

## Table des Matières

<b>Santé</b>	<b>2</b>
Généralités sur la santé	2
Informations générales pour les migrants et les étrangers	2
Urgence	4
Médicaments et pharmacies	6
Assurance maladie	6
dossier électronique du patient (ePA)	7
Visite chez le médecin et à l'hôpital	9
Numéros d'urgence - SOS	11
Services de conseil et d'aide	12
Aide en cas de violence et d'abus - Vous êtes une femme en détresse ?	12
breastcare App	15
MiMi - Avec les migrants pour les migrants (MiMi-Bayern)	16
Services de conseil pour les personnes nécessitant des soins et leurs proches	16
La déléguée à l'inclusion de la ville d'Ingolstadt	19
Médecins du Monde - Bureau de consultation de Munich	19
Aide médicale pour les réfugiés	20
Grossesse et naissance - conseil, soutien, aide	22
A quoi faut-il faire attention pendant la grossesse et l'accouchement ?	22
Grossesse et accouchement	27
Contacts Consultation en matière de grossesse et de conflit de grossesse	28
Contraception et planning familial	30
Santé des enfants	31
Traumatisme, crises aiguës et détresse psychologique	32
Hospice et soins palliatifs	34
Guide familial pour les personnes handicapées	35
Maladies infectieuses Hygiène Protection	36
Semaines bavaroises de dépistage du VIH	37
Attention : tiques à Ingolstadt	37
Groupes d'entraide à Ingolstadt	39
Particularité en cas d'accident du travail	40
Services de conseil sur le mandat de protection future / les directives anticipées / l'assistance juridique	41
Procuration pour cause d'inaptitude ou procuration de prise en charge / directive de prise en charge	42
Service spécialisé dans les établissements de soins et les établissements pour personnes handicapées - Développement de la qualité et surveillance (FQA)	43
Centre de soins d'Ingolstadt	44

## Santé

### Généralités sur la santé

Vous souffrez d'une maladie aiguë ? Vous souffrez de douleurs ? En Allemagne, vous avez droit à des soins médicaux de base. Certains vaccins sont recommandés par l'État. Vous pouvez recevoir ces vaccins. Certains examens sont recommandés. Ils sont destinés à prévenir les maladies. Vous pouvez faire ces examens. Certains examens sont très importants pour votre santé. Vous pouvez les obtenir gratuitement auprès des médecins. Consultez un médecin si :

- vous êtes atteint d'une maladie aiguë ou vous avez des douleurs
- vous êtes enceinte
- vous êtes malade de façon chronique. Vous souffrez par exemple de diabète, d'épilepsie ou de maladies psychiques.

💡 Vous avez encore des médicaments ? Alternativement, vous avez la notice d'emballage de vos médicaments ? Apportez-les lors de votre visite chez le médecin. Vous avez déjà consulté un médecin ou avez été hospitalisé pour votre maladie ? Apportez également le rapport médical.

👤 Vous avez un titre de séjour ? Vous devez alors vous inscrire auprès d'une caisse d'assurance maladie régulière. Vous y recevrez une carte d'assuré. Celle-ci vous donne droit aux prestations des médecins. Tout comme tous les citoyens et citoyennes d'Allemagne.

Pour plus d'informations, les réfugiés peuvent se rendre sur  Aide médicale

### Informations générales pour les migrants et les étrangers

#### Systeme de santé en Allemagne

Des informations importantes dans différentes langues

Sur Internet, il y a beaucoup d'informations sur la santé.

Dans de nombreuses langues, par exemple l'arabe, le kurde, le persan, l'anglais...

#### [1er guide de la santé pour les demandeurs d'asile](#)

Comment fonctionnent les soins de santé ?

Que faire si je suis malade ?

Quelle aide puis-je obtenir ?

#### [2. portail de santé sur différents thèmes](#)

De nombreuses informations, par exemple sur :

- Contraception
- Dépendance
- alimentation
- ...

---

### 3. visite chez la gynécologue

⇒ film en différentes langues

### 4. informations sur différents thèmes (centre ethno-médical)

Guide pour différents thèmes, par exemple :

- Diabète
- Vaccination
- traumatisme, dépression
- Santé maternelle

### 5. informations pour les patients sur de nombreuses maladies

- Asthme
- Grippe
- Démence
- ...

### **6. vocabulaire du domaine de la santé**

- [Projet Take Care](#) (Weg-Weiser pour les migrants)
- [Livre de mots illustré](#)

### 7. informations supplémentaires dans de nombreuses langues

- Médicaments
- Vocabulaire d'urgence
- Feuilles d'anamnèse
- Numéros de téléphone importants
- ...

### **Autres informations importantes**

#### **Vaccins :**

Le médecin (docteur) peut vous informer sur les vaccinations.

De nombreux vaccins sont gratuits pour vous.

Vous recevez un carnet de vaccination.

Le carnet de vaccination contient toutes les vaccinations que vous avez déjà faites.

Le carnet de vaccination n'est pas une carte d'identité.

⇒ Vous et vos enfants devriez avoir [ces vaccins](#) (calendrier de vaccination en différentes langues).

#### **Pharmacie :**

Dans les pharmacies, vous pouvez obtenir des médicaments.  
Les pharmacies ont un "A" rouge au-dessus de la porte.

Pour certains médicaments, vous devez payer, par exemple :

- Sprays pour le nez
- comprimés contre les maux de tête
- Pour certains médicaments, vous ne devez rien payer ou payer moins :  
Vous devez avoir une ordonnance d'un médecin (docteur).  
Les adultes doivent généralement payer de l'argent en plus.

⇒ Vous trouverez [ici](#) des pharmacies à Ingolstadt.

### Les pharmacies sont ouvertes :

du lundi au vendredi de 9h à 18h

Samedi de 9 à 12 heures

Service d'urgence la nuit et le dimanche : ⇒ [Service d'urgence des pharmacies à Ingolstadt](#)

### [Guide multilingue du système de santé allemand](#)



**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**

## Urgence

### Urgence

Une urgence est par exemple une maladie ou une blessure.

En cas d'urgence, vous avez besoin d'un médecin immédiatement si, par exemple

- vous avez une très forte fièvre.
- vous vous êtes cassé un os.
- avez une forte hémorragie.
- vous ne pouvez pas respirer.
- avoir consommé quelque chose de toxique.
- être inconscient (= perdre connaissance).

**En cas d'urgence, vous pouvez toujours vous rendre à la clinique.  
La clinique dispose d'un service d'accueil d'urgence.**

En cas d'urgence, appelez à l'aide (= appel d'urgence) :

 [112](tel:112)

L'appel d'urgence ne coûte **pas d'argent**.

Vous pouvez appeler le numéro d'urgence avec n'importe quel téléphone.

Une ambulance peut arriver rapidement chez vous.

## **Appel d'urgence - que devez-vous faire ?**

Restez calme !

Bien écouter ce que l'on dit !

Répondre aux questions au téléphone !

Vous devez dire

- **Où** est le patient ?
- **Que** s'est-il passé ?
- **Comment** va le patient ?

**Numéros de téléphone importants en cas d'urgence :**

- Police, pompiers, ambulance, centre antipoison
- Médecin de garde, pharmacie de garde
- Aide pour les femmes et les enfants
- Aide psychique  
⇒ **Regardez sur**  "[Aide en cas d'urgence](#)".

## **Premiers secours**

Vous voyez une personne en détresse :

Aidez cette personne !

Vous pouvez sauver des vies.

Vous pouvez suivre un cours de premiers secours.

Le cours vous apprend à aider les autres en cas d'urgence.

⇒ **Vidéo 1** : que devez-vous faire en cas d'urgence ?  [Premiers secours](#)

⇒ **Vidéo 2** :  [Premiers secours](#) en cas d'urgence

⇒ Tu trouveras ici  [Cours de premiers secours](#) à Ingolstadt !

## Médicaments et pharmacies

### Médicaments

Si vous avez besoin de médicaments, votre médecin vous remettra une ordonnance. Vous pouvez ensuite obtenir vos médicaments avec l'ordonnance dans n'importe quelle pharmacie. Parfois, les médicaments doivent être commandés. La plupart du temps, ils arrivent en quelques heures.

Les médicaments soumis à ordonnance (par exemple les antibiotiques) ne sont disponibles que si le médecin a établi une ordonnance (par exemple en rose, ou en bleu pour les assurés privés). Même avec une ordonnance, tous les médicaments ne sont pas gratuits. Vous devez généralement payer un supplément. C'est également le cas pour la kinésithérapie et autres. Si vous avez reçu une ordonnance verte, vous devez également payer le médicament vous-même. Si vous avez souvent besoin de médicaments, parlez-en à votre [caisse de maladie](#) . Vous pouvez être exempté du paiement supplémentaire.

Vous pouvez acheter des médicaments sans ordonnance à tout moment à la pharmacie. Vous n'avez pas besoin de vous rendre chez le médecin au préalable. Les médicaments sans ordonnance sont par exemple de nombreux médicaments contre le rhume ou la douleur. Les médicaments pour lesquels vous n'avez pas besoin d'ordonnance peuvent également être achetés dans les drogueries. Ils y coûtent moins cher.

### Pharmacies



[Les pharmacies \(dépliants en 12 langues\)](#) sont généralement ouvertes du lundi au samedi. Les heures d'ouverture varient selon les pharmacies (souvent de 09h00 à 18h00). Si vous avez besoin de médicaments en urgence la nuit ou le week-end, vous trouverez sur chaque pharmacie un panneau indiquant le nom et l'adresse de la pharmacie ouverte pour le service d'urgence. La plupart du temps, vous devez sonner à la pharmacie de garde et quelqu'un vous ouvrira.

Vous trouverez la pharmacie de garde dans la ville d'Ingolstadt  [ici](#), dans toute la Bavière  [ici](#) et dans toute l'Allemagne  [ici](#) (saisir le code postal ou la ville).

### Assurance maladie

En Allemagne, l'assurance est obligatoire. Vous avez un titre de séjour ? Vous devez alors vous inscrire auprès d'une caisse d'assurance maladie régulière. Vous y recevrez une carte d'assuré. Vous bénéficierez ainsi des mêmes prestations que toutes les personnes en Allemagne.

Vous avez une maladie aiguë à l'étranger ? Vous recevez également les soins de base dans de nombreux cabinets médicaux et hôpitaux à l'étranger. Vous obtiendrez des informations auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Vous pouvez choisir un médecin généraliste (médecin de famille) de votre choix. Vous avez besoin d'un traitement par un médecin spécialiste ? Votre médecin de famille vous enverra une lettre de recommandation.

💡 Vous allez à l'hôpital ? Vous allez chez un(e) thérapeute ? Vous allez chez un(e) médecin ? Dans ce cas, prenez votre carte d'assuré(e) avec vous.

