

Tartalomjegyzék

Egészség	2
Általános egészségügyi információk	2
Általános információk migránsok és külföldiek számára	2
Vészhelyzet	4
Gyógyszerek és gyógyszertárak	5
Egészségbiztosítás	6
Elektronikus betegdokumentáció (ePA)	7
Orvosi és kórházi látogatás	8
Sürgősségi számok - SOS	11
Tanácsadó központok és segélyajánlatok	11
Segítség erőszak és bántalmazás esetén - Ön egy rászoruló nő?	11
mellápoló alkalmazás	15
MiMi - Migránsokkal a migránsokért (MiMi-Bayern)	16
Tanácsadó központok a gondozásra szoruló személyek és hozzátartozóik számára	16
Ingolstadt város befogadásért felelős tisztviselője	19
A világ orvosai - Münchener Tanácsadó Központ	20
Orvosi segítségnyújtás a menekültek számára	22
Terhesség és szülés - tanácsadás, támogatás, segítség	23
Mit kell figyelembe venni a terhesség és a szülés során?	23
Általános információk a terhességről és a szülésről	28
Terhességi tanácsadás és terhességi konfliktusokkal kapcsolatos tanácsadás	30
elérhetőségei	
Fogamzásgátlás és családtervezés	32
Gyermekek egészsége	33
Trauma, akut válságok és pszichológiai stressz	34
Hospice és palliatív ellátás	35
Családi útmutató fogyatékkal élők számára	37
Fertőző betegségek Higiénia Védelem	37
Bajor HIV-teszt hetek	38
Figyelem: Kullancsok Ingolstadtban	39
Ingolstadti önszorgító csoportok	41
Különleges jellemzők munkahelyi baleset esetén	42
Tanácsadó központok az egészségügyi meghatalmazással / gondozási utasítással / jogi	43
gondozással kapcsolatban	
Egészségügyi meghatalmazás vagy meghatalmazás / gondozási utasítás	44
Gondozási és fogyatékosági létesítmények szakosított központja - Minőségfejlesztés	45
és felügyelet (FQA)	
Ingolstadti gondozási központ	46

Egészség

Általános egészségügyi információk

Akut betegsége van? Fájdalmai vannak? Németországban Ön jogosult az alapvető orvosi ellátásra. Egyes védőoltásokat az állam ajánl. Ezeket az oltásokat megkaphatja. Néhány vizsgálat ajánlott. Ezek célja a betegségek megelőzése. Ezeket a vizsgálatokat elvégeztetheti. Egyes vizsgálatok nagyon fontosak az Ön egészsége szempontjából. Ezeket ingyenesen megkaphatja az orvosoktól. Forduljon orvoshoz, ha:

- akut beteg vagy fájdalmai vannak
- terhes vagy
- krónikusan beteg. Ön például cukorbeteg, epilepsziás vagy mentális betegségben szenved.

💡 Még mindig van gyógyszeres kezelése? Alternatívaként megvan a gyógyszerének betegtájékoztatója? Ezeket vigye magával az orvoshoz. Volt már orvosnál vagy kórházban a betegsége miatt? Kérjük, hozza magával a leleteket is.

👥 Van tartózkodási engedélye? Akkor jelentkezzen be egy rendes egészségbiztosítónál. Ott kap egy biztosítási kártyát. Ez feljogosítja Önt az orvosi szolgáltatásokra. Csakúgy, mint minden németországi állampolgár.

A menekültek további információkat itt találnak: 🗺 Orvosi segítségnyújtás

Általános információk migránsok és külföldiek számára

Egészségügyi rendszer Németországban

Fontos információk különböző nyelveken

Az interneten rengeteg információ található az egészségügyről. Számos nyelven, például arabul, kurdul, perzsául, angolul,...

[1. egészségügyi útmutató menedékkérők számára](#)

Hogyan működik az egészségügyi ellátás?
Mit tegyek, ha beteg vagyok?
Milyen segítséget kaphatok?

[2. egészségügyi portál különböző témákban](#)

Rengeteg információ, például a következőkről

- Fogamzásgátlás
- függőség
- táplálkozás
- ...

[3. látogatás a női orvosnál](#)

⇒ Film különböző nyelveken

4. tájékoztatás különböző témákról (etno-orvosi központ)

Útmutató különböző témákról, pl:

- Cukorbetegség
- Oltás
- Trauma, depresszió
- Anyai egészség

5. tájékoztatás a betegek számára számos betegségről

- Asztma
- influenza
- Demencia
- ...

6. szókincs az egészségügy területén

- [Take Care projekt](#) (Weg-Weiser a migránsoknak)
- [Képes szavak könyve](#)

7. további információk számos különböző nyelven

- Gyógyszerek
- Vészhelyzeti szókincs
- Orvosi kórtörténeti űrlapok
- Fontos telefonszámok
- ...

Egyéb fontos információk

Oltások:

A védőoltásokkal kapcsolatban az orvos tud tájékoztatást adni.

Számos oltás ingyenes az Ön számára.

Kap egy oltási kártyát.

Az oltási lap tartalmazza az összes oltást, amelyet már megkapott.

Az oltási kártya nem útlevél.

⇒ Önnek és gyermekeinek [ezeket az oltásokat](#) kell megkapnia (oltási naptár különböző nyelveken).

Gyógyszertár:

Gyógyszereket a gyógyszertárban kaphat.

A gyógyszertárak ajtaja felett egy piros "A" betű van.

Bizonyos gyógyszerekért fizetni kell, pl.

- Orrspray-k
- Fejfájás elleni tabletták
- Néhány gyógyszerért nem kell fizetned semmit, vagy kevesebbet kell fizetned:
Orvosi (orvosi) receptre van szükséged.
A felnőtteknek általában külön kell fizetniük.

⇒ [Itt](#) találja az ingolstadti gyógyszertárakat

A gyógyszertárak nyitva vannak:

Hétfőtől péntekig 9-18 óráig

szombaton 9 órától 12 óráig

Éjszakai és vasárnapi ügyelet: ⇒ [Ingolstadti gyógyszertári ügyelet](#)

[Többnyelvű útmutató a német egészségügyi rendszerről](#)



Vészhelyzet

Vészhelyzet

Vészhelyzetnek minősül például egy betegség vagy sérülés.
Sürgősségi esetben azonnal orvoshoz kell fordulnia, ha például

- nagyon magas láza van.
- csonttörésed van.
- súlyos vérzésed van.

- nem kap levegőt.
- valami mérgezőt fogyasztott.
- eszméletlen (= eszméletlen).

**Vészhelyzetben bármikor elmehet a klinikára.
A klinikán van egy sürgősségi osztály.**

Vészhelyzetben hívjon segítséget (= segélyhívás):

 **112**

A segélyhívás **nem kerül pénzbe.**

A segélyhívó számot bármilyen telefonnal hívhatja.

A mentőautó gyorsan Önnél lehet.

Segélyhívás - mit kell tennie?

Maradjon nyugodt!

Figyeljen figyelmesen!

Válaszolj a telefonban feltett kérdésekre!

Azt kell mondanod:

- **Hol** van a beteg?
- **Mi** történt?
- **Hogy** van a beteg?

Fontos telefonszámok vészhelyzet esetére:

- Rendőrség, tűzoltóság, mentő, méregtelenítő segélyhívó.
- Sürgősségi orvosi szolgálat, gyógyszerértári sürgősségi szolgálat
- Segítség nőknek és gyermekeknek
- Pszichológiai segítség
⇒ **Nézze meg a**  **"[Segítség vészhelyzetben](#)"** című honlapot.

Elsősegélynyújtás

Lát egy bajba jutott személyt:

Segíts a személyen!

Életeket menthetsz.

Elvégezhetesz egy elsősegélynyújtó tanfolyamot.

A tanfolyamon megtanulod, hogyan segíthetsz másokon vészhelyzetben.

⇒ **1. videó:** Mit kell tenned vészhelyzetben?  [Elsősegélynyújtás](#)

⇒ **2. videó:**  [Elsősegélynyújtás](#) vészhelyzetben

⇒ Itt találsz  [elsősegélynyújtó tanfolyamokat](#) Ingolstadtban!

Gyógyszerek és gyógyszerházak

Gyógyszerek

Ha gyógyszeres kezelésre van szüksége, orvosától kap receptet. Ezt követően a gyógyszereket a vénnel együtt bármelyik gyógyszertárban beszerezheti. Előfordul, hogy a gyógyszert rendelni kell. Általában néhány órán belül megérkeznek.

Vényköteles gyógyszert (pl. antibiotikumot) csak akkor kaphat, ha az orvos receptet állított ki (pl. rózsaszínű, magánbiztosítottaknak kék színű). Még vényköteles gyógyszer esetén sem minden gyógyszer ingyenes. Általában önrészt kell fizetnie. Ez vonatkozik a fizioterápiára és egyéb kezelésekre is. Ha zöld színű receptet kapott, a gyógyszerért magának kell fizetnie. Ha gyakran van szüksége gyógyszerekre, beszéljen a  [egészségbiztosítóval](#). Lehet, hogy mentesülhet az önrészfizetés alól.

A gyógyszertárban bármikor vásárolhat recept nélkül kapható gyógyszereket. Nem kell előzetesen orvoshoz fordulnia. A vény nélkül kapható gyógyszerek közé tartozik például számos megfázásra vagy fájdalomcsillapító gyógyszer. A gyógyszertárban olyan gyógyszereket is vásárolhat, amelyekhez nem kell recept. Ott olcsóbbak.

Gyógyszertárak



A [gyógyszertárak \(szórólapok 12 nyelven\)](#) általában hétfőtől szombatig tartanak nyitva. A nyitvatartási idő gyógyszertártól függően változik (gyakran 09:00-18:00). Ha éjszaka vagy hétvégén sürgős gyógyszerre van szüksége, minden gyógyszertárnál talál egy táblát a sürgősségi ügyeletet ellátó gyógyszertár nevével és címével. Általában be kell csengetnie a sürgősségi ügyeletet ellátó gyógyszertár ajtaján, és valaki kinyitja Önnek az ajtót.

Ingolstadt városának ügyeletes gyógyszertárát  [itt](#), Bajorország egész területén  [itt](#), Németország egész területén  [itt](#) találja meg (adja meg az irányítószámot vagy a települést).

Egészségbiztosítás

Németországban kötelező a biztosítás. Van tartózkodási engedélye? Akkor be kell jelentkeznie egy rendes egészségbiztosítási pénztárba. Ott kap egy biztosítási kártyát. Ez ugyanazokat az ellátásokat biztosítja Önnek, mint bárki másnak Németországban.

Akut betegségben szenved külföldön? Számos külföldi orvosi rendelőben és kórházban is megkapja az alapellátást. Erről az egészségbiztosítótól kaphat tájékoztatást.

Ön választhat egy általa kiválasztott háziorvost (háziórvest). Szüksége van szakorvosi kezelésre? Akkor beutalót kap háziorvosától.



Kórházba megy? Terapeutához jár? Orvoshoz jár? Akkor vigye magával a biztosítási kártyáját.

Biztosítási kártya

A biztosítási kártya nagyon fontos. Ezt használhatod, ha orvoshoz akarsz menni. Az orvos munkáját az Ön biztosítása fizeti. A kártya egyben a biztosításod is egész Európában. A kártyát európai egészségbiztosítási kártyának (EHIC) nevezik. Ezzel bármelyik uniós országban elmehetsz orvoshoz.

💡 Az EU-n kívüli országba utazik? Akkor kiegészítő biztosítást kell kötnie. A külföldre szóló biztosítás megvédi Önt utazás közben. Ezt nemzetközi egészségbiztosításnak nevezik.

