

Зміст

Здоров'я	2
Загальна інформація про здоров'я	2
Загальна інформація для мігрантів та іноземців	2
Надзвичайна ситуація	4
Ліки та аптеки	6
Медичне страхування	6
Електронна медична картка пацієнта (ePA)	7
Візит до лікаря та лікарні	9
Номери екстрених служб - SOS	11
Консультаційні центри та пропозиції допомоги	12
Допомога при насильстві та жорстокому поводженні - Ви жінка, яка потребує допомоги?	12
додаток для догляду за грудьми	15
MiMi - 3 мігрантами для мігрантів (MiMi-Bayern)	16
Консультаційні центри для людей, які потребують догляду, та їхніх родичів	16
Офіцер з питань інклюзії міста Інгольштадт	19
Лікарі світу - консультаційний центр у Мюнхені	19
Медична допомога біженцям	21
Вагітність і пологи - консультації, підтримка, допомога	22
Що потрібно враховувати під час вагітності та пологів?	22
Вагітність і пологи	27
Контакти для консультування з питань вагітності та конфліктів під час вагітності	28
Контрацепція та планування сім'ї	30
Здоров'я дітей	31
Травми, гострі кризи та психологічний стрес	32
Хоспіс та паліативна допомога	34
Сімейний путівник для людей з інвалідністю	35
Інфекційні захворювання Гігієна Захист	36
Тижні тестування на ВІЛ у Баварії	37
Увага: кліщі в Інгольштадті	37
Групи самопомоги в Інгольштадті	39
Особливості у випадку нещасного випадку на виробництві	40
Консультаційні центри з питань медичного доручення / розпорядження про догляд / юридичної допомоги	41
Довіреність або доручення на медичне обслуговування / розпорядження про догляд	42
Спеціалізований центр по догляду та установам для людей з інвалідністю - Розвиток якості та нагляд (FQA)	43
Центр підтримки по догляду Інгольштадт	44

Здоров'я

Загальна інформація про здоров'я

У вас гостре захворювання? Ви відчуваєте біль? У Німеччині ви маєте право на базову медичну допомогу. Деякі щеплення рекомендовані державою. Ви можете зробити ці щеплення. Деякі обстеження є рекомендованими. Вони призначені для профілактики захворювань. Ви можете пройти ці обстеження. Деякі обстеження дуже важливі для вашого здоров'я. Ви можете отримати їх безкоштовно у лікарів. Зверніться до лікаря, якщо

- ви гостро захворіли або відчуваєте біль
- ви вагітні
- маєте хронічні захворювання. У вас, наприклад, діабет, епілепсія або психічне захворювання.

💡 Ви все ще приймаєте ліки? Або, можливо, у вас є листок-вкладиш від ліків? Візьміть їх з собою на прийом до лікаря.

Ви вже були у лікаря або в лікарні у зв'язку з хворобою? Будь ласка, візьміть з собою результати аналізів.

👤 У вас є дозвіл на перебування? Тоді ви повинні зареєструватися у звичайній лікарняній касі. Там ти отримаєш страхову картку. Це дає вам право на послуги лікарів. Так само, як і всі громадяни Німеччини.

Додаткову інформацію біженці можуть знайти тут  Медична допомога

Загальна інформація для мігрантів та іноземців

Система охорони здоров'я в Німеччині

Важлива інформація різними мовами

В Інтернеті можна знайти багато інформації про здоров'я.

На багатьох мовах, наприклад, арабською, курдською, перською, англійською...

[1. довідник з охорони здоров'я для шукачів притулку](#)

Як працює система охорони здоров'я?

Що мені робити, якщо я захворів?

Яку допомогу я можу отримати?

2. медичний [портал на різні теми](#)

Багато інформації, наприклад, про

- контрацепція
- залежність
- харчування

- ...

3. візит до жіночого лікаря

⇒ Фільм на різних мовах

4. інформація на різні теми (етно-медичний центр)

Путівник на різні теми, наприклад:

- Діабет
- Вакцинація
- Травма, депресія
- Материнське здоров'я

5. інформація для пацієнтів про багато захворювань

- астма
- грип
- Деменція
- ...

6. словник у сфері охорони здоров'я

- [Проект "Бережи себе"](#) (Weg-Weiser для мігрантів)
- [Словник з картинками](#)

7. додаткова інформація різними мовами

- Медикаменти
- Термінологічний словник на випадок надзвичайних ситуацій
- Бланки історії хвороби
- Важливі телефонні номери
- ...

Інша важлива інформація

Щеплення:

Лікар може надати вам інформацію про щеплення.

Багато щеплень є для вас безкоштовними.

Ви отримаєте карту щеплень.

У карті щеплень записані всі щеплення, які ви вже зробили.

Карта щеплень не є паспортом.

⇒ Ви і ваші діти повинні зробити [ці ще](#) плення (календар щеплень на різних мовах).

Аптека:

Ви можете придбати ліки в аптеці.
Аптеки мають червону літеру "A" над дверима.

Деякі ліки є платними, наприклад

- Спреї для носа
- Таблетки від головного болю
- За деякі ліки ти не повинен платити нічого або платити менше:
Потрібен рецепт від лікаря (лікаря).
Дорослі, як правило, повинні платити додаткові гроші.

⇒ [Тут](#) ви можете знайти аптеки в Інгольштадті

Аптеки відкриті:

З понеділка по п'ятницю з 9:00 до 18:00

Субота з 9 ранку до 12 дня

Швидка допомога вночі та по неділях: ⇒ [Служба швидкої допомоги в Інгольштадті](#)

[Багатомовний путівник по німецькій системі охорони здоров'я](#)



Gesundheit für alle
Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen

Wegweiser online

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

Wegweiser bestellen

Wegweiser Download

Надзвичайна ситуація

Надзвичайна ситуація

Невідкладна ситуація - це, наприклад, хвороба або травма.

У невідкладному стані потрібно негайно звернутися до лікаря, якщо, наприклад

- у тебе дуже висока температура.
- зламав кістку.
- сильна кровотеча.
- не можеш дихати.
- з'їли щось отруйне.
- втратили свідомість (= непритомні).

**В екстрених випадках ти завжди можеш звернутися до поліклініки.
У поліклініці є відділення невідкладної допомоги.**

В екстрених випадках викликайте швидку допомогу (= екстрений виклик):



Виклик екстреної допомоги **не коштує жодних грошей**.

Ви можете зателефонувати на номер екстреної допомоги з будь-якого телефону.

Швидка допомога приїде до вас швидко.

Виклик швидкої допомоги - що потрібно робити?

Зберігати спокій!

Уважно слухати!

Відповідайте на запитання по телефону!

Ви повинні сказати:

- **Де** пацієнт?
- **Що** сталося?
- **Як** почувається пацієнт?

Важливі номери телефонів для екстрених випадків:

- Поліція, пожежна охорона, швидка допомога, екстрена допомога при отруєнні
 - Служба невідкладної медичної допомоги, служба невідкладної аптечної допомоги
 - Допомога для жінок і дітей
 - Психологічна допомога
- ⇒ Подивіться на 📞 "[Допомога в надзвичайних ситуаціях](#)"

Перша медична допомога

Ти бачиш людину в біді:

Допоможи людині!

Ви можете врятувати життя.

Ти можеш пройти курс першої допомоги.

На курсі ти навчишся допомагати іншим у надзвичайних ситуаціях.

⇒ **Відео 1:** Що потрібно робити в надзвичайній ситуації? 📺 [Перша допомога](#)

⇒ **Відео 2:** 📺 [Перша](#) допомога в надзвичайних ситуаціях

⇒ Тут ви можете знайти  [курси першої допомоги](#) в Інгольштадті!

Ліки та аптеки

Медикаменти

Якщо вам потрібні ліки, ви отримаєте рецепт від лікаря. За цим рецептом ти можеш отримати ліки в будь-якій аптеці. Іноді ліки доводиться замовляти. Зазвичай їх доставляють протягом кількох годин.

Рецептурні ліки (наприклад, антибіотики) можна отримати тільки в тому випадку, якщо лікар виписав рецепт (наприклад, рожевого або блакитного кольору для осіб, застрахованих в приватному секторі). Навіть за рецептом не всі ліки є безкоштовними. Зазвичай за них потрібно доплачувати. Це стосується також фізіотерапії та інших видів лікування. Якщо ви отримали зелений рецепт, вам доведеться платити за ліки самостійно. Якщо тобі часто потрібні ліки, звернися до своєї медичної [страхової компанії](#) . Можливо, вас звільнять від доплати.

Ви можете придбати ліки без рецепта в аптеці в будь-який час. Попередньо звертатися до лікаря не потрібно. До ліків, що відпускаються без рецепта, відносяться, наприклад, багато ліків від застуди або болю. Ліки, на які не потрібен рецепт, можна також купити в аптеці. Там вони коштують дешевше.

Аптеки



Аптеки ([листівки на 12 мов](#)) зазвичай відкриті з понеділка по суботу. Години роботи варіюються в залежності від аптеки (найчастіше з 09:00 до 18:00). Якщо вам потрібні термінові ліки вночі або на вихідних, на кожній аптеці ви знайдете табличку з назвою та адресою аптеки, яка відкрита для надання невідкладної допомоги. Зазвичай потрібно подзвонити у двері аптеки, де працює чергова служба, і вам відчинять.

Ви можете знайти аптеку з невідкладною допомогою в місті Інгольштадт  [тут](#), по всій Баварії  [тут](#) і по всій Німеччині  [тут](#) (введіть поштовий індекс або населений пункт).

Медичне страхування

Страхування в Німеччині є обов'язковим. Ви маєте дозвіл на проживання? Тоді ви повинні зареєструватися у звичайній лікарняній касі. Там ви отримаєте страхову картку. Це дасть вам такі ж переваги, як і всім іншим в Німеччині.

Ви захворіли на гостру хворобу за кордоном? Ви також отримаєте базову медичну допомогу в багатьох закордонних клініках і лікарнях. Інформацію ви можете отримати у вашій лікарняній касі.

Ви можете вибрати лікаря загальної практики (сімейного лікаря) на свій розсуд. Вам потрібне лікування у спеціаліста? Тоді ви отримаєте направлення від сімейного лікаря.

