

Spis treści

Zdrowie	2
Ogólne informacje na temat zdrowia	2
Ogólne informacje dla migrantów i cudzoziemców	2
Nagły wypadek	4
Leki i apteki	6
Ubezpieczenie zdrowotne	6
Elektroniczne akta pacjenta (ePA)	7
Wizyta u lekarza i w szpitalu	9
Numery alarmowe - SOS	11
Ośrodki doradztwa i oferty pomocy	12
Pomoc w przypadku przemocy i nadużyć - Czy jesteś kobietą w potrzebie?	12
aplikacja do pielęgnacji piersi	16
MiMi - Z migrantami dla migrantów (MiMi-Bayern)	17
Ośrodki doradcze dla osób wymagających opieki i ich krewnych	17
Urządник ds. włączenia społecznego miasta Ingolstadt	20
Doctors of the World - Centrum doradztwa w Monachium	21
Pomoc medyczna dla uchodźców	22
Ciąża i poród - doradztwo, wsparcie, pomoc	24
Co należy wziąć pod uwagę podczas ciąży i porodu?	24
Ogólne informacje na temat ciąży i porodu	28
Kontakty w sprawie poradnictwa dotyczącego ciąży i poradnictwa dotyczącego konfliktu ciąży	30
Antykoncepcja i planowanie rodziny	32
Zdrowie dzieci	33
Trauma, ostre kryzysy i stres psychologiczny	34
Hospicjum i opieka paliatywna	36
Przewodnik rodzinny dla osób niepełnosprawnych	38
Choroby zakaźne Higiena Ochrona	38
Bawarskie tygodnie testów na HIV	39
Uwaga: Kleszcze w Ingolstadt	39
Grupy samopomocy w Ingolstadt	42
Cechy szczególne w razie wypadku przy pracy	42
Ośrodki doradztwa w zakresie pełnomocnictwa do spraw opieki zdrowotnej / dyrektywy w sprawie opieki / opieki prawnej	43
Pełnomocnik ds. opieki zdrowotnej lub pełnomocnictwo / dyrektywa dotycząca opieki	44
Specjalistyczne Centrum Opieki i Placówek dla Osób Niepełnosprawnych - Rozwój i Nadzór Jakości (FQA)	45
Centrum wsparcia opieki Ingolstadt	46

Zdrowie

Ogólne informacje na temat zdrowia

Niemiecki system opieki zdrowotnej

Masz ostrą chorobę? Odczuwasz ból? W Niemczech masz prawo do podstawowej opieki medycznej. Niektóre szczepienia są zalecane przez państwo. Możesz poddać się tym szczepieniom. Niektóre badania są zalecane. Mają one na celu zapobieganie chorobom. Możesz poddać się tym badaniom. Niektóre badania są bardzo ważne dla zdrowia. Można je uzyskać bezpłatnie od lekarzy. Udaj się do lekarza, jeśli

- jesteś poważnie chory lub odczuwasz ból
- jesteś w ciąży
- jesteś przewlekle chory. Masz na przykład cukrzycę, padaczkę lub chorobę psychiczną.

💡 Czy nadal przyjmujesz leki? Czy masz ulotkę dołączoną do opakowania leków? Przynieś je ze sobą na wizytę u lekarza.

Czy byłeś już u lekarza lub w szpitalu z powodu choroby? Należy również przynieść ze sobą wyniki badań.

👤 Czy masz pozwolenie na pobyt? W takim przypadku należy zarejestrować się w zwykłej firmie ubezpieczeniowej. Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Uprawnia ona do korzystania z usług lekarzy. Tak jak wszyscy obywatele Niemiec.

Uchodźcy mogą znaleźć więcej informacji tutaj [Pomoc medyczna](#)

Ogólne informacje dla migrantów i cudzoziemców

System opieki zdrowotnej w Niemczech

Ważne informacje w różnych językach

W Internecie można znaleźć wiele informacji na temat zdrowia.

W wielu językach, na przykład arabskim, kurdyjskim, perskim, angielskim...

[1. Przewodnik zdrowotny dla osób ubiegających się o azyl](#)

Jak działa opieka zdrowotna?

Co robić, gdy jestem chory?

Jaką pomoc mogę uzyskać?

[2. portal zdrowotny na różne tematy](#)

Wiele informacji, na przykład na temat

- antykoncepcji
- uzależnienia
- odżywianie

- ...

3. wizyta u lekarza dla kobiet

⇒ Film w różnych językach

4. informacje na różne tematy (centrum etnomedyczne)

Przewodnik po różnych tematach, na przykład:

- Cukrzyca
- Szczepienia
- Trauma, depresja
- Zdrowie matki

5. Informacje dla pacjentów na temat wielu chorób

- Astma
- grypa
- Demencja
- ...

6. słownictwo w dziedzinie zdrowia

- [Projekt Take Care](#) (Weg-Weiser dla migrantów)
- [Książka ze słowami obrazkowymi](#)

7. dodatkowe informacje w wielu różnych językach

- Leki
- Słownictwo dotyczące nagłych wypadków
- Formularze historii medycznej
- Ważne numery telefonów
- ...

Inne ważne informacje

Szczepienia:

Lekarz może udzielić informacji na temat szczepień ochronnych.

Wiele szczepień jest bezpłatnych.

Otrzymasz kartę szczepień.

Karta szczepień zawiera wszystkie dotychczasowe szczepienia.

Karta szczepień nie jest paszportem.

⇒ Ty i Twoje dzieci powinniście poddać się [tym szczepieniom](#) (kalendarz szczepień w różnych językach).

Apteka:

Leki można kupić w aptece.

Apteki mają czerwoną literę "A" nad drzwiami.

Za niektóre leki trzeba zapłacić, na przykład

- Spraye do nosa
- Tabletki na ból głowy
- Za niektóre leki nie trzeba nic płacić lub płaci się mniej:
Potrzebna jest recepta od lekarza.
Dorośli zazwyczaj muszą dopłacać.

⇒ [Tutaj](#) znajdziesz apteki w Ingolstadt

Apteki są otwarte:

Od poniedziałku do piątku od 9 do 18

W soboty od 9 do 12

Pogotowie w nocy i w niedziele: ⇒ [Pogotowie apteczne w Ingolstadt](#)

[Wielojęzyczny przewodnik po niemieckim systemie opieki zdrowotnej](#)



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

Nagły wypadek

Nagły wypadek

Nagły wypadek to na przykład choroba lub uraz.

W nagłych wypadkach należy natychmiast zgłosić się do lekarza, jeśli na przykład

- masz bardzo wysoką temperaturę.
- złamania kości
- masz poważny krwotok.
- nie możesz oddychać
- spożyła coś trującego.
- jest nieprzytomny (= nieprzytomna).

**W nagłych wypadkach zawsze można udać się do kliniki.
Klinika ma izbę przyjęć.**

W nagłych wypadkach należy wezwać pomoc (= połączenie alarmowe):

 [112](tel:112)

Połączenie alarmowe **nie wiąże się z żadnymi kosztami.**

Na numer alarmowy można zadzwonić z dowolnego telefonu.

Karetka szybko przyjedzie na miejsce.

Połączenie alarmowe- co należy zrobić?

Zachowaj spokój!


Słuchaj uważnie!

Odpowiadaj na pytania zadawane przez telefon!

Musisz powiedzieć:

- **Gdzie** jest pacjent?
- **Co się** stało?
- **Jak się** czuje pacjent?

Ważne numery telefonów w nagłych wypadkach:

- Policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe, pogotowie ratunkowe ds. zatruc
- Pogotowie lekarskie, pogotowie farmaceutyczne
- Pomoc dla kobiet i dzieci
- Pomoc psychologiczna
⇒ **Zajrzyj na stronę**  ["Pomoc w nagłych wypadkach"](#)

Pierwsza pomoc


Widzisz osobę w niebezpieczeństwie:

Pomóż tej osobie!

Możesz uratować życie.

Możesz wziąć udział w kursie pierwszej pomocy.

Kurs uczy, jak pomagać innym w nagłych wypadkach.

⇒ **Wideo 1:** Co należy zrobić w nagłym wypadku?  [Pierwsza pomoc](#)

⇒ **Wideo 2:**  [Pierwsza pomoc](#) w nagłych wypadkach


⇒ Tutaj znajdziesz  [kursy pierwszej pomocy](#) w Ingolstadt!

Leki i apteki

Leki

Jeśli potrzebujesz leków, otrzymasz receptę od swojego lekarza. Leki z recepty można następnie nabyć w dowolnej aptece. Czasami leki muszą zostać zamówione. Zazwyczaj docierają one w ciągu kilku godzin.

Leki na receptę:

(na przykład antybiotyki) można otrzymać tylko wtedy, gdy lekarz wystawił receptę (na przykład w kolorze różowym, niebieskim dla osób ubezpieczonych prywatnie). Nawet w przypadku recepty nie wszystkie leki są bezpłatne. Zazwyczaj trzeba za nie dopłacić. Dotyczy to również fizjoterapii i innych zabiegów. Jeśli otrzymałeś zieloną receptę, będziesz musiał sam zapłacić za leki. Jeśli często potrzebujesz leków, skontaktuj się z [firmą ubezpieczeniową](#) . Możesz być zwolniony ze współpłacenia.




Leki bez recepty:

można kupić w aptece w dowolnym momencie. Nie trzeba wcześniej iść do lekarza. Leki bez recepty obejmują na przykład wiele leków na przeziębienie lub ból. Leki bez recepty można również kupić w drogeriach. Kosztują one tam mniej.

Apteki



[Apteki \(ulotki w 12 językach\)](#) są zazwyczaj otwarte od poniedziałku do soboty. Godziny otwarcia różnią się w zależności od apteki (często 09:00 - 18:00). Jeśli potrzebujesz pilnie leków w nocy lub w weekend, w każdej aptece znajdziesz tabliczkę z nazwą i adresem apteki, która jest otwarta w nagłych wypadkach. Zazwyczaj należy zadzwonić do drzwi apteki dyżurnej, a ktoś otworzy drzwi.

Aptekę z dyżurem można znaleźć w mieście Ingolstadt  [tutaj](#), w całej Bawarii  [tutaj](#) i w całych Niemczech  [tutaj](#) (wpisz kod pocztowy lub miejscowość).

Ubezpieczenie zdrowotne

Obowiązkowe ubezpieczenie

Ubezpieczenie w Niemczech jest obowiązkowe. Czy masz pozwolenie na pobyt? W takim przypadku musisz zarejestrować się w regularnej kasie chorych. Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Zapewni Ci ona takie same świadczenia jak wszystkim innym osobom w Niemczech.

Masz ostrą chorobę za granicą? Otrzymasz również podstawową opiekę w wielu zagranicznych gabinetach lekarskich i szpitalach. Informacje na ten temat można uzyskać w swojej kasie

chorych.

Możesz wybrać lekarza pierwszego kontaktu (lekarza rodzinnego). Potrzebujesz leczenia u specjalisty? W takim przypadku otrzymasz skierowanie od swojego lekarza rodzinnego.

💡 Czy udajesz się do szpitala? Spotykasz się z terapeutą? Spotykasz się z lekarzem? Weź ze sobą kartę ubezpieczeniową.

Karta ubezpieczeniowa

Karta ubezpieczeniowa jest bardzo ważna. Można z nią pójść do lekarza. Praca lekarza jest opłacana z ubezpieczenia. Karta jest również ubezpieczeniem w całej Europie. Nazywa się ona Europejską Kartą Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Umożliwia ona również pójście do lekarza we wszystkich krajach UE.