Szeretné megérteni a német egészségügyi rendszert? Ezen a [weboldalon](#) talál információkat. Ez az információ német és angol nyelven is elérhető.

📍 [Itt](#) minden fontos információt megtalál az egészségbiztosításról (olvassa el az 1. fejezetet). Az útmutató a német egészségügyi rendszert ismerteti. [Más nyelveken](#) is elérhető: A "Guide to Health for Asylum Seekers in Germany" és az "Guide to Health for All" (Útmutató az egészségről Németországban) fontosak.

👤 Menekültként vagy menedékkérőként Ön még nem rendelkezik egészségbiztosítással. Önnek egészségbiztosítási utalványra van szüksége. Ezt használhatja fel, ha orvoshoz szeretne menni. Ezeket az igazolványokat a [szociális hivatalban](#) szerezheti be.

Elektronikus betegdokumentáció (ePA)

2025. január 15-től Németországban bevezetésre kerül egy új digitális betegdokumentum, az **elektronikus betegdokumentum (ePA)**. Ez a fájl minden fontos egészségügyi adatot tárolni fog, például azt, hogy az orvos mit állapított meg az Ön egészségi állapotáról, milyen gyógyszereket szed, vagy milyen vizsgálatokon vett részt.

Mindenki, aki törvényes egészségbiztosítással rendelkezik, automatikusan megkapja ezt az ePA-t. Ha ezt nem szeretné, tiltakozhat.

Az orvosok és a betegek az ePA-n keresztül gyorsan és egyszerűen hozzáférhetnek az egészségügyi adatokhoz. Az adatokat azonban csak az erre jogosult személyek láthatják. Ezáltal az adatok biztonságban maradnak.

Hogyan tagadhatják meg a biztosítottak az ePA létrehozását? Milyen határidők vonatkoznak rá?

Ha valaki később már nem kívánja használni az ePA-t, akkor azt törölheti. A cél az, hogy az orvosok és a betegek gyorsabban és jobban együtt tudjanak működni az egészségügy javítása érdekében.

Ha valaki vissza akarja utasítani az ePA-t, erről tájékoztatnia kell az egészségbiztosítóját. Ha ezt nem teszi meg, az ePR automatikusan létrejön.

Fontos részletek az EPC-vel kapcsolatban. Mit kell szem előtt tartania?

Az EPA tartalma:

- Az orvosnál tett látogatásaiból származó minden fontos információ automatikusan bekerül az ePR-be, ha az digitális formában rendelkezésre áll. Ez például azt jelenti, hogy az orvos által leírt leletek vagy diagnózisok átkerülnek az ePR-be.
- Ön maga is feltölthet az ePA-ba olyan információkat, mint például az életjelek (pl. az Ön magassága vagy súlya) vagy régebbi orvosi dokumentumokat.
- 2025-től automatikusan áttekintést kap az Ön által szedett összes gyógyszerről. Ezt később egy speciális gyógyszerelési terv egészíti majd ki.

Hozzáférési jogok:

- Megadhatja, hogy mely orvosok vagy kórházak jogosultak hozzáférni az Ön ePA-jához. Ha változtatni szeretne, azt az ePA alkalmazáson keresztül teheti meg, vagy fordulhat az egészségbiztosító ombudsmani irodájához.
- Ha az egészségügyi kártyáját egy orvosi rendelőben vagy kórházban olvassák le, akkor 90 napig ideiglenes hozzáféréssel rendelkeznek az ePA-jához, hacsak Ön nem tiltakozik.

Használat és hozzáférhetőség:

- Az ePA-t egy speciális alkalmazáson keresztül kezelheti okostelefonján. Minden egyes kötelező egészségbiztosítási pénztár saját ePA-alkalmazást kínál, amelyet ingyenesen letölthet az App Store-ból (iOS esetén) vagy a Google Play Store-ból (Android esetén).
- Ha nincs okostelefonja, gyógyszertárakban vagy speciális központokban kaphat támogatást az ePA eléréséhez.

Jogi előírások:

- Az ePA bevezetése kezdetben Hamburgban és Észak-Rajna-Vesztfáliában kezdődik. Ezt követően 2025 februárjától egész Németországban elérhető lesz.
- A magánbiztosítottak is használhatják az ePA-t, bár ez az adott biztosítótársaságtól függ.

Előnyök:

- Az ePA megkönnyíti az orvosok, kórházak és más egészségügyi intézmények közötti kommunikációt. Jobb áttekintést biztosít az egészségügyi adatokról.
- Az ePA emellett növeli a gyógyszerelés biztonságát és pontosságát.

Kihívások:

- Nem minden dokumentum, például a régi papíralapú orvosi jelentések, digitalizálódik automatikusan. Megkérdezheti azonban az egészségbiztosítóját, hogy át tudja-e venni a digitalizálást.
- Kezdetben technikai nehézségek merülhetnek fel, mivel egyes orvosoknak át kell alakítaniuk a rendelőszoftverüket.
- További probléma, hogy nincs többnyelvű információ, azaz nincs fordítás más nyelvekre.

Az ePA fontos lépés az egészségügyi ágazat digitalizációja felé. Javítania kell az orvosi ellátást. Emellett alapot nyújt a kutatáshoz is.

Szeretne többet megtudni? További információkat itt talál:

- [!\[\]\(93b46f02aeb0dec7325ae721eddb1f5c_img.jpg\) A Törvényes Egészségbiztosítási Orvosok Szövetségének GYIK-je](#)
- [!\[\]\(df95500177ee1448bca3fb6d8db555eb_img.jpg\) A KBV kérdései és válaszai az elektronikus betegdokumentációval \(ePA\) kapcsolatban](#)
- [!\[\]\(bb046f17e347213a23b77fd6f78ea23d_img.jpg\) A Fogasztói Információs Központ tájékoztatója az ePA-ról](#)

Orvosi és kórházi látogatás

Mindig vigye magával egészségbiztosítási kártyáját, ha orvosi rendelőbe vagy kórházba megy!

 Ha nem beszél jól németül, vigyen magával németül beszélő barátokat vagy [nyelvi segítő](#), [illetve nyelvi közvetítőt](#). Fontos, hogy jól megértse az orvost. Kérdezzen, ha valamit nem ért.

Általános orvosok és szakorvosok

☞ Ha fizikailag vagy [mentálisan beteg](#), menjen el a háziorvosához (háziorvoshoz). Az orvost maga választhatja ki. Ha lehetséges, kérjen időpontot. Az orvosi rendelők nyitvatartási ideje változó.

A háziorvosok végzik a legfontosabb vizsgálatokat, és betegség esetén ők az első kapcsolattartó pont. Ők írják fel a szükséges gyógyszereket vagy küldik Önt további szakorvosi vizsgálatokra.

Ha szükséges, a háziorvos beutalót ad Önnek egy szakorvoshoz (pl. ortopédushoz, urológushoz, pszichológushoz). Ezek a szakemberek egy adott orvosi területre szakosodtak, speciális vizsgálatokat végezhetnek, és átvehetik a további kezelést. Jó, ha a háziorvos megkapja az összes vizsgálati eredményt.

Gyermekorvosok

A gyermekeket általában gyermekorvosok vizsgálják. ☞ ☞ A gyermekorvosnál végzett rendszeres [vizsgálatok](#) és [oltások](#) fontosak gyermeke egészsége szempontjából, és ingyenesek.

A szűrővizsgálatokat U-vizsgálatnak nevezik, és meghatározott időpontban végzik el. Minden gyermek kap egy sárga U-füzetet az időpontokkal. Bajorországban az U1-U9 vizsgálatok kötelezőek. Az U-füzetre a >>óvodai beiratkozáshoz van szükség. Az oltásokat bejegyzik az oltási nyilvántartásba.

☞ Ingolstadt város gyermekorvosi rendelőit [itt](#) találja.

Fogorvosok

Ha fáj a foga, menjen fogorvoshoz. A fogászati kezelést az egészségbiztosítás fedezi. Ha egy fogat ki kell cserélni, akkor ennek nagy részét önnek kell kifizetnie. Kérjen költségbecslést, és beszéljen az egészségbiztosítójával.

☞ Ingolstadt városában található fogorvosi rendelőket [itt](#) találja.

Nőgyógyászok (nőgyógyászok)

Fontos, hogy a nőket és a serdülő nőket rendszeresen nőgyógyász vizsgálja meg. Ezt nevezik szűrővizsgálatnak. Így a betegségek időben felismerhetők. ☞ Ott a [fogamzásgátlás](#) témáját is meg lehet beszélni.

☞ Ingolstadt városának nőgyógyászati rendelőit [itt](#) találja.

Férfiorvosok (urológusok)

A férfiaknak is rendszeresen orvoshoz kell járniuk. A legtöbb szűrővizsgálatot a háziorvos végzi. Az urológus a férfiak betegségeire specializálódott. ☞ Ott a [fogamzásgátlás](#) témáját is meg lehet beszélni.

☞ Ingolstadt városában működő férfiorvosi rendelőket [itt](#) találja.

Kórház

Kórházba akkor megy, ha sürgősségi esetről van szó, vagy ha felvették. Sürgősségi esetnek számít, ha félted az életed, ha erős fájdalmaid vannak és nem tudsz orvoshoz jutni, illetve ha hétvégén súlyosan megbetegszel. Ha kórházba kerül, az orvos küldi be Önt a kórházba.

A kórházi kezelés, a szállás és az étkezés költségeit az Ön egészségbiztosítása fedezi. Ugyanakkor napi 10 EUR napidíjat kell fizetnie.

💡 Ha alacsony jövedelemmel rendelkezik, mentesülhet ez alól. Beszéljen az egészségbiztosítójával.

Sürgősségi osztály Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:08418802750)

Sürgősségi osztály Klinika Dr. Maul GmbH

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:084193580)

Orvosi ügyelet

Ha este vagy hétvégén orvosra van szüksége, és nem sürgősségi esetről van szó, akkor hívjon ide, vagy keresse fel a sürgősségi és ügyeleti rendelőt:

📍GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt

💡📍 A bejárat a [sürgősségi osztályon](#) keresztül található - [Levelingstraße](#) az ingolstadti kórházban

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 / 886 99 55](tel:08418869955)

🕒 Nyitvatartási idő:

Hétfő, kedd, csütörtök 18:00 - 22:00

Szerda 15:00 - 22:00

Péntek 15:00 - 22:00

Szombat, vasárnap és ünnepnapokon 08:00 - 22:00

GO IN gyermekorvosi ügyeleti rendelő

💡 A kezelések CSAK az adott gyermekorvosi rendelőben történnek.

Kérjük, ne hívja a GOIN orvoshálózatunk rendelőjét.

📍 Az ügyeletos gyermekorvosi rendelők címét és telefonszámát az alábbi [táblázatban](#) találja .

🕒 Nyitvatartási idő:

Szerda 16:00 - 20:00

Szombat, vasárnap és ünnepnapokon 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

Fogászati sürgősségi szolgálat

A hétvégén és ünnepnapokon fogfájás esetén fogászati ügyeletet ellátó, közeli fogorvosi rendelőt a Zahnärztlicher Notdienst Bayern weboldalon találja meg (adja meg az irányítószámot).

🌐 www.notdienst-zahn.de/

🌐 [Fogorvos keresés](#)

Nem érti az orvosi rendelő vagy a kórház leleteit. 🌐 [Itt](#) talál magyarázatokat (csak német nyelven).

Gyógyszertári ügyelet

Melyik ingolstadti gyógyszerár van nyitva hétvégén vagy éjszaka?