 Ви збираєтеся в лікарню? Ви відвідуєте терапевта? Ви йдете на прийом до лікаря? Тоді візьміть з собою страхову картку.

Страхова картка

Страхова картка дуже важлива. З нею ти можеш звернутися до лікаря. Роботу лікаря оплачує твоя страховка. Картка також є твоїм страховим полісом на території всієї Європи. Вона називається Європейська картка медичного страхування (EHIC). З нею ти можеш звернутися до лікаря в будь-якій країні ЄС.

💡 Ви їдете в країну за межами ЄС? Тоді вам слід оформити додаткове страхування. Страховка для виїзду за кордон захищає вас під час подорожі. Воно називається міжнародним медичним страхуванням.

Ви хотіли б дізнатися про німецьку систему охорони здоров'я? Ви можете знайти інформацію на цьому [веб-сайті](#) . Інформація доступна німецькою та англійською мовами.

🔗 [Тут](#) ви знайдете всю важливу інформацію про медичне страхування (прочитайте главу 1). Посібник пояснює німецьку систему охорони здоров'я. Він також доступний [іншими мовами](#): "Посібник з охорони здоров'я для шукачів притулку в Німеччині" та "Посібник з охорони здоров'я для всіх" є важливими.

👥 Як біженець або шукач притулку, ви ще не маєте медичного страхування. Вам потрібен ваучер медичного страхування. З ним ти можеш звернутися до лікаря. Його можна отримати в управлінні [соціального забезпечення](#).

Електронна медична картка пацієнта (ePA)

З **15 січня 2025** року в Німеччині буде запроваджено нову цифрову медичну картку пацієнта, яка називається **електронною картою пацієнта (ePA)** . У цьому файлі зберігатимуться всі важливі дані про стан здоров'я, наприклад, що лікар дізнався про ваше здоров'я, які ліки ви приймаєте або які обстеження ви пройшли.

Кожен, хто має обов'язкове медичне страхування, автоматично отримує цю ePA. Якщо ви не хочете цього, ви можете заперечити.

Лікарі та пацієнти можуть швидко і легко отримати доступ до даних про стан здоров'я за допомогою ePA. Але тільки люди, які мають на це дозвіл, можуть бачити ці дані. Це забезпечує безпеку даних.

Як застрахована особа може відмовитися від створення ePA? Які строки для цього існують?

Якщо згодом хтось більше не захоче використовувати ePA, він може видалити його. Мета полягає в тому, щоб дати можливість лікарям і пацієнтам працювати разом швидше і краще для поліпшення здоров'я.

Якщо хтось хоче відмовитися від ePA, він повинен повідомити про це свою медичну страхову компанію. Якщо цього не буде зроблено, EPR буде створено автоматично.

Важливі деталі про ePA. Що потрібно мати на увазі?

Зміст ЕПД:

- Вся важлива інформація, отримана під час візитів до лікаря, автоматично включається в ЕПЗ, якщо вона доступна в цифровому вигляді. Це означає, наприклад, що висновки або діагнози, які записує лікар, переносяться в ЕЛП.
- Ви також можете самостійно завантажити в ЕРД таку інформацію, як життєво важливі показники (наприклад, зріст чи вагу) або старі медичні документи.
- З 2025 року буде автоматичний огляд усіх ліків, які ви приймаєте. Пізніше це буде доповнено спеціальним медикаментозним планом.

Права доступу:

- Ви можете вказати, які лікарі або лікарні мають право доступу до вашого еРА. Якщо ви хочете внести зміни, ви можете зробити це через додаток еРА або звернутися до офісу омбудсмена вашої лікарняної каси.
- Якщо вашу медичну картку зчитують у кабінеті лікаря або в лікарні, вони матимуть тимчасовий доступ до вашої еРА протягом 90 днів, якщо ви не заперечуєте проти цього.

Використання та доступність:

- Ви можете керувати еРА за допомогою спеціального додатку на своєму смартфоні. Кожна лікарняна каса пропонує власний додаток еРА, який можна безкоштовно завантажити з App Store (для iOS) або Google Play Store (для Android).
- Якщо у вас немає смартфона, ви можете отримати підтримку в аптеках або спеціальних центрах, щоб отримати доступ до еРА.

Правове регулювання:

- Впровадження еРА спочатку розпочнеться в Гамбурзі та Північному Рейні-Вестфалії. З лютого 2025 року він буде доступний по всій Німеччині.
- Особи, застраховані в приватному порядку, також можуть використовувати еРА, хоча це залежить від страхової компанії.

Переваги:

- еРА полегшує комунікацію між лікарями, лікарнями та іншими медичними установами. Це дає вам кращий огляд даних про стан вашого здоров'я.
- ЕПД також підвищує безпеку та точність призначення ліків.

Виклики:

- Не всі документи, наприклад, старі паперові медичні звіти, автоматично оцифровуються. Однак ви можете запитати у своєї страхової компанії, чи може вона взяти на себе оцифрування.
- На початку можуть виникнути технічні труднощі, оскільки деякі лікарі повинні адаптувати своє програмне забезпечення.
- Ще однією проблемою є відсутність багатомовної інформації, тобто перекладів на інші мови.

ЕРА є важливим кроком на шляху до діджиталізації в секторі охорони здоров'я. Це має покращити медичне обслуговування. Він також забезпечує основу для досліджень.

Хочете дізнатися більше? Ви можете знайти більше інформації тут:

- 📍 Поширені [запитання Асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування](#)
- 📍 Питання та відповіді про електронну картку пацієнта (ePA) від KBV
- 📍 Інформація від центру консультування споживачів про ePA

Візит до лікаря та лікарні

Завжди беріть з собою картку медичного страхування, коли йдете на прийом до лікаря або в лікарню! 📍 Якщо ви погано розмовляєте німецькою, візьміть з собою друзів, які розмовляють німецькою, або мовного [помічника чи мовного посередника](#). Важливо, щоб ти добре розумів лікаря. Запитайте, якщо Вам щось незрозуміло.

Лікарі загальної практики та спеціалісти

📍 Якщо ви фізично або [психічно хворі](#), зверніться до свого сімейного лікаря (терапевта). Ти можеш вибрати лікаря самостійно. Якщо є можливість, запишіться на прийом. Години роботи лікарів можуть бути різними.

Лікарі загальної практики проводять найважливіші обстеження і є першою контактною особою, якщо ви захворіли. Він випише необхідні ліки або направить вас на додаткові обстеження до спеціалістів.

За необхідності, лікар загальної практики дасть вам направлення до вузького спеціаліста (наприклад, ортопеда, уролога, психолога). Ці фахівці спеціалізуються в певній медичній галузі, можуть провести спеціальні обстеження і взяти на себе подальше лікування. Добре, якщо сімейний лікар отримає всі результати обстежень.

Педіатри

Дітей зазвичай оглядають педіатри. 📍 Регулярні [огляди](#) та [щеплення](#) у педіатра є важливими для здоров'я вашої дитини і є безкоштовними.

Ці огляди називаються U-обстеженнями і проводяться в певний час. Кожна дитина отримує жовту U-буклет з датами та часом проведення. У Баварії обстеження U1-U9 є обов'язковими. U-буклет потрібен для запису до дитячого садка. Щеплення вносяться в карту щеплень.

📍 Педіатричні кабінети в місті Інгольштадт можна знайти [тут](#).

Стоматологи

Якщо у вас болить зуб, зверніться до стоматолога. Лікування зубів покривається медичним страхуванням. Якщо зуб потрібно замінити, то більшу частину доведеться сплатити самостійно. Попросіть кошторис витрат і поговоріть зі своєю медичною страховою компанією.

📍 Стоматологічні кабінети в місті Інгольштадт ви знайдете [тут](#).

Гінекологи (акушери-гінекологи)

Важливо, щоб жінки та дівчата регулярно проходили огляд у гінеколога. Це називається профілактичним оглядом. Це дозволяє вчасно розпізнати захворювання. 📍 Там же можна обговорити тему [контрацепції](#).

📍 Гінекологічні кабінети в місті Інгольштадт можна знайти [тут](#).

Чоловічі лікарі (урологи)

Чоловіки також повинні регулярно відвідувати лікаря. Більшість обстежень проводить сімейний лікар. Уролог спеціалізується на чоловічих захворюваннях. 📍 Там же можна обговорити тему [контрацепції](#)

📍 Медичні кабінети для чоловіків у місті Інгольштадт можна знайти [тут](#).

Лікарня

До лікарні звертаються в екстрених випадках або якщо вас госпіталізували. Невідкладний випадок - це коли ти боїшся за своє життя, відчуваєш сильний біль і не можеш дістатися до лікаря або серйозно захворів на вихідних. У разі госпіталізації лікар направить тебе до лікарні.

Витрати на лікування в лікарні, проживання та харчування покриває ваша медична страховка. Однак вам доведеться платити добові в розмірі 10 євро на день.

💡 Якщо у вас низький дохід, ви можете бути звільнені від цього платежу. Порадьтеся зі своєю лікарняною касою.

Відділення невідкладної допомоги Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:0841/8802750)

Відділення невідкладної допомоги Клініка доктора Мауля ГмбХ

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:0841/93580)

Медична служба за викликом

Якщо вам потрібен лікар у вечірній час або на вихідних, і це не екстрена ситуація, ви можете зателефонувати сюди або звернутися до відділення невідкладної допомоги та виклику лікаря:

📍 GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt

💡 📍 Вхід через [відділення невідкладної допомоги - Levelingstraße](#)

в лікарні Інгольштадта

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Інгольштадт

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

🕒 Години роботи:

Понеділок, вівторок, четвер 18:00 - 22:00

середа 15:00 - 22:00

П'ятниця 15:00 - 22:00

Субота, неділя та святкові дні 08:00 - 22:00

ЗАЙТИ в дитячу лікарню за викликом

💡 Лікування відбувається ТІЛЬКИ у відповідному педіатричному відділенні.

Будь ласка, не дзвоніть в офіс нашої мережі лікарів GOIN.

📍 Адреси та номери телефонів чергових педіатричних кабінетів можна знайти в [таблиці](#)

нижче.

