

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Allgemeines zu Gesundheit	2
Krankenversicherung	3
Mit Aufenthaltserlaubnis	3
(Noch) keine Aufenthaltserlaubnis	3
Medizinische Versorgung	5
Arztbesuch	5
Krankenhaus	7
Medikamente und Apotheken	7
elektronische Patientenakte (ePA)	8
Weitere Informationen rund um Gesundheit	10
Vorsorge	10
Impfungen	10
Vorsorge für Erwachsene	11
Vorsorge für Kinder	12
Senioren und Pflege	13
Hilfe bei psychischen Probleme	14

Gesundheit

Allgemeines zu Gesundheit

💡 Im Notfall helfen Ihnen diese [Nummern](#).

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig und in Deutschland kostenlos. Suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben,
- Sie schwanger sind,
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

Haben Sie noch Medikamente, zum Beispiel aus Ihrem Heimatland? Alternativ haben Sie den Beipackzettel (<https://gesund.bund.de/arzneimittel-beipackzettel>) Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit. Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einem Arzt, einer Ärztin oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

👤 Haben Sie einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Allgemeine Informationen zum Thema Migration und Gesundheit finden Sie hier:

🌐 Es gibt ein mehrsprachiges [Portal des Bundesgesundheitsministeriums zum Thema Migration und Gesundheit](#). Hier finden Sie Informationen in über 40 Sprachen. Interessierte finden nützliche Informationen, unter anderem allgemein zum Gesundheitswesen: An welche Stellen können Sie sich wenden? Was ist ambulante und stationäre Versorgung? Sie finden auch Informationen zu den Themenbereichen „Gesundheit und Vorsorge“, „Pflege“ sowie „Sucht und Drogen“.



💡 Sie erwarten Nachwuchs? Sie wünschen sich Unterstützung? Das **Angebot** „**Familiengesundheitspaten**“ richtet sich an junge Familien. Ziel ist es, die Kompetenzen der

Eltern zu stärken und Kinder in ihrer gesunden Entwicklung zu fördern. In den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes stehen Ihnen ehrenamtliche Patinnen und Paten zur Seite. Sie haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen, kennen nützliche Adressen, machen auf anstehende Termine aufmerksam. Kurz: Sie nehmen Anteil an dem, was Sie und Ihre Familie bewegt.

🗉 Weitere Informationen und das Kontaktformular finden Sie hier:

<https://familiengesundheitspaten.de/>

Krankenversicherung

Mit Aufenthaltserlaubnis

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. In Deutschland gibt es viele gesetzliche Krankenkassen. In der Regel dürfen Sie sich die Krankenkasse selbst aussuchen. Nachdem Sie einen Antrag auf Mitgliedschaft bei einer Krankenkasse eingereicht haben, erhalten Sie eine Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt. Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeut oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

Weitere Informationen:

💡 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.

🗉 Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Webseite](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

🗉 Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Dafür bieten die Krankenkasse sogenannte Vorsorgekurse an. Diese finden Sie auf der Internetseite der [Zentralen Prüfstelle Prävention](#).

(Noch) keine Aufenthaltserlaubnis

Menschen mit einer Aufenthaltsgestattung oder einer Duldung sind über das Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) abgesichert. Zuständig für die Umsetzung des Gesetzes ist die [Ausländerbehörde](#).

Damit haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung und die Behandlung von Schmerzzuständen. Sie haben auch Anspruch auf empfohlene [Schutzimpfungen](#) und Vorsorgeuntersuchungen.

👥 Für die Behandlung erhält jede Person von der Ausländerbehörde einen Krankenbehandlungsschein.

👥 Asylbewerbende, die in den Gemeinschaftsunterkünften des Landkreises Görlitz untergebracht sind, wenden sich bitte an Ihre [Sozialbetreuung](#). Dort können Sie einen Krankenbehandlungsschein beantragen.