Keressen itt:  [Gyógyszertári ügyelet](#)

Sürgősségi számok - SOS

A vészhelyzet az egészséget fenyegető akut veszélyt jelent. Csak sürgősségi orvoshoz vagy mentőszolgálathoz forduljon sürgősségi ellátás vagy akut egészségügyi veszély esetén.

Sürgősségi kapcsolattartók

 **Rendőrség** [110](#)

 **Tűzoltóság, mentőszolgálat** [112](#)

 **Mentő, sürgősségi orvos** [112](#)

Mérgezéses segélyhívás Nürnberg [0911/3982451](#)

Mérgezés elleni segélyhívó München [089/19240](#)

 A mobiltelefonok segélyhívó számai mindig működnek, még akkor is, ha a prepaid kártyája nincs hitel/pénz!

 Szintén érdekes: [Hogyan működik a mobiltelefonos helymeghatározás vészhelyzetben - Helymeghatározás küldése.](#)

Fontos információk a segélyhíváshoz

- **Ki** hívja (az Ön neve)?
- **Hol** történt valami (cím)?
- **Mi** történt?
- **Hány** sérült vagy beteg van?
- **Milyen** betegségek vagy sérülések vannak?
- **Várja meg** a további kérdéseket!

Maradjon nyugodt. Beszéljen lassan és világosan, hogy jobban megértsék. Ne fejezze be a hívást. A segélyhívó központ/rendőrség akkor fejezi be a hívást, ha minden fontos információt továbbítottak.

 Ne felejtse el a személyi igazolványát vagy az érkezési igazolást, ha kórházba megy! Ha egészségügyi biztosítótársaságnál van bejelentkezve, hozza magával a biztosítási kártyáját.

 Menedékkérőként csak sürgős esetben mehet kórházba kezelési utalvány nélkül. A kórházban az érkezési igazolással kell igazolnia, hogy menedékkérő, és a költségeket a Szociális Hivatalon keresztül rendezik.

Tanácsadó központok és segélyajánlatok

Itt különböző tanácsadó központokat talál az egészségügy minden területére vonatkozóan.  [Itt](#) megtudhatja, hogy mi az a tanácsadó központ.

Segítség erőszak és bántalmazás esetén - Ön egy rászoruló nő?

Segítség az erőszak és a bántalmazás esetén:

Ön egy rászoruló?

Nőként a következő központokhoz fordulhat:

- ha erőszak vagy erőszakos cselekmény fenyegeti Önt
- bántalmazás áldozata:

Ingolstadti Női Menedékház

A női menedékhely olyan nőknek segít, akik erőszakot élnek át, vagy akiket erőszak fenyeget. Az ingolstadti Caritas kerületi központjához tartozik, de titkos címmel rendelkezik. Így a nők biztonságban vannak ott.

 Éjjel, hétvégén és ünnepnapokon is éjjel-nappal elérhető.

Frauenhaus Ingolstadt

 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

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

 [+49 \(0\) 841309700](tel:+49(0)841309700)

 <https://frauenhaus-ingolstadt.assisto.online/>

Diakonie menedékközpont nők számára

Zufluchtstätte für Frauen in Not

 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

 [+49 \(0\) 843160288](tel:+49(0)843160288)

 <https://dw-in.de/portfolio-items/zufluchtstaette-...>

Azonnali segítség veszély esetén

Ön vagy mások akut veszélyben vannak?

Akkor azonnal hívja a **rendőrséget** :

 **110** (ingyenes, bármikor elérhető).

"Nők elleni erőszak" segélyvonal

- Névtelenül és ingyenesen
- Tanácsadás **17 nyelven**
- Telefon: [116 016](tel:+49(0)841309700)

- Internet: www.hilfetelefon.de
- Elérhető: a nap 24 órájában, a hét 7 napján.

Családon belüli erőszakkal foglalkozó tanácsadó központok:

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

📍 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

@ interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 841309199](tel:+490841309199)

🌐 <https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...>

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

📍 [Am Stein 5, 85049 Ingolstadt](#)

@ beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 84117353](tel:+49084117353)

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

Familien- und Lebensberatung

📍 [Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

@ info@skf-ingolstadt.de

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

🌐 <https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/>

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

📍 [Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

☎ [+49 \(0\) 8413708303](tel:+4908413708303)

🌐 <https://www.frauenberaten-in.de/>

Erőszakkal vagy diszkriminációval foglalkozó tanácsadó központok

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

📍 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

@ gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

 [+49 \(0\) 8413051166](tel:+49(0)8413051166)

 <https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...>

Antidiskriminierungsstelle

 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

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

 [+49 \(0\) 8413051165](tel:+49(0)8413051165)

 <https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/A...>

Telefonos tanácsadás

† Telefonos tanácsadási szolgálat (protestáns)

-  +49 (0) 8001110111
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Ingyenes, éjjel-nappal
- Tanácsadás chaten keresztül is

† Telefonos tanácsadás (katolikus)

-  +49 (0) 8001110222
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Ingyenes, éjjel-nappal
- Chat tanácsadás is lehetséges

Muszlim tanácsadási forródrót (MuTeS)

-  +49 (0) 30443509821
- w [www.mute](http://www.mutes.de) s.de
- Minden nap elérhető - a nap 24 órájában
- Telefonos vagy chat tanácsadás
- Tanácsadás számos nyelven: pl. németül, törökül, arabul, angolul, franciául, bosnyákul, kurdul, urduul, perzsául, szomáliul és más nyelveken.
- A tanácsadók képzett muszlimok, akik önkéntes alapon dolgoznak.

Telefonos Doweria (orosz nyelvű)

-  +49 (0) 30440308454
- w [www.diak](http://www.diakonien-portal.de/telefon-doweria) onie-portal.de/telefon-doweria
- Naponta elérhető - a nap 24 órájában
- Oroszul beszélő nők számára
- Szervezet: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg

- A tanácsadók maguk is migránsok vagy zsidó vallásúak.

Weißer Ring - Áldozatsegítő telefonvonal

- Segítség erőszak és bűncselekmények áldozatainak
- ☎ [116 006](tel:116006)
- Naponta 7 órától 22 óráig.
- Országszerte ingyenes
- Ezekén az órákon kívül a rendőrségen keresztül érhető el.

Bűncselekményekkel kapcsolatos tanácsadás

Rendőrkapitányság Felső-Bajorország északi része

- ☎ +49 (0) 84193431077
- Segítség a bűncselekmények áldozatainak

Pszichiátriai krízisszolgálat

- Segítség mentális egészségügyi vészhelyzetekben
- ☎ +49 (0) 8006553000
- Ingyenesen, éjjel-nappal

Allgemeiner Sozialdienst

 [Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 IngolstadtIngolstadt](#)

 @sozialdienste@ingolstadt.de

 [+49 \(0\) 84130545401](tel:+49084130545401)

 <https://www.ingolstadt.de/Amt-f%C3%BCr-Jugend-und...>

Nyitvatartási időn kívül a rendőrségen keresztül elérhető ügyeleti szolgálat

mellápoló alkalmazás

Az emlőrák a leggyakoribb ráktípus világszerte. Európában minden nyolcadik nőből egynél alakul ki mellrák élete során. Csak Németországban évente mintegy 70 000 nőnél diagnosztizálnak mellrákot. Minél korábban ismerik fel a betegséget, annál nagyobb az esély a gyógyulásra. Az esetek mintegy 25%-a megelőzhető egészséges életmóddal. Az emlőgondozó alkalmazás tudományos alapokon nyugszik. Könnyen érthető módon magyaráz el minden fontos dolgot a mellrákkal kapcsolatban. Foglalkozik a korai felismerés témájával is. Megtudhatja, hogy mennyire fontos az egészséges életmód. Az alkalmazás jelenleg hét nyelven érhető el: arabul, németül, angolul, angolul, fárszi nyelven, franciául, spanyolul és törökül.

Az emlőápoló alkalmazás

- ciklusnaptárral emlékeztet a saját mellék kitapintására
- lépésről lépésre, illusztrált utasításokkal magyarázza el az önvizsgálatot
- elmagyarázza a kockázati tényezőket és a tüneteket, és konkrét tippeket ad az egészséges életmódhoz.
- választ ad a németországi orvosi szűrővizsgálatokkal kapcsolatos kérdésekre.
- számos olyan kapcsolattartó ponthoz, például mellközponthoz, integrációs tisztviselőkhöz vagy támogató szolgálatokhoz vezet, amelyekhez a nők kérdéseikkel fordulhatnak.
- bátorító történeteket mesél az érintett nőkről

Az alkalmazás letölthető az Apple és a Google alkalmazásboltjaiból. Az alkalmazás ingyenes. Az alkalmazás személyes adatok gyűjtése nélkül használható. Reklámmentes és hosszú távra tervezték. További információk hét nyelven a következő címen: www.breastcare.app

MiMi - Migránsokkal a migránsokért (MiMi-Bayern)

Ingolstadtban élsz és más országból érkeztél?

Szeretne valamit megtudni a németországi egészségügyi rendszerről?

A MiMi-Bayern kínál:

- Ingyenes "egészségügyi pilótaképzés" (kb. 50 óra).
- A migránsok más migránsoknak adnak tájékoztatást az egészséggel és betegségekkel kapcsolatban.

A program számos nyelven elérhető!

Hálózat a munkaügyi és szociális kérdésekért NefAS e. V.

[Permoserstrasse 69](#)

85057 Ingolstadt

@ inda-ga.sem@web.de

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [Migránsokkal a migránsokért \(MiMi\) - Kultúrák közötti egészségügy Bajorországban](#)

A MiMi-Bayern az Ethno-Medical Centre e.V. projektje.

A projektet a Bajor Állami Egészségügyi és Ápolási Minisztérium és az MSD SHARP & DOHME GMBH finanszírozza.

Tanácsadó központok a gondozásra szoruló személyek és hozzátartozóik számára

Tanácsadó központok a gondozásra szoruló személyek és hozzátartozóik számára

A tanácsadó központok az idősödés minden aspektusával kapcsolatban nyújtanak tájékoztatást és támogatást. A tanácsadó központok az idősek mellett a hozzátartozóknak is szólnak. Az ápolás és a demencia gyakran stresszes helyzetet jelent a családok számára. Lehet, hogy a származási országából nem ismeri ezt a fajta támogatást. Németországban számos szolgáltatás létezik. Kérjen tanácsot és ingyenes támogatást. Segítséget kap a döntés meghozatalában. Végül Ön dönti el, hogy mit szeretne tenni.

Tanácsot és támogatást kap többek között a következő témákban

- Demencia és más, az életkorral összefüggő betegségek,
- ápolási biztosítási ellátások,
- az otthoni vagy bentlakásos gondozás tervezése és finanszírozása,
- pénzügyi segítségnyújtás,
- Kapcsolattartás a hatóságokkal,
- súlyos fogyatékosság,
- Gondozási és élő végrendelet
 - A gondozás azt jelenti, hogy valaki segít Önnek és döntéseket hoz Ön helyett, amikor Ön már nem képes erre saját maga. Ez például akkor fordulhat elő, ha Ön nagyon beteg vagy már nem tud jól gondolkodni.
 - Az élő végrendelet egy olyan dokumentum, amelyben Ön leírja, hogy mit szeretne, mit tegyenek az orvosok, ha Ön nagyon beteg és már nem tud beszélni. Például megírhatja, hogy akarja-e, hogy mesterséges lélegeztetést kapjon vagy sem. Ez segít az orvosoknak és a családjának abban, hogy tudják, mit akar, ha már nem tudja elmondani, mit akar.

