

目录

健康	2
健康常识	2
为移民和外国人提供的一般信息	2
紧急情况	4
药品和药房	5
医疗保险	6
电子病历 (ePA)	6
看医生和去医院	8
紧急电话号码 - SOS	9
咨询中心和提供的帮助	10
帮助解决暴力和虐待问题 - 您是需要帮助的妇女吗?	10
乳房护理应用程序	14
MiMi - 与移民为移民 (MiMi-Bayern)	14
为需要护理的人及其亲属提供咨询的中心	14
因戈尔施塔特市包容官员	16
世界医生组织 - 慕尼黑心理咨询中心	17
为难民提供医疗援助	18
怀孕和分娩 - 咨询、支持和帮助	20
怀孕和分娩期间需要注意什么?	20
关于怀孕和分娩的一般信息	23
妊娠咨询和妊娠冲突咨询联系人	25
避孕和计划生育	26
儿童健康	27
创伤、急性危机和心理压力	28
临终关怀和姑息治疗	29
残疾人家庭指南	30
传染病 卫生防护	31
巴伐利亚艾滋病毒检测周	31
注意：因戈尔施塔特的蜚虫	32
因戈尔施塔特的自助小组	34
发生工伤事故时的特殊情况	35
健康护理代理/护理指示/法律护理咨询中心	35
医疗保健代理或委托书/护理指示	36
护理和残疾设施专家中心--质量发展和监督 (FQA)	37
因戈尔施塔特护理支持中心	38

健康

健康常识

德国医疗体系

您是否患有急性疾病？您感到疼痛吗？在德国，您有权享受基本医疗服务。国家建议接种一些疫苗。您可以接种这些疫苗。有些检查是国家建议的。这些检查旨在预防疾病。您可以进行这些检查。有些检查对您的健康非常重要。您可以从医生那里免费获得这些检查。如果出现以下情况，请去看医生

- 急病或疼痛
- 怀孕
- 患有慢性疾病。您患有糖尿病、癫痫或精神疾病等。

💡 您还在服药吗？或者，您是否有药物的包装小册子？看医生时带上这些资料。您是否因为疾病已经看过医生或住过医院？也请带上检查结果。

👤 您有居留许可证吗？那么您必须在正规医疗保险公司注册。在那里您会收到一张保险卡。这样您就有权享受医生提供的服务。就像所有德国公民一样。

难民可在此获得更多信息 [医疗帮助](#)

为移民和外国人提供的一般信息

德国医疗系统

不同语言的重要信息

互联网上有很多关于健康的信息。有多种语言版本，如阿拉伯语、库尔德语、波斯语、英语.....

[1. 寻求庇护者健康指南](#)

医疗保健是如何运作的？如果我生病了，我该怎么办？我能得到什么帮助？

[2. 各种主题的健康门户网站](#)

大量信息，例如

- 避孕
- 成瘾
- 营养
- ...

[3. 去看女医生](#)

☒ 不同语言的电影

[4. 各种主题的信息（民族医疗中心）](#)

各种主题的指南，例如

- 糖尿病
- 疫苗接种
- 创伤、抑郁症
- 产妇保健

5. 为病人提供有关多种疾病的信息

- 哮喘
- 流感
- 痴呆症
- ...

6. 健康领域的词汇

- [关爱项目](#) (Weg-Weiser 移民[项目](#))
- [图画词汇书](#)

用多种语言提供更多信息

- 药物
- 紧急词汇
- 病历表
- 重要电话号码
- ...

其他重要信息

疫苗接种：

医生可为您提供有关免疫接种的信息。许多疫苗接种都是免费的。您会收到一张疫苗接种卡。免疫接种记录包含您已经接种过的所有疫苗。接种卡不是护照。

☒ 您和您的孩子应该接种[这些疫苗](#)（不同语言的疫苗接种日历）。

药房：

您可以在药房买药。药房门上方有一个红色的 "A"。

有些药品需要付费，例如

- 喷鼻剂
- 头痛药片
- 有些药品无需付费或付费较少：您需要医生的处方。成人通常需要支付额外的费用。

☒ [在这里](#)您可以找到因戈尔施塔特的药房

药店营业时间周一至周五上午 9 点至下午 6 点周六上午 9 点至中午 12 点夜间和周日的急诊服务：☒ [因戈尔施塔特的药房急诊服务](#)

[德国医疗体系多语种指南](#)

紧急情况

紧急情况

急诊是指生病或受伤等情况。在紧急情况下，您需要立即就医，例如

- 体温过高
- 骨折
- 大出血
- 无法呼吸
- 吃了有毒的东西。
- 失去知觉 (=失去意识) 。

紧急情况下，您可以随时去诊所。诊所有急诊室。

紧急情况下，请拨打求救电话 (= 紧急电话)：☎ [112](#)

拨打急救电话**无需付费**。

您可以使用任何电话拨打紧急电话。

救护车很快就会赶到。

紧急呼叫--您需要做什么？

保持冷静！仔细聆听！回答电话中的问题！

你必须说

- 病人在哪里？
- 发生了什么事？
- 病人情况如何？

紧急情况下的电话号码：

- 警察、消防队、救护车、毒物急救电话
- 急诊医生服务、急诊药房服务
- 为妇女和儿童提供帮助
- 心理帮助  [查看](#)  " [紧急情况下的帮助](#)

急救

你看到一个人陷入困境：帮助他！您可以拯救生命。

您可以参加急救课程。该课程教您如何在紧急情况下帮助他人。

 **视频 1：**紧急情况下需要做什么？  [急救](#)  **视频 2：**  紧急情况下的 [急救](#) 措施  在这里您可以找到  因戈尔施塔特的 [急救课程](#)！

药品和药房

药物治疗

如果您需要药物，您会收到医生开具的处方。然后，您可以凭处方在任何一家药店买药。有时需要订购药物。药品通常会在几小时内送到。

处方药：

(如抗生素) 只有在医生开具处方（如粉红色处方，私人投保者为蓝色处方）的情况下才能获得。即使有处方，也不是所有药品都免费。您通常需要支付自费部分。物理治疗和其他治疗也是如此。如果您拿到的是绿色处方，则必须自行支付药费。如果您经常需要药物治疗，请咨询  [健康保险公司](#)。您可以免除自费部分。

免处方药物：

可随时在药房购买。您无需事先去看医生。非处方药包括许多治疗感冒或疼痛的药物。不需要处方的药品也可以在药店购买。药店里的价格较低。

药店



[药房（有 12 种语言的传单）](#) 通常从周一至周六营业。营业时间因药房而异（通常为 09:00 - 18:00）。如果您在夜间或周末需要紧急用药，您会在每家药房看到一个标牌，上面写有提供紧急服务的药房的名称和地址。通常情况下，您只需按一下紧急服务药房的门铃，就会有人为您开门。

您可以在因戈尔施塔特市  [这里](#)、巴伐利亚州  [这里](#) 以及全德国  [这里](#)（请输入邮政编码或城镇）找到提供急救服务的药房。

医疗保险

强制保险

在德国，保险是强制性的。您有居留许可证吗？那么您必须在正规医疗保险机构注册。在那里您会收到一张保险卡。它将为您的提供与在德国的其他人相同的福利。

您在外国得了急病吗？您也可以在许多外国医生的诊所和医院得到基本治疗。您可以从医疗保险公司获得相关信息。

您可以选择一名全科医生（家庭医生）。您需要专科医生的治疗吗？您的全科医生会为您转诊。

 您要去医院吗？您要看心理医生吗？您要看医生吗？那么请带上您的保险卡。

保险卡

保险卡非常重要。您可以带着它去看医生。医生的工作费用由您的保险支付。保险卡也是您在整个欧洲的保险。它被称为欧洲健康保险卡（EHIC）。它还允许您在所有欧盟国家看病。

国际医疗保险

 您要前往欧盟以外的国家旅行吗？那么您应该购买额外的保险。国际医疗保险可在旅行期间为您提供保护。这就是国际医疗保险。

德国医疗体系信息

您想了解德国的医疗体系吗？您可以在本 [网站](#) 上找到相关信息。这些信息有德语和英语两种版本。

 [在这里您可以找到](#) 有关医疗保险的所有重要信息（请阅读第 1 章）。本指南介绍了德国的医疗体系。该指南还有 [其他语言](#) 版本：[德国寻求庇护者健康指南](#) 和 ["全民健康指南"](#) 也很重要。

