

Зміст

Здоров'я	2
Загальна інформація про здоров'я	2
Медичне страхування	3
З дозволом на проживання	3
Немає дозволу на проживання (поки що)	3
Медична допомога	5
Візит до лікаря	5
Лікарня	6
Медикаменти та аптеки	7
Електронна медична картка пацієнта (ePA)	8
Додаткова інформація про здоров'я	10
Профілактика	10
Щеплення	10
Профілактика для дорослих	11
Профілактика для дітей	11
Люди похилого віку та догляд	12
Допомога з психічними проблемами	14

Здоров'я

Загальна інформація про здоров'я

У надзвичайних ситуаціях ці [номери](#) допоможуть вам.

У вас гостре захворювання? У вас біль? У Німеччині ви маєте право на базову медичну допомогу. Деякі щеплення рекомендовані державою. Ви можете зробити ці щеплення. Деякі обстеження рекомендовані. Вони призначені для запобігання захворюванням. Ви можете зробити ці обстеження. Деякі обстеження дуже важливі для вашого здоров'я і в Німеччині є безкоштовними. Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви маєте гостре захворювання або відчуваєте біль,
- Ви вагітні,
- Ви хронічно хворі. У вас, наприклад, діабет, епілепсія або психічне захворювання.

Чи є у вас ще ліки, наприклад, з вашої країни? Або, можливо, у вас є листок-вкладиш ( <https://gesund.bund.de/arzneimittel-beipackzettel...> ваших 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.

 Ви маєте дозвіл на перебування? Тоді ви повинні зареєструватися в звичайній медичній касі. Там ви отримаєте страхову картку. Це дає вам право на послуги лікарів. Так само, як і всі громадяни Німеччини.

Загальну інформацію про міграцію та здоров'я можна знайти тут:

 [Федеральне міністерство охорони здоров'я має багатомовний портал про міграцію та здоров'я.](#) Тут ви знайдете інформацію понад 40 мовами. Бажаючи знайдуть корисну інформацію, в тому числі загальну інформацію про охорону здоров'я: До яких установ можна звернутися? Що таке амбулаторна та стаціонарна допомога? Ви також знайдете інформацію на теми «Здоров'я та профілактика», «Догляд» та «Наркоманія та наркотики».



 Чекаєте потомства? Чи хотіли б ви підтримки? **Програма «Спонсори здоров'я сім'ї»** спрямована на молоді сім'ї. Мета – зміцнити навички батьків та підтримати дітей у їх здоровому розвитку. Протягом перших трьох років життя вашої дитини поруч з вами будуть хрещені батьки-волонтери. Вони з радістю дадуть відповідь на ваші запитання, нададуть корисні адреси та повідомлять про майбутні зустрічі. Коротше кажучи, ви цікавитесь тим, що стосