik.de

Szpital Vinzenzkrankenhaus

 [Lange-Feld-Straße 31, 30559 Hannover](#)

 [0511 950-0](tel:05119500)

 www.vinzenzkrankenhaus.de



Opieka

Potrzeba opieki

Jeżeli ktoś nie jest w stanie samodzielnie zadbać o siebie w życiu codziennym na stałe lub przez co najmniej sześć miesięcy, wtedy uznaje się, że potrzebuje ona opieki. Dotyczy to na przykład sytuacji, gdy potrzebna jest pomoc przy myciu, zakupach, jedzeniu lub opiece medycznej. W takim przypadku zazwyczaj przysługuje ci wsparcie i pomoc finansowa z ubezpieczenia na wypadek opieki długoterminowej. Opieka może odbywać się w trybie ambulatoryjnym, czyli w domu, lub w placówce opiekuńczej.

Ubezpieczenie pielęgnacyjne

Każdy, kto jest ubezpieczony w ustawowej instytucji ubezpieczenia zdrowotnego jest automatycznie ubezpieczony również w zakresie opieki. Dotyczy to również osób, które otrzymują świadczenia z Urzędu Pracy lub Federalnej Agencji Pracy.

 Jeśli otrzymujesz zasiłek dla osób ubiegających się o azyl, to nie jesteś automatycznie objęty ubezpieczeniem pielęgnacyjnym. Masz jednak prawo do świadczeń, które są niezbędne dla twojego zdrowia. Może to być również opieka. Wniosek o te świadczenia należy złożyć w [Biurze Pomocy Społecznej](#) .

Co mam zrobić, jeśli potrzebuję opieki?


Przede wszystkim należy zasięgnąć porady. Jeśli posiadasz ubezpieczenie zdrowotne, wtedy instytucja ubezpieczenia zdrowotnego może zaoferować bezpłatne doradztwo w zakresie opieki. Doradztwo może odbywać się również w ciebie w miejscu zamieszkania. Skontaktuj się ze swoją instytucją ubezpieczenia zdrowotnego. Zawsze możesz też najpierw udać się do poradni doradztwa migracyjnego dla dorosłych. Poradnie [doradztwa migracyjnego](#) poblizu twojego


miejsca zamieszkania znajdziesz na stronie  [Federalnego Urzędu ds. Migracji i Uchodźców \(BAMF\)](#).

Również stolica kraju związkowego Hanower posiada własną podnię w zakresie opieki - opiekończe punkty wsparcia.

Opiekuńcze punkty wsparcia


Centrum Świadczeń dla Seniorów

 [Osterstraße 31, 30159 Hannover](#)

 [0511 168-42345](tel:051116842345)


 senioren@hannover-stadt.de

 www.seniorenberatung-hannover.de

 Czw: godz. 8.00-18.00

Pt: godz 9.00-13.00

Biuro terenowe: Heinemanhof


 [Heinemanhof 2, 30559 Hannover](#)



Śr: godz. 9.00-13.00

Biuro terenowe: Urząd Gminy Ricklingen

 [Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover](#)

 Pn.: godz. 9.00-13.00

Wt.: 9.00 - 13.00

Śr.: godz. 9.00-13.00


Dom Spokojnej Starości Fundacji Luise-Blume

 [Luise-Blume-Straße 1, 30659 Hanower](#)

 [0511 168-42345](tel:051116842345)

 57-Infothek@Hannover-Stadt.de


 www.seniorenberatung-hannover.de

 Wt: godz. 13.00-18.00

Czw: godz. 9.00-14.00


Biuro terenowe: Miejsce spotkań Herrenhausen


 [Herrenhäuser Straße 54, 30419 Hannover](#)

 Śr: godz. 9.00-13.00

Pt: godz. 9.00-13.00

Biuro terenowe: Miejsce spotkań Ratusz w Misburgu

 [Waldstraße 9, 30629 Hannover](#)

 Pn: godz. 9.00-13.00

Wt: godz. 9.00-13.00

Śr.: godz. 9.00-13.00

💡 Więcej informacji na temat opieki można znaleźć również w 🌐 [handbook germany](#).

Ośrodki doradcze i projekty zdrowotne

Telefoniczna linia wsparcia – przemoc wobec kobiet

Telefoniczna linia wsparcia - przemoc wobec kobiet

☎ [116 016](tel:116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Telefoniczna linia wsparcia „Przemoc wobec kobiet” doradza kobietom narażonym na przemoc na terenie całych Niemiec. Udziela informacji i w razie potrzeby kieruje do właściwych lokalnych instytucji udzielających wsparcia. Konsultantki telefonicznej linii wsparcia udzielają porad w zakresie wszelkich form przemocy wobec kobiet. Możliwe jest także uzyskanie porady online za pośrednictwem strony internetowej. Rozmowy są poufne i mogą mieć charakter anonimowy. Ani w przypadku rozmowy telefonicznej ani za pośrednictwem strony internetowej nie są przekazywane czy zapisywane dane osobowe. Dzięki pomocy tłumaczek możliwe jest doradztwo w wielu językach. Osoby niesłyszące lub niedosłyszące mogą bezpłatnie skorzystać z usług tłumacza za pośrednictwem strony internetowej. Rozmowa z konsultantkami telefonicznej linii wsparcia jest tłumaczona na niemiecki język migowy lub język pisany.

Poradnik rodzinny

Poradnik rodzinny

🌐 www.familienratgeber.de

Poradnik rodzinny Akcji „Człowiek” zawiera informacje i adresy dla osób z niepełnosprawnością i członków ich rodzin. Na stronie internetowej osoby z niepełnosprawnością i członkowie ich rodzin mogą znaleźć przydatne informacje na temat życia z niepełnosprawnością w uproszczonym i zrozumiałym języku niemieckim: o szkole, życiu zawodowym, czasie wolnym, przystosowaniu obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych, prawach, mieszkaniu, poradnictwie, ubezpieczeniu zdrowotnym i pielęgnacyjnym itd.

Aplikacja nt. raka piersi

Rak piersi jest najczęstszym rodzajem raka na świecie. Jedna na osiem kobiet w Europie zachoruje na raka piersi na pewnym etapie swojego życia. Tylko w Niemczech na raka piersi choruje co roku około 70 000 kobiet. Im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na wyzdrowienie. Ponadto 25% zachorowań można by uniknąć poprzez zdrowy tryb życia. Aplikacja nt. raka piersi (breastcare) wyjaśnia w naukowy i łatwy do zrozumienia sposób wszystko, co warto wiedzieć o raku piersi, wczesnym wykrywaniu i zdrowym stylu życia. Aplikacja jest obecnie dostępna w siedmiu językach: arabskim, niemieckim, angielskim, perskim, francuskim, hiszpańskim i tureckim.

Aplikacja nt. raka piersi

- przypomina o samobadaniu własnych piersi zgodnie z kalendarzem cykli
- objaśnia krok po kroku sposób samobadania za pomocą ilustrowanych instrukcji
- wyjaśnia czynniki ryzyka i objawy oraz podaje konkretne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia
- odpowiada na pytania dotyczące badań przesiewowych w Niemczech mających na celu wczesną diagnostykę
- udostępnia linki do licznych punktów kontaktowych, takich jak ośrodki leczenia chorób piersi, urzędników ds. integracji czy oferty pomocy, do których kobiety mogą się zwrócić w razie pytań
- opowiada pokrzepiające historie kobiet, których dotknęła ta choroba

Aplikację można pobrać bezpłatnie ze sklepów z aplikacjami Apple i Google. Z aplikacji można korzystać bez podawania danych osobowych. Nie pojawiają się w niej reklamy i jest zaplanowana długoterminowo. Więcej informacji w siedmiu językach na stronie:

www.breastcare.app.

KIBIS - Poradnia Kontaktowa i Informacyjna w Zakresie Samopomocy

Poradnia Kontaktowa i Informacyjna w Zakresie Samopomocy (KIBIS) jest punktem kontaktowym dla grup samopomocy oraz wszystkich osób, które szukają lub chciałyby założyć grupę samopomocy w Regionie Hanoweru.

Czym jest grupa samopomocy?

Samopomoc oznacza: Ludzie mający wspólny temat lub problem łączą się w grupy lub stowarzyszenia (także: w inicjatywę). Członkowie tych grup i inicjatyw chcą się wzajemnie wspierać i doradzać innym ludziom w konkretnym zakresie lub problemie.

Grupa samopomocy jest więc stowarzyszeniem osób, które dotknięte są tą samą chorobą fizyczną lub niepełnosprawnością, tym samym uzależnieniem, tym samym problemem psychologicznym lub społecznym - one same lub ich krewni.

Dzięki regularnym spotkaniom uczestnicy wymieniają się doświadczeniami i wiedzą oraz dążą do poprawy swojej sytuacji osobistej. Wszyscy uczestnicy grupy samopomocowej są równi. Udział jest dobrowolny i bezpłatny.