 作为难民或寻求庇护者，您还没有医疗保险。您需要一张医疗保险凭证。有了它，您才能去看医生。您可以从 [社会福利办公室](#) 获得这些凭证。

电子病历 (ePA)

从 2025 年 1 月 15 日起，德国将引入一种新的数字病人档案，称为 **电子病人档案 (ePA)**。该档案将存储所有重要的健康数据，如医生对您健康状况的了解、您正在服用的药物或您所做的检查。

每个参加法定医疗保险的人都会自动收到这份 ePA。如果您不希望这样，可以提出反对。

医生和患者可以通过 ePA 方便快捷地访问健康数据。但只有获得授权的人才能查看这些数据。这就保证了数据的安全。

被保险人如何拒绝设置 ePA？有哪些期限？

如果有人以后不想再使用 ePA，可以将其删除。这样做的目的是让医生和患者能够更快更好地合作，改善健康状况。

如果有人想拒绝使用 ePA，必须通知其医疗保险公司。如果不这样做，EPR 将自动生成。

有关 EPC 的重要细节。您需要注意什么？

EPA 的内容：

- 如果医生就诊的所有重要信息以数字形式提供，则会自动包含在 EPR 中。例如，这意味着医生写下的检查结果或诊断会被转到 EPR 中。
- 您也可以自行将生命体征（如身高或体重）或旧的医疗文件等信息上传到 ePA。
- 从 2025 年起，您正在服用的所有药物都将自动一览无余。以后还将有一个特殊的用药计划作为补充。

访问权限：

- 您可以指定哪些医生或医院有权访问您的 ePA。如果您想更改，可以通过 ePA 应用程序或联系医疗保险公司的监察员办公室。
- 如果您的健康卡在医生手术室或医院被读取，除非您反对，否则他们将有 90 天的临时权限访问您的 ePA。

使用和访问：

- 您可以通过智能手机上的专用应用程序管理 ePA。每个法定医疗保险基金都提供自己的 ePA 应用程序，您可以从 App Store (iOS) 或 Google Play Store (Android) 免费下载。
- 如果您没有智能手机，您可以从药房或特殊中心获得支持来访问您的 ePA。

法律规定：

- ePA 将首先在汉堡和北莱茵-威斯特法伦州推出。然后，从 2025 年 2 月起，它将在全德国范围内使用。
- 私人投保人也可以使用 ePA，但这取决于相关的保险公司。

优点

- ePA 方便了医生、医院和其他医疗机构之间的沟通。它能让您更好地了解自己的健康数据。
- ePA 还能提高用药的安全性和准确性。

挑战：

- 并非所有文件（如旧的纸质医疗报告）都能自动数字化。不过，您可以询问医疗保险提供商是否可以接手数字化工作。
- 一开始可能会遇到技术上的困难，因为有些医生必须调整他们的诊疗软件。
- 另一个问题是没有多语言信息，即没有其他语言的翻译。

ePA 是医疗保健领域迈向数字化的重要一步。它将改善医疗服务。它还为研究提供了基础。

您想了解更多信息吗？您可以在这里找到更多信息：

[!\[\]\(df47d6bec273bbb8b349135fff3a20f7_img.jpg\)法定医疗保险医师协会常见问题解答](#) [!\[\]\(282d8c4100e9191083aa63eb2daf4df3_img.jpg\)由 KBV 提供的有关电子病历 \(ePA\) 的问题和答案](#) [!\[\]\(d76aedc427bc23d0d171fb009d98a622_img.jpg\)消费者咨询中心关于 ePA 的信息](#)

看医生和去医院

看医生：您需要什么？

去医院或诊所看病时一定要带上医疗保险卡！如果您的德语不好，请带上会说德语的朋友或  [语言助手或语言调解员](#)。听懂医生的话很重要。有不懂的地方要问医生。

全科医生和专科医生

如果您身体或  [精神](#) 不舒服，请去看家庭医生（全科医生）。您可以自己选择医生。如果可能，请提前预约。医生诊所的营业时间各不相同。

全科医生会进行最重要的检查，也是您生病时的第一个求助对象。他们会开必要的药方或送您去做进一步的专科检查。

如有必要，全科医生会将您转诊至专科医生（如骨科医生、泌尿科医生、心理医生）。这些专科医生擅长某一特定的医学领域，可以进行特殊检查并接管进一步的治疗。全科医生最好能收到所有的检查结果。

儿科医生

儿童通常由儿科医生进行检查。定期  [检查](#)和  [疫苗接种](#) 对孩子的健康非常重要，而且是免费的。

检查称为 U-检查，在特定的时间进行。每个孩子都会收到一本黄色的 U-手册，上面有日期和时间。在巴伐利亚，U1-U9 的检查是强制性的。入托时需要 U-手册。疫苗接种情况将记入免疫接种记录。

因戈尔施塔特市的儿科诊所请访问  [。。](#)

牙医

如果您牙疼，请去看牙医。牙科治疗属于医疗保险范围。如果需要换牙，您需要自己支付大部分费用。请向您的医疗保险公司咨询费用估算。

您可以在  找到因戈尔施塔特市的 [牙科诊所](#)。

妇科医生

妇女和青少年女性必须定期接受妇科医生的检查。这就是所谓的体检。这样可以及时发现疾病。您还可以在那里讨论  [避孕](#) 的话题。

您可以通过  [找到](#) 因戈尔施塔特市的妇科诊所。

男科医生（泌尿科医生）

男性也应定期看医生。大多数检查由家庭医生进行。泌尿科医生专门治疗男性疾病。您也可以在那里讨论  [避孕](#) 的话题。

您可以通过  [找到](#) 因戈尔施塔特市的男科诊所。

医院

如果是急诊或住院治疗，您需要去医院。

- 急诊指的是当您有生命危险时，当您感到剧烈疼痛而无法联系到医生时。或者您在周末病重。
- 如果是住院，医生会送您去医院。

💡 住院治疗、食宿费用由您的医疗保险承担。不过，您需要支付每天 10 欧元的每日津贴。

💡 如果您的收入较低，则可以免交。请咨询您的医疗保险公司。

因戈尔施塔特有限责任公司急诊室 [Levelingstraße 21](#), 85049 英戈尔斯塔特 ☎ [0841/8802750](#)

急诊科诊所 Dr Maul GmbH Östliche [Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt ☎ [0841/93580](#)

医疗待命服务

如果您在晚上或周末需要看医生，但不是急诊，您可以拨打这里的电话或前往急诊室和值班室：

📍 [因戈尔施塔特医疗中心 \(GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt\)](#) 入口位于因戈尔施塔特医院的 [急诊室 - Levelingstraße](#) 因戈尔施塔特医院 [Krumenauerstr.](#) 85049 因戈尔施塔特

☎ [0841 / 886 99 55](#)

🕒 营业时间周一、周二、周四 18:00 - 22:00 周三 15:00 - 22:00 周五 15:00 - 22:00 周六、周日和公共节假日 08:00 - 22:00

进入儿科值班室

💡 治疗只在相应的儿科诊所进行。请勿致电 GOIN 医生网络的办公室。儿科值班医生的地址和电话号码见 [下表](#)：
📍。

🕒 开放时间周三 16:00 - 20:00 周六、周日和公共节假日 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

牙科急诊服务

您可以在 Zahnärztlicher Notdienst Bayern（请输入邮政编码）网站上找到离您最近的牙科诊所，以便在周末和节假日为牙痛患者提供急诊服务。

📍 www.notdienst-zahn.de/

📍 [牙医搜索](#)

您不了解医生诊所或医院的诊断结果。📍 [在这里](#) 您可以找到解释（仅限德语）。

药房急诊服务

因戈尔施塔特的哪家药房在周末或夜间营业？

在此搜索：📍 [紧急服务药房](#)

紧急电话号码 - SOS

急诊是对健康的严重威胁。只有在发生紧急情况或健康受到严重威胁时，您才能联系急诊医生或救护车服务。

紧急联系人 📞 警察 [110](#) 📞 消防队、救援服务 [112](#) 📞 救护车、急诊医生 [112](#)

毒物急救电话 纽伦堡 [0911/3982451](#) 慕尼黑中毒急救电话 [089/19240](#) 💡 手机上的紧急号码总是可以使用的，即使您使用的是不含信用卡/现金的预付卡！

📍 更多信息：[紧急情况下如何通过手机定位 - 发送位置](#)。

紧急呼叫的重要信息

- **谁在呼叫**（您的姓名）？
- **在哪里**发生了什么事（地址）？
- 发生了什么事？
- 有多少伤员或病人？
- **什么样的**伤病？
- **等待**进一步提问！