## Carte d'assuré

La carte d'assuré(e) est très importante. Elle vous permet de vous rendre chez le/la médecin. Le travail des médecins est payé par votre assurance. La carte est aussi votre assurance dans toute l'Europe. Elle s'appelle European Health Insurance Card (EHIC). Elle vous permet également de consulter un médecin dans tous les pays de l'UE.

💡 Vous partez en voyage dans un pays hors de l'UE ? Dans ce cas, vous devriez souscrire une assurance supplémentaire. Une assurance pour l'étranger vous protège pendant votre voyage. Elle s'appelle l'assurance maladie à l'étranger.

Vous souhaitez comprendre le système de santé allemand ? Vous trouverez des informations sur ce [site](#) . Ces informations sont disponibles en allemand et en anglais.

🌐 Vous trouverez [ici](#) toutes les informations importantes sur l'assurance maladie (lire le chapitre 1). Le guide explique le système de santé allemand. Il existe également dans [d'autres langues](#): Le "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" et le "Wegweiser Gesundheit für Alle" sont importants.

👥 En tant que réfugié(e)s et demandeur(euse)s d'asile, vous n'êtes pas encore assuré(e)s contre la maladie. Vous avez besoin d'un certificat médical. Vous pouvez ainsi vous rendre chez le médecin. Vous pouvez obtenir ces certificats auprès [des services sociaux](#).

## dossier électronique du patient (ePA)

A partir du **15 janvier 2025**, un nouveau dossier médical numérique, appelé **dossier médical électronique (ePA)**, sera introduit en Allemagne. Ce dossier stocke toutes les données de santé importantes, comme ce que le médecin a découvert sur votre santé, les médicaments que vous prenez ou les examens que vous avez passés.

Toute personne assurée par la loi reçoit automatiquement cet ePA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous y opposer.

Les médecins et les patients peuvent accéder rapidement et facilement aux données de santé via l'ePA. Mais seules les personnes qui y sont autorisées peuvent voir les données. Ainsi, les données restent sécurisées.

## Comment les assurés peuvent-ils s'opposer à la mise en place d'une ePA ? Quels sont les délais à respecter ?

Si, plus tard, quelqu'un ne souhaite plus utiliser l'ePA, il peut aussi le faire supprimer. L'objectif est de permettre aux médecins et aux patients de collaborer plus rapidement et plus efficacement pour améliorer la santé.

Si quelqu'un souhaite refuser l'ePA, il doit le faire savoir à sa caisse de maladie. S'il ne le fait pas, l'ePA sera créé automatiquement.

## Détails importants concernant l'ePA. À quoi devez-vous faire attention ?

---

### **Contenu de l'ePA :**

- Toutes les informations importantes issues de vos consultations médicales sont automatiquement intégrées dans l'ePA si elles sont disponibles sous forme numérique. Cela signifie par exemple que les résultats ou les diagnostics que le médecin écrit sont repris dans l'ePA.
- Vous pouvez également télécharger vous-même des informations telles que vos signes vitaux (par exemple votre taille ou votre poids) ou d'anciens documents médicaux dans l'ePA.
- À partir de 2025, il y aura un aperçu automatique de tous les médicaments que vous prenez. Celle-ci sera complétée ultérieurement par un plan de médication spécifique.

### **Droits d'accès :**

- Vous pouvez définir quels médecins ou hôpitaux peuvent accéder à votre ePA. Si vous souhaitez effectuer des modifications, vous pouvez le faire via l'application ePA ou vous adresser aux services de médiation de votre caisse d'assurance maladie.
- Si votre carte de santé est lue dans un cabinet médical ou un hôpital, ils auront temporairement accès à votre ePA pendant 90 jours, sauf si vous vous y opposez.

### **Utilisation et accessibilité :**

- Vous pouvez gérer votre ePA via une application spéciale sur votre smartphone. Chaque caisse de maladie légale propose sa propre application ePA, que vous pouvez télécharger gratuitement dans l'App Store (pour iOS) ou dans le Google Play Store (pour Android).
- Si vous ne possédez pas de smartphone, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de pharmacies ou de services spécialisés pour accéder à votre ePA.

### **Réglementation légale :**

- L'introduction de l'ePA commence d'abord à Hambourg et en Rhénanie du Nord-Westphalie. Elle sera ensuite disponible dans toute l'Allemagne à partir de février 2025.
- Les assurés privés peuvent également utiliser un ePA, bien que cela dépende de leur assurance.

### **Les avantages :**

- L'ePA facilite la communication entre les médecins, les hôpitaux et les autres établissements médicaux. Vous avez ainsi une meilleure vue d'ensemble de vos données de santé.
- En outre, l'ePA améliore la sécurité et la précision de la médication.

### **Les défis à relever :**

- Tous les documents, comme les anciens résultats d'analyses sur papier, ne sont pas automatiquement numérisés. Vous pouvez toutefois demander à votre caisse d'assurance maladie si elle peut se charger de la numérisation.
- Au début, il peut y avoir des difficultés techniques, car certains médecins doivent adapter leur logiciel de cabinet.

- Un autre problème est qu'il n'y a pas d'informations multilingues, donc pas de traductions dans d'autres langues.

L'ePA est une étape importante de la numérisation dans le secteur de la santé. Elle doit permettre d'améliorer les soins médicaux. Elle offre également une base pour la recherche.

**Vous voulez en savoir plus ? Vous trouverez de plus amples informations ici :**

 [FAQ de l'association des médecins conventionnés](#)

 [Questions et réponses sur le dossier électronique du patient \(ePA\) par la KBV](#)

 [Informations de l'association des consommateurs sur l'ePA](#)

## Visite chez le médecin et à l'hôpital

Emportez toujours votre carte d'assurance maladie lorsque vous vous rendez dans un cabinet médical ou un hôpital ! Si vous ne parlez pas bien l'allemand, faites-vous accompagner par des connaissances qui parlent allemand ou par un [assistant linguistique ou un interprète](#) . Il est important que vous compreniez bien le médecin. N'hésitez pas à poser des questions si vous ne comprenez pas quelque chose.

### Médecins de famille et spécialistes

Si vous êtes physiquement ou  [mentalement malade](#), consultez votre médecin de famille (généraliste). Vous pouvez le choisir vous-même. Si possible, prenez rendez-vous. Les heures d'ouverture des cabinets médicaux varient.

Les médecins de famille effectuent les examens les plus importants et sont la première personne à contacter si vous êtes malade. Ils vous prescrivent les médicaments nécessaires ou vous envoient passer d'autres examens spécialisés.

Si nécessaire, votre médecin de famille vous envoie chez un spécialiste (par exemple un orthopédiste, un urologue ou un psychologue). Ceux-ci sont spécialisés dans un domaine médical, peuvent effectuer des examens spéciaux et se chargent de la suite du traitement. Il est bon que le médecin de famille reçoive tous les résultats des examens.

### Pédiatres

Les enfants sont normalement examinés par des pédiatres. [Des examens préventifs](#) réguliers  et des [vaccinations](#)  chez le pédiatre sont importants pour la santé de vos enfants et sont gratuits.

Les examens préventifs sont appelés examens U et sont effectués à un moment précis. Chaque enfant reçoit un carnet de santé jaune sur lequel sont indiqués les rendez-vous. En Bavière, les examens U1-U9 sont obligatoires. Vous avez besoin du carnet de santé pour vous inscrire dans une >>crèche. Les vaccinations sont inscrites dans le carnet de vaccination.

Vous trouverez les cabinets de pédiatrie dans la ville d'Ingolstadt sur  [ici](#).

### Dentistes

Si vous avez mal aux dents, consultez un dentiste. Les soins dentaires sont payés par la caisse d'assurance maladie. Si une dent doit être remplacée, vous devez en payer une grande partie vous-même. Demandez un devis et parlez-en à votre caisse de maladie.

Vous trouverez des cabinets dentaires dans la ville d'Ingolstadt sur  [ici](#).

## Gynécologues (gynécologues)

Il est important que les femmes et les adolescentes soient régulièrement examinées par un gynécologue. C'est ce qu'on appelle un examen préventif. Les maladies peuvent ainsi être détectées à temps. Vous pouvez également y aborder le sujet de [la contraception](#) 🗺️.

Vous trouverez les cabinets de gynécologie dans la ville d'Ingolstadt sur 🗺️ [ici](#).

## Médecins pour hommes (urologues)

Les hommes aussi devraient consulter régulièrement un médecin. La plupart des examens préventifs sont effectués par le médecin de famille. L'urologue est spécialisé dans les maladies masculines. Vous pouvez également y aborder le sujet de [la contraception](#) 🗺️.

Vous trouverez des cabinets de médecins pour hommes dans la ville d'Ingolstadt sur 🗺️ [ici](#).

## Hôpital

Vous allez à l'hôpital s'il s'agit d'une urgence ou si vous avez été hospitalisé. Une urgence, c'est quand vous avez peur pour votre vie, quand vous avez de fortes douleurs et que vous ne pouvez pas joindre de médecin et quand vous tombez gravement malade le week-end. En cas d'hospitalisation, un médecin vous envoie à l'hôpital.

Les frais de traitement à l'hôpital, d'hébergement et de nourriture sont payés par la caisse de maladie. Vous devez toutefois payer 10,- € d'indemnités journalières pour chaque jour.

💡 Si vous avez de faibles revenus, vous pouvez être exempté. Parlez-en à votre caisse d'assurance maladie.

## Service des urgences de la Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎️ [0841/8802750](tel:08418802750)

## Service des urgences de la clinique Dr. Maul GmbH

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎️ [0841/93580](tel:084193580)

## Service médical de garde

Si vous avez besoin d'un médecin le soir ou le week-end et qu'il ne s'agit pas d'une urgence, vous pouvez appeler ici ou vous rendre au cabinet d'urgence et de garde :

### 🗺️ [GO IN-cabinet médical de garde d'Ingolstadt.](#)

💡 L'entrée se fait par le [service des urgences](#) 📍 - [Levelingstraße](#)

à la clinique d'Ingolstadt

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎️ [0841 / 886 99 55](tel:08418869955)

🕒 Heures d'ouverture :

Lundi, mardi, jeudi 18:00 - 22:00

Mercredi 15:00 - 22:00

Vendredi 15:00 - 22:00

Samedi, dimanche et jours fériés 08:00 - 22:00

## GO IN Cabinet de garde pour enfants

💡 Les traitements ont lieu UNIQUEMENT dans le cabinet pédiatrique concerné.

Veuillez ne pas appeler le bureau de notre réseau de médecins GOIN.

Vous trouverez les adresses et les numéros de téléphone des cabinets pédiatriques de garde dans le [tableau](#) 🌐 ci-dessous.