💡 **Nur mit Krankenbehandlungsschein ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.** Wenn Sie keinen Behandlungsschein haben, müssen Sie die Behandlung selbst bezahlen. Die Scheine müssen in der Arztpraxis vorgelegt und abgegeben werden. Sonst ist keine Behandlung möglich. Der Arzt oder die Ärztin können nur mit dem Schein die Kosten bei der Ausländerbehörde abrechnen.

💡 **Nur bei Notfällen können Sie ohne Behandlungsschein zum Arzt oder zur Ärztin gehen.** Nach der Notfallbehandlung ist bei der zuständigen Behörde ein Behandlungsschein zu holen. Der Behandlungsschein ist nachträglich dem Arzt oder der Ärztin zu geben.

Krankenbehandlungsscheine gibt es für:

- den Allgemeinarzt und die Allgemeinärztin
- den Zahnarzt und die Zahnärztin
- den Gynäkologen und die Gynäkologin
- den Kinderarzt und die Kinderärztin

💡 **Ein Krankenbehandlungsschein ist immer für ein Quartal gültig.** Wenn ein Schein in einer Arztpraxis abgegeben wird, muss bis zum Ende des Quartals die gleiche Arztpraxis aufgesucht werden. Wenn ein neues Quartal beginnt, ist ein neuer Krankenbehandlungsschein notwendig.

Ein Quartal hat immer 3 Monate. Diese Quartale gibt es:

- 1. Quartal: Januar, Februar, März
- 2. Quartal: April, Mai, Juni
- 3. Quartal: Juli, August, September
- 4. Quartal: Oktober, November, Dezember

💡 **Sie brauchen eine weitere Behandlung durch einen Facharzt oder eine Fachärztin?** Dann erhalten Sie von Ihrem [Hausarzt oder Ihrer Hausärztin](#) eine Überweisung (gelber Schein). Sie müssen die Überweisung bei der Ausländerbehörde abgeben.



Die Ausländerbehörde prüft, ob Sie den Facharzt oder die Fachärztin aufsuchen dürfen. Die Kosten für eine Behandlung werden bewilligt. Dann erhalten Sie einen zusätzlichen Krankenbehandlungsschein. Der ist nur für den Facharzt oder die Fachärztin gültig.

💡 Suchen Sie keinen Facharzt und keine Fachärztin ohne die Bewilligung der Ausländerbehörde auf.

👤 **Sie sind aus der Ukraine geflüchtet?** Dann können Sie in der Ausländerbehörde einen Behandlungsschein bis zum Ablauf der Fiktionsbescheinigung erhalten. Für Fachärzte und Fachärztinnen müssen Sie eine Überweisung mitbringen. Diese stellt der behandelnde Hausarzt oder die behandelnde Hausärztin aus.

👤 **Für Personen ohne Aufenthaltserlaubnis, die länger als 36 Monate ununterbrochen in Deutschland sind, gilt:**

Sie sind länger als 36 Monate in Deutschland? Ihr Aufenthalt wurde rechtmäßig verlängert? Dann erhalten Sie Leistungen entsprechend dem Asylbewerberleistungsgesetz, § 2 AsylbLG. Sie erhalten nun Leistungen wie alle anderen gesetzlich versicherten Personen. Die Ausländerbehörde meldet Sie bei der [Krankenkasse](#) an. Die Krankenkasse sendet Ihnen dann eine elektronische Gesundheitskarte zu. Die Zusendung erfolgt mit der Post.

🌐 **Weitere Informationen** zur [medizinischen Versorgung von Asylbewerbenden](#) finden Sie auf der Internetseite der Sächsischen Landesärztekammer. Die Sächsische Landesärztekammer hat auch eine Broschüre zur "Gesundheitsversorgung von Asylsuchenden" ([Deutsch](#), [Englisch](#), [Arabisch](#)) erstellt.

Medizinische Versorgung

Arztbesuch

👤 **Sie suchen Asyl und brauchen einen Arzt oder eine Ärztin? Dann haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung und die Behandlung von Schmerzzuständen. Informationen finden Sie auf der Seite "[\(Noch\) keine Aufenthaltserlaubnis](#)".**

Wenn Sie krank sind oder Schmerzen haben, gehen Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin in die Praxis.

