

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	<b>2</b>
Allgemeines zu Gesundheit	2
Allgemeine Informationen für Migranten und Ausländer	2
Notfall	5
Medikamente und Apotheken	6
Krankenversicherung	7
elektronische Patientenakte (ePA)	8
Arztbesuch und Krankenhaus	9
Notrufnummern - SOS	12
Beratungsstellen und Hilfsangebote	12
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?	13
breastcare App	16
MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)	16
Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen	17
Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt	19
Ärzte der Welt - Beratungsstelle München	20
Medizinische Hilfe für Geflüchtete	21
Schwangerschaft und Geburt - Beratung, Unterstützung, Hilfe	23
Was muss bei Schwangerschaft und Geburt beachtet werden?	23
Allgemeines zu Schwangerschaft und Geburt	27
Kontakte Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonflikt-Beratung	28
Verhütung und Familienplanung	30
Kinder-Gesundheit	31
Trauma, akute Krisen und psychische Belastung	32
Hospiz und Palliativ-Versorgung	34
Familienratgeber für Menschen mit Behinderungen	36
Infektionserkrankungen Hygiene Schutz	36
HIV-Test im Gesundheitsamt	37
Achtung: Zecken in Ingolstadt	37
Selbsthilfegruppen in Ingolstadt	39
Besonderheit bei einem Arbeitsunfall	40
Beratungsstellen zu Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung / Rechtliche Betreuung	41
Vorsorgevollmacht oder Betreuungsvollmacht / Betreuungsverfügung	42
Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen	43
Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA)	43
Pflegestützpunkt Ingolstadt	44

## Gesundheit

### Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Diese bekommen Sie kostenlos von Ärzten und Ärztinnen. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

💡 Sie haben noch Medikamente? Alternativ haben Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.

Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

👤 Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Weitere Informationen finden Geflüchtete hier  Medizinische Hilfe

### Allgemeine Informationen für Migranten und Ausländer

### Gesundheits-System in Deutschland

Im Internet finden sich viele Informationen zu Gesundheit. Wichtige Informationen gibt es auch in verschiedenen Sprachen

#### [1. Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende](#)

- Wie funktioniert die Gesundheits-Versorgung?
- Was mache ich, wenn ich krank bin?
- Welche Hilfe kann ich bekommen?

#### [2. Ärzte der Welt - Beratungsstelle](#)

Hier finden Sie Informationsseiten in vielen Sprachen und wichtige Flyer.

- Flyer „[Sexuelle Gesundheit: Informationen für Geflüchtete in Oberbayern](#)“:
  - Sexuelle Gesundheit und sexuelle Selbstbestimmung,
  - Schwangerschaft und Geburt,

- Schutz bei genderbasierter Gewalt
- Flyer „[Gesundheit: Informationen für Geflüchtete in Oberbayern](#)“:
  - Meine Rechte im Asylverfahren,
  - Das deutsche Gesundheitssystem,
  - Psychische Gesundheit

## **2. Gesundheits-Portal**

Viele Infos zu Themen wie:

- Verhütung
- Sucht
- Ernährung

## **3. Besuch bei der Frauen-Ärztin**

- ⇒ Film in verschiedenen Sprachen

## **4. Informationen zu verschiedenen Themen (Ethno-Medizinisches Zentrum)**

Wegweiser für verschiedene Themen, zum Beispiel:

- Diabetes
- Impfen
- Trauma, Depression
- Gesundheit der Mütter

## **5. Informationen für Patienten zu vielen Krankheiten**

- Asthma
- Grippe
- Demenz

## **6. Vokabeln Bereich Gesundheit**

- [Take-Care-Projekt](#) (Wegweiser für Migranten)
- [Bild-Wörter-Buch](#)

## **7. Weitere Informationen in vielen verschiedenen Sprachen**

- Medikamente
- Notfall-Wortschatz
- Anamnese-Bögen
- Wichtige Telefon-Nummern

---

## Weitere wichtige Infos

### Impfungen:

Der Arzt informiert Sie über Impfungen. Viele Impfungen sind kostenlos. Sie bekommen einen Impfpass. Darin stehen alle Impfungen, die Sie schon haben. Der Impfpass ist kein Ausweis.

💡 [Diese Impfungen](#) sollten Sie und Ihre Kinder haben (Impf-Kalender in verschiedenen Sprachen).

### Apotheke:

In der Apotheke bekommen Sie Medikamente.  
Apotheken haben ein rotes „A“ über der Tür .

Für manche Medikamente müssen Sie bezahlen, zum Beispiel:

- Nasen-Sprays
- Kopf-Schmerz-Tabletten
- Für manche Medikamente müssen Sie nichts oder weniger bezahlen:  
Sie brauchen ein Rezept von einem Arzt.  
Erwachsene müssen meistens Geld dazu bezahlen.

⇒ [Hier](#) finden Sie Apotheken in Ingolstadt

### Apotheken sind offen:

- Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- Samstag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- Not-Dienst in der Nacht und am Sonntag:
  - [Apotheken-Not-Dienst in Ingolstadt](#)

[Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen](#)



**Gesundheit für alle**  
 Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen

**Wegweiser online**

اللغة العربية	Deutsch
English	فارسی
Français	Italiano
Kurdî	کوردی
Polski	Română
Русский	Serb/Kro/Bos
Español	Türkçe
Українська	

**Wegweiser bestellen**

**Wegweiser Download**

## Notfall

### Notfall

Ein Notfall ist zum Beispiel eine Krankheit oder Verletzung.  
 Im Notfall brauchen Sie sofort einen Arzt, wenn Sie zum Beispiel

- sehr hohes Fieber haben.
- einen Knochen gebrochen haben.
- eine starke Blutung haben.
- nicht atmen können.
- etwas giftiges konsumiert haben.
- bewusstlos (=ohnmächtig) sind.

**Im Notfall können Sie immer in die Klinik gehen.  
 Die Klinik hat eine Not-Aufnahme.**

Im Notfall rufen Sie um Hilfe (= Not-Ruf):

 [112](tel:112)

Der Not-Ruf kostet **kein Geld**.

Sie können den Not-Ruf mit jedem Telefon anrufen.

Ein Krankenwagen kann schnell bei Ihnen sein.

## Notruf - was müssen Sie machen?

Ruhig bleiben!  
Gut zuhören!  
Die Fragen am Telefon beantworten!

Sie müssen sagen:

- **Wo** ist der Patient?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** geht es dem Patient?

### Wichtige Telefon-Nummern für Notfälle:

- Polizei, Feuer-Wehr, Rettungswagen, Gift-Notruf
- Not-Dienst Arzt, Not-Dienst Apotheke
- Hilfe für Frauen und Kinder
- Psychische Hilfe  
⇒ **Schau bei**  "[Hilfe im Notfall](#)"

## Erste Hilfe

Sie sehen einen Menschen in Not:  
Helfen Sie dem Menschen!  
Sie können Leben retten.

Sie können einen Erste-Hilfe-Kurs machen.  
Im Kurs lernen Sie wie man anderen im Notfall hilft.

- ⇒ **Video 1:** was müssen Sie im Notfall tun?  [Erste-Hilfe](#)  
⇒ **Video 2:**  [Erste-Hilfe](#) im Notfall  
⇒ Hier finden Sie  [Erste-Hilfe-Kurse](#) in Ingolstadt!

## Medikamente und Apotheken

### Medikamente

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie dann mit dem Rezept in jeder Apotheke. Manchmal müssen die Medikamente bestellt werden. Meistens sind sie in ein paar Stunden da.

Rezeptpflichtige Medikamente (zum Beispiel Antibiotika) bekommen Sie nur, wenn die Ärztin oder der Arzt ein Rezept (zum Beispiel in rosa, bei Privatversicherten blau) ausgestellt hat. Auch mit einem Rezept sind nicht alle Medikamente kostenlos. Sie müssen meist eine Zuzahlung leisten. Das gilt auch für Krankengymnastik und Anderes. Wenn Sie ein grünes Rezept bekommen haben, müssen Sie das Medikament auch selbst zahlen. Wenn Sie oft Medikamente brauchen, sprechen Sie mit Ihrer  [Krankenkasse](#). Sie können von der Zuzahlung befreit werden.

Rezeptfreie Medikamente können Sie jederzeit in der Apotheke kaufen. Sie brauchen vorher nicht zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Rezeptfreie Medikamenten sind zum Beispiel viele Medikamente gegen Erkältung oder Schmerzen. Medikamente, für die Sie kein Rezept brauchen, können Sie auch im Drogeriemarkt kaufen. Dort kosten sie weniger Geld.

## Apotheken



[Apotheken \(Flyer in 12 Sprachen\)](#) haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich (oft 09:00 – 18:00 Uhr). Wenn Sie in der Nacht oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Meist müssen Sie bei der Apotheke mit Notdienst klingeln, dann öffnet Ihnen jemand.

Sie finden die Apotheke mit Notdienst in der Stadt Ingolstadt  [hier](#), bayernweit  [hier](#) und deutschlandweit  [hier](#) (Postleitzahl oder Ort eingeben).

## Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Sie haben eine akute Erkrankung im Ausland? Sie bekommen auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt/Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

## Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt. Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt/ zur Ärztin gehen.

 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt Auslandskrankenversicherung.

Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

 [Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der

"Wegweiser Gesundheit für Alle".

👥 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom [Sozialamt](#).

### **elektronische Patientenakte (ePA)**

Ab dem **15. Januar 2025** wird in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt, die **elektronische Patientenakte (ePA)** genannt wird. Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen oder welche Untersuchungen Sie gemacht haben.

Jeder, der gesetzlich versichert ist, bekommt diese ePA automatisch. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie widersprechen.

Ärzte und Patienten können über die ePA schnell und einfach auf die Gesundheitsdaten zugreifen. Aber nur Menschen, denen das erlaubt ist, dürfen die Daten sehen. So bleiben die Daten sicher.

### **Wie können Versicherte die Einrichtung einer ePA ablehnen? Welche Fristen gelten dafür?**

Wenn jemand später doch die ePA nicht mehr nutzen möchte, kann er sie auch wieder löschen lassen. Das Ziel ist, dass Ärzte und Patienten schneller und besser zusammenarbeiten können, um die Gesundheit zu verbessern.

Wenn jemand die ePA ablehnen möchte, muss er das seiner Krankenkasse mitteilen. Wenn er das nicht tut, wird die ePA automatisch erstellt.

### **Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?**

#### **Inhalte der ePA:**

- In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen aus Ihren Arztbesuchen aufgenommen, wenn diese digital vorliegen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Befunde oder Diagnosen, die der Arzt aufschreibt, in die ePA übernommen werden.
- Sie können auch selbst Informationen wie Vitalwerte (zum Beispiel Ihre Größe oder Ihr Gewicht) oder ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.
- Ab 2025 wird es eine automatische Übersicht aller Medikamente geben, die Sie einnehmen. Diese wird später um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.

#### **Zugriffsrechte:**

- Sie können festlegen, welche Ärzte oder Krankenhäuser auf Ihre ePA zugreifen dürfen. Wenn Sie Änderungen vornehmen möchten, können Sie das über die ePA-App tun oder sich an die Ombudsstellen Ihrer Krankenkasse wenden.
- Wenn Ihre Gesundheitskarte in einer Arztpraxis oder einem Krankenhaus eingelefen wird, erhalten diese vorübergehend für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA, es sei denn, Sie legen Widerspruch ein.

#### **Nutzung und Zugänglichkeit:**

- Die ePA können Sie über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) herunterladen können.
- Sollten Sie kein Smartphone besitzen, können Sie Unterstützung von Apotheken oder speziellen Stellen erhalten, um auf Ihre ePA zuzugreifen.

### **Gesetzliche Regelungen:**

- Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.
- Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen, wobei dies von der jeweiligen Versicherung abhängt.

### **Vorteile:**

- Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen. Sie haben dadurch einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.
- Außerdem wird durch die ePA die Sicherheit und Genauigkeit bei der Medikation erhöht.

### **Herausforderungen:**

- Nicht alle Dokumente, wie alte Papierbefunde, werden automatisch digitalisiert. Sie können jedoch bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob diese eine Digitalisierung übernehmen kann.
- Zu Beginn kann es technische Schwierigkeiten geben, weil manche Ärzte ihre Praxissoftware anpassen müssen.
- Ein weiteres Problem ist, dass es keine mehrsprachigen Informationen gibt, also keine Übersetzungen in andere Sprachen.

Die ePA ist ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie soll die medizinische Versorgung verbessern. Sie bietet auch eine Grundlage für die Forschung.

### **Wollen Sie mehr darüber erfahren? Weitere Informationen finden Sie hier:**

 [FAQ der Kassenärztlichen Vereinigung](#)

 [Fragen und Antworten zur elektronischen Patientenakte \(ePA\) durch die KBV](#)

 [Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

## **Arztbesuch und Krankenhaus**

Nehmen Sie immer die Krankenkassenkarte mit, wenn Sie in eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus gehen! Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen, nehmen Sie Bekannte mit die Deutsch sprechen oder einen  [Sprachhelfer oder Sprachmittler](#) mit. Es ist wichtig, dass Sie die Ärztin oder den Arzt gut verstehen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

## **Hausärzte und Fachärzte**

Wenn Sie körperlich oder  [seelisch krank](#) sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin (Allgemeinmedizinerin) oder ihrem Hausarzt (Allgemeinmediziner). Sie können ihn selbst aussuchen. Vereinbaren Sie wenn möglich einen Termin. Die Öffnungszeiten der Arztpraxen sind unterschiedlich.

Hausärztinnen und Hausärzte führen die wichtigsten Untersuchungen durch und sind die erste Anlaufstelle, wenn Sie krank sind. Sie verschreiben die notwendigen Medikamente oder schicken Sie zu weiteren fachärztlichen Untersuchungen.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt gibt Ihnen bei Bedarf eine Überweisung an eine Fachärztin oder einen Facharzt (zum Beispiel Orthopäde, Urologe, Psychologe). Diese sind auf ein medizinisches Gebiet spezialisiert, können spezielle Untersuchungen machen und übernehmen die weitere Behandlung. Gut ist es, wenn die Hausärztin oder der Hausarzt alle Untersuchungsergebnisse bekommt.

### **Kinderärzte**

Kinder werden normalerweise von Kinderärztinnen und Kinderärzten untersucht. Regelmäßige  [Vorsorgeuntersuchungen](#) und  [Impfungen](#) bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sind für die Gesundheit Ihrer Kinder wichtig und kostenlos.

Die Vorsorgeuntersuchungen heißen U-Untersuchungen und werden zu einem bestimmten Zeitpunkt gemacht. Jedes Kind bekommt ein gelbes U-Heft, auf dem die Termine stehen. In Bayern sind die U1-U9 verpflichtend. Sie brauchen das U-Heft für die Anmeldung in einer >>Kita. Impfungen werden in den Impfpass eingetragen.

Kinderarztpraxen in der Stadt Ingolstadt finden Sie  [hier](#).

### **Zahnärzte**

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt. Für die Zahnbehandlung bezahlt die Krankenkasse. Muss ein Zahn ersetzt werden, müssen Sie einen großen Teil selbst bezahlen. Lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag geben und sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.

Zahnarztpraxen in der Stadt Ingolstadt finden Sie  [hier](#).

### **Frauenärzte (Gynäkologen)**

Es ist wichtig, dass Frauen und heranwachsende Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. Das nennt man Vorsorgeuntersuchung. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Sie können dort auch das Thema  [Verhütung](#) besprechen.

Frauenarztpraxen in der Stadt Ingolstadt finden Sie  [hier](#).

### **Männerärzte (Urologen)**

Auch Männer sollten regelmäßig zum Arzt. Die meisten Vorsorgeuntersuchungen führt der Hausarzt durch. Der Urologe ist auf Männerkrankheiten spezialisiert. Sie können dort auch das Thema  [Verhütung](#) besprechen.

Männerarztpraxen in der Stadt Ingolstadt finden Sie  [hier](#).

### **Krankenhaus**

Ins Krankenhaus gehen Sie, wenn es sich um einen Notfall handelt oder wenn Sie eine Einweisung haben. Ein Notfall ist, wenn Sie Angst um Ihr Leben haben, wenn Sie starke Schmerzen haben und keine Ärztin oder keinen Arzt erreichen können und wenn Sie am Wochenende schwer krank werden. Bei einer Einweisung schickt Sie eine Ärztin oder ein Arzt ins Krankenhaus.

Die Kosten für die Behandlung im Krankenhaus, die Unterbringung und das Essen bezahlt die Krankenkasse. Allerdings müssen Sie für jeden Tag 10,- € Tagegeld bezahlen.

💡 Wenn Sie ein niedriges Einkommen haben, können Sie befreit werden. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.

### **Notaufnahme Klinikum Ingolstadt GmbH**

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:0841/8802750)

### **Notaufnahme Klinik Dr. Maul GmbH**

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:0841/93580)

### **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Wenn Sie am Abend oder am Wochenende einen Arzt brauchen und es kein Notfall ist, können Sie hier anrufen oder in die Notfall- und Bereitschaftspraxis gehen:

#### **[GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)**

💡 Der Eingang erfolgt über die [Notaufnahme - Levelingstraße](#) im Klinikum Ingolstadt

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 / 886 99 55](tel:0841/8869955)

#### **📅 Öffnungszeiten:**

Montag, Dienstag, Donnerstag	18:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	15:00 - 22:00 Uhr
Freitag	15:00 - 22:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	08:00 - 22:00 Uhr

### **GO IN Kinder Bereitschaftspraxis**

💡 Die Behandlungen finden NUR in der jeweiligen Kinderarztpraxis statt.

Bitte rufen Sie nicht in der Geschäftsstelle unseres GOIN Ärztenetzes an.

Die Adressen und Telefonnummern der diensthabenden Kinderarztpraxen sehen Sie unten in der [Tabelle](#).

#### **📅 Öffnungszeiten:**

Mittwoch	16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	09:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 20:00 Uhr

### **Zahnärztlicher Notdienst**

Die Zahnarztpraxis im Notdienst bei Zahnschmerzen am Wochenende und an Feiertagen in der Nähe finden Sie auf der Internetseite Zahnärztlicher Notdienst Bayern (Postleitzahl eingeben).

🌐 [www.notdienst-zahn.de/](http://www.notdienst-zahn.de/)

🌐 [Zahnarztsuche](#)

Sie verstehen den Befund der Arztpraxis oder des Krankenhauses nicht. 🌐 [Hier](#) finden Sie Erklärungen (nur Deutsch).

### **Apotheken-Not-Dienst**

Welche Apotheke in Ingolstadt hat am Wochenende oder in der Nacht offen?

Suchen Sie hier: 🌐 [Notdienstapotheke](#)

### **Notrufnummern - SOS**

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

#### **Notfallkontakte**

**Polizei** 📞 [110](#)

**Feuerwehr, Rettungsdienst** 📞 [112](#)

**Krankenwagen, Notarzt** 📞 [112](#)

**Gift-Notruf Nürnberg**      [0911/3982451](#)

**Gift-Notruf München**      [089/19240](#)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Auch interessant: 🌐 [So funktioniert im Notfall die Ortung übers Handy - Standort senden.](#)

### **Wichtige Angaben bei einem Notruf**

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

💡 Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👥 Als Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsachweis zeigen, dass Sie Asylsuchender sind und die Kosten über das Amt für Soziales abgerechnet werden.

### **Beratungsstellen und Hilfsangebote**

Hier finden Sie unterschiedliche Beratungsstellen rund um Gesundheit. Was eine Beratungsstelle ist, erfahren Sie  [hier](#).

## Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?

### Hilfe bei Gewalt und Missbrauch:

#### Sie sind eine Frau in Not?

An folgenden Stellen können Sie sich als Frau wenden:

- wenn Sie von Gewalt bedroht sind oder
- Opfer von Missbrauch sind:

#### Caritas-Kreisstelle Ingolstadt - Frauenhaus

 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

 [@frauenhaus@caritas-ingolstadt.de](mailto:frauenhaus@caritas-ingolstadt.de)

 [Caritas Frauenhaus](#)

Das Frauenhaus gehört zur Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, hat dort aber nicht seinen Sitz. Die Adresse der Einrichtung wird zum Schutz betroffener Frauen nicht genannt.

 Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr (24/7) (auch sonn- und feiertags):

 [0841/309-700](tel:0841309700)

#### Telefonischer Notfall-Kontakt

#### Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot in 17 Sprachen

 [11 60 16](tel:116016)  00:00 - 24:00 Uhr (24/7)

 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### Sie oder andere sind **AKUT in Gefahr?**

Wählen Sie sofort den **Polizei-Notruf**:  [110](tel:110)

#### Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:

#### Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

#### Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841/309-199)

[@interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de](mailto:interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de)

**Wirbelwind Ingolstadt e.V.**

**Fachberatung bei sexualisierter Gewalt**

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:0841/17353)

[@beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de)

 [www.wirbelwind-ingolstadt.de](http://www.wirbelwind-ingolstadt.de)

 Termine nur nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag

Dienstag 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

Mittwoch 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Donnerstag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

**Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt**

**Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung**

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841/93755-0)



[0841/93755-30](tel:0841/93755-30)

[@info@skf-ingolstadt.de](mailto:info@skf-ingolstadt.de)

**Diakonie Ingolstadt - Frauen beraten**

**Beratungsstelle**

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:0841/37 08 303)

Montag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

**Beratungsstellen bei Gewalt oder Diskriminierung**

**Gleichstellungsstelle - Stadt Ingolstadt**

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

 [@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de](mailto:@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de)

### **Antidiskriminierungsstelle**

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:08413051165)

 [@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de](mailto:@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de)

## **Hilfe und Beratung per Telefon**

**Telefonseelsorge evangelisch:** [0800/11 10 111](tel:08001110111) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Telefonseelsorge katholisch:** [0800/11 10 222](tel:08001110222) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### **Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS)**

 [030 / 443 50 98 21](tel:030443509821)

 24 Stunden täglich

 [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Das Muslimische SeelsorgeTelefon berät und unterstützt Sie sowohl in persönlichen Gesprächen als auch im Chat. Wir sprechen Deutsch, Türkisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Bosnisch, Kurdisch, Urdu / Hindi, Persisch, Bengalisch, Somalisch, Marokkanisch und Indonesisch. Weitere Sprachen auf Anfrage. Hier arbeiten rund um die Uhr qualifizierte Muslime im Ehrenamt.

### **Telefon Doweria**

 [030 / 440 30 84 54](tel:030440308454)

 24 Stunden täglich

 [www.diakonie-portal.de/telefon-doweria](http://www.diakonie-portal.de/telefon-doweria)

Telefon Doweria ist eine russischsprachige Telefonseelsorge getragen vom Diakonischen Werk Berlin Brandenburg. Hier arbeiten 24 Stunden täglich ausgebildete, ehrenamtliche Telefonseelsorger/-innen, die oftmals selbst Migranten und zum Teil auch jüdischen Glaubens sind.

**Weißer Ring - Opfertelefon:**  [116 006](tel:116006) ,  7 bis 22 Uhr (bundesweit kostenfrei)

### **Amt für Jugend und Familie / Allgemeiner Sozialdienst:**

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Montag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 17.30 Uhr  
Freitag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
Rufbereitschaft außerhalb der Öffnungszeiten über die Polizei erreichbar

**Beratungstelefon für Opfer von Kriminalität:**

Polizeipräsidium Oberbayern Nord: ☎ [0841/9343-1077](tel:084193431077)

**Psychiatrischer Krisendienst:**

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

☎ [0800/655 30 00](tel:08006553000) Kostenlos

**breastcare App**

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

**Die breastcare App**

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter:

[www.breastcare.app](http://www.breastcare.app)

**MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)**

Sie leben in Ingolstadt und kommen aus einem anderen Land?  
Sie wollen etwas über das Gesundheits-System in Deutschland lernen?

**MiMi-Bayern bietet:**

- Kostenlose Schulungen als "Gesundheits-Lotse" (etwa 50 Stunden).
- Migranten geben anderen Migranten Infos zu Gesundheit und Krankheit.

Das Programm geht auf viele Sprachen ein!

## Netzwerk für Arbeit und Sozialbelange NefAS e. V.

[Permoserstraße 69](#)

85057 Ingolstadt

[@linda-gasem@web.de](mailto:@linda-gasem@web.de)

[0163/3306982](tel:01633306982)

[!\[\]\(d4e92a70a184987c4cee61bbacf99330\_img.jpg\) Mit Migranten für Migranten \(MiMi\) – Interkulturelle Gesundheit in Bayern](#)

MiMi-Bayern ist ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V.

Es wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie von MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert.

## Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

### Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Die Beratungsstellen informieren und unterstützen rund um das Älterwerden. Die Beratungsstellen sind für ältere Menschen, aber auch für Angehörige. Pflege und Demenz sind für Familien oft belastende Situationen. Vielleicht kennen Sie diese Art von Unterstützung aus Ihrem Herkunftsland nicht. In Deutschland gibt es viele Angebote. Suchen Sie kostenlos Rat und Unterstützung. Sie erhalten Hilfen zur Entscheidung. Am Ende entscheiden Sie was Sie tun möchten.

Sie erhalten Rat und Unterstützung zu Themen wie

- Demenz und andere altersbedingte Erkrankungen,
- Leistungen der Pflegeversicherung,
- Planung und Finanzierung der häuslichen oder stationären Pflege,
- Wirtschaftliche Hilfen,
- Kontakte mit Behörden,
- Schwerbehinderung,
- Betreuung und Patientenverfügung
  - Betreuung bedeutet, dass jemand Ihnen hilft und Entscheidungen für Sie trifft, wenn Sie es selbst nicht mehr können. Das kann zum Beispiel passieren, wenn Sie sehr krank sind oder nicht mehr gut denken können.
  - Eine Patientenverfügung ist ein Papier, auf dem Sie schreiben, was die Ärzte machen sollen, wenn Sie sehr krank sind und nicht mehr sprechen können. Sie können sagen, ob Sie zum Beispiel noch künstlich beatmet werden möchten oder nicht. Das hilft den Ärzten und Ihrer Familie, zu wissen, was Sie möchten, wenn Sie nicht mehr sagen können, was Sie wollen.

und Vieles mehr.

### Pflegestützpunkt Ingolstadt



## [Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:084130550040)

 [pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de](mailto:pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de)

 [www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de](http://www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de)

 [Pflegewegweiser zweite Auflage.pdf](#)

[Flyer zum download](#)

[Pflegestützpunkt Ingolstadt](#)

[Pflegestützpunkt Ingolstadt in leichter Sprache](#)

[Fremdsprachen](#)

[Flyer auf Englisch](#)

[Flyer auf Türkisch](#)

[Flyer auf Russisch](#)

[Flyer auf Arabisch](#)

Die Pflegeberatung kann nach vorheriger Terminvereinbarung auch in Fremdsprachen erfolgen. Steht keine Person aus dem eigenen sozialen Umfeld zur Übersetzung zur Verfügung, wird eine Person zum Dolmetschen organisiert.

 **Öffnungszeiten**

Montag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

### **Zusätzliche Beratungsangebote im Pflegestützpunkt**

- Sprechtag zu den Sozialleistungen des Bezirks Oberbayern ist jeden Donnerstag von 10 - 12 Uhr zu den Themen Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen und Hilfe zur Pflege für pflegebedürftige Personen.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  [089-219821057](tel:089-219821057) oder per  [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)
- Die Fachstelle für pflegende Angehörige der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. berät im Pflegestützpunkt dienstags nach Terminvereinbarung zwischen 9 und 12 Uhr zu den Themen Unterstützung für pflegende Angehörige und Umgang mit Demenz.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  [0841-8817732](tel:0841-8817732) oder per  [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)
- Die EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung berät jeden letzten Donnerstag im Monat zwischen 14 und 17 Uhr in den Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes Ingolstadt.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  [0841-99476451](tel:0841-99476451) oder per  [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)
- Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. berät jeden letzten Dienstag im Monat nach Terminvereinbarung zwischen 9 und 16 Uhr in den Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes Ingolstadt.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: ☎ [089-55988116](tel:089-55988116) oder per @  
sabine.ruhstorfer@bbsb.org

💡 Weitere Informationen und Beratungsstellen in der Stadt Ingolstadt finden Sie 🌐 [hier](#).

Der Hospizverein hilft Schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen auf ihrem Weg aus dem Leben zu begleiten. Vorträge, Seminare und Veranstaltungen bieten eine gute Möglichkeit Antworten auf Fragen zum Thema Sterben, Tod und Trauer zu geben. Sie können sich im Hospizverein auch engagieren.

### **Hospizverein Ingolstadt e.V.**



[Levelingstr. 102](#)  
85049 Ingolstadt

☎ [0841/17111](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel:0841/17175)  
@[info@hospizverein-in.de](mailto:info@hospizverein-in.de)  
🌐 [www.hospizverein-in.de](http://www.hospizverein-in.de)

📺 Bürozeiten:  
Montag – Freitag: 09 Uhr bis 12 Uhr

💡 **Sie können uns in dringenden Fällen jederzeit telefonisch erreichen.**

Erklärvideos zur **Hospiz- und Palliativversorgung** in mehreren Sprachen finden Sie 🌐 [hier](#).

Weitere Informationen zu **Vorsorgeregelungen** finden Sie 🌐 [hier](#).

### **Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt**

#### **Menschen mit Behinderung**

Jeder Mensch soll in Ingolstadt unter den gleichen Bedingungen leben können.

Das Leben von Menschen mit Behinderung soll nicht eingeschränkt sein.

🌐 [Hier](#) erfahren Sie mehr über die Unterstützung für Menschen mit Behinderung.

### **Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt**

[Rathausplatz 4](#)  
85049 Ingolstadt

☎ [0841/305-1205](tel:0841/305-1205)



[0841/305-491205](tel:0841305491205)

[@inklusion@ingolstadt.de](mailto:@inklusion@ingolstadt.de)

## **Beratungs-Stellen für Menschen mit Behinderung:**

⇒ Auf der Seite der Stadt Ingolstadt gibt es eine [Liste von Beratungs-Stellen](#)

⇒ [Beratung, Kontakte & Angebote in Ingolstadt](#)

## **Ärzte der Welt - Beratungsstelle München**

## **Ärzte der Welt - Beratungsstelle München**

## **Informationsseiten in vielen Sprachen finden Sie hier:**

- Flyer [„Sexuelle Gesundheit und sexuelle Selbstbestimmung, Schwangerschaft und Geburt, Schutz bei genderbasierter Gewalt: Informationen für Geflüchtete“](#)
- Flyer [„Meine Rechte im Asylverfahren, Das deutsche Gesundheitssystem, Psychische Gesundheit: Informationen für Geflüchtete in Oberbayern“](#)

## **Menschen ohne Krankenversicherung**

In Deutschland sind nicht alle Menschen krankenversichert. Viele Frauen, Männer und Kinder haben keinen Zugang zur medizinischen Versorgung. "Ärzte der Welt" hilft in München, Stuttgart, Hamburg und Berlin kostenlos.

## **Migranten & Geflüchtete**

Millionen Menschen fliehen weltweit, darunter viele Kinder. "Ärzte der Welt" hilft in vielen Ländern Migranten und Geflüchteten. Wir bieten medizinische Versorgung und Beratung an.

## **Opfer von Krisen**

Naturkatastrophen und Konflikte zerstören Lebensgrundlagen. "Ärzte der Welt" leistet Nothilfe und hilft beim Wiederaufbau.

## **Frauen & Kinder**

Schwangere, Mütter und Kinder brauchen besonderen Schutz. Viele erkranken, weil es keinen Arzt gibt oder die Behandlung zu teuer ist. "Ärzte der Welt" verbessert ihre Gesundheit und stärkt ihre Rechte.

## **Risikogruppen**

Straßenkinder, Drogenkonsumenten und Tagelöhner haben hohe gesundheitliche Risiken. "Ärzte der Welt" hilft mit Projekten weltweit.

## Hilfe für Patienten

Wir bieten in Deutschland medizinische Hilfe für Menschen ohne Zugang zum Gesundheitssystem an. Beispiele sind „open.med“ in München, Berlin und Hamburg, sowie „MedMobil“ in Stuttgart.

## Opfer von Gewalt - Beratung für Geflüchtete

Alle Menschen in Deutschland haben das Recht auf Gesundheit. Neuankömmlinge haben jedoch oft Schwierigkeiten mit dem System. Sie benötigen für ärztliche Versorgung einen Schein vom Sozialamt, der oft nur Notfälle abdeckt.

Geflüchtete erleben oft Gewalt, auch in bayerischen Unterkünften. Sprachbarrieren und Diskriminierung erschweren den Zugang zu Hilfe und machen alles schlimmer.

### "Ärzte der Welt"

Geschäftsstelle München:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 München

 [+498945230810](tel:+498945230810)

 [@info@aerztederwelt.org](mailto:info@aerztederwelt.org)

 [www.aerztederwelt.org](http://www.aerztederwelt.org)

## Medizinische Hilfe für Geflüchtete

### Was ist Krankenhilfe?

Sie haben in Deutschland die Möglichkeit bei Krankheiten oder Beschwerden zu einem Arzt zu gehen.

 Ärzte müssen mit Ihnen sprechen können. Bitte klären Sie vor der ärztlichen Behandlung, ob Sie sich mit dem Arzt verständigen können. Wenn nicht, nehmen Sie zur Behandlung bitte eine Vertrauensperson zur Übersetzung mit.

In Ausnahmefällen können Sie eine Kostenübernahme für einen Dolmetscher stellen. Dies muss vorher beantragt werden. Bei Notwendigkeit, sprechen Sie bitte rechtzeitig (vor dem Termin) mit dem [Amt für Soziales](#).

### Zu welchem Arzt dürfen Sie gehen?

### Wenn Sie in der ANKER-Einrichtung wohnen

Bitte gehen Sie zum Camparzt. Dieser befindet sich auf dem Gelände der ANKER-Einrichtung. Dort können Sie nach Terminvereinbarung vorsprechen. Ihre zuständige Unterkunftsverwaltung vor Ort kann Ihnen dabei helfen.

Der Camparzt entscheidet, ob Sie zu einem Facharzt gehen müssen. In diesem Fall unterstützt Sie Ihre Unterkunftsverwaltung vor Ort bei der Terminvereinbarung.

Wichtig: Wenn Sie selbst einen Termin bei einem Facharzt ausmachen, müssen Sie zum Termin immer

- eine Überweisung des Camparztes **und**
- einen Krankenbehandlungsschein des Amt für Soziales mitbringen.

Ohne diese Unterlagen werden Sie in der Regel in der Praxis nicht behandelt. Bitte wenden Sie sich deshalb immer zuerst an den Camparzt und die Betreuer im ANKER-Zentrum.

## **Wenn Sie in einer dezentralen Flüchtlingsunterkunft, in der Gemeinschaftsunterkunft oder privat wohnen**

Wenn Sie noch keine Krankenkassenkarte haben: Sie müssen im Amt für Soziales einen Krankenbehandlungsschein beantragen.

Mit dem Krankenbehandlungsschein dürfen Sie zu diesen Ärzten gehen

- Hausarzt
  - Frauenarzt
  - Kinderarzt
  - Zahnarzt
  - Augenarzt
1. Dafür müssen Sie einen Termin bei einem Ärzte Ihrer Wahl im Stadtgebiet Ingolstadt vereinbaren.
  2. Dann informieren Sie das Amt für Soziales frühzeitig über Ihren Termin.
  3. Das Amt für Soziales prüft Ihren Fall und stellt dann einen Krankenbehandlungsschein aus.
    - Das können Sie persönlich vor Ort oder per E-Mail machen, siehe [„Ihr Kontakt zu uns“](#).

💡 Einen anderen Facharzt dürfen Sie damit nicht aufsuchen.

💡 Sie dürfen nur dann zu einem anderen Facharzt, wenn die vorgenannten Ärzte Ihnen eine entsprechende Überweisung ausstellen.

## **Wie bekommen Sie eine Krankenkassenkarte?**

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie nach 18 Monaten eine Krankenkassenkarte erhalten. Das Amt für Soziales prüft die Voraussetzungen hierfür unaufgefordert, vgl. [§ 2 AsyblG](#).

## **Medizinische Hilfsmittel, Therapien und Operationen**

Manchmal brauchen Menschen medizinische Hilfsmittel, zum Beispiel

- einen Rollstuhl,
- ein Korsett,
- eine Therapie z. B. Physiotherapie

- eine Operationen, z. B. wegen eines Knochenbruchs.

Für medizinische Hilfsmittel und Therapien muss der Arzt ein Rezept ausstellen. Für eine Operation muss der Arzt einen Arztbrief schreiben in dem die Diagnose und Ihre Notwendigkeit erklärt wird.

Wenn Sie noch keine Krankenkassenkarte besitzen, muss mit diesem Rezept / Arztbrief ein **Antrag im Amt für Soziales** gestellt werden.

Das Amt für Soziales prüft, ob das Geforderte übernahmefähig ist und nimmt meist direkten Kontakt zu Ihrem Arzt auf. Oft werden Sie auch gebeten einen Kostenvoranschlag einzuholen oder einen Gutachter aufzusuchen.

💡 Das Amt für Soziales kann im Krankheitsfall nur die Kosten übernehmen, die zwingend notwendig sind

- zur Behebung akuter Erkrankungen und Schmerzzustände oder
- zur Abwendung erheblicher Gesundheitsschäden oder
- zur Abwehr von Gefahren für die Allgemeinheit.

## **Schwangerschaft und Geburt - Beratung, Unterstützung, Hilfe**

### **Was muss bei Schwangerschaft und Geburt beachtet werden?**

#### **Schwangerschaft**

- Sie sind schwanger?
- Sie bekommen ein Baby?
- Machen Sie einen Schwangerschafts-Test!
- Sie kaufen einen Schwangerschafts-Test in einer Apotheke oder einer Drogerie.

#### **Frauen-Arzt**

- Gehen Sie zum Frauen-Arzt (Gynäkologe):
- Der Frauen-Arzt sorgt für Sie und Ihr Kind.
- ⇒ [Hier](#) können Sie Frauen-Ärzte in Ingolstadt suchen!

#### **Mutter-Pass**

- Sie bekommen einen Mutter-Pass:
- Im Mutter-Pass stehen die Ergebnisse der Untersuchungen.
- **Der Mutter-Pass ist wichtig!**
- Sie müssen den Mutter-Pass immer zum Frauen-Arzt mitnehmen.
- Der Mutter-Pass ist kein Ausweis.

💡 **Bitte gehen Sie regelmäßig zur Untersuchung!**

#### **Kranken-Kasse**

- Die **Kranken-Kasse zahlt die Untersuchungen** in der Schwangerschaft.
- Gehen Sie regelmäßig zur Untersuchung!
- Sie haben Fragen?
- Fragen Sie Ihren Frauen-Arzt.
- Er hilft Ihnen.
- ⇒ **Es gibt auch viele Informationen im Internet in vielen Sprachen.**

💡 Infos zur  **Krankenversicherung** hier in der App.

## Hebamme

- **Die Kranken-Kasse zahlt auch die Beratung von einer Hebamme.**
- Die Hebamme kann zu Ihnen nach Hause kommen.
- Vor der Geburt und nach der Geburt des Babys.
- Wie kann die Hebamme Ihnen helfen?
- ⇒ Informationen zur Arbeit von Hebammen

💡 Sie brauchen dringend eine Hebamme, aber Sie finden keine Hebamme, die Zeit für Sie und Ihr Baby hat?

Hier gibt es Hilfe:

 Hebammenzentrale Ingolstadt

Stinnesstraße 6  
85057 Ingolstadt

 [0841/12127494](tel:0841/12127494)

Sprechzeiten: Mo. bis Fr. von 9 bis 11 Uhr

 [hebammenzentrale@igeltern.de](mailto:hebammenzentrale@igeltern.de)

 [www.hebammenzentrale-igeltern.de](http://www.hebammenzentrale-igeltern.de)

 **Achtung: Bei medizinischen Notfällen bitte sofort den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 alarmieren.**

 **Medizinische Hilfe bekommst du auch bei der nächstgelegenen Klinik, bei gynäkologischen Arztpraxen oder dem Ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117.**

## Sie suchen noch mehr Beratung?

⇒ Schau bei "[Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit](#)".

- Hilfe-Telefon "Schwanger und viele Fragen": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Link: "[Schwanger und viele Fragen](#)" in vielen Sprachen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Link: [Informationen zu Schwangerschaft und Geburt in vielen Sprachen](#)
- [Deine ammely Hebammen- Videoberatung](#)

## Unterstützung durch Familienhebammen

**Was?** Sie können der Hebamme Fragen stellen:

- Wie füttere ich das Baby?
- Was kann ich machen, wenn es schreit?
- Sie können Ihr Baby wiegen.
- **Wann?** jeden Dienstag von 15 bis 16 Uhr (nicht in den Sommerferien)
- **Wo?** Stadtteilprojekt Süd, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Informationen und Ansprechpartner:

 [Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt](#)

 [Hebammen-Haubesuchsdienst der Hebammenzentrale](#)

 [Koordinationsstelle frühe Kindheit \(KoKi\)](#)

## Geburt

Das Baby kommt auf die Welt:

### Klinik / Kranken-Haus

**In Ingolstadt gibt es eine spezielle Geburts-Klinik:**

#### [MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Sprechzeiten: Mo - Do: 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr: 8-13.30 Uhr

 [0841/880-2501](tel:08418802501)

 [0841/880-2509](tel:08418802509)

[@klinikum-ingolstadt](#)

Anmeldung prästationäre Sprechstunde

 [0841/880-2502](tel:08418802502)

Anmeldung zu Geburt

 [0841/880-2532](tel:08418802532)

[@geburt@klinikum-ingolstadt.de](mailto:geburt@klinikum-ingolstadt.de)

 Notfallpatienten:

Sie erreichen die Klinik für Akut- und Notfallmedizin täglich rund um die Uhr unter der Rufnummer 0841 880 - 2750.

## Geburtshaus Ingolstadt

[Gerolfinger Str. 78](#)

**85049 Ingolstadt**

 [0841/99 37 900](tel:08419937900)

 [0841/993 79 01](tel:08419937901)

[@info@geburtshaus-ingolstadt.de](mailto:info@geburtshaus-ingolstadt.de)



[www.geburtshaus-ingolstadt.de](http://www.geburtshaus-ingolstadt.de)

Das Ingolstädter Geburtshaus ist ein Ort, an dem Frauen und Paare ganzheitlich und umfassend nach ihren persönlichen Vorstellungen vor, während und nach der Geburt betreut werden.

Ob Deine Wunschgeburt im Geburtshaus, zu Hause oder in der Klinik stattfinden soll, wir sind an deiner Seite.

Hier arbeiten Hebammen und Frauen anderer Berufsgruppen, die das Vertrauen der Frau in ihre Fähigkeit, selbständig zu gebären, stärken und bereit sind, sie mit ihrer fachlichen Kompetenz zu begleiten.

## Zuhause

- Sie können Ihr Kind auch zu Hause bekommen.
- ⇒ Fragen Sie Ihren Frauen-Arzt.

## Geburts-Urkunde

### Was ist die Geburts-Urkunde?

Die Geburts-Urkunde ist ein **wichtiges Dokument**.

Sie müssen die Geburts-Urkunde behalten.

Die Geburts-Urkunde sagt:

- Wie heißt das Kind?
- Wo ist das Kind geboren?
- Wann ist das Kind geboren?
- Wer ist die Mutter?
- Wer ist der Vater?

### Wie bekommen Sie die Geburts-Urkunde?

Nach der Geburt müssen Sie ein Form-Blatt (Formular) ausfüllen.

Das Form-Blatt heißt: Geburts-Anzeige.

Die Geburts-Anzeige füllen Sie im Kranken-Haus oder Geburtshaus aus.

In der Geburts-Anzeige steht:

- Vor-Name des Kindes
- Nach-Name des Kindes
- Viele weitere Informationen über das Kind und die Eltern

#### **Wichtig:**

- **Mutter und Vater** müssen die Geburts-Anzeige unterschreiben.
- Die Geburts-Urkunde kostet 10€.

### Welche Dokumente muss Ich mitnehmen?

Pass

- **oder** Aufenthalts-Erlaubnis
  - **oder** Fiktions-Bescheinigung
  - **oder** Duldung
  - Geburts-Urkunde von Mutter
  - Geburts-Urkunde von Vater
  - Deutsche Übersetzung der Geburts-Urkunde von Mutter und Vater
- Wenn Du verheiratet bist:
- Heirats-Urkunde
  - Deutsche Übersetzung der Heirats-Urkunde

## **Ich habe keine Hochzeits-Urkunde oder Geburts-Urkunde!**

- Sie haben nicht alle Dokumente?
- Das Kranken-Haus gibt Ihnen **KEINE** Geburts-Urkunde.
- Sie müssen zum Standes-Amt gehen.
- Rufen Sie an und machen einen Termin im [Standes-Amt](#).

⇒ **Schauen Sie hier für weitere Informationen.**

## **Beratung**

⇒ **Angebote der Schwangeren-Beratung in Ingolstadt finden Sie [www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung).**

## **Allgemeines zu Schwangerschaft und Geburt**

### **Schwangerschaft und Geburt**

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie dürfen sich beraten lassen. Sie werden von einem Arzt versorgt. Und der Staat unterstützt Sie bei Neuanschaffungen für das Kind. Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zum Frauenarzt (Gynäkologen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft. Dort stehen auch Informationen zu Ihrer Gesundheit. Und der Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

Zu allem gesundheitlichen Fragen finden Sie Informationen  [hier](#).

## **Hebamme**

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft. Sie können bei der Geburt helfen. Nach der Geburt führen Sie an das Stillen heran. Sie achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

 [Website Hebammenverband](#)

## Entbindung und Nachsorge

Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach der Entbindung nach einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

## Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem [Standesamt](#) und ggf. der Unterkunftsleitung gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie mit Ihrem Ausweis, der Geburtsbescheinigung der Klinik und, falls vorhanden, Ihrer Heiratsurkunde die (ggf. vorläufige) Geburtsurkunde für Ihr Kind.

💡 Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

👪 Falls Sie in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, geben Sie Ihrer Unterkunftsleitung eine Kopie der Geburtsurkunde, damit Ihr Kind registriert werden kann.

## Kinderarzt

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die U1 (Untersuchung nach der Geburt) und U2 Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

💡 Bei der [Kita-Anmeldung](#) kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

## Kontakte Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonflikt-Beratung

💡 Wichtig für Sie - Unterstützung und Beratung rund um die Schwangerschaft

## Schwangerenberatungsstelle

In unserer Schwangerenberatungsstelle bekommen Sie als werdende Eltern Antworten und Unterstützung. Die Beratung ist kostenlos und steht Ihnen zur Seite, wenn Sie Fragen oder Sorgen haben. Dabei geht es um viele Themen, die für Sie wichtig sein können, wie zum Beispiel:

- Kinderwunsch: Wenn Sie sich ein Kind wünschen oder Fragen zur Vorbereitung haben, sind wir für Sie da.
- Gefühle und Sorgen in der Schwangerschaft: Manche werdende Mütter haben Sorgen oder fühlen sich unsicher. Auch nach der Geburt gibt es manchmal belastende Gefühle. Wir helfen Ihnen, darüber zu sprechen.
- Trauer und Verlust: Leider gibt es manchmal traurige Ereignisse wie eine Fehlgeburt oder den Verlust eines Kindes. Wir begleiten Sie in dieser schweren Zeit.
- Finanzielle Unterstützung: Wir zeigen Ihnen, wo Sie finanzielle Hilfe bekommen können, besonders durch Stiftungen und andere Anlaufstellen.

- Fragen zur Familienplanung und Verhütung: Wenn Sie wissen möchten, wie Sie eine Schwangerschaft planen oder verhindern können, beraten wir Sie gern.
- Partnerschaft und Sexualität: Schwangerschaft und Geburt können die Partnerschaft und Sexualität verändern. Wir sprechen mit Ihnen über diese Themen, wenn Sie das möchten.

## **Schwangerschaftskonfliktberatung**

Falls Sie ungeplant schwanger sind und sich nicht sicher fühlen, wie Sie sich entscheiden sollen, helfen wir Ihnen in der Schwangerschaftskonfliktberatung. Das Ziel dieser Beratung ist es, Ihnen bei Ihrer Entscheidung zu helfen, ohne Druck auszuüben. Sie entscheiden allein, ob Sie die Schwangerschaft fortsetzen oder nicht.

In Deutschland ist ein Schwangerschaftsabbruch unter bestimmten Bedingungen erlaubt. Wenn Sie sich dafür entscheiden und eine Bescheinigung für einen straffreien Abbruch benötigen, bekommen Sie diese nach dem Beratungsgespräch, wie es das Gesetz § 219 StGB vorsieht.

Auch wenn Ihr Partner unsicher ist oder nicht weiß, wie er mit der Situation umgehen soll, kann er zur Beratung kommen. Wir klären auch Fragen zu den Kosten eines Abbruchs und ob diese von einer Stelle übernommen werden.

## **Umfassende Unterstützung während der Schwangerschaft**

Schwanger zu sein bedeutet, eine besondere Zeit zu erleben. Viele Frauen sind freudig und hoffnungsvoll, aber manchmal auch unsicher oder ängstlich. In unserer Schwangerenberatung bieten wir Ihnen:

- Persönliche Beratung: Jeder Mensch hat das Recht auf eine persönliche und vertrauliche Beratung, die genau auf die eigenen Fragen eingeht.
- Rechtliche und finanzielle Fragen: Wir geben Ihnen Informationen zum Mutterschutz, zu Elternzeit, Elterngeld und Kindergeld. Außerdem helfen wir Ihnen, wenn es nötig ist, sich mit Behörden und Ämtern auseinanderzusetzen.
- Finanzielle Unterstützung: Wir vermitteln Ihnen auf Wunsch Hilfen für Babyausstattung und mehr, zum Beispiel über die „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“.
- Begleitung bei Veränderungen und Krisen: Eine Schwangerschaft kann manchmal Unsicherheiten oder Schwierigkeiten mit sich bringen. Wir bieten Gespräche an, wenn Sie durch die Schwangerschaft oder das Elternsein in eine Krise geraten.
- Nachgehende Betreuung: Auch nach der Geburt stehen wir Ihnen bis zum dritten Lebensjahr des Kindes zur Seite, wenn Sie Unterstützung brauchen.
- Pränataldiagnostik und Beratung: Falls Sie vorgeburtliche Untersuchungen planen, beraten wir Sie zu den psychischen und sozialen Fragen, die dabei aufkommen können.
- Vertrauliche Geburt: Wenn Sie Ihre Schwangerschaft und Geburt anonym halten möchten, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine vertrauliche Geburt zu planen.

## **Alle Beratungsangebote auf einen Blick**

Unsere Beratungen sind kostenlos und streng vertraulich. Alle Menschen, unabhängig von Religion oder Herkunft, können diese Angebote in Anspruch nehmen. Auf Wunsch bieten wir auch anonyme Beratungen an.