📅 Horaires d'ouverture :

mercredi 16:00 - 20:00 heures

Samedi, dimanche et jours fériés 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

## Service dentaire d'urgence

Vous trouverez le cabinet dentaire de garde en cas de douleurs dentaires le week-end et les jours fériés dans votre région sur le site Internet Zahnärztlicher Notdienst Bayern (saisir le code postal).

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

🌐 [Recherche d'un dentiste](#)

Vous ne comprenez pas les résultats du cabinet médical ou de l'hôpital. 🌐 Vous trouverez [ici](#) des explications (en allemand uniquement).

## Service d'urgence des pharmacies

Quelle pharmacie d'Ingolstadt est ouverte le week-end ou la nuit ?

Cherchez ici : 🌐 [Pharmacie de garde](#)

## Numéros d'urgence - SOS

Une urgence est une menace aiguë pour la santé. Vous contactez un médecin d'urgence ou un service de secours uniquement en cas d'urgence ou de menace aiguë pour la santé.

### Contacts d'urgence

Police 📞 [110](#)

Pompiers, service de secours 📞 [112](#)

Ambulance, médecin d'urgence 📞 [112](#)

Centre antipoison de Nuremberg [0911/3982451](#)

Centre antipoison de Munich [089/19240](#)

💡 Les numéros d'urgence des téléphones portables fonctionnent toujours, même avec une carte prépayée sans crédit/argent !

Également intéressant : 🌐 [Voici comment fonctionne la localisation par téléphone portable en cas d'urgence - Envoyer la localisation.](#)

## Informations importantes lors d'un appel d'urgence

- **Qui** appelle (votre nom) ?
- **Où** s'est-il passé quelque chose (adresse) ?

- **Que** s'est-il passé ?
- **Combien** y a-t-il de blessés ou de malades ?
- **De quel type** de maladie ou de blessure s'agit-il ?
- **Attendez** les questions !

Gardez votre calme. Parlez lentement et clairement afin d'être mieux compris. Ne mettez pas fin à la conversation. Le service d'urgence / la police met fin à la conversation lorsque toutes les informations importantes ont été transmises.

💡 N'oubliez pas votre carte d'identité ou votre attestation d'arrivée lorsque vous vous rendez à l'hôpital ! Si vous êtes inscrit auprès d'une caisse d'assurance maladie, apportez également votre carte d'assuré.

👥 En tant que demandeur d'asile, vous ne pouvez vous rendre à l'hôpital sans feuille de soins qu'en cas d'urgence. A l'hôpital, vous devez montrer avec votre attestation d'arrivée que vous êtes demandeur d'asile et que les frais sont réglés par l'Office des affaires sociales.

### Services de conseil et d'aide

Vous trouverez ici différents services de conseil en matière de santé. Pour savoir ce qu'est un centre de conseil, [cliquez ici](#) 🌐.

#### Aide en cas de violence et d'abus - Vous êtes une femme en détresse ?

#### Aide en cas de violence et d'abus :

#### Vous êtes une femme en détresse ?

En tant que femme, vous pouvez vous adresser aux services suivants :

- si vous êtes menacée de violence ou
- êtes victime d'abus :

#### Caritas Kreisstelle Ingolstadt - Maison d'accueil pour femmes

📍 [Rue des Jésuites 1](#)

85049 Ingolstadt

☎️ [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

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

🌐 [Maison d'accueil pour femmes de Caritas](#)

La maison d'accueil pour femmes fait partie de l'arrondissement Caritas d'Ingolstadt, mais n'y a pas son siège. L'adresse de l'établissement n'est pas mentionnée pour la protection des femmes concernées.

📞 Disponibilité téléphonique 24h/24 et 7j/7 (y compris les dimanches et jours fériés) :

☎️ [0841/309-700](tel:0841309700)

## Contact téléphonique d'urgence

### Le téléphone d'aide "Violence contre les femmes"

Service de conseil gratuit et anonyme en 17 langues

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

 [ww.hilf](http://ww.hilf.etelefon.de) etelefon.de

### Vous ou d'autres personnes êtes **ACTUELLEMENT** en danger ?

Composez immédiatement le **numéro d'urgence de la police** :  [110](tel:110)

### Centres de consultation en cas de violence domestique :

#### Caritas Kreisstelle Ingolstadt

##### Service d'intervention en cas de violence domestique

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841309199)

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

#### Association Wirbelwind Ingolstadt e.V.

##### Conseil spécialisé en cas de violence sexualisée

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:084117353)

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

 [ww.wirb](http://ww.wirbelwind-ingolstadt.de) elwind-ingolstadt.de

 Rendez-vous uniquement sur rendez-vous

Disponibilité téléphonique :

Lundi

Mardi 09:00 - 10:00

Mercredi 18:00 - 19:00

Jeudi 16:00 - 17:00

Vendredi 10:00 - 11:00

#### Service social des femmes catholiques e.V. Ingolstadt

##### Service de consultation pour la famille et la vie

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841937550)



[0841/93755-30](tel:08419375530)

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

## Diakonie Ingolstadt - Conseiller les femmes

### Service de consultation

[Rue de l'école 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:08413708303)

Lundi 08:00 - 12:00 h, 13:00 h - 19:00 h

Mardi 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Mercredi 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Jeudi 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Vendredi 08:00 h - 12:00 h, 13:00 h - 15:00 h

## Services de consultation en cas de violence ou de discrédit

### Service de l'égalité des chances - Ville d'Ingolstadt

[Place de l'hôtel de ville 4](#)

85049 Ingolstadt

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



0841 305-1169

@g [leicht](mailto:leicht.ellungsstelle@ingolstadt.de) ellungsstelle@ingolstadt.de

### Bureau anti-discrimination

[Place de l'hôtel de ville 4](#)

85049 Ingolstadt

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

@a [ntidisk](mailto:ntidisk.riminierungsstelle@ingolstadt.de) riminierungsstelle@ingolstadt.de

## Aide et conseil par téléphone

**Assistance téléphonique protestante :** [0800/11 10 111](tel:08001110111) (gratuit)

 24 heures sur 24

@ou chat : [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Assistance téléphonique catholique :** [0800/11 10 222](tel:08001110222) (gratuit)

 24 heures sur 24 - 24 heures sur 24

@ou chat : [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Téléphone de l'aumônerie musulmane (MuTeS)

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

 24 heures sur 24

 [ww.mute](http://ww.mute.s.de) s.de

Le Muslimische SeelsorgeTelefon vous conseille et vous soutient aussi bien lors d'entretiens personnels que par chat. Nous parlons allemand, turc, arabe, anglais, français, bosniaque, kurde, ourdou / hindi, persan, bengali, somalien, marocain et indonésien. D'autres langues sont disponibles sur demande. Des musulmans qualifiés y travaillent 24 heures sur 24 à titre

bénévole.

### **Téléphone Doweria**

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

🕒 24 heures sur 24

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

Telefon Doweria est un service d'assistance téléphonique en langue russe soutenu par le Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. Des conseillers téléphoniques bénévoles formés, souvent eux-mêmes immigrés et en partie de confession juive, y travaillent 24 heures sur 24.

**Weißer Ring - Opfertelefon** : ☎ [116 006](tel:116006), 🕒 7 à 22 heures (gratuit dans toute l'Allemagne).

### **Office de la jeunesse et de la famille / Service social général:**

☎ [0841305-45717](tel:084130545717)

Lundi 08:00 à 12:30, 13.30 à 16 heures

Mardi 08:00 à 12:30, 13.30 à 16 heures

Mercredi 08:00 h à 12:30 h, 13.30 h à 16 h

Jeudi 08:00 h à 12:30 h, 13.30 h à 17.30 h

Vendredi 08:00 h à 12:30 h

Permanence en dehors des heures d'ouverture joignable par la police

### **Téléphone de conseil pour les victimes de la criminalité :**

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

### **Service de crise psychiatrique :**

Conseil téléphonique et aide en cas de crise

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

## **breastcare App**

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent dans le monde. En Europe, une femme sur huit est touchée par le cancer du sein au cours de sa vie. Rien qu'en Allemagne, environ 70 000 femmes développent un cancer du sein chaque année. Plus la maladie est détectée tôt, plus les chances de guérison sont élevées. Environ 25% des maladies peuvent être évitées grâce à un mode de vie sain. L'application breastcare est basée sur la science. Elle explique de manière facilement compréhensible tout ce qu'il faut savoir sur le cancer du sein. Elle aborde également le thème du dépistage précoce. Vous apprenez l'importance d'un mode de vie sain. Actuellement, l'appli est disponible en sept langues : arabe, allemand, anglais, farsi, français, espagnol et turc.

## **L'application breastcare**

- rappelle, grâce à un calendrier des cycles, qu'il faut palper ses propres seins
- explique l'autopalpation étape par étape grâce à un guide illustré
- explique les facteurs de risque et les symptômes et donne des conseils concrets pour un mode de vie sain
- répond aux questions sur les examens médicaux de dépistage en Allemagne
- renvoie à de nombreux points de contact, tels que des centres du sein, des délégués à l'intégration ou des offres d'aide, auxquels les femmes peuvent s'adresser en cas de questions

- raconte des histoires de femmes concernées qui donnent du courage

Vous pouvez télécharger l'application dans les App Stores d'Apple et de Google. L'application est gratuite. L'app peut être utilisée sans saisie de données personnelles. Elle est exempte de publicité et conçue pour durer. Plus d'informations en sept langues sur : [www.breastcare.app](http://www.breastcare.app)

### **MiMi - Avec les migrants pour les migrants (MiMi-Bayern)**

Vous vivez à Ingolstadt et venez d'un autre pays ?

Vous voulez apprendre quelque chose sur le système de santé en Allemagne ?

#### **MiMi-Bayern propose :**

- Des formations gratuites en tant que "pilote de santé" (environ 50 heures).
- Des migrants donnent à d'autres migrants des informations sur la santé et la maladie.

Le programme couvre de nombreuses langues !

#### **Réseau pour le travail et les affaires sociales NefAS e.V.**

[Permoserstraße 69](#)

85057 Ingolstadt

@ [inda-ga.sem@web.de](mailto:inda-ga.sem@web.de)

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [Avec les migrants pour les migrants \(MiMi\) - Santé interculturelle en Bavière](#)

MiMi-Bayern est un projet de l'association Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Il est soutenu par le ministère bavarois de la santé et des soins ainsi que par MSD SHARP & DOHME GMBH.

### **Services de conseil pour les personnes nécessitant des soins et leurs proches**

#### **Centres de conseil pour les personnes nécessitant des soins et leurs proches**

Les services de conseil informent et soutiennent tout ce qui concerne le vieillissement. Les services de conseil sont destinés aux personnes âgées, mais aussi à leurs proches. Les soins et la démence sont souvent des situations éprouvantes pour les familles. Vous ne connaissez peut-être pas ce type de soutien dans votre pays d'origine. En Allemagne, il existe de nombreuses offres. Cherchez gratuitement des conseils et du soutien. Vous recevrez des aides à la décision. A la fin, c'est vous qui décidez ce que vous voulez faire.