Międzynarodowe ubezpieczenie zdrowotne

💡 Podróżujesz do kraju spoza UE? W takim razie powinieneś wykupić dodatkowe ubezpieczenie. Międzynarodowe ubezpieczenie zdrowotne chroni Cię podczas podróży. Nazywa się ono międzynarodowym ubezpieczeniem zdrowotnym.

Informacje o niemieckim systemie opieki zdrowotnej

Chcesz zrozumieć niemiecki system opieki zdrowotnej? Informacje można znaleźć na tej [stronie internetowej](#). Informacje te są dostępne w języku niemieckim i angielskim.

🌐 [Tutaj znajdziesz](#) wszystkie ważne informacje na temat ubezpieczenia zdrowotnego (przeczytaj rozdział 1). Przewodnik wyjaśnia niemiecki system opieki zdrowotnej. Jest on również dostępny w [innych językach](#): "[Przewodnik po zdrowiu dla osób ubiegających się o azyl w Niemczech](#)" oraz "[Przewodnik po zdrowiu dla wszystkich](#)".

👤 Jako uchodźca lub osoba ubiegająca się o azyl nie jesteś jeszcze objęty ubezpieczeniem zdrowotnym. Potrzebujesz kuponu ubezpieczenia zdrowotnego. Dzięki niemu możesz udać się do lekarza. Bony te można uzyskać w [urzędzie opieki społecznej](#).

Elektroniczne akta pacjenta (ePA)

Od **15 stycznia 2025** r. w Niemczech zostanie wprowadzona nowa cyfrowa kartoteka pacjenta zwana **elektroniczną kartoteką pacjenta (ePA)**. Plik ten będzie przechowywał wszystkie ważne dane zdrowotne, takie jak informacje uzyskane od lekarza na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków lub przeprowadzonych badań.

Każda osoba posiadająca ustawowe ubezpieczenie zdrowotne automatycznie otrzyma ePA. Jeśli tego nie chcesz, możesz zgłosić sprzeciw.

Lekarze i pacjenci mogą szybko i łatwo uzyskać dostęp do danych zdrowotnych za pośrednictwem ePA. Ale tylko osoby, które są do tego upoważnione, mogą przeglądać dane. Dzięki temu dane są bezpieczne.

W jaki sposób osoby ubezpieczone mogą odmówić ustanowienia ePA? Jakie terminy mają zastosowanie?

Jeśli ktoś nie chce już korzystać z ePA w późniejszym terminie, może go usunąć. Celem jest umożliwienie lekarzom i pacjentom szybszej i lepszej współpracy w celu poprawy stanu zdrowia.

Jeśli ktoś chce odrzucić ePA, musi poinformować o tym swoją kasę chorych. Jeśli tego nie zrobi, EPR zostanie utworzony automatycznie.

Ważne szczegóły dotyczące ePA. O czym należy pamiętać?

Treść EPC:

- Wszystkie ważne informacje z wizyt u lekarza są automatycznie uwzględniane w EPR, jeśli są dostępne w formie cyfrowej. Oznacza to na przykład, że ustalenia lub diagnozy zapisane przez lekarza są przenoszone do EPR.
- Można również samodzielnie przysyłać do ePA informacje takie jak parametry życiowe (np. wzrost lub waga) lub starsze dokumenty medyczne.
- Od 2025 r. dostępny będzie automatyczny przegląd wszystkich przyjmowanych leków. Zostanie on później uzupełniony o specjalny plan leczenia.

Prawa dostępu:

- Możesz określić, którzy lekarze lub szpitale są upoważnieni do dostępu do Twojego ePA. Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, możesz to zrobić za pośrednictwem aplikacji ePA lub skontaktować się z biurem rzecznika swojej kasy chorych.
- Jeśli Twoja karta zdrowia zostanie odczytana w gabinecie lekarskim lub szpitalu, będą oni mieli tymczasowy dostęp do Twojego ePA przez 90 dni, chyba że wyrazisz sprzeciw.

Korzystanie i dostępność:

- Kartą ePA można zarządzać za pośrednictwem specjalnej aplikacji na smartfonie. Każda kasa chorych oferuje własną aplikację ePA, którą można pobrać bezpłatnie ze sklepu App Store (dla systemu iOS) lub Google Play Store (dla systemu Android).
- Jeśli nie posiadasz smartfona, możesz skorzystać z pomocy aptek lub specjalnych ośrodków, aby uzyskać dostęp do swojego ePA.

Regulacje prawne:

- Wprowadzenie ePA rozpocznie się początkowo w Hamburgu i Nadrenii Północnej-Westfalii. Następnie od lutego 2025 r. będzie dostępny w całym Niemczech.
- Osoby ubezpieczone prywatnie również mogą korzystać z ePA, choć zależy to od danej firmy ubezpieczeniowej.

Zalety:

- ePA ułatwia komunikację między lekarzami, szpitalami i innymi placówkami medycznymi. Zapewnia lepszy przegląd danych dotyczących zdrowia.
- Ponadto ePA zwiększa bezpieczeństwo i dokładność leków.

Wyzwania:

- Nie wszystkie dokumenty, takie jak stare papierowe raporty medyczne, są automatycznie digitalizowane. Możesz jednak zapytać swojego ubezpieczyciela zdrowotnego, czy może przejść digitalizację.
- Na początku mogą wystąpić trudności techniczne, ponieważ niektórzy lekarze muszą dostosować swoje oprogramowanie.
- Innym problemem jest brak informacji wielojęzycznych, tj. brak tłumaczeń na inne języki.

ePA jest ważnym krokiem w kierunku cyfryzacji w sektorze opieki zdrowotnej. Powinno to poprawić opiekę medyczną. Stanowi również podstawę do badań.


Chcesz dowiedzieć się więcej? Więcej informacji można znaleźć tutaj:

 [Pytania i odpowiedzi dotyczące elektronicznej dokumentacji pacjenta \(ePA\) przez KBV](#)


 [Informacje z centrum doradztwa konsumenckiego na temat ePA](#)

Wizyta u lekarza i w szpitalu

Wizyta u lekarza: czego potrzebujesz?

Zawsze zabieraj ze sobą kartę ubezpieczenia zdrowotnego, gdy idziesz do gabinetu lekarskiego lub szpitala! Jeśli nie mówisz dobrze po niemiecku, zabierz ze sobą przyjaciół mówiących po niemiecku lub [pomoc językową](#)  lub [mediatora językowego](#). Ważne jest, aby dobrze rozumieć lekarza. Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz.



Lekarze ogólni i specjaliści

Jeśli jesteś chory fizycznie lub  [psychicznie](#), udaj się do lekarza rodzinnego (lekarza pierwszego kontaktu). Możesz samodzielnie wybrać lekarza. Jeśli to możliwe, umów się na wizytę. Godziny otwarcia gabinetów lekarskich są różne.

Lekarze rodzinni przeprowadzają najważniejsze badania i są pierwszą osobą, do której należy się zgłosić w przypadku choroby. Przepiszą oni niezbędne leki lub skierują na dalsze badania specjalistyczne.

W razie potrzeby lekarz rodzinny skieruje Cię do specjalisty (np. ortopedy, urologa, psychologa). Specjaliści ci specjalizują się w określonej dziedzinie medycyny, mogą przeprowadzać specjalne badania i przejmować dalsze leczenie. Dobrym pomysłem jest, aby lekarz pierwszego kontaktu otrzymał wszystkie wyniki badań.

Pediatrzy


Dzieci są zazwyczaj badane przez pediatrów. Regularne  [badania kontrolne](#) i  [szczepienia](#) u pediatry są ważne dla zdrowia dziecka i są bezpłatne.

Badania kontrolne nazywane są badaniami U i są przeprowadzane w określonym czasie. Każde dziecko otrzymuje żółtą książeczkę U z datami i godzinami szczepień. W Bawarii badania U1-U9 są obowiązkowe. Książeczka U jest potrzebna do zapisania dziecka do >>centrum opieki dziennej<<. Szczepienia są wpisywane do rejestru szczepień.


Gabinety pediatryczne w mieście Ingolstadt można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Dentyści

Jeśli boli Cię ząb, udaj się do dentysty. Leczenie stomatologiczne jest objęte ubezpieczeniem zdrowotnym. Jeśli ząb wymaga wymiany, będziesz musiał sam pokryć znaczną część kosztów. Poproś o oszacowanie kosztów i porozmawiaj ze swoją firmą ubezpieczeniową.


Gabinety dentystyczne w mieście Ingolstadt można znaleźć na stronie  [tutaj](#).


Ginekolodzy (ginekolodzy)

Ważne jest, aby kobiety i nastolatki były regularnie badane przez ginekologa. Nazywa się to badaniem kontrolnym. Pozwala to na rozpoznanie chorób w odpowiednim czasie. Można tam również omówić temat [antykoncepcji](#) .

Gabinety ginekologiczne w mieście Ingolstadt można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Lekarze zajmujący się mężczyznami (urologzy)


Mężczyźni również powinni regularnie chodzić do lekarza. Większość badań kontrolnych przeprowadza lekarz rodzinny. Urolog specjalizuje się w chorobach męskich. Można tam również omówić temat [antykoncepcji](#) .


Gabinety lekarskie dla mężczyzn w mieście Ingolstadt można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Szpital

Do szpitala udajesz się w nagłych przypadkach lub jeśli zostałeś przyjęty.


- Nagły wypadek to sytuacja, w której obawiasz się o swoje życie, odczuwasz silny ból i nie możesz skontaktować się z lekarzem. Lub jeśli poważnie zachorujesz w weekend.
- Jeśli zostaniesz przyjęty, lekarz wyśle Cię do szpitala.

 Koszty leczenia w szpitalu, zakwaterowania i wyżywienia pokrywa ubezpieczenie zdrowotne. Będziesz jednak musiał zapłacić dzienną dietę w wysokości 10 € dziennie.

 Osoby o niskich dochodach mogą być z niej zwolnione. Skontaktuj się z firmą ubezpieczeniową.


Izba przyjęć Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

 [0841/8802750](tel:08418802750)

Oddział ratunkowy Klinikum Dr Maul GmbH



[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt


 [0841/93580](tel:084193580)


Dyżur medyczny

Jeśli potrzebujesz lekarza wieczorem lub w weekend, a nie jest to nagły wypadek, możesz zadzwonić tutaj lub udać się do przychodni pogotowia ratunkowego i pogotowia ratunkowego:

GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt

 Wejście prowadzi przez [oddział ratunkowy](#)  - [Levelingstraße](#)
w szpitalu Ingolstadt
[Krumenauerstr. 25](#)
85049 Ingolstadt

 [0841 / 886 99 55](tel:0841_886_99_55)

 Godziny otwarcia:

Poniedziałek, wtorek, czwartek 18:00 - 22:00

Środa 15:00 - 22:00


Piątek 15:00 - 22:00


Sobota, niedziele i święta 08:00 - 22:00

GO IN pediatryczna praktyka dyżurowa

 Zabiegi odbywają się WYŁĄCZNIE w danym gabinecie pediatrycznym.

Prosimy o nie dzwonienie do gabinetu naszej sieci lekarzy GOIN.

Adresy i numery telefonów dyżurujących gabinetów pediatrycznych można znaleźć w [tabeli](#) poniżej .

 Godziny otwarcia:

Środa 16:00 - 20:00


Sobota, niedziele i święta 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

Pogotowie stomatologiczne

Na stronie internetowej Zahnärztlicher Notdienst Bayern (wpisz kod pocztowy) można znaleźć najbliższy gabinet dentystyczny dyżurujący w nagłych przypadkach bólu zęba w weekendy i święta.

 www.notdienst-zahn.de/

 [Wyszukiwanie dentysty](#)

Nie rozumiesz ustaleń gabinetu lekarskiego lub szpitala.  [Tutaj](#) znajdziesz wyjaśnienia (tylko w języku niemieckim).