👥 Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
im Gesundheitsamt



[Esplanade 29](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413051452](tel:+49(0)8413051452)

@ [schwangerenberatung@ingolstadt.de](mailto:schwangerenberatung@ingolstadt.de)

🌐 [www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung)

👥 Pro Familia Ingolstadt

Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft oder Partnerschaft

📍 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413792890](tel:+49(0)8413792890)

@ [ingolstadt@profamilia.de](mailto:ingolstadt@profamilia.de)

🌐 [www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolst...](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolst...)

👥 Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

SkF e.V. Ingolstadt

📍 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8419375560](tel:+49(0)8419375560)

@ [schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de](mailto:schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de)

🌐 [www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung](http://www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung)

👥 Staatlich anerkannte Schwangerschaftsberatung (SSB) der Diakonie Ingolstadt

-Frauen beraten-

📍 [Schulstraße 14](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413708303](tel:+49(0)8413708303)

@ [info@frauenberaten-in.de](mailto:info@frauenberaten-in.de)

🌐 [www.frauenberaten-in.de](http://www.frauenberaten-in.de)

## Verhütung und Familienplanung

### Familienplanung/Verhütung

Wenn Sie

- nicht schwanger werden wollen
- Sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen wollen

müssen Sie beim Sex ein Verhütungs-Mittel benutzen. Zum Beispiel Kondome.

Es gibt viele verschiedene Verhütungs-Mittel. Manche kosten mehr Geld als andere. Die Verhütungs-Mittel funktionieren unterschiedlich. Informieren Sie sich! Wenn Sie nicht sicher sind, welches Verhütungs-Mittel gut für Sie ist, fragen Sie einen Arzt.

[Hier](#) finden Sie Informationen zu Verhütung in vielen Sprachen

ACHTUNG:

Nur Kondome können Sie vor Aids und anderen Krankheiten schützen!

Kein Verhütungs-Mittel ist zu 100% sicher!

## Kosten für Verhütung

Für Frauen, die jünger als 23 Jahre sind, bezahlt die Kranken-Kasse Geld für Verhütung. Sie müssen nur einen kleinen Teil selbst bezahlen.

Wenn Sie wenig Geld haben, kann die Stadt Ingolstadt die Kosten für Verhütung übernehmen. Sie müssen einen Antrag beim Sozial-Amt stellen.



Informationen finden Sie hier  [Familienplanungsfond](#) .

## Kinder-Gesundheit

### Kranken-Versicherung für Kinder

Die Kranken-Versicherung für Ihr Kind kostet normalerweise **kein** Geld: „familien-versichert“.

Ihr Kind bekommt eine Versicherten-Karte.

Sie müssen die Versicherten-Karte für Ihr Kind zum Arzt mitnehmen.

Sie müssen für Ihr Kind beim Arzt kein Geld zahlen.

### Kinder-Arzt

Für Kinder gibt es spezielle Ärzte: Kinder-Ärzte (Ärzte für Pädiatrie).

Sie kennen sich mit Kinder-Gesundheit aus.

Suchen Sie einen Kinder-Arzt für Ihr Kind aus.

⇒ [Hier](#) finden Sie Kinder-Ärzte in Ingolstadt

### U-Untersuchungen (=Kinder-Vorsorge-Untersuchungen)

Sie müssen mit Ihrem Kind regelmäßig zum Arzt gehen.

Die U-Untersuchung ist gut für die Gesundheit von Ihrem Kind.

Die Kranken-Kasse zahlt die U-Untersuchungen.

Sie bekommen ein Untersuchungs-Heft (gelb).

Nehmen Sie das Untersuchungs-Heft zu den Untersuchungen mit!

## Was sind die U-Untersuchungen?

Für die U-Untersuchung müssen Sie für Ihr Kind einen Termin beim Arzt machen.  
Der Arzt untersucht:

- Beweglichkeit
- Geschicklichkeit
- Sprechen und Verstehen
- soziales Verhalten

Er berät zu verschiedenen Themen:

- Impfungen
- Unfall-Verhütung
- Zahn-Gesundheit
- Ernährung
- andere Probleme und Sorgen, die Sie über die Entwicklung Ihres Kindes haben

**Wichtig:** die Untersuchung muss zu einem bestimmten Zeit-Punkt gemacht werden!

⇒ [Hier können Sie sehen, wann Ihr Kind zur Untersuchung muss.](#)

Die U-Untersuchungen sind Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Das heißt: wenn Ihr Kind krank ist kann die Krankheit **früh** festgestellt und behandelt werden.

Der Arzt schaut nach, ob sich Ihr Kind richtig entwickelt (zum Beispiel: Wie gut kann es sprechen?)

Ihr Kind kann unterstützt und gefördert werden.

## Impfen

Der Kinder-Arzt kann Ihr Kind impfen.

(Impfung = Schutz vor einer Krankheit)

Fragen Sie den Kinder-Arzt.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Impfung für Kinder.

⇒ [Empfohlene Impfungen für Kinder](#)

## Mein Kind ist traumatisiert, was kann ich tun?

⇒ [Hier finden Sie wichtige Infos für Eltern](#) 🧠 [Trauma und psychische Gesundheit](#)

## Trauma, akute Krisen und psychische Belastung

Flucht und Migration passieren, wenn Menschen vor Krieg und Gewalt fliehen müssen. Das bringt sie in sehr schwierige Situationen. Viele Menschen leiden danach für den Rest ihres Lebens an den Folgen. Manche bekommen erst spät Hilfe. Die Trauma-Hilfe ist keine Therapie. Aber sie kann Menschen unterstützen, mit den Folgen von Traumata zu leben.

Es gibt Broschüren, die Menschen helfen sollen. Hier geht es um Menschen, die unerträgliche Situationen erlebt haben. Manche sind für Menschen, die sich um betroffene Kinder oder

Jugendliche kümmern. Andere sind für Erwachsene, die selbst betroffen sind. Diese Broschüren sollen dabei helfen, mit dem Alltag nach solchen Ereignissen besser umgehen zu können. Sie geben praktische Tipps und Ratschläge, um in der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Hier sind einige hilfreiche Informationen und Kontakte für Unterstützung bei Traumata. Besonders für Geflüchtete und andere betroffene Personen:

### **Allgemeine Informationen und Hilfe**

#### [Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge](#)

- Informationen in verschiedenen Sprachen.
- Tipps zur Selbsthilfe.

#### [Psychotherapie Online](#)

- Das Programm „Ilajnafsy“ bietet psychologische Unterstützung über das Internet.
- Speziell für Menschen aus dem arabischen Sprachraum.
- Für Menschen die an Depressionen und Traumafolgen leiden.
- Es ist auf Englisch, Deutsch und Arabisch verfügbar.

#### [Trauma Bilderbuch](#)

- Ist in vielen Sprachen erhältlich.
- Hilft Kindern, ihre Erfahrungen zu verstehen.

#### [Hilfe für traumatisierte Kinder](#)

- Tipps für Eltern, wie sie ihren Kindern helfen können.

 [Broschüren](#) der Unfallkasse Berlin zum Thema „Trauma - was tun?“, auch in mehrsprachigen Ausgaben.

- Informationen für Angehörige und Helfer traumatisierter Kinder und Jugendlicher: Beschreibt das Verhalten von traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Gibt Tipps zum Umgang mit ihnen.
- Informationen für akut betroffene Erwachsene und deren Angehörige: Eine Broschüre zur Bewältigung des Alltags nach einem traumatischen Ereignis.

#### [Elternratgeber für Flüchtlinge](#)

- Wie verhalten sich traumatisierte Kinder je nach Alter?
- Und wie Eltern können richtig reagieren?

---

Hier gibt es auch Kontakte für telefonische Beratung und Krisenhilfe.

#### **Psychiatrischer Krisendienst:**

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+4908006553000) kostenlos

## Danuvius Klinik Ingolstadt Trauma-Ambulanz



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

## Klinikum Ingolstadt Trauma-Ambulanz



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

## Hospiz und Palliativ-Versorgung

[Hier](#) finden Sie ein Video, das die Hospiz- und Palliativ-Versorgung in Deutschland erklärt. Es gibt das Video in vielen Sprachen.

In diesem [Wegweiser](#) finden Sie Informationen und eine Übersicht über Angebote in vielen Sprachen.

Für schwerst-krank und sterbende Menschen gibt es in Ingolstadt verschiedene Angebote. So können Sie die letzte Zeit so gut wie möglich verbringen.

## Kliniken

Wir betreuen unheilbar kranke Personen in den Kliniken. Diese erfolgt durch spezielle Teams. Teilweise gibt es auch spezielle Stationen. Dort lindert man Symptome, wie zum Beispiel Schmerzen.

### Palliativstation im Klinikum Ingolstadt

[Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

Vermittlung:  [0841/880-0](tel:0841/880-0)

 [0841/880-4860](tel:0841/880-4860)



[0841/880-4869](tel:0841/880-4869)

[@palliativ@klinikum-ingolstadt.de](mailto:@palliativ@klinikum-ingolstadt.de)

## Notfallpatienten:

## Rund um die Uhr über unsere Notfallklinik - Anfahrt über [Levelingstraße 21](#)

**Sprechzeiten:**

**Die Palliativstation ist 24 Std. am Tag für Sie erreichbar**

### Hospiz

Man kann einen schwerst-kranken Mensch kann in seiner letzten Lebenszeit in ein Hospiz aufnehmen. Wenn er nicht in die Klinik muss, aber auch nicht zuhause bleiben kann. In Ingolstadt gibt es das Elisabeth Hospiz.

#### **Elisabeth Hospiz Ingolstadt gGmbH**

[Unterer Graben 26b](#)

85049 Ingolstadt

 [08 41/88 55 56 - 10](tel:084188555610)



[08 41\) 88 55 56 - 66](tel:084188555666)

[@info@hospiz-ingolstadt.de](mailto:info@hospiz-ingolstadt.de)

### Hospiz-Verein

Ehrenamtliche Hospiz-Begleiter können helfen. Sie sind speziell ausgebildet und besuchen kranke Personen zu Hause. Das organisiert der Hospiz-Verein Ingolstadt:

#### **Hospizverein Ingolstadt e.V.**

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

[@info@hospizverein-in.de](mailto:info@hospizverein-in.de)

Bürozeiten:

Montag – Freitag: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Sie können uns in dringenden Fällen jederzeit telefonisch erreichen.