Vous recevez des conseils et du soutien sur des sujets tels que

- la démence et les autres maladies liées à l'âge,
- les prestations de l'assurance dépendance,
- la planification et le financement des soins à domicile ou en établissement,
- les aides économiques,
- Contacts avec les autorités,
- handicap lourd,

- Prise en charge et directives anticipées
  - L'assistance signifie que quelqu'un vous aide et prend des décisions à votre place lorsque vous ne pouvez plus le faire vous-même. Cela peut arriver par exemple si vous êtes très malade ou si vous ne pouvez plus bien réfléchir.
  - Un testament de vie est un papier sur lequel vous écrivez ce que les médecins doivent faire si vous êtes très malade et ne pouvez plus parler. Vous pouvez par exemple dire si vous souhaitez encore être placé sous respiration artificielle ou non. Cela aide les médecins et votre famille à savoir ce que vous voulez si vous ne pouvez plus dire ce que vous voulez.

et bien d'autres choses encore.

## Centre de soins d'Ingolstadt



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:084130550040)

 [p flegest](mailto:flegest@uetzpunkt.ingolstadt.de) uetzpunkt@ingolstadt.de

 [ww.pfle](http://www.pfle.gestuetzpunkt-ingolstadt.de) gestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Guide des soins deuxième édition.pdf](#)

Dépliant à télécharger

[Centre de soins d'Ingolstadt](#)

[Centre de soins d'Ingolstadt en langage simple](#)

Langues étrangères

[Dépliant en anglais](#)

[Dépliant en turc](#)

[Dépliant en russe](#)

[Dépliant en arabe](#)

Les conseils en matière de soins peuvent également être donnés en langues étrangères sur rendez-vous. Si aucune personne de son propre environnement social n'est disponible pour traduire, une personne sera organisée pour interpréter.

 Heures d'ouverture

Lundi 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Mardi 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Mercredi fermé

Jeudi 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00

Vendredi 09:00 - 12:00

## Offres de consultation supplémentaires au Pflegestützpunkt

- Une journée de consultation sur les prestations sociales du district de Haute-Bavière est organisée tous les jeudis de 10h à 12h sur les thèmes de l'aide à l'intégration pour les personnes handicapées et de l'aide aux soins pour les personnes dépendantes.  
Veillez prendre rendez-vous : ☎ [089-219821057](tel:089-219821057) ou par @ [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de).
- Le service spécialisé pour les proches soignants de l'association Alzheimer Ingolstadt e.V. donne des conseils sur les thèmes du soutien aux proches soignants et de la gestion de la démence au centre de soins le mardi sur rendez-vous entre 9 et 12 heures.  
Veillez prendre rendez-vous : ☎ [0841-8817732](tel:0841-8817732) ou par @ [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)
- L'EUTB - conseil complémentaire indépendant sur la participation - donne des conseils tous les derniers jeudis du mois entre 14 et 17 heures dans les locaux du Pflegestützpunkt d'Ingolstadt.  
Veillez prendre rendez-vous : ☎ [0841-99476451](tel:0841-99476451) ou par @ [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)
- La Fédération bavaroise des aveugles et malvoyants (Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.) donne des conseils tous les derniers mardis du mois sur rendez-vous entre 9 et 16 heures dans les locaux du centre de soins d'Ingolstadt.  
Veillez prendre rendez-vous : ☎ [089-55988116](tel:089-55988116) ou par @ [sabine.ruhstorfer@bbsb.org](mailto:sabine.ruhstorfer@bbsb.org)

💡 Vous trouverez d'autres informations et services de conseil dans la ville d'Ingolstadt sur [ici](#).

L'association de soins palliatifs aide les personnes gravement malades et en fin de vie ainsi que leurs proches à les accompagner sur le chemin de la fin de vie. Des conférences, des séminaires et des manifestations offrent une bonne possibilité de donner des réponses aux questions sur le thème de la fin de vie, de la mort et du deuil. Vous pouvez également vous engager dans l'association de soins palliatifs.

### **Association de soins palliatifs d'Ingolstadt e.V.**



[102, rue Levelingstr.](#)  
85049 Ingolstadt

☎ [0841/17111](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel:0841/17175)

@i [nfo@hos](mailto:nfo@hos) pizverein-in.de

🌐w [ww.hosp](http://ww.hosp) izverein-in.de

🕒 Heures de bureau :

Lundi - Vendredi : 09h à 12h

💡 **Vous pouvez nous joindre par téléphone à tout moment en cas d'urgence.**

Vous trouverez des vidéos explicatives sur les **soins palliatifs et les hospices** en plusieurs langues sur [ici](#).

Vous trouverez de plus amples informations sur les **dispositions de prévoyance** sur  [ici](#).

## La déléguée à l'inclusion de la ville d'Ingolstadt

### Personnes handicapées

Toute personne doit pouvoir vivre à Ingolstadt dans les mêmes conditions.

La vie des personnes handicapées ne doit pas être limitée.

 Vous trouverez [ici](#) plus d'informations sur le soutien aux personnes handicapées.

### La déléguée à l'inclusion de la ville d'Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)

85049Ingolstadt

 [0841/305-1205](tel:08413051205)



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

@i [nkclusio](mailto:nklusio@ingolstadt.de) n@ingolstadt.de

### Services de consultation pour les personnes handicapées :

⇒ Sur le site de la ville d'Ingolstadt, il y a une [liste des services de conseil](#).

⇒ [Conseils, contacts & offres à Ingolstadt](#)

### Médecins du Monde - Bureau de consultation de Munich

### Médecins du Monde - Centre de consultation à Munich

### Vous trouverez ici des pages d'information dans de nombreuses langues :

- Dépliant "[Santé sexuelle et autodétermination sexuelle, grossesse et accouchement, protection contre la violence basée sur le genre : informations pour les personnes en fuite](#)".
- Dépliant "[Mes droits dans la procédure d'asile, Le système de santé allemand, Santé mentale : informations pour les personnes ayant fui en Haute-Bavière](#)".

### Personnes sans assurance maladie

En Allemagne, tout le monde n'a pas d'assurance maladie. De nombreuses femmes, hommes et enfants n'ont pas accès aux soins médicaux. "Médecins du monde" apporte une aide gratuite à Munich, Stuttgart, Hambourg et Berlin.

### Migrants & personnes en fuite

Des millions de personnes fuient dans le monde entier, dont de nombreux enfants. "Médecins du Monde" aide les migrants et les réfugiés dans de nombreux pays. Nous proposons des soins médicaux et des conseils.

## **Victimes de crises**

Les catastrophes naturelles et les conflits détruisent les bases de la vie. "Médecins du Monde" fournit une aide d'urgence et aide à la reconstruction.

## **Femmes & enfants**

Les femmes enceintes, les mères et les enfants ont besoin d'une protection particulière. Beaucoup tombent malades parce qu'il n'y a pas de médecin ou que le traitement est trop cher. "Médecins du Monde" améliore leur santé et renforce leurs droits.

## **Groupes à risque**

Les enfants des rues, les consommateurs de drogues et les travailleurs journaliers présentent des risques élevés pour leur santé. "Médecins du monde" les aide par le biais de projets dans le monde entier.

## **Aide aux patients**

En Allemagne, nous proposons une aide médicale aux personnes n'ayant pas accès au système de santé. Les exemples sont "open.med" à Munich, Berlin et Hambourg, ainsi que "MedMobil" à Stuttgart.

## **Victime de violence - conseil pour les réfugiés**

Toutes les personnes vivant en Allemagne ont droit à la santé. Cependant, les nouveaux arrivants ont souvent des difficultés avec le système. Pour les soins médicaux, ils ont besoin d'un certificat délivré par les services sociaux, qui ne couvre souvent que les cas d'urgence.

Les réfugiés sont souvent victimes de violences, y compris dans les centres d'hébergement bavarois. Les barrières linguistiques et la discrimination compliquent l'accès à l'aide et aggravent les choses.

### **"Médecins du monde"**

Bureau de Munich :

[Landsberger Str. 428](https://www.landsberger-str.428.de)

81241 Munich

 [+498945230810](tel:+498945230810)

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

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

## **Aide médicale pour les réfugiés**

## **Qu'est-ce que l'aide aux malades ?**

En Allemagne, vous avez la possibilité de consulter un médecin en cas de maladie ou de troubles.

💡 Les médecins doivent pouvoir vous parler. Avant le traitement médical, veuillez vérifier si vous pouvez vous faire comprendre du médecin. Si ce n'est pas le cas, veuillez vous faire accompagner d'une personne de confiance pour la traduction lors du traitement.

Dans des cas exceptionnels, vous pouvez demander la prise en charge des frais d'un interprète. Vous devez en faire la demande au préalable. En cas de nécessité, veuillez en parler à temps (avant le rendez-vous) avec l'[Office des affaires sociales](#).

## **Chez quel médecin pouvez-vous aller ?**

### **Si vous habitez dans l'établissement ANKER.**

Veuillez vous rendre chez le médecin du Campar. Celui-ci se trouve dans l'enceinte de l'établissement ANKER. Vous pouvez vous y rendre sur rendez-vous. Votre administration de l'hébergement sur place peut vous aider.

Le médecin du centre décidera si vous devez consulter un spécialiste. Dans ce cas, votre administration du logement sur place vous aidera à prendre rendez-vous.

Important : si vous prenez vous-même rendez-vous chez un médecin spécialiste, vous devez toujours vous rendre au rendez-vous avec une attestation.

- une lettre de recommandation du médecin du campement **et**
- un certificat de traitement médical de l'Office des affaires sociales.

Sans ces documents, vous ne serez généralement pas traité dans le cabinet médical. C'est pourquoi nous vous prions de toujours vous adresser d'abord au médecin du campement et aux conseillers du centre ANKER.

### **Si vous habitez dans un logement décentralisé pour réfugiés, dans un logement communautaire ou en privé.**

Si vous n'avez pas encore de carte d'assurance maladie : Vous devez demander une carte de soins de santé au bureau des affaires sociales.

Avec la carte de soins, vous pouvez consulter les médecins suivants

- médecin de famille
  - Gynécologue
  - Pédiatre
  - dentiste
  - ophtalmologue
1. Pour cela, vous devez prendre rendez-vous chez un médecin de votre choix dans la zone urbaine d'Ingolstadt.
  2. Dans ce cas, informez le bureau des affaires sociales de votre rendez-vous suffisamment tôt.
  3. L'Office des affaires sociales examinera votre cas et vous délivrera ensuite un certificat de traitement médical.

- Vous pouvez le faire personnellement sur place ou par e-mail, voir "[Votre contact avec nous](#)".