Pogotowie apteczne

Która apteka w Ingolstadt jest czynna w weekend lub w nocy?

Szukaj tutaj:  [Pogotowie apteczne](#)

Numery alarmowe - SOS

Nagły wypadek to poważne zagrożenie dla zdrowia. Z lekarzem pogotowia ratunkowego lub pogotowiem ratunkowym należy kontaktować się wyłącznie w nagłych wypadkach lub w

przypadku poważnego zagrożenia zdrowia.

Kontakty w nagłych wypadkach

Policja 📞 [110](tel:110)

Straż pożarna, służby ratownicze 📞 [112](tel:112)

Pogotowie ratunkowe, lekarz ratunkowy 📞 [112](tel:112)

Centrum kontroli zatruc Norymberga [+49 \(0\) 9113982451](tel:+4909113982451)

Telefon alarmowy w sprawie zatruc Monachium [+49 \(0\) 8919240](tel:+4908919240)

💡 Numery alarmowe w telefonach komórkowych zawsze działają, nawet z kartą prepaid bez środków!

Również interesujące: 🌐 [Tak działa lokalizacja przez telefon komórkowy w nagłych wypadkach - wysyłanie lokalizacji.](#)

Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego

- **Kto dzwoni** (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** są to choroby lub urazy?
- **Czekaj** na dalsze pytania!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie, aby być lepiej zrozumianym. Nie kończ połączenia. Centrum powiadamiania ratunkowego / policja zakończy połączenie po przekazaniu wszystkich ważnych informacji.

💡 Nie zapomnij dowodu tożsamości lub potwierdzenia przybycia do szpitala! Jeśli jesteś zarejestrowany w firmie ubezpieczeniowej, zabierz ze sobą kartę ubezpieczeniową.

👤 Osoba ubiegająca się o azyl może udać się do szpitala bez vouchera na leczenie tylko w nagłych przypadkach. W szpitalu musisz pokazać, że jesteś osobą ubiegającą się o azyl wraz z dowodem przybycia, a koszty zostaną pokryte przez Urząd Spraw Społecznych.

Ośrodki doradztwa i oferty pomocy

Tutaj znajdziesz różne poradnie dotyczące wszystkich aspektów zdrowia. 🌐 [Tutaj](#) dowiesz się, czym jest poradnia.

Pomoc w przypadku przemocy i nadużyć - Czy jesteś kobietą w potrzebie?

Pomoc w przypadku przemocy i nadużyć:

Jesteś kobietą w potrzebie?

Jako kobieta możesz zwrócić się do następujących ośrodków:

- jeśli jesteś zagrożona przemocą lub
- jesteś ofiarą znęcania się:

☐ **Schronisko dla kobiet w Ingolstadt**

Schronisko dla kobiet pomaga kobietom, które doświadczają przemocy lub są nią zagrożone. Schronisko należy do okręgowego ośrodka Caritas w Ingolstadt, ale ma tajny adres. Dzięki temu kobiety są tam bezpieczne.

Schronisko jest dostępne przez całą dobę - nawet w nocy, w weekendy i święta.

Frauenhaus Ingolstadt

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

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

☎ [+49 \(0\) 841309700](tel:+490841309700)

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

Ośrodek schronienia dla kobiet Diakonie

Zufluchtstätte für Frauen in Not

📍 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

☎ [+49 \(0\) 843160288](tel:+490843160288)

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

Natychmiastowa pomoc w razie niebezpieczeństwa

Czy Ty lub inni jesteście w poważnym niebezpieczeństwie?

W takim razie natychmiast zadzwoń **na policję** :

☐ **110** (bezpłatny, dostępny w każdej chwili)

Infolinia "Przemoc wobec kobiet"

- Anonimowy i bezpłatny
- Porady w **17 językach**
- Telefon: [116 016](tel:116016)
- Internet: www.hilfetelefon.de
- **Dostępność: 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu**

Ośrodki doradztwa w zakresie przemocy domowej:

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

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

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

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

[🌐 https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...](https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...)

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

[📍 Am Stein 5, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

Familien- und Lebensberatung

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

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

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

[🌐 https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/](https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/)

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

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

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

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

Ośrodki doradztwa w zakresie przemocy lub dyskryminacji

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

[📍 Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

[🌐 https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...](https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...)

Antidiskriminierungsstelle

[📍 Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

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

+49 (0) 8413051165

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

Poradnictwo telefoniczne

† Poradnictwo telefoniczne (protestanckie)

- ☐ +49 (0) 8001110111
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Bezpłatnie, przez całą dobę
- Również doradztwo przez czat

† Poradnia telefoniczna (katolicka)

- ☐ +49 (0) 8001110222
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Bezpłatnie, przez całą dobę
- Możliwe również doradztwo przez czat

☪ Muzułmańska infolinia doradcza (MuTeS)

- ☐ +49 (0) 30443509821
- [www.mute](http://www.mutes.de) s.de
- Dostępna codziennie - 24 godziny na dobę
- Doradztwo przez telefon lub czat
- Porady w wielu językach: np. niemieckim, tureckim, arabskim, angielskim, francuskim, bośniackim, kurdyjskim, urdu, perskim, somalijskim i innych.
- Doradcy to przeszkoleni muzułmanie pracujący na zasadzie wolontariatu.

Telefon Doweria (rosyjskojęzyczny)

- ☐ +49 (0) 30440308454
- w [www.diak](http://www.diakonien-portal.de/telefon-doweria) onie-portal.de/telefon-doweria
- Dostępny codziennie - 24 godziny na dobę
- Dla kobiet rosyjskojęzycznych
- Organizacja: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg
- Doradcami są sami migranci lub osoby wyznania mojżeszowego.

☪ Weißer Ring - gorąca linia dla ofiar

- Pomoc dla ofiar przemocy i przestępstw
- ☐ [116 006](http://116006.de)
- Codziennie od 7 rano do 10 wieczorem.
- Bezpłatnie na terenie całego kraju

- Poza tymi godzinami można skontaktować się z policją

☒♀ **Porady dotyczące przestępstw**

Komenda Główna Policji Górna Bawaria Północ

- ☒ +49 (0) 84193431077
- Pomoc dla ofiar przestępstw

Psychiatryczna służba kryzysowa

- Pomoc w nagłych przypadkach związanych ze zdrowiem psychicznym
- ☒ +49 (0) 8006553000
- Bezpłatnie, przez całą dobę

Allgemeiner Sozialdienst

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

✉ sozialdienste@ingolstadt.de

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

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

Usługa na wezwanie dostępna poza godzinami otwarcia za pośrednictwem policji

aplikacja do pielęgnacji piersi

Rak piersi jest najczęściej występującym rodzajem raka na świecie. W Europie jedna na osiem kobiet zachoruje na raka piersi w ciągu swojego życia. W samych Niemczech każdego roku raka piersi diagnozuje się u około 70 000 kobiet. Im wcześniej choroba zostanie rozpoznana, tym większa szansa na wyleczenie. Około 25% przypadków można zapobiec, prowadząc zdrowy tryb życia. Aplikacja breastcare jest oparta na naukowych podstawach. Wyjaśnia wszystko, co ważne na temat raka piersi w łatwy do zrozumienia sposób. Porusza również temat wczesnego wykrywania. Dowiesz się, jak ważny jest zdrowy styl życia. Aplikacja jest obecnie dostępna w siedmiu językach: arabskim, niemieckim, angielskim, perskim, francuskim, hiszpańskim i tureckim.

Aplikacja do pielęgnacji piersi

- przypomina o samodzielnym badaniu piersi za pomocą kalendarza cyklu
- wyjaśnia samobadanie krok po kroku z ilustrowanymi instrukcjami
- wyjaśnia czynniki ryzyka i objawy oraz zapewnia konkretne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia
- odpowiada na pytania dotyczące badań przesiewowych w Niemczech
- linki do licznych punktów kontaktowych, takich jak centra leczenia piersi, urzędnicy ds. integracji lub usługi wsparcia, do których kobiety mogą się zwrócić z pytaniami
- opowiada zachęcające historie kobiet dotkniętych chorobą.

Aplikację można pobrać ze sklepów z aplikacjami Apple i Google. Aplikacja jest bezpłatna. Z aplikacji można korzystać bez gromadzenia danych osobowych. Jest wolna od reklam i zaprojektowana na długi czas. Więcej informacji w siedmiu językach na stronie: www.breastcare.app

MiMi - Z migrantami dla migrantów (MiMi-Bayern)

Mieszkasz w Ingolstadt i pochodzisz z innego kraju?
Chcesz dowiedzieć się czegoś o systemie opieki zdrowotnej w Niemczech?

MiMi-Bayern oferuje:

- Bezpłatne szkolenie jako "pilot zdrowia" (około 50 godzin).
- Migranci udzielają innym migrantom informacji na temat zdrowia i chorób.

Program jest dostępny w wielu językach!

Sieć na rzecz pracy i spraw społecznych NefAS e. V.

[Permoserstrasse 69](#)

85057 Ingolstadt

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

☎ | [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 | [Z migrantami dla migrantów \(MiMi\) - Międzykulturowa opieka zdrowotna w Bawarii](#)

MiMi-Bavaria jest projektem Ethno-Medical Centre e.V..

Jest on finansowany przez Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej oraz MSD SHARP & DOHME GMBH.

Ośrodki doradcze dla osób wymagających opieki i ich krewnych

Centra doradcze dla osób wymagających opieki i ich krewnych

Centra doradcze zapewniają informacje i wsparcie we wszystkich aspektach starzenia się. Są one przeznaczone dla osób starszych, ale także dla ich krewnych. Opieka i demencja to często stresujące sytuacje dla rodzin. Być może nie znasz tego rodzaju wsparcia ze swojego kraju pochodzenia. W Niemczech istnieje wiele usług. Porady i wsparcie można uzyskać bezpłatnie. Otrzymasz pomoc w podjęciu decyzji. Ostatecznie to Ty decydujesz, co chcesz zrobić.

Otrzymasz porady i wsparcie w takich kwestiach jak

- Demencja i inne choroby związane z wiekiem,
- świadczenia ubezpieczeniowe z tytułu opieki,
- planowanie i finansowanie opieki domowej lub stacjonarnej,
- Pomoc finansowa,
- kontakt z władzami,
- ciężka niepełnosprawność,
- Opieka i testamenty

- Opieka oznacza, że ktoś pomaga ci i podejmuje za ciebie decyzje, gdy sam nie jesteś już w stanie tego robić. Może się tak zdarzyć, na przykład, gdy jesteś bardzo chory lub nie możesz już dobrze myśleć.
- Testament życia to dokument, w którym zapisujesz, co chcesz, aby zrobili lekarze, jeśli jesteś bardzo chory i nie możesz już mówić. Możesz na przykład określić, czy chcesz być poddawany sztucznej oddychaniu. Dzięki temu lekarze i rodzina będą wiedzieć, czego sobie życzysz, jeśli nie będziesz już w stanie tego powiedzieć.

i wiele więcej.


Centrum wsparcia opieki Ingolstadt



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:084130550040)

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

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

 [Care guide second edition.pdf](#)

[Ulotka do pobrania](#)

[Centrum wsparcia opieki Ingolstadt](#)

[Centrum wsparcia opieki Ingolstadt w łatwym języku](#)

[Języki obce](#)


[Ulotka w języku angielskim](#)

[Ulotka w języku tureckim](#)

[Ulotka w języku rosyjskim](#)

[Ulotka w języku arabskim](#)

Doradztwo w zakresie opieki może być również świadczone w językach obcych po wcześniejszym umówieniu. Jeśli żadna osoba z Twojego otoczenia społecznego nie jest dostępna do tłumaczenia, zostanie zorganizowana osoba do tłumaczenia ustnego.