Grupy samopomocy postrzegają siebie jako uzupełnienie profesjonalnej pomocy i wsparcia. Udział w grupie samopomocy nie zastępuje leczenia medycznego ani terapii.

KIBIS wspiera zainteresowanych w odpowiedzi na następujące pytania:

- Czym jest grupa samopomocy?
- Jak założyć grupę samopomocy?
- Jak nawiązać kontakt z osobami o podobnych problemach, niepełnosprawności lub schorzeniach?

KIBIS organizuje również spotkania networkingowe i szkolenia dla grup samopomocy w regionie Hanoweru oraz inicjuje kontakty z profesjonalistami i instytucjami.

KIBIS Hanower

 [Gartenstraße 18, 30161 Hannover](#)

 [0511 / 666-567](tel:0511-666567)

 info@kibis-hannover.de

 www.kibis-hannover.de

 Godziny konsultacji telefonicznych

Pn. godziny 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

Wt. godziny 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

Śr. godziny 16:00 - 19:00


Czw. godziny 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

Usługi Społeczno-Psychiatryczne**Usługi Społeczno-Psychiatryczne**

Usługi Społeczno-Psychiatryczne Regionu Hanoweru oferuje pomoc osobom chorym psychicznie i ich krewnym w ośrodkach doradczych. Oferta skierowana jest do osób, do których system opieki zdrowotnej nie dociera w wystarczającym stopniu.

Usługi Społeczno-Psychiatryczne obejmują następujące działania:

- Rozmowy informacyjne i doradcze
- Interwencja kryzysowa
- Skierowanie lub odesłanie do innych instytucji społecznych / medycznych,
- Kierowanie do grup osób dotkniętych chorobą i ich krewnych
- W razie potrzeby wizyty domowe

Lokalizacje sześciu ośrodków doradztwa w Hanowerze i czterech ośrodków doradztwa w okolicy można znaleźć [tutaj na mapie](#) . Poradnia przy ulicy Podbielskistraße przeznaczona jest przede wszystkim dla dzieci i młodzieży do 17. roku życia z zaburzeniami psychicznymi.

Psychospołeczna / psychiatryczna służba kryzysowa

Poradnie są zamknięte w weekendy i święta państwowe. W takich dniach w nagłych przypadkach można zadzwonić do psychospołecznego / psychiatrycznego serwisu kryzysowego regionu Hanoweru (PPKD). Pracują tam specjaliści psychiatrii społecznej. Ale lekarek/lekarzy tam nie ma.

Służba kryzysowa pomaga


- w kryzysach psychicznych,
- osobom zagrożonym samobójstwem,
- w ostrych kryzysach życiowych

Doradztwo jest bezpłatne i poufne.

Psychospołeczna / psychiatryczna służba kryzysowa

 [Podbielskistraße 168, 30177 Hanower](#)

 [0511 / 30 0334 70](tel:051130033470)

 Pt. 15-20

Sob. 12-20

Nd. 12-20

Dni wolne od pracy 12-20

Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki

La Strada - przychodnia i specjalistyczny ośrodek doradztwa dla kobiet używających narkotyków

La Strada to ośrodek doradztwa dla kobiet używających nielegalnych narkotyków (np. heroiny, kokainy, cracku, Crystal...)) lub stosujących środki zastępcze.

Kawiarnia jest otwarta tylko dla kobiet. W godzinach otwarcia można tam skorzystać z następujących ofert. Uzgodnienie terminu nie jest konieczne.

- Jedzenie i picie, prysznic, komputer, telefon, darowizna odzieży, pralka i suszarka
- Wymiana strzykawek, dostarczanie materiałów do "bezpieczniejszego używania" substancji lub materiałów do "bezpieczniejszej pracy" (np. prezerwatyw)

Usługi doradcze obejmują następujące tematy:

- wsparcie w kryzysach i problemach osobistych
- używanie substancji i substytucja
- wycofanie kliniczne i terapia ambulatoryjna/szpitalna
- wsparcie w kontaktach z władzami
- praca seksualna


- kwestie zdrowotne
- ciąża i macierzyństwo


Wszystkie oferty są **bezpłatne**.

La Strada oferuje również **doradztwo online**. Możesz zarejestrować się anonimowo w celu uzyskania porady online pod adresem  www.la-strada-hannover.de zarejestruj się.

Doradztwo oferowane jest w języku **niemieckim, polskim** lub **angielskim**.