és még sok minden mást is.

Ingolstadti gondozási segítő központ



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:084130550040)

 flegest@uetzpunkt-ingolstadt.de

 www.pfle.gestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Care guide second edition.pdf](#)

[Letölthető szórólap](#)

[Ingolstadti gondozási központ](#)

[Ingolstadti gondozási központ könnyű nyelven](#)

[Idegen nyelvek](#)

[Szórólap angolul](#)

[Szórólap törökül](#)

[Szórólap oroszul](#)

[Szórólap arabul](#)

A gondozási tanácsadás előzetes bejelentkezés alapján idegen nyelven is igénybe vehető. Ha a saját szociális környezetéből nem áll rendelkezésre olyan személy, aki fordítani tudna, akkor megszervezünk egy tolmácsot.

 Nyitvatartási idő

Hétfő 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

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

Szerda zárva

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

Péntek 09:00 - 12:00

További tanácsadási szolgáltatások a gondozást támogató központban

- A felsőbajomi járás szociális ellátásairól szóló tanácsadó nap minden csütörtökön 10 és 12 óra között a fogyatékkal élők beilleszkedési támogatása és az ápolásra szoruló személyek ápolási támogatása témakörökben.
 @Kérjük, foglaljon időpontot: [089-219821057](tel:089-219821057) vagy a beratung-in@bezirk-oberbayern.de címen keresztül.
- Az Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. gondozó hozzátartozókat segítő szakközpontja a gondozó hozzátartozók támogatása és a demencia kezelése témákban ad tanácsot a gondozási segítő központban keddenként előzetes bejelentkezés alapján 9 és 12 óra között.
 @Kérjük, foglaljon időpontot: [0841-8817732](tel:0841-8817732) vagy a info@alzheimer-ingolstadt.de címen keresztül.
- Az EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung minden hónap utolsó csütörtökén 14 és 17 óra között tanácsadást tart az ingolstadti gondozási segítő központ helyiségeiben.
 @Kérjük, hogy időpontot kérjen: [0841-99476451](tel:0841-99476451) vagy a margit.retzer.eutb@ospe-ev.de címen keresztül.
- A Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Bajor Vakok és Gyengénlátók Szövetsége) minden hónap utolsó keddjén 9 és 16 óra között időpont egyeztetés alapján tanácsadást nyújt az Ingolstadti Gondozási Támogató Központ helyiségeiben.
 @Kérjük, hogy időpontot kérjen: [089-55988116](tel:089-55988116) vagy a sabine.ruhstorfer@bbsb.org címen keresztül.

  Ingolstadt város további információs és tanácsadó központjai [itt](#) található.

A hospice egyesület súlyosan beteg és haldokló embereknek és hozzátartozóiknak segít az életből való kilépésben. Az előadások, szemináriumok és rendezvények jó lehetőséget kínálnak arra, hogy választ adjanak a haldoklással, a halállal és a gyással kapcsolatos kérdésekre. Ön is bekapcsolódhat a hospice egyesület munkájába.

Hospice Egyesület Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:0841/17111)



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

@i nfo@hos pizverein-in.de

 www.hospizverein-in.de

 Irodai nyitva tartás:
Hétfőtől péntekig: 09.00-12.00 óráig.

 **Sürgős esetekben bármikor elérhet minket telefonon.**

 **A hospice és palliatív ellátásról** szóló magyarázó videókat több nyelven [itt](#) találja.

 **Az előzetes gondozási utasításokkal** kapcsolatos további információkat [itt](#) talál.

Ingolstadt város befogadásért felelős tisztviselője

Fogyatékkal élők

Ingolstadt város fogyatékkosságügyi tisztviselője

 Tanácsadás a város számára
A megbízott segíti Ingolstadt városát.
Egy fontos törvényre figyel oda.
A törvény neve bajor fogyatékkossági esélyegyenlőségi törvény.
Ez védi a fogyatékkal élő embereket.
Mindenkinek egyenlő jogokat biztosít.

Segítség a fogyatékkal élőknek

A képviselő egy kapcsolattartó személy.
A fogyatékkal élő emberek beszélhetnek vele.
Ő nyújt tájékoztatást.
Segít a kérdésekben.
Segítséget nyújt a problémákkal kapcsolatban.

Elkötelezettség az igazságszolgáltatás iránt

A nőknek és a férfiaknak ugyanazokkal a jogokkal kell rendelkezniük.
A fogyatékkal élő nőket sem szabad hátrányos helyzetbe hozni.
A képviselő elkötelezett ez iránt.
Megelőzi a hátrányos helyzeteket.
Akkor is segít, ha már léteznek hátrányok.

Fontos az akadálymentesítés

Az akadálymentesítés azt jelenti:
Mindenki könnyen tud közlekedni.
Akár kerekesszéssel vagy bottal is.
Az akadálymentesítés fontos az építkezésben.
A közlekedésben is fontos.

A megbízott erre odafigyel.

□ Részvétel a városban

A képviselő sok kérdésben részt vesz.
Alaposan odafigyel.
Különösen, ha a fogyatékkal élőkről van szó.
Hozzájárul a saját ötleteivel.
Független.
Senki sem mondja meg neki, hogy mit tegyen.

□ Hálózatépítés és információnyújtás

A képviselő sok emberrel beszélget.
Hirdeti a munkáját.
Összehozza az embereket.
Ezt nevezik: Hálózatépítés.
Ez egy jobb módja a segítségnyújtásnak.

🗺️ A fogyatékkal élők támogatásáról [itt](#) találsz többet.

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

📍 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

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

☎️ [+49 \(0\) 8413051205](tel:+4908413051205)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Inklusion>

Tanácsadó központok fogyatékkal élők számára:

⇒ Ingolstadt város honlapján megtalálható [a tanácsadó központok listája](#).

⇒ [Tanácsadás, elérhetőségek és ajánlatok Ingolstadtban](#)

A világ orvosai - Münchener Tanácsadó Központ

A világ orvosai - Münchener Tanácsadó Központ

Információs oldalak több nyelven is találhatóak itt:

- ["Szexuális egészség és szexuális önrendelkezés, terhesség és szülés, védelem a nemi alapú erőszak ellen: információk menekültek számára" című szórólap.](#)
- Szórólap ["A jogaim a menekültügyi eljárásban, A német egészségügyi rendszer, Mentális egészség: információk menekültek számára Felső-Bajorországban"](#)

Egészségbiztosítással nem rendelkező személyek

Németországban nem mindenki rendelkezik egészségbiztosítással. Sok nő, férfi és gyermek nem jut orvosi ellátáshoz. A "Világ orvosai" ingyenesen segít Münchenben, Stuttgartban, Hamburgban és Berlinben.

Migránsok és menekültek

Emberek milliói menekülnek világszerte, köztük sok gyermek. Az "Orvosok a világért" számos országban segít a migránsoknak és menekülteknek. Orvosi ellátást és tanácsadást kínálunk.

Válságok áldozatai

A természeti katasztrófák és konfliktusok tönkreteszik a megélhetést. "A világ orvosai" gyorssegélyt nyújt és segít az újjáépítésben.

Nők és gyermekek

A terhes nők, az anyák és a gyermekek különleges védelemre szorulnak. Sokan megbetegszenek, mert nincs orvos, vagy a kezelés túl drága. Az "Orvosok a világért" javítja egészségüket és erősíti jogaikat.

Kockázati csoportok

Az utcagyerekek, a kábítószer-fogyasztók és a napszámosok egészségügyi kockázata magas. Az "Orvosok a világért" világszerte projektekkel segít.

Segítség a betegeknek

Németországban orvosi segítséget nyújtunk az egészségügyi rendszerhez való hozzáféréssel nem rendelkező embereknek. Ilyen például az "open.med" Münchenben, Berlinben és Hamburgban, valamint a "MedMobil" Stuttgartban.

Erőszak áldozatai - tanácsadás menekülteknek

Németországban minden embernek joga van az egészséghez. Az újonnan érkezetteknek azonban gyakran nehézségeik vannak a rendszerrel. Az orvosi ellátáshoz a szociális hivatal igazolására van szükségük, amely gyakran csak a sürgősségi esetekre vonatkozik.

A menekültek gyakran tapasztalnak erőszakot, többek között a bajorországi befogadóközpontokban is. A nyelvi akadályok és a diszkrimináció megnehezítik a segítséghez való hozzáférést, és tovább rontják a helyzetet.

"A világ orvosai"

Müncheni iroda:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 München

 [+498945230810](tel:+498945230810)

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

Orvosi segítségnyújtás a menekültek számára

Mi az orvosi segítségnyújtás?

Németországban Önnek lehetősége van arra, hogy orvoshoz forduljon, ha beteg vagy panaszra van.

 Az orvosoknak tudniuk kell beszélni Önnel. Kérjük, az orvosi ellátás előtt tisztázza, hogy tud-e kommunikálni az orvossal. Ha nem, kérjük, vigyen magával egy megbízható személyt, aki lefordítja a kezelést.

Kivételes esetekben kérheti a tolmács költségeinek fedezését. Ezt előzetesen kell kérelmezni. Szükség esetén kérjük, hogy időben (a rendelés előtt) forduljon a [Szociális Hivatalhoz](#).

Melyik orvoshoz fordulhat?

Ha az ANKER központban lakik

Kérjük, menjen a tábori orvoshoz. Ez az ANKER létesítmény területén található. Ott tud időpontot kérni. A helyi szállásvezetője tud Önnek segíteni.

A tábori orvos fogja eldönteni, hogy szükséges-e Önnek szakorvoshoz fordulnia. Ebben az esetben a helyi szálláskezelő segít Önnek időpontot kérni.

Fontos: Ha saját maga kér időpontot szakorvoshoz, akkor minden esetben

- a tábori orvos beutalója **és**
- a Szociális Ügyek Hivatalától kapott egészségügyi ellátási utalvány.

Ezen dokumentumok nélkül általában nem kap kezelést a rendelőben. Ezért kérjük, először mindig a tábori orvossal és az ANKER Központ tanácsadóival vegye fel a kapcsolatot.

Ha Ön decentralizált menekültszálláson, közösségi szálláson vagy magánlakásban él.

Ha még nem rendelkezik egészségbiztosítási kártyával: Egészségügyi kezelési utalványt kell igényelnie a Szociális Jóléti Hivatalban.

Az egészségügyi kezelési utalvánnyal ezekhez az orvosokhoz fordulhat

- Házi orvos
- Nőgyógyász
- Gyermekeorvos
- fogorvos
- szemész

1. Ehhez időpontot kell foglalnia az Ön által választott orvoshoz Ingolstadt város területén.
2. Ezt követően időben értesítse a szociális hivatalát az időpontról.

3. A szociális hivatal megvizsgálja az Ön esetét, majd kiállítja az egészségügyi ellátási utalványt.

- Ezt megteheti személyesen a helyszínen vagy e-mailben, lásd "[Hogyan léphet kapcsolatba velünk](#)".

💡 Ezzel nem kereshet fel másik szakorvost.

💡 Csak akkor kereshet fel másik szakorvost, ha a fent említett orvosok megfelelő beutalót állítanak ki Önnek.

Hogyan kaphat egészségbiztosítási kártyát?

Bizonyos feltételek mellett 18 hónap elteltével kaphat egészségbiztosítási kártyát. A Szociális Hivatal kérés nélkül ellenőrzi ennek feltételeit, lásd [az AsyblG 2. §-át](#).

Gyógyászati segédeszközök, terápiák és műtétek

Néha az embereknek orvosi segédeszközökre van szükségük, például

- kerekesszék,
- fűző,
- terápia, pl. fizioterápia.
- műtétre, pl. csonttörés miatt.