 Godziny otwarcia

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

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

Środa nieczynne

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

Piątek 09:00 - 12:00

Dodatkowe usługi doradcze w centrum wsparcia opieki

- Dzień konsultacji na temat świadczeń socjalnych powiatu Górna Bawaria odbywa się w każdy czwartek w godzinach od 10.00 do 12.00 na temat pomocy integracyjnej dla osób niepełnosprawnych i pomocy opiekuńczej dla osób wymagających opieki.

☎@Prosimy o umówienie się na spotkanie: [089-219821057](tel:089-219821057) lub przez beratung-in@bezirk-oberbayern.de.

- We wtorki w godz. 9.00-12.00 w centrum wsparcia opieki specjalistyczne centrum dla opiekunów krewnych Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. udziela porad na temat wsparcia dla opiekunów krewnych i radzenia sobie z demencją.

☎@Prosimy o umówienie się na spotkanie: [0841-8817732](tel:0841-8817732) lub przez info@alzheimer-ingolstadt.de.

- EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung udziela porad w każdy ostatni czwartek miesiąca w godzinach od 14:00 do 17:00 na terenie centrum wsparcia opieki w Ingolstadt.

☎@Prosimy o umówienie się na spotkanie: [0841-99476451](tel:0841-99476451) lub przez margit.retzer.eutb@ospe-ev.de.

- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Bawarski Związek Niewidomych i Niedowidzących) oferuje porady w każdy ostatni wtorek miesiąca po wcześniejszym umówieniu się w godzinach 9-16 na terenie Centrum Wsparcia Opieki Ingolstadt.

☎@Prosimy o umówienie się na spotkanie: [089-55988116](tel:089-55988116) lub przez sabine.ruhstorfer@bbsb.org.

💡📍Inne punkty informacyjne i doradcze w mieście Ingolstadt można znaleźć [tutaj](#).

Stowarzyszenie hospicyjne pomaga ciężko chorym i umierającym ludziom oraz ich krewnym w odchodzeniu z tego świata. Wykłady, seminaria i wydarzenia oferują dobrą okazję do udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące umierania, śmierci i żałoby. Można również zaangażować się w działalność stowarzyszenia hospicyjnego.

Stowarzyszenie Hospicjum Ingolstadt e.V.



[Levelingstr. 102](#)
85049 Ingolstadt

☎[0841/17111](tel:0841/17111)



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

@i nfo@hos-pizverein-in.de

🌐w ww.hosp-izverein-in.de

🕒Godziny pracy biura:

Od poniedziałku do piątku: od 09:00 do 12:00

💡 W pilnych przypadkach można skontaktować się z nami telefonicznie.


🎬Filmy objaśniające na temat **opieki hospicyjnej i paliatywnej** w kilku językach można znaleźć [tutaj](#).

🎧Więcej informacji na temat **dyrektyw dotyczących opieki z wyprzedzeniem** można znaleźć [tutaj](#).

Urządnik ds. włączenia społecznego miasta Ingolstadt

Osoby niepełnosprawne

Pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych miasta Ingolstadt

 Porady dla miasta

Pełnomocnik pomaga miastu Ingolstadt.

Zwraca uwagę na ważne prawo.

Prawo to nazywa się Bawarską Ustawą o Równości Osób Niepełnosprawnych.

Chroni ona osoby niepełnosprawne.

Zapewnia równe prawa dla wszystkich.

Pomoc dla osób niepełnosprawnych

Przedstawiciel jest osobą kontaktową.

Osoby niepełnosprawne mogą z nią porozmawiać.

Udziela informacji.

Pomaga w przypadku pytań.

Zapewnia wsparcie w przypadku problemów.

Zaangażowanie na rzecz sprawiedliwości

Kobiety i mężczyźni powinni mieć takie same prawa.

Kobiety niepełnosprawne również nie powinny być pokrzywdzone.

Przedstawiciel jest do tego zobowiązany.

Zapobiega niekorzystnym sytuacjom.

Pomaga również, gdy niedogodności już istnieją.

Dostępność jest ważna

Dostępność oznacza:

Każdy może się łatwo poruszać.

Nawet na wózku inwalidzkim lub z laską.

Dostępność jest ważna w budownictwie.

Jest również ważna w transporcie.

Komisarz zwraca na to uwagę.

Uczestnictwo w życiu miasta

Przedstawiciel jest zaangażowany w wiele kwestii.

Przygląda się im z bliska.

Zwłaszcza jeśli chodzi o osoby niepełnosprawne.

Przedstawia własne pomysły.

Jest niezależna.

Nikt nie mówi jej, co ma robić.

Nawiązywanie kontaktów i dostarczanie informacji


Przedstawiciel rozmawia z wieloma osobami.

Nagłaśnia swoją pracę.

Łączy ludzi.

Nazywa się to: Networking.

To lepszy sposób pomagania.

 Dowiedz się więcej o wsparciu dla osób niepełnosprawnych [tutaj](#).

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

Ośrodki doradztwa dla osób niepełnosprawnych:

⇒ Na stronie internetowej miasta Ingolstadt znajduje się [lista ośrodków doradztwa](#).

⇒ [Poradnictwo, kontakty i oferty w Ingolstadt](#)

Doctors of the World - Centrum doradztwa w Monachium

Lekarze świata - Centrum porad Monachium

Strony informacyjne w wielu językach można znaleźć tutaj:

- Ulotka ["Zdrowie seksualne i samostanowienie seksualne, ciąża i poród, ochrona przed przemocą ze względu na płeć: informacje dla uchodźców"](#)
- Ulotka ["Moje prawa w procedurze azylowej, niemiecki system opieki zdrowotnej, zdrowie psychiczne: informacje dla uchodźców w Górnej Bawarii"](#)

Osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego

Nie wszyscy w Niemczech mają ubezpieczenie zdrowotne. Wiele kobiet, mężczyzn i dzieci nie ma dostępu do opieki medycznej. "Lekarze Świata" pomagają bezpłatnie w Monachium, Stuttgarcie, Hamburgu i Berlinie.

Migranci i uchodźcy

Na całym świecie uciekają miliony ludzi, w tym wiele dzieci. "Doctors of the World" pomaga migrantom i uchodźcom w wielu krajach. Oferujemy opiekę medyczną i doradztwo.

Ofiary kryzysów

Kłęski żywiołowe i konflikty niszczą źródła utrzymania. "Doctors of the World" zapewnia pomoc w nagłych wypadkach i pomaga w odbudowie.

Kobiety i dzieci

Kobiety w ciąży, matki i dzieci potrzebują szczególnej ochrony. Wiele z nich choruje, ponieważ nie ma lekarza lub leczenie jest zbyt drogie. "Doctors of the World" poprawia ich zdrowie i wzmacnia ich prawa.

Grupy ryzyka

Dzieci ulicy, narkomani i pracownicy dzienni są narażeni na wysokie ryzyko zdrowotne. "Doctors of the World" pomaga w projektach na całym świecie.

Pomoc dla pacjentów

W Niemczech oferujemy pomoc medyczną osobom bez dostępu do systemu opieki zdrowotnej. Przykłady obejmują "open.med" w Monachium, Berlinie i Hamburgu, a także "MedMobil" w Stuttgarcie.

Ofiary przemocy - doradztwo dla uchodźców

Wszyscy ludzie w Niemczech mają prawo do zdrowia. Jednak nowo przybyli często mają trudności z systemem. Wymagają zaświadczenia z urzędu opieki społecznej o opiece medycznej, która często obejmuje tylko nagłe przypadki.

Uchodźcy często doświadczają przemocy, w tym w bawarskich ośrodkach zakwaterowania. Bariery językowe i dyskryminacja utrudniają dostęp do pomocy i pogarszają sytuację.

"Lekarze świata"

Biuro w Monachium:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 Monachium

 [+498945230810](tel:+498945230810)


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

 www.aerztederwelt.org

Pomoc medyczna dla uchodźców

Czym jest pomoc medyczna?

W Niemczech masz możliwość wizyty u lekarza, jeśli jesteś chory lub masz skargę.

 Lekarze muszą być w stanie z Tobą rozmawiać. Przed zabiegiem medycznym należy wyjaśnić, czy można porozumieć się z lekarzem. Jeśli nie, zabierz ze sobą zaufaną osobę, która przetłumaczy przebieg leczenia.

W wyjątkowych przypadkach można ubiegać się o pokrycie kosztów tłumacza. Należy o to poprosić z wyprzedzeniem. W razie potrzeby należy zwrócić się do [biura opieki](#) społecznej z odpowiednim wyprzedzeniem (przed wizytą).

Do którego lekarza można się udać?

Jeśli mieszkasz w ośrodku ANKER

Należy udać się do lekarza obozowego. Znajduje się on na terenie ośrodka ANKER. Można tam umówić się na wizytę. Lokalny kierownik ds. zakwaterowania będzie w stanie Ci pomóc.

Lekarz obozowy zdecyduje, czy konieczna jest wizyta u specjalisty. W takim przypadku lokalny kierownik zakwaterowania pomoże ci umówić się na wizytę.

Ważne: Jeśli sam umawiasz się na wizytę u specjalisty, zawsze musisz mieć

- skierowanie od lekarza obozowego **oraz**
- voucher na leczenie z Biura Spraw Socjalnych.

Bez tych dokumentów zazwyczaj nie zostaniesz przyjęty do gabinetu. Dlatego zawsze najpierw należy skontaktować się z lekarzem obozowym i doradcami w Centrum ANKER.

Jeśli mieszkasz w zdecentralizowanym zakwaterowaniu dla uchodźców, we wspólnym zakwaterowaniu lub prywatnie

Jeśli nie masz jeszcze karty ubezpieczenia zdrowotnego: Musisz złożyć wniosek o voucher na leczenie w Urzędzie Opieki Społecznej.

Z kuponem na leczenie można udać się do następujących lekarzy

- Lekarz ogólny
 - Ginekolog
 - pediatra
 - dentysta
 - okulista
1. W tym celu należy umówić się na wizytę u wybranego lekarza w Ingolstadt.
 2. Następnie należy odpowiednio wcześniej poinformować urząd opieki społecznej o umówionej wizycie.
 3. Urząd Opieki Społecznej zbada Twój przypadek, a następnie wyda voucher na leczenie.
 - Można to zrobić osobiście na miejscu lub pocztą elektroniczną, patrz "[Jak się z nami skontaktować](#)".

💡 W ramach tego bonu nie można udać się do innego lekarza specjalisty.

💡 Wizyta u innego specjalisty jest możliwa tylko wtedy, gdy wyżej wymienieni lekarze wystawią odpowiednie skierowanie.

Jak uzyskać kartę ubezpieczenia zdrowotnego?

Pod pewnymi warunkami kartę ubezpieczenia zdrowotnego można uzyskać po 18 miesiącach. Urząd Opieki Społecznej sprawdzi wymagania w tym zakresie bez pytania, patrz [§ 2 AsyblG](#).

Pomoc medyczna, terapie i operacje

Czasami ludzie potrzebują pomocy medycznej, na przykład

- wózek inwalidzki,
- gorsetu,
- terapii, np. fizjoterapii
- operacji, np. złamania kości.

Lekarz musi wystawić receptę na pomoce medyczne i terapie. W przypadku operacji lekarz musi wystawić zaświadczenie lekarskie wyjaśniające diagnozę i potrzeby pacjenta.