💡 Vous ne pouvez pas vous rendre chez un autre spécialiste avec cette carte.

💡 Vous ne pouvez vous rendre chez un autre spécialiste que si les médecins susmentionnés vous ont délivré une référence correspondante.

## Comment obtenir une carte d'assurance maladie ?

Sous certaines conditions, vous pouvez obtenir une carte d'assurance maladie après 18 mois. L'Office des affaires sociales examine spontanément les conditions requises à cet effet, cf. [§ 2 AsyblG](#).

## Moyens auxiliaires médicaux, thérapies et opérations

Parfois, les personnes ont besoin de matériel médical, par exemple

- d'un fauteuil roulant,
- d'un corset,
- d'une thérapie, p. ex. d'une physiothérapie
- d'une opération, par exemple en raison d'une fracture.

Pour les aides médicales et les thérapies, le médecin doit rédiger une ordonnance. Pour une opération, le médecin doit rédiger une lettre médicale expliquant le diagnostic et votre nécessité.

Si vous n'avez pas encore de carte d'assurance maladie, vous devez introduire une **demande auprès de l'Office des affaires sociales** avec cette ordonnance/lettre médicale.

Le bureau des affaires sociales vérifie si ce qui est demandé peut être pris en charge et prend généralement contact directement avec votre médecin. Souvent, on vous demandera également de demander un devis ou de consulter un expert.

💡 En cas de maladie, l'Office des affaires sociales ne peut prendre en charge que les frais qui sont impérativement nécessaires

- pour remédier à des maladies aiguës et à des états douloureux ou
- pour prévenir des atteintes graves à la santé ou
- pour prévenir des dangers pour la collectivité.

## Grossesse et naissance - conseil, soutien, aide

### A quoi faut-il faire attention pendant la grossesse et l'accouchement ?

#### Grossesse

- Vous êtes enceinte ?
- Vous allez avoir un bébé ?

- Faites un test de grossesse !
- Vous achetez un test de grossesse dans une pharmacie ou une droguerie.

## Gynécologue

- Consultez un gynécologue :
- Le gynécologue s'occupe de vous et de votre enfant.
- ⇒ **Vous pouvez chercher [ici](#) un gynécologue à Ingolstadt !**

## Passeport de la mère

- Vous recevez un carnet de maternité :
- Le carnet de maternité contient les résultats des examens.
- **Le carnet de maternité est important !**
- Vous devez toujours emporter votre carnet de santé chez le gynécologue.
- Le carnet de maternité n'est pas une carte d'identité.

💡 **Consultez régulièrement votre médecin !**

## Caisse de maladie

- La **caisse d'assurance maladie paie les examens** pendant la grossesse.
- Consultez régulièrement votre médecin !
- Vous avez des questions ?
- Demandez à votre gynécologue.
- Il vous aidera.
- ⇒ **Il y a aussi beaucoup d'informations sur Internet dans de nombreuses langues.**

💡 **Infos sur l'[assurance maladie](#) 🌐 ici dans l'appli.**

## Sage-femme

- **La caisse d'assurance maladie rembourse également les conseils d'une sage-femme.**
- La sage-femme peut se rendre à votre domicile.
- Avant l'accouchement et après la naissance du bébé.
- Comment la sage-femme peut-elle vous aider ?
- ⇒ Informations sur le travail des sages-femmes

💡 Vous avez besoin d'une sage-femme de toute urgence, mais vous ne trouvez pas de sage-femme qui ait du temps à vous consacrer, à vous et à votre bébé ?

Vous trouverez de l'aide ici :

🌐 Centrale des sages-femmes d'Ingolstadt  
Stinnesstraße 6  
85057 Ingolstadt

 [0841/12127494](tel:084112127494)

Heures de consultation : Lu. à Ve. de 9 à 11 heures

 [ebammen](mailto:ebammen@igeltarn.de) zentrale@igeltarn.de

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

** Attention : en cas d'urgence médicale, contactez immédiatement les services de secours au numéro d'urgence 112.**

** Tu peux également obtenir une aide médicale auprès de la clinique la plus proche, des cabinets médicaux gynécologiques ou du service médical de garde au numéro de téléphone 116 117.**

## Tu cherches d'autres conseils ?

⇒ Regarde sur "[Qui peut m'aider ? Conseils sur la santé et la maladie](#)".

- Ligne d'aide "Enceinte et beaucoup de questions" : [0800 4040020](tel:08004040020)
- Lien : "[Enceinte et beaucoup de questions](#)" dans de nombreuses langues Ministère fédéral de la famille, des personnes âgées, des femmes et de la jeunesse
- Lien : [Informations sur la grossesse et la naissance dans de nombreuses langues](#)
- [Ton ammy Sages-femmes- Consultation vidéo](#)

## Soutien par les sages-femmes familiales

**Quoi ?** Vous pouvez poser des questions à la sage-femme :

- Comment nourrir le bébé ?
- Que puis-je faire s'il pleure ?
- Vous pouvez peser votre bébé.
- **Quand ?** tous les mardis de 15 à 16 heures (pas pendant les vacances d'été).
- **Où ?** Stadtteilprojekt Süd, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Informations et personnes de contact :

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

 [Service de visite à domicile des sages-femmes de la Centrale des sages-femmes](#)

 [Centre de coordination pour la petite enfance \(KoKi\)](#)

## Naissance

Le bébé vient au monde :

### Clinique / Hôpital

**Il existe à Ingolstadt une clinique spécialisée dans l'accouchement :**

**[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt \(centre hospitalier mère-enfant\).](#)**

Heures de consultation : Lu-Je : 08:00 à 16:00, Ve : 8h-13h30

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

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

[@clinique-ingolstadt](mailto:@clinique-ingolstadt)

Inscription à la consultation préhospitalière

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

Inscription à l'accouchement

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

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

 Patients en cas d'urgence :

Vous pouvez joindre la clinique de médecine aiguë et d'urgence tous les jours, 24 heures sur 24, au numéro 0841 880 - 2750.

## Maison de naissance d'Ingolstadt

[Gerolfinger Str. 78](#)

**85049 Ingolstadt**

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

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

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



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

La maison de naissance d'Ingolstadt est un lieu où les femmes et les couples sont pris en charge de manière globale et complète selon leurs attentes personnelles avant, pendant et après l'accouchement.

Que l'accouchement que tu souhaites ait lieu dans la maison de naissance, à la maison ou à l'hôpital, nous sommes à tes côtés.

Ici travaillent des sages-femmes et des femmes d'autres professions qui renforcent la confiance de la femme dans sa capacité à accoucher de manière autonome et qui sont prêtes à l'accompagner avec leurs compétences professionnelles.

## À la maison

- Vous pouvez également accoucher à la maison.
- ⇒ Demandez conseil à votre gynécologue.

## Certificat de naissance

### Qu'est-ce que le certificat de naissance ?

Le certificat de naissance est un **document important**.

Vous devez conserver le certificat de naissance.

Le certificat de naissance dit :

- Quel est le nom de l'enfant ?
- Où est né l'enfant ?

- Quand l'enfant est-il né ?
- Qui est la mère ?
- Qui est le père ?

## Comment obtenir l'acte de naissance ?

Après la naissance, vous devez remplir un formulaire.

Ce formulaire s'appelle "déclaration de naissance".

Vous remplissez la déclaration de naissance à l'hôpital ou à la maison de naissance.

La déclaration de naissance mentionne :

- Prénom de l'enfant
- Nom de famille de l'enfant
- Beaucoup d'autres informations sur l'enfant et les parents

### Important :

- **La mère et le père** doivent signer la déclaration de naissance.
- Le certificat de naissance coûte 10 €.

## Quels documents dois-je emporter ?

Passeport

- **ou** permis de séjour
- **ou** certificat de fiction
- **ou** permis de séjour
- Acte de naissance de la mère
- Acte de naissance du père
- Traduction en allemand de l'acte de naissance de la mère et du père

Si tu es marié(e) :

- Certificat de mariage
- Traduction française du certificat de mariage

## Je n'ai pas de certificat de mariage ou de naissance !

- Vous n'avez pas tous les documents ?
- L'hôpital ne vous donnera **PAS** d'acte de naissance.
- Vous devez vous rendre au bureau de l'état civil.
- Appelle et prends rendez-vous au [bureau de l'état civil](#).

⇒ **Regarde ici pour plus d'informations.**

## Conseil

⇒ **Vous trouverez les offres de consultation pour femmes enceintes à Ingolstadt sur [www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung).**

## Grossesse et accouchement

### Grossesse et accouchement

En Allemagne, les femmes enceintes bénéficient d'une protection particulière. Elles ont le droit de se faire conseiller. Elles sont soignées par un médecin. Et l'État vous aide à faire de nouvelles acquisitions pour l'enfant. Si vous êtes enceinte, vous devez d'abord vous rendre chez le gynécologue. Faites y effectuer les examens préventifs. Vous recevrez ensuite un carnet de maternité. Le carnet de maternité est un document contenant des informations importantes sur votre grossesse. Il contient également des informations sur votre santé. Et celle de votre enfant. Emportez toujours votre carnet de maternité avec vous en cas d'urgence.

Pour toutes les questions de santé, vous trouverez des informations  [ici](#).

### Sage-femme

Les sages-femmes soutiennent les femmes et leurs familles du début de la grossesse jusqu'à la fin de l'allaitement. Les sages-femmes conseillent pendant la grossesse. Elles peuvent aider lors de l'accouchement. Après l'accouchement, elles initient à l'allaitement. Elles veillent également à la récupération physique et psychologique de la femme. Toute femme peut demander l'aide d'une sage-femme. La plupart des prestations sont payées par la caisse de maladie.

 [Site web de l'association des sages-femmes](#)

### Accouchement et suivi postnatal

Votre gynécologue vous oriente vers une clinique d'accouchement. Après l'accouchement, demandez à y rencontrer une sage-femme ou un(e) infirmier(ère) accoucheur(se) pour le suivi postnatal. La clinique vous remettra un certificat de naissance.

### Déclaration à l'état civil

Les nouveau-nés doivent être déclarés à [l'état civil](#) et, le cas échéant, à la direction de l'hébergement. La maternité se charge de déclarer la naissance au bureau d'état civil. Vous y recevrez l'acte de naissance (éventuellement provisoire) de votre enfant avec votre pièce d'identité, l'attestation de naissance de la clinique et, le cas échéant, votre acte de mariage.

 Veuillez ne présenter que des documents originaux. Pour les documents en langue étrangère, une traduction allemande certifiée est nécessaire.

 Si vous vivez dans un logement collectif, remettez une copie de l'acte de naissance à votre responsable de logement afin que votre enfant puisse être enregistré.