📄 Die Arztpraxen sind von Montag bis Freitag geöffnet. Gehen Sie an diesen Tagen in eine Arztpraxis und nicht ins Krankenhaus.

🌐 Sie suchen einen Arzt? Dann können Sie die [Arztsuche](#) nutzen. Rufen Sie in der Praxis an und fragen Sie, ob Sie einen Termin machen können.

💡 Am **Wochenende, an Feiertagen und wenn die Arztpraxen nicht geöffnet** sind (zum Beispiel nachts), gehen Sie in die Bereitschaftspraxen. Sie befinden sich bei den regionalen Krankenhäusern. Oder Sie rufen den Kassenärztlichen Notdienst an (☎ [116117](#)). Die Telefonnummer ist kostenlos und funktioniert ohne Vorwahl für 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche.

🌐 Eine Bereitschaftspraxis finden Sie über die [Suche](#).

Gehen Sie ins **Krankenhaus**, wenn Sie schlimme Beschwerden haben. Wenn Sie sich schwer verletzt haben und es nicht selbst in das Krankenhaus schaffen, können Sie den **Notarzt** (☎

[112](#)) rufen. Dies sollte nur im dringenden Notfall passieren.

💡 In Deutschland gilt die ärztliche Schweigepflicht. Ärzte und Ärztinnen dürfen niemandem erzählen, dass Sie dort waren und welche Krankheiten Sie haben.

💡 Wenn Sie wissen, dass Sie eine ansteckende Krankheit haben, melden Sie sich bitte umgehend bei einem Arzt oder einer Ärztin. Ansteckende Krankheiten sind zum Beispiel HIV, Hepatitis B und offene Tuberkulose.

👤 **Hausärzte und Hausärztinnen (Allgemeinmediziner), Fachärzte und Fachärztinnen**

Sie sind krank? Gehen Sie zu einem Hausarzt oder einer Hausärztin. Diesen dürfen Sie selbst wählen. Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch. Sie sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden über notwendige Medikamente und über die Notwendigkeit von fachärztlichen Untersuchungen.

📅 Die Öffnungszeiten legen die Ärzte und Ärztinnen selbst fest. Sie sind in jeder Praxis unterschiedlich.

💡 Im Landkreis Görlitz ist es zurzeit schwierig einen Hausarzt oder eine Hausärztin zu finden.

💡 Ein Hausarzt oder eine Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich in der Praxis einen Termin.

💡 Ein Hausarzt oder eine Hausärztin überweist Sie bei Bedarf an einen Facharzt oder eine Fachärztin. Diese können spezielle Untersuchungen durchführen.

💡 Es kann einige Monate dauern, bis Sie einen Termin bei einem Facharzt oder einer Fachärztin bekommen.

👤 **Kinderärzte und Kinderärztinnen**

- Kinderärzte und Kinderärztinnen untersuchen Kinder.
- **U-Untersuchungen:** Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen". Sie finden zu bestimmten Zeitpunkten statt. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.
- **Impfungen:** Kinder sollten auch geimpft werden. In Deutschland empfiehlt ein unabhängiges Gremium aus Experten und Expertinnen, die Ständige Impfkommission (STIKO), welche Impfungen in welchem Lebensalter sinnvoll sind. Impfungen sind kostenfrei. Sie können verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen.
🌐 Auf [dieser Seite](#) finden Sie weitere Informationen zum Thema Impfung.

🌐 [Hier in der Suche](#) können Sie einen Kinderarzt / eine Kinderärztin finden.

Weitere mehrsprachige Informationen finden Sie unter:

🌐 www.kindergesundheit-info.de

👤 **Zahnärzte und Zahnärztinnen**

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin. Sie haben keine Probleme mit Ihren Zähnen? Dann wird empfohlen, einmal im Jahr die Zähne kontrollieren zu lassen.