 Години роботи:

Середа 16:00 - 20:00

Субота, неділя та святкові дні 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

Невідкладна стоматологічна допомога

На сайті Zahnärztlicher Notdienst Bayern (введіть поштовий індекс) ви можете знайти найближчу стоматологічну клініку, яка надає невідкладну допомогу при зубному болю у вихідні та святкові дні (введіть поштовий індекс).

 www.notdienst-zahn.de/

 [Пошук стоматолога](#)

Ви не розумієте висновків, зроблених лікарем у кабінеті або в лікарні.  [Тут](#) ви знайдете пояснення (тільки німецькою мовою).

Аптечна служба швидкої допомоги

Яка аптека в Інгольштадті працює у вихідні або вночі?

Шукайте тут:  [Аптека невідкладної допомоги](#)

Номери екстрених служб - SOS

Невідкладний стан - це гостра загроза здоров'ю. Звертайтеся до лікаря невідкладної допомоги або до служби швидкої допомоги лише у випадку невідкладної ситуації або гострої загрози здоров'ю.

Контакти для екстреної допомоги

 Поліція [110](#)

 Пожежна служба, служба порятунку [112](#)

 Швидка допомога, лікар швидкої допомоги [112](#)

Номер екстреної допомоги при отруєнні в Нюрнберзі [0911/3982451](#)

Номер екстреної допомоги при отруєнні Мюнхен [089/19240](#)

 Номери екстреної допомоги на мобільних телефонах завжди працюють, навіть якщо у вас передплачена картка без кредиту/грошей!

 Також цікаво: [Як працює визначення місцезнаходження за допомогою мобільного телефону в екстрених випадках - Надіслати місцезнаходження.](#)

Важлива інформація для екстреного дзвінка

- **Хто** телефонує (ваше ім'я)?
- **Де** щось сталося (адреса)?
- **Що** саме сталося?
- **Скільки** поранених або хворих людей?
- **Що** це за хвороби чи травми?

- **Чекайте** на подальші запитання!

Зберігайте спокій. Говоріть повільно і чітко, щоб вас краще зрозуміли. Не завершуй розмову. Центр екстреної допомоги / поліція завершить розмову, коли передасть усю важливу інформацію.

💡 Не забудьте своє посвідчення особи або документ, що підтверджує прибуття до лікарні! Якщо ти застрахований у медичній страховій компанії, візьми з собою страховий поліс.

👥 Як шукач притулку, ти можеш лягти в лікарню без направлення на лікування тільки в екстрених випадках. У лікарні ти повинен показати, що ти є шукачем притулку, і пред'явити документ, що підтверджує твоє прибуття, а витрати будуть оплачені через Управління з соціальних питань.

Консультаційні центри та пропозиції допомоги

Тут ви знайдете різні консультаційні центри з усіх аспектів здоров'я. 🗣️ Про те, що таке консультаційний центр, ви можете дізнатися [тут](#).

Допомога при насильстві та жорстокому поводженні - Ви жінка, яка потребує допомоги?

Допомога при насильстві та жорстокому поводженні:

Ти жінка, яка потребує допомоги?

Як жінка, ти можеш звернутися до наступних центрів:

- якщо тобі загрожує насильство або
- якщо ви стали жертвою насильства:

Районний центр Карітасу Інгольштадт - Притулок для жінок

📍 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Інгольштадт

☎️ [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

@f rauenhaus@caritas-ingolstadt.de

🗺️ [Притулок для жінок Карітасу](#)

Притулок для жінок належить до районного центру Карітасу в Інгольштадті, але не знаходиться в ньому. Адреса центру не розголошується з метою захисту жінок, яких це стосується.

📞 Доступний за телефоном цілодобово (24/7) (включно з неділею та державними святами):

☎️ [0841/309-700](tel:0841309700)

Телефон для екстреного зв'язку

Телефон довіри "Насильство над жінками"

Безкоштовна та анонімна служба консультування 17 мовами

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

 www.hilf-telefon.de

Вам чи іншим **загрожує небезпека?**

 Негайно наберіть номер екстреного виклику поліції: [110](tel:110)

Консультаційні центри з питань домашнього насильства:

Районний центр Карітасу Інгольштадт

Центр допомоги жертвам домашнього насильства

 [Jesuitenstraße 1](https://www.google.com/maps/place/Jesuitenstra%C3%9Fe+1,+85049+Ingolstadt,Germany/@48.3638889,11.5166667,15z)

85049 Інгольштадт

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

@i nterven-tionsstelle@caritas-ingolstadt.de

Wirbelwind Ingolstadt e.V.

Спеціалізоване консультування з питань сексуального насильства

[Am Stein 5](https://www.google.com/maps/place/Am+Stein+5,+85049+Ingolstadt,Germany/@48.3638889,11.5166667,15z)

85049 Інгольштадт

 [0841/17353](tel:084117353)

@b eratung-sstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

 www.wirbelwind-ingolstadt.de

 Зустрічі тільки за попереднім записом

Доступність за телефоном:

Понеділок

Вівторок 09:00 - 10:00

середа 18:00 - 19:00

Четвер 16:00 - 17:00

П'ятниця 10:00 - 11:00

Соціальна служба католицьких жінок e.V. Інгольштадт

Консультаційний центр з питань сім'ї та життя

[Schrannenstr. 1a](https://www.google.com/maps/place/Schrannenstr.+1a,+85049+Ingolstadt,Germany/@48.3638889,11.5166667,15z)

85049 Інгольштадт

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



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

@i nfo@skf-ingolstadt.de

Дияконія Інгольштадту - Консультації для жінок

Консультаційний центр

[Schulstr. 14](#)

85049 Інгольштадт

☎ [0841/37 08 303](tel:08413708303)

Понеділок 08:00 - 12:00, 13:00 - 19:00

Вівторок 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Середа 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Четвер 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

П'ятниця 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Консультаційні пункти у випадку насильства або дискримінації

Центр рівних можливостей - місто Інгольштадт

[Ратушна площа 4](#)

85049 Інгольштадт

☎ [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

@g leichtellungsstelle@ingolstadt.de

Центр протидії дискримінації

[Ратушна площа 4](#)

85049 Інгольштадт

☎ [0841/305-1165](tel:08413051165)

@a ntidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

Допомога та консультації по телефону

Протестантська телефонна консультаційна служба: [0800/11 10 111](tel:08001110111) (безкоштовно)

🕒 Цілодобово - 24 години на добу

@або в чаті: www.telefonseelsorge.de

Католицька телефонна консультація: [0800/11 10 222](tel:08001110222) (безкоштовно)

🕒 Цілодобово - 24 години на добу

@або в чаті: www.telefonseelsorge.de

Мусульманська консультаційна гаряча лінія (MuTeS)

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

🕒 24 години на добу

🌐 www.mutes.de

Гаряча лінія мусульманської душпастирської опіки надає консультації та підтримку як в особистих розмовах, так і в чаті. Ми говоримо німецькою, турецькою, арабською, англійською, французькою, боснійською, курдською, урду / гінді, перською, бенгальською, сомалійською, марокканською та індонезійською. Інші мови за запитом.

Кваліфіковані мусульмани працюють тут цілодобово на добровільних засадах.

Телефон "Дауерія"

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

 24 години на добу

 www.diakonie-portal.de/telefon-doweria

Телефон Доверія - це російськомовна служба телефонного консультування, якою керує Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. У ній 24 години на добу працюють кваліфіковані добровільні телефонні консультанти, багато з яких самі є мігрантами, а деякі - євреями.

 **Weißer Ring - гаряча лінія для жертв:** [116 006](tel:116006), з 7: [00](tel:00) до 22:00 (безкоштовно по всій країні)

Управління у справах молоді та сім'ї / загальні соціальні служби:

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Понеділок з 08:00 до 12:30, 13:30 до 16:00

Вівторок 08:00 до 12:30, 13:30 до 16:00

Середа 08:00 - 12:30, 13:30 - 16:00

Четвер 08:00-12:30, 13:30-17:30

П'ятниця з 08:00 до 12:30

Виклик поліції в неробочий час у неробочий час

Гаряча лінія для жертв злочинів:

 Головне управління поліції Північної Баварії: [0841/9343-1077](tel:084193431077)

Психіатрична кризова служба:

Телефонне консультування та кризова підтримка

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

Додаток для догляду за грудьми

Рак молочної залози є найпоширенішим видом раку в усьому світі. В Європі кожна восьма жінка протягом життя захворіє на рак молочної залози. Тільки в Німеччині близько 70 000 жінок щороку отримують діагноз "рак молочної залози". Чим раніше розпізнати хворобу, тим більше шансів на вилікування. Близько 25% випадків можна запобігти, дотримуючись здорового способу життя. Додаток для догляду за молочними залозами є науково обґрунтованим. Він пояснює все важливе про рак молочної залози в доступній формі. У ньому також розглядається тема ранньої діагностики. Ви дізнаєтеся, наскільки важливим є здоровий спосіб життя. Наразі додаток доступний сімома мовами: арабською, німецькою, англійською, фарсі, французькою, іспанською та турецькою.

Додаток для догляду за грудьми

- нагадує вам про необхідність обмацати груди за допомогою циклічного календаря
- крок за кроком пояснює процедуру самообстеження за допомогою ілюстрованих інструкцій
- пояснює фактори ризику і симптоми та надає конкретні поради щодо здорового способу життя
- відповідає на запитання про медичні скринінгові обстеження в Німеччині

- містить посилання на численні контактні пункти, такі як мамологічні центри, інтеграційні офіцери або служби підтримки, до яких жінки можуть звернутися з питаннями
- розповідає історії жінок, яких це торкнулося, які надихають.

Ви можете завантажити додаток з магазинів додатків Apple та Google. Додаток є безкоштовним. Додаток можна використовувати без збору персональних даних. Він не містить реклами і розрахований на довгострокову перспективу. Додаткова інформація сімома мовами за посиланням: www.breastcare.app

MiMi - 3 мігрантами для мігрантів (MiMi-Bayern)

Ви живете в Інгольштадті і приїхали з іншої країни?
Хочете дізнатися щось про систему охорони здоров'я в Німеччині?

MiMi-Bayern пропонує:

- Безкоштовне навчання в якості "медичного пілота" (близько 50 годин).
- Мігранти надають іншим мігрантам інформацію про здоров'я та хвороби.

Програма доступна багатьма мовами!