Jeśli nie posiadasz jeszcze karty ubezpieczenia zdrowotnego, musisz złożyć wniosek do **Urzędu Opieki** Społecznej wraz z receptą/pismem od lekarza.

Urząd Opieki Społecznej sprawdzi, czy wymagane leczenie kwalifikuje się do objęcia ubezpieczeniem i zazwyczaj skontaktuje się bezpośrednio z lekarzem. Często zostaniesz również poproszony o uzyskanie kosztorysu lub skonsultowanie się z ekspertem.

💡 W przypadku choroby, Urząd Opieki Społecznej może pokryć jedynie koszty, które są absolutnie niezbędne

- w celu leczenia ostrych i bolesnych chorób lub
- aby zapobiec znacznemu uszczerbkowi na zdrowiu lub
- zapobieżenia niebezpieczeństwu dla ogółu społeczeństwa.

Ciąża i poród - doradztwo, wsparcie, pomoc

Co należy wziąć pod uwagę podczas ciąży i porodu?

Ciąża

- Jesteś w ciąży?
- Będziesz miała dziecko?
- Zrób test ciążowy!
- Test ciążowy można kupić w [aptece](#) lub [drogerii](#).

Ginekolog

- Udaj się do ginekologa:
- Ginekolog opiekuje się Tobą i Twoim dzieckiem.
- ⇒ [Tutaj](#) możesz wyszukać ginekologów w Ingolstadt!

Paszport matki

- Otrzymaś paszport matki:
- Paszport matki zawiera wyniki badań.
- **Paszport matki jest bardzo ważny!**
- Paszport macierzyński należy zawsze zabierać ze sobą do ginekologa.
- Paszport macierzyński nie jest dowodem tożsamości.

 **Prosimy o regularne wizyty kontrolne!**


Ubezpieczenie zdrowotne

- **Kasa chorych pokrywa koszty badań** w czasie ciąży.
- Chodź na regularne badania kontrolne!
- Masz jakieś pytania?
- Zapytaj swojego ginekologa.
- On ci pomoże.
- ⇒ **W Internecie można również znaleźć wiele informacji w różnych językach.**

  **Informacje na temat [ubezpieczenia zdrowotnego](#) tutaj w aplikacji.**

Położna


- **Ubezpieczenie zdrowotne opłaca również porady położnej.**
- Położna może przyjść do domu.
- Przed porodem i po urodzeniu dziecka.
- W jaki sposób położna może Ci pomóc?
- ⇒ [Informacje o pracy położnych](#)

 **Pilnie potrzebujesz położnej, ale nie możesz znaleźć takiej, która miałaby czas dla Ciebie i Twojego dziecka?**

Tutaj możesz uzyskać pomoc:



[Centrum Położnych Ingolstadt](#) Stinnesstraße6
85057 Ingolstadt

 [0841/12127494](tel:084112127494)

Godziny konsultacji: Od poniedziałku do piątku od 9 do 11 rano.

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

 www.hebammenzentrale-igeltern.de

 **Uwaga: W nagłych przypadkach medycznych należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe pod numerem 112.**

 **Pomoc medyczną można również uzyskać w najbliższej przychodni, gabinetach ginekologicznych lub pod numerem telefonu 116 117.**

Szukasz dodatkowych porad?

⇒ Zapoznaj się z sekcją "[Kto może mi pomóc? Porady dotyczące zdrowia i choroby](#)".

- Pomoc telefoniczna "Cięża i wiele pytań": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Link: "[Cięża i wiele pytań](#)" w wielu językach Federalne Ministerstwo ds. Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży
- Link: [Informacje na temat ciąży i porodu w wielu językach](#)
- [Porady wideo dla położnych rodzinnych](#)

Wsparcie ze strony położnych rodzinnych

Możesz zadawać położnej pytania:

- Jak karmić dziecko?
- Co mogę zrobić, jeśli dziecko płacze?
- Możesz zważyć swoje dziecko.
- **Kiedy:** w każdy wtorek od 15:00 do 16:00 (nie w czasie wakacji)
- **Gdzie?** Południowy projekt sąsiedzki, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Informacje i osoba kontaktowa:

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

 [Usługa wizyt domowych położnej w centrum położniczym](#)

 [Centrum koordynacji wczesnego dzieciństwa \(KoKi\)](#)

Narodziny

Dziecko przychodzi na świat:

Klinika / Szpital

W Ingolstadt znajduje się specjalna klinika położnicza:

[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Godziny konsultacji: Poniedziałek - Czwartek: 08:00 - 16:00, Piątek: 8-13.30

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

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

[@hospital-ingolstadt](#)


Rejestracja na konsultacje przed hospitalizacją

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

Rejestracja do porodu

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

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

 Pacjenci w nagłych wypadkach:

Z Kliniką Medycyny Ostrej i Ratunkowej można skontaktować się przez całą dobę pod numerem 0841 880 - 2750.

Centrum Narodzin Ingolstadt

[Gerolfinger Str. 78](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/99 37 900](tel:08419937900)

🏠 [0841/993 79 01](tel:08419937901)

@i nfo@geb urtshaus-ingolstadt.de



www.geburtshaus-ingolstadt.de

Centrum Narodzin Ingolstadt to miejsce, w którym kobiety i pary otrzymują holistyczną i kompleksową opiekę zgodnie z ich osobistymi życzeniami przed, w trakcie i po porodzie. Niezależnie od tego, czy poród ma się odbyć w centrum porodowym, w domu czy w klinice, jesteśmy do Twojej dyspozycji.

Położne i kobiety z innych zawodów pracują tutaj, aby wzmocnić wiarę kobiet w ich zdolność do samodzielnego porodu i są gotowe wspierać je swoją profesjonalną wiedzą.

W domu

- Możesz również urodzić dziecko w domu.
- ⇒ Zapytaj o to swojego ginekologa.

Akt urodzenia

Czym jest akt urodzenia?

Akt urodzenia jest **ważnym dokumentem**.

Akt urodzenia należy zachować.

Akt urodzenia zawiera następujące informacje:

- Jakie jest imię dziecka?
- Gdzie urodziło się dziecko?
- Kiedy urodziło się dziecko?
- Kto jest matką?
- Kto jest ojcem?

Jak uzyskać akt urodzenia?

Po narodzinach należy wypełnić formularz.

Formularz ten nosi nazwę: Zgłoszenie urodzenia.

Formularz rejestracji narodzin wypełnia się w szpitalu lub centrum narodzin.

Formularz rejestracji narodzin zawiera

- Imię dziecka
- Nazwisko dziecka

- Wiele innych informacji o dziecku i rodzicach

Ważne:

- **Matka i ojciec** muszą podpisać akt urodzenia.
- Koszt aktu urodzenia wynosi 10 €.

Jakie dokumenty muszą ze sobą zabrać?

Paszport

- **Iub** zezwolenie na pobyt
- **Iub** certyfikat fikcji
- **Iub** zaświadczenie o tolerancji
- Akt urodzenia matki
- Akt urodzenia ojca
- Niemieckie tłumaczenie aktu urodzenia matki i ojca

Jeśli jesteś w związku małżeńskim:

- Akt małżeństwa
- Niemieckie tłumaczenie aktu małżeństwa

Nie mam aktu małżeństwa ani aktu urodzenia!

- Nie masz wszystkich dokumentów?
- Szpital **NIE** wyda Ci aktu urodzenia.
- Musisz udać się do urzędu stanu cywilnego.
- Zadzwoń i umów się na wizytę w [urzędzie stanu](#) cywilnego.

⇒ **Więcej informacji można znaleźć tutaj.**

Poradnictwo

⇒ Usługi poradnictwa ciążowego w Ingolstadt można znaleźć [na stronie](#) www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung.

Ogólne informacje na temat ciąży i porodu

Ciąża i poród

Kobiety w ciąży w Niemczech cieszą się szczególną ochroną.

Mogą korzystać z poradnictwa. Będziesz pod opieką lekarza.

A państwo wesprze Cię nowymi zakupami dla dziecka.

Zrób test ciążowy!

Test ciążowy można kupić tutaj:

[Apteki w Ingolstadt | aponet.de](#)

[Apteki w Ingolstadt \(żółte strony\)](#)

Jeśli jesteś w ciąży, musisz najpierw udać się do ginekologa. Tutaj można wyszukać <https://arztsuche.116117.de/>.

Tam należy wykonać badania kontrolne.

Następnie otrzymasz kartę macierzyńską. Karta [macierzyńska](#) to dokument zawierający ważne informacje na temat ciąży. Zawiera również informacje na temat Twojego zdrowia. Oraz o zdrowiu dziecka.

💡 Kartę ciąży należy zawsze zabierać ze sobą na wypadek nagłych wypadków.

Więcej linków na temat zdrowia dzieci i młodzieży można znaleźć na [stronie internetowej miasta IN](#).

Od ciąży do pierwszych tygodni z dzieckiem:

Tutaj znajdziesz ważne informacje na temat [ciąży i porodu](#).

Gdzie można znaleźć porady i pomoc oraz co jest potrzebne dla noworodka:

Przed porodem

Poradnictwo ciążowe

Nadawanie imion

Centrum położnicze Ingolstadt

Centrum położnicze Ingolstadt

Uznanie ojcostwa i opieka nad dzieckiem

Po porodzie

Rejestracja narodzin

Świadczenia rodzinne

Alimenty na dziecko

Położna

Położne wspierają kobiety i ich rodziny od początku ciąży do zakończenia karmienia piersią. Położne udzielają porad podczas ciąży. Mogą pomóc przy porodzie. Po porodzie wprowadzają karmienie piersią. Dbają również o fizyczny i psychiczny powrót kobiety do zdrowia. Każda kobieta może skorzystać z pomocy położnej. Większość usług jest objęta ubezpieczeniem zdrowotnym.

🌐 [Strona internetowa Stowarzyszenia Położnych](#)

👥 [Społeczność położnych Ingolstadt](#)

Poród i opieka po porodzie

Lekarz ginekolog skieruje Cię do kliniki położniczej. Po porodzie poproś o opiekę położnej lub pielęgniarki położniczej. W klinice otrzymasz akt urodzenia.

W Ingolstadt [Centrum Matki i Dziecka](#) oraz [Ingolstadt Birth Centre - Centrum Samodzielnego Porodu](#) to nowoczesne placówki dostępne w [szpitalu](#).

Zgłoszenie do urzędu stanu cywilnego

Nowo narodzone dzieci muszą zostać zgłoszone do urzędu [stanu](#) cywilnego w Ingolstadt oraz, w stosownych przypadkach, do kierownictwa zakwaterowania. Klinika położnicza rejestruje poród w urzędzie stanu cywilnego. Tam otrzymasz (tymczasowy) akt urodzenia dziecka wraz z dokumentem tożsamości, aktem urodzenia z kliniki i, jeśli jest dostępny, aktem małżeństwa.

💡 Prosimy o przedstawianie wyłącznie oryginalnych dokumentów. Jeśli dokumenty są w języku obcym, wymagane jest urzędowo poświadczone tłumaczenie na język niemiecki.

👤 Jeśli mieszkasz we wspólnym mieszkaniu, przekaz kierownikowi zakwaterowania kopię aktu urodzenia, aby dziecko mogło zostać zarejestrowane.

Pediatra

Istnieje dziesięć badań wczesnego wykrywania (U1-U9 i J1). Oznacza to, że dziecko jest regularnie badane, a jego rozwój monitorowany do 6. roku życia. Badania U1 (badanie po urodzeniu) i U2 zwykle odbywają się w klinice. Na dalsze badania należy umówić się z pediatrą.