La Strada - przychodnia i specjalistyczny ośrodek doradztwa dla kobiet używających narkotyków

 [Escherstr. 25, 30159 Hanower](#)

 [0511 / 14023](tel:051114023)

 www.la-strada-hannover.de

Godziny otwarcia

Pn. 10:00-15:00

Wt. 15:00-20:00

Czw. 15:00-20:00


Pt. 10:00-15:00

Podstawowa opieka dla osób ubiegających się o azyl

Masz również prawo do wyżej wymienionych świadczeń, jeśli przebywasz w Hanowerze jako osoba ubiegająca się o azyl. W takim przypadku otrzymasz z urzędu pomocy społecznej bon zdrowotny. Zaświadczenie należy przynieść ze sobą do gabinetu lekarskiego. Bon na leczenie zdrowotne jest ważny przez jeden kwartał (3 miesiące). Na każdy kwartał potrzebny jest nowy bon. W przypadku leczenia specjalistycznego należy złożyć wniosek o nowy bon zdrowotny w Urzędzie Opieki Społecznej.

Wydział Spraw Społecznych Miasta Hanower (Urząd Opieki Społecznej)

 [Hamburger Allee 25, 30161 Hanower](#)

 [0511 168-42472](tel:051116842472)

 [@50service@hannover-stadt.de](mailto:50service@hannover-stadt.de)

Jeżeli masz pozwolenie na pobyt, musisz zarejestrować się w kasie chorych. Tam otrzymuje się kartę ubezpieczonego i ma się prawo do takich samych świadczeń jak wszyscy obywatele w

Niemczech.

Numery alarmowe - SOS

Nagły przypadek to sytuacja poważnego zagrożenia dla zdrowia. Masz nagły wypadek? Następnie zadzwoń pod jeden z numerów alarmowych 110 lub 112.

Kontakty alarmowe (numer kierunkowy nie jest konieczny!)

- Policja 📞 [110](tel:110)
- Straż Pożarna 📞 [112](tel:112)

Kiedy 110 jest prawidłowe, a kiedy 112?

- Policja 110: Jesteś zastraszany, okradany, atakowany. Byłeś świadkiem przestępstwa. Konieczna jest interwencja policji.
- Straż pożarna 112: Jest pożar, dom się pali. Doszło do wypadku, np. wycieku toksycznych gazów. Lub sam doznałeś obrażeń i potrzebujesz natychmiastowej karetki. Albo ktoś ma atak serca i potrzebuje natychmiastowego lekarza.

Numery alarmowe w telefonie komórkowym zawsze działają. Nie masz środków w telefonie komórkowym lub nie wyświetla się żadna sieć? Numer nadal działa!

Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego

- **Kto** dzwoni (twoje imię)?
- **Gdzie** coś się wydarzyło (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** osób jest rannych lub chorych?
- **Jakie** choroby lub urazy występują?
- **Czekamy** na pytania ze strony dyżurnego!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie. Wówczas zostaniesz lepiej zrozumiany. Nie kończ rozmowy. Wszystkie ważne informacje zostały przekazane? Centrum powiadamiania ratunkowego / policja kończy połączenie.

Poniższe numery są pomocne w przypadkach przemocy wobec kobiet:


Infolinia dla kobiet w nagłych wypadkach Hanover 📞 [0511 332112](tel:0511332112)

Infolinia pomocy Przemoc wobec kobiet 📞 [116 016](tel:116016)

Choroba


Jesteś chory i potrzebujesz pomocy. Nie czujesz się jednak na tyle źle, by potrzebować pomocy lekarza pogotowia ratunkowego. Ale gabinety lekarskie są zamknięte. W takim przypadku można zadzwonić pod numer **dyżurny Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego**:

 [116 117](tel:116117)

 Ten numer telefonu jest dostępny 24 godziny na dobę, każdego dnia tygodnia.

Zaopatrzenie w energię elektryczną/wodę/gaz

Zakład komunalny (enercity) przyjmuje zgłoszenia telefoniczne o awariach, na przykład w przypadku dłuższej przerwy w dostawie prądu w całym domu, odcięcia wody lub przepływu wody pitnej przez ulicę. Lub w przypadku przzerwania ogrzewania miejskiego lub braku gazu z rury gazowej.

Usterka elektryczna  [0511 430-3111](tel:05114303111)

Usterka sieci ciepłowniczej  [0511 430-3211](tel:05114303211)

Usterka gazowa  [0511 430-4111](tel:05114304111)

Usterka wody  [0511 430-5111](tel:05114305111)