Мережа з трудових та соціальних питань NefAS e. V.

[Permoserstrasse 69](#)

85057 Ingolstadt

@ inda-ga.sem@web.de

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [3 мігрантами для мігрантів \(MiMi\) - міжкультурне здоров'я в Баварії](#)

MiMi-Баварія - це проект Етномедичного центру e.V.

Він фінансується Міністерством охорони здоров'я землі Баварія та компанією MSD SHARP & DOHME GMBH.

Консультаційні центри для людей, які потребують догляду, та їхніх родичів

Консультаційні центри для людей, які потребують догляду, та їхніх родичів

Консультаційні центри надають інформацію та підтримку з усіх аспектів старіння. Консультаційні центри призначені як для літніх людей, так і для їхніх родичів. Догляд та деменція часто є стресовими ситуаціями для сім'ї. Можливо, ви не знайомі з таким видом підтримки у вашій країні походження. У Німеччині існує багато служб. Звертайтеся за порадою та підтримкою безкоштовно. Вам допоможуть прийняти рішення. Зрештою, ви самі вирішуєте, що ви хочете робити.

Ви отримаєте консультації та підтримку з таких питань, як

- Деменція та інші вікові захворювання,
- страхові виплати по догляду,
- планування та фінансування домашнього або стаціонарного догляду,

- Фінансова допомога,
- контакт з органами влади,
- важка інвалідність,
- Догляд та заповіти про життя
 - Догляд означає, що хтось допомагає тобі і приймає рішення за тебе, коли ти вже не в змозі робити це самостійно. Це може статися, наприклад, якщо ти дуже хворий або не можеш добре мислити.
 - Заповіт - це документ, в якому ви пишете, що ви хочете, щоб лікарі робили, якщо ви будете дуже хворі і не зможете говорити. Наприклад, ти можеш вказати, чи хочеш ти, щоб тобі робили штучне дихання. Це допоможе лікарям і твоїй родині знати, чого ти хочеш, якщо ти більше не зможеш сказати, чого хочеш.

і багато іншого.

Центр підтримки догляду в Інгольштадті



[Fechtgassee 6](#)

85049 Інгольштадт

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

 flegestuetzpunkt@ingolstadt.de

 www.pfle.gestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Care guide second edition.pdf](#)

Листівка для завантаження

[Центр підтримки по догляду Інгольштадт](#)

[Центр підтримки по догляду Інгольштадт простою мовою](#)

Іноземні мови

[Листівка англійською мовою](#)

[Флаєр турецькою мовою](#)

[Флаєр російською мовою](#)

[Флаєр арабською мовою](#)

За попередньою домовленістю консультації по догляду можуть бути надані іноземними мовами. Якщо ніхто з вашого соціального оточення не може перекладати, буде організовано перекладача, який перекладатиме.

 Години роботи

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

Вівторок 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

середа зачинено

четвер 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00

п'ятниця 09:00 - 12:00

Додаткові консультаційні послуги в центрі допомоги по догляду

- Щочетверга з 10.00 до 12.00 проводиться консультаційний день з питань соціальних виплат округу Верхня Баварія на теми інтеграційної допомоги для людей з обмеженими можливостями та допомоги по догляду для людей, які потребують догляду.
☎@Будь ласка, запишіться на прийом за телефоном: [089-219821057](tel:089-219821057) або через beratung-in@bezirk-oberbayern.de
- Спеціалізований центр для доглядаючих родичів Товариства Альцгеймера Інгольштадт е.V. надає консультації на теми підтримки доглядаючих родичів та поведінки з деменцією в Центрі підтримки по вівторках за попереднім записом з 9.00 до 12.00.
☎@Будь ласка, запишіться на прийом за телефоном: [0841-8817732](tel:0841-8817732) або через info@alzheimer-ingolstadt.de.
- EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung консультиє кожного останнього четверга місяця з 14:00 до 17:00 у приміщенні центру підтримки по догляду в Інгольштадті.
☎@Будь ласка, запишіться на прийом за телефоном: [0841-99476451](tel:0841-99476451) або через електронну пошту margit.retzer.eutb@ospe-ev.de
- Баварське товариство сліпих і слабозорих (Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.) пропонує консультації кожного останнього вівторка місяця за попереднім записом з 9.00 до 16.00 у приміщенні Центру підтримки по догляду в Інгольштадті.
☎@Будь ласка, запишіться на прийом за телефоном: [089-55988116](tel:089-55988116) або через sabine.ruhstorfer@bbsb.org

💡Додаткову інформацію та консультаційні центри в місті Інгольштадт можна знайти [ТУТ](#).

Спілка хоспісів допомагає важкохворим і вмираючим людям та їхнім родичам на їхньому життєвому шляху. Лекції, семінари та заходи пропонують хорошу можливість дати відповіді на питання про вмирання, смерть і траур. Ви також можете долучитися до роботи хоспісної асоціації.

Асоціація хоспісів Інгольштадта е.V.



[Levelingstr. 102](#)

85049 Інгольштадт

☎[0841/17111](tel:0841/17111)



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

@i nfo@hos pizverein-in.de

🌐w www.hosp izverein-in.de



Години роботи:

Понеділок - п'ятниця: з 09:00 до 12:00



У невідкладних випадках ви можете зв'язатися з нами по телефону в будь-який час.



Пояснювальні відеоролики про **хоспісну та паліативну допомогу** кількома мовами можна знайти [тут](#).



Додаткову інформацію про **попередні розпорядження про догляд** можна знайти [тут](#).

Офіцер з питань інклюзії міста Інгольштадт

Люди з обмеженими можливостями

Кожен повинен мати можливість жити в Інгольштадті в однакових умовах.

Життя людей з обмеженими можливостями не повинно бути обмеженим.



Дізнайтеся більше про підтримку людей з інвалідністю [тут](#).

Уповноважений з питань **інклюзії міста Інгольштадт** [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

Консультаційні центри для людей з інвалідністю:

⇒ Перелік [консультаційних](#) центрів є на сайті міста Інгольштадт

⇒ Консультації, [контакти та пропозиції в Інгольштадті](#)

Лікарі світу - консультаційний центр у Мюнхені

Лікарі світу - Консультаційний центр Мюнхен

Інформаційні сторінки багатьма мовами можна знайти тут:

- Листівка ["Сексуальне здоров'я та сексуальне самовизначення, вагітність та пологи, захист від гендерного насильства: інформація для біженців"](#)
- Листівка ["Мої права в процедурі надання притулку, німецька система охорони здоров'я, психічне здоров'я: інформація для біженців у Верхній Баварії"](#)

Люди без медичного страхування

Не всі в Німеччині мають медичне страхування. Багато жінок, чоловіків і дітей не мають доступу до медичної допомоги. "Лікарі світу" надають безкоштовну допомогу в Мюнхені, Штутгарті, Гамбурзі та Берліні.

Мігранти та біженці

Мільйони людей втікають по всьому світу, в тому числі багато дітей. "Лікарі світу" допомагають мігрантам і біженцям у багатьох країнах. Ми пропонуємо медичну допомогу та консультування.

Жертви криз

Стихійні лиха та конфлікти знищують засоби до існування. "Лікарі світу" надають невідкладну допомогу та допомагають у відновленні.

Жінки та діти

Вагітні жінки, матері та діти потребують особливого захисту. Багато з них хворіють, тому що немає лікарів або лікування занадто дороге. "Лікарі світу" покращують їхнє здоров'я і зміцнюють їхні права.

Групи ризику

Діти вулиці, споживачі наркотиків та поденники мають високі ризики для здоров'я. "Лікарі світу" допомагають у проектах по всьому світу.

Допомога пацієнтам

У Німеччині ми пропонуємо медичну допомогу людям, які не мають доступу до системи охорони здоров'я. Прикладами є "open.med" у Мюнхені, Берліні та Гамбурзі, а також "MedMobil" у Штутгарті.

Жертви насильства - консультації для біженців

Усі люди в Німеччині мають право на охорону здоров'я. Однак у новоприбулих часто виникають труднощі з цією системою. Для отримання медичної допомоги їм потрібна довідка з управління соціального забезпечення, яка часто покриває лише невідкладні випадки.

Біженці часто зазнають насильства, в тому числі в баварських центрах розміщення. Мовні бар'єри та дискримінація ускладнюють доступ до допомоги і погіршують ситуацію.

"Лікарі світу"

Мюнхенський офіс:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 Мюнхен

+498945230810
@info@aerztderwelt.org
www.aerztderwelt.org

Медична допомога біженцям

Що таке медична допомога?

У Німеччині ви маєте можливість звернутися до лікаря, якщо ви захворіли або маєте скаргу.

💡 Лікарі повинні вміти з вами розмовляти. Будь ласка, з'ясуйте перед лікуванням, чи можете ви спілкуватися з лікарем. Якщо ні, візьміть з собою довірену особу для перекладу лікування.

У виняткових випадках ви можете подати заяву на покриття витрат на перекладача. Про це потрібно просити заздалегідь. У разі необхідності, будь ласка, завчасно (до прийому) зверніться до [Управління соціального захисту населення](#).

До якого лікаря можна звернутися?

Якщо ти живеш у центрі ANKER

Зверніться, будь ласка, до табірної лікарі. Він знаходиться на території центру ANKER. Ти можеш записатися на прийом там. Твій місцевий менеджер з розміщення зможе тобі допомогти.

Лікар табору вирішить, чи потрібно вам звернутися до спеціаліста. У такому випадку адміністратор вашого помешкання допоможе вам записатися на прийом.

Важливо: Якщо ти записуєшся на прийом до спеціаліста самостійно, ти завжди повинен мати при собі

- направлення від табірної лікарі **та**
- ваучер на медичне обслуговування від Управління з соціальних питань.

Без цих документів, як правило, ти не будеш лікуватися в клініці. Тому, будь ласка, завжди спочатку звертайтеся до табірної лікарі та консультантів Центру "ANKER".

Якщо Ви живете в децентралізованому житлі для біженців, в гуртожитку або в приватному помешканні

Якщо у вас ще немає картки медичного страхування: Ти повинен подати заяву на отримання талону на лікування в управлінні соціального забезпечення.