Gynäkologen / Gynäkologinnen (Frauenärzte / Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass ein Gynäkologe oder eine Gynäkologin Frauen regelmäßig untersucht. Diese können so früh genug Krankheiten erkennen. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchung. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

Krankenhaus

Sie haben Schmerzen? Es ist Wochenende, ein Feiertag oder Nacht? Und die Arztpraxis ist nicht offen? Dann gehen Sie in ein Krankenhaus.

 **Bei einem Notfall nutzen Sie die [Notfallnummern](#).**

Sie sind noch im Asylverfahren? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

 Als asylsuchender Mensch dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt die Ausländerbehörde.

An folgenden Standorten gibt es Krankenhäuser und Notaufnahmen im Landkreis Görlitz:

- Niesky,
- Görlitz,
- Zittau,
- Ebersbach-Neugersdorf,
- Rothenburg
- Großschweidnitz
- Weißwasser

Die Adressen und Telefonnummern finden Sie hier:

 www.kreis-goerlitz.de/Seiten/Krankenhaeuser-im-Landkreis-Goerlitz.html

 Sie brauchen eine Operation und Sie erhalten Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz? Dann brauchen Sie für den Aufenthalt im Krankenhaus eine Genehmigung. Die Genehmigung müssen Sie in der [Ausländerbehörde](#) beantragen. Beantragen Sie diese, bevor Sie zum Krankenhaus gehen. Ihr Arzt oder ihre Ärztin stellt Ihnen dazu ein Attest aus. Das ist ein schriftliches Dokument, das vom Arzt oder der Ärztin ausgestellt wird. Die Ausländerbehörde übernimmt nur medizinisch notwendige Operationen.

Medikamente und Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept für das jeweilige Medikament. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Jede Apotheke ist von außen am roten A erkennbar.



Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Sie brauchen nachts oder am Wochenende dringend Medikamente? Jede Apotheke hat ein Schild mit dem Namen und der Adresse der Apotheke mit Notdienst. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

www.aponet.de/apotheke/notdienstsucht

Auch mit einem Rezept sind in der Regel nicht alle Medikamente kostenlos. Manchmal muss man einen geringen Anteil (zum Beispiel 5 Euro) selbst bezahlen. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen. Gleiches gilt für (grüne) Privatrezepte.

Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen, sondern Sie müssen einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

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

elektronische Patientenakte (ePA)

Anfang 2025 wird in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt. Sie wird **elektronische Patientenakte (ePA)** genannt. Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.



Was ist in der Akte gespeichert? Was ist das Ziel?

- Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten. Sie speichert zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen und welche medizinischen Untersuchungen Sie gemacht haben.
- Das Ziel ist es, dass Ärzte und Patienten schneller und besser zusammenarbeiten können, um die Gesundheit zu verbessern. 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.

Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?

Inhalte der ePA:

- In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen Ihrer Arztbesuche 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) hinzufügen 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.
- 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.

Jeder, der gesetzlich versichert ist, bekommt diese ePA automatisch.

💡 Sie möchten die ePA nicht? Wenn jemand die ePA ablehnen möchte, muss er das seiner Krankenkasse mitteilen. Sie müssen dann Widerspruch einlegen. Wenn jemand später die ePA nicht mehr nutzen möchte, kann er sie auch wieder löschen lassen.

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](#)

Weitere Informationen rund um Gesundheit

Folgende Informationsangebote zum Thema Gesundheit stehen in zahlreichen Sprachen zur Verfügung:

Die Internetseite **zanzu** gibt Informationen zu „**Mein Körper in Wort und Bild**“. Auf der Website zanzu finden Menschen, die noch nicht lange in Deutschland leben, einfach verständliche Informationen zu sexueller Gesundheit. Die Informationen gibt es in 13 Sprachen.

 <https://www.zanzu.de/>

„**Gesundheit für alle**“ ist ein mehrsprachiger Wegweiser. Der Wegweiser führt durch das deutsche Gesundheitswesen. Den Wegweiser gibt es in 15 Sprachen. Der Wegweiser informiert zum Beispiel über die Themen Krankenversicherung und Gesundheitsvorsorge.