保持冷静。语速要慢，口齿要清晰，以便更好地让人理解您的意思。不要结束通话。紧急呼叫中心/警方会在传递完所有重要信息后结束通话。

💡 去医院时不要忘记携带身份证或到院证明！如果您已在医疗保险公司注册，请随身携带保险卡。

👤 作为寻求庇护者，您只有在紧急情况下才能在没有治疗凭证的情况下前往医院。在医院，您必须出示您的入境证明，证明您是寻求庇护者，费用将通过社会事务办公室结算。

咨询中心和提供的帮助

在这里，您可以找到各种健康咨询中心。📍 您可以[在这里](#)了解什么是咨询中心。

帮助解决暴力和虐待问题 - 您是需要帮助的妇女吗？

帮助解决暴力和虐待问题：

您是需要帮助的妇女吗？

作为女性，您可以求助于以下中心：- 如果您受到暴力威胁或- 是虐待行为的受害者：

因戈尔施塔特妇女庇护所

因戈尔施塔特妇女庇护所为遭受暴力或受到暴力威胁的妇女提供帮助。它隶属于因戈尔施塔特的明爱地区中心，但有一个秘密地址。这保证了妇女的安全。

全天候服务，即使在夜间、周末和节假日也是如此。

Frauenhaus Ingolstadt

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

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

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

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

 **Diakonie 妇女庇护中心**

Zufluchtstätte für Frauen in Not

 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

 **遇到危险时立即提供帮助**

您或他人是否处于严重危险之中？然后立即 报警：  [110](#)（免费，随时可用）

 **"暴力侵害妇女"求助热线**

- 匿名、免费
- 用17种语言提供咨询
- 电话： [116 016](tel:116016)
- 互联网： www.hilfetelefon.de
- 每周7天、每天24小时开通

家庭暴力咨询中心：

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

 interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

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

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

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

 [Am Stein 5, 85049 Ingolstadt](#)

 beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

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

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

Familien- und Lebensberatung

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

✉ info@skf-ingolstadt.de

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

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

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

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

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

🌐 <https://www.frauenberaten-in.de/>

暴力或歧视问题咨询中心

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

📍 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

✉ gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

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

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

Antidiskriminierungsstelle

📍 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

✉ antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

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

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

☒ 电话咨询

☒☒ 电话咨询服务（新教）

- ☒ +49 (0) 8001110111
- www.telefonseelsorge.de
- 全天候免费服务
- 也可通过聊天提供咨询

☒☒ 电话咨询服务（天主教）

- ☒ +49 (0) 8001110222
- www.telefonseelsorge.de

- 免费，全天候
- 也可提供聊天咨询

☒☒ 穆斯林咨询热线 (MuTeS)

- ☒+49 (0) 30443509821
- www.mutes.de
- 每天 24 小时开通
- 电话或聊天咨询
- 多种语言咨询：如德语、土耳其语、阿拉伯语、英语、法语、波斯尼亚语、库尔德语、乌尔都语、波斯语、索马里语及其他语言
- 辅导员都是训练有素的穆斯林，自愿工作

☒ 电话 Doweria（讲俄语）

- ☒+49 (0) 30440308454
- www.diakonie-portal.de/telefon-doweria
- 每天 24 小时开通
- 面向讲俄语的妇女
- 组织机构：柏林-勃兰登堡天主教协会
- 咨询师本身为移民或信仰犹太教

☒☒ Weißer Ring--受害者热线

- 为暴力和犯罪受害者提供帮助
- ☒[116 006](tel:116006)
- 每天上午 7 时至晚上 10 时
- 全国免费
- 非此时间可通过警方联系

☒☒☒☒ 刑事犯罪咨询

上巴伐利亚北部警察总部

- ☒+49 (0) 84193431077
- 帮助犯罪受害者

精神病危机服务

- 帮助解决精神压力
- ☒+49 (0) 8006553000
- 全天候免费服务

Allgemeiner Sozialdienst

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

 @sozialdienste@ingolstadt.de

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

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

在开放时间外通过警方提供随叫随到服务

乳房护理应用程序

乳腺癌是全世界最常见的癌症。在欧洲，每八名妇女中就有一人会在一生中罹患乳腺癌。仅在德国，每年就有约 7 万名妇女被诊断出患有乳腺癌。越早发现疾病，治愈的机会就越大。大约 25% 的病例可以通过采取健康的生活方式来预防。乳腺癌护理应用程序以科学为基础。它以通俗易懂的方式解释了有关乳腺癌的所有重要信息。它还涉及早期检测的主题。您将了解到健康的生活方式有多么重要。该应用程序目前有七种语言版本：阿拉伯语、德语、英语、波斯语、法语、西班牙语和土耳其语。

乳房保健应用程序

- 通过周期日历提醒您触摸自己的乳房
- 通过图文并茂的说明逐步解释自我检查的步骤
- 解释风险因素和症状，提供健康生活方式的具体提示
- 回答有关德国医疗筛查的问题
- 链接到众多联络点，如乳腺中心、一体化官员或支持服务机构，以便妇女在遇到问题时求助
- 讲述女性患者令人鼓舞的故事

您可以从苹果和谷歌应用商店下载该应用程序。该应用程序是免费的。使用该应用程序无需收集个人数据。该应用程序不含广告，可长期使用。更多信息（七种语言），请访问：www.breastcare.app

MiMi - 与移民为移民 (MiMi-Bayern)

您住在因戈尔施塔特但来自其他国家吗？您想了解德国的医疗体系吗？

MiMi-Bayern为您提供

- 免费培训“健康飞行员”（约 50 小时）。
- 移民向其他移民提供有关健康和疾病的信息。

该计划有多种语言版本！

劳动和社会问题网络 NefAS e. V. [Permoserstrasse 69](#) 85057 英戈尔施塔特

 linda-qa@web.de  [0163/3306982](tel:0163/3306982)  与移民一起为移民服务 (MiMi) --巴伐利亚的跨文化保健

MiMi-巴伐利亚是民族医疗中心 (Ethno-Medical Centre e.V.) 的一个项目。

该项目由巴伐利亚州卫生与保健部和 MSD SHARP & DOHME GMBH 资助。

为需要护理的人及其亲属提供咨询的中心

为需要护理的人及其亲属设立的咨询中心

咨询中心提供有关老龄化各个方面的信息和支持。咨询中心不仅面向老年人，也面向其亲属。护理和痴呆症通常会给家庭带来压力。在您的原籍国，您可能并不熟悉这类支持服务。德国有很多这样的服务。您可以免费寻求建议和支持。您将在做出决定时得到帮助。最终，您将决定自己要做什么。

您将获得以下方面的建议和支持

- 痴呆症和其他老年相关疾病、
- 护理保险福利
- 规划和资助家庭或寄宿护理、
- 经济援助、
- 与当局联系、
- 重度残疾
- 护理和生前遗嘱
 - 护理是指当您自己无法再做决定时，有人帮助您并为您做决定。例如，当您病入膏肓或思维障碍时，就会出现这种情况。
 - 生前预嘱是一份文件，您可以在上面写下如果您病重或无法说话时希望医生做什么。例如，您可以写明是否希望进行人工呼吸。这有助于医生和您的家人在您无法说出自己的意愿时了解您的想法。

以及更多。

因戈尔施塔特护理支持中心



[因戈尔施塔特](#) 85049 因戈尔施塔特

 [0841 305 500 40](tel:0841_305_500_40)  pflgestuetzpunkt@ingolstadt.de  www.pflgestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Care_guide_second_edition.pdf](#)

供下载的传单 [因戈尔施塔特医疗支持中心](#)

[因戈尔施塔特医疗支持中心简体中文版](#)

外语 [英语传单](#)

[土耳其语宣传单](#)

[俄语传单](#)

[阿拉伯语宣传单](#)

在事先预约的情况下，也可以提供外语护理咨询。如果您所在的社会环境中没有人可以提供翻译服务，我们将组织人员为您提供口译服务。

 开放时间周一 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00 星期二 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00 周三 关闭 星期四 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00 周五 09:00 - 12:00