Az orvosnak orvosi segédeszközöket és terápiákat kell felírnia. Műtéthez az orvosnak orvosi levelet kell írnia, amelyben megmagyarázza a diagnózist és az Ön szükségességét.

Ha Ön még nem rendelkezik egészségbiztosítási kártyával, akkor a recepttel/orvosi levéllel együtt kérelmet kell benyújtania a **szociális hivatalhoz**.

A Szociális Jóléti Hivatal ellenőrzi, hogy a kért kezelés támogatható-e, és általában közvetlenül az Ön orvosával veszi fel a kapcsolatot. Gyakran arra is felkérlik, hogy kérjen költségbecslést vagy forduljon szakértőhöz.

💡 Betegség esetén a Szociális Jóléti Hivatal csak a feltétlenül szükséges költségeket tudja fedezni.

- akut betegségek és fájdalmas állapotok kezeléséhez vagy
- a jelentős egészségkárosodás megelőzéséhez vagy
- a közveszély elhárításához.

Terhesség és szülés - tanácsadás, támogatás, segítség

Mit kell figyelembe venni a terhesség és a szülés során?

Terhesség

- Terhes vagy?
- Gyermekeket vár?

- Végezzen terhességi tesztet!
- Terhességi tesztet gyógyszertárban vagy drogériában vásárolhat.

Nőgyógyász

- Menj el a nőgyógyászhoz:
- A nőgyógyász gondoskodik rólad és gyermekedről.
- ⇒ **Ingolstadtban működő nőgyógyászokat [itt](#) kereshet!**

Anyai útlevél

- Kapsz egy anyai útlevelet:
- Az anyaiútlevél tartalmazza a vizsgálatok eredményeit.
- **Az anyai útlevél fontos!**
- A nőgyógyászhoz mindig magával kell vinnie az anyakönyvi kivonatot.
- Az anyasági útlevél nem személyi igazolvány.

💡 **Kérjük, rendszeresen járjon el a szűrővizsgálatokra!**

Egészségbiztosítás

- Az **egészségbiztosítási pénztár fizeti a** terhességi **vizsgálatokat**.
- Menjen el rendszeresen szűrővizsgálatokra!
- Kérdése van?
- Kérdezze meg nőgyógyászát.
- Ő majd segít Önnek.
- ⇒ **Az interneten is rengeteg információ található, sok nyelven.**

💡 **[Egészségbiztosítással](#) kapcsolatos információk itt az alkalmazásban.**

Szülésznő

- **Az egészségbiztosítás a szülésznő által nyújtott tanácsadásért is fizet.**
- A szülésznő el tud jönni az otthonodba.
- A szülés előtt és a baba születése után.
- Hogyan segíthet Önnek a szülésznő?
- ⇒ Tájékoztató a bábákmunkájáról

💡 Sürgősen szükséged van bábára, de nem találsz olyat, akinek lenne ideje rád és a babádra?

Itt kaphat segítséget:



Bábaközpont Ingolstadt Stinnesstraße 6
85057 Ingolstadt

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

Konzultációs órák: Hétfőtől péntekig 9-11 óráig.

@h [ebammen](mailto:ebammen@igeltert.de) zentrale@igeltert.de

 www.hebammenzentrale-igeltert.de

 **Megjegyzés: Orvosi vészhelyzet esetén kérjük, azonnal hívja a 112-es segélyhívó számot.**

 **Orvosi segítséget kaphat a legközelebbi klinikán, nőgyógyászati rendelőben vagy a 116 117-es orvosi ügyeleti számon.**

További tanácsokat keres?

⇒ Nézze meg a "["Ki segíthet nekem? Tanácsok egészséggel és betegséggel kapcsolatban"](#)".

- Segélytelefon "Terhes és sok kérdés": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Link: "[Terhes és sok kérdés](#)" több nyelven Szövetségi Családügyi, Idősügyi, Nőügyi és Ifjúsági Minisztérium
- Link: [Terhességgel és szüléssel kapcsolatos információk több nyelven](#)
- [Az Ön bábája videós tanácsadása](#)

Családi bábák támogatása

Kérdéseket tehet fel a szülésznőnek:

- Hogyan etessem a babát?
- Mit tehetek, ha sír?
- Megmérheted a babádat.
- **Mikor?** Minden kedden 15 és 16 óra között (a nyári szünetben nem).
- **Hol?** Déli szomszédsági projekt, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Információ és kapcsolattartó: Regener Regensburg, Regensburg, Regensburg, Regensburg, Regensburg, Regensburg:

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

 [A szülésznői központ szülésznői házi látogatási szolgálata](#)

 [Koragyermekkorai koordinációs központ \(KoKi\)](#)

Születés

A baba megszületik:

Klinika / kórház

Ingolstadtban van egy speciális szülészeti klinika:

[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Konzultációs órák: H-P: 08:00-16:00, P: 8-13.30.

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

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

@kórház-ingolstadt

Bejelentkezés a fekvőbeteg-ellátást megelőző konzultációs órákra

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

Bejelentkezés szüléshez

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

@geburt@klinikum-ingolstadt.de

 Sürgősségi betegek:

Az Akut- és Sürgősségi Orvosi Klinika éjjel-nappal elérhető a 0841 880 - 2750-es telefonszámon.

Ingolstadti Születési Központ

[Gerolfinger Str. 78](#)

85049 Ingolstadt

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

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

[@i nfo@geb urtshaus-ingolstadt.de](mailto:info@geburtshaus-ingolstadt.de)



www.geburtshaus-ingolstadt.de

Az ingolstadti születésközpont egy olyan hely, ahol a nők és párok holisztikus és átfogó ellátást kapnak személyes kívánságaiknak megfelelően a szülés előtt, alatt és után. Akár a szülőközpontban, akár otthon vagy a klinikán kíván szülni, mi az Ön oldalán állunk. Itt szülésznők és más szakmákból érkező nők dolgoznak, hogy megerősítsék a nők bizalmát abban, hogy képesek önállóan szülni, és készen állnak arra, hogy szakmai tudásukkal támogassák őket.

Otthon

- Otthon is megszüülheti gyermekét.
- ⇒ Kérdezze meg a nőgyógyászt.

Születési bizonyítvány

Mi az a születési anyakönyvi kivonat?

A születési anyakönyvi kivonat **fontos dokumentum**.

A születési anyakönyvi kivonatot meg kell őriznie.

A születési anyakönyvi kivonatban ez áll:

- Mi a gyermek neve?
- Hol született a gyermek?
- Mikor született a gyermek?

- Ki az anya?
- Ki az apa?

Hogyan kapja meg a születési anyakönyvi kivonatot?

A születés után ki kell töltenie egy űrlapot.

A nyomtatvány neve: Születési bejelentés.

A születési anyakönyvi kivonatot a kórházban vagy a szülészeti központban töltöd ki.

A születésbejelentő űrlap tartalmazza

- A gyermek keresztnéve
- A gyermek vezetéknéve
- Sokkal több információ a gyermekről és a szülőkről

Fontos:

- **Azanyának és az apának** alá kell írnia a születési anyakönyvi kivonatot.
- A születési anyakönyvi kivonat 10 euróba kerül.

Milyen dokumentumokat kell magammal vinnem?

Útlevel

- **vagy** tartózkodási engedély
- **vagy** kitalációs igazolás
- **vagy** tartózkodási engedély
- Az anya születési anyakönyvi kivonata
- Az apa születési anyakönyvi kivonata
- Az anya és az apa születési anyakönyvi kivonatának német fordítása

Ha Ön házas:

- Házassági anyakönyvi kivonat
- A házassági anyakönyvi kivonat német fordítása

Nincs házassági vagy születési anyakönyvi kivonatom!

- Nincs meg az összes dokumentum?
- A kórház **NEM** ad Önnek születési anyakönyvi kivonatot.
- El kell mennie az anyakönyvi hivatalba.
- Hívja fel és kérjen időpontot az [anyakönyvi hivatalban](#).

⇒ **További információkat itt talál.**

Tanácsadás

⇒ Ingolstadtban terhességi tanácsadást talál [a](#) www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung [oldalon](#).

Általános információk a terhességről és a szülésről

Terhesség és szülés

A terhes nők Németországban különleges védelmet élveznek.

Joguk van tanácsadást igénybe venni. Orvosi ellátásban részesülnek.

Az állam pedig támogatja önöket a gyermek új beszerzéseivel.

Végezzen terhességi tesztet!

Terhességi tesztet itt vásárolhat:

[Ingolstadti gyógyszertárak | aponet.de](#)

[Gyógyszertárak Ingolstadt \(Sárga oldalak\)](#)

Ha terhes, először nőgyógyászhoz kell fordulnia. Itt kereshet a <https://arztsuche.116117.de/oldalon>.

Ott végeztesse el a szűrővizsgálatokat.

Ezt követően kap egy szülési igazolványt. Az [anyasági igazolvány](#) egy olyan dokumentum, amely fontos információkat tartalmaz a terhességével kapcsolatban. Az Ön egészségi állapotára vonatkozó információkat is tartalmaz. És a gyermeke egészségéről.

💡 Vészhelyzet esetére mindig vigye magával az anyasági igazolványt.

További linkek a gyermek- és ifjúságegészségügy témakörében az [IN város honlapján](#).

A terhességtől a babával töltött első hetekig:

Itt fontos információkat talál a [terhességről és a szülésről](#).

Hol talál sz tanácsot és segítséget, és mire van szüksége az újszülött számára:

A szülés előtt

Terhességi tanácsadás

Névválasztás

Bábaközpont Ingolstadt

Bábaközpont Ingolstadt

Apasági és felügyeleti jog elismerése

A szülés után

Születés bejegyzése

Családi ellátások

Gyermektartásdíj

Bába

A szülésznők a terhesség kezdetétől a szoptatás végéig támogatják a nőket és családjaikat. A szülésznők tanácsadást nyújtanak a terhesség alatt. Segíthetnek a szülésben. A szülés után bevezetik a szoptatást. Gondoskodnak a nő testi és lelki felépüléséről is. Minden nő igénybe veheti a bábaasszony segítségét. A legtöbb szolgáltatást az egészségbiztosítás fedezi.

 [Bábák szövetségének honlapja](#)

 [Bábaközösség Ingolstadt](#)

Szülés és utógondozás

Nőgyógyásza beutalja Önt egy szülészeti klinikára. A szülés után ott kérjen szülésznőt vagy szülésznővért az utógondozáshoz. A klinikán kap egy szülési igazolást.

Ingolstadtban [az Anya és Gyermekek Központ](#) és az [Ingolstadt Birth Centre - Centre for self-determined birth \(Ingolstadti Születésközpont - önrendelkező szülés központja\)](#) a [kórházban](#) rendelkezésre álló modern létesítmények.

Értesítés az anyakönyvi hivatalnak

Az újszülötteket be kell jelenteni az [ingolstadti anyakönyvi hivatalnak](#) és adott esetben a szálláshely vezetőségének. A szülészeti klinika bejelenti a szülést az anyakönyvi hivatalnál. Ott megkapja a gyermeke (ideiglenes) születési anyakönyvi kivonatát a személyi igazolványával, a klinikán kapott születési anyakönyvi kivonattal és - ha van - a házassági anyakönyvi kivonattal együtt.

 Kérjük, csak eredeti dokumentumokat mutasson be. Ha az Ön iratai idegen nyelvűek, akkor egy hivatalosan hitelesített német fordítás szükséges.