 <https://gesundheit-mehrsprachig.de/>

Auf der Internetseite „**breastcare**“ finden Sie Informationen zur **Brustkrebs-Vorsorge**. In der breastcare App gibt es Zahlen und Fakten über Brustkrebs. Hier finden Sie auch Informationen zur Vorsorge.

 <https://www.breastcare.app/>

Vorsorge

Impfungen

Um sich vor bestimmten Infektionskrankheiten zu schützen, können Sie sich impfen lassen. Impfungen gibt es zum Beispiel gegen Grippe, Mumps, Windpocken oder Röteln. In Deutschland gibt es keine allgemeine Impfpflicht, außer für Masern. Es liegt also an jedem Einzelnen, für sich selbst und seine Kinder zu entscheiden, welche Impfungen in Frage kommen. Es ist ratsam, sich von einem Arzt oder einer Ärztin beraten zu lassen, um die individuellen Risiken und Nutzen abzuwägen.

Es gibt Impfeempfehlungen. Diese beachten einige Faktoren, wie Alter, Gesundheitszustand, Schwangerschaft und Risiko.

🌐 Informationen dazu finden Sie auf der Webseite des [Bundesministeriums für Gesundheit](#) sowie auf der Webseite der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#).

🌐 Weitere Informationen zu Impfungen finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts: [Impfkalender in 20 Sprachen](#).

🌐 Hier können Sie sich ein Video zum Thema Impfen in 13 Sprachen ansehen: [Video zum Thema Impfen](#).

Auf der Internetseite des Robert Koch Instituts finden Sie "Informationsmaterial zum Impfen in verschiedenen Sprachen".

🌐 https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/materialien_fremdsprachig_inhalt.html

Die wichtigsten **Impfungen für Kinder** werden im Rahmen der [U-Untersuchungen](#) durchgeführt.

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber, welche Impfungen für Ihr Kind ratsam sind. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin kann Ihnen auch dabei helfen, eventuelle Bedenken oder Fragen zu Impfungen zu klären. Manche Impfungen müssen nach einiger Zeit wiederholt werden. Das ist wichtig, damit der Impfschutz nicht verloren geht. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin kann überprüfen, ob wichtige Impfungen durchgeführt wurden. Es wird auch geprüft, ob Impfungen nachgeholt werden müssen.

💡 Ihr Kind soll eine Kindertageseinrichtung (Kita) besuchen? Oder es möchte in die Schule gehen? Dann muss es gegen Masern geimpft sein. Die Impfung gegen Masern ist Pflicht.

🌐 Informationen zur Mumps-Masern-Röteln-Impfung erhalten Sie auf der [Internetseite des Robert Koch-Instituts](#). Die Informationen gibt es in mehreren Sprachen.

Vorsorge für Erwachsene

Als gesetzlich krankenversicherte Person haben Sie in Deutschland Anspruch auf regelmäßige Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Je nach Alter können Sie unterschiedliche Untersuchungen in Anspruch nehmen. Es gibt zum Beispiel Untersuchungen ab 18 Jahren, ab 20 Jahren, ab 35 Jahren und ab 45 Jahren. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

💡 Auch Erwachsenen wird die Auffrischung bestimmter Impfungen empfohlen. Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf der Seite "[Impfung](#)".

Weitere Informationen finden Sie hier:

Eine **Übersicht über die Angebote, die von den Krankenkassen bezahlt werden**, finden Sie in der [Auflistung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#).

Der Flyer "[Gut versorgt. Der Check-up für Erwachsene](#)" informiert darüber, welche Früherkennungsuntersuchungen es gibt. Hier können Sie auch lesen, was beim Check-up gemacht wird.

Vorsorge für Kinder

Vorsorgeuntersuchungen

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1), welche von **allen Krankenkassen** bezahlt werden. Von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin begleitet die Entwicklung Ihres Kindes. Die U1 (Untersuchung nach der Geburt) und U2 Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin vereinbaren.