护理支持中心提供额外的咨询服务

- 上巴伐利亚州社会福利咨询日为每周四上午 10 点至中午 12 点，主题为残疾人融入援助和需要护理者的护理援助。☎@预约电话：[089-21 9821057](tel:089-219821057)或通过 beratung-in@bezirk-oberbayern.de。
- 因戈尔施塔特阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.）的亲属护理专家中心每周二上午 9 点至中午 12 点在护理支持中心就亲属护理支持和老年痴呆问题提供咨询。☎@请致电[0841-88 1 7732](tel:0841-8817732)或通过 info@alzheimer-ingolstadt.de预约。
- EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung每月最后一个周四下午 2 点至 5 点在因戈尔施塔特护理支持中心提供咨询。☎@请致电[0841- 99476451](tel:0841-99476451)或通过 margit.retzer.eutb@ospe-ev.de预约。
- 巴伐利亚盲人和视力障碍者协会（Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.）每月最后一个周二上午 9 时至下午 4 时在因戈尔施塔特市残疾人服务中心提供预约咨询。☎@预约电话：[089-55988 1 16](tel:089-55988116)或通过 sabine.ruhstorfer@bbsb.org。

💡您可以在[这里](#)找到因戈尔施塔特市的更多信息和咨询中心。

临终关怀协会帮助重病者和临终者及其亲属走出生命的阴影。通过举办讲座、研讨会和各种活动，可以很好地解答有关临终、死亡和哀悼的问题。您也可以加入临终关怀协会。

因戈尔施塔特临终关怀协会



[Levelingstr.85049](#) 因戈尔施塔特

☎[0841/17111](tel:0841/17111)



0841/17175@info@hospizverein-in.de www.hospizverein-in.de

🕒办公时间星期一至星期五：上午 9 时至中午 12 时

💡在紧急情况下，您可以随时通过电话联系我们。

📺您可以在[这里](#)找到多种语言版本的临终关怀和姑息关怀解释视频。

📺您可以在[这里](#)找到有关预先护理指示的更多信息。

因戈尔施塔特市包容官员

残疾人

☑☑☑ 因戈尔施塔特市残疾事务官员

☑☑ 为城市提供建议专员为因戈尔施塔特市提供帮助。她关注一项重要的法律。该法名为《巴伐利亚州残疾人平等法》。它保护残疾人。它确保所有人的平等权利。

☑☑☑☑ 为残疾人提供帮助

代表是联系人。残疾人可以与她交谈。她提供信息。回答问题。在遇到问题时提供帮助。

☑☑ 对正义的承诺

男女应享有同等权利。残疾妇女也不应处于不利地位。该代表致力于此。她防止出现不利因素。当不利条件已经存在时，她也会提供帮助。

无障碍环境非常重要

无障碍意味着：每个人都可以方便地走动。即使是坐在轮椅上或拄着拐杖。无障碍环境对建筑非常重要。在交通方面也很重要。专员非常重视这一点。

参与城市建设

该代表参与了许多问题。她会密切关注。尤其是涉及到残疾人的问题。她有自己的想法。她很独立。没有人告诉她该做什么。

建立联系和提供信息

代表与很多人交谈。她宣传自己的工作。她将人们聚集在一起。这就是所谓的建立联系。这是一种更好的帮助方式。

 [在此](#)了解更多有关残疾人支持的信息。

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

 @inklusion@ingolstadt.de

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

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

残疾人咨询中心：

 在因戈尔施塔特市的网站上有一份[咨询中心的名单](#)

 [因戈尔施塔特市的咨询、联系方式和服务项目](#)

世界医生组织 - 慕尼黑心理咨询中心

世界医生 - 慕尼黑咨询中心

在这里可以找到多种语言的信息页面：

- 传单 ["性健康和性自决、怀孕和分娩、防止性别暴力：难民信息"](#)
- 传单 ["我在庇护程序中的权利、德国医疗体系、心理健康：上巴伐利亚州难民信息"](#)

没有医疗保险的人

在德国，并非人人都有医疗保险。许多妇女、男子和儿童无法获得医疗服务。"世界医生"在慕尼黑、斯图加特、汉堡和柏林提供免费帮助。

移民和难民

全球有数百万人逃离家园，其中包括许多儿童。"世界医生"为许多国家的移民和难民提供帮助。我们提供医疗服务和咨询。

危机受害者

自然灾害和冲突摧毁了人们的生计。世界医生"提供紧急援助并帮助重建。

妇女和儿童

孕妇、母亲和儿童需要特别保护。许多人生病是因为没有医生或治疗费用太高。"世界医生"可以改善他们的健康状况，加强他们的权利。

风险群体

流浪儿童、吸毒者和日工的健康风险很高。"世界医生"在全球范围内开展项目，为他们提供帮助。

帮助病人

在德国，我们为无法享受医疗系统服务的人提供医疗帮助。例如慕尼黑、柏林和汉堡的"open.med"以及斯图加特的"MedMobil"。

暴力受害者--难民咨询

在德国，所有人都享有健康权。然而，新来德国的难民在享受医疗服务时往往会遇到困难。他们需要社会福利办公室出具的医疗证明，而这种证明往往只适用于紧急情况。

难民经常遭受暴力，包括在巴伐利亚州的收容中心。语言障碍和歧视使难民难以获得帮助，并使情况变得更糟。

"世界医生慕尼黑办事处

[Landsberger Str.81241 慕尼黑](#)

 [+498945230810](tel:+498945230810)  info@aerztederwelt.org  www.aerztederwelt.org

为难民提供医疗援助

什么是医疗援助？

在德国，如果您生病或有投诉，您可以去看医生。

 医生必须能够与您交流。请在就医前说明您是否能与医生交流。如果不能，请带上一位可信赖的人，为您翻译治疗过程。

在特殊情况下，您可以申请支付翻译费用。这必须提前申请。如有必要，请及时（在预约之前）向[社会福利办公室](#)提出申请。

您可以看哪位医生？

如果您住在安科中心

请到营地医生处就诊。营地医生位于 ANKER 设施内。您可以在那里预约。您当地的住宿经理将为您提供帮助。

营地医生将决定您是否需要看专科医生。在这种情况下，当地住宿管理部门将帮助您预约。

重要提示：如果您自行预约专科医生，您必须

- 营地医生的转诊单
- 社会事务办公室出具的健康治疗凭证。

如果没有这些文件，通常不会在诊所接受治疗。因此，请务必先联系难民营医生和安科中心的顾问。

如果您住在分散的难民住宿区、合住区或私人住宿区

如果您还没有医疗保险卡：您必须到社会福利办公室申请医疗券。

您可以凭健康治疗券去看以下医生

- 全科医生
- 妇科医生
- 儿科医生
- 牙科医生
- 眼科医生

1. 为此，您必须在因戈尔施塔特市辖区内与您选择的医生预约。
2. 然后及时将您的预约通知社会福利办公室。
3. 社会福利办公室将对您的情况进行检查，然后签发健康治疗凭证。
 - 您可以亲自到现场或通过电子邮件办理，请参见 "[如何联系我们](#)"。

💡 您不能凭此就诊其他专科医生。

💡 只有在上述医生为您开具相应转诊单的情况下，您才可以去看其他专科医生。

如何获得医疗保险卡？

在一定条件下，您可以在 18 个月 after 获得医疗保险卡。社会福利办公室将在不经询问的情况下核实相关要求，参见 [《医疗保险法》第 2 条](#)。

医疗援助、治疗 and 手术

有时人们需要医疗辅助设备，例如

- 轮椅
- 紧身胸衣、
- 治疗，如物理治疗
- 手术，如骨折手术。

医生必须开具医疗辅助器具和治疗处方。如需手术，医生必须出具医生证明，解释诊断结果和您的需求。

如果您还没有医疗保险卡，则必须向**社会福利办公室**提交一份**申请**，并附上该处方/医生证明。

社会福利办公室将检查所申请的治疗是否符合承保条件，通常会直接与您的医生联系。通常还会要求您估算费用或咨询专家。

💡 在生病的情况下，社会福利局只能支付以下绝对必要的费用

- 治疗急性病和疼痛或
- 防止对健康造成重大损害或
- 避免对公众造成危险。

怀孕和分娩 - 咨询、支持和帮助

怀孕和分娩期间需要注意什么？

怀孕

- 您怀孕了吗？
- 您有宝宝了吗？
- 做一个妊娠测试！
- 您可以在**药房**或**药店**购买验孕棒。

妇科医生

- 去看妇科医生：
- 妇科医生负责照顾您和您的孩子。
- ☒ 您可以在[在这里](#)搜索因戈尔施塔特的妇科医生！

母亲护照

- 您将收到一份母亲护照：
- 妈妈护照包含检查结果。
- **妈妈护照非常重要！**
- 在妇科就诊时，您必须随身携带妈妈护照。
- 孕妇护照不是身份证。

💡 **请定期检查！**

医疗保险

- **医疗保险基金支付孕期检查费用。**
- 请定期检查！
- 您有任何问题吗？
- 请咨询您的妇科医生。
- 他会帮助您的。
- ☒ **互联网上也有很多语言的信息。**

