

## Cuprins

|                                                                                                                   |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Sănătate</b>                                                                                                   | <b>2</b> |
| Informații generale despre sănătate                                                                               | 2        |
| Informații generale pentru migranți și străini                                                                    | 2        |
| Urgență                                                                                                           | 4        |
| Medicamente și farmacii                                                                                           | 6        |
| Asigurare de sănătate                                                                                             | 6        |
| Dosarul electronic al pacientului (ePA)                                                                           | 7        |
| Vizita la medic și la spital                                                                                      | 9        |
| Numere de urgență - SOS                                                                                           | 11       |
| Centre de consiliere și oferte de ajutor                                                                          | 12       |
| Ajutor în caz de violență și abuz - Sunteți o femeie în dificultate?                                              | 12       |
| aplicație pentru îngrijirea sânilor                                                                               | 15       |
| MiMi - Cu migranți pentru migranți (MiMi-Bayern)                                                                  | 16       |
| Centre de consiliere pentru persoanele care au nevoie de îngrijire și pentru rudele acestora                      | 16       |
| Responsabilul pentru incluziune al orașului Ingolstadt                                                            | 18       |
| Doctori din lume - Centrul de consiliere din München                                                              | 19       |
| Ajutor medical pentru refugiați                                                                                   | 20       |
| Sarcina și nașterea - consiliere, sprijin, ajutor                                                                 | 22       |
| Ce trebuie luat în considerare în timpul sarcinii și nașterii?                                                    | 22       |
| Sarcina și nașterea                                                                                               | 26       |
| Persoane de contact pentru consilierea privind sarcina și consilierea privind conflictul de sarcină               | 27       |
| Contracepția și planificarea familială                                                                            | 30       |
| Sănătatea copiilor                                                                                                | 30       |
| Traume, crize acute și stres psihologic                                                                           | 32       |
| Hospice și îngrijire paliativă                                                                                    | 33       |
| Ghidul familiei pentru persoanele cu dizabilități                                                                 | 35       |
| Boli infecțioase Igienă Protecție                                                                                 | 36       |
| Săptămâni bavareze de testare HIV                                                                                 | 36       |
| Atenție: Căpușe în Ingolstadt                                                                                     | 37       |
| Grupuri de auto-ajutor în Ingolstadt                                                                              | 39       |
| Caracteristici speciale în cazul unui accident de muncă                                                           | 40       |
| Centre de consiliere privind procura de îngrijire a sănătății / directiva de îngrijire / îngrijirea juridică      | 41       |
| Împuternicire sau procură medicală / directivă de îngrijire                                                       | 42       |
| Centrul specializat pentru facilități de îngrijire și dizabilități - Dezvoltare și supraveghere a calității (FQA) | 43       |
| Centru de sprijin pentru îngrijire Ingolstadt                                                                     | 44       |

## Sănătate

### Informații generale despre sănătate

Aveți o boală acută? Aveți dureri? În Germania aveți dreptul la asistență medicală de bază. Unele vaccinări sunt recomandate de stat. Puteți obține aceste vaccinuri. Sunt recomandate unele examinări. Acestea sunt destinate să prevină bolile. Puteți face aceste examinări. Unele examinări sunt foarte importante pentru sănătatea dumneavoastră. Le puteți obține gratuit de la medici. Consultați un medic dacă:

- sunteți foarte bolnav sau aveți dureri acute
- sunteți gravidă
- aveți o boală cronică. aveți diabet, epilepsie sau boli psihice, de exemplu.

💡 Mai aveți medicamente? Alternativ, aveți prospectul pentru medicamentele dumneavoastră? Aduceți-le cu dvs. la consultația medicală. Ați fost deja la un medic sau la spital din cauza bolii? Vă rugăm să aduceți cu dvs. și concluziile.

👤 Aveți un permis de ședere? Atunci trebuie să vă înregistrați la o casă de asigurări de sănătate obișnuită. Acolo veți primi un card de asigurare. Acesta vă dă dreptul la servicii din partea medicilor. La fel ca toți cetățenii din Germania.

Refugiații pot găsi mai multe informații aici 🗺️ Asistență medicală

### Informații generale pentru migranți și străini

#### Sistemul de sănătate din Germania

Informații importante în diferite limbi

Pe internet există o mulțime de informații despre sănătate. În multe limbi, de exemplu arabă, kurdă, persană, engleză...

#### [1. Ghid de sănătate pentru solicitanții de azil](#)

Cum funcționează asistența medicală?  
Ce trebuie să fac dacă sunt bolnav?  
Ce ajutor pot primi?

#### [2. Portal de sănătate pe diverse teme](#)

O mulțime de informații, de exemplu despre

- Contracepție
- dependență
- nutriție
- ...

#### [3. Vizita la medicul pentru femei](#)

⇒ Film în diferite limbi

#### **4. informații pe diferite teme (centru etno-medical)**

Ghid pe diverse teme, de exemplu: 5:

- Diabet
- Vaccinare
- Traume, depresie
- Sănătate maternă

#### **5. Informații pentru pacienți cu privire la numeroase boli**

- Astm
- gripă
- Demență
- ...

#### **6. vocabular în domeniul sănătății**

- [Proiectul Take Care](#) (Weg-Weiser pentru migranți)
- [Carte cu cuvinte ilustrate](#)

#### **7. Informații suplimentare în mai multe limbi diferite**

- Medicamente
- Vocabular pentru situații de urgență
- Formulare pentru istoricul medical
- Numere de telefon importante
- ...

#### **Alte informații importante**

##### **Vaccinări:**

Medicul vă poate oferi informații despre imunizări.

Multe vaccinări sunt gratuite pentru dumneavoastră.

Veți primi un card de vaccinare.

Fișa de vaccinare conține toate vaccinurile pe care le-ați făcut deja.

Carnetul de vaccinare nu este un pașaport.

⇒ Dumneavoastră și copiii dumneavoastră ar trebui să faceți [aceste vaccinuri](#) (calendarul de vaccinare în diferite limbi).

##### **Farmacie:**

Puteți obține medicamente de la farmacie.

Farmaciile au un "A" roșu deasupra ușii.

Trebuie să plătiți pentru unele medicamente, de exemplu

- Spray-uri pentru nas
- Comprimate pentru dureri de cap
- Pentru unele medicamente nu trebuie să plătiți nimic sau plătiți mai puțin:  
Aveți nevoie de o rețetă de la un medic (doctor).  
De obicei, adulții trebuie să plătească bani în plus.

⇒ [Aici](#) puteți găsi farmacii în Ingolstadt

### Farmaciiile sunt deschise:

De luni până vineri de la 9.00 la 18.00

Sâmbăta de la 9.00 la 12.00

Serviciu [de urgență](#) pe timp de noapte și duminică: ⇒ [Serviciul de urgență al farmaciei din Ingolstadt](#)

[Ghid multilingv al sistemului de sănătate german](#)



**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**

## Urgență

### Urgență

O urgență este, de exemplu, o boală sau o vătămare.

În cazul unei urgențe, trebuie să consultați imediat un medic dacă, de exemplu

- aveți o temperatură foarte ridicată.
- v-ați rupt un os.

- aveți o hemoragie severă.
- nu puteți respira.
- ați consumat ceva otrăvitor.
- sunt inconștienți (= inconștienți).

**În caz de urgență, puteți merge oricând la clinică.  
Clinica are o cameră de urgență.**

În caz de urgență, sunați pentru ajutor (= apel de urgență):



Apelul de urgență **nu costă niciun ban**.

Puteți apela numărul de urgență cu orice telefon.

O ambulanță poate ajunge rapid la dumneavoastră.

## **Apel de urgență - ce trebuie să faceți?**

Rămâneți calm!

Ascultați cu atenție!

Răspundeți la întrebările de la telefon!

Trebuie să spuneți:

- **Unde** este pacientul?
- **Ce** s-a întâmplat?
- **Cum** se simte pacientul?

**Numere de telefon importante pentru urgențe:**

- Poliția, pompierii, ambulanța, apelul de urgență pentru otrăvuri.
- Serviciul de medicină de urgență, serviciul de farmacie de urgență
- Ajutor pentru femei și copii
- Ajutor psihologic  
⇒ **Consultați**  **"Ajutor în caz de urgență"**

## **Primul ajutor**

Vedeți o persoană în dificultate:

Ajutați persoana!

Puteți salva vieți.

Puteți urma un curs de prim ajutor.

Cursul vă învață cum să îi ajutați pe alții în caz de urgență.

⇒ **Video 1:** Ce trebuie să faceți în caz de urgență?  [Primul ajutor](#)

⇒ **Video 2:**  [Primul](#) ajutor în caz de urgență

⇒ Aici puteți găsi  [cursuri de prim ajutor](#) în Ingolstadt!

## Medicamente și farmacii

### Medicamente

Dacă aveți nevoie de medicamente, veți primi o rețetă de la medicul dumneavoastră. Apoi, vă puteți procura medicamentele cu rețetă de la orice farmacie. Uneori, medicamentele trebuie să fie comandate. De obicei, acestea ajung în câteva ore.

Puteți obține medicamente eliberate pe bază de rețetă (de exemplu, antibiotice) numai dacă medicul a eliberat o rețetă (de exemplu, de culoare roz, albastră pentru persoanele asigurate în mod privat). Chiar și cu o rețetă, nu toate medicamentele sunt gratuite. De obicei, trebuie să plătiți o coplată. Acest lucru este valabil și pentru fizioterapie și alte tratamente. Dacă vi s-a dat o rețetă de culoare verde, va trebui să plătiți singur medicamentele. Dacă aveți adesea nevoie de medicamente, discutați cu [compania](#) dumneavoastră [de asigurări de sănătate](#) . Este posibil să fiți scutit de coplată.

Puteți cumpăra medicamente fără prescripție medicală de la farmacie în orice moment. Nu trebuie să mergeți la medic în prealabil. Medicamentele fără prescripție medicală includ, de exemplu, multe medicamente pentru răceală sau durere. De asemenea, puteți cumpăra de la farmacie medicamente pentru care nu aveți nevoie de rețetă. Acestea costă mai puțin acolo.

### Farmacii



[Farmaciile \(pliante în 12 limbi\)](#) ) sunt deschise de obicei de luni până sâmbătă. Orele de funcționare variază în funcție de farmacie (adesea 09:00 - 18:00). Dacă aveți nevoie urgentă de medicamente noaptea sau în weekend, veți găsi la fiecare farmacie un afiș cu numele și adresa farmaciei care este deschisă pentru serviciul de urgență. De obicei, trebuie să sunați la soneria farmaciei care asigură serviciul de urgență și cineva vă va deschide ușa.

Puteți găsi farmacia cu serviciu de urgență în orașul Ingolstadt  [aici](#), în toată Bavaria  [aici](#) și în toată Germania  [aici](#) (introduceți codul poștal sau localitatea).