💡 Darüber hinaus gibt es zusätzliche Untersuchungen, welche vom Bundesverband der Kinderärzte und Jugendärzte empfohlen werden (U10-U11 und J2). Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob die Kosten dafür übernommen werden.

💡 Diese Untersuchungen sind keine Pflichtversicherungen, aber sehr empfehlenswert. Eltern können selbstständig entscheiden, ob sie diese Untersuchungen durchführen lassen oder nicht.

Zahnvorsorge

Gesunde Milchzähne sind für ein gesundes Gebiss wichtig, damit die bleibenden Zähne gut nachwachsen können. Außerdem sind gesunde Kinderzähne für die Sprachentwicklung wichtig. Gehen Sie mit Ihrem Kind bereits ab dem 1. vorhandenen Zahn zu einem Zahnarzt oder zu einer Zahnärztin. Gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle und Vorsorgeuntersuchung.

Nutzen Sie dafür den blauen zahnärztlichen Vorsorgepass.

Putzen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Zähne, damit Ihr Kind lernt, wie es selbst richtig Zähne putzt. Beginnen Sie frühzeitig, damit sich Ihr Kind daran gewöhnt. Nutzen Sie eine Zahnpasta, die für Kinder geeignet ist. Putzen Sie mindestens 2-mal täglich, morgens und abends.

🎥 Video zum richtigen Zähneputzen mit Ihrem Kind (0-18 Monate) - [arabisch](#)

🎥 Video zum richtigen Zähneputzen mit Ihrem Kind (0-18 Monate) - [englisch](#)

🎥 Video zum richtigen Zähneputzen mit Ihrem Kind (ab 18 Monaten) - [englisch](#)

🎧 Hier finden Sie [Informationen zur Zahngesundheit](#) in 15 verschiedenen Sprachen.

🎧 [Hilfreiche Tipps für eine zahngesunde Ernährung und richtiges Putzen](#) in 26 Sprachen (folgende Informationen sind hilfreich)

Senioren und Pflege

Wann ist eine Person pflegebedürftig?

Wenn ein Mensch seinen Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen kann und Hilfe benötigt, ist er pflegebedürftig. Das kann verschiedene Gründe haben. Gründe sind zum Beispiel hohes Alter, Krankheit oder auch ein Unfall.

Die folgende Fragen werden häufig von Betroffenen oder deren Angehörigen gestellt:

- Wo beantrage ich eine Pflegestufe?
- Welcher ambulante Pflegedienst kommt für mich in Frage?
- Wer bietet Kurse zur häuslichen Pflege an?
- Welche Hilfsmittel gibt es?
- Wer betreut mich, wenn meine Angehörigen Urlaub machen wollen?
- Wo gibt es Tages- und Kurzzeitpflege?
- Was muss ich tun, wenn ich in ein Pflegeheim umziehen möchte?
- Was zahlt die Pflegekasse? Wer zahlt den Rest?

 [Hier](#) finden Sie Angebote und Hilfen des Sozialamtes vom Landkreis Görlitz zum Thema Pflege.

 Weitere Informationen finden Sie auch in der [Pflegedatenbank](#) vom Pflegenetz Sachsen.

Krisentelefon, Telefonseelsorge und Online-Beratung für pflegende Angehörige

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen ist eine große Aufgabe. Sie kann bis an die eigene Belastungsgrenze gehen. In schwierigen Situationen können Sie sich an folgende Stellen wenden:

Es gibt das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums. Hier finden Sie Beratungsangebote. Sie finden auch Informationen zur finanziellen Unterstützung und zu rechtlichen Fragen.