💡 这里的应用程序提供了有关**医疗保险**的信息。

助产士

- 医疗保险还支付助产士的咨询费用。
- 助产士可以上门服务。
- 在分娩前和分娩后。
- 助产士如何帮助您？
- ☒ 有关 助产士工作的信息

💡 您急需助产士，但找不到有时间照顾您和宝宝的助产士？

您可以在这里得到帮助：

📍 因戈尔施塔特助产士中心 Stinnessstraße 685057 英戈尔斯塔特

☎ 0841/12127494 咨询时间周一至周五上午 9 时至 11 时 @ hebammenzentrale@igeltern.de 🌐 www.hebammenzentrale-igeltern.de

🚑 请注意：如果发生医疗紧急情况，请立即拨打 112 急救电话。

🚑 您也可以从最近的诊所、妇科诊所或医疗值班服务电话 116 117 寻求医疗帮助。

寻求更多建议？

☒ 查看 "[谁能帮助我？有关健康和疾病的建议](#)"。

- 帮助电话 "怀孕和许多问题"：0800 4040020
- 链接："[怀孕和许多问题](#)"（多种语言） 联邦家庭事务、老年公民、妇女和青年部
- 链接：[怀孕和分娩信息](#)（多种语言）
- [您的助产士视频咨询](#)

家庭助产士的支持

您可以向助产士提问

- 如何喂养宝宝？
- 如果宝宝哭闹我该怎么办？
- 您可以给宝宝称体重。
- 什么时候？每周二下午 3 点到 4 点（暑假期间不开放）
- 在哪里？南区项目，Lore-Kullmer-Str.

信息和联系人

📍 [Sozialdienst katholischer Frauen e. V. 因戈尔施塔特](#)

📍 [助产士中心的助产士家访服务](#)

📍 [幼儿协调中心 \(KoKi\)](#)

婴儿出生

婴儿出生

诊所/医院因戈尔施塔特有一家专门的产科诊所：

[因戈尔施塔特母婴中心 \(MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt\)](#) 就诊时间周一至周四：8:00-16:00，周五：8-13:30 ☎ [0841/880-2501](tel:08418802501) 📠 [0841/880-2509](tel:08418802509) @ 医院 住院前咨询时间登记 ☎ [0841/880-2502](tel:08418802502) 出生登记 ☎ [0841/880-2532](tel:08418802532) @ geburt@klinikum-ingolstadt.de

👤 急诊病人：急诊病人：急诊病人可拨打 0841 880 2750 24 小时咨询。

因戈尔施塔特出生中心 [Gerolfinger Str. 85049 因戈尔施塔特](#) ☎ [0841/99 37 900](tel:08419937900) 📠 [0841/93 79 01](tel:0841937901)

@ info@geburtshaus-ingolstadt.de



www.geburtshaus-ingolstadt.de

在因戈尔施塔特分娩中心，妇女和夫妇可以根据自己的意愿在产前、产中和产后获得全面的综合护理。无论您希望在分娩中心、家中还是诊所分娩，我们都将竭诚为您服务。助产士和其他专业的妇女在这里工作，以增强妇女对自己独立分娩能力的信心，并随时准备用自己的专业知识为她们提供支持。

在家分娩

- 您也可以在家分娩。
- ☒ 请咨询您的妇科医生。

出生证明

什么是出生证明？

出生证明是一份**重要文件**。您必须保存好出生证明。出生证明上写着

- 孩子叫什么名字？
- 孩子在哪里出生？
- 孩子何时出生？
- 母亲是谁？
- 父亲是谁？

如何获得出生证明？

孩子出生后，您必须填写一份表格。该表格名为：出生公告。您可以在医院或出生中心填写出生登记表。出生登记表包括

- 孩子的名
- 孩子的姓

- 关于孩子和父母的更多信息

💡 重要:

- **父母** 必须在出生登记表上签字。
- 出生证明费用为 10 欧元。

我需要携带哪些文件?

护照

- **或**居留证
- **或**小说证明
- **或**居留证
- 母亲的出生证明
- 父亲的出生证明
- 母亲和父亲出生证明的德语译文

如果您已婚

- 结婚证书
- 结婚证书德语译文

我没有结婚证或出生证明!

- 您没有所有证件?
- 医院**不会** 给您出生证明。
- 您必须前往户籍登记处。
- 打电话到[登记处](#)预约。

☒ [点击此处了解更多信息。](#)

咨询

☒ 您可以在因戈尔施塔特的 www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung [网站上](#)找到怀孕咨询服务。

关于怀孕和分娩的一般信息

怀孕和分娩

在德国，孕妇享有特殊保护。

她们可以寻求咨询。您将得到医生的护理。

国家还将为您购买新的婴儿用品。

验孕棒您可以在这里购买验孕棒：

[因戈尔施塔特的药店 | aponet.de](#)

[因戈尔施塔特的药店（黄页）](#)

如果您怀孕了，必须先去看妇科医生。在这里您可以搜索<https://arztsuche.116117.de/>。

在那里进行检查。

然后，您会收到一张孕妇通行证。[孕产证](#)是一份包含有关您怀孕的重要信息的文件。它还包含有关您和您孩子健康的信息。还有您孩子的健康信息。

💡 请务必随身携带您的产检记录，以备不时之需。

有关儿童和青少年健康主题的更多链接，请访问[IN 市网站](#)。

从怀孕到有宝宝的第一周：

在这里您可以找到有关[怀孕和分娩](#)的重要信息。

您可以在这里找到建议和帮助，以及新生儿所需的物品：

分娩前

孕期咨询命名因戈尔施塔特助产士中心 因戈尔施塔特助产士中心确认父子关系和监护权

分娩后

出生登记家庭津贴子女抚养费

助产士

助产士为妇女及其家庭提供从怀孕开始到哺乳结束的支持。助产士在怀孕期间提供咨询。她们可以帮助分娩。分娩后，她们会介绍母乳喂养。她们还负责妇女的身体和心理康复。每位妇女都可以寻求助产士的帮助。大多数服务都包括在医疗保险范围内。

🌐 [助产士协会网站](#)

🌐 [因戈尔施塔特助产士社区](#)

分娩和产后护理

妇科医生会将您转到产科诊所。分娩后，请在那里找一名助产士或产科护士进行产后护理。您将从诊所领取出生证明。

在因戈尔施塔特，[母婴中心（Mother and Child Centre）](#)和[因戈尔施塔特分娩中心（Ingolstadt Birth Centre - Centre for Self-Determined Birth）](#)是[医院](#)内的现代化设施。

通知户籍办公室

新生儿必须向[因戈尔施塔特市户籍登记处](#)报到，并在必要时向住宿管理部门报到。产科门诊部将在登记处进行出生登记。在那里，您将收到孩子的（临时）出生证明以及您的身份证、妇产医院出具的出生证明和结婚证（如有）。

🕒 请仅出示证件原件。如果您的文件是外语文件，则需要提供经官方认证的德语翻译件。

👤 如果您与他人合住，请将出生证明的复印件交给您的宿舍管理员，以便为您的孩子办理登记手续。

儿科医生

有 10 次早期检查 (U1-U9 和 J1)。这意味着孩子在 6 岁之前都会定期接受检查和发育监测。U1 (出生后检查) 和 U2 检查通常在诊所进行。如需进一步检查, 您必须与儿科医生预约。

您可以在这里找到因戈尔施塔特的儿科医生: 输入 "儿科医生"。🔍 <https://arztsuche.116117.de>

黄色 "儿科检查手册 - [实用问题](#)。

通过输入出生日期, 您可以使用此计算器确定孩子从 U1 到 U9 和 J1 的所有检查日期, 并打印成 PDF 格式: <https://www.kindergesundheit-info.de>

💡 在[登记入托](#)时, 可要求提供完整的早期发现检查证明。

妊娠咨询和妊娠冲突咨询联系人

💡 对您很重要 - 怀孕期间的支持和咨询

孕期咨询中心

作为准父母, 您可以在我们的孕期咨询中心获得解答和支持。咨询是免费的, 如果您有任何问题或疑虑, 咨询中心都会为您提供帮助。它涵盖了许多对您来说可能很重要的话题, 例如

