

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Information	2
Arztbesuch	2
Medikamente und Apotheken	3
Notrufnummern - SOS	3
Krankenversicherung	4
elektronische Patientenakte (ePA)	5
Beratungsstellen und Hilfsangebote	6
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	6
Der Familienratgeber	7
breastcare App	7

Gesundheit

Information

Sie haben in Deutschland bei akuten Erkrankungen und Schmerzen den Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Sie haben auch Anspruch auf jede amtlich empfohlene Schutzimpfung und Vorsorgeuntersuchung. Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur Sicherung der Gesundheit unabdingbar sind. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben.
- Sie schwanger sind.
- Sie chronisch krank sind. Zum Beispiel, wenn Sie Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen haben. Wenn Sie noch Medikamente oder den Beipackzettel Ihrer Medikamente haben, bringen Sie diese zum Arztbesuch mit. Wenn Sie wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin oder einem Arzt oder im Krankenhaus waren, bringen Sie den Befund bitte auch mit.

☘Sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bürgerinnen und Bürger in Deutschland.

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte selbst fest. Vereinbaren Sie daher einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzte führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Wenn die Praxis zu hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (Telefon 115 116).

Kinderärzte

Kinder werden üblicherweise von Kinderärzten untersucht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt und kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind über die geregelten, vorgeschriebene U-Untersuchungen bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Gynäkologen (Frauenärzte)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

💡 Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

💡 Sie haben ferner die Möglichkeit einen Arzt aufzusuchen, der die entsprechende Fremdsprache spricht. Entsprechende Ärzte finden [hier](#). Bitte geben Sie die Postleitzahl, das Fachgebiet sowie die gesuchte Sprache ein.

🐾 Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom [Sozialamt](#) einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

🐾 Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich **nicht** um einen Notfall, muss das [Sozialamt](#) vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Auch mit einem Rezept sind in der Regel nicht alle Medikamente kostenlos. Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen.

Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 www.aponet.de

🐾 Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei ☎ [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst ☎ [112](#)

Krankenwagen, Notarzt ☎ [112](#)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

💡 Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👤 Als Asylsuchende oder Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Krankenversicherung

In Deutschland sind Sie versicherungspflichtig. Das heißt, sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit können Sie sich in Deutschland behandeln lassen.

Sie können sich einen Hausarzt aussuchen. Wenn Sie von einem Facharzt behandelt werden müssen, bekommen Sie von Ihrem Hausarzt eine Überweisung.

Wenn Sie akut erkrankt sind, werden Sie auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern grundversorgt. Infos dazu bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

💡 Denken Sie an Ihre Versichertenkarte, wenn Sie sich von Ärzten, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten behandeln lassen.

Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC). Mit ihr sind Sie auch in allen EU-Staaten sowie vielen weiteren Ländern Europas und sogar einigen außereuropäischen Staatsgebieten gut abgesichert.

💡 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt Auslandskrankenversicherung.

👥 Wenn Sie als geflüchtete und asylsuchende Person noch nicht krankenversichert sind, brauchen Sie Krankenscheine, um zum Arzt gehen zu können. Diese Scheine erhalten Sie vom [Sozialamt](#).

elektronische Patientenakte (ePA)

Ab dem **15. Januar 2025** wird in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt, die **elektronische Patientenakte (ePA)** genannt wird. Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen oder welche Untersuchungen Sie gemacht haben.

Jeder, der gesetzlich versichert ist, bekommt diese ePA automatisch. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie widersprechen.

Ärzte und Patienten können über die ePA schnell und einfach auf die Gesundheitsdaten zugreifen. Aber nur Menschen, denen das erlaubt ist, dürfen die Daten sehen. So bleiben die Daten sicher.

Wie können Versicherte die Einrichtung einer ePA ablehnen? Welche Fristen gelten dafür?

Wenn jemand später doch die ePA nicht mehr nutzen möchte, kann er sie auch wieder löschen lassen. Das Ziel ist, dass Ärzte und Patienten schneller und besser zusammenarbeiten können, um die Gesundheit zu verbessern.

Wenn jemand die ePA ablehnen möchte, muss er das seiner Krankenkasse mitteilen. Wenn er das nicht tut, wird die ePA automatisch erstellt.

Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?

Inhalte der ePA:

- In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen aus Ihren Arztbesuchen aufgenommen, wenn diese digital vorliegen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Befunde oder Diagnosen, die der Arzt aufschreibt, in die ePA übernommen werden.
- Sie können auch selbst Informationen wie Vitalwerte (zum Beispiel Ihre Größe oder Ihr Gewicht) oder ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.
- Ab 2025 wird es eine automatische Übersicht aller Medikamente geben, die Sie einnehmen. Diese wird später um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.

Zugriffsrechte:

- Sie können festlegen, welche Ärzte oder Krankenhäuser auf Ihre ePA zugreifen dürfen. Wenn Sie Änderungen vornehmen möchten, können Sie das über die ePA-App tun oder sich an die Ombudsstellen Ihrer Krankenkasse wenden.
- Wenn Ihre Gesundheitskarte in einer Arztpraxis oder einem Krankenhaus eingelesen wird, erhalten diese vorübergehend für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA, es sei denn, Sie legen Widerspruch ein.

Nutzung und Zugänglichkeit:

- Die ePA können Sie über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) herunterladen können.
- Sollten Sie kein Smartphone besitzen, können Sie Unterstützung von Apotheken oder speziellen Stellen erhalten, um auf Ihre ePA zuzugreifen.

Gesetzliche Regelungen:

- Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.
- Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen, wobei dies von der jeweiligen Versicherung abhängt.

Vorteile:

- Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen. Sie haben dadurch einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.
- Außerdem wird durch die ePA die Sicherheit und Genauigkeit bei der Medikation erhöht.

Herausforderungen:

- Nicht alle Dokumente, wie alte Papierbefunde, werden automatisch digitalisiert. Sie können jedoch bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob diese eine Digitalisierung übernehmen kann.
- Zu Beginn kann es technische Schwierigkeiten geben, weil manche Ärzte ihre Praxissoftware anpassen müssen.
- Ein weiteres Problem ist, dass es keine mehrsprachigen Informationen gibt, also keine Übersetzungen in andere Sprachen.

Die ePA ist ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie soll die medizinische Versorgung verbessern. Sie bietet auch eine Grundlage für die Forschung.

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Weitere Informationen finden Sie hier:

 [FAQ der Kassenärztlichen Vereinigung](#)

 [Fragen und Antworten zur elektronischen Patientenakte \(ePA\) durch die KBV](#)

 [Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

Beratungsstellen und Hilfsangebote**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen****Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie können sich über die Website auch online beraten lassen. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Es werden keine persönlichen Daten abgefragt oder gespeichert. Das Beratungsangebot ist in 18 Fremdsprachen verfügbar. Hörgeschädigte oder Schwerhörige

bekommen über die Website kostenfrei eine Dolmetscherin. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons wird in deutsche Gebärden- oder Schriftsprache übersetzt.

Es werden Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung 365 Tage im Jahr rund um die Uhr beraten. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Hier finden Sie die Kontaktdaten für das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":

 116016

 www.hilfetelefon.de

Der Familienratgeber

Aktion Mensch hat einen Ratgeber für Familien veröffentlicht. Der Ratgeber ist für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien. Er gibt Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Leben mit Behinderung. Die Informationen sind in einfacher und leicht verständlicher Sprache. Sie decken viele Lebensbereiche ab:

- Schule und Beruf
- Freizeitgestaltung und Barrierefreiheit
- Rechte und Wohnen
- Beratung
- Kranken- und Pflegeversicherung
- und vieles mehr

Außerdem finden Sie dort allgemeine wichtige Informationen und Hinweise, zum Beispiel:

- Menschen mit Behinderung haben das Recht frei zu wählen, wo, wie und mit wem sie wohnen.
- Es gibt verschiedene Hilfsangebote für Eltern mit Behinderung.
- Menschen mit Behinderung müssen weniger Geld für ein Bahnticket bezahlen.
- Für Menschen mit Behinderung gibt es viele Möglichkeiten Urlaub zu machen.

[Hier](#) haben Sie die Möglichkeit detaillierte Informationen sowie wohnortnahe Ansprechpartner und Beratungsstellen zu finden.

breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter:

www.breastcare.app