### Pédiatre

Il existe dix examens de dépistage précoce (U1-U9 et J1). Jusqu'à l'âge de 6 ans, l'enfant est donc examiné régulièrement et son développement est suivi. Les examens U1 (examen après la naissance) et U2 ont généralement encore lieu à la clinique. Pour les autres examens, vous devez prendre rendez-vous avec votre pédiatre.

💡 Lors de l'[inscription à la crèche](#), une preuve des examens de dépistage complets peut être demandée.

## **Contacts Consultation en matière de grossesse et de conflit de grossesse**

💡 Important pour vous - soutien et conseil autour de la grossesse

## **Centre de consultation en matière de grossesse**

Dans notre centre de consultation pour femmes enceintes, vous obtenez des réponses et un soutien en tant que futurs parents. La consultation est gratuite et est à vos côtés si vous avez des questions ou des soucis. Elle aborde de nombreux thèmes qui peuvent être importants pour vous, comme par exemple :

- Le désir d'enfant : si vous souhaitez avoir un enfant ou si vous avez des questions sur la préparation, nous sommes là pour vous.
- Sentiments et soucis pendant la grossesse : certaines futures mères ont des soucis ou se sentent peu sûres d'elles. Même après l'accouchement, il y a parfois des sentiments pénibles. Nous vous aidons à en parler.
- Deuil et perte : malheureusement, il y a parfois des événements tristes comme une fausse couche ou la perte d'un enfant. Nous vous accompagnons dans ces moments difficiles.
- Soutien financier : nous vous indiquons où vous pouvez obtenir une aide financière, notamment par le biais de fondations et d'autres points de contact.
- Questions sur le planning familial et la contraception : si vous souhaitez savoir comment planifier ou éviter une grossesse, nous vous conseillons volontiers.
- Partenariat et sexualité : la grossesse et la naissance peuvent modifier le partenariat et la sexualité. Nous abordons ces sujets avec vous si vous le souhaitez.

## **Consultation sur les conflits liés à la grossesse**

Si vous êtes enceinte sans l'avoir planifiée et que vous ne vous sentez pas sûre de la décision à prendre, nous vous aidons dans le cadre de la consultation sur les conflits liés à la grossesse. L'objectif de cette consultation est de vous aider à prendre votre décision sans exercer de pression. Vous décidez seule si vous souhaitez poursuivre votre grossesse ou non.

En Allemagne, l'interruption de grossesse est autorisée sous certaines conditions. Si vous décidez de le faire et que vous avez besoin d'un certificat pour une interruption non punissable, vous l'obtiendrez après l'entretien de conseil, comme le prévoit la loi § 219 StGB.

Même si votre partenaire n'est pas sûr de lui ou ne sait pas comment gérer la situation, il peut venir à la consultation. Nous répondons également aux questions concernant les coûts d'une interruption de grossesse et si ceux-ci sont pris en charge par un organisme.

## **Un soutien complet pendant la grossesse**

Être enceinte, c'est vivre une période particulière. Beaucoup de femmes sont joyeuses et pleines d'espoir, mais parfois aussi incertaines ou anxieuses. Dans notre consultation pour femmes enceintes, nous vous proposons :

- Des conseils personnels : chaque personne a droit à des conseils personnels et confidentiels qui répondent précisément à ses questions.
- Questions juridiques et financières : nous vous donnons des informations sur la protection de la maternité, le congé parental, les allocations parentales et les allocations familiales. En outre, nous vous aidons, s'il est nécessaire, à faire face aux autorités et aux administrations.
- Soutien financier : si vous le souhaitez, nous vous procurons des aides pour l'équipement du bébé et plus encore, par exemple par le biais de la "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind".
- Accompagnement en cas de changement et de crise : Une grossesse peut parfois être source d'incertitudes ou de difficultés. Nous proposons des entretiens si la grossesse ou le fait d'être parent vous met en crise.
- Suivi postnatal : même après la naissance, nous sommes à vos côtés jusqu'aux trois ans de l'enfant si vous avez besoin de soutien.
- Diagnostic prénatal et conseil : si vous prévoyez des examens prénataux, nous vous conseillons sur les questions psychiques et sociales qui peuvent se poser.
- Accouchement confidentiel : si vous souhaitez que votre grossesse et votre accouchement restent anonymes, nous vous offrons la possibilité de planifier un accouchement confidentiel.

## Toutes les offres de consultation en un coup d'œil

Nos consultations sont gratuites et strictement confidentielles. Toutes les personnes, indépendamment de leur religion ou de leur origine, peuvent bénéficier de ces offres. Sur demande, nous proposons également des consultations anonymes.

 Centre de consultation reconnu par l'Etat pour les questions liées à la grossesse au sein du service de santé publique



[Esplanade 29](#)

85049 Ingolstadt

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

 [chwange@renberatung@ingolstadt.de](mailto:chwange@renberatung@ingolstadt.de)

 [www.ingo.lstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingo.lstadt.de/Schwangerenberatung)

 Pro Familia Ingolstadt

Consultation sur la sexualité, la grossesse ou le couple

 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

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

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

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

 Centre de consultation catholique pour les questions de grossesse  
SkF e.V. Ingolstadt  
 [Schrannenstraße 1 a](#)  
85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419375560](tel:+49(0)8419375560)  
 [chwange@renberatung@skf-ingolstadt.de](mailto:chwange@renberatung@skf-ingolstadt.de)  
 [www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung](http://www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung)

 Consultation en matière de grossesse reconnue par l'Etat (SSB) de la diaconie d'Ingolstadt  
-Frauen beraten- (Les femmes conseillent)  
 [Rue de l'école 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)

## Contraception et planning familial

### Planning familial/contraception

Si vous

- ne voulez pas tomber enceinte
- vous voulez vous protéger contre les maladies sexuellement transmissibles

vous devez utiliser un moyen de contraception lors de vos rapports sexuels. Par exemple, des préservatifs.

Il existe de nombreux moyens de contraception différents. Certains coûtent plus cher que d'autres. Les moyens de contraception fonctionnent différemment. Renseignez-vous ! Si vous n'êtes pas sûre de savoir quel moyen de contraception est bon pour vous, demandez conseil à un médecin.

Vous trouverez [ici](#) des informations sur la contraception dans de nombreuses langues.

ATTENTION !

Seuls les préservatifs peuvent vous protéger du sida et d'autres maladies !

Aucun moyen de contraception n'est sûr à 100% !

### Coûts de la contraception

Pour les femmes de moins de 23 ans, la caisse d'assurance maladie paie de l'argent pour la contraception. Vous ne devez payer qu'une petite partie vous-même.

Si vous avez peu d'argent, la ville d'Ingolstadt peut prendre en charge les frais de contraception. Vous devez faire une demande auprès de l'office social.



Vous trouverez des informations ici  [Fonds de planification familiale](#).

## Santé des enfants

### Assurance maladie pour enfants

L'assurance maladie pour votre enfant ne coûte normalement **pas** d'argent : "assurance familiale".

Votre enfant reçoit une carte d'assuré.

Vous devez apporter la carte d'assuré de votre enfant chez le médecin.

Vous ne devez pas payer pour votre enfant chez le médecin.

### Médecin pour enfants

Il existe des médecins spécialisés pour les enfants : les pédiatres.

Ils s'y connaissent en matière de santé des enfants.

Choisissez un pédiatre pour votre enfant.

⇒ [Ici](#) vous trouvez des pédiatres à Ingolstadt

### Examens médicaux (= examens préventifs pour enfants)

Vous devez aller régulièrement chez le médecin avec votre enfant.

L'examen prénatal est bon pour la santé de votre enfant.

La caisse d'assurance maladie paie les examens prénataux.

Vous recevez un carnet d'examen (jaune).

Emportez le carnet d'examen avec vous lors des examens !

### En quoi consistent les examens prénataux ?

Pour l'examen prénatal, vous devez prendre rendez-vous avec le médecin pour votre enfant.

Le médecin examine l'enfant :

- Mobilité
- Habileté
- la parole et la compréhension
- comportement social

Il donne des conseils sur différents sujets :

- Vaccins

- Prévention des accidents
- santé dentaire
- alimentation
- autres problèmes et préoccupations que vous avez concernant le développement de votre enfant.

**Important :** l'examen doit être effectué à un moment précis !

⇒ **Vous pouvez voir [ici](#) quand votre enfant doit être examiné.**

Les examens U sont des examens de dépistage précoce.

Cela signifie que si votre enfant est malade, la maladie peut être détectée et traitée

**rapidement .**

Le médecin vérifie si votre enfant se développe correctement (par exemple : comment parle-t-il ?).

Votre enfant peut être soutenu et encouragé.

## Vaccination

Le pédiatre peut vacciner votre enfant.

(Vaccination = protection contre une maladie).

Demandez au pédiatre.

La caisse de maladie paie la vaccination pour les enfants.

⇒ **[Vaccins recommandés pour les enfants](#)**

**Mon enfant est traumatisé, que puis-je faire ?**

⇒ **Vous trouverez ici des informations importantes pour les parents**  **[Traumatisme et santé mentale](#)**

## Traumatisme, crises aiguës et détresse psychologique

La fuite et la migration se produisent lorsque des personnes doivent fuir la guerre et la violence. Cela les met dans des situations très difficiles. De nombreuses personnes en subissent ensuite les conséquences pour le reste de leur vie. Certaines ne reçoivent de l'aide que tardivement. L'aide aux traumatisés n'est pas une thérapie. Mais elle peut aider les gens à vivre avec les conséquences des traumatismes.

Il existe des brochures destinées à aider les gens. Il s'agit de personnes qui ont vécu des situations insupportables. Certaines sont destinées aux personnes qui s'occupent d'enfants ou d'adolescents concernés. D'autres sont destinées aux adultes qui sont eux-mêmes concernés. Ces brochures ont pour but d'aider à mieux gérer le quotidien après de tels événements. Elles donnent des astuces et des conseils pratiques pour mieux s'en sortir dans cette nouvelle situation.

Voici quelques informations et contacts utiles pour obtenir un soutien en cas de traumatisme. En particulier pour les personnes ayant fui et les autres personnes concernées :

### Informations générales et aide

 **[Aide pour les réfugiés traumatisés](#)**

- Informations en différentes langues.

- Conseils pour se prendre en charge.

### [Psychothérapie en ligne](#)

- Le programme "Ilajnafsy" offre un soutien psychologique via Internet.
- Spécialement pour les personnes originaires de l'espace arabophone.
- Pour les personnes souffrant de dépression et de séquelles de traumatismes.
- Il est disponible en anglais, en allemand et en arabe.

### [Livre d'images sur les traumatismes](#)

- Est disponible dans de nombreuses langues.
- Aide les enfants à comprendre leurs expériences.

### [Aide pour les enfants traumatisés](#)

- Conseils aux parents sur la manière d'aider leurs enfants.