З талоном на лікування можна звернутися до таких лікарів

- Лікар загальної практики
- Гінеколог
- педіатр

- стоматолог
 - офтальмолог
1. Для цього вам необхідно записатися на прийом до обраного вами лікаря в районі Інгольштадт.
 2. Потім завчасно повідомити про свій візит до управління соціального забезпечення.
 3. Відділ соціального забезпечення розгляне Вашу справу і видасть талон на лікування.
 - Ви можете зробити це особисто на місці або електронною поштою, див. розділ "[Як з нами зв'язатися](#)".

💡 Ви не маєте права звертатися з цим талоном до іншого лікаря-спеціаліста.

💡 Ви можете звернутися до іншого спеціаліста, тільки якщо вищезгадані лікарі видадуть вам відповідне направлення.

Як отримати картку медичного страхування?

За певних умов ти можеш отримати картку медичного страхування через 18 місяців. Управління соціального захисту перевірить наявність необхідних для цього умов без запиту, див. [§ 2 AsyblG](#).

Допоміжні засоби, лікування та операції

Іноді люди потребують медичних допоміжних засобів, наприклад

- інвалідний візок,
- корсет,
- лікування, наприклад, фізіотерапія
- операція, наприклад, при переломі кістки.

Лікар повинен виписати рецепт на допоміжні засоби та терапію. Для проведення операції лікар повинен написати лікарський лист з поясненням діагнозу і твоїх потреб.

Якщо у вас ще немає картки медичного страхування, разом з цим рецептом/довідкою від лікаря необхідно подати заяву в **Управління соціального захисту населення**.

Управління соціального захисту перевірить, чи підлягає запитуване лікування страховому покриттю, і, як правило, зв'яжеться безпосередньо з вашим лікарем. Часто вас також попросять скласти кошторис витрат або проконсультуватися з експертом.

💡 У разі хвороби Управління соціального захисту може покрити тільки ті витрати, які є абсолютно необхідними

- для лікування гострих захворювань і хворобливих станів або
- для запобігання значної шкоди здоров'ю або
- відвернення небезпеки для суспільства.

Вагітність і пологи - консультації, підтримка, допомога

Що потрібно враховувати під час вагітності та пологів?

Вагітність

- Ви вагітні?
- У вас буде дитина?
- Зробіть тест на вагітність!
- Тест на вагітність можна купити в аптеці або аптечному пункті.

Гінеколог

- Зверніться до гінеколога:
- Гінеколог піклується про вас і вашу дитину.
- ⇒ **Гінекологів в Інгольштадті можна знайти [тут](#)!**

Паспорт матері

- Ви отримаєте материнський паспорт:
- Паспорт матері містить результати обстежень.
- **Паспорт матері дуже важливий!**
- Ви завжди повинні мати при собі Mutter-Pass на прийомі у гінеколога.
- Паспорт матері не є посвідченням особи.

💡 **Будь ласка, регулярно проходите обстеження!**

Медичне страхування

- **Обстеження під час вагітності оплачує лікарняна каса.**
- Проходьте регулярні обстеження!
- У вас залишилися питання?
- Зверніться до свого гінеколога.
- Він тобі допоможе.
- ⇒ **В інтернеті також є багато інформації на багатьох мовах.**

💡🌐 Інформація про медичне страхування тут в додатку.

Акушерка

- **Медичне страхування оплачує також консультацію акушерки.**
- Акушерка може прийти до вас додому.
- До пологів і після народження дитини.
- Чим може допомогти акушерка?
- ⇒ Інформація про роботу акушерок

💡 Вам терміново потрібна акушерка, але ви не можете знайти акушерку, яка має час для вас і вашої дитини?

Ви можете отримати допомогу тут:



Акушерський центр Інгольштадт Stinnesstraße 6
85057 Інгольштадт

☎ [0841/12127494](tel:084112127494)

Години консультацій: з понеділка по п'ятницю з 9 до 11 ранку.

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

🌐 www.hebammenzentrale-igeltarn.de

⚠️Зверніть увагу: У випадку невідкладної медичної допомоги, будь ласка, негайно телефонуйте до служби екстреної допомоги за номером 112.

⚠️Ви також можете отримати медичну допомогу в найближчій поліклініці, гінекологічних кабінетах або в черговій медичній службі за номером 116 117.

Шукаєте більше порад?

⇒ Поглянь на сторінку "[Хто мені може допомогти?Поради про здоров'я та хвороби](#)".

- Довідковий телефон "Вагітна і багато питань": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Посилання: "Вагітні та багато питань" багатьма мовами [Федеральне міністерство у справах сім'ї, людей похилого віку, жінок та молоді](#)
- Посилання: [Інформація про вагітність та пологи багатьма мовами](#)
- [Відеоконсультація сімейної акушерки](#)

Підтримка сімейних акушерок

Ви можете поставити акушерці запитання:

- Як мені годувати дитину?
- Що робити, якщо вона плаче?
- Ви можете зважити дитину.
- **Коли:** щовівторка з 15:00 до 16:00 (крім літніх канікул)
- **Де?** Проект "Південний квартал", Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Інформація та контактна особа:

🌐 [Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Інгольштадт](#)

🌐 [Акушерка на дому в акушерському центрі](#)

🌐 [Координаційний центр раннього дитинства \(KoKi\)](#)

Народження

Народження дитини:

Клініка / лікарня

В Інгольштадті є спеціальний пологовий будинок:

[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Години консультацій: Пн - Чт: з 08:00 до 16:00, Пт: 8-13.30

☎ [0841/880-2501](tel:0841/880-2501)

🏠 [0841/880-2509](tel:0841/880-2509)

@ лікарня-інгольштадт

Запис на долікарняні консультації

☎ [0841/880-2502](tel:0841/880-2502)

Запис на пологи

☎ [0841/880-2532](tel:0841/880-2532)

@ geburt@klinikum-ingolstadt.de

👤 Невідкладні пацієнти:

Ви можете зв'язатися з Клінікою гострої та невідкладної медицини цілодобово за телефоном 0841 880 - 2750.

Пологовий центр Інгольштадт

[Gerolfinger Str. 78](#)

85049 Інгольштадт

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

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

@i nfo@geburtshaus-ingolstadt.de



www.geburtshaus-ingolstadt.de

Пологовий центр Інгольштадта - це місце, де жінки та пари отримують цілісну та всебічну допомогу відповідно до їхніх особистих побажань до, під час та після пологів. Незалежно від того, де ви бажаєте народжувати - в пологовому центрі, вдома чи в клініці - ми завжди поруч.

Акушерки та жінки інших професій працюють тут, щоб зміцнити впевненість жінок у своїй здатності народжувати самостійно, і готові підтримати їх своїм професійним досвідом.

Вдома

- Ви також можете народжувати вдома.
- ⇒ Порадьтеся зі своїм гінекологом.

Свідоцтво про народження

Що таке свідоцтво про народження?

Свідоцтво про народження є **важливим документом**.

Ти повинен зберігати свідоцтво про народження.

У свідоцтві про народження написано

- Як звать дитину?
- Де народилася дитина?
- Коли народилася дитина?
- Хто її мати?
- Хто батько?

Як отримати свідоцтво про народження?

Після народження дитини ви повинні заповнити формуляр.

Бланк називається: Повідомлення про народження.

Заяву про народження ви заповнюєте в лікарні або пологовому будинку.

У заяві про народження потрібно вказати

- Ім'я дитини
- Прізвище дитини
- Більше інформації про дитину та її батьків

Важливо:

- **Мати і батько** повинні підписати свідоцтво про народження.
- Свідоцтво про народження коштує 10 євро.

Які документи мені потрібно взяти з собою?

Паспорт

- **або** дозвіл на проживання
- **або** фіктивний сертифікат
- **або** толерантність
- Свідоцтво про народження матері
- Свідоцтво про народження батька
- Німецький переклад свідоцтва про народження матері та батька

Якщо ви перебуваєте у шлюбі:

- Свідоцтво про шлюб
- Переклад свідоцтва про шлюб на німецьку мову

У мене немає свідоцтва про шлюб або свідоцтва про народження!

- У Вас немає всіх документів?
- У пологовому будинку вам **НЕ** видадуть свідоцтво про народження.
- Вам потрібно звернутися до РАЦСу.
- Зателефонуйте і запишіться на прийом до [РАЦСу](#).

⇒ **Більше інформації тут.**

Консультування

⇒ Консультації для вагітних в Інгольштадті можна знайти [на сайті www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung](http://www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung).

Вагітність і пологи

Вагітність і пологи

Вагітні жінки в Німеччині користуються особливим захистом. Вони мають право звертатися за консультацією. Ви будете під наглядом лікаря. А держава підтримає вас з новими покупками для дитини. Якщо ви вагітні, ви повинні спочатку звернутися до гінеколога. Там ти пройдеш обстеження. Після цього ви отримаєте декретний сертифікат. Родовий сертифікат - це документ, який містить важливу інформацію про вашу вагітність. Він також містить інформацію про ваше здоров'я. А також про здоров'я Вашої дитини. Завжди беріть з собою декретну карту на випадок надзвичайних ситуацій.

Інформацію з усіх питань охорони здоров'я можна знайти [на сайті](#)  [тут](#).

Акушерка

Акушерки підтримують жінок та їхні сім'ї від початку вагітності до закінчення грудного вигодовування. Акушерки надають консультації під час вагітності. Вони можуть допомогти під час пологів. Після пологів вони вводять грудне вигодовування. Вони також дбають про фізичне та психологічне відновлення жінки. Кожна жінка може звернутися за допомогою до акушерки. Більшість послуг покривається медичним страхуванням.

 [Веб-сайт Асоціації акушерок](#)

Пологи та післяпологовий догляд

Ваш гінеколог направить вас до пологового будинку. Після пологів зверніться до акушерки або акушера для післяпологового догляду. У пологовому будинку ви отримаєте свідоцтво про народження.

Повідомлення до РАЦСу

Про новонароджених дітей необхідно повідомити в [РАЦС](#) і, за необхідності, в адміністрацію житла. Пологовий будинок зареєструє народження в РАЦСі. Там ви отримаєте (тимчасове) свідоцтво про народження вашої дитини разом з вашим посвідченням особи, свідоцтвом про народження з пологового будинку і, якщо є, свідоцтвом про шлюб.