### Asigurare de sănătate

În Germania, asigurarea este obligatorie. Aveți un permis de ședere? Atunci trebuie să vă înscrieți la o casă de asigurări de sănătate obișnuită. Acolo veți primi un card de asigurare. Acesta vă va oferi aceleași beneficii ca orice altă persoană din Germania.

Aveți o boală acută în străinătate? Veți primi, de asemenea, îngrijiri de bază în multe cabinete medicale și spitale din străinătate. Puteți obține informații de la casa dumneavoastră de asigurări de sănătate.

Vă puteți alege un medic de familie (medic de familie) la alegere. Aveți nevoie de tratament de la un specialist? Atunci veți primi o trimitere de la medicul dumneavoastră de familie.

 Mergeți la un spital? Mergeți la un terapeut? Mergeți la un medic? Atunci luați cu dvs. cardul de asigurare.

### Cardul de asigurare

Cardul de asigurare este foarte important. Îl puteți folosi pentru a merge la medic. Munca medicului este plătită de asigurarea dumneavoastră. Cardul este, de asemenea, asigurarea dumneavoastră în toată Europa. Se numește cardul european de asigurări de sănătate (CEASS). Îl puteți folosi pentru a merge la medic în orice țară din UE.

💡 Călătoriți într-o țară din afara UE? Atunci ar trebui să încheiați o asigurare suplimentară. Asigurarea pentru străinătate vă protejează în timpul călătoriei. Se numește asigurare internațională de sănătate.

Doriți să înțelegeți sistemul de sănătate german? Puteți găsi informații pe acest [site](#). Aceste informații sunt disponibile în limbile germană și engleză.

🌐 **Aici** veți găsi toate informațiile importante despre asigurarea de sănătate (citiți capitolul 1). Ghidul explică sistemul german de sănătate. Acesta este disponibil și în [alte limbi](#): Sunt importante "Ghidul privind sănătatea pentru solicitanții de azil în Germania" și "Ghidul privind sănătatea pentru toți".

👥 În calitate de refugiat sau solicitant de azil, nu sunteți încă acoperit de o asigurare de sănătate. Aveți nevoie de un cupon de asigurare de sănătate. Îl puteți folosi pentru a merge la medic. Puteți obține aceste permise de la [biroul de asistență socială](#).

## Dosarul electronic al pacientului (ePA)

Începând cu **15 ianuarie 2025**, în Germania va fi introdus un nou dosar digital al pacientului, denumit **dosar electronic al pacientului (ePA)**. Acest dosar va stoca toate datele medicale importante, cum ar fi ceea ce medicul a aflat despre sănătatea dumneavoastră, ce medicamente luați sau ce examinări ați efectuat.

Toate persoanele care beneficiază de asigurare obligatorie de sănătate primesc automat acest ePA. Dacă nu doriți acest lucru, vă puteți opune.

Medicii și pacienții pot accesa rapid și ușor datele privind sănătatea prin intermediul ePA. Cu toate acestea, numai persoanele autorizate în acest sens pot vedea datele. Astfel, datele rămân în siguranță.

## Cum pot refuza persoanele asigurate înființarea unei ePA? Ce termene limită se aplică?

Dacă, la o dată ulterioară, o persoană nu mai dorește să utilizeze ePA, aceasta o poate șterge. Scopul este de a permite medicilor și pacienților să colaboreze mai rapid și mai bine pentru a îmbunătăți starea de sănătate.

Dacă cineva dorește să refuze ePA, trebuie să își informeze compania de asigurări de sănătate. Dacă nu face acest lucru, EPR va fi creat automat.

## Detalii importante despre EPC. Ce trebuie să aveți în vedere?

### Conținutul APE:

- Toate informațiile importante de la vizitele la medic sunt incluse automat în EPR dacă sunt disponibile în format digital. Aceasta înseamnă, de exemplu, că constatările sau diagnosticele pe care medicul le notează sunt transferate în EPR.

- De asemenea, puteți încărca chiar dvs. informații precum semnele vitale (de exemplu, înălțimea sau greutatea) sau documente medicale mai vechi în ePA.
- Din 2025, va exista o prezentare generală automată a tuturor medicamentelor pe care le luați. Aceasta va fi completată ulterior de un plan special de medicație.

#### **Drepturi de acces:**

- Puteți specifica ce medici sau spitale sunt autorizați să acceseze ePA. Dacă doriți să efectuați modificări, puteți face acest lucru prin intermediul aplicației ePA sau puteți contacta biroul de mediator al casei dumneavoastră de asigurări de sănătate.
- În cazul în care cardul dumneavoastră de sănătate este citit la un cabinet medical sau la un spital, aceștia vor avea acces temporar la ePA dumneavoastră timp de 90 de zile, cu excepția cazului în care vă opuneți.

#### **Utilizare și accesibilitate:**

- Puteți gestiona ePA prin intermediul unei aplicații speciale pe smartphone-ul dumneavoastră. Fiecare fond legal de asigurări de sănătate oferă propria sa aplicație ePA, pe care o puteți descărca gratuit din App Store (pentru iOS) sau Google Play Store (pentru Android).
- Dacă nu dispuneți de un smartphone, puteți obține asistență de la farmacii sau centre speciale pentru a vă accesa ePA.

#### **Reglementări juridice:**

- Introducerea ePA va începe inițial în Hamburg și Renania de Nord-Westfalia. Aceasta va fi apoi disponibilă în întreaga Germanie din februarie 2025.
- Persoanele asigurate privat pot utiliza, de asemenea, un ePA, deși acest lucru depinde de compania de asigurări în cauză.

#### **Avantaje:**

- ePA facilitează comunicarea între medici, spitale și alte unități medicale. Vă oferă o imagine de ansamblu mai bună asupra datelor dumneavoastră medicale.
- De asemenea, ePA sporește siguranța și acuratețea medicației.

#### **Provocări:**

- Nu toate documentele, cum ar fi rapoartele medicale vechi pe hârtie, sunt digitalizate automat. Cu toate acestea, puteți întreba furnizorul dvs. de asigurări de sănătate dacă poate prelua digitalizarea.
- La început, pot apărea dificultăți tehnice, deoarece unii medici trebuie să își adapteze software-ul cabinetului.
- O altă problemă este că nu există informații multilingve, adică nu există traduceri în alte limbi.

ePA este un pas important către digitalizarea sectorului asistenței medicale. Acesta ar trebui să îmbunătățească asistența medicală. De asemenea, oferă o bază pentru cercetare.

**Doriți să aflați mai multe? Puteți găsi mai multe informații aici:**

-  [Întrebări frecvente ale Asociației medicilor din asigurările de sănătate statutare](#)
-  [Întrebări și răspunsuri privind dosarul electronic al pacientului \(ePA\) de către KBV](#)
-  [Informații de la centrul de consiliere a consumatorilor cu privire la ePA](#)

## Vizita la medic și la spital

Luăți întotdeauna cu dumneavoastră cardul de asigurare de sănătate atunci când mergeți la un cabinet medical sau la spital!  Dacă nu vorbiți bine germana, luați cu dumneavoastră prieteni care vorbesc germana sau un [ajutor lingvistic sau un mediator lingvistic](#). Este important să îl înțelegeți bine pe medic. Întrebați dacă nu înțelegeți ceva.

### Medici generaliști și specialiști

 Dacă sunteți [bolnav](#) din punct de vedere fizic sau [psihic](#), mergeți la medicul dumneavoastră de familie (medic de familie). Puteți alege singur medicul. Dacă este posibil, faceți o programare. Orele de funcționare ale cabinetelor medicale variază.

Medicii generaliști efectuează cele mai importante examinări și sunt primul punct de contact în cazul în care sunteți bolnav. Aceștia vă vor prescrie medicamentele necesare sau vă vor trimite la alte examene de specialitate.

Dacă este necesar, medicul de familie vă va trimite la un specialist (de exemplu, ortoped, urolog, psiholog). Acești specialiști sunt specializați într-un anumit domeniu medical, pot efectua examinări speciale și pot prelua tratamentul ulterior. Este bine ca medicul de familie să primească toate rezultatele examinărilor.

### Pediatri

Copiii sunt examinați de obicei de pediatri.   C [controalele](#) regulate și [vaccinările](#) la pediatru sunt importante pentru sănătatea copilului dumneavoastră și sunt gratuite.

Controalele se numesc examinări U și se efectuează la un anumit moment. Fiecare copil primește o broșură galbenă U cu datele și orele. În Bavaria, examinările U1-U9 sunt obligatorii. Aveți nevoie de carnetul U pentru a vă înscrie la o grădiniță. Vaccinările sunt înscrise în carnetul de vaccinare.

 Cabinetele de pediatrie din orașul Ingolstadt pot fi găsite [aici](#).

### Dentiști

Dacă vă doare o măsea, mergeți la un dentist. Tratamentul stomatologic este acoperit de asigurarea de sănătate. În cazul în care un dinte trebuie înlocuit, va trebui să plătiți singur o mare parte. Cereți o estimare a costurilor și discutați cu compania de asigurări de sănătate.

 Puteți găsi cabinete stomatologice în orașul Ingolstadt [aici](#).

### Ginecologi (gynaecologists)

Este important ca femeile și adolescentele să fie examinate în mod regulat de un ginecolog. Acest lucru se numește check-up. Acest lucru permite ca bolile să fie recunoscute în timp util.  De asemenea, puteți discuta acolo subiectul [contracepției](#).

 Puteți găsi cabinete ginecologice în orașul Ingolstadt [aici](#).

### Medici pentru bărbați (urologi)

Și bărbații ar trebui să consulte un medic în mod regulat. Cele mai multe controale sunt

efectuate de către medicul de familie. Urologul este specializat în bolile bărbaților. 📞 De asemenea, puteți discuta acolo subiectul [contracepției](#)

📍 Puteți găsi cabinete medicale pentru bărbați în orașul Ingolstadt [aici](#).

### Spitalul

Mergeți la spital dacă este vorba de o urgență sau dacă ați fost internat. O urgență este atunci când vă temeți pentru viața dumneavoastră, dacă aveți dureri puternice și nu puteți ajunge la un medic și dacă vă îmbolnăviți grav în weekend. Dacă sunteți internat, un medic vă va trimite la spital.

Costurile tratamentului spitalicesc, ale cazării și ale hranei sunt acoperite de asigurarea dumneavoastră de sănătate. Cu toate acestea, va trebui să plătiți o diurnă de 10 euro pe zi.

💡 Dacă aveți un venit scăzut, este posibil să fiți scutit. Discutați cu compania dumneavoastră de asigurări de sănătate.