 Ha Ön közös szálláson él, kérjük, adja át a szállásadójának a születési anyakönyvi kivonat másolatát, hogy gyermekét regisztrálni lehessen.

Gyermekorvos

Tíz korai felismerési vizsgálatra van lehetőség (U1-U9 és J1). Ez azt jelenti, hogy a gyermeket 6 éves koráig rendszeresen megvizsgálják és figyelemmel kísérik a fejlődését. Az U1 (születés utáni vizsgálat) és az U2 vizsgálatokra általában a klinikán kerül sor. A további vizsgálatokhoz időpontot kell kérnie a gyermekorvosától.

Ingolstadti gyermekorvosokat itt talál: Adja meg a "gyermekorvos" kifejezést.  <https://arztsuche.116117.de>

A "sárga" gyermekorvosi vizsgálati füzet - [gyakorlati kérdések](#).

A születési dátum megadásával ezzel a kalkulátorral meghatározhatja gyermeke összes vizsgálati időpontját az U1-től az U9-ig és a J1-ig, és kinyomtathatja azokat PDF formátumban: <https://www.kindergesundheit-info.de>.

 A teljes korai felismerési vizsgálatokról szóló igazolást a [napközibe való jelentkezéskor](#) lehet kérni.

Terhességi tanácsadás és terhességi konfliktusokkal kapcsolatos tanácsadás elérhetőségei

💡 Fontos az Ön számára - támogatás és tanácsadás a terhesség alatt

Terhességi tanácsadó központ

Leendő szülőként válaszokat és támogatást kaphat terhességi tanácsadó központunkban. A tanácsadás ingyenes, és arra szolgál, hogy segítsen Önnek, ha bármilyen kérdése vagy aggodalma van. Számos olyan témát érint, amely fontos lehet az Ön számára, mint pl.

- Gyermekvállalási vágy: ha gyermeket szeretne, vagy kérdései vannak a felkészüléssel kapcsolatban, mi itt vagyunk Önnek.
- Érzések és aggodalmak a terhesség alatt: Néhány várandós anyának vannak aggodalmai vagy bizonytalanságérzete. A szülés után is vannak néha stresszes érzések. Segítünk megbeszélni ezeket.
- Gyász és veszteség: Sajnos néha előfordulnak szomorú események, mint például a vetélés vagy a gyermek elvesztése. Végigkísérjük Önt ezen a nehéz időszakon.
- Anyagi támogatás: Megmutatjuk, hol kaphat anyagi segítséget, különösen alapítványoktól és más szervezetektől.
- Családtervezéssel és fogamzásgátlással kapcsolatos kérdések: Ha szeretné tudni, hogyan tervezzen vagy előzze meg a terhességet, szívesen adunk tanácsot.
- Partnerség és szexualitás: A terhesség és a szülés megváltoztathatja a partnerségét és a szexualitását. Ha szeretné, beszélgethetünk Önrel ezekről a témákról.

Terhességi konfliktus tanácsadás

Ha nem tervezett terhessége van, és nem érzi biztosnak, hogyan döntsön, terhességi konfliktus-tanácsadással segíthetünk Önnek. Ennek a tanácsadásnak az a célja, hogy nyomásgyakorlás nélkül segítsen Önnek meghozni a döntését. Egyedül Ön dönti el, hogy folytatja-e a terhességet vagy sem.

Németországban az abortusz bizonyos feltételek mellett megengedett. Ha Ön így dönt, és szüksége van egy igazolásra a nem büntetendő terhességmegszakításról, akkor ezt a tanácsadás után kapja meg, ahogyan azt a német büntető törvénykönyv 219. szakasza előírja.

Ha a partnere bizonytalan, vagy nem tudja, hogyan kezelje a helyzetet, akkor is eljöhét a tanácsadásra. Az abortusz költségeivel kapcsolatos kérdéseket is tisztázzuk, és azt is, hogy ezeket fedezi-e valamely szervezet.

Átfogó támogatás a terhesség alatt

Terhesnek lenni különleges időszak megélését jelenti. Sok nő örömteli és reménykedő, de néha bizonytalan vagy szorongó is. Terhességi tanácsadásunk során a következőket kínáljuk Önnek

- Személyes tanácsadás: Mindenkinek joga van a személyes és bizalmas tanácsadáshoz, amely a konkrét kérdéseire válaszol.

- Jogi és pénzügyi kérdések: Tájékoztatást nyújtunk az anyasági védelemmel, a szülői szabadsággal, a szülői támogatással és a gyermeknevelési támogatással kapcsolatban. Segítünk akkor is, ha hatóságokkal és hivatalokkal kell kapcsolatba lépnie.
- Pénzügyi támogatás: Ha szeretné, segítséget tudunk nyújtani többek között a baba felszereléséhez, például a "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind" segítségével.
- Támogatás változások és válságok idején: A terhesség néha bizonytalansággal vagy nehézségekkel járhat. Tanácsadást kínálunk, ha a terhesség vagy a szülői lét miatt válságba kerül.
- Utánkövetési támogatás: A szülés után is, a gyermek hároméves koráig Ön mellett állunk, ha támogatásra van szüksége.
- Terhesség előtti diagnosztika és tanácsadás: Ha terhesség előtti vizsgálatokat tervez, tanácsot adunk az esetlegesen felmerülő pszichológiai és szociális kérdésekkel kapcsolatban.
- Bizalmas szülés: Ha szeretné, hogy terhessége és szülése névtelen maradjon, lehetőséget kínálunk Önnek a bizalmas szülés megtervezésére.

Az összes tanácsadási szolgáltatás áttekintése

Tanácsadásaink ingyenesek és szigorúan bizalmasak. Ezeket a szolgáltatásokat vallástól és származástól függetlenül minden ember igénybe veheti. Kérésre anonim tanácsadást is kínálunk.

 Államilag elismert tanácsadó központ terhességi kérdésekben
a közegészségügyi osztályon



[Esplanade 29](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8413051452](tel:+4908413051452)

 chwange@ingolstadt.de

 www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung

 Pro Familia Ingolstadt

Szexuális, terhességi vagy párkapcsolati tanácsadás

 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8413792890](tel:+4908413792890)

 ingolstadt@profamilia.de

 www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt

 Katolikus tanácsadó központ terhességi kérdésekben

SkF e.V. Ingolstadt

 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

+49 (0) 8419375560

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

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

👥Államilag elismert terhességi tanácsadás (SSB) a Diakonie Ingolstadtban.

-Női tanácsadás

📍[Schulstraße 14](#)

85049 Ingolstadt

+49 (0) 8413708303

@i [nfo@fra](mailto:nfo@frauenberaten-in.de) uenberaten-in.de

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

Fogamzásgátlás és családtervezés

Családtervezés/fogamzásgátlás

Ha Ön

- Nem akar teherbe esni
- meg akarja védeni magát a szexuális úton terjedő betegségektől

akkor a szex során fogamzásgátlót kell használnia. Például óvszert.

Sokféle fogamzásgátló létezik. Egyesek többbe kerülnek, mint mások. A fogamzásgátlók különbözőképpen működnek. Tudj meg többet! Ha nem vagy biztos benne, hogy melyik fogamzásgátló a megfelelő számodra, kérdezz meg egy orvost.

A fogamzásgátlással kapcsolatos információkat számos nyelven [itt](#) találhatod meg

FIGYELEM!

Csak az óvszer védhet meg az AIDS-től és más betegségektől!

Egyetlen fogamzásgátló sem 100%-ig biztonságos!

A fogamzásgátlás költségei

A 23 év alatti nők esetében a fogamzásgátlás költségeit az egészségbiztosító fizeti. Neked magadnak csak egy kis összeget kell fizetned.

Ha kevés pénzed van, Ingolstadt városa fedezheti a fogamzásgátlás költségeit. Ehhez kérelmet kell benyújtania a szociális hivatalhoz.



🌐Információt itt találsz [Familienplanungsfond](#).

Gyermekek egészsége

Egészségbiztosítás gyermekek számára

A gyermeke egészségbiztosítása általában **nem** kerül pénzbe: "családi biztosítás".

Gyermeke biztosítási kártyát kap.

Az orvoshoz magával kell vinnie gyermeke biztosítási kártyáját.

Az orvosnál nem kell pénzt fizetnie gyermeke után.

Gyermekorvos

Vannak speciális orvosok a gyermekek számára: gyermekorvosok (gyermekgyógyászok).

Ők mindent tudnak a gyermekek egészségéről.

Válasszon gyermekorvost gyermeke számára.

⇒ [Itt](#) találhat gyermekorvosokat Ingolstadtban.

U-vizsgálatok (= gyermekorvosi szűrővizsgálatok)

Gyermekeit rendszeresen orvoshoz kell vinnie.

Az U-vizsgálat jól tesz gyermeke egészségének.

Az U-vizsgálatokat az egészségbiztosító fizeti.

Ön kap egy vizsgálati füzetet (sárga színű).

A vizsgálati füzetet vigye magával a vizsgálatokra!

Mik azok az U-vizsgálatok?

Gyermeke U-vizsgálatára időpontot kell kérnie az orvostól.

Az orvos megvizsgálja

- Mozgékonyság
- kézügyesség
- beszéd és beszédértés
- szociális viselkedés

Különböző témákban ad tanácsot:

- Oltások
- Balesetmegelőzés
- Fogászati egészség
- táplálkozás
- egyéb problémák és aggodalmak, amelyek gyermeke fejlődésével kapcsolatban merülnek fel.

Fontos: a vizsgálatot meghatározott időpontban kell elvégezni!

⇒ [Itt](#) láthatja, **hogyan gyermekét mikor kell megvizsgálni.**

Az U vizsgálatok korai felismerő vizsgálatok.

Ez azt jelenti, hogy ha gyermeke beteg, a betegséget **időben** fel lehet fedezni és kezelni lehet.

Az orvos ellenőrzi, hogy gyermeke megfelelően fejlődik-e (például: mennyire tud beszélni?)

Gyermekeit támogatni és bátorítani lehet.

Oltás

A gyermekorvos beolthatja gyermekét.

(Oltás = védelem egy betegség ellen)

Kérdezze meg a gyermekorvost.

Az egészségbiztosítási pénztár fizeti a gyermekek oltásait.

⇒ [Ajánlott védőoltások](#) gyermekek számára

Gyermekek traumás, mit tehetek?

⇒ Itt talál fontos információkat a szülők számára:  [Trauma és mentális egészség.](#)

Trauma, akut válságok és pszichológiai stressz

Menekülés és migráció akkor történik, amikor az embereknek háború és erőszak elől kell menekülniük. Ez nagyon nehéz helyzetbe hozza őket. Sokan életük hátralévő részében szenvednek a következményektől. Néhányan csak későn kapnak segítséget. A trauma-támogatás nem terápia. De segíthet az embereknek abban, hogy együtt tudjanak élni a trauma következményeivel.

Vannak olyan brosrák, amelyeket az emberek megsegítésére terveztek. Ezek olyan emberek számára készültek, akik elviselhetetlen helyzeteket éltek át. Néhány olyan embereknek szól, akik érintett gyermekekről vagy fiatalokról gondoskodnak. Mások olyan felnőtteknek szólnak, akik maguk is érintettek. Ezeket a brosrákat úgy tervezték, hogy segítsenek az embereknek jobban megbirkózni a mindennapi élettel az ilyen események után. Gyakorlati tippeket és tanácsokat adnak arra vonatkozóan, hogyan lehet jobban megbirkózni az új helyzetben.