 Будь ласка, пред'являйте тільки оригінали документів. Якщо ваші документи складені іноземною мовою, необхідно надати офіційно завірений переклад на німецьку мову.

 Якщо ви проживаєте в гуртожитку, будь ласка, надайте копію свідоцтва про народження вашому керівнику гуртожитку, щоб вашу дитину можна було

zareєструвати.

Педіатр

Існує десять профілактичних оглядів (U1-U9 і J1). Це означає, що дитину регулярно оглядають і стежать за її розвитком до 6-річного віку. Обстеження U1 (обстеження після народження) та U2 зазвичай проводяться в поліклініці. Для подальших обстежень необхідно записатися на прийом до педіатра.

💡 Під час [запису](#) до дитячого садка можуть вимагати підтвердження проходження всіх обстежень ранньої діагностики.

Контакти для консультування з питань вагітності та конфліктів під час вагітності

💡 Важливо для вас - підтримка та консультування під час вагітності

Консультаційний центр для вагітних

Як майбутні батьки, ви можете отримати відповіді та підтримку в нашому консультаційному центрі для вагітних. Консультація є безкоштовною і допоможе вам, якщо у вас виникнуть будь-які питання або проблеми. Вона охоплює багато тем, які можуть бути важливими для вас, наприклад

- Бажання мати дитину: якщо ви хочете мати дитину або маєте питання щодо підготовки до неї, ми тут для вас.
- Почуття і занепокоєння під час вагітності: деякі майбутні мами хвилюються або відчувають себе невпевнено. Навіть після пологів іноді виникають стресові відчуття. Ми допоможемо вам поговорити про них.
- Горе і втрати: На жаль, іноді трапляються сумні події, такі як викидень або втрата дитини. Ми супроводжуємо вас у цей важкий час.
- Фінансова підтримка: ми підкажемо вам, де ви можете отримати фінансову допомогу, особливо від фондів та інших організацій.
- Питання про планування сім'ї та контрацепцію: якщо ви хочете дізнатися, як спланувати або запобігти вагітності, ми з радістю проконсультуємо вас.
- Партнерство та сексуальність: Вагітність і народження дитини можуть змінити ваші стосунки та сексуальність. За бажанням ми можемо поговорити з вами на ці теми.

Консультування щодо конфліктів, пов'язаних з вагітністю

Якщо у вас незапланована вагітність і ви не знаєте, як прийняти рішення, ми можемо допомогти вам у конфліктних ситуаціях, пов'язаних з вагітністю. Мета цієї консультації - допомогти вам прийняти рішення без тиску. Ви самі вирішуєте, продовжувати вагітність чи ні.

У Німеччині аборт дозволений за певних умов. Якщо ви вирішили зробити аборт і потребуєте довідку про те, що аборт не підлягає покаранню, ви отримаєте її після консультації, як це передбачено § 219 Кримінального кодексу ФРН.

Навіть якщо ваш партнер не впевнений або не знає, як діяти в цій ситуації, він може прийти на консультацію. Ми також роз'яснимо питання про витрати на аборт і про те, чи покриваються вони організацією.

Комплексна підтримка під час вагітності

Вагітність - це особливий час. Багато жінок відчувають радість і надію, але іноді також невпевненість і тривогу. У нашій консультації для вагітних ми пропонуємо вам

- Особисті консультації: кожна людина має право на особисту та конфіденційну консультацію, яка відповідає на її конкретні питання.
- Юридичні та фінансові питання: ми надамо вам інформацію про охорону материнства, відпустку по догляду за дитиною, батьківську допомогу та допомогу на дитину. Ми також допоможемо вам, якщо вам потрібно мати справу з органами влади та установами.
- Фінансова підтримка: якщо ви бажаєте, ми можемо організувати допомогу з дитячим обладнанням тощо, наприклад, через "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind" (Державний фонд підтримки матері та дитини).
- Підтримка під час змін і криз: Вагітність іноді може приносити невизначеність або труднощі. Ми пропонуємо консультації, якщо ви опинилися в кризовій ситуації, пов'язаній з вагітністю або батьківством.
- Подальша підтримка: Навіть після народження дитини ми будемо поруч з вами до досягнення нею трирічного віку, якщо ви потребуватимете підтримки.
- Пренатальна діагностика та консультування: якщо ви плануєте пренатальне обстеження, ми проконсультуємо вас щодо психологічних та соціальних питань, які можуть виникнути.
- Конфіденційні пологи: якщо ви хочете зберегти анонімність вашої вагітності та пологів, ми пропонуємо вам можливість планування конфіденційних пологів.

Короткий огляд усіх консультаційних послуг

Наші консультації є безкоштовними і суворо конфіденційними. Цими послугами можуть скористатися всі люди, незалежно від віросповідання чи походження. За бажанням ми також пропонуємо анонімні консультації.

 Визнаний державою консультаційний центр з питань вагітності у відділі охорони здоров'я



[Еспланада 29](#)

85049 Інгольштадт

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

 chwange@renberatung@ingolstadt.de

 www.ingo-lstadt.de/Schwangerenberatung

 Pro Familia Інгольштадт

Консультації з питань сексуальності, вагітності або партнерства

📍 [Holzmarkt 2](#)

85049 Інгольштадт

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

@i ngolstadt@profamilia.de

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

☎️ Католицький консультаційний центр з питань вагітності

SkF e.V. Інгольштадт

📍 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Інгольштадт

☎️ [+49 \(0\) 8419375560](tel:+4908419375560)

@s chwangenberatung@skf-ingolstadt.de

🌐 www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung

☎️ Державна консультація з питань вагітності (SSB) при дияконії Інгольштадту

-Жіноча консультація

📍 [Schulstraße 14](#)

85049 Інгольштадт

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

@i nfo@frauenberaten-in.de

🌐 www.frauenberaten-in.de

Контрацепція та планування сім'ї

Планування сім'ї/контрацепція

Якщо ви

- не хочете завагітніти
- хочете захистити себе від захворювань, що передаються статевим шляхом

ви повинні використовувати контрацептиви під час сексу. Наприклад, презервативи.

Існує багато різних контрацептивів. Деякі коштують дорожче, ніж інші. Вони діють по-різному. Дізнайся більше! Якщо ти не впевнена, який контрацептив підходить саме тобі, звернися до лікаря.

Інформацію про контрацепцію багатьма мовами можна знайти [тут](#)

УВАГА!

Тільки презервативи можуть захистити тебе від СНІДу та інших захворювань!

Жоден контрацептив не є безпечним на 100%!

Витрати на контрацепцію

Для жінок віком до 23 років медичне страхування оплачує контрацепцію. Тобі потрібно заплатити лише невелику суму самостійно.

Якщо у вас мало грошей, місто Інгольштадт може покрити витрати на контрацепцію. Для цього необхідно подати заяву в управління соціального забезпечення.



Інформацію можна знайти тут [Familienplanungsfond](#).

Здоров'я дітей

Медичне страхування для дітей

Медичне страхування для вашої дитини зазвичай **не** коштує грошей: "сімейне страхування".

Ваша дитина отримує страхову картку.

Ви повинні взяти страхову картку дитини з собою на прийом до лікаря.

Ви не повинні платити за дитину на прийомі у лікаря жодних грошей.

Педіатр

Існують спеціальні лікарі для дітей: педіатри (дитячі лікарі).

Вони знають все про дитяче здоров'я.

Виберіть педіатра для своєї дитини.

⇒ [Тут](#) Ви можете знайти педіатрів в Інгольштадті

Профогляди (= педіатричні огляди)

Ви повинні регулярно водити дитину до лікаря.

Профілактичний огляд корисний для здоров'я дитини.

Профілактичні огляди оплачує лікарняна каса.

Ви отримаєте буклет з результатами обстеження (жовтого кольору).

Візьміть його з собою на обстеження!

Що таке U-обстеження?

Для проведення U-обстеження дитини необхідно заздалегідь записатися на прийом до лікаря.

Лікар перевірить

- рухливість
- спритність
- мовлення та розуміння
- соціальну поведінку

Консультує на різні теми:

- Вакцинація
- Профілактика нещасних випадків
- здоров'я зубів
- харчування
- інші проблеми та занепокоєння щодо розвитку вашої дитини

Важливо: обстеження повинно проводитися в певний час!

⇒ [Тут ви можете побачити, коли вашій дитині потрібно пройти обстеження.](#)

Обстеження U - це обстеження ранньої діагностики.

Це означає, що якщо ваша дитина захворіє, то хворобу можна буде виявити і почати лікувати на **ранній** стадії.

Лікар перевіряє, чи правильно розвивається ваша дитина (наприклад, наскільки добре вона вміє говорити).

Вашу дитину можна підтримати та заохотити.

Вакцинація

Педіатр може зробити дитині щеплення.

(Щеплення = захист від хвороби)

Запитайте педіатра.

Щеплення для дітей оплачує лікарняна каса.

⇒ [Рекомендовані ще](#) плення для дітей

Моя дитина травмована, що мені робити?

⇒ [Тут ви знайдете важливу інформацію для батьків](#) 🧠 [Травма і психічне здоров'я](#)

Травми, гострі кризи та психологічний стрес

Втеча та міграція відбуваються, коли люди змушені тікати від війни та насильства. Це ставить їх у дуже складні ситуації. Багато людей страждають від наслідків до кінця свого життя. Деякі отримують допомогу лише на пізній стадії. Підтримка після травми - це не терапія. Але вона може допомогти людям жити з наслідками травми.

Існують брошури, покликані допомогти людям. Вони призначені для людей, які пережили нестерпні ситуації. Деякі з них призначені для людей, які доглядають за постраждалими дітьми або молодими людьми. Інші - для дорослих, які самі постраждали. Ці брошури покликані допомогти людям краще справлятися з повсякденним життям після таких подій. Вони містять практичні поради та рекомендації про те, як краще впоратися з новою ситуацією.

Тут ви знайдете корисну інформацію та контакти для отримання допомоги в подоланні травми. Особливо для біженців та інших постраждалих осіб:

Загальна інформація та допомога

🧠 [Допомога травмованим біженцям](#)

- Інформація різними мовами.

- Поради щодо самодопомоги.