 [Brochures](#) de la Unfallkasse Berlin sur le thème "Trauma - was tun ?", également disponibles en plusieurs langues.

- Informations pour les proches et les personnes qui aident les enfants et les adolescents traumatisés : décrit le comportement des enfants et des adolescents traumatisés. Donne des conseils sur la manière d'agir avec eux.
- Informations pour les adultes gravement touchés et leurs proches : une brochure pour gérer le quotidien après un événement traumatique.

### [Guide des parents pour les réfugiés](#)

- Comment se comportent les enfants traumatisés en fonction de leur âge ?
- Et comment les parents peuvent-ils réagir correctement ?

---

On y trouve également des contacts pour des conseils téléphoniques et une aide en cas de crise.

#### **Service de crise psychiatrique :**

Conseil téléphonique et aide en cas de crise

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

#### **Clinique Danuvius Ingolstadt**

**Service ambulatoire de traumatologie**



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+4908419339800)

#### **Clinique d'Ingolstadt**

**Service ambulatoire de traumatologie**



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8418800](#) / [+49 \(0\) 8418802205](#)

## Hospice et soins palliatifs

Vous trouverez [ici](#) une vidéo expliquant les soins palliatifs et les hospices en Allemagne. La vidéo est disponible dans de nombreuses langues.

Dans ce [guide](#), vous trouverez des informations et un aperçu des offres dans de nombreuses langues.

Pour les personnes gravement malades et en fin de vie, il existe différentes offres à Ingolstadt. Vous pourrez ainsi passer vos derniers moments de la meilleure façon possible.

## Cliniques

Nous assurons la prise en charge des personnes atteintes de maladies incurables dans les cliniques. Cela se fait par des équipes spéciales. Il existe parfois aussi des unités de soins spéciales. On y soulage les symptômes, comme la douleur par exemple.

### Unité de soins palliatifs à la clinique d'Ingolstadt

[Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

Opérateur : ☎ [0841/880-0](#)

☎ [0841/880-4860](#)



[0841/880-4869](#)

@p [alliat](#) v@klinikum-ingolstadt.de

## Patients en urgence :

**24 heures sur 24 via notre clinique d'urgence - Accès via**

**[Levelingstraße 21](#)**

**Heures de consultation :**

**L'unité de soins palliatifs est à votre disposition 24h/24.**

## Hospice

Il est possible d'accueillir une personne gravement malade dans un hospice pour les derniers moments de sa vie. S'il ne doit pas être hospitalisé, mais ne peut pas non plus rester chez lui. A Ingolstadt, il y a l'hospice Elisabeth.

## **Hospice Elisabeth Ingolstadt gGmbH**

[Unterer Graben 26b](#)

85049 Ingolstadt

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



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

@i [nfo@hos](mailto:nfo@hos) piz-ingolstadt.de

## **Association des hospices**

Les accompagnateurs bénévoles de l'hospice peuvent aider. Ils sont spécialement formés et rendent visite aux personnes malades à domicile. C'est ce qu'organise l'association de soins palliatifs d'Ingolstadt :

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

[102, rue Levelingstr.](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

@i [nfo@hos](mailto:nfo@hos) pizverein-in.de

Heures de bureau :

Lundi - Vendredi : 09:00 heures à 12:00 heures

Vous pouvez nous joindre par téléphone à tout moment en cas d'urgence.

## **Soins palliatifs ambulatoires spécialisés (SAPV)**

Si les personnes en fin de vie souffrent de troubles graves et compliqués, l'équipe SAPV peut soutenir le médecin de famille. Un infirmier s'occupe des patients à domicile en tant que pilote, en collaboration avec les médecins SAPV. L'équipe comprend également un aumônier, un kinésithérapeute respiratoire et une assistante sociale. Les caisses d'assurance maladie légales remboursent cette prestation. Le médecin de famille établit le contact.

### **SAPV Région 10 GmbH**

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

 [0841/8857680](tel:08418857680)

@i [nfo@sap](mailto:nfo@sap) v-region10.de

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

## **Guide familial pour les personnes handicapées**

## Le guide de la famille

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

Aktion Mensch publie un guide de la famille. Le guide familial s'adresse aux personnes handicapées. Et à leurs familles. Il fournit des informations et des adresses. Il existe également un site web. Vous y trouverez des informations importantes sur le thème de la vie avec un handicap.

Ces informations sont disponibles dans un langage simple et facile en allemand :

- Grossesse et naissance,
- de l'école,
- en passant par le travail,
- les loisirs,
- l'accessibilité aux personnes handicapées,
- les droits,
- le logement,
- des conseils,
- l'assurance maladie et l'assurance dépendance, et bien d'autres choses encore.

## Maladies infectieuses Hygiène Protection

### Germes et hygiène : informations importantes

Il y a des germes partout, comme des bactéries, des virus ou des champignons. Beaucoup d'entre eux vivent dans et sur notre corps. La plupart des germes sont inoffensifs. Certains sont même bénéfiques pour notre santé. D'autres germes peuvent toutefois déclencher des maladies. Les personnes peuvent être contaminées par des germes pathogènes. Ceux-ci passent d'une personne à l'autre par les mains, les objets ou par contact direct. Des mesures d'hygiène simples vous protègent, vous et les autres, de la contagion.

Lavez-vous régulièrement les mains - cela aide ! De nombreux agents pathogènes se propagent lorsque l'on tousse ou éternue. Les germes peuvent également être transmis après être allé aux toilettes. Des gestes simples permettent de garder les toilettes propres. Les aliments contaminés par des germes peuvent déclencher des maladies. Une bonne hygiène à la maison permet de réduire les germes nocifs. Si vous caressez des animaux, que ce soit à la maison ou dans un zoo, respectez les règles d'hygiène.

Vous trouverez sur ces pages des informations actualisées en différentes langues :

- [Conseils en matière d'hygiène](#)
- [Infos sur les maladies infectieuses](#)
- [Fiches d'information sur les maladies importantes](#)

De nombreuses informations sont également disponibles sur la pandémie de coronavirus :

- [Tout sur le coronavirus \(SRAS-CoV-2\)](#)
- [Derniers développements sur la pandémie](#)

Vous trouverez également des informations sur les [pages web](#) du service de santé de la ville d'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>

### Semaines bavaroises de dépistage du VIH

Du 2 novembre au 30 novembre 2024 auront lieu les semaines de dépistage du VIH dans toute la Bavière.

Les services de santé, les centres de conseil sur le sida et les antennes sida proposent les semaines de dépistage du VIH sous le slogan "Teste-toi maintenant".

 Les conseils sont anonymes, confidentiels et compétents.

Même en dehors de la semaine bavaroise de dépistage du VIH, il est possible de se faire tester gratuitement et anonymement au Gesundheitsamt pendant les heures d'ouverture.

Les heures d'ouverture du bureau de la santé sont les suivantes :

lundi et mardi : 8h00 -12h30 et 13h30 -16h00

Mercredi : 8.00 -12.30 heures

Jeudi : 8.00 -12.30 et 13.30 -17.30h

Vendredi : 8.00 -12.30 heures

 En outre, vous pouvez vous informer sur le site Internet de l'Office de la santé d'Ingolstadt [Infektionsschutz & Reisemedizin \(ingolstadt.de\)](http://www.ingolstadt.de/Infektionsschutz), ainsi que sur le site Internet [www.testjetzt.de](http://www.testjetzt.de) concernant les tests VIH gratuits et anonymes.

### Attention : tiques à Ingolstadt

Les piqûres de tiques sont loin d'être inoffensives. Les tiques peuvent transmettre des agents pathogènes. Elles sont actives du printemps à la fin de l'automne.

Les tiques peuvent transmettre la **méningo-encéphalite verno-estivale (FSME)** et la **borréliose de Lyme**.



### La borréliose de Lyme (maladie de Lyme)

Cette maladie de Lyme est une infection bactérienne. Il n'existe pas de vaccin. La maladie se traite bien à l'aide d'antibiotiques. Dans toute l'Allemagne, une borréliose peut se développer après une piqûre de tique.

En Bavière, la borréliose est une maladie à déclaration obligatoire.

Vous trouverez plus d'informations sur le [site web de l'Office bavarois de la santé et de la sécurité alimentaire](#).

## **Zone à risque de FSME à Ingolstadt**

Ingolstadt fait partie d'une zone à risque de FSME. Cela signifie qu'il y a ici beaucoup de tiques qui peuvent transmettre le virus FSME.

### **Qu'est-ce que la FSME ?**

La FSME est une maladie. Son nom long est : méningo-encéphalite verno-estivale. Il s'agit d'une inflammation du cerveau ou des nerfs. La maladie peut être grave. On peut avoir de forts maux de tête, de la fièvre ou même des paralysies.

### **Comment attrape-t-on la MEVE ?**

La FSME s'attrape par une piqûre de tique. Toutes les tiques ne sont pas porteuses du virus - mais certaines le sont. Si une tique porteuse du virus FSME pique, on peut tomber malade.

### **Comment puis-je me protéger ?**

Lorsque vous allez dans la nature, c'est agréable - mais vous devez être prudent :

- Portez des vêtements solides : pantalons longs, chaussettes et chaussures fermées.
- Utilisez des produits anti-tiques sur la peau et les vêtements.
- Examinez votre corps après la promenade - surtout si vous avez des enfants.
- Si vous avez un chien, examinez également votre chien.
- Si vous trouvez une tique : Enlevez-la immédiatement !

### **Existe-t-il un vaccin ?**

Oui, il existe un vaccin contre la FSME. Le vaccin protège bien contre la maladie.

- Le vaccin se compose de trois injections.
- On reçoit deux injections à quelques semaines d'intervalle.
- La troisième injection a lieu quelques mois plus tard.
- On est alors protégé pendant plusieurs années.
- On peut se faire vacciner par son médecin de famille.
- La caisse d'assurance maladie paie généralement le vaccin - surtout dans les régions à risque comme Ingolstadt.

 [Plus d'informations sur le site du Robert-Koch-Institut \(RKI\).](#)

 Vous trouverez plus d'informations sur le [site de l'Office bavarois de la santé et de la sécurité alimentaire](#).

 [Cette brochure est disponible sur le site de l'Institut fédéral de la santé publique.](#)

**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 „Frühsummer-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.

Wird weitere Informationen zur FSME finden Sie unter: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Herausgeber:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 53175 Köln  
Aktuelle Nr. 6220632 – Auflage 9 (1.04.24)  
Druck: Dieses Merkblatt wurde klimaneutral gedruckt.  
Kern-Content, in der Kölling 130, 44480 Bielefeld

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## Groupes d'entraide à Ingolstadt

## Groupes d'entraide à Ingolstadt

Il existe de nombreux groupes d'entraide à Ingolstadt. Des personnes ayant des problèmes ou des maladies similaires s'y rencontrent. Elles parlent de leurs expériences et s'aident mutuellement.