Itt talál néhány hasznos információt és elérhetőséget a traumák támogatásához. Különösen menekültek és más érintettek számára:

Általános információk és segítség

 [Segítség traumát szenvedett menekültek számára](#)

- Információk különböző nyelveken.
- Tippek az önsegítéshez.

 [Pszichoterápia online](#)

- Az "Ilajnafsy" program pszichológiai támogatást nyújt az interneten keresztül.
- Kifejezetten az arab nyelvterületről érkezők számára.
- Depresszióban és traumában szenvedőknek.
- Angol, német és arab nyelven érhető el.

 [Trauma képek könyv](#)

- Több nyelven is elérhető.
- Segít a gyerekeknek megérteni az élményeiket.

[Segítség a traumatizált gyermekek számára](#)

- Tippek a szülőknek, hogyan segíthetnek gyermekeiknek.

 Az Unfallkasse Berlin [brosúrái](#) a "Trauma - mit tegyünk?" témában, több nyelven is elérhető.

- Információk traumatizált gyermekek és fiatalok hozzátartozói és segítői számára: Leírja a traumatizált gyermekek és fiatalok viselkedését. Tippeket ad a velük való bánásmódra.
- Tájékoztató akut érintett felnőttek és hozzátartozók számára: A traumatikus eseményt követő mindennapi életben való boldogulásról szóló broszúra.

[Szülői útmutató menekültek számára](#)

- Hogyan viselkednek a traumatizált gyermekek életkoruktól függően?
- És hogyan reagálhatnak helyesen a szülők?

Itt találja a telefonos tanácsadás és a krízistámogatás elérhetőségeit is.

Pszichiátriai krízisszolgálat:

Telefonos tanácsadás és krízistámogatás

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

Danuvius Clinic Ingolstadt

Trauma ambuláns klinika



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

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

Ingolstadti Kórház

Traumatológiai ambulancia



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+4908418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+4908418802205)

Hospice és palliatív ellátás

[Itt](#) talál egy videót a németországi hospice és palliatív ellátásról. A videó több nyelven is elérhető.

Ebben az [útmutatóban](#) számos nyelven talál információkat és áttekintést a szolgáltatásokról.

Ingolstadt különböző szolgáltatásokat kínál súlyos beteg és haldokló emberek számára. Így a lehető legjobban töltheti utolsó napjait.

Klinikák

A kórházakban halálos betegeket ápolunk. Ezt speciális csapatok biztosítják. Egyes esetekben speciális kórtermek is vannak. A tüneteket, például a fájdalmat ott enyhítik.

Palliatív gondozási osztály az ingolstadti kórházban[Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ Elérhetőség: [0841/880-0](tel:08418800)

☎ [0841/880-4860](tel:08418804860)



[0841/880-4869](tel:08418804869)

@p allianti v@klinikum-ingolstadt.de

Sürgősségi betegek:

Éjjel-nappal a sürgősségi klinikákon keresztül - megközelíthető a [Levelingstraße 21-en](#) keresztül.

Konzultációs órák:

A palliatív osztály a nap 24 órájában az Ön rendelkezésére áll.

Hospice

Súlyosan beteg ember életének utolsó időszakában hospice-ba kerülhet. Ha nincs szükségük kórházi kezelésre, de otthon sem maradhatnak. Ingolstadtban található az Elisabeth Hospice.

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)

@i nfo@hos piz-ingolstadt.de

Hospice Egyesület

Önkéntes hospice gondozók segíthetnek. Ők speciálisan képzettek, és otthonukban látogatják a betegeket. Ezt az Ingolstadti Hospice Egyesület szervezi:

Hospizverein Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/17111](tel:084117111)



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

@i nfo@hos pizverein-in.de

Irodai nyitva tartás:

Hétfő - péntek: 09:00 - 12:00

Sürgős esetekben bármikor elérhet minket telefonon.

Járóbeteg-szakellátás (SAPV)

Ha egy haldoklónak súlyos és bonyolult panaszai vannak, a SAPV-csoport támogatni tudja a háziorvost. A gondozó a SAPV-orvosokkal közösen végzi a betegek otthoni gondozását. A csapathoz tartozik még egy tanácsadó, egy légzésterapeuta és egy szociális munkás. Ezt a szolgáltatást a törvényes egészségbiztosítási pénztárak fizetik. A kapcsolatot a háziorvos teremti meg.

SAPV Region 10 GmbH

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

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

@i nfo@sapv v-region10.de

 www.sapv -region10.de

Családi útmutató fogyatékkal élők számára

A családi útmutató

 www.familienratgeber.de

Az Aktion Mensch családi útmutatót ad ki. A családi útmutató a fogyatékkal élő embereket célozza meg. És családjaiknak. Információkat és címeket tartalmaz. Van egy honlap is. Ott fontos információkat talál a fogyatékkal élővel való élettel kapcsolatban.

Ezek az információk egyszerű és könnyen érthető német nyelven állnak rendelkezésre:

- Terhesség és szülés,
- az iskolától
- a munkáról,
- szabadidő,
- akadálymentesítés,
- jogok,
- lakhatás,
- tanácsadás,
- egészségügyi és ápolási biztosítás és még sok más.

Fertőző betegségek Higiénia Védelem

Baktériumok és higiénia: fontos információk

Mindenhol vannak baktériumok, vírusok és gombák. Sokan közülük a testünkben és a testünkön élnek. A legtöbb baktérium ártalmatlan. Néhányuk még az egészségünket is támogatja. Más baktériumok azonban betegségeket okozhatnak. Az emberek megfertőződhetnek kórokozókkal. Ezek egyik emberről a másikra a kezeken, tárgyakon vagy közvetlen érintkezés útján terjednek át. Az egyszerű higiéniai intézkedések megvédik Önt és másokat a fertőzéstől.

Mosson rendszeresen kezet - ez segít! Sok kórokozó köhögés és tüsszentés közben terjed. A baktériumok a WC-használat után is továbbadhatók. Egyszerű lépésekkel tisztán tarthatók a vécék. A baktériumokkal szennyezett ételek betegséget okozhatnak. A káros baktériumokat jó otthoni higiéniaival csökkentheti. Ha állatokat simogat - akár otthon, akár állatsimogatóban - tartsa be a higiéniai szabályokat.

Ezek az oldalakon különböző nyelveken talál naprakész információkat:

- [Higiéniai tippek](#)
- [Információk a fertőző betegségekről](#)
- [Tájékoztatók a fontos betegségekről](#)

A koronavírus világjárványról is sok információ található:

- [Minden a koronavírusról \(SARS-CoV-2\)](#)
- [A világjárvánnyal kapcsolatos aktuális fejlemények](#)

Információkat talál az Ingolstadt városi egészségügyi hivatal [honlapján](#) is.

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

✉️ @gesundheitsamt@ingolstadt.de

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

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

Bajor HIV-teszt hetek

A Bajorországra kiterjedő HIV-tesztelési hetekre november 2. és 2024. november 30. között kerül sor.

Az egészségügyi hatóságok, AIDS-tanácsadó központok és AIDS-szervezetek a "Tesztelj most" mottóval HIV-tesztelési heteket hirdetnek.

💡 A tanácsadás anonim, bizalmas és kompetens.

A bajor HIV-tesztelési héten kívül is ingyenesen és névtelenül lehet HIV-tesztet végezni a közegészségügyi hivatalban nyitvatartási időben.

[A közegészségügyi osztály nyitvatartási ideje](#)

Hétfőn és kedden: 8.00-12.30 és 13.30-16.00 óra között.

Szerda: 8.00-12.30 óráig.

Csütörtök: 8.00-12.30 és 13.30-17.30 óra között.

Péntek: 8.00-12.30 óráig

💡 Az ingyenes és anonim HIV-tesztekről az ingolstadti egészségügyi hivatal [infekcióvédelmi és utazási orvostudományi](#) osztályának honlapján (ingolstadt.de) és a www.testjetzt.de weboldalon is tájékozódhat .

Figyelem: Kullancsok Ingolstadtban

A kullancscsípés minden, csak nem ártalmatlan. A kullancsok kórokozókat terjeszthetnek. Tavasztól késő őszig aktívak.

A kullancsok a kullancsok által terjesztett **agyvelőgyulladást (FSME)** és a **Lyme-kórt** is átadhatják.



Lyme-borreliózis (Lyme-kór)

A Lyme-kór egy bakteriális fertőzés. Nincs védőoltás. A betegség antibiotikumokkal könnyen kezelhető. A Lyme-kór a kullancscsípés után egész Németországban kialakulhat. Bajorországban a Lyme-kór bejelentési kötelezettség alá tartozó betegség.

További információkat a [Bajor Állami Egészségügyi és Élelmiszer-biztonsági Hivatal honlapján](#) talál.



FSME-kockázati terület Ingolstadt

Ingolstadt egy FSME-kockázati terület része. Ez azt jelenti, hogy itt sok olyan kullancs él, amely a FSME-vírust átviheti.

Mi az a FSME?

A FSME egy betegség. A hosszú neve kullancs által terjesztett agyvelőgyulladás. Ez az agy vagy az idegek gyulladása. A betegség súlyos lehet. Súlyos fejfájást, lázat vagy akár bénulást is kaphat.

Hogyan kaphatod el a FSME-t?

A FSME kullancscsípés útján fertőződik. Nem minden kullancs hordozza a vírust - de néhányan igen. Ha FSME-vírral fertőzött kullancs csíp meg, megbetegedhetsz.

Hogyan védekezhettek?

A természetbe kimenni nagyszerű dolog - de óvatosnak kell lenned:

- Viseljen strapabíró ruházatot: hosszú nadrágot, zoknit és zárt cipőt.

- Használjon kullancsriasztót a bőrére és a ruházatára.
- Séta után ellenőrizze a testét - különösen a gyerekeit.
- Ha van kutyája, ellenőrizze a kutyáját is.
- Ha kullancsot talál: Azonnal távolítsa el!

Van védőoltás?

Igen, létezik védőoltás a FSME ellen. Az oltás jó védelmet nyújt a betegség ellen.

- Az oltás három injekcióból áll.
- Két injekciót néhány hét különbséggel adnak be.
- A harmadik injekciót néhány hónap múlva adják be.
- Ezután Ön több évig védett.
- Az oltást háziorvosánál is elvégeztetheti.
- Az egészségbiztosítás általában - különösen a kockázati területeken, mint például Ingolstadtban - állja az oltás költségeit.

💡 [További információ a Robert Koch Intézet \(RKI\) honlapján található.](#)

💡 További információkat talál a [bajor állami egészségügyi és élelmiszerbiztonsági hivatal honlapján.](#)

💡 [Ezt a broszúrát a Szövetségi Közegészségügyi Intézet honlapján találja.](#)





FSME-Risikogebiete
Neue Risikogebiete seit 2024

(Stand: März 2024)
Quelle: Robert Koch-Institut (RKI), Epidemiol. Bull. 134/2024, 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.



Weitere Informationen zur FSME finden Sie unter:
www.impfen-info.de

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Artikel-Nr.: 62200002 – Auflage: 9/2024/24
Druck: Dr. med. Holger Wirth/Köln-Weiden
Kern-Druck, in der Kolling 130, 44480 Soestbach



Ingolstadti önségítő csoportok

Ingolstadti önségítő csoportok

Ingolstadtban számos önségítő csoport működik. Hasonló problémákkal vagy betegségekkel küzdő emberek találkoznak ott. Megbeszélik tapasztalataikat és segítik egymást.

Milyen előnyei vannak egy önségítő csoportnak?

- Olyan embereket ismerhet meg, akiknek hasonló gondjaik vannak.
- Tippet kap az érintettektől.