Pediatrów w Ingolstadt można znaleźć tutaj: Wpisz "pediatra". 🌐 <https://arztsuche.116117.de>

"Żółta" książeczka badań pediatrycznych - [pytania praktyczne](#).

Wprowadzając datę urodzenia, możesz użyć tego kalkulatora, aby określić wszystkie daty badań od U1 do U9 i J1 dla swojego dziecka i wydrukować je w formacie PDF:

<https://www.kindergesundheit-info.de>.

💡 Dowód kompletnych badań wczesnego wykrywania może być wymagany przy [rejestracji do opieki dziennej](#).

Kontakty w sprawie poradnictwa dotyczącego ciąży i poradnictwa dotyczącego konfliktu ciąży

💡 Ważne dla Ciebie - wsparcie i doradztwo w czasie ciąży

Poradnia dla kobiet w ciąży

Przyszli rodzice mogą uzyskać odpowiedzi i wsparcie w naszej poradni dla kobiet w ciąży. Poradnictwo jest bezpłatne i służy pomocą w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości. Obejmuje ono wiele tematów, które mogą być dla Ciebie ważne, takich jak

- Pragnienie posiadania dziecka: jeśli chcesz mieć dziecko lub masz pytania dotyczące przygotowań, jesteśmy tu dla Ciebie.
- Uczucia i obawy podczas ciąży: niektóre przyszłe matki mają obawy lub czują się niepewnie. Nawet po porodzie czasami pojawiają się stresujące uczucia. Pomożemy Ci o

nich porozmawiać.

- Żal i strata: Niestety, czasami zdarzają się smutne wydarzenia, takie jak poronienie lub utrata dziecka. Towarzyszymy Ci w tym trudnym czasie.
- Wsparcie finansowe: Pokażemy Ci, gdzie możesz uzyskać pomoc finansową, zwłaszcza od fundacji i innych organizacji.
- Pytania dotyczące planowania rodziny i antykoncepcji: Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak zaplanować ciążę lub jej zapobiec, chętnie Ci doradzimy.
- Partnerstwo i seksualność: Ciąża i poród mogą zmienić partnerstwo i seksualność. Jeśli chcesz, możemy porozmawiać z Tobą na te tematy.

Doradztwo w przypadku konfliktu ciąży

Jeśli zaszłaś w nieplanowaną ciążę i nie jesteś pewna, jaką podjąć decyzję, możemy Ci pomóc, udzielając porad dotyczących konfliktu w ciąży. Celem tego doradztwa jest pomoc w podjęciu decyzji bez wywierania presji. Ty sama decydujesz, czy kontynuować ciążę.

W Niemczech aborcja jest dozwolona pod pewnymi warunkami. Jeśli zdecydujesz się na aborcję i potrzebujesz zaświadczenia o niekaralności aborcji, otrzymasz je po sesji doradczej, zgodnie z § 219 niemieckiego kodeksu karnego.

Nawet jeśli Twój partner nie jest pewien lub nie wie, jak poradzić sobie z sytuacją, może przyjść na sesję doradczą. Wyjaśnimy również pytania dotyczące kosztów aborcji i tego, czy są one pokrywane przez organizację.


Kompleksowe wsparcie podczas ciąży

Ciąża to wyjątkowy czas. Wiele kobiet odczuwa radość i nadzieję, ale czasami także niepewność lub niepokój. W ramach naszego doradztwa dla kobiet w ciąży oferujemy

- Indywidualne doradztwo: Każdy ma prawo do indywidualnego i poufnego doradztwa, które odpowiada na konkretne pytania.
- Kwestie prawne i finansowe: Udzielamy informacji na temat ochrony macierzyństwa, urlopu rodzicielskiego, zasiłku rodzicielskiego i zasiłku rodzinnego. Pomagamy również w kontaktach z władzami i urzędami.
- Wsparcie finansowe: Jeśli chcesz, możemy zorganizować pomoc w zakresie wyposażenia dziecka i nie tylko, na przykład za pośrednictwem "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind".
- Wsparcie podczas zmian i kryzysów: Ciąża może czasami wiązać się z niepewnością lub trudnościami. Oferujemy doradztwo w przypadku kryzysu związanego z ciążą lub rodzicielstwem.
- Dalsze wsparcie: Nawet po porodzie, jeśli potrzebujesz wsparcia, jesteśmy przy Tobie aż do ukończenia przez dziecko trzeciego roku życia.
- Diagnostyka prenatalna i doradztwo: Jeśli planujesz badania prenatalne, doradzimy Ci w kwestiach psychologicznych i społecznych, które mogą się pojawić.
- Poufny poród: Jeśli chcesz zachować anonimowość podczas ciąży i porodu, oferujemy możliwość zaplanowania poufnego porodu.

Wszystkie usługi doradcze w skrócie

Nasze sesje doradcze są bezpłatne i ściśle poufne. Wszystkie osoby, niezależnie od wyznania lub pochodzenia, mogą skorzystać z tych usług. Na życzenie oferujemy również porady anonimowe.


 Uznana przez państwo poradnia dla kobiet w ciąży
w departamencie zdrowia publicznego




[Esplanade 29](#)

85049 Ingolstadt

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

 chwange@ingolstadt.de

 www.ingo-istadt.de/Schwangerenberatung

 Pro Familia Ingolstadt

Doradztwo w zakresie seksualności, ciąży lub partnerstwa

 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

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

 ingolstadt@profamilia.de

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


 Katolicka poradnia dla kobiet w ciąży


SkF e.V. Ingolstadt

 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

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

 chwange@skf-ingolstadt.de

 www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung


 Uznane przez państwo poradnictwo dla kobiet w ciąży (SSB) Diakonii Ingolstadt


-Poradnictwo dla kobiet

 [Schulstraße 14](#)

85049 Ingolstadt

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

 nfo@frauenberaten-in.de

 www.frauenberaten-in.de

Antykoncepcja i planowanie rodziny

Planowanie rodziny/antykoncepcja

Jeśli

- nie chcesz zajść w ciążę
- chcesz chronić się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową

musisz stosować środki antykoncepcyjne podczas seksu. Na przykład prezerwatywy.

Istnieje wiele różnych środków antykoncepcyjnych. Niektóre kosztują więcej niż inne. Środki antykoncepcyjne działają w różny sposób. Dowiedz się więcej! Jeśli nie masz pewności, który środek antykoncepcyjny jest dla Ciebie odpowiedni, zapytaj lekarza.

Informacje na temat antykoncepcji w wielu językach można znaleźć [tutaj](#)

UWAGA:

Tylko prezerwatywy mogą chronić przed AIDS i innymi chorobami!


Żaden środek antykoncepcyjny nie jest w 100% bezpieczny!

Koszty antykoncepcji

W przypadku kobiet w wieku poniżej 23 lat koszty antykoncepcji pokrywa ubezpieczenie zdrowotne. Sama musisz zapłacić tylko niewielką kwotę.

Jeśli masz mało pieniędzy, miasto Ingolstadt może pokryć koszty antykoncepcji. W tym celu należy złożyć wniosek w urzędzie opieki społecznej.



 Informacje można znaleźć tutaj [Familienplanungsfond](#).

Zdrowie dzieci

Ubezpieczenie zdrowotne dla dzieci

Ubezpieczenie zdrowotne dla dziecka zwykle **nie wiąże się z żadnymi** kosztami: "ubezpieczenie rodzinne".

Dziecko otrzyma kartę ubezpieczeniową.

Kartę ubezpieczenia dziecka należy zabrać ze sobą do lekarza.

Nie musisz płacić za dziecko u lekarza.

Pediatra

Istnieją specjaliści lekarze dla dzieci: pediatrzy (lekarze pediatrzy).

Wiedzą oni wszystko o zdrowiu dzieci.

Wybierz pediatrę dla swojego dziecka.

⇒ [Tutaj](#) można znaleźć pediatrów w Ingolstadt

Badania U (= pediatryczne badania kontrolne)

Należy regularnie zabierać dziecko do lekarza.
Badanie U jest dobre dla zdrowia dziecka.
Kasa chorych płaci za badania U.
Otrzymasz książeczkę badań (żółtą).
Książeczkę należy zabrać ze sobą na badania!

Na czym polegają badania U?

Należy umówić się na wizytę u lekarza w celu wykonania badania układu moczowo-płciowego dziecka.

Lekarz zbada

- mobilność
- zręczność
- mowę i rozumienie mowy
- zachowanie społeczne

Doradza w różnych kwestiach:

- Szczepienia
- Zapobieganie wypadkom
- zdrowie zębów
- odżywianie
- inne problemy i obawy związane z rozwojem dziecka.

Ważne: badanie musi być przeprowadzone w określonym czasie!

⇒ [Tutaj](#) możesz sprawdzić, kiedy Twoje dziecko powinno zostać zbadane.

Badania U są badaniami wczesnego wykrywania.

Oznacza to, że jeśli dziecko jest chore, chorobę można **wcześnie** wykryć i leczyć.

Lekarz sprawdza, czy dziecko rozwija się prawidłowo (na przykład: jak dobrze mówi).

Dziecko może otrzymać wsparcie i zachętę.

Szczepienia

Pediatra może zaszczepić dziecko.

(Szczepienie = ochrona przed chorobą)

Zapytaj pediatrę.

Kasa chorych pokrywa koszty szczepień dzieci.

⇒ [Zalecane szczepienia](#) dla dzieci

Moje dziecko przeżyło traumę, co mogę zrobić?

⇒ [Tutaj](#) można znaleźć ważne informacje dla rodziców  [Trauma i zdrowie psychiczne](#)

Trauma, ostre kryzysy i stres psychologiczny

Ucieczka i migracja mają miejsce, gdy ludzie muszą uciekać przed wojną i przemocą. Stawia ich to w bardzo trudnej sytuacji. Wiele osób ponosi tego konsekwencje do końca życia. Niektórzy otrzymują pomoc dopiero na późnym etapie. Wsparcie w przypadku traumy nie jest terapią. Może jednak pomóc ludziom żyć z konsekwencjami traumy.

Istnieją broszury zaprojektowane, aby pomagać ludziom. Są one przeznaczone dla osób, które doświadczyły sytuacji nie do zniesienia. Niektóre są przeznaczone dla osób, które opiekują się dziećmi lub młodzieżą dotkniętymi traumą. Inne są przeznaczone dla dorosłych, którzy sami zostali dotknięci traumą. Broszury te mają na celu pomóc ludziom lepiej radzić sobie z codziennym życiem po takich wydarzeniach. Zawierają one praktyczne wskazówki i porady, jak lepiej radzić sobie w nowej sytuacji.

Oto kilka pomocnych informacji i kontaktów w celu uzyskania wsparcia w związku z traumą. Szczególnie dla uchodźców i innych osób dotkniętych traumą:

Ogólne informacje i pomoc

[Pomoc dla uchodźców, którzy przeżyli traumę](#)

- Informacje w różnych językach.
- Wskazówki dotyczące samopomocy.

[Psychoterapia online](#)


- Program "Ilajnafsy" oferuje wsparcie psychologiczne przez Internet.
- Szczególnie dla osób ze świata arabskojęzycznego.
- Dla osób cierpiących na depresję i traumę.
- Jest dostępny w języku angielskim, niemieckim i arabskim.

[Książka obrazkowa o traumie](#)

- Jest dostępna w wielu językach.
- Pomaga dzieciom zrozumieć ich doświadczenia.

[Pomoc dla dzieci z traumą](#)

- Wskazówki dla rodziców, jak pomóc dzieciom.