 [03020179131](tel:03020179131)

 info@wege-zur-pflege.de

 www.wege-zur-pflege.de

 Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag: 09:00 - 18:00 Uhr

Psychologische Unterstützung für Angehörige: Internetportal

Sie benötigen Auskunft oder psychologische Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen? Hier erhalten Sie Hilfe.

 www.pflegen-und-leben.de

Gewalt in der Pflege und Krisentelefon: Internetportal

 www.pflege-gewalt.de

Beratung und Pflege bei Demenz

Demenz betrifft vor allem Menschen im höheren Lebensalter. Die Symptome sind vielfältig. Es können kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten betroffen sein. Die häufigste und bekannteste Form der Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Die Erkrankung kann sowohl für die Erkrankten als auch für die Angehörigen eine belastende Situation sein.

Informationen zum Thema Demenz finden Sie hier:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

 www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer Forum

 www.alzheimerforum.de

Deutsche Expertengruppe Demenzbetreuung e. V.

 www.demenz-ded.de

Internet-Plattform Wegweiser Demenz

 www.wegweiser-demenz.de

Hilfe bei psychischen Probleme

Wenn man sich psychisch nicht gut fühlt, ist der Hausarzt oder die Hausärztin die erste Anlaufstelle. Eine Therapie kann helfen. Das entscheidet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin. Oft müssen Sie einige Zeit warten, bis ein Therapieplatz frei wird. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Behinderungen gibt es viele Angebote. Diese kann man zusätzlich zu einer Therapie nutzen. Oder man kann sie zur Überbrückung nutzen, bis ein Therapieplatz frei wird.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der sozialpsychiatrische Dienst ist ein Angebot des [Gesundheitsamtes](#) im Landkreis Görlitz. Die Angestellten beraten und unterstützen Menschen, die sich in einer Krise befinden. Sie beraten auch Angehörige. Hier bekommt man Hilfe ohne vorher einen Arzt oder eine Ärztin besuchen zu müssen.

 [Hier](#) finden Sie Kontakte und Ansprechpersonen.

Das Psychosoziale Zentrum (PSZ) Sachsen

- Sie leiden unter schlimmen Erinnerungen?
- Sie haben schlimme Erfahrungen auf der Flucht gemacht?
- Sie leiden unter Schlafstörungen?
- Sie haben Gewalt erlebt?

Dann können Sie sich an die Beratungsstellen des PSZ wenden. Psychosoziale Zentren in Sachsen gibt es in Dresden, Leipzig und Chemnitz.

 [Hier](#) finden Sie einen Überblick der Psychosozialen Zentren in Sachsen.

 Die Beratung ist kostenfrei. Die Beratung ist auch vertraulich. Alle stehen unter Schweigepflicht.

Die **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (KOB)** des Sozialen Netzwerks Lausitz berät in Niesky und Weißwasser. Beraten wird zu den Themen: Schule, Arbeit, Leben,

Partnerschaft, Ehe, Krise. Hier bekommen Sie auch Hilfe bei der Therapeutensuche.

📄 Hier finden Sie eine [Broschüre](#). Es wird erklärt, was KOB ist. Sie finden Informationen zur Beratung und Begleitung. In der Broschüre finden Sie auch Kontaktdaten und Öffnungszeiten.

Die **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe & Selbsthilfeinteressierte (KISS)** des Sozialen Netzwerks Lausitz hilft bei der Suche nach Selbsthilfegruppen.

🌐 <https://soziales-netzwerk-lausitz.de/>

Die **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)** unterstützt Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Auch Menschen mit einer psychosozialen Belastung können sich beraten lassen. Beratungsstellen gibt es in Ebersbach-Neugersdorf und Zittau.

🌐 <https://www.ptv-sachsen.de/angebote-leistungen/beratung/psychosoziale-kontakt-und-beratungsstelle/>

Hilfe durch Beratung am Telefon und E-Mail

Kennen Sie einen Menschen mit psychischen Problemen? Sie wissen nicht, was Sie tun können, um zu helfen? Oder Sie sind selbst psychisch erkrankt? Sie benötigen Unterstützung? Das "SeeleFon" kann Ihnen helfen.

"SeeleFon" der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

☎ [022871002424](tel:022871002424)

@ seelefon@psychiatrie.de

🌐 www.bapk.de