## Quel est l'intérêt d'un groupe d'entraide ?

- Vous faites la connaissance de personnes qui ont des soucis similaires.

- Vous recevez des conseils de personnes concernées.
- Vous ne vous sentez pas seul.
- Vous échangez régulièrement vos expériences.
- Vous retrouvez des forces pour affronter le quotidien.

💡 Un groupe d'entraide ne remplace pas une thérapie. Mais il peut aider à mieux gérer la situation.

## Où puis-je trouver un groupe d'entraide ?

- [KISS Ingolstadt](#) : ce service fournit des informations sur les groupes et aide à leur création.
- [Service de la santé publique d'Ingolstadt](#) : on y trouve des listes de groupes dans la région.
- Médecins et hôpitaux : ils ont souvent des informations sur les groupes appropriés.

💡 Si vous cherchez de l'aide, prenez [contact avec eux](#). L'échange avec d'autres personnes peut vous donner du courage.

## Particularité en cas d'accident du travail

### Déclaration d'un accident du travail

Si un accident du travail entraîne une incapacité de travail de plus de trois jours, il faut le déclarer à l'association professionnelle ou à la caisse d'assurance accident compétente. L'entreprise s'occupe de la déclaration. De nombreuses caisses professionnelles d'assurances sociales permettent de déclarer l'accident en ligne. Le médecin rédige un rapport qu'il transmet à l'assurance accident.

Après un accident du travail : consulter un médecin de passage !

Les médecins de passage traitent les blessures dues à un accident du travail. On doit consulter un médecin de passage si la blessure entraîne une incapacité de travail supérieure au jour de l'accident. La visite chez le médecin de passage est également nécessaire si le traitement dure plus d'une semaine ou si des remèdes doivent être prescrits. Il en va de même si l'on retombe malade en raison des séquelles de l'accident.

S'il s'agit de blessures légères, le médecin de passage oriente le patient vers son médecin de famille. Le médecin de passage surveille le processus de guérison et peut fixer des rendez-vous pour des examens de suivi.

En cas de blessures aux yeux, à la gorge, au nez ou aux oreilles, il est également possible de s'adresser directement à un médecin spécialiste ou d'être envoyé par le médecin de passage.

### Trouver un médecin de passage

Tous les travailleurs sont assurés contre les accidents du travail. La couverture d'assurance s'applique également au trajet pour se rendre au travail et en revenir. En cas de maladie professionnelle, l'assurance de l'association professionnelle intervient également. Elle paie les coûts des soins médicaux, du traitement curatif et de la rééducation. En cas de travail intérimaire, c'est l'association professionnelle de l'entreprise qui est compétente, le plus souvent l'association professionnelle administrative.

## Que faire en cas d'accident du travail ?

Pour toute question ou en cas d'accident du travail, adressez-vous à :

### [Comportement en cas d'accident du travail](#)

Association régionale du sud-est

 [Fockensteinstraße 1](#), 81539 Munich

 [030 13001 5800](tel:030130015800)

 [v-suedo st@dguv.de](mailto:v-suedo_st@dguv.de)

 [Assurance légale allemande contre les accidents](#)

## Services de conseil sur le mandat de protection future / les directives anticipées / l'assistance juridique

### **Vous avez besoin d'aide parce que vous ou vos proches ne pouvez plus vous occuper de certaines choses vous-même ?**

Cela peut être dû à une maladie ou à un handicap. Dans ce cas, vous avez peut-être besoin d'un tuteur légal. Un tribunal désigne ce tuteur. Il peut également s'agir d'un membre de la famille.

### **Vous pouvez aussi planifier vous-même.**

Vous donnez une procuration à une personne que vous choisissez. Cette procuration est valable si vous ne pouvez plus décider vous-même.

Les services de tutelle vous aident à répondre à ces questions :

- Quand a-t-on besoin d'un tuteur ?
- Comment un tuteur fait-il correctement son travail ?
- Comment rédiger une procuration ?
- Que faut-il mettre dans un testament de vie ?

Les bureaux de tutelle confirment également votre signature sur vos procurations.

Les collaborateurs se rendent chez vous lorsque vous prenez rendez-vous. Ils se rendent à votre domicile, à l'hôpital ou à la maison de repos.

### **Vous trouverez ici les postes d'assistance :**

Service des affaires sociales - Bureau des tutelles

 [Sur la Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

Téléphone : [+49 \(0\) 84130550220](tel:+49084130550220)

Courrier électronique : [betreuungsstelle@ingolstadt.de](mailto:betreuungsstelle@ingolstadt.de)

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

### **Les Betreuungsvereine offrent une aide supplémentaire**

Les Betreuungsvereine vous conseillent sur les procurations, l'assistance et les directives anticipées. Elles aident les tuteurs, les mandataires et les personnes concernées. Elles proposent des cours pour les nouveaux tuteurs et les tuteurs expérimentés.

## **Vous trouverez ici les associations de tutelle :**

Betreuungsverein der Caritas (association de tutelle de Caritas)

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

Téléphone : [+49 \(0\) 841309189](tel:+490841309189), [+49 \(0\) 841309124](tel:+490841309124)

Courrier électronique : [vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de](mailto:vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de)

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

Betreuungsverein SKF - Service social des femmes catholiques

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

Téléphone : [+49 \(0\) 841937550](tel:+490841937550)

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

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

## **Procuration pour cause d'incapacité ou procuration de prise en charge / directive de prise en charge**

### **Différence entre la procuration et l'assistance**

- Un mandat de protection future ne nécessite pas l'intervention d'un tribunal. Le mandataire agit au nom de la personne concernée lorsque celle-ci ne peut plus agir elle-même. En règle générale, le tribunal ne vérifie ni l'aptitude ni les décisions du mandataire.
- Il en va différemment pour une procuration d'assistance. Le tribunal vérifie l'aptitude du tuteur. Pour les décisions importantes, le tuteur a besoin de l'autorisation du tribunal. Le tribunal peut également désigner un autre tuteur si cela est nécessaire.

### **Avantages et inconvénients de l'injonction de soins**

#### Avantages :

- Vous décidez de la personne qui prendra les décisions à votre place.
- Vous pouvez désigner plusieurs personnes.
- La disposition peut être révoquée à tout moment.
- Le tribunal peut désigner la personne de votre choix.
- Le contrôle du tribunal limite les abus.

#### Inconvénients :

- Le tribunal est impliqué.
- La procédure est plus longue jusqu'à la validité.
- Il y a un contrôle par le tribunal.
- Contrôle limité sur son propre patrimoine, surtout pour les conjoints.

Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations et de la documentation.

## **Service spécialisé dans les établissements de soins et les établissements pour personnes handicapées - Développement de la qualité et surveillance (FQA)**

Le service spécialisé dans les établissements de soins et pour personnes handicapées - développement de la qualité et surveillance (FQA) en Bavière a des tâches importantes.

Ces tâches aident à garantir que les établissements de soins et les établissements pour personnes handicapées fonctionnent bien et que les personnes y sont bien prises en charge.

### **Effectuer des contrôles :**

La FQA visite régulièrement les établissements de soins et les établissements pour personnes handicapées. Lors de ces visites, ils vérifient si tout se passe bien. Ils regardent par exemple si les résidents sont bien soignés et si les règles sont respectées.

### **Offrir des conseils :**

La FQA donne des conseils et des avis aux établissements. Cela aide les établissements à améliorer leur travail. Ils expliquent par exemple comment mieux organiser les soins ou comment bien former le personnel.

### **Garantir la qualité :**

Les FQA veillent à ce que la qualité reste bonne ou s'améliore dans les établissements. Ils vérifient si le personnel soignant est bien formé et si les établissements ont suffisamment de personnel.

### **Traiter les plaintes :**

Si les résidents ou leurs familles ne sont pas satisfaits, ils peuvent se plaindre auprès de la FQA. La FQA examine alors les plaintes et aide à trouver des solutions.

### **Protéger les résidents :**

Les FQA veillent à ce que les résidents soient en sécurité dans les établissements. Ils veillent à ce que personne ne soit maltraité et à ce que les droits des résidents soient respectés.

La FQA travaille donc pour que les personnes dans les établissements de soins et les établissements pour personnes handicapées se sentent bien. Elle contrôle, conseille, assure la qualité, traite les plaintes et protège les résidents. La FQA fait tout cela en Bavière.

💡 Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur les places de soins à Ingolstadt.

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

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

💡 Rendez-vous uniquement sur rendez-vous.

## Centre de soins d'Ingolstadt

Le centre de soins d'Ingolstadt est un lieu où vous pouvez être conseillé gratuitement. Nos conseillers se feront un plaisir de vous aider.

Notre travail est inscrit dans [la loi](#). Nous devons garder le silence.

Le Pflegestützpunkt d'Ingolstadt est soutenu par différentes organisations :

- Les caisses d'assurance maladie et de soins
- Le district de Haute-Bavière
- La ville d'Ingolstadt

Vous trouverez également [ici](#) des dépliants à télécharger. Ceux-ci sont disponibles en 4 langues et en langue facile.

## 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/>

### Heures d'ouverture

Lundi et mardi : 09:00 à 12:00, 14:00 à 16:00

Mercredi : fermé

Jeudi : 09:00 à 12:00, 14:00 à 18:00

Vendredi : 09:00 à 12:00 heures

## Consultations supplémentaires au Pflegestützpunkt :

### Journée de consultation sur les prestations sociales du district de Haute-Bavière :

- Quand : Tous les jeudis de 10:00 à 12:00 heures
- Thèmes : Aide à l'intégration pour les personnes handicapées et aide aux soins pour les personnes dépendantes.
- Pour prendre rendez-vous : [089 219 821 057](tel:089219821057) ou [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)

---

## **Service spécialisé pour les proches soignants de l'association Alzheimer d'Ingolstadt :**

- Quand : Uniquement sur rendez-vous. Le mardi entre 09:00 et 12:00 heures.
- Thèmes abordés : Soutien aux proches aidants et gestion de la démence.
- Prise de rendez-vous : [0841-8817732](tel:0841-8817732) ou [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)

## **Conseil indépendant complémentaire en matière de participation (EUTB) :**

- Quand : Chaque dernier jeudi du mois de 14h00 à 17h00.
- Où : Au centre de soins d'Ingolstadt.
- Pour prendre rendez-vous : [0841 994 764 51](tel:0841-994-764-51) ou [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)

## **Fédération bavaroise des aveugles et des malvoyants :**

Quand : Uniquement sur rendez-vous. Chaque dernier mardi du mois entre 09:00 et 16:00 heures.

Où : Au centre de soins d'Ingolstadt.

Pour prendre rendez-vous : [089 559 881 16](tel:089-559-881-16) ou [sabine.pia@bbsb.org](mailto:sabine.pia@bbsb.org)