### Camera de urgență Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:08418802750)

### Departamentul de urgență Clinica Dr. Maul GmbH

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:084193580)

### Serviciul medical de gardă

Dacă aveți nevoie de un medic seara sau în weekend și nu este o urgență, puteți suna aici sau puteți merge la cabinetul de urgență și de gardă:

### 📍 [GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt.](#)

💡 📍 Intrarea se face prin [departamentul de urgență - Levelingstraße](#) la Spitalul Ingolstadt

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 / 886 99 55](tel:08418869955)

### 🕒 Orar de funcționare:

Luni, marți, joi 18:00 - 22:00

Miercuri 15:00 - 22:00

Vineri 15:00 - 22:00

Sâmbătă, duminică și sărbători legale 08:00 - 22:00

### GO IN cabinetul de gardă de pediatrie

💡 Tratamentele au loc NUMAI în cabinetul pediatric respectiv.

Vă rugăm să nu apelați la cabinetul medicilor din rețeaua GOIN.

📍 Adresele și numerele de telefon ale cabinetelor pediatrie de gardă se găsesc în [tabelul](#) de mai jos .

 Orar de funcționare:

Miercuri 16:00 - 20:00

Sâmbăta, duminica și sărbătorile legale 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

### Serviciul de urgență stomatologică

Pe site-ul Zahnärztlicher Notdienst Bayern (introduceți codul poștal) puteți găsi un cabinet stomatologic din apropiere care asigură serviciul de urgență pentru dureri de dinți la sfârșit de săptămână și în zilele de sărbători legale.

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

 [Căutarea unui medic stomatolog](#)

Nu înțelegeți constatările cabinetului medical sau ale spitalului.  [Aici](#) găsiți explicații (numai în limba germană).

### Serviciul de urgență al farmaciei

Ce farmacie din Ingolstadt este deschisă în weekend sau noaptea?

Căutați aici:  [Farmacia serviciului de urgență](#)

### Numere de urgență - SOS

O urgență este o amenințare acută la adresa sănătății. Contactați un medic de urgență sau un serviciu de ambulanță numai în caz de urgență sau de amenințare acută la adresa sănătății.

#### Contacte de urgență

 **Politia** [110](#)

 **Pompierii, serviciul de salvare** [112](#)

 **Ambulanță, medic de urgență** [112](#)

**Apel de urgență pentru otrăvuri Nuremberg** [0911/3982451](#)

**Număr de urgență pentru otrăvuri München** [089/19240](#)

 Numerele de urgență de pe telefoanele mobile funcționează întotdeauna, chiar dacă aveți o cartelă preplătită fără credit/bani!

 De asemenea, interesant: [Cum funcționează localizarea prin telefonul mobil în caz de urgență - Trimiteți locația.](#)

### Informații importante pentru un apel de urgență

- **Cine** sună (numele dvs.)?
- **Unde** s-a întâmplat ceva (adresa)?
- **Ce** s-a întâmplat?
- **Câte** persoane rănite sau bolnave sunt acolo?
- **Ce fel de** boli sau leziuni sunt?
- **Așteptați** alte întrebări!

Rămâneți calm. Vorbiți încet și clar pentru a fi mai bine înțeles. Nu închideți apelul. Centrul de apeluri de urgență / poliția va încheia apelul atunci când toate informațiile importante au fost transmise.

💡 Nu uitați cartea de identitate sau dovada de sosire atunci când mergeți la spital! Dacă sunteți înregistrat la o companie de asigurări de sănătate, aduceți cardul de asigurare cu dumneavoastră.

👥 În calitate de solicitant de azil, puteți merge la spital fără bilet de tratament numai în caz de urgență. La spital, trebuie să demonstrați că sunteți solicitant de azil cu dovada de sosire, iar costurile vor fi decontate prin intermediul Biroului pentru afaceri sociale.

## Centre de consiliere și oferte de ajutor

Aici veți găsi diverse centre de consiliere pentru toate aspectele legate de sănătate. 🌐 Puteți afla ce este un centru de consiliere [aici](#).

### Ajutor în caz de violență și abuz - Sunteți o femeie în dificultate?

#### Ajutor în caz de violență și abuz:

#### Sunteți o femeie în dificultate?

Ca femeie, puteți apela la următoarele centre:

- dacă sunteți amenințată de violență sau
- sunteți victima unui abuz:

#### Centrul districtual Caritas Ingolstadt - Refugiu pentru femei

📍 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

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

🌐 [Refugiul pentru femei Caritas](#)

Refugiul pentru femei aparține centrului districtual Caritas din Ingolstadt, dar nu are sediul acolo. Adresa centrului nu este dată pentru protecția femeilor în cauză.

☎ Telefon disponibil non-stop (24/7) (inclusiv duminicile și sărbătorile legale):

☎ [0841/309-700](tel:0841309700)

### Contact telefonic de urgență

#### Linia de asistență "Violența împotriva femeilor

Serviciu de consiliere gratuit și anonim în 17 limbi

☎ [1 60 16](tel:16016) 00:00 - 24:00 (24/7)

 [www.hilf-telefon.de](http://www.hilf-telefon.de)

## **Sunteți dumneavoastră sau alte persoane în pericol iminent?**

 Formați imediat numărul de urgență al poliției: [110](tel:110)

### **Centre de consiliere pentru violența domestică:**

**Centrul districtual Caritas Ingolstadt**

**Centrul de intervenție în caz de violență domestică**

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

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

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

**Wirbelwind Ingolstadt e.V.**

**Consiliere specializată pentru violența sexualizată**

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:084117353)

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

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

 Programări doar pe bază de programare

Disponibilitate telefonică:

Luni

Marți 09:00 am - 10:00 am

Miercuri 18:00 - 19:00

Joi 16:00 - 17:00

Vineri 10:00 am - 11:00 am

**Serviciul social al femeilor catolice e.V. Ingolstadt**

**Centrul de consiliere pentru familie și viață**

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

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



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

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

**Diakonie Ingolstadt - Consiliere pentru femei**

**Centru de consiliere**

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

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

Luni 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 7:00 p.m.  
Marți 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.  
Miercuri 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 3:00 p.m.  
Joi 08:00 - 12:00 p.m., 13:00 - 17:00 p.m.  
Vineri 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

## Centre de consiliere în caz de violență sau discriminare

### Centrul pentru egalitate de șanse - orașul Ingolstadt

[Piața Primăriei 4](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

@g [leichtstellungsstelle@ingolstadt.de](mailto:leichtstellungsstelle@ingolstadt.de)

### Centrul antidiscriminare

[Piața Primăriei 4](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/305-1165](tel:08413051165)

@a [ntidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de](mailto:ntidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de)

## Ajutor și consiliere prin telefon

**Serviciul protestant de consiliere telefonică:** [0800/11 10 111](tel:08001110111) (gratuit)

☎ În permanență - 24 de ore pe zi

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

**Serviciul catolic de consiliere telefonică:** [0800/11 10 222](tel:08001110222) (gratuit)

☎ În permanență - 24 de ore din 24

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

### Linie telefonică de consiliere musulmană (MuTeS)

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

☎ 24 de ore din 24

🌐 [www.mute](http://www.mute.de) s.de

Linia telefonică de asistență pastorală musulmană oferă consiliere și sprijin atât în conversații personale, cât și prin chat. Vorbim germană, turcă, arabă, engleză, franceză, bosniacă, kurdă, urdu / hindi, persană, bengali, somaleză, marocană și indoneziană. Alte limbi la cerere. Musulmani calificați lucrează aici 24 de ore din 24 pe bază de voluntariat.

### Telefon Doweria

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

☎ 24 de ore pe zi

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

Telefon Doweria este un serviciu de consiliere telefonică în limba rusă administrat de Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. Acesta este deservit 24 de ore din 24 de consilieri telefonici voluntari, instruiți, dintre care mulți sunt ei înșiși migranți și unii sunt evrei.

 **Weißer Ring - linia de asistență pentru victime:** [116 006](tel:116006), între orele 7.00 și 22.00 (gratuită la nivel național)

**Biroul pentru tineret și familie / Servicii sociale generale:**

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Luni 08:00 la 12:30, 13:30 la 16:00

Marți 08:00 - 12:30, 13:30 - 16:00

Miercuri 08:00 la 12:30, 13:30 la 16:00

Joi 08:00 la 12:30, 13:30 la 17:30

Vineri de la 08:00 la 12:30

Serviciu de permanență în afara orelor de program prin intermediul poliției

**Linie telefonică de consiliere pentru victimele infracțiunilor:**

 Secția de poliție Bavaria Superioară Nord: [0841/9343-1077](tel:084193431077)

**Serviciul de criză psihiatrică:**

Consiliere telefonică și sprijin în situații de criză

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

**aplicație pentru îngrijirea sânilor**

Cancerul de sân este cel mai frecvent tip de cancer la nivel mondial. În Europa, una din opt femei va dezvolta cancer de sân în cursul vieții. Numai în Germania, aproximativ 70.000 de femei sunt diagnosticate cu cancer de sân în fiecare an. Cu cât boala este recunoscută mai devreme, cu atât mai mari sunt șansele de vindecare. Aproximativ 25% din cazuri pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos. Aplicația pentru îngrijirea sânilor are o bază științifică. Aceasta explică tot ce este important despre cancerul de sân într-un mod ușor de înțeles. De asemenea, abordează subiectul depistării precoce. Înceți cât de important este un stil de viață sănătos. În prezent, aplicația este disponibilă în șapte limbi: arabă, germană, engleză, farsi, franceză, spaniolă și turcă.

**Aplicația pentru îngrijirea sânilor**

- vă reamintește să vă palpați singuri sânii cu ajutorul unui calendar al ciclului
- explică autoexaminarea pas cu pas cu instrucțiuni ilustrate
- explică factorii de risc și simptomele și oferă sfaturi specifice pentru un stil de viață sănătos
- răspunde la întrebări despre examinările medicale de screening în Germania
- oferă linkuri către numeroase puncte de contact, cum ar fi centre de sân, ofițeri de integrare sau servicii de sprijin, la care femeile se pot adresa cu întrebări
- prezintă povești încurajatoare ale femeilor afectate

Aplicația poate fi descărcată din magazinele de aplicații Apple și Google. Aplicația este gratuită. Aplicația poate fi utilizată fără a colecta date cu caracter personal. Este lipsită de publicitate și este concepută pe termen lung. Informații suplimentare în șapte limbi la:

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

## MiMi - Cu migranți pentru migranți (MiMi-Bayern)

Locuiți în Ingolstadt și veniți din altă țară?

Doriți să învățați ceva despre sistemul de sănătate din Germania?

### MiMi-Bayern vă oferă:

- Formare gratuită ca "pilot de sănătate" (aproximativ 50 de ore).
- Migranții oferă altor migranți informații despre sănătate și boală.

Programul este disponibil în mai multe limbi!

### Rețeaua pentru probleme sociale și de muncă NefAS e. V.

[Permoserstrasse 69](#)

85057 Ingolstadt

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

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [Cu migranți pentru migranți \(MiMi\) - Sănătate interculturală în Bavaria](#)

MiMi-Bavaria este un proiect al Centrului Etno-Medical e.V.

Acesta este finanțat de Ministerul de Stat Bavarez al Sănătății și Asistenței Sociale și MSD SHARP & DOHME GMBH.