- 想要孩子的愿望: 如果您想要孩子或有关于备孕方面的问题, 我们将竭诚为您服务。
- 怀孕期间的感受和担忧: 有些准妈妈会有担忧或不安全感。即使在产后, 有时也会有紧张的感觉。我们会帮助您倾诉这些感受。
- 悲伤和失落: 不幸的是, 有时会发生流产或失去孩子等悲伤事件。我们将陪伴您度过这段艰难的时光。
- 经济支持: 我们会告诉您在哪儿可以获得经济帮助, 尤其是来自基金会和其他组织的帮助。
- 有关计划生育和避孕的问题: 如果您想了解如何计划或预防怀孕, 我们很乐意为您提供建议。
- 伴侣关系和性生活: 怀孕和分娩会改变您的伴侣关系和性生活。如果您愿意, 我们可以与您讨论这些话题。

妊娠冲突咨询

如果您意外怀孕, 但不知道该如何决定, 我们可以为您提供妊娠冲突咨询。这种咨询的目的是在不施加压力的情况下帮助您做出决定。由您自己决定是否继续妊娠。

在德国, 某些情况下允许堕胎。根据《德国刑法》第 219 条的规定, 如果您决定堕胎, 并要求获得不受处罚的堕胎证明, 您将在咨询结束后获得该证明。

即使您的伴侣不确定或不知道如何处理这种情况, 他们也可以来参加咨询会。我们还将向您解释有关堕胎费用的问题, 以及这些费用是否由某个组织承担。

怀孕期间的全面支持

怀孕意味着经历一段特殊的时期。许多女性都充满喜悦和希望, 但有时也会感到不确定或焦虑。在孕期咨询中, 我们将为您提供

- 个人咨询: 每个人都有权获得针对其具体问题的个人保密咨询。

- 法律和财务问题：我们为您提供有关生育保护、育儿假、育儿津贴和儿童福利的信息。如果您需要与相关部门和机构打交道，我们也会为您提供帮助。
- 经济支持：如果您愿意，我们可以为您提供婴儿设备等方面的帮助，例如通过 "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind"。
- 在变化和危机期间提供支持：怀孕有时会带来不确定性或困难。如果您发现自己因怀孕或为人父母而陷入危机，我们将为您提供咨询。
- 后续支持：即使在孩子出生后，如果您需要支持，我们也会一直陪伴到孩子三岁。
- 产前诊断和咨询：如果您计划进行产前检查，我们将就可能出现的心理和社会问题为您提供建议。
- 保密分娩：如果您希望保密怀孕和分娩，我们可以为您提供保密分娩计划。

所有咨询服务一览

我们的咨询服务是免费的，并且严格保密。所有人，无论宗教信仰或出身，都可以利用这些服务。我们还可应要求提供匿名咨询。

 国家认可的怀孕问题咨询中心位于公共卫生部内



[滨海大道 29 号](#) 85049 因戈尔施塔特

 [+49 \(0\) 8413051452](tel:+49(0)8413051452) @ schwangerenberatung@ingolstadt.de  www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung

 因戈尔施塔特 Pro Familia 性、怀孕或伴侣关系咨询  [Holzmarkt 2](#) 85049 英戈尔斯塔特

 [+49 \(0\) 8413792890](tel:+49(0)8413792890) @ ingolstadt@profamilia.de  www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt

 天主教怀孕问题咨询中心 SkF e.V. 因戈尔施塔特  [Schrannenstraße 1 a](#) 85049 英戈尔斯塔特

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

 因戈尔施塔特 Diakonie 国家认可的怀孕咨询 (SSB)-妇女咨询  [Schulstraße 14](#) 85049 因戈尔施塔特

 [+49 \(0\) 8413708303](tel:+49(0)8413708303) @ info@frauenberaten-in.de  www.frauenberaten-in.de

避孕和计划生育

计划生育/避孕

如果您

- 不想怀孕
- 想保护自己免受性传播疾病的侵害

您必须在性生活中使用避孕药具。例如，避孕套。

避孕药有很多种。有些要比其他的贵。避孕药的作用也各不相同。了解更多信息！如果您不确定哪种避孕药适合您，请咨询医生。

您可以[在这里](#)找到多种语言的避孕信息

注意：只有安全套才能保护您远离艾滋病和其他疾病！没有任何一种避孕药具是 100% 安全的！

避孕费用

对于 23 岁以下的女性，您的医疗保险将支付避孕费用。您只需自己支付少量费用。

如果您手头拮据，因戈尔施塔特市可以承担避孕费用。您必须向社会福利办公室提交申请。



您可以在[Familien planungsfond](#)找到相关信息。

儿童健康

儿童医疗保险

您孩子的医疗保险通常是**免费的**："家庭保险"。您的孩子会收到一张保险卡。您必须带着孩子的保险卡去看医生。您无需为孩子支付任何费用。

儿科医生

儿童有专门的医生：儿科医生。他们对儿童健康了如指掌。为您的孩子选择儿科医生。☑ [在这里](#)您可以找到因戈尔施塔特的儿科医生

U检查 (=儿科检查)

您必须定期带孩子去看医生。儿童体检有利于孩子的健康。医疗保险公司会支付 U-检查费用。您会收到一本检查手册（黄色）。检查时请带上检查手册！

什么是尿检？

您必须与医生预约为孩子进行尿检。医生将检查

- 活动能力
- 灵活性
- 语言和理解能力
- 社交行为

他还会就各种问题提出建议：

- 疫苗接种
- 预防事故
- 牙齿健康
- 营养
- 有关孩子成长的其他问题和疑虑

重要：检查必须在特定时间进行！[☒ 在这里](#)您可以看到您的孩子何时需要接受检查。U 检查是早期检测检查。这意味着如果您的孩子生病，可以及早发现并治疗。医生会检查您孩子的发育是否正常（例如：孩子的语言能力如何？）您的孩子可以得到支持和鼓励。

接种疫苗

儿科医生可以为您的孩子接种疫苗。（疫苗接种 = 预防疾病）请咨询儿科医生。健康保险基金支付儿童的疫苗接种费用。

[☒ 推荐的儿童疫苗接种](#)

我的孩子受到了创伤，我该怎么办？

[☒ 在这里您可以找到为父母提供的重要信息](#) [心理创伤和心理健康](#)

创伤、急性危机和心理压力

当人们不得不逃离战争和暴力时，就会发生逃亡和迁移。这使他们陷入非常困难的境地。许多人终其一生都要承受这种后果。有些人在后期才得到帮助。创伤支持不是治疗。但它可以帮助人们承受创伤带来的后果。

有专门的小册子可以帮助人们。这些手册是为经历过难以忍受的情况的人准备的。有些是给照顾受影响儿童或青少年的人的。还有一些是为自己受到影响的成年人设计的。这些手册旨在帮助人们更好地应对此类事件后的日常生活。它们提供了如何在新的环境中更好地应对的实用技巧和建议。

以下是一些有关创伤支持的有用信息和联系方式。特别针对难民和其他受影响者：

如果您住在 ANKER 住宿区，请与住宿区的 Malteser 辅导员联系。您可以安排在线咨询（IPSO-Care）。

一般信息和帮助

[为受到创伤的难民提供帮助](#)

- 各种语言的信息。
- 自助小贴士。

[在线心理治疗](#)

- Ilajnafsy "计划通过互联网提供心理支持。
- 特别针对来自阿拉伯语世界的人。
- 为患有抑郁症和精神创伤的人提供帮助。
- 有英语、德语和阿拉伯语版本。

[创伤图画书](#)

- 有多种语言版本。
- 帮助儿童了解自己的经历。

[帮助遭受创伤的儿童](#)

- 为家长提供帮助孩子的建议。

 Unfallkasse Berlin 提供的有关 "创伤--怎么办？" 的[小册子](#)，也有多种语言版本。

- 为遭受心理创伤的儿童和青少年的亲属和帮助者提供的信息：描述遭受心理创伤的儿童和青少年的行为。提供如何与他们打交道的提示。
- 为受到严重影响的成年人及其亲属提供的信息：关于如何应对创伤事件后日常生活的小册子。

[难民家长指南](#)