[Психотерапія онлайн](#)

- Програма "Iajnafsy" пропонує психологічну підтримку через Інтернет.
- Особливо для людей з арабськомовного світу.
- Для людей, які страждають від депресії та травми.
- Вона доступна англійською, німецькою та арабською мовами.

[Книжка-картинка про травму](#)

- Доступна багатьма мовами.
- Допомагає дітям зрозуміти свій досвід.

[Допомога травмованим дітям](#)

- Поради батькам про те, як допомогти своїм дітям.

 [Брошури](#) від Unfallkasse Berlin на тему "Травма - що робити?", також доступні кількома мовами.

- Інформація для родичів та помічників травмованих дітей та молоді: Описує поведінку травмованих дітей та молоді. Дає поради, як з ними поводитися.
- Інформація для дорослих, які зазнали гострої травми, та їхніх родичів: брошура про те, як впоратися з повсякденним життям після травматичної події.

[Посібник для батьків біженців](#)

- Як поводитися травмовані діти залежно від віку?
- І як правильно реагувати батькам?

Тут ви також знайдете контакти для телефонного консультування та кризової підтримки.

Психіатрична кризова служба:

Телефонне консультування та кризова підтримка

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) безкоштовно

Клініка Данувіус Інгольштадт

Амбулаторія травматології



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Інгольштадт

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

Лікарня Інгольштадт

Травматологічна поліклініка



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Інгольштадт

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

Хоспіс та паліативна допомога

[Тут](#) ви знайдете відео про хоспіс та паліативну допомогу в Німеччині. Відео доступне багатьма мовами.

У цьому [путівнику](#) ви знайдете інформацію та огляд послуг багатьма мовами.

Інгольштадт пропонує різні послуги для важкохворих і вмираючих людей. Таким чином, ви можете провести свої останні дні якнайкраще.

Клініки

Ми піклуємося про невиліковно хворих людей у лікарнях. Цим займаються спеціальні команди. У деяких випадках існують також спеціальні палати. Там полегшують симптоми, наприклад, біль.

Палата паліативної допомоги в лікарні Інгольштадта [Krumenauerstraße 25](#)

85049 Інгольштадт

☎ Контактні телефони: [0841/880-0](#)

☎ [0841/880-4860](#)



[0841/880-4869](#)

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

Невідкладні пацієнти:

Цілодобово через нашу клініку невідкладної допомоги - доступ через [Levelingstraße 21](#)

Години консультацій:

Відділення паліативної допомоги доступне для вас 24 години на добу

Хоспіс

Тяжкохвора людина може бути прийнята до хоспісу в останній період свого життя. Якщо вона не потребує госпіталізації, але не може залишатися вдома. В Інгольштадті є хоспіс Єлизавети.

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

85049 Інгольштадт

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



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

@i nfo@hos piz-ingolstadt.de

Асоціація хоспісів

Волонтери хоспісу можуть допомогти. Вони проходять спеціальну підготовку і відвідують хворих вдома. Це організовує Асоціація хоспісів Інгольштадта:

Hospizverein Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Інгольштадт

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

@i nfo@hos pizverein-in.de

Години роботи:

Понеділок - п'ятниця: з 09:00 до 12:00

У невідкладних випадках ви можете зв'язатися з нами по телефону в будь-який час.

Спеціалізована амбулаторна паліативна допомога (SAPV)

Якщо вмираюча людина має важкі та складні скарги, команда SAPV може підтримати сімейного лікаря. Доглядальниця разом з лікарями SAPV доглядає за пацієнтом вдома. До складу команди також входять консультант, респіраторний терапевт і соціальний працівник. Цю послугу оплачують державні фонди медичного страхування. Контакт встановлює сімейний лікар.

SAPV Region 10 GmbH

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

 [0841/8857680](tel:08418857680)

@i nfo@sap v-region10.de

 www.sapv -region10.de

Сімейний путівник для людей з інвалідністю

Сімейний путівник

 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch публікує сімейний путівник. Сімейний путівник орієнтований на людей з інвалідністю. І їхні сім'ї. Він надає інформацію та адреси. Існує також веб-сайт. Там ви знайдете важливу інформацію про життя з інвалідністю.

Ця інформація доступна простою та зрозумілою німецькою мовою:

- Вагітність і пологи,
- про школу
- про роботу,
- дозволя,
- доступність,
- права,
- житло,
- консультування,
- страхування здоров'я та догляду та багато іншого.

Інфекційні захворювання Гігієна Захист

Мікроби та гігієна: важлива інформація

Мікроби, такі як бактерії, віруси та грибки, є всюди. Багато з них живуть у нашому тілі та на ньому. Більшість мікробів нешкідливі. Деякі навіть підтримують наше здоров'я. Однак інші мікроби можуть викликати хвороби. Люди можуть інфікуватися патогенними мікроорганізмами. Вони передаються від однієї людини до іншої через руки, предмети або при прямому контакті. Прості заходи гігієни захистять вас та інших від інфекції.

Регулярно мийте руки - це допомагає! Багато хвороботворних мікроорганізмів поширюються під час кашлю та чхання. Мікроби також можуть передаватися після відвідування туалету. Прості кроки допоможуть зберегти туалети чистими. Їжа, забруднена мікробами, може спричинити хворобу. Ви можете зменшити кількість шкідливих мікробів, дотримуючись належної гігієни вдома. Якщо ви доглядаєте за тваринами - вдома чи в зоопарку - дотримуйтесь правил гігієни.

На цих сторінках ви знайдете актуальну інформацію різними мовами:

- [Поради з гігієни](#)
- [Інформація про інфекційні захворювання](#)
- [Інформаційні бюлетені про важливі захворювання](#)

Ви також знайдете багато інформації про пандемію коронавірусу:

- [Все про коронавірус \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Поточні події щодо пандемії](#)

Інформацію також можна знайти на [веб-сайті](#) міського відділу охорони здоров'я Інгольштадта.

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

@gesundheitsamt@ingolstadt.de

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

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

Тижні тестування на ВІЛ у Баварії

Тижні тестування на ВІЛ по всій Баварії пройдуть з 2 листопада по 30 листопада 2024 року.

Органи охорони здоров'я, консультаційні центри зі СНІДу та СНІД-сервісні організації проводять тижні тестування на ВІЛ під гаслом "Тестуйся зараз".

 Консультавання є анонімним, конфіденційним і компетентним.

Навіть поза баварським тижнем тестування на ВІЛ можна безкоштовно та анонімно пройти тестування на ВІЛ у відділі громадського здоров'я в робочі години.

Години роботи відділу охорони здоров'я

Понеділок і вівторок: з 8.00 до 12.30 та з 13.30 до 16.00

середа: 8.00 - 12.30

Четвер: 8.00 - 12.30 та 13.30 - 17.30

П'ятниця: 8.00 - 12.30

 Ви також можете дізнатися більше про безкоштовне та анонімне тестування на ВІЛ на веб-сайті відділу [інфекційного захисту та медицини подорожей](#) Управління охорони здоров'я Інгольштадта ([ingolstadt.de](https://www.ingolstadt.de)) та на веб-сайті www.testjetzt.de.

Увага: кліщі в Інгольштадті

Укуси кліщів далеко не нешкідливі. Кліщі можуть переносити хвороботворні мікроорганізми. Вони активні з весни до пізньої осені.

Кліщі можуть переносити кліщовий **енцефаліт (КЕ)** та **хворобу Лайма**.



Лайм-бореліоз (хвороба Лайма)

Хвороба Лайма - це бактеріальна інфекція. Вакцинації не існує. Захворювання легко піддається лікуванню антибіотиками. Хвороба Лайма може розвинутиися по всій Німеччині після укусу кліща.

У Баварії хвороба Лайма є захворюванням, про яке необхідно повідомляти.

Ви можете знайти більше інформації на [сайті Баварського державного відомства охорони здоров'я та безпеки харчових продуктів](#).



Зона ризику захворювання на кліщовий енцефаліт в Інгольштадті

Інгольштадт є частиною зони ризику кліщового бореліозу. Це означає, що тут багато кліщів, які можуть переносити вірус кліщового енцефаліту.

Що таке кліщовий енцефаліт?

Лайм-бореліоз - це хвороба. Довга назва - кліщовий енцефаліт. Це запалення головного мозку або нервів. Захворювання може бути серйозним. Ви можете отримати сильний головний біль, лихоманку або навіть параліч.

Як можна заразитися туберкульозом?

Хвороба передається через укуси кліща. Не кожен кліщ має вірус, але деякі з них мають. Якщо вас вкусить кліщ з вірусом туберкульозу, ви можете захворіти.

Як я можу себе захистити?

Виїжджати на природу - це чудово, але треба бути обережним:

- Одягайте міцний одяг: довгі штани, шкарпетки та закрите взуття.
- Використовуйте засоби від кліщів на шкірі та одязі.
- Оглядайте своє тіло після прогулянки - особливо дітей.
- Якщо у вас є собака, перевірте його також.
- Якщо ви знайшли кліща: негайно видаліть його!

Чи існує вакцинація?

Так, існує вакцинація проти кліщового бореліозу. Вакцинація забезпечує хороший захист від хвороби.

- Щеплення складається з трьох ін'єкцій.
- Дві ін'єкції вводяться з інтервалом у кілька тижнів.
- Третя ін'єкція робиться через кілька місяців.
- Після цього ви будете захищені протягом декількох років.
- Ви можете зробити щеплення у свого сімейного лікаря.
- Медичне страхування зазвичай оплачує щеплення, особливо в зонах ризику, таких як Інгольштадт.

💡 [Більше інформації на сайті Інституту Роберта Коха \(RKI\).](#)

💡 Додаткову інформацію можна знайти на [веб-сайті Баварського державного відомства з питань охорони здоров'я та безпеки харчових продуктів](#).

💡 [Ви можете знайти цю брошуру на веб-сайті Федерального інституту громадського здоров'я](#)



Групи самопомоги в Інгольштадті

Групи самодопомоги в Інгольштадті

В Інгольштадті існує багато груп самодопомоги. Там зустрічаються люди зі схожими проблемами або хворобами. Вони розповідають про свій досвід і допомагають один одному.

Які переваги мають групи самодопомоги?

- Ти знайомишся з людьми, які мають схожі проблеми.