## Centre de consiliere pentru persoanele care au nevoie de îngrijire și pentru rudele acestora

### Centre de consiliere pentru persoanele care au nevoie de îngrijire și rudele acestora

Centrele de consiliere oferă informații și sprijin cu privire la toate aspectele îmbătrânirii. Centrele de consiliere sunt destinate persoanelor în vârstă, dar și rudelor. Îngrijirea și demența sunt adesea situații stresante pentru familii. Este posibil să nu fiți familiarizat cu acest tip de sprijin din țara dumneavoastră de origine. Există multe servicii în Germania. Cereți consiliere și sprijin gratuit. Veți primi ajutor în luarea unei decizii. În cele din urmă, dumneavoastră decideți ce doriți să faceți.

Veți primi consiliere și sprijin pe teme precum

- demența și alte boli legate de vârstă,
- beneficiile asigurării de îngrijire,
- planificarea și finanțarea îngrijirii la domiciliu sau în regim rezidențial,
- asistență financiară,
- contactul cu autoritățile,
- handicap grav,
- Îngrijirea și testamentul de viață
  - Îngrijirea înseamnă că cineva vă ajută și ia decizii în locul dumneavoastră atunci când nu mai sunteți capabil să faceți acest lucru singur. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, dacă sunteți foarte bolnav sau nu mai puteți gândi bine.

- Un testament în viață este un document în care scrieți ce doriți să facă medicii dacă sunteți foarte bolnav și nu mai puteți vorbi. De exemplu, puteți spune dacă doriți sau nu să vi se administreze respirație artificială. Acest lucru îi ajută pe medici și pe familia dumneavoastră să știe ce doriți în cazul în care nu mai puteți spune ce doriți.

și multe altele.

### **Centrul de sprijin pentru îngrijire Ingolstadt**



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:0841_305_500_40)

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

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

 [Care guide second edition.pdf](#)

[Flyer pentru descărcare](#)

[Centrul de asistență pentru îngrijire Ingolstadt](#)

[Care support centre Ingolstadt în limba română](#)

[Limbi străine](#)

[Flyer în engleză](#)

[Flyer în turcă](#)

[Flyer în rusă](#)

[Flyer în arabă](#)

Consilierea de îngrijire poate fi oferită și în limbi străine, cu programare prealabilă. În cazul în care nicio persoană din mediul dvs. social nu este disponibilă pentru a traduce, se va organiza o persoană care să interpreteze.

 Program de lucru

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

Mărti 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Miercuri închis

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

Vineri 09:00 - 12:00

### **Servicii suplimentare de consiliere la centrul de sprijin pentru îngrijire**

- Ziua de consultare cu privire la prestările sociale ale districtului Bavaria Superioară are loc în fiecare joi, între orele 10.00 și 12.00, pe tema asistenței de integrare pentru persoanele cu handicap și a asistenței de îngrijire pentru persoanele care au nevoie de îngrijire.

 @Vă rugăm să vă faceți o programare: [089-219821057](tel:089-219821057) sau prin [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)

- Centrul specializat pentru rudele care îngrijesc al Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. oferă consiliere pe tema sprijinului pentru rudele care îngrijesc și a confruntării cu demența la centrul de sprijin pentru îngrijire, marți, prin programare între orele 9.00 și 12.00.  
☎@Vă rugăm să vă faceți o programare: [0841-8817732](tel:0841-8817732) sau prin [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)
- EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung oferă consiliere în fiecare ultimă joi a lunii, între orele 14.00 și 17.00, la sediul centrului de sprijin pentru îngrijire din Ingolstadt.  
☎@Vă rugăm să faceți o programare: [0841-99476451](tel:0841-99476451) sau prin [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)
- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Asociația bavareză pentru nevăzători și deficienți de vedere) oferă consiliere în fiecare ultimă zi de marți a lunii, prin programare între orele 9.00 și 16.00, în incinta Centrului de sprijin pentru îngrijire din Ingolstadt.  
☎@Vă rugăm să faceți o programare: [089-55988116](tel:089-55988116) sau prin [sabine.ruhstorfer@bbsb.org](mailto:sabine.ruhstorfer@bbsb.org)

💡📍Alte centre de informare și consiliere din orașul Ingolstadt pot fi găsite [aici](#).

Asociația Hospice ajută persoanele grav bolnave și pe moarte și rudele acestora în drumul lor spre ieșirea din viață. Conferințele, seminariile și evenimentele oferă o bună oportunitate de a oferi răspunsuri la întrebări despre moarte, moarte și doliu. De asemenea, vă puteți implica în cadrul asociației hospice.

### **Asociația Hospice Ingolstadt e.V.**



[Levelingstr. 102](#)  
85049 Ingolstadt

☎[0841/17111](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel:0841/17175)  
@i [nfo@hos](mailto:nfo@hos) pizverein-in.de  
🌐w [www.hosp](http://www.hosp) izverein-in.de

📅Program de lucru:  
Luni - vineri: 09.00-12.00

💡📞Ne puteți contacta telefonic în orice moment în cazuri urgente.

📺Puteți găsi videoclipuri explicative privind **îngrijirea paliativă și hospice** în mai multe limbi [aici](#).

📖Puteți găsi informații suplimentare privind **directivele de îngrijire în avans** [aici](#).

### **Responsabilul pentru incluziune al orașului Ingolstadt**

## Persoanele cu handicap

Toată lumea ar trebui să poată trăi în Ingolstadt în aceleași condiții.

Viața persoanelor cu handicap nu ar trebui să fie restricționată.

 Aflați mai multe despre sprijinul pentru persoanele cu handicap [aici](#).

Responsabilul pentru **incluziune al orașului Ingolstadt** [Rathausplatz 4](#) 85049 Ingolstadt

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



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

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

## Centre de consiliere pentru persoanele cu handicap:

⇒ Există o [listă a](#) centrelor de [consiliere](#) pe site-ul web al orașului Ingolstadt

⇒ [Consiliere, contacte și oferte în Ingolstadt](#)

**Doctori din lume - Centrul de consiliere din München**

**Doctori din lume - Centrul de consiliere din München**

## Pagini de informare în mai multe limbi pot fi găsite aici:

- Pliant "[Sănătate sexuală și autodeterminare sexuală, sarcină și naștere, protecție împotriva violenței bazate pe gen: informații pentru refugiați](#)"
- Flyer "[Drepturile mele în cadrul procedurii de azil, Sistemul de sănătate german, Sănătatea mintală: informații pentru refugiații din Bavaria Superioară](#)"

## Persoane fără asigurare de sănătate

Nu toată lumea din Germania are asigurare de sănătate. Multe femei, bărbați și copii nu au acces la îngrijiri medicale. "Doctori din lume" ajută gratuit în München, Stuttgart, Hamburg și Berlin.

## Migranți și refugiați

Milioane de oameni fug din întreaga lume, inclusiv mulți copii. "Doctori din lume" ajută migranții și refugiații în multe țări. Oferim asistență medicală și consiliere.

## Victime ale crizelor

Dezastrele naturale și conflictele distrug mijloacele de trai. "Doctori ai lumii" oferă ajutor de urgență și ajută la reconstrucție.

## Femei și copii

Femeile însărcinate, mamele și copiii au nevoie de protecție specială. Mulți se îmbolnăvesc pentru că nu există medic sau tratamentul este prea scump. "Doctori din lume" le îmbunătățește sănătatea și le consolidează drepturile.

## Grupuri de risc

Copiii străzii, consumatorii de droguri și muncitorii zilieri prezintă riscuri ridicate pentru sănătate. "Doctori din lume" contribuie la proiecte în întreaga lume.

## Ajutor pentru pacienți

În Germania, oferim ajutor medical pentru persoanele care nu au acces la sistemul de sănătate. Exemplele includ "open.med" în München, Berlin și Hamburg, precum și "MedMobil" în Stuttgart.

## Victime ale violenței - consiliere pentru refugiați

Toate persoanele din Germania au dreptul la sănătate. Cu toate acestea, noii sosiți au adesea dificultăți cu sistemul. Aceștia au nevoie de un certificat de la biroul de asistență socială pentru asistență medicală, care adesea acoperă doar urgențele.

Refugiații se confruntă adesea cu violența, inclusiv în centrele de cazare din Bavaria. Barierele lingvistice și discriminarea îngreunează accesul la ajutor și agravează situația.

### "Doctori din lume"

Biroul din München:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 München

 [+498945230810](tel:+498945230810)

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

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

## Ajutor medical pentru refugiați

### Ce este asistența medicală?

În Germania, aveți posibilitatea de a consulta un medic dacă sunteți bolnav sau aveți o plângere.

 Medicii trebuie să poată vorbi cu dumneavoastră. Vă rugăm să clarificați înainte de tratamentul medical dacă puteți comunica cu medicul. Dacă nu, vă rugăm să luați cu dvs. o persoană de încredere care să traducă tratamentul.

În cazuri excepționale, puteți solicita acoperirea costurilor unui interpret. Acest lucru trebuie să fie solicitat în prealabil. Dacă este necesar, vă rugăm să vă adresați din timp (înainte de programare) [biroului de asistență socială](#).

## La ce medic vă puteți adresa?

### Dacă locuiți în centrul ANKER

Vă rugăm să mergeți la medicul taberei. Acesta este situat în incinta centrului ANKER. Vă puteți face o programare acolo. Responsabilul local de cazare vă va putea ajuta.

Medicul taberei va decide dacă trebuie să consultați un specialist. În acest caz, managerul local de cazare vă va ajuta să faceți o programare.

Important: Dacă vă faceți singur o programare la un specialist, trebuie să aveți întotdeauna

- o trimitere de la medicul taberei **și**
- un bon de tratament medical de la Oficiul pentru Afaceri Sociale.

Fără aceste documente, de obicei nu veți fi tratat la cabinet. Prin urmare, vă rugăm să contactați întotdeauna mai întâi medicul din tabără și consilierii de la Centrul ANKER.

### Dacă locuiți în locuințe descentralizate pentru refugiați, în locuințe comune sau private

Dacă nu aveți încă un card de asigurări de sănătate: Trebuie să solicitați un voucher de tratament medical la biroul de asistență socială.

Cu bonul de tratament puteți merge la următorii medici

- medic generalist
  - Ginecolog
  - pediatru
  - dentist
  - oftalmolog
1. Pentru a face acest lucru, trebuie să vă programați la un medic ales de dvs. în zona orașului Ingolstadt.
  2. Apoi, informați în timp util biroul de asistență socială cu privire la programarea dumneavoastră.
  3. Biroul de asistență socială va examina cazul dumneavoastră și va elibera un tichet de tratament medical.
    - Puteți face acest lucru personal la fața locului sau prin e-mail, a se vedea "[Cum să ne contactați](#)".

💡 Cu acest voucher nu aveți voie să consultați un alt medic specialist.

💡 Puteți consulta un alt specialist numai dacă medicii menționați mai sus vă eliberează o trimitere corespunzătoare.