### **Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)**

Haben Sterbende schwere und komplizierte Beschwerden, kann das SAPV-Team den Hausarzt unterstützen. Eine Pflegekraft kümmert sich als Lotse zusammen mit den SAPV-Ärztinnen um die Patienten zu Hause. Zum Team gehören auch ein Seelsorger, eine Atemtherapeutin und eine Sozialarbeiterin. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen diese Leistung. Der Hausarzt stellt den Kontakt her.

## **SAPV Region 10 GmbH**

Am Pulverl 7  
85051 Ingolstadt

 [0841/8857680](tel:0841/8857680)

 [info@sapv-region10.de](mailto:info@sapv-region10.de)

 [www.sapv-region10.de](http://www.sapv-region10.de)

## **Familienratgeber für Menschen mit Behinderungen**

### **Der Familienratgeber**

 [www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

Die Aktion Mensch veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung.

Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache:

- Schwangerschaft und Geburt,
- von der Schule,
- über den Beruf,
- Freizeit,
- Barrierefreiheit,
- Rechte,
- Wohnen,
- Beratung,
- Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

## **Infektionserkrankungen Hygiene Schutz**

### **Keime und Hygiene: Wichtige Informationen**

Überall gibt es Keime, wie Bakterien, Viren oder Pilze. Viele davon leben in und auf unserem Körper. Die meisten Keime sind harmlos. Einige unterstützen sogar unsere Gesundheit. Andere Keime können jedoch Krankheiten auslösen. Menschen können sich mit Krankheitserregern anstecken. Diese gelangen über Hände, Gegenstände oder durch direkten Kontakt von einer Person zur anderen. Einfache Hygienemaßnahmen schützen Sie und andere vor Ansteckungen.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände – das hilft! Beim Husten und Niesen verbreiten sich viele Krankheitserreger. Auch nach dem Toilettengang können Keime weitergegeben werden. Durch einfache Schritte bleiben Toiletten sauber. Lebensmittel, die mit Keimen verunreinigt sind, können Krankheiten auslösen. Mit guter Hygiene zu Hause können Sie schädliche Keime verringern. Wenn Sie Tiere streicheln – egal ob zu Hause oder im Streichelzoo – halten Sie die Hygieneregeln ein.

Auf diesen Seiten finden Sie aktuelle Informationen in verschiedenen Sprachen:

- [Tipps zur Hygiene](#)
- [Infos über Infektionskrankheiten](#)
- [Merkblätter zu wichtigen Krankheiten](#)

Zur Corona-Pandemie gibt es ebenfalls viele Informationen:

- [Alles über das Coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Aktuelle Entwicklungen zur Pandemie](#)

Informationen finden Sie auch auf den [Webseiten](#) des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt.

## Gesundheitsamt | Infektionsschutz

[Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

[@gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de)

[+49 \(0\) 8413051461](tel:+49(0)8413051461)

<https://www.ingolstadt.de/Infektionsschutz>

### HIV-Test im Gesundheitsamt

Vom 2. November bis 30. November 2024 finden die bayernweiten HIV-Testwochen statt.

Die Gesundheitsämter, Aids-Beratungsstellen und Aids-Hilfen bieten die Testwochen auf HIV unter dem Motto "Teste jetzt" an.

💡 Die Beratung erfolgt anonym, vertraulich und kompetent.

Auch außerhalb der Bayrischen HIV-Testwoche gibt es im Gesundheitsamt während der Öffnungszeiten die Möglichkeit sich kostenlos und anonym auf HIV testen zu lassen.

Die Öffnungszeiten des Gesundheitsamtes sind:

Montag und Dienstag: 8.00 -12.30 Uhr und 13.30 -16.00 Uhr

Mittwoch: 8.00 Uhr -12.30 Uhr

Donnerstag: 8.00 -12.30 Uhr und 13.30 -17:30Uhr

Freitag: 8.00 -12.30 Uhr

💡 Weiterhin können Sie sich auf der Website des Gesundheitsamtes Ingolstadt [Infektionsschutz & Reisemedizin \(ingolstadt.de\)](#), sowie auf der Internetseite [www.testjetzt.de](http://www.testjetzt.de) zu den kostenlosen und anonymen HIV Testungen informieren.

### Achtung: Zecken in Ingolstadt

Zeckenstiche sind alles andere als ungefährlich. Zecken können Krankheitserreger übertragen. Sie sind vom Frühjahr bis spät in den Herbst hinein aktiv.

Zecken können die **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)** und die **Lyme-Borreliose** übertragen.

## **Lyme-Borreliose (Lyme-Krankheit)**

Bei dieser Borreliose handelt es sich um eine bakterielle Infektion. Es gibt keine Impfung. Die Erkrankung ist mit Antibiotika gut behandelbar. In ganz Deutschland kann sich nach einem Zeckenstich eine Borreliose entwickeln.

In Bayern ist die Borreliose eine meldepflichtige Erkrankung.

Mehr Informationen finden Sie auf der [Webseite des Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit](#).

## **FSME-Risikogebiet Ingolstadt**

Ingolstadt gehört zu einem FSME-Risikogebiet. Das bedeutet: Hier gibt es viele Zecken, die das FSME-Virus übertragen können.

### **Was ist FSME?**

FSME ist eine Krankheit. Der lange Name ist: Frühsommer-Meningoenzephalitis. Das ist eine Entzündung im Gehirn oder an den Nerven. Die Krankheit kann ernsthaft sein. Man kann starke Kopfschmerzen, Fieber oder sogar Lähmungen bekommen.

### **Wie bekommt man FSME?**

FSME bekommt man durch einen Zeckenstich. Nicht jede Zecke hat das Virus – aber manche schon. Wenn eine Zecke mit FSME-Virus sticht, kann man krank werden.

### **Wie kann ich mich schützen?**

Wenn Sie in die Natur gehen, ist das schön – aber Sie sollten vorsichtig sein:

- Tragen Sie feste Kleidung: lange Hosen, Socken und geschlossene Schuhe.
- Benutzen Sie Zeckenschutzmittel auf Haut und Kleidung.
- Untersuchen Sie Ihren Körper nach dem Spaziergang – besonders bei Kindern.
- Wenn Sie einen Hund haben, untersuchen Sie auch Ihren Hund.
- Wenn Sie eine Zecke finden: Entfernen Sie sie sofort!

### **Gibt es eine Impfung?**

Ja! Es gibt eine Impfung gegen FSME. Die Impfung schützt gut vor der Krankheit.

- Die Impfung besteht aus drei Spritzen.
- Zwei Spritzen bekommt man im Abstand von ein paar Wochen.
- Die dritte Spritze kommt nach ein paar Monaten.
- Dann ist man für mehrere Jahre geschützt.
- Die Impfung kann man beim Hausarzt machen lassen.

- Die Krankenkasse bezahlt die Impfung meistens – besonders in Risikogebieten wie Ingolstadt.

💡 [Mehr Informationen auf der Seite des Robert-Koch-Instituts \(RKI\).](#)

💡 Mehr Informationen finden Sie auf der [Webseite des Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.](#)

💡 [Diese Broschüre finden Sie auf der Webseite des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit](#)

**impfen-info.de**  
Wissen, was schützt.

**FSME Risikogebiete**  
Neue Risikogebiete seit 2024  
(Stand: März 2024)  
Quelle: Robert-Koch-Institut (RKI), Epidemiol. Bull. 04/2024, www.rki.de

# FSME Risikogebiete

Lassen Sie sich rechtzeitig gegen FSME impfen

**Was ist FSME?**  
Die „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME) wird durch Viren verursacht, die vor allem durch Zeckenstiche übertragen werden. Bei schweren Verläufen (häufiger bei Erwachsenen) können sich Gehirn, Gehirnhaut und/oder Rückenmark entzünden.

**FSME-Impfung: Für wen?**  
Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt den Impfschutz allen, die in FSME-Risikogebieten durch Aufenthalt im Freien mit Zecken in Kontakt kommen können.  
**Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Ansteckungsrisiko und die FSME-Impfung.**

**Schutz vor Zeckenstichen**  
Zecken können überall in Deutschland zudem die sogenannte Borreliose übertragen, gegen die es keine Impfung gibt. Daher ist es wichtig, sich bei Aufenthalt in der Natur zusätzlich vor Zecken zu schützen (z. B. geschlossene Schuhe, lange Hosen, zeckenabweisende Mittel). Im Anschluss sollten Körper und Kleidung sorgfältig abgesucht und Zecken schnell entfernt werden.

Wissenspartner:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln  
Artikel-Nr.: K2200020 - Auflage 9 (1.1.2024)  
Druck: Dieses Material wurde elektronisch gedruckt.  
Kern-Gesetz, in der Faltung 132, 64400 Siebach

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

## Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

In Ingolstadt gibt es viele Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen oder Krankheiten. Sie reden über ihre Erfahrungen und helfen sich gegenseitig.

### Was bringt eine Selbsthilfegruppe?

- Sie lernen Menschen kennen, die ähnliche Sorgen haben.
- Sie erhalten Tipps von Betroffenen.
- Sie fühlen sich nicht allein.
- Sie tauschen sich regelmäßig aus.
- Sie bekommen neue Kraft für den Alltag.

💡 Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. Aber sie kann helfen, besser mit der Situation umzugehen.

### Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe?

- [KISS Ingolstadt](#): Diese Stelle informiert über Gruppen und hilft bei der Gründung.
- [Gesundheitsamt Ingolstadt](#): Dort gibt es Listen mit Gruppen in der Region.
- Ärzte und Krankenhäuser: Oft haben sie Informationen zu passenden Gruppen.

💡 Wenn Sie Hilfe suchen, nehmen Sie [Kontakt](#) auf. Der Austausch mit anderen kann Ihnen Mut machen.

## Besonderheit bei einem Arbeitsunfall

### Meldung eines Arbeitsunfalls

Wenn ein Arbeitsunfall dazu führt, dass jemand länger als drei Tage nicht arbeiten kann, muss das der zuständigen Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse gemeldet werden. Das Unternehmen kümmert sich um die Meldung. Bei vielen Berufsgenossenschaften kann der Unfall online gemeldet werden. Der Arzt schreibt einen Bericht, den er an die Unfallversicherung weiterleitet.