- Ви отримуєте поради від тих, кого це стосується.
- Ти не відчуваєшся самотнім.
- Ви регулярно обмінюєтеся ідеями.
- Ви отримуєте нові сили для повсякденного життя.

💡 Група самопомогі не замінює терапію. Але вона може допомогти тобі краще впоратися з ситуацією.

Де я можу знайти групу самопомогі?

- [KISS Інгольштадт](#): ця організація надає інформацію про групи та допомагає їх створити.
- [Управління охорони здоров'я Інгольштадта](#): є списки груп у регіоні.
- Лікарі та лікарні: вони часто мають інформацію про відповідні групи.

💡 Якщо ви шукаєте допомогу, [зверніться](#) до них. Обмін досвідом з іншими може додати вам сміливості.

Особливості у випадку нещасного випадку на виробництві

Повідомлення про нещасний випадок на роботі

Якщо нещасний випадок на роботі призвів до втрати працездатності більш ніж на три дні, необхідно повідомити про це відповідне об'єднання страхування відповідальності роботодавців або фонд страхування від нещасних випадків. Повідомлення про нещасний випадок бере на себе роботодавець. Багато об'єднань страхування відповідальності роботодавців дозволяють повідомляти про нещасний випадок в Інтернеті. Лікар пише заяву і надсилає її в організацію страхування від нещасних випадків.

Після нещасного випадку на роботі: зверніться до транзитного лікаря!

Лікарі зі страхування від нещасних випадків лікують травми, отримані в результаті нещасного випадку на виробництві. Ви повинні звернутися до лікаря-терапевта, якщо травма означає, що ви не можете працювати довше, ніж у день нещасного випадку. Навіть якщо лікування триває більше тижня або якщо необхідно призначити медикаментозне лікування, візит до лікаря, який займається нещасними випадками, є обов'язковим. Це також стосується випадків, коли ви знову захворіли через наслідки нещасного випадку.

У разі незначних травм консультант зі страхування від нещасних випадків направить пацієнта до сімейного лікаря. Транзитний лікар стежить за процесом одужання і може призначити подальші обстеження.

У разі травм очей, горла, носа або вух ви також можете звернутися до фахівця безпосередньо або за направленням транзитного лікаря.

Як знайти транзитного лікаря

Всі працівники застраховані від нещасних випадків на виробництві. Страховий захист поширюється також на дорогу на роботу та з роботи. Професійні захворювання також покриваються Товариством страхування відповідальності роботодавців. Воно оплачує

витрати на медичну допомогу, лікування та реабілітацію. У випадку тимчасової роботи відповідальність несе об'єднання страхування відповідальності роботодавців підприємства, як правило, адміністративне об'єднання страхування відповідальності роботодавців.

Що робити у випадку нещасного випадку на роботі?

Якщо у вас виникли запитання або у випадку нещасного випадку на роботі, будь ласка, зв'яжіться з нами:

[Поведінка у випадку нещасного випадку на виробництві](#)

Південно-Східне регіональне об'єднання

 [Fockensteinstraße 1](#), 81539 Munich

 [030 13001 5800](#)

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

 [Німецьке соціальне страхування від нещасних випадків](#)

Консультаційні центри з питань медичного доручення / розпорядження про догляд / юридичної допомоги

Вам потрібна допомога, тому що ви або ваші родичі більше не можете піклуватися про себе самостійно?

Це може бути пов'язано з хворобою або інвалідністю. Тоді тобі може знадобитися законний опікун. Такого опікуна призначає суд. Це може бути також член сім'ї.

Ти можеш також скласти свій власний план.

Для цього ти видаєш довіреність особі, яку сам вибереш. Ця довіреність діє, якщо ти більше не можеш самостійно приймати рішення.

У центрах опіки тобі допоможуть з цими питаннями:

- Коли тобі потрібна опікунська допомога?
- Як правильно виконувати свою роботу?
- Як написати довіреність на отримання медичної допомоги?
- Що має бути включено до заповіту про життя?

Центри догляду також підтвердять ваш підпис на довіреності.

Співробітники прийдуть до тебе, коли ти домовишся про зустріч. Вони прийдуть до вас додому, в лікарню або в будинок для людей похилого віку.

Центри опіки можна знайти тут:

Управління у справах соціального забезпечення - Центр опіки

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

Телефон: [+49 \(0\) 84130550220](#)

Електронна пошта: betreuungsstelle@ingolstadt.de

Інтернет: www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung

Опікунські товариства пропонують додаткову допомогу

Опікунські об'єднання надають консультації щодо довіреностей, опіки та заповітів. Вони допомагають опікунам, уповноваженим представникам і постраждалим. Вони пропонують курси для початківців і досвідчених опікунів.

Асоціації опікунів можна знайти тут:

Консультаційне об'єднання Карітасу

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

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

Електронна пошта: vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de

Інтернет: www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

Допоміжна організація SKF - Соціальна служба католицьких жінок

📍 [Шранненштрассе 1a](#)

85049 Інгольштадт

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

Електронна пошта: info@skf-ingolstadt.de

Інтернет: www.skf-ingolstadt.de

Довіреність або доручення на медичне обслуговування / розпорядження про догляд

Різниця між довіреністю на медичну допомогу та опікою

- Довіреність на медичну допомогу не потребує суду. Уповноважений представник діє від імені відповідної особи, якщо вона більше не може діяти самостійно. Як правило, суд не розглядає придатність або рішення уповноваженого представника.
- Інша справа з довіреністю на догляд. Суд перевіряє придатність опікуна. Для прийняття важливих рішень опікуна потрібна згода суду. У разі необхідності суд може призначити іншу особу, яка буде здійснювати догляд за дитиною.

Переваги та недоліки розпорядження про догляд

Переваги:

- Ви самі вирішуєте, хто буде приймати рішення за вас.
- Ти можеш призначити кількох осіб.
- Розпорядження може бути скасоване в будь-який момент.
- Суд може призначити особу на твій вибір.
- Контроль суду обмежує зловживання.

Недоліки:

- Залучення суду.
- Процедура займає більше часу, щоб стати дійсною.
- Існує контроль з боку суду.
- Обмежений контроль над власним майном, особливо у випадку подружжя.

Більше інформації та документів можна знайти [ТУТ](#).

Спеціалізований центр по догляду та установам для людей з інвалідністю - Розвиток якості та нагляд (FQA)

Перед Спеціалізованим центром з розвитку та нагляду за якістю закладів догляду та інвалідності (FQA) у Баварії стоять важливі завдання.

Ці завдання допомагають гарантувати, що заклади догляду та інвалідності працюють належним чином і що люди в них отримують належний догляд.

Проведення перевірок:

FQA регулярно відвідує заклади догляду та інвалідності. Під час цих візитів вони перевіряють, чи все йде добре. Наприклад, перевіряють, чи добре доглядають за підопічними і чи дотримуються правил.

Надання порад:

FQA дає поради та рекомендації установам. Це допомагає установам покращити свою роботу. Наприклад, вони пояснюють, як краще організувати догляд або як добре навчити персонал.

Забезпечення якості:

FQA стежить за тим, щоб якість послуг у закладах залишалася на належному рівні або покращувалася. Вони перевіряють, чи добре підготовлені доглядальники і чи достатньо персоналу в закладі.

Розгляд скарг:

Якщо мешканці або їхні сім'ї не задоволені, вони можуть поскаржитися до FQA. Потім FQA розслідує скарги та допомагає знайти рішення.

Захист мешканців:

FQA гарантує, що мешканці перебувають у безпеці в установах. Вони стежать за тим, щоб ні з ким не ставилися погано і щоб права мешканців дотримувалися.

Таким чином, FQA працює над тим, щоб люди, які перебувають у закладах догляду та інвалідності, почувалися добре. Вона інспектує, консультує, забезпечує якість, розглядає скарги та захищає мешканців. Усе це FQA робить у Баварії.

💡 Додаткову інформацію про заклади догляду в Інгольштадті ви знайдете [ТУТ](#).

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...>

💡 Прийом лише за попереднім записом.

Центр підтримки по догляду Інгольштадт

Центр підтримки по догляду в Інгольштадті - це місце, де ви можете отримати безкоштовну консультацію. Наші консультанти будуть раді Вам допомогти.

Наша робота ґрунтується на [законі](#). Ми повинні зберігати мовчання, якщо Ви нам щось розповісте.

Центр підтримки по догляду в Інгольштадті підтримується різними організаціями:

- Лікарняні каси та каси по догляду
- Округ Верхня Баварія
- Місто Інгольштадт

Ви також можете завантажити листівки [тут](#). Вони доступні 4-ма мовами і написані простою мовою.

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

📍 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

Години роботи

Понеділок і вівторок: з 09:00 до 12:00, з 14:00 до 16:00

середа: зачинено

Четвер: з 09:00 до 12:00, з 14:00 до 18:00

П'ятниця: з 09:00 до 12:00

Додаткові консультації в центрі допомоги по догляду:

Консультаційний день щодо соціальних виплат округу Верхня Баварія:

- Коли: Щочетверга з 10:00 до 12:00
- Теми: Інтеграційна допомога для людей з обмеженими можливостями та допомога по догляду для людей, які потребують догляду
- Для запису на прийом: [089 219 821 057](tel:089219821057) або beratung-in@bezirk-oberbayern.de

Спеціалізований центр для дбайливих родичів Товариства Альцгеймера Інгольштадт е.V:

- Коли: Тільки за попереднім записом. Вівторок з 09:00 до 12:00
- Теми: Підтримка родичів, які доглядають за хворими, та боротьба з деменцією
- Для запису: [0841-8817732](tel:08418817732) або info@alzheimer-ingolstadt.de

Додаткова незалежна консультація з питань участі (EUTB):

- Коли: Кожен останній четвер місяця з 14:00 до 17:00.
- Де: У центрі підтримки по догляду в Інгольштадті
- Як записатися: [0841 994 764 51](tel:084199476451) або margit.retzer.eutb@ospe-ev.de

Баварське товариство сліпих і слабоворих:

Коли: Тільки за попереднім записом. Кожен останній вівторок місяця з 09:00 до 16:00

Де: У центрі підтримки по догляду в Інгольштадті

Для запису: [089 559 881 16](tel:08955988116) або sabine.pia@bbsb.org