## Cum obțineți un card de asigurări de sănătate?

În anumite condiții, puteți obține un card de asigurări de sănătate după 18 luni. Biroul de Asistență Socială va verifica cerințele în acest sens fără a fi solicitat, a se vedea [§ 2 AsyblG](#).

## Asistență medicală, terapii și operații

Uneori, oamenii au nevoie de asistență medicală, de exemplu

- un scaun cu rotile,
- un corset,
- terapie, de exemplu fizioterapie
- o operație, de exemplu pentru un os rupt.

Medicul trebuie să elibereze o rețetă pentru ajutoarele medicale și terapii. Pentru o operație, medicul trebuie să scrie o scrisoare medicală în care să explice diagnosticul și necesitatea dumneavoastră.

Dacă nu aveți încă un card de asigurări de sănătate, trebuie să depuneți o **cerere** la biroul de **asistență socială** împreună cu această rețetă/ scrisoare medicală.

Biroul de asistență socială va verifica dacă tratamentul solicitat este eligibil pentru acoperire și, de obicei, va contacta direct medicul dumneavoastră. De asemenea, vi se va solicita adesea să obțineți o estimare a costurilor sau să consultați un expert.

💡 În caz de boală, biroul de asistență socială poate acoperi numai costurile absolut necesare

- pentru a trata boli acute și afecțiuni dureroase sau
- pentru a preveni deteriorarea semnificativă a sănătății sau
- pentru a preveni un pericol pentru populație.

## Sarcina și nașterea - consiliere, sprijin, ajutor

### Ce trebuie luat în considerare în timpul sarcinii și nașterii?

#### Sarcina

- Sunteți însărcinată?
- Vei avea un copil?
- Faceți un test de sarcină!
- Puteți cumpăra un test de sarcină dintr-o farmacie sau drogherie.

#### Ginecologul

- Mergeți la ginecolog:
- Ginecologul are grijă de tine și de copilul tău.
- ⇒ **Puteți căuta [aici](#) ginecologi în Ingolstadt!**

## Pașaportul mamei

- Veți primi un pașaport al mamei:
- Pașaportul mamei conține rezultatele examinărilor.
- **Pașaportul mamei este important!**
- Trebuie să luați întotdeauna pașaportul de mamă cu dumneavoastră la ginecolog.
- Pașaportul de maternitate nu este o carte de identitate.

💡 **Vă rugăm să mergeți la controale regulate!**

## Asigurarea de sănătate

- **Casa de asigurări de sănătate plătește pentru examenele de sarcină.**
- Mergeți la controale regulate!
- Aveți întrebări?
- Adresați-vă ginecologului dumneavoastră.
- El vă va ajuta.
- ⇒ **Există, de asemenea, o mulțime de informații pe internet în multe limbi.**

💡🌐 Informații despre [asigurarea de sănătate](#) aici, în aplicație.

## Moașa

- **Asigurarea de sănătate plătește și pentru consilierea de la o moașă.**
- Moașa poate veni la domiciliul dvs.
- Înainte de naștere și după nașterea copilului.
- Cum vă poate ajuta moașa?
- ⇒ Informații despre activitatea moașelor

💡 Aveți nevoie urgentă de o moașă, dar nu găsiți una care să aibă timp pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră?

Puteți obține ajutor aici:



Centrul moașelor Ingolstadt Stinnesstraße 6  
85057 Ingolstadt

☎ [0841/12127494](tel:084112127494)

Program de consultații: Luni până vineri de la 9 la 11 a.m.

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

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

⚠️ **Notă: În cazul unei urgențe medicale, vă rugăm să apelați imediat serviciile de urgență la 112.**

**De asemenea, puteți obține ajutor medical de la cea mai apropiată clinică, cabinete ginecologice sau de la serviciul medical de gardă la 116 117.**

### **Căutați mai multe sfaturi?**

⇒ Aruncați o privire la "[Cine mă poate ajuta? Sfaturi privind sănătatea și boala](#)".

- Telefon de ajutor "Gravidă și multe întrebări": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Link: "[Gravidă și multe întrebări](#)" în mai multe limbi Ministerul Federal pentru Familie, Persoane Vârstnice, Femei și Tineret
- Link: [Informații privind sarcina și nașterea în mai multe limbi](#)
- [Consilierea video a moașei dvs. obișnuite](#)

### **Sprijin din partea moașelor de familie**

Puteți adresa întrebări moașei:

- Cum hrănesc bebelușul?
- Ce pot face dacă plânge?
- Puteți să vă cântăriți bebelușul.
- **Când?** În fiecare marți între orele 15 și 16 (nu în timpul vacanței de vară)
- **Unde?** Proiectul de cartier Sud, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Informații și persoană de contact:

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

 [Serviciul de vizite la domiciliu ale moașelor din cadrul centrului de moașe](#)

 [Centrul de coordonare pentru copilăria timpurie \(KoKi\)](#)

### **Nașterea**

Nașterea copilului:

### **Clinică / Spital**

**În Ingolstadt există o clinică specială de maternitate:**

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

Program de consultații: Luni - Joi: 08:00 - 16:00, Vineri: 8-13.30

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

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

[@spital-ingolstadt](#)

Înregistrare pentru orele de consultație în staționar

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

Înregistrare pentru naștere

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

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

 Pacienți de urgență:

Puteți contacta Clinica de medicină acută și de urgență 24 de ore din 24 la numărul 0841 880 - 2750.

## Centrul de nașteri Ingolstadt

**Gerolfinger Str. 78**

**85049 Ingolstadt**

** 0841/99 37 900**

** 0841/993 79 01**

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



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

Centrul de nașteri Ingolstadt este un loc în care femeile și cuplurile primesc îngrijire holistică și cuprinzătoare, conform dorințelor lor personale, înainte, în timpul și după naștere.

Fie că doriți ca nașterea să aibă loc în centrul de nașteri, acasă sau în clinică, suntem alături de dumneavoastră.

Moașele și femeile din alte profesii lucrează aici pentru a consolida încrederea femeilor în capacitatea lor de a naște independent și sunt gata să le sprijine cu expertiza lor profesională.

## La domiciliu

- Puteți naște și acasă.
- ⇒ Adresați-vă ginecologului dumneavoastră.

## Certificatul de naștere

### Ce este certificatul de naștere?

Certificatul de naștere este un **document important**.

Trebuie să păstrați certificatul de naștere.

Certificatul de naștere menționează:

- Care este numele copilului?
- Unde s-a născut copilul?
- Când s-a născut copilul?
- Cine este mama?
- Cine este tatăl?

### Cum se obține certificatul de naștere?

După naștere, trebuie să completați un formular.

Formularul se numește: Anunț de naștere.

Formularul de înregistrare a nașterii se completează la spital sau la centrul de nașteri.

Formularul de înregistrare a nașterii conține

- Prenumele copilului
- Numele de familie al copilului
- Multe alte informații despre copil și părinți

#### **Important:**

- **Mama și tatăl** trebuie să semneze înregistrarea nașterii.
- Certificatul de naștere costă 10 EUR.

### **Ce documente trebuie să iau cu mine?**

Pașaportul

- **sau** permis de ședere
- **sau** certificat de ficțiune
- **sau** toleranță
- Certificatul de naștere al mamei
- Certificatul de naștere al tatălui
- Traducerea în limba germană a certificatului de naștere al mamei și al tatălui

Dacă sunteți căsătorit:

- Certificat de căsătorie
- Traducerea în limba germană a certificatului de căsătorie

### **Nu am un certificat de căsătorie sau de naștere!**

- Nu aveți toate documentele?
- Spitalul **NU** vă va da un certificat de naștere.
- Trebuie să mergeți la oficiul de stare civilă.
- Sunați și faceți o programare la [oficiul de stare civilă](#).

⇒ **Consultați aici pentru mai multe informații.**

### **Consiliere**

⇒ **Puteți găsi servicii de consiliere pentru sarcină în Ingolstadt [la](#) [www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung).**

### **Sarcina și nașterea**

### **Sarcina și nașterea**

În Germania, femeile însărcinate beneficiază de o protecție specială. Acestea au dreptul de a solicita consiliere. Veți fi asistată de un medic. Iar statul vă va sprijini cu noi achiziții pentru copil. Dacă sunteți însărcinată, trebuie să mergeți mai întâi la un ginecolog. Acolo să vă faceți controalele. Apoi veți primi un abonament de maternitate. Permisul de maternitate este un document care conține informații importante despre sarcina dumneavoastră. Acesta conține, de asemenea, informații despre sănătatea dumneavoastră. Și despre cea a copilului

dumneavoastră. Luați întotdeauna cu dumneavoastră carnetul de maternitate în caz de urgență.

Puteți găsi informații despre toate aspectele legate de sănătate [la !\[\]\(a2f9594c2c856a03df90ec4016df4a10\_img.jpg\) aici](#).

## **Moașa**

Moașele sprijină femeile și familiile lor de la începutul sarcinii și până la sfârșitul alăptării. Moașele oferă consiliere în timpul sarcinii. Ele pot ajuta la naștere. După naștere, ele introduc alăptarea la sân. De asemenea, ele se ocupă de recuperarea fizică și psihologică a femeii. Fiecare femeie poate apela la ajutorul unei moașe. Majoritatea serviciilor sunt acoperite de asigurarea de sănătate.

 [Site web al Asociației moașelor](#)

## **Nașterea și îngrijirea ulterioară**

Ginecologul dumneavoastră vă va îndruma către o clinică de maternitate. După naștere, cereți o moașă sau un obstetrician pentru îngrijire ulterioară. Veți primi un certificat de naștere de la clinică.

## **Notificare la oficiul de stare civilă**

Copiii nou-născuți trebuie să fie anunțați la [biroul](#) de stare civilă și, dacă este necesar, la conducerea unității de cazare. Clinica de maternitate va înregistra nașterea la oficiul de stare civilă. Acolo veți primi certificatul de naștere (provizoriu) pentru copilul dumneavoastră, împreună cu cartea de identitate, certificatul de naștere de la clinică și, dacă este disponibil, certificatul de căsătorie.

 Vă rugăm să prezentați numai documentele originale. În cazul în care documentele dumneavoastră sunt într-o limbă străină, este necesară o traducere în limba germană certificată oficial.

 Dacă locuiți într-o locuință comună, vă rugăm să îi dați managerului locuinței o copie a certificatului de naștere, pentru a vă putea înregistra copilul.

## **Medic pediatru**

Există zece examene de depistare precoce (U1-U9 și J1). Aceasta înseamnă că copilul este examinat în mod regulat și dezvoltarea sa este monitorizată până la vârsta de 6 ani. Examinările U1 (examinare după naștere) și U2 au loc, de obicei, în clinică. Pentru alte examinări, trebuie să vă faceți o programare la medicul pediatru.

 La [înscrierea la grădiniță](#) se poate solicita dovada examinărilor complete de depistare timpurie.