- 不同年龄段的受创伤儿童会有哪些表现？
- 家长如何正确应对？

在这里您还可以找到电话咨询和危机支持的联系方式。

精神病危机服务： 电话咨询和危机支持  [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) 免费

因戈尔施塔特达努维斯诊所 创伤门诊



[Preysingstraße 3-5](#) 85049 因戈尔施塔特  [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

因戈尔施塔特医院 创伤门诊部



[Krumenauerstr.](#) 85049 因戈尔施塔特  [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

临终关怀和姑息治疗

[在这里](#)，您将看到一段介绍德国临终关怀和姑息关怀的视频。该视频有多种语言版本。

在本[指南](#)中，您可以找到多种语言的信息和服务概述。

因戈尔施塔特为重病者和临终者提供各种服务。因此，您可以尽可能好地度过最后的时光。

诊所

我们为医院中的临终病人提供治疗。这些服务由专门的团队提供。在某些情况下，还设有专门的病房。疼痛等症状可以在这里得到缓解。

因戈尔施塔特医院姑息治疗病房 [Krumenauerstraße 25](#) 85049 因戈尔施塔特  联系电话： [0841/880-0](tel:08418800)  [0841/880-4860](tel:08418804860)



[0841/880-4869@palliativ@klinikum-ingolstadt.de](mailto:08418804869@palliativ@klinikum-ingolstadt.de)

急诊病人：

全天候急诊 - 可通过[Levelingstraße 21](#)进入咨询时间：姑息关怀病房24小时为您服务

临终关怀

重病患者在生命的最后阶段可以入住临终关怀病房。如果他们不需要住院治疗，但也无法留在家中。因戈尔施塔特市就有一家伊丽莎白临终关怀医院。

因戈尔施塔特伊丽莎白临终关怀中心 [Unterer Graben 26b](#) 85049 因戈尔施塔特

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



[08 41\) 88 55 56 - 66@info@hospiz-ingolstadt.de](mailto:084188555666@info@hospiz-ingolstadt.de)

临终关怀协会

临终关怀志愿者可以提供帮助。他们接受过专门培训，可以上门探望病人。这是由因戈尔施塔特临终关怀协会组织的：

因戈尔施塔特临终关怀协会 (Hospizverein Ingolstadt e.V. [Levelingstr.](#) 85049 因戈尔施塔特)

☎ [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175@info@hospizverein-in.de](mailto:084117175@info@hospizverein-in.de)

办公时间周一至周五：09:00 至 12:00

紧急情况下，您可以随时拨打我们的电话。

专科门诊姑息关怀 (SAPV)

如果临终者有严重和复杂的主诉，SAPV 团队可以为家庭医生提供支持。一名护理人员作为向导，与 SAPV 医生一起在家中照顾病人。该团队还包括一名咨询师、一名呼吸治疗师和一名社会工作者。这项服务由法定医疗保险基金支付。家庭医生负责联系。

SAPV 第 10 区有限责任公司 Am Pulverl 785051 英戈尔斯塔特

☎ [0841/8857680](tel:08418857680) @info@sapv-region10.de 🌐 www.sapv-region10.de

残疾人家庭指南

家庭指南

🌐 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch 出版家庭指南。家庭指南面向残疾人及其家庭。及其家人。它提供信息和地址。此外还有一个网站。在那里您可以找到有关残疾人生活的重要信息。 这些信息以简单易懂的德语提供：

- 怀孕和分娩、
- 从学校
- 工作
- 休闲时间
- 无障碍

- 权利、
- 住房、
- 咨询、
- 医疗和护理保险等等。

传染病 卫生防护

细菌与卫生：重要信息

细菌、病毒和真菌等病菌无处不在。它们中的许多都生活在我们体内或身体上。大多数细菌是无害的。有些甚至有助于我们的健康。然而，其他病菌却能致病。人可能会感染病原体。这些病原体通过手、物品或直接接触从一个人传给另一个人。简单的卫生措施可以保护您和他人免受感染。

定期洗手--这很有帮助！许多病原体在咳嗽和打喷嚏时传播。如厕后也可能传播病菌。简单的步骤就能保持厕所清洁。被病菌污染的食物会导致疾病。在家中保持良好的卫生习惯可以减少有害病菌。如果您在家中或宠物动物园饲养动物，请遵守卫生规定。

您可以在这些网页上找到各种语言的最新信息：

- [卫生提示](#)
- [传染病信息](#)
- [重要疾病概况介绍](#)

还有很多关于冠状病毒大流行的信息：

- [有关冠状病毒（SARS-CoV-2）的所有信息](#)
- [大流行病的最新发展](#)

您还可以在因戈尔施塔特市卫生局的[网站上](#)找到相关信息。

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

@gesundheitsamt@ingolstadt.de

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

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

巴伐利亚艾滋病毒检测周

巴伐利亚州艾滋病检测周将于 2024 年 11 月 2 日至 11 月 30 日举行。

卫生部门、艾滋病咨询中心和艾滋病服务组织将在 "立即检测 " 的口号下开展艾滋病检测周活动。

💡 咨询是匿名、保密和有效的。

在巴伐利亚州艾滋病毒检测周之外，您也可以在公共卫生部门的开放时间内免费匿名接受艾滋病毒检测。

公共卫生局的开放时间为

周一和周二：上午 8:00 - 12:30，下午 1:30 - 4:00

星期三：上午 8:00 - 下午 12:30

星期四：上午 8 时至中午 12 时 30 分，下午 1 时 30 分至下午 5 时 30 分

周五：上午 8:00 - 下午 12:30

💡您还可以在因戈尔施塔特市卫生局[感染防护与旅行医学科](#)的网站(ingolstadt.de)和www.testjetzt.de上了解更多有关免费匿名 HIV 检测的信息。

注意：因戈尔施塔特的蜱虫

蜱虫叮咬并非无害。蜱虫可以传播病原体。它们从春季到深秋都很活跃。

蜱虫可传播**蜱传脑炎（TBE）**和**莱姆病**。



莱姆病

莱姆病是一种细菌感染。目前还没有疫苗。这种疾病很容易用抗生素治疗。被蜱虫叮咬后，莱姆病可在德国各地发病。在巴伐利亚州，莱姆病是一种应予通报的疾病。

您可以在[巴伐利亚州卫生和食品安全办公室的网站](#)上找到更多信息。



因戈尔施塔特 TBE 危险区

因戈尔施塔特属于 TBE 危险区。这意味着这里有许多蜱虫可以传播 TBE 病毒。

什么是 TBE?

TBE 是一种疾病。它的全称是蜱传脑炎。它是一种大脑或神经炎症。这种疾病可能很严重。您可能会出现剧烈头痛、发烧甚至瘫痪。

如何感染 TBE?

TBE 是通过蜱虫叮咬感染的。并非每只蜱虫都带有这种病毒，但有些蜱虫带有这种病毒。如果被带有 TBE 病毒的蜱虫叮咬，您就会患病。

如何保护自己?

到大自然中去是件好事，但您一定要小心：

- 穿结实的衣服：长裤、袜子和密底鞋。
- 在皮肤和衣服上使用驱蜱剂。
- 散步后检查身体，尤其是儿童。
- 如果您养狗，也要检查您的狗。
- 如果发现蜱虫：立即清除！

有疫苗吗?

是的，有预防结核病的疫苗。接种疫苗可以很好地预防这种疾病。

- 疫苗由三针组成。
- 两次注射间隔几周。
- 第三针在几个月后注射。
- 接种后，您将获得长达数年的保护。
- 您可以让全科医生为您注射疫苗。
- 医疗保险通常会支付疫苗接种费用，尤其是在因戈尔施塔特等高风险地区。

💡 [更多信息请访问罗伯特-科赫研究所（RKI）的网站。](#)

💡 更多信息请访问[巴伐利亚州卫生和食品安全办公室网站](#)。

💡 [您可以在联邦公共卫生研究所的网站上找到本手册。](#)





FSME-Risikogebiete
Neue Risikogebiete seit 2024

(Stand: März 2024)
Quelle: Robert Koch-Institut (RKI), Epidemiol. Wochenschr. 2024; www.rki.de

FSME Risikogebiete

Lassen Sie sich rechtzeitig gegen FSME impfen



Was ist FSME?

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

FSME-Impfung: Für wen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt den Impfschutz allen, die in FSME-Risikogebieten durch Aufenthalt im Freien mit Zecken in Kontakt kommen können.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Ansteckungsrisiko und die FSME-Impfung.