 [Broszury](#) Unfallkasse Berlin na temat "Trauma - co robić?", dostępne również w kilku językach.

- Informacje dla krewnych i opiekunów dzieci i młodzieży z traumą: Opisuje zachowanie dzieci i młodzieży z traumą. Podaje wskazówki, jak sobie z nimi radzić.
- Informacje dla dorosłych dotkniętych traumą i ich krewnych: Broszura na temat radzenia sobie w codziennym życiu po traumatycznym wydarzeniu.

[Przewodnik dla rodziców uchodźców](#)

- Jak zachowują się dzieci po traumie w zależności od wieku?
- Jak rodzice mogą prawidłowo reagować?

Tutaj można również znaleźć kontakty do poradnictwa telefonicznego i wsparcia kryzysowego.

Psychiatryczna służba kryzysowa:

Poradnictwo telefoniczne i wsparcie kryzysowe

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

Klinika Danuvius Ingolstadt

Ambulatorium urazowe



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

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


Szpital Ingolstadt

Ambulatorium urazowe



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

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

Hospicjum i opieka paliatywna

[Tutaj](#) znajduje się film objaśniający opiekę hospicyjną i paliatywną w Niemczech. Film jest dostępny w wielu językach.

W tym [przewodniku](#) znajdziesz informacje i przegląd usług w wielu językach.


Ingolstadt oferuje różne usługi dla osób ciężko chorych i umierających. Dzięki temu możesz spędzić swoje ostatnie dni tak dobrze, jak to tylko możliwe.

Kliniki

Opiekujemy się nieuleczalnie chorymi osobami w szpitalach. Zajmują się tym specjalne zespoły. W niektórych przypadkach istnieją również specjalne oddziały. Objawy, takie jak ból, są tam łagodzone.

Oddział opieki paliatywnej w szpitalu Ingolstadt[Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

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

 [0841/880-4860](tel:08418804860)



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

@p allianti v@klinikum-ingolstadt.de

Pacjenci w nagłych wypadkach:

Przez całą dobę za pośrednictwem naszej kliniki ratunkowej - dostęp przez [Levelingstraße 21](#)

Godziny konsultacji:

Oddział opieki paliatywnej jest do Państwa dyspozycji 24 godziny na dobę

Hospicjum

Poważnie chora osoba może zostać przyjęta do hospicjum w ostatnim okresie życia. Jeśli nie wymaga hospitalizacji, ale nie może też pozostać w domu. W Ingolstadt znajduje się Hospicjum Elisabeth.

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


Stowarzyszenie hospicjów

Opiekunowie hospicyjni mogą pomóc. Są oni specjalnie przeszkoleni i odwiedzają chorych w domach. Jest to organizowane przez Stowarzyszenie Hospicjum Ingolstadt:

Hospizverein Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

@i nfo@hos pizverein-in.de

Godziny pracy biura:

Od poniedziałku do piątku: od 09:00 do 12:00

W pilnych przypadkach można skontaktować się z nami telefonicznie o dowolnej porze.

Specjalistyczna ambulatoryjna opieka paliatywna (SAPV)

Jeśli umierająca osoba ma poważne i skomplikowane dolegliwości, zespół SAPV może wesprzeć lekarza rodzinnego. Opiekun działa jako przewodnik wraz z lekarzami SAPV, aby opiekować się pacjentami w domu. W skład zespołu wchodzi również doradca, terapeuta oddechowy i pracownik socjalny. Za tę usługę płać fundusze ustawowego ubezpieczenia zdrowotnego. Lekarz rodzinny nawiązuje kontakt.

SAPV Region 10 GmbH

Am Pulverl 7
85051 Ingolstadt

☎ [0841/8857680](tel:08418857680)

@ nfo@sapv-region10.de

🌐 www.sapv-region10.de

Przewodnik rodzinny dla osób niepełnosprawnych

Przewodnik rodzinny

🌐 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch publikuje przewodnik rodzinny. Przewodnik rodzinny jest skierowany do osób niepełnosprawnych. I ich rodzin. Zawiera informacje i adresy. Istnieje również strona internetowa. Można tam znaleźć ważne informacje na temat życia z niepełnosprawnością. Informacje te są dostępne w prostym i łatwym do zrozumienia języku niemieckim:

- Cięża i poród,
- ze szkoły
- o pracy,
- czas wolny,
- dostępność,
- prawa,
- mieszkania,
- doradztwo,
- ubezpieczenie zdrowotne i opiekuńcze i wiele więcej.

Choroby zakaźne Higiena Ochrona

Zarazki i higiena: ważne informacje

Wszędzie są zarazki, takie jak bakterie, wirusy i grzyby. Wiele z nich żyje w naszych ciałach i na nich. Większość zarazków jest nieszkodliwa. Niektóre nawet wspierają nasze zdrowie. Jednak inne zarazki mogą powodować choroby. Ludzie mogą zarazić się patogenami. Przenoszą się one z jednej osoby na drugą za pośrednictwem rąk, przedmiotów lub poprzez bezpośredni kontakt. Proste środki higieny chronią Ciebie i innych przed infekcją.

Regularnie myj ręce - to pomaga! Wiele patogenów rozprzestrzenia się podczas kaszlu i kichania. Zarazki mogą być również przenoszone po skorzystaniu z toalety. Proste kroki mogą utrzymać toalety w czystości. Żywność zanieczyszczona zarazkami może powodować choroby. Szkodliwe zarazki można ograniczyć, dbając o higienę w domu. Jeśli hodujesz zwierzęta - czy to

w domu, czy w zoo - przestrzegaj zasad higieny.

Na tych stronach znajdziesz aktualne informacje w różnych językach:

- [Wskazówki dotyczące higieny](#)
- [Informacje o chorobach zakaźnych](#)
- [Arkusze informacyjne na temat ważnych chorób](#)

Istnieje również wiele informacji na temat pandemii koronawirusa:

- [Wszystko o koronawirusie \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Aktualne wydarzenia związane z pandemią](#)

Informacje można również znaleźć na [stronie internetowej](#) Wydziału Zdrowia Miasta Ingolstadt.

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

[Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

[+49 \(0\) 8413051461](tel:+4908413051461)

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

Bawarskie tygodnie testów na HIV

Tygodnie testowania w kierunku HIV w całej Bawarii odbędą się w dniach od 2 listopada do 30 listopada 2024 roku.

Władze zdrowotne, poradnie AIDS i organizacje świadczące usługi w zakresie AIDS oferują tygodnie testowania w kierunku HIV pod hasłem "Testuj teraz".

 Poradnictwo jest anonimowe, poufne i kompetentne.

Poza Bawarskim Tygodniem Testów na HIV można również bezpłatnie i anonimowo wykonać test na HIV w wydziale zdrowia publicznego w godzinach otwarcia.


Godziny otwarcia wydziału zdrowia publicznego są następujące

Poniedziałek i wtorek: 8.00-12.30 i 13.30-16.00

Środa: 8.00 - 12.30.

Czwartek: 8.00-12.30 i 13.30-17.30

Piątek: 8.00-12.30

 Więcej informacji na temat bezpłatnych i anonimowych testów na obecność wirusa HIV można znaleźć na stronie internetowej Wydziału Zdrowia Ingolstadt [ds. Ochrony przed Infekcjami i Medycyny Podróży \(ingolstadt.de\)](#) oraz na stronie internetowej www.testjetzt.de.

Uwaga: Kleszcze w Ingolstadt

Ukąszenia kleszczy nie są nieszkodliwe. Kleszcze mogą przenosić patogeny. Są aktywne od wiosny do późnej jesieni.

Kleszcze mogą przenosić kleszczowe **zapalenie mózgu (KZM)** i **boreliozę**.

Borelioza (choroba z Lyme)

Borelioza jest infekcją bakteryjną. Nie ma na nią szczepionki. Chorobę można łatwo leczyć antybiotykami. Borelioza może rozwinąć się w całym Niemczech po ukąszeniu kleszcza. W Bawarii borelioza jest chorobą podlegającą obowiązkowi zgłoszenia.

Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej Bawarskiego Urzędu ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności](#).

Obszar ryzyka kleszczowego zapalenia mózgu Ingolstadt

Ingolstadt jest częścią obszaru zagrożonego kleszczowym zapaleniem mózgu. Oznacza to, że występuje tu wiele kleszczy, które mogą przenosić wirusa kleszczowego zapalenia mózgu.

Co to jest KZM?

Kleszczowe zapalenie mózgu jest chorobą. Jej długa nazwa to kleszczowe zapalenie mózgu. Jest to zapalenie mózgu lub nerwów. Choroba może być poważna. Mogą wystąpić silne bóle głowy, gorączka, a nawet paraliż.

Jak można zarazić się kleszczowym zapaleniem mózgu?

Kleszczowym zapaleniem mózgu można zarazić się poprzez ukąszenie kleszcza. Nie każdy kleszcz jest nosicielem wirusa, ale niektóre tak. Ukąszenie przez kleszcza z wirusem kleszczowego zapalenia mózgu może spowodować chorobę.

Jak mogę się chronić?

Wyjście na łono natury to świetna sprawa, ale należy zachować ostrożność:

- Nosić solidną odzież: długie spodnie, skarpetki i zamknięte buty.
- Stosować środek odstraszający kleszcze na skórę i odzież.
- Sprawdź swoje ciało po spacerze - zwłaszcza dzieci.
- Jeśli masz psa, sprawdź go również.
- Jeśli znajdziesz kleszcza: Natychmiast go usuń!

Czy istnieje szczepienie?

Tak, istnieje szczepionka przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Szczepienie zapewnia dobrą ochronę przed chorobą.

- Szczepionka składa się z trzech zastrzyków.
- Dwa zastrzyki podaje się w odstępie kilku tygodni.
- Trzeci zastrzyk podaje się po kilku miesiącach.

- Szczepionka zapewnia ochronę przez kilka lat.
- Szczepienie może zostać wykonane przez lekarza rodzinnego.
- Ubezpieczenie zdrowotne zazwyczaj pokrywa koszty szczepienia - szczególnie w obszarach ryzyka, takich jak Ingolstadt.

💡 [Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha \(RKI\).](#)

💡 [Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Bawarskiego Urzędu ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności.](#)

💡 [Broszurę można znaleźć na stronie internetowej Federalnego Instytutu Zdrowia Publicznego](#)



impfen-info.de
Wissen, was schützt.

FSME Risikogebiete
Neue Risikogebiete seit 2024

Datum: März 2024
Quelle: Robert Koch-Institut (RKI), Epidemiol. Bull. 04/2024, www.rki.de

FSME Risikogebiete

Lassen Sie sich rechtzeitig gegen FSME impfen

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

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

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

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

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 53175 Köln
Artikel-Nr. 4220002 – Auflage 01/2024
Druck: Steinhilber media kommunikation gmbh, Köln
Kern-Content, in der Foliengröße 130,4x480 bedruckt

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Grupy samopomocy w Ingolstadt

Grupy samopomocy w Ingolstadt

W Ingolstadt istnieje wiele grup samopomocy. Spotykają się tam ludzie z podobnymi problemami lub chorobami. Rozmawiają o swoich doświadczeniach i pomagają sobie nawzajem.

Jakie są korzyści z uczestnictwa w grupie samopomocy?

- Poznajesz ludzi, którzy mają podobne zmartwienia.
- Otrzymujesz wskazówki od osób dotkniętych chorobą.
- Nie czujesz się samotny.
- Regularna wymiana pomysłów.
- Zyskujesz nową siłę do codziennego życia.

💡 Grupa samopomocy nie zastąpi terapii. Może jednak pomóc w lepszym radzeniu sobie z sytuacją.