## **Persoane de contact pentru consilierea privind sarcina și consilierea privind conflictul de sarcină**

 Important pentru tine - sprijin și consiliere în timpul sarcinii

## Centrul de consiliere pentru gravide

Ca viitori părinți, puteți obține răspunsuri și sprijin la centrul nostru de consiliere pentru sarcină. Consilierea este gratuită și este menită să vă ajute dacă aveți întrebări sau nelămuriri. Acesta acoperă multe subiecte care ar putea fi importante pentru dumneavoastră, cum ar fi

- Dorința de a avea un copil: dacă doriți să aveți un copil sau aveți întrebări cu privire la pregătire, suntem aici pentru dumneavoastră.
- Sentimente și îngrijorări în timpul sarcinii: Unele femei însărcinate au îngrijorări sau se simt nesigure. Chiar și după naștere, există uneori sentimente stresante. Noi vă ajutăm să vorbiți despre acestea.
- Durere și pierdere: Din păcate, există uneori evenimente triste, cum ar fi un avort spontan sau pierderea unui copil. Vă însoțim în aceste momente dificile.
- Sprijin financiar: Vă vom arăta unde puteți obține ajutor financiar, în special de la fundații și alte organizații.
- Întrebări despre planificarea familială și contracepție: Dacă doriți să știți cum să planificați sau să preveniți o sarcină, vă vom consilia cu plăcere.
- Parteneriat și sexualitate: Sarcina și nașterea vă pot schimba parteneriatul și sexualitatea. Putem discuta cu dumneavoastră despre aceste subiecte, dacă doriți.

## Consiliere în caz de conflict legat de sarcină

Dacă aveți o sarcină neplanificată și nu sunteți sigură cum să decideți, vă putem ajuta cu consiliere privind conflictul de sarcină. Scopul acestei consilieri este să vă ajute să luați o decizie fără a exercita presiuni. Dumneavoastră singură decideți dacă să continuați sau nu sarcina.

În Germania, avortul este permis în anumite condiții. Dacă decideți să faceți acest lucru și aveți nevoie de un certificat pentru un avort nepedepsit, veți primi acest certificat după ședința de consiliere, în conformitate cu articolul 219 din Codul penal german.

Chiar dacă partenerul dvs. nu este sigur sau nu știe cum să abordeze situația, poate veni la ședința de consiliere. De asemenea, vom clarifica întrebările privind costurile unui avort și dacă acestea sunt acoperite de o organizație.

## Sprijin cuprinzător în timpul sarcinii

A fi însărcinată înseamnă a trăi o perioadă specială. Multe femei sunt bucuroase și pline de speranță, dar uneori și nesigure sau anxioase. În cadrul consilierii noastre pentru sarcină vă oferim

- Consiliere personală: Oricine are dreptul la consiliere personală și confidențială care să abordeze întrebările sale specifice.
- Întrebări juridice și financiare: Vă oferim informații cu privire la protecția maternității, concediul pentru creșterea copilului, indemnizația pentru creșterea copilului și alocația pentru copii. De asemenea, vă vom ajuta dacă trebuie să vă adresați autorităților și birourilor.

- Sprijin financiar: Dacă doriți, vă putem ajuta cu echipamente pentru copii și altele, de exemplu prin intermediul "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind".
- Sprijin în timpul schimbărilor și crizelor: Sarcina poate aduce uneori incertitudini sau dificultăți. Oferim consiliere în cazul în care vă aflați într-o situație de criză din cauza sarcinii sau a paternității.
- Sprijin ulterior: Chiar și după naștere, suntem alături de dumneavoastră până când copilul împlinește trei ani, dacă aveți nevoie de sprijin.
- Diagnosticarea și consilierea prenatală: Dacă planificați examinări prenatale, vă vom consilia cu privire la problemele psihologice și sociale care pot apărea.
- Naștere confidențială: Dacă doriți ca sarcina și nașterea dumneavoastră să rămână anonime, vă oferim opțiunea de a planifica o naștere confidențială.

## Toate serviciile de consiliere dintr-o privire

Sesiunile noastre de consiliere sunt gratuite și strict confidențiale. Toate persoanele, indiferent de religie sau origine, pot beneficia de aceste servicii. Oferim, de asemenea, consiliere anonimă la cerere.

 Centru de consiliere recunoscut de stat pentru problemele legate de sarcină în cadrul departamentului de sănătate publică



[Esplanada 29](#)

85049 Ingolstadt

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

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

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

 Pro Familia Ingolstadt

Consiliere privind sexualitatea, sarcina sau parteneriatul

 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

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

 [@i ngolsta dt@profamilia.de](mailto:ingolstadt@profamilia.de)

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

 Centru catolic de consiliere pentru probleme legate de sarcină

SkF e.V. Ingolstadt

 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

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

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

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

👥 Consiliere pentru gravide recunoscută de stat (SSB) de Diakonie Ingolstadt  
-Consiliere pentru femei  
📍 [Schulstraße 14](#)  
85049 Ingolstadt

☎️ [+49 \(0\) 8413708303](tel:+4908413708303)  
✉️ [nfo@frauenberaten-in.de](mailto:nfo@frauenberaten-in.de)  
🌐 [www.frauenberaten-in.de](http://www.frauenberaten-in.de)

## Contracepția și planificarea familială

### Planificare familială/contracepție

Dacă

- nu doriți să rămâneți însărcinată
- doriți să vă protejați de bolile cu transmitere sexuală

trebuie să folosiți un contraceptiv în timpul actului sexual. De exemplu, prezervativele.

Există multe contraceptive diferite. Unele costă mai mulți bani decât altele. Contraceptivele funcționează diferit. Aflați mai multe! Dacă nu sunteți sigură ce contraceptiv este potrivit pentru dumneavoastră, întrebați un medic.

Puteti găsi informații despre contracepție în mai multe limbi [aici](#)

ATENȚIE:

Doar prezervativele vă pot proteja de SIDA și de alte boli!  
Niciun contraceptiv nu este 100% sigur!

### Costuri pentru contracepție

Pentru femeile cu vârsta sub 23 de ani, asigurarea dumneavoastră de sănătate va plăti pentru contracepție. Trebuie să plătiți doar o mică sumă.

Dacă aveți bani puțini, orașul Ingolstadt poate acoperi costurile de contracepție. Trebuie să depuneți o cerere la biroul de asistență socială.



🌐 Puteti găsi informații aici [Familienplanungsfond](#).

## Sănătatea copiilor

## Asigurarea de sănătate pentru copii

Asigurarea de sănătate pentru copilul dumneavoastră **nu** costă în mod normal **niciun** ban: "familie asigurată".

Copilul dumneavoastră va primi un card de asigurare.

Trebuie să luați cu dumneavoastră la medic cardul de asigurare al copilului dumneavoastră.

Nu trebuie să plătiți niciun ban pentru copilul dumneavoastră la medic.

## Medic pediatru

Există medici speciali pentru copii: pediatri (medici pentru pediatrie).

Aceștia știu totul despre sănătatea copiilor.

Alegeți un pediatru pentru copilul dumneavoastră.

⇒ [Aici](#) puteți găsi pediatri în Ingolstadt

## Examene U (= controale pediatrice)

Trebuie să vă duceți copilul la medic în mod regulat.

Examinarea în U este bună pentru sănătatea copilului dumneavoastră.

Compania de asigurări de sănătate plătește pentru examinările U.

Veți primi un carnet de examinare (galben).

Luați carnetul de examinare cu dumneavoastră la examinări!

## Ce sunt examinările U?

Trebuie să vă faceți o programare la medic pentru examinarea U a copilului dumneavoastră. Medicul va examina

- Mobilitatea
- dexteritatea
- Vorbirea și înțelegerea
- comportamentul social

El oferă consiliere pe diverse teme:

- Vaccinări
- Prevenirea accidentelor
- Sănătate dentară
- nutriție
- alte probleme și preocupări pe care le aveți cu privire la dezvoltarea copilului dumneavoastră

**Important:** examinarea trebuie efectuată la o anumită oră!

⇒ [Aici](#) puteți vedea când trebuie să fie examinat copilul dumneavoastră.

Examinările U sunt examinări de depistare precoce.

Aceasta înseamnă că, dacă copilul dumneavoastră este bolnav, boala poate fi detectată și tratată **din timp**.

Medicul verifică dacă copilul dumneavoastră se dezvoltă corespunzător (de exemplu: cât de bine poate vorbi?).

Copilul dumneavoastră poate fi sprijinit și încurajat.

## Vaccinarea

Medicul pediatru vă poate vaccina copilul.

(Vaccinare = protecție împotriva unei boli)

Întrebați medicul pediatru.

Fondul de asigurări de sănătate plătește vaccinările pentru copii.

⇒ [Vaccinări recomandate pentru copii](#)

**Copilul meu este traumatizat, ce pot face?**

⇒ **Aici puteți găsi informații importante pentru părinți**  [Trauma și sănătatea mintală](#)

## Traume, crize acute și stres psihologic

Fuga și migrația au loc atunci când oamenii trebuie să fugă de război și violență. Acest lucru îi pune în situații foarte dificile. Mulți oameni suferă consecințele pentru tot restul vieții lor. Unii primesc ajutor doar într-un stadiu tardiv. Sprijinul pentru traume nu este o terapie. Dar îi poate ajuta pe oameni să trăiască cu consecințele traumei.

Există broșuri concepute pentru a ajuta oamenii. Acestea sunt pentru persoanele care au trecut prin situații insuportabile. Unele sunt pentru persoanele care au grijă de copii sau tineri afectați. Altele sunt pentru adulții care sunt ei înșiși afectați. Aceste broșuri sunt concepute pentru a ajuta oamenii să facă față mai bine vieții de zi cu zi după astfel de evenimente. Ele oferă sfaturi practice și sfaturi despre cum să se descurce mai bine în noua situație.

Iată câteva informații utile și contacte pentru sprijin în caz de traumă. În special pentru refugiați și alte persoane afectate:

## Informații generale și ajutor

 [Ajutor pentru refugiații traumatizați](#)

- Informații în diverse limbi.
- Sfaturi pentru auto-ajutor.

 [Psihoterapie online](#)

- Programul "Ilajnafsy" oferă sprijin psihologic prin intermediul internetului.
- În special pentru persoanele din lumea vorbitoare de arabă.
- Pentru persoanele care suferă de depresie și traume.
- Programul este disponibil în limbile engleză, germană și arabă.

 [Carte ilustrată despre traume](#)

- Este disponibilă în mai multe limbi.
- Ajută copiii să își înțeleagă experiențele.

[Ajutor pentru copiii traumatizați](#)

- Sfaturi pentru părinți despre cum să își ajute copiii.

 [Broșuri](#) de la Unfallkasse Berlin pe tema "Trauma - ce să facem?", disponibile și în mai multe limbi.