- Nem érzed magad egyedül.
- Rendszeresen eszmét cserélsz.
- Új erőt merítesz a mindennapi élethez.

💡 Az önsegítő csoport nem helyettesíti a terápiát. De segíthet abban, hogy jobban megbirkózz a helyzettel.

Hol találok önsegítő csoportot?

- [KISS Ingolstadt](#): Ez a szervezet tájékoztatást nyújt a csoportokról, és segít a csoportok létrehozásában.
- [Ingolstadti egészségügyi hatóság](#): A régióban működő csoportok listája található.
- Orvosok és kórházak: Gyakran rendelkeznek információkkal a megfelelő csoportokról.

💡 Ha segítséget keres, vegye fel [a kapcsolatot](#). A másokkal való tapasztalatcsere bátorságot adhat.

Különleges jellemzők munkahelyi baleset esetén

Munkahelyi baleset bejelentése

Ha egy munkahelyi baleset következtében valaki három napnál hosszabb ideig munkaképtelen, azt be kell jelenteni az illetékes munkáltatói felelősségbiztosítási szövetségnek vagy balesetbiztosítási pénztárnak. A bejelentésről a vállalat gondoskodik. Számos munkáltatói felelősségbiztosítási szövetség lehetővé teszi a baleset online bejelentését. Az orvos jelentést ír, és azt továbbítja a balesetbiztosítási szervezetnek.

Munkahelyi baleset után: forduljon tranzitorvoshoz!

A balesetbiztosítási orvosok a munkahelyi baleset okozta sérüléseket kezelik. Háziorvoshoz kell fordulnia, ha a sérülés miatt a baleset napjánál hosszabb ideig nem tud dolgozni. Akkor is szükséges a baleseti orvos felkeresése, ha a kezelés egy hétnél tovább tart, vagy ha gyógyászati segédeszközöket kell felírni. Ez akkor is érvényes, ha a baleset következményei miatt ismét megbetegszik.

Kisebb sérülések esetén a balesetbiztosítási tanácsadó a háziorvoshoz irányítja a beteget. A tranzitorvos figyelemmel kíséri a gyógyulási folyamatot, és időpontokat tud kitűzni a kontrollvizsgálatokra.

A szemet, a torkot, az orrot vagy a fület ért sérülések esetén közvetlenül is felkereshet egy szakorvost, vagy a tranzitorvos utalhatja be.

Tranzitorvos keresése

Minden munkavállaló biztosított a munkahelyi balesetek ellen. A biztosítási fedezet a munkába járásra és a munkából való hazautazásra is vonatkozik. A foglalkozási megbetegedésekre a munkáltatói felelősségbiztosítási szövetség szintén fedezetet nyújt. Ez fizeti az orvosi ellátás, a kezelés és a rehabilitáció költségeit. Ideiglenes munkavégzés esetén a vállalat munkáltatói felelősségbiztosítási szövetsége, általában a közigazgatási munkáltatói felelősségbiztosítási szövetség az illetékes.

Mi a teendő munkahelyi baleset esetén?

Ha bármilyen kérdése van, vagy munkahelyi baleset esetén forduljon a következő címre:

 [Viselkedés munkahelyi baleset esetén](#)

Délkeleti regionális szövetség

 [Fockensteinststraße 1](#), 81539 München

 [030 13001 5800](#)

 v-suedo.st@dguv.de

 [Német szociális balesetbiztosítás](#)

Tanácsadó központok az egészségügyi meghatalmazással / gondozási utasítással / jogi gondozással kapcsolatban

Segítségre van szüksége, mert Ön vagy hozzátartozói már nem tudnak saját maguk gondoskodni a dolgokról?

Ennek oka lehet betegség vagy fogyatékosság. Akkor lehet, hogy törvényes gondozóra van szüksége. Ezt a gondnokot a bíróság jelöli ki. Ez lehet egy családtag is.

Ön is készíthet saját maga terveket.

Ön meghatalmazást ad egy Ön által kiválasztott személynek. Ez a meghatalmazás akkor érvényes, ha Ön már nem tud saját maga döntéseket hozni.

A gondozási központok segítenek Önnek ezekben a kérdésekben:

- Mikor van szüksége gondozóra?
- Hogyan végzi megfelelően a gondozó a munkáját?
- Hogyan kell megírni az egészségügyi meghatalmazást?
- Mit kell tartalmaznia egy végrendeletnek?

A gondozási központok megerősítik a meghatalmazáson szereplő aláírását is.

A személyzet eljön Önhöz, amikor időpontot kér. Eljönnek az Ön otthonába, a kórházba vagy az ápolási otthonba.

A gondozási központot itt találja meg:

Szociális Ügyek Hivatala - Gondozási központ

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: betreuungsstelle@ingolstadt.de

Internet: www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung

A gyámhatósági egyesületek további segítséget nyújtanak

A gyámügyi egyesületek tanácsadást nyújtanak a meghatalmazással, gondnoksággal és végrendelettel kapcsolatban. Segítenek a gondozóknak, a meghatalmazottaknak és az érintetteknek. Tanfolyamokat kínálnak új és tapasztalt gondnokok számára.

A gondviselői egyesületeket itt találja:

Caritas tanácsadó egyesület

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de

Internet: www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

Támogató szervezet SKF - Katolikus Nők Szociális Szolgálat

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: info@skf-ingolstadt.de

Internet: www.skf-ingolstadt.de

Egészségügyi meghatalmazás vagy meghatalmazás / gondozási utasítás

Az egészségügyi meghatalmazás és a gyámság közötti különbség

- Az egészségügyi meghatalmazáshoz nincs szükség bírósági eljárásra. A meghatalmazott az érintett személy nevében jár el, ha az már nem képes saját magáért cselekedni. A bíróság általában nem vizsgálja a meghatalmazott képviselő alkalmasságát vagy döntéseit.
- Más a helyzet a gondozási meghatalmazás esetében. A bíróság ellenőrzi a gondnok alkalmasságát. A gondnok a bíróság jóváhagyására szorul a fontos döntésekhez. A bíróság szükség esetén másik gondnokot is kijelölhet.

A gondozási utasítás előnyei és hátrányai

Előnyök:

- Ön dönti el, hogy ki hozza meg az Ön helyett a döntéseket.
- Több személyt is kijelölhet.
- Az irányelv bármikor visszavonható.
- A bíróság kijelölheti az Ön által kiválasztott személyt.
- A bíróság ellenőrzése korlátozza a visszaéléseket.

Hátrányok:

- A bíróság bevonása.
- Az eljárás hosszabb időt vesz igénybe, amíg érvényessé válik.
- A bíróság ellenőrzése fennáll.
- Korlátozott ellenőrzés a saját vagyon felett, különösen a házastársak esetében.

További információkat és dokumentumokat [itt](#) talál.

Gondozási és fogyatékosági létesítmények szakosított központja - Minőségfejlesztés és felügyelet (FQA)

A bajorországi ápolási és fogyatékosági létesítmények - minőségfejlesztés és felügyelet (FQA) szakosított központjának fontos feladatai vannak.

Ezek a feladatok hozzájárulnak ahhoz, hogy a gondozási és fogyatékosági létesítmények jól működjenek, és hogy az emberek jól legyenek ellátva.

Ellenőrzések elvégzése:

Az FQA rendszeresen látogatja az ápolási és fogyatékosági intézményeket. E látogatások során ellenőrzik, hogy minden rendben van-e. Például ellenőrzik, hogy a lakókról jól gondoskodnak-e, és hogy betartják-e a szabályokat.

Tanácsadás:

Az FQA tippeket és tanácsokat ad az intézményeknek. Ez segít a létesítményeknek abban, hogy javítsák a munkájukat. Például elmagyarázzák, hogyan lehet jobban megszervezni az ellátást, vagy hogyan lehet jól kiképezni a személyzetet.

A minőség biztosítása:

Az FQA gondoskodik arról, hogy a létesítményekben a minőség jó maradjon vagy javuljon. Ellenőrzik, hogy a gondozók jól képzettek-e, és hogy a létesítményekben elegendő személyzet van-e.

A panaszok kezelése:

Ha a lakók vagy családtagjaik nem elégedettek, panaszt tehetnek az FQA-nál. Az FQA ezután kivizsgálja a panaszokat, és segít megoldást találni.

A lakók védelme:

Az FQA gondoskodik arról, hogy a lakók biztonságban legyenek a létesítményekben. Gondoskodik arról, hogy senkivel ne bánjanak rosszul, és hogy a lakók jogait tiszteletben tartsák.

Az FQA tehát azért dolgozik, hogy a gondozási és fogyatékosági létesítményekben élő emberek jól érezzék magukat. Ellenőrzi, tanácsot ad, biztosítja a minőséget, kezeli a panaszokat és védi a lakókat. Az FQA mindezt Bajorországban végzi.

💡 Az ingolstadti ápolási helyekről [itt](#) talál további információkat.

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

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

☎ [+49 \(0\) 8413052507](tel:+4908413052507)

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

💡 Időpontkérés csak előzetes bejelentkezés alapján.

Ingolstadti gondozási központ

Az ingolstadti ápolássegítő központban ingyenes tanácsadást kaphat. Tanácsadóink szívesen segítenek Önnek.

Munkánkat a [törvény](#) határozza meg. Hallgatnunk kell, ha Ön valamit elmond nekünk.

Az ingolstadti gondozás-támogató központot különböző szervezetek támogatják:

- Az egészség- és ápolási pénztárak
- Felső-Bajorország tartomány
- Ingolstadt városa

[Itt](#) szórólapokat is letölthet. Ezek 4 nyelven és közérthető nyelven állnak rendelkezésre.

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

📍 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

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

☎ [+49 \(0\) 84130550040](tel:+49084130550040)

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

Nyitva tartás

Hétfő és kedd: 09:00-12:00, 14:00-16:00

Szerda: zárva

Csütörtök: 09:00-12:00, 14:00-18:00

Péntek: 09:00-12:00 óráig

Kiegészítő tanácsadás a gondozást támogató központban:

Tanácsadó nap a felsőbajomi járás szociális ellátásairól:

- Mikor? Minden csütörtökön 10:00 és 12:00 óra között.
- Témák: Fogyatékkal élők beilleszkedési támogatása és gondozási támogatás a gondozásra szoruló személyek számára.
- Időpontfoglalás: [089 219 821 057](tel:089219821057) vagy beratung-in@bezirk-oberbayern.de.

Az Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. gondozó hozzátartozói számára létrehozott szakközpont:

- Mikor: Csak előzetes bejelentkezés alapján. Keddenként 09:00 és 12:00 óra között.
- Témakörök: A következő témák: - A betegeknek a családtagok és a családtagok közötti kapcsolattartás: Segítség az ápoló családtagoknak és a demencia kezelése.
- Időpontfoglalás: [0841-8817732](tel:0841-8817732) vagy info@alzheimer-ingolstadt.de.

Kiegészítő független részvételi tanácsadás (EUTB):

- Mikor? Minden hónap utolsó csütörtökén 14:00-17:00 óra között.
- Hol: Ingolstadtban, a gondozást támogató központban
- Időpontfoglalás: [0841 994 764 51](tel:0841-994-764-51) vagy margit.retzer.eutb@ospe-ev.de.

Bajor Vakok és Gyengénlátók Szövetsége:

Mikor: Csak előzetes bejelentkezés alapján. Minden hónap utolsó keddjén 09:00 és 16:00 között.

Hol: A Bajorok és a Vakok és Gyengénlátók Világnapja: Ingolstadtban, a gondozási központban

Időpontfoglalás: [089 559 881 16](tel:089-559-881-16) vagy sabine.pia@bbsb.org.