Gdzie mogę znaleźć grupę samopomocy?

- [KISS Ingolstadt](#): Organizacja ta udziela informacji na temat grup i pomaga w ich zakładaniu.
- [Urząd zdrowia w Ingolstadt](#): Istnieją listy grup w regionie.
- Lekarze i szpitale: Często mają informacje na temat odpowiednich grup.

💡 Jeśli szukasz pomocy, skontaktuj się z [nimi](#). Dzielenie się doświadczeniami z innymi może dodać odwagi.

Cechy szczególne w razie wypadku przy pracy

Zgłaszanie wypadku przy pracy

Jeśli wypadek przy pracy spowoduje niezdolność do pracy przez okres dłuższy niż trzy dni, należy to zgłosić do odpowiedniego stowarzyszenia ubezpieczeń od odpowiedzialności cywilnej pracodawców lub funduszu ubezpieczeń wypadkowych. Zgłoszeniem zajmuje się firma. Wiele stowarzyszeń ubezpieczeniowych umożliwia zgłoszenie wypadku online. Lekarz sporządza raport i przekazuje go do organizacji ubezpieczenia wypadkowego.

Po wypadku w pracy: udaj się do lekarza medycyny pracy!

Lekarze ubezpieczenia wypadkowego leczą urazy spowodowane wypadkiem przy pracy. Musisz skonsultować się z lekarzem ogólnym, jeśli uraz oznacza niezdolność do pracy przez okres dłuższy niż dzień wypadku. Nawet jeśli leczenie trwa dłużej niż tydzień lub jeśli konieczne jest przepisanie leków, wizyta u lekarza wypadkowego jest konieczna. Dotyczy to również sytuacji, w której ponownie zachorujesz z powodu konsekwencji wypadku.

W przypadku niewielkich obrażeń konsultant ubezpieczenia wypadkowego skieruje pacjenta do lekarza rodzinnego. Lekarz tranzytowy monitoruje proces gojenia i może wyznaczyć terminy badań kontrolnych.

W przypadku obrażeń oczu, gardła, nosa lub uszu można również udać się bezpośrednio do specjalisty lub zostać skierowanym przez lekarza medycyny tranzytowej.

Znalezienie lekarza medycyny pracy


Wszyscy pracownicy są ubezpieczeni od wypadków przy pracy. Ochrona ubezpieczeniowa dotyczy również podróży do i z pracy. Choroby zawodowe są również objęte ubezpieczeniem odpowiedzialności cywilnej pracodawcy. Pokrywa ono koszty opieki medycznej, leczenia i rehabilitacji. W przypadku pracy tymczasowej odpowiedzialne jest stowarzyszenie ubezpieczeniowe odpowiedzialności cywilnej pracodawców firmy, zazwyczaj administracyjne stowarzyszenie ubezpieczeniowe odpowiedzialności cywilnej pracodawców.


Co zrobić w razie wypadku w pracy?


W razie jakichkolwiek pytań lub w razie wypadku przy pracy prosimy o kontakt:

 [Postępowanie w razie wypadku przy pracy](#)

Stowarzyszenie regionalne południowo-wschodnie

 [Fockenstraße 1](#), 81539 Monachium

 [030 13001 5800](#)

 v-suedo_st@dguv.de

 [Niemieckie społeczne ubezpieczenie wypadkowe](#)

**Ośrodki doradztwa w zakresie pełnomocnictwa do spraw opieki zdrowotnej /
dyrektywy w sprawie opieki / opieki prawnej**

Potrzebujesz pomocy, ponieważ Ty lub Twoi krewni nie jesteście już w stanie sami o siebie zadbać?

Może to być spowodowane chorobą lub niepełnosprawnością. W takim przypadku możesz potrzebować opiekuna prawnego. Opiekuna takiego wyznacza sąd. Może to być również członek rodziny.

Możesz również samodzielnie ustalać swoje plany.

Udzielasz pełnomocnictwa wybranej przez siebie osobie. Pełnomocnictwo to ma zastosowanie, jeśli nie możesz już samodzielnie podejmować decyzji.

Ośrodki opieki pomogą ci odpowiedzieć na te pytania:

- Kiedy potrzebny jest opiekun?
- Jak opiekun powinien prawidłowo wykonywać swoją pracę?
- Jak napisać pełnomocnictwo do spraw opieki zdrowotnej?
- Co powinien zawierać testament życia?

Ośrodki opieki potwierdzą również twój podpis na pełnomocnictwach.

Personel przyjdzie do ciebie, gdy umówisz się na wizytę. Przyjadą do domu, szpitala lub domu opieki.

Ośrodek opieki można znaleźć tutaj:

Urząd Spraw Społecznych - Centrum Opieki

📍 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: betreuungsstelle@ingolstadt.de

Internet: www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung

Stowarzyszenia opiekuńcze oferują dodatkową pomoc

Stowarzyszenia opiekuńcze udzielają porad w zakresie pełnomocnictw, opieki i testamentów. Pomagają opiekunom, upoważnionym przedstawicielom i osobom dotkniętym chorobą. Oferują kursy dla nowych i doświadczonych opiekunów.

Stowarzyszenia opiekunów można znaleźć tutaj:

Stowarzyszenie doradcze Caritas

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de

Internet: www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

Organizacja wspierająca SKF - Społeczna Służba Kobiet Katolickich

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: info@skf-ingolstadt.de

Internet: www.skf-ingolstadt.de

Pełnomocnik ds. opieki zdrowotnej lub pełnomocnictwo / dyrektywa dotycząca opieki

Różnica między pełnomocnictwem do spraw opieki zdrowotnej a kuratelą

- Pełnomocnictwo do spraw opieki zdrowotnej nie wymaga sądu. Upoważniony przedstawiciel działa w imieniu danej osoby, jeśli nie może ona już działać samodzielnie. Co do zasady, sąd nie bada przydatności ani decyzji upoważnionego przedstawiciela.
- Inaczej jest w przypadku pełnomocnictwa do spraw opieki. Sąd sprawdza przydatność opiekuna. Opiekun potrzebuje zgody sądu na podejmowanie ważnych decyzji. W razie potrzeby sąd może również wyznaczyć innego opiekuna.

Zalety i wady dyrektywy w sprawie opieki

Zalety:

- Ty decydujesz, kto podejmuje decyzje za Ciebie.

- Możesz wyznaczyć kilka osób.
- Dyrektywę można odwołać w dowolnym momencie.
- Sąd może wyznaczyć wybraną osobę.
- Kontrola sądu ogranicza nadużycia.

Wady:

- Zaangażowanie sądu.
- Uprawnomocnienie się procedury trwa dłużej.
- Sąd sprawuje kontrolę.
- Ograniczona kontrola nad własnym majątkiem, zwłaszcza w przypadku małżonków.

Więcej informacji i dokumentów można znaleźć [tutaj](#).

Specjalistyczne Centrum Opieki i Placówek dla Osób Niepełnosprawnych - Rozwój i Nadzór Jakości (FQA)

Specjalistyczne Centrum Opieki i Placówek dla Osób Niepełnosprawnych - Rozwój Jakości i Nadzór (FQA) w Bawarii ma ważne zadania.

Zadania te pomagają zapewnić, że ośrodki opieki i ośrodki dla osób niepełnosprawnych działają dobrze i że ludzie są tam pod dobrą opieką.

Przeprowadzanie inspekcji:

FQA regularnie odwiedza ośrodki opieki i ośrodki dla osób niepełnosprawnych. Podczas tych wizyt sprawdzają, czy wszystko przebiega prawidłowo. Na przykład sprawdzają, czy mieszkańcy są pod dobrą opieką i czy przestrzegane są zasady.

Oferowanie porad:

FQA udziela wskazówek i porad placówkom. Pomaga to placówkom usprawnić ich pracę. Na przykład wyjaśniają, jak lepiej zorganizować opiekę lub jak dobrze przeszkolić personel.

Zapewnienie jakości:

FQA upewnia się, że jakość w ośrodkach pozostaje dobra lub poprawia się. Sprawdzają, czy opiekunowie są dobrze wyszkoleni i czy placówki mają wystarczającą liczbę pracowników.

Rozpatrywanie skarg:

Jeśli mieszkańcy lub ich rodziny nie są zadowoleni, mogą złożyć skargę do FQA. FQA następnie bada skargi i pomaga znaleźć rozwiązania.

Ochrona mieszkańców:

FQA zapewnia, że mieszkańcy są bezpieczni w obiektach. Upewnia się, że nikt nie jest źle traktowany, a prawa mieszkańców są przestrzegane.

FQA pracuje zatem nad zapewnieniem dobrego samopoczucia osób przebywających w ośrodkach opieki i ośrodkach dla osób niepełnosprawnych. Przeprowadza inspekcje, doradza, zapewnia jakość, rozpatruje skargi i chroni mieszkańców. FQA robi to wszystko w Bawarii.

💡 Więcej informacji na temat ośrodków opieki w Ingolstadt można znaleźć [tutaj](#).

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

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

💡 Spotkania tylko po wcześniejszym umówieniu.

Centrum wsparcia opieki Ingolstadt

Centrum Wsparcia Opieki Ingolstadt to miejsce, w którym można uzyskać bezpłatną poradę. Nasi doradcy chętnie ci pomogą.

Nasza praca jest określona przez [prawo](#). Musimy zachować milczenie, jeśli coś nam powiesz.

Centrum Wsparcia Opieki w Ingolstadt jest wspierane przez różne organizacje:

- Kasy chorych i kasy opiekuńcze
- Powiat Górna Bawaria
- Miasto Ingolstadt

[Tutaj](#) można również pobrać ulotki. Są one dostępne w 4 językach i w prostym języku.

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

📍 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

Godziny otwarcia

Poniedziałek i wtorek: od 09:00 do 12:00, od 14:00 do 16:00

Środa: zamknięte

Czwartek: od 09:00 do 12:00, od 14:00 do 18:00

Piątek: od 09:00 do 12:00

Dodatkowe doradztwo w centrum wsparcia opieki:

Dzień konsultacji w sprawie świadczeń socjalnych powiatu Górna Bawaria:

- Kiedy: W każdy czwartek od 10:00 do 12:00
- Tematy: Pomoc integracyjna dla osób niepełnosprawnych i pomoc opiekuńcza dla osób wymagających opieki
- Aby umówić się na spotkanie: [089 219 821 057](tel:089219821057) lub beratung-in@bezirk-oberbayern.de

Specjalistyczne centrum dla opiekuńczych krewnych Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.:

- Kiedy: Tylko po wcześniejszym umówieniu. Wtorki między 09:00 a 12:00
- Tematy: Wsparcie dla opiekunów rodzinnych i radzenie sobie z demencją
- Aby umówić się na spotkanie: [0841-8817732](tel:08418817732) lub info@alzheimer-ingolstadt.de

Dodatkowe doradztwo w zakresie niezależnego uczestnictwa (EUTB):

- Kiedy: W każdy ostatni czwartek miesiąca od 14:00 do 17:00
- Gdzie: W centrum wsparcia opieki w Ingolstadt
- Aby umówić się na spotkanie: [0841 994 764 51](tel:084199476451) lub margit.retzer.eutb@ospe-ev.de

Bawarskie Stowarzyszenie na rzecz Osób Niewidomych i Niedowidzących:

Kiedy: Tylko po wcześniejszym umówieniu. W każdy ostatni wtorek miesiąca między 09:00 a 16:00.

Gdzie: W centrum wsparcia opieki w Ingolstadt

Aby umówić się na spotkanie: [089 559 881 16](tel:08955988116) lub sabine.pia@bbsb.org