Nach einem Arbeitsunfall: Durchgangsarzt aufsuchen!

Durchgangsarzte behandeln Verletzungen, die durch einen Unfall bei der Arbeit entstehen. Man muss einen Durchgangsarzt aufsuchen, wenn die Verletzung dazu führt, dass man länger als den Unfalltag arbeitsunfähig ist. Auch wenn die Behandlung länger als eine Woche dauert oder Heilmittel verschrieben werden müssen, ist der Besuch beim Durchgangsarzt notwendig. Das gilt auch, wenn man aufgrund von Unfallfolgen wieder krank wird.

Wenn es sich um leichte Verletzungen handelt, überweist der Durchgangsarzt den Patienten an den Hausarzt oder die Hausärztin. Der Durchgangsarzt überwacht den Heilungsprozess und kann Termine zur Nachuntersuchung festlegen.

Bei Verletzungen an Augen, Hals, Nase oder Ohren kann man sich auch direkt an einen Facharzt wenden oder wird vom Durchgangsarzt überwiesen.

## Durchgangsarzt finden

Alle Beschäftigten sind gegen Arbeitsunfälle versichert. Der Versicherungsschutz gilt auch für den Weg zur Arbeit und zurück. Bei Berufskrankheiten greift ebenfalls die Versicherung der Berufsgenossenschaft. Sie zahlt die Kosten für die medizinische Versorgung, die Heilbehandlung und die Rehabilitation. Bei Leiharbeit ist die Berufsgenossenschaft des Unternehmens zuständig, meistens die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft.

## Was tun bei einem Arbeitsunfall?

Bei Fragen oder im Falle eines Arbeitsunfalls wenden Sie sich an:

### [Verhalten bei Arbeitsunfällen](#)

Landesverband Südost

 [Fockensteinstraße 1](#), 81539 München

 [030 13001 5800](tel:030130015800)

 [lv-suedost@dguv.de](mailto:lv-suedost@dguv.de)

 [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung](#)

## Beratungsstellen zu Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung / Rechtliche Betreuung

### **Brauchen Sie Hilfe, weil Sie oder Ihre Angehörigen sich nicht mehr selbst um Dinge kümmern können?**

Das kann an einer Krankheit oder Behinderung liegen. Dann brauchen Sie vielleicht einen gesetzlichen Betreuer. Ein Gericht bestimmt diesen Betreuer. Das kann auch ein Familienmitglied sein.

### **Sie können auch selbst planen.**

Sie geben einer Person, die Sie aussuchen, eine Vollmacht. Diese Vollmacht gilt, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

Die Betreuungsstellen helfen Ihnen bei diesen Fragen:

- Wann braucht man einen Betreuer?
- Wie macht ein Betreuer seine Arbeit richtig?
- Wie schreibt man eine Vorsorgevollmacht?
- Was gehört in eine Patientenverfügung?

Die Betreuungsstellen bestätigen auch Ihre Unterschrift auf Ihren Vollmachten.

Die Mitarbeiter kommen zu Ihnen, wenn Sie einen Termin ausmachen. Sie kommen zu Ihnen nach Hause, ins Krankenhaus oder ins Pflegeheim.

### **Hier finden Sie die Betreuungsstelle:**

Amt für Soziales – Betreuungsstelle

📍 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130550220](tel:+49(0)84130550220)

E-Mail: [betreuungsstelle@ingolstadt.de](mailto:betreuungsstelle@ingolstadt.de)

Internet: [www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung](http://www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung)

## **Betreuungsvereine bieten zusätzliche Hilfe an**

Betreuungsvereine beraten Sie zu Vollmachten, Betreuung und Patientenverfügungen. Sie helfen Betreuern, Bevollmächtigten und Betroffenen. Sie bieten Kurse für neue und erfahrene Betreuer an.

### **Hier finden Sie die Betreuungsvereine:**

Betreuungsverein der Caritas

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 841309189](tel:+49(0)841309189) , [+49 \(0\) 841309124](tel:+49(0)841309124)

E-Mail: [vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de](mailto:vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de)

Internet: [www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt](http://www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt)

Betreuungsverein SKF – Sozialdienst katholischer Frauen

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 841937550](tel:+49(0)841937550)

E-Mail: [info@skf-ingolstadt.de](mailto:info@skf-ingolstadt.de)

Internet: [www.skf-ingolstadt.de](http://www.skf-ingolstadt.de)

## **Vorsorgevollmacht oder Betreuungsvollmacht / Betreuungsverfügung**

### **Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuung**

- Eine Vorsorgevollmacht benötigt kein Gericht. Der Bevollmächtigte handelt im Namen des Betroffenen, wenn dieser nicht mehr selbst handeln kann. Das Gericht prüft in der Regel weder die Eignung noch die Entscheidungen des Bevollmächtigten.
- Bei einer Betreuungsvollmacht ist das anders. Das Gericht überprüft die Eignung des Betreuers. Bei wichtigen Entscheidungen braucht der Betreuer die Genehmigung des Gerichts. Das Gericht kann auch einen anderen Betreuer bestimmen, wenn es nötig ist.

### **Vor- und Nachteile der Betreuungsverfügung**

#### Vorteile:

- Sie bestimmen, wer für Sie Entscheidungen trifft.
- Sie können mehrere Personen einsetzen.
- Die Verfügung kann jederzeit widerrufen werden.
- Das Gericht kann eine Person Ihrer Wahl einsetzen.
- Die Kontrolle des Gerichts schränkt Missbrauch ein.

### Nachteile:

- Das Gericht ist involviert.
- Das Verfahren dauert länger bis zur Gültigkeit.
- Es gibt eine Kontrolle durch das Gericht.
- Eingeschränkte Kontrolle über das eigene Vermögen, besonders bei Ehepartnern.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen und Unterlagen.

## **Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen**

### **Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA)**

Die Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA) in Bayern hat wichtige Aufgaben.

Diese Aufgaben helfen dabei, dass Pflege- und Behinderteneinrichtungen gut arbeiten und die Menschen dort gut betreut werden.

#### **Kontrollen durchführen:**

Die FQA besucht Pflege- und Behinderteneinrichtungen regelmäßig. Bei diesen Besuchen wird geprüft, ob alles gut läuft. Sie schauen zum Beispiel, ob die Bewohner gut versorgt werden und ob die Regeln eingehalten werden.

#### **Beratung anbieten:**

Die FQA gibt Tipps und Ratschläge an die Einrichtungen. Das hilft den Einrichtungen, ihre Arbeit zu verbessern. Sie erklären zum Beispiel, wie man die Pflege besser organisiert oder wie man die Mitarbeiter gut schult.

#### **Qualität sichern:**

Die FQA achtet darauf, dass die Qualität in den Einrichtungen gut bleibt oder besser wird. Sie prüfen, ob die Pflegekräfte gut ausgebildet sind und ob die Einrichtungen genug Personal haben.

#### **Beschwerden bearbeiten:**

Wenn Bewohner oder ihre Familien nicht zufrieden sind, können sie sich bei der FQA beschweren. Die FQA prüft dann die Beschwerden und hilft, Lösungen zu finden.

#### **Schutz der Bewohner:**

Die FQA sorgt dafür, dass die Bewohner in den Einrichtungen sicher sind. Sie achten darauf, dass niemand schlecht behandelt wird und dass die Rechte der Bewohner respektiert werden.

Die FQA arbeitet also dafür, dass es den Menschen in Pflege- und Behinderteneinrichtungen gut geht. Sie prüft, berät, sichert die Qualität, bearbeitet Beschwerden und schützt die Bewohner. Das alles macht die FQA in Bayern.

💡 Weitere Informationen zu Pflegeplätzen in Ingolstadt finden Sie [hier](#).

## **Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA) | Heimaufsicht**

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

✉️ [@fqa@ingolstadt.de](mailto:@fqa@ingolstadt.de)

☎️ [+49 \(0\) 8413052507](tel:+49(0)8413052507)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Rathaus/Verwaltung-Bete...>

💡 Vorsprache nur nach Terminvereinbarung.

### **Pflegestützpunkt Ingolstadt**

Der Pflegestützpunkt Ingolstadt ist ein Ort, an dem Sie kostenlos beraten werden. Unsere Berater helfen Ihnen gerne.

Unsere Arbeit ist in den [Gesetzen](#) festgeschrieben. Wir müssen Schweigen bewahren, wenn Sie uns etwas sagen.

Der Pflegestützpunkt in Ingolstadt wird von verschiedenen Organisationen getragen:

- Die Kranken- und Pflegekassen
- Der Bezirk Oberbayern
- Die Stadt Ingolstadt

[Hier](#) finden Sie auch Flyer zum download. Diese gibt es in 4 Sprachen und in Leichter Sprache.

### **Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung**

📍 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

✉️ [@pflegestuetspunkt@ingolstadt.de](mailto:@pflegestuetspunkt@ingolstadt.de)

☎️ [+49 \(0\) 84130550040](tel:+49(0)84130550040)

🌐 <https://www.pflegestuetspunkt-ingolstadt.de/>

#### **Öffnungszeiten**

Montag und Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

---

## **Zusätzliche Beratung im Pflegestützpunkt:**

### **Sprechtage zu den Sozialleistungen des Bezirks Oberbayern:**

- Wann: Jeden Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- Themen: Eingliederungs-Hilfe für Menschen mit Behinderungen und Hilfe zur Pflege für pflegebedürftige Personen
- Vereinbarung eines Termin: [089 219 821 057](tel:089219821057) oder [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)

### **Fachstelle für pflegende Angehörige der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.:**

- Wann: Nur mit Termin. Dienstags zwischen 09:00 Uhr und 12:00 Uhr
- Themen: Unterstützung für pflegende Angehörige und Umgang mit Demenz
- Vereinbarung eines Termin: [0841-8817732](tel:08418817732) oder [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB):**

- Wann: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Wo: Im Pflegestützpunkt Ingolstadt
- Vereinbarung eines Termin: [0841 994 764 51](tel:084199476451) oder [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)

### **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.:**

Wann: Nur mit Termin. Jeden letzten Dienstag im Monat zwischen 09:00 Uhr und 16:00 Uhr

Wo: Im Pflegestützpunkt Ingolstadt

Vereinbarung eines Termin: [089 559 881 16](tel:08955988116) oder [sabine.pia@bbsb.org](mailto:sabine.pia@bbsb.org)