- Informații pentru rudele și însoțitorii copiilor și tinerilor traumatizați: Descrie comportamentul copiilor și tinerilor traumatizați. Oferă sfaturi cu privire la modul de abordare a acestora.
- Informații pentru adulții afectați în mod acut și rudele acestora: O broșură despre cum să faci față vieții de zi cu zi după un eveniment traumatic.

#### [Ghidul părinților pentru refugiați](#)

- Cum se comportă copiii traumatizați în funcție de vârsta lor?
- Și cum pot reacționa corect părinții?

---

Aici puteți găsi, de asemenea, contacte pentru consiliere telefonică și sprijin în situații de criză.

#### **Serviciul de criză psihiatrică:**

Consiliere telefonică și sprijin în situații de criză

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

#### **Clinica Danuvius Ingolstadt**

##### **Clinica ambulatorie pentru traume**



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

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

#### **Spitalul Ingolstadt**

##### **Clinica ambulatorie de traumatologie**



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

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

#### **Hospice și îngrijire paliativă**

[Aici](#) veți găsi un videoclip care explică îngrijirile paliative și hospice în Germania. Videoclipul este disponibil în mai multe limbi.

În acest [ghid](#) veți găsi informații și o prezentare generală a serviciilor în mai multe limbi.

Ingolstadt oferă diverse servicii pentru persoanele grav bolnave și pe moarte. Astfel încât să vă puteți petrece ultimele zile cât mai bine posibil.

#### **Clinici**

În spitale avem grijă de bolnavii în fază terminală. Acest lucru este asigurat de echipe speciale. În unele cazuri, există și secții speciale. Simptomele, cum ar fi durerea, sunt ameliorate acolo.

### **Secția de îngrijiri paliative a spitalului din Ingolstadt**[Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

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

☎ [0841/880-4860](tel:0841/880-4860)



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

@p [allianti](mailto:allianti) v@klinikum-ingolstadt.de

### **Pacienți de urgență:**

**24 de ore din 24 prin clinica noastră de urgență - acces prin**

**[Levelingstraße 21](#)**

**Ore de consultație:**

**Unitatea de îngrijiri paliative este la dispoziția dumneavoastră 24 de ore din 24**

### **Hospice**

O persoană grav bolnavă poate fi internată într-un hospice în ultima perioadă a vieții sale. Dacă nu are nevoie să fie spitalizată, dar nici nu poate rămâne acasă. În Ingolstadt există Hospice Elisabeth.

### **Elisabeth Hospiz Ingolstadt gGmbH**[Unterer Graben 26b](#)

85049 Ingolstadt

☎ [08 41/88 55 56 - 10](tel:0841/885556-10)



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

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

### **Asociația Hospice**

Îngrijitorii voluntari de la Hospice vă pot ajuta. Aceștia sunt special instruiți și vizitează persoanele bolnave la domiciliu. Acest lucru este organizat de Asociația Hospice Ingolstadt:

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

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

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



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

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

Program de lucru:

Luni - Vineri: 09:00 - 12:00

Ne puteți contacta telefonic în orice moment în cazuri urgente.

## **Asistență paliativă ambulatorie specializată (SAPV)**

Dacă o persoană pe moarte are afecțiuni grave și complicate, echipa SAPV poate sprijini medicul de familie. Un îngrijitor acționează ca ghid împreună cu medicii SAPV pentru a se ocupa de pacienți la domiciliu. Echipa include, de asemenea, un consilier, un terapeut respirator și un asistent social. Acest serviciu este finanțat de casele de asigurări de sănătate obligatorii. Medicul de familie stabilește contactul.

### **SAPV Regiunea 10 GmbH**

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

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

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

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

## **Ghidul familiei pentru persoanele cu dizabilități**

### **Ghidul familiei**

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

Aktion Mensch publică un ghid al familiei. Ghidul familiei se adresează persoanelor cu handicap. și familiilor acestora. Acesta oferă informații și adrese. Există, de asemenea, un site web. Acolo veți găsi informații importante despre viața cu un handicap.

Aceste informații sunt disponibile într-o limbă germană simplă și ușor de înțeles:

- Sarcina și nașterea,
- de la școală
- despre muncă,
- timpul liber,
- accesibilitate,
- drepturi,
- locuințe,
- consiliere,
- asigurări de sănătate și de îngrijire și multe altele.

## Boli infecțioase Igienă Protecție

### Germini și igienă: informații importante

Există germini peste tot, cum ar fi bacteriile, virusii și ciupercile. Mulți dintre ei trăiesc în și pe corpul nostru. Majoritatea germinilor sunt inofensivi. Unii chiar ne susțin sănătatea. Cu toate acestea, alți germini pot provoca boli. Oamenii pot fi infectați cu agenți patogeni. Aceștia trec de la o persoană la alta prin intermediul mâinilor, obiectelor sau prin contact direct. Măsuri simple de igienă vă protejează pe dumneavoastră și pe ceilalți de infecții.

Spălați-vă pe mâini în mod regulat - ajutați! Mulți agenți patogeni sunt răspândiți atunci când tușești și strănuți. Germinii pot fi transmiși și după folosirea toaletei. Măsuri simple pot menține toaletele curate. Alimentele care sunt contaminate cu germini pot provoca boli. Puteți reduce germinii dăunători printr-o bună igienă la domiciliu. Dacă aveți animale de companie - acasă sau la o grădină zoologică - respectați regulile de igienă.

Veți găsi informații actualizate în diferite limbi pe aceste pagini:

- [Sfaturi de igienă](#)
- [Informații despre bolile infecțioase](#)
- [Fișe informative privind bolile importante](#)

Există, de asemenea, numeroase informații despre pandemia de coronavirus:

- [Totul despre coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Evoluții actuale privind pandemia](#)

Informații pot fi găsite și pe [site-ul web](#) al Departamentului de Sănătate al orașului Ingolstadt.

### Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

### Săptămâni bavareze de testare HIV

Săptămânile de testare HIV din Bavaria vor avea loc în perioada 2 noiembrie - 30 noiembrie 2024.

Autoritățile sanitare, centrele de consiliere SIDA și organizațiile de servicii SIDA oferă săptămânile de testare HIV sub motto-ul "Testează acum".

💡 Consilierea este anonimă, confidențială și competentă.

În afara săptămânii bavareze de testare HIV, vă puteți testa gratuit și anonim la departamentul de sănătate publică în timpul programului de funcționare.

---

Programul de funcționare al departamentului de sănătate publică este următorul

Luni și marți: 8.00 - 12.30 și 13.30 - 16.00

Miercuri: 8.00 - 12.30 p.m.

Joi: 8.00 - 12.30 și 13.30 - 17.30

Vineri: 8.00 - 12.30

💡 De asemenea, puteți afla mai multe despre testarea HIV gratuită și anonimă pe site-ul web al Departamentului de Sănătate Ingolstadt [Infection Protection & Travel Medicine \(ingolstadt.de\)](https://www.ingolstadt.de/infektion-protection-travel-medicine) și pe site-ul web [www.testjetzt.de](https://www.testjetzt.de).

### **Atenție: Căpușe în Ingolstadt**

Mușcăturile de căpușă nu sunt deloc inofensive. Căpușele pot transmite agenți patogeni. Acestea sunt active din primăvară până toamna târziu.

Căpușele pot transmite **encefalita** transmisă de căpușe (**TBE**) și **boala Lyme**.



### **Borrelioza Lyme (boala Lyme)**

Boala Lyme este o infecție bacteriană. Nu există vaccinare. Boala este ușor de tratat cu antibiotice. Boala Lyme se poate dezvolta pe întreg teritoriul Germaniei după o mușcătură de căpușă.

În Bavaria, boala Lyme este o boală cu declarare obligatorie.

Puteți găsi mai multe informații pe [site-ul web al Oficiului de stat bavarez pentru sănătate și siguranță alimentară](#).



### **Zona de risc TBE Ingolstadt**

Ingolstadt face parte dintr-o zonă de risc TBE. Aceasta înseamnă că aici există multe căpușe care pot transmite virusul TBE.

### **Ce este TBE?**

TBE este o boală. Denumirea lungă este encefalită transmisă de căpușe. Este o inflamație a creierului sau a nervilor. Boala poate fi gravă. Puteți avea dureri de cap severe, febră sau chiar paralizie.

### **Cum se contractează TBE?**

TBE se contractează prin mușcătura unei căpușe. Nu toate căpușele au virusul - dar unele au. Dacă o căpușă cu virusul TBE vă mușcă, vă puteți îmbolnăvi.

### **Cum mă pot proteja?**

Este minunat să ieșiți în natură, dar trebuie să fiți atenți:

- Purtați haine rezistente: pantaloni lungi, șosete și încălțăminte închisă.
- Folosiți repelent împotriva căpușelor pe piele și pe haine.
- Verificați-vă corpul după plimbare - în special copii.
- Dacă aveți un câine, verificați-vă și câinele.
- Dacă găsiți o căpușă: Îndepărtați-o imediat!

## Există un vaccin?

Da, există un vaccin împotriva TBE. Vaccinarea oferă o bună protecție împotriva bolii.

- Vaccinarea constă în trei injecții.
- Două injecții sunt administrate la interval de câteva săptămâni.
- A treia injecție se face după câteva luni.
- Sunteți astfel protejat timp de mai mulți ani.
- Vaccinarea poate fi efectuată de medicul dumneavoastră de familie.
- Asigurarea de sănătate plătește de obicei vaccinarea - în special în zonele cu risc, cum ar fi Ingolstadt.

💡 [Mai multe informații pe site-ul internet al Institutului Robert Koch \(RKI\).](#)

💡 Puteți găsi mai multe informații pe [site-ul web](#) al [Oficiului de stat bavarez pentru sănătate și siguranță alimentară](#).

💡 [Puteți găsi această broșură pe site-ul web al Institutului Federal de Sănătate Publică](#)





**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](http://www.impfen-info.de)

Herausgeber:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln  
Artikel-Nr. 62200002 – Auflage: 9/2024/24  
Druck: Dierks Medien, wuppertal/berlin  
Kern-Druck, in der Kollig 130, 44480 Siedrich

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## Grupuri de auto-ajutor în Ingolstadt

## Grupuri de auto-ajutor în Ingolstadt

Există multe grupuri de auto-ajutor în Ingolstadt. Oameni cu probleme sau boli similare se întâlnesc acolo. Ei vorbesc despre experiențele lor și se ajută reciproc.

## Care sunt beneficiile unui grup de auto-ajutor?

- Ajungi să cunoști oameni care au preocupări similare.
- Primești sfaturi de la cei afectați.

- Nu vă simțiți singuri.
- Faceți schimb de idei în mod regulat.
- Dobândiți forțe noi pentru viața de zi cu zi.

💡 Un grup de auto-ajutor nu poate înlocui terapia. Dar vă poate ajuta să faceți față mai bine situației.

## Unde pot găsi un grup de autoajutorare?

- [KISS Ingolstadt](#): această organizație oferă informații despre grupuri și vă ajută să înființați unul.
- [Departamentul de Sănătate Ingolstadt](#): Există liste cu grupurile din regiune.
- Medicii și spitalele: Acestea au adesea informații despre grupuri potrivite.

💡 Dacă sunteți în căutare de ajutor, luați [legătura](#). Împărtășirea experiențelor cu alții vă poate da curaj.

## Caracteristici speciale în cazul unui accident de muncă

### Raportarea unui accident de muncă

În cazul în care un accident de muncă are ca rezultat incapacitatea de muncă a unei persoane pentru mai mult de trei zile, acesta trebuie raportat asociației de asigurare de răspundere civilă a angajatorilor sau fondului de asigurare de accidente relevant. Compania se ocupă de notificare. În cazul multor asociații de asigurare de răspundere civilă a angajatorilor, accidentul poate fi raportat online. Medicul întocmește un raport și îl transmite organizației de asigurare împotriva accidentelor.

După un accident de muncă: consultați un medic de tranzit!

Medicii din asigurările de accidente tratează leziunile cauzate de un accident de muncă. Trebuie să consultați un medic de familie dacă vătămarea vă împiedică să lucrați pentru o perioadă mai lungă decât ziua accidentului. Chiar dacă tratamentul durează mai mult de o săptămână sau dacă trebuie prescrise remedii, este necesară o vizită la medicul de accidente. Acest lucru este valabil și dacă vă îmbolnăviți din nou din cauza consecințelor accidentului.

În cazul rănilor minore, consultantul de asigurare pentru accidente va trimite pacientul la medicul de familie. Medicul de tranzit monitorizează procesul de vindecare și poate stabili programări pentru examinări ulterioare.

În cazul leziunilor la nivelul ochilor, gâtului, nasului sau urechilor, puteți, de asemenea, să consultați direct un specialist sau să fiți trimis de medicul de tranzit.

### Găsirea unui medic de tranzit

Toți angajații sunt asigurați împotriva accidentelor de muncă. Asigurarea se aplică și pe durata călătoriei spre și de la locul de muncă. Bolile profesionale sunt, de asemenea, acoperite de asociația de asigurare de răspundere civilă a angajatorilor. Aceasta plătește costurile de îngrijire medicală, tratament și reabilitare. În cazul muncii temporare, este responsabilă asociația de asigurare de răspundere civilă a angajatorilor din cadrul întreprinderii, de obicei asociația

administrativă de asigurare de răspundere civilă a angajatorilor.

## **Ce trebuie să faceți în cazul unui accident de muncă?**

Dacă aveți întrebări sau în cazul unui accident la locul de muncă, vă rugăm să contactați:

### [Comportament în cazul unui accident de muncă](#)

Asociația regională sud-est

 [Fockensteinstraße 1](#), 81539 München

 [030 13001 5800](#)

 [v-suedo](#) st@dguv.de

 [Asigurarea socială germană împotriva accidentelor](#)

## **Centre de consiliere privind procura de îngrijire a sănătății / directiva de îngrijire / îngrijirea juridică**

## **Aveți nevoie de ajutor pentru că dumneavoastră sau rudele dumneavoastră nu vă mai puteți ocupa singuri de anumite lucruri?**

Acest lucru se poate datora unei boli sau unui handicap. Atunci este posibil să aveți nevoie de un îngrijitor legal. O instanță numește acest îngrijitor. Acesta poate fi, de asemenea, un membru al familiei.

## **De asemenea, vă puteți face propriile planuri.**

Dați o procură unei persoane pe care o alegeți. Această împuternicire se aplică în cazul în care nu mai puteți lua decizii singur.

Centrele de îngrijire vă vor ajuta cu aceste întrebări:

- Când aveți nevoie de un îngrijitor?
- Cum își face bine treaba un îngrijitor?
- Cum se redactează o procură pentru îngrijirea sănătății?
- Ce ar trebui să fie inclus într-un testament în viață?

Centrele de îngrijire vor confirma, de asemenea, semnătura dumneavoastră pe procurile dumneavoastră.

Personalul va veni la dumneavoastră atunci când faceți o programare. Se vor deplasa la domiciliul dumneavoastră, la spital sau la centrul de îngrijire.

## **Puteți găsi centrul de îngrijire aici:**

Biroul pentru afaceri sociale - Centrul de îngrijire

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

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

E-mail: [betreuungsstelle@ingolstadt.de](#)

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

## Asociațiile de tutelă oferă ajutor suplimentar

Asociațiile de tutelă oferă consiliere cu privire la procuri, tutelă și testamente în viață. Acestea ajută îngrijitorii, reprezentanții autorizați și persoanele afectate. Acestea oferă cursuri pentru îngrijitorii noi și experimentați.

### Puteți găsi asociațiile de îngrijitori aici:

Asociația de consiliere Caritas

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

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

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

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

Organizația de sprijin SKF - Serviciul social al femeilor catolice

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

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

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

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

### Împuternicire sau procură medicală / directivă de îngrijire

#### Diferența dintre procura de îngrijire a sănătății și tutelă

- O procură pentru îngrijirea sănătății nu necesită o instanță. Reprezentantul autorizat acționează în numele persoanei în cauză în cazul în care aceasta nu mai poate acționa pentru sine. De regulă, instanța nu examinează adecvarea sau deciziile reprezentantului autorizat.
- Acest lucru este diferit în cazul unei procuri pentru îngrijire. Instanța verifică caracterul adecvat al îngrijitorului. Acesta are nevoie de aprobarea instanței pentru deciziile importante. De asemenea, instanța poate numi un alt îngrijitor, dacă este necesar.

#### Avantaje și dezavantaje ale directivei de îngrijire

##### Avantaje:

- Dumneavoastră decideți cine ia decizii pentru dumneavoastră.
- Puteți desemna mai multe persoane.
- Directiva poate fi revocată în orice moment.
- Instanța poate numi o persoană aleasă de dumneavoastră.
- Controlul instanței limitează abuzurile.

##### Dezavantaje:

- Instanța este implicată.
- Procedura durează mai mult pentru a deveni valabilă.
- Există control din partea instanței.

- Control limitat asupra propriilor bunuri, în special în cazul soților.

Puteți găsi mai multe informații și documente [aici](#).

### **Centrul specializat pentru facilități de îngrijire și dizabilități - Dezvoltare și supraveghere a calității (FQA)**

Centrul specializat pentru instituții de îngrijire și pentru persoane cu dizabilități - Dezvoltarea calității și supraveghere (FQA) din Bavaria are sarcini importante.

Aceste sarcini contribuie la asigurarea bunei funcționări a centrelor de îngrijire și pentru persoane cu dizabilități și a bunei îngrijiri a persoanelor.

#### **Efectuarea de inspecții:**

FQA vizitează în mod regulat instituțiile de îngrijire și pentru persoane cu handicap. În timpul acestor vizite, ei verifică dacă totul merge bine. De exemplu, verifică dacă rezidenții sunt bine îngrijiți și dacă regulile sunt respectate.

#### **Oferirea de sfaturi:**

FQA oferă sfaturi și consiliere instituțiilor. Acest lucru ajută unitățile să-și îmbunătățească activitatea. De exemplu, le explică cum să organizeze mai bine îngrijirea sau cum să instruiască bine personalul.

#### **Asigurarea calității:**

FQA se asigură că calitatea în centre rămâne bună sau se îmbunătățește. Aceasta verifică dacă îngrijitorii sunt bine pregătiți și dacă unitățile au suficient personal.

#### **Tratarea plângerilor:**

În cazul în care rezidenții sau familiile acestora nu sunt mulțumiți, aceștia pot depune o plângere la FQA. FQA investighează apoi plângerile și contribuie la găsirea unor soluții.

#### **Protejarea rezidenților:**

FQA se asigură că rezidenții sunt în siguranță în unități. Aceasta se asigură că nimeni nu este tratat rău și că drepturile rezidenților sunt respectate.

Prin urmare, FQA lucrează pentru a se asigura că persoanele din centrele de îngrijire și pentru persoane cu handicap se simt bine. Aceasta inspectează, consiliază, asigură calitatea, se ocupă de reclamații și protejează rezidenții. FQA face toate acestea în Bavaria.

💡 Puteți găsi mai multe informații despre locurile de îngrijire din Ingolstadt [aici](#).

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

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

💡 Programări doar pe bază de programare.

## **Centru de sprijin pentru îngrijire Ingolstadt**

Centrul de asistență pentru îngrijire din Ingolstadt este un loc unde puteți obține consiliere gratuită. Consilierii noștri vor fi bucuroși să vă ajute.

Munca noastră este prevăzută în [lege](#). Trebuie să păstrăm tăcerea dacă ne spuneți ceva.

Centrul de sprijin pentru îngrijire din Ingolstadt este sprijinit de diverse organizații:

- Casele de asigurări de sănătate și de îngrijire
- districtul Bavaria Superioară
- Orașul Ingolstadt

De asemenea, puteți descărca pliante [aici](#). Acestea sunt disponibile în 4 limbi și în limbaj simplu.

## **Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung**

📍 [Fechtasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

### **Program de funcționare**

Luni și marți: de la 09:00 la 12:00, de la 14:00 la 16:00

Miercuri: închis

Joi: de la 09:00 la 12:00, de la 14:00 la 18:00

Vineri: de la 09:00 la 12:00

## **Consiliere suplimentară la centrul de sprijin pentru îngrijire:**

### **Zi de consultare privind prestațiile sociale ale districtului Bavaria Superioară:**

- Când: În fiecare joi de la 10:00 la 12:00
- Subiecte: Asistență de integrare pentru persoanele cu handicap și asistență de îngrijire pentru persoanele care au nevoie de îngrijire

- Pentru a face o programare: [089 219 821 057](tel:089219821057) sau [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)

### **Centru specializat pentru rudele îngrijitoare al Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.:**

- Când: Numai pe bază de programare. Marțea între orele 09:00 și 12:00
- Subiecte: Sprijin pentru îngrijitorii familiilor și confruntarea cu demența
- Pentru a face o programare: [0841-8817732](tel:08418817732) sau [info@alzheimer-ingolstadt.de](mailto:info@alzheimer-ingolstadt.de)

### **Consiliere suplimentară pentru participare independentă (EUTB):**

- Când: În fiecare ultimă joi a lunii de la 14:00 la 17:00.
- Unde: La centrul de sprijin pentru îngrijire din Ingolstadt
- Pentru a face o programare: [0841 994 764 51](tel:084199476451) sau [margit.retzer.eutb@ospe-ev.de](mailto:margit.retzer.eutb@ospe-ev.de)

### **Asociația bavareză pentru nevăzători și deficienți de vedere:**

Când: Numai pe bază de programare. În fiecare ultimă marți a lunii între orele 09:00 și 16:00

Unde: La centrul de sprijin pentru îngrijire din Ingolstadt

Pentru a face o programare: [089 559 881 16](tel:08955988116) sau [sabine.pia@bbsb.org](mailto:sabine.pia@bbsb.org)