Schutz vor Zeckenstichen

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



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

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 53276 Köln
Artikel-Nr.: 6220002 – Auflage: 9 (3.04.24)
Druck: Dieses Merkblatt wurde klimaneutral gedruckt.
Kern-Controll, in der Hülfs-130, 44460 Baddeck

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

因戈尔施塔特的自助小组

因戈尔施塔特的自助团体

因戈尔施塔特有许多自助团体。有类似问题或疾病的人在那里聚会。他们谈论各自的经历并互相帮助。

自助小组有什么好处？

- 您可以结识有类似烦恼的人。
- 你可以从受影响的人那里得到建议。
- 你不会感到孤独。

- 定期交流想法。
- 在日常生活中获得新的力量。

💡 自助小组不能代替治疗。但它可以帮助您更好地应对这种情况。

在哪里可以找到自助小组？

- [因戈尔施塔特 KISS](#)：该组织提供有关小组的信息，并帮助您建立小组。
- [因戈尔施塔特卫生局](#)：有该地区的团体名单。
- 医生和医院：他们通常会提供合适的团体信息。

💡 如果您正在寻求帮助，请[联系我们](#)。与他人分享经验可以给您勇气。

发生工伤事故时的特殊情况

报告工伤事故

如果工伤事故导致某人无法工作超过三天，则必须向相关雇主责任保险协会或事故保险基金报告。公司负责通知。许多雇主责任保险协会允许在网上报告事故。医生会写一份报告并转交给事故保险机构。

工伤事故后：看转运医生！

事故保险医生负责治疗工伤事故造成的伤害。如果工伤导致您无法工作的时间超过事故当天，您必须去看全科医生。即使治疗时间超过一周或需要开药，也必须去看事故医生。如果您因事故后果而再次生病，这也同样适用。

如果是轻伤，事故保险顾问会将病人转介给家庭医生。转运医生会监督痊愈过程，并为后续检查安排预约时间。

如果是眼睛、喉咙、鼻子或耳朵受伤，您也可以直接咨询专科医生或由转运医生转介。

寻找转运医生

所有员工都购买了工伤保险。该保险也适用于上下班途中。职业病也在雇主责任保险协会的承保范围内。它支付医疗、治疗和康复费用。在临时工作的情况下，由公司的雇主责任保险协会负责，通常是行政雇主责任保险协会。

发生工伤事故时该怎么办？

如果您有任何疑问或发生工伤事故，请联系我们：

📞 [发生工伤事故时的行为](#)

东南地区协会 📍 [Fockensteinsstraße 1](#), 81539 慕尼黑 📞 [030 13001 5800](tel:030130015800) @ lv-suedost@dguv.de 🇩🇪 [德国社会事故保险](#)

健康护理代理/护理指示/法律护理咨询中心

您或您的亲属无法再自己照顾自己，因此您需要帮助吗？

这可能是由于疾病或残疾。那么您可能需要一名法定看护人。法院会为您指定一名照顾者。也可以是家庭成员。

您也可以制定自己的计划。

您可以将授权书交给您选择的人。如果您自己无法再做决定，则可使用该授权书。

护理中心将帮助您解决这些问题：

- 什么时候需要护工？
- 护工如何正确开展工作？
- 如何撰写健康护理委托书？
- 生前遗嘱应包括哪些内容？

护理中心还将确认您在委托书上的签名。

工作人员会在您预约时上门服务。他们会来到您的家中、医院或护理院。

您可以在这里找到护理中心：

社会事务办公室 - 护理中心  [Auf der Schanz 39](#) 85049 英戈尔斯塔特 电话：+49 (0) 84130550220 电子邮件： betreuungsstelle@ingolstadt.de 互联网： www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung

监护人协会提供额外帮助

监护人协会提供有关委托书、监护权和生前遗嘱的建议。他们为照护者、授权代表和受影响者提供帮助。他们为新的和有经验的照护者提供课程。

您可以在这里找到看护者协会：

明爱咨询协会  [Jesuitenstraße 18](#) 5049 英戈尔斯塔特 电话：+49 (0) 841309189, +49 (0) 841309124 电子邮件： vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de 互联网： www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

支持机构 SKF - 天主教妇女社会服务处  [Schrannenstraße 1a](#) 85049 英戈尔斯塔特 电话：+49 (0) 841937550 电子邮件： info@skf-ingolstadt.de 互联网： www.skf-ingolstadt.de

医疗保健代理或委托书/护理指示

健康护理代理与监护之间的区别

- 健康护理代理不需要法院。如果当事人不能再自行行事，则由授权代表代为行事。通常情况下，法院不会审查授权代表是否合适或其做出的决定。
- 护理授权书则不同。法院会审查照顾者是否合适。照顾者在做出重要决定时需要得到法院的批准。如有必要，法院还可以指定另一名看护人。

护理指示的优缺点

优点：

- 由您决定由谁来为您做决定。

- 您可以指定几个人。
- 可以随时撤销该指令。
- 法院可以指定您选择的人。
- 法院的控制可以限制滥用。

缺点

- 法院参与其中。
- 程序需要较长时间才能生效。
- 受法院控制。
- 对自己资产的控制有限，尤其是在配偶的情况下。

您可以[在这里](#)找到更多信息和文件。

护理和残疾设施专家中心--质量发展和监督（FQA）

巴伐利亚州的护理和残疾人设施--质量发展和监督专业中心（FQA）承担着重要的任务。

这些任务有助于确保护理和残疾人设施运行良好，人们在那里得到良好的照顾。

开展检查：

FQA 定期视察护理和残疾人设施。在视察过程中，他们会检查一切是否顺利。例如，他们会检查住户是否得到妥善照顾，以及是否遵守了相关规定。

提供建议：

FQA 向设施提供提示和建议。这有助于设施改进工作。例如，他们会解释如何更好地组织护理工作或如何对员工进行良好培训。

确保质量：

FQA 确保机构的质量保持良好或有所提高。他们检查护理人员是否训练有素，机构是否有足够的工作人员。

处理投诉：

如果住客或其家人不满意，可以向 FQA 投诉。FQA 会对投诉进行调查，并帮助找到解决方案。

保护居民：

FQA 确保居民在设施内的安全。他们确保任何人都不会受到虐待，居民的权利得到尊重。

因此，FQA 致力于确保护理和残疾人设施中的人员安康。它负责检查、提供建议、确保质量、处理投诉并保护居民。在巴伐利亚州，FQA 负责所有这些工作。

💡 有关因戈尔施塔特市护理机构的更多信息，请[点击此处](#)。

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...>

💡 敬请预约。

因戈尔施塔特护理支持中心

在因戈尔施塔特护理支持中心，您可以获得免费咨询。我们的顾问将竭诚为您服务。

我们的工作由[法律](#)规定。如果您向我们倾诉，我们必须保持沉默。

因戈尔施塔特的护理支持中心得到了各种组织的支持：

- 医疗和护理保险基金
- 上巴伐利亚地区
- 因戈尔施塔特市

您也可以[在这里](#)下载宣传单。有四种语言和普通话版本。

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

📍 [Fechtgassee 6, 85049 Ingolstadt](#)

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

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

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

开放时间周一和周二：9:00 至 12:00，14:00 至 16:00周三：休息星期四：9:00 至 12:00，14:00 至 18:00周五：9:00 至 12:00

在护理支持中心提供额外咨询：

上巴伐利亚州社会福利咨询日：

- 时间每周四上午 10:00 至中午 12:00
- 主题为残疾人提供融合援助，为需要护理的人提供护理援助
- 预约电话：[089 219 821 057](tel:089219821057)或beratung-in@bezirk-oberbayern.de

因戈尔施塔特阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.）亲属护理专家中心：

- 何时？仅限预约。每周二 09:00 至 12:00
- 主题为家庭照护者提供支持和应对痴呆症
- 预约电话：[0841-8817732](tel:08418817732)或info@alzheimer-ingolstadt.de

补充性独立参与咨询（EUTB）：

- 时间每月最后一个星期四，下午 2:00 至 5:00
- 地点：英戈尔护理支持中心英戈尔施塔特的护理支持中心
- 预约电话：[0841 994 764 51](tel:0841 994 764 51)或margit.retzer.eutb@ospe-ev.de

巴伐利亚盲人和视障人士协会：

时间仅限预约。每月最后一个周二，9:00 至 16:00地点因戈尔施塔特的护理支持中心预约电话：[089 559 881 16](tel:089 559 881 16)或sabine.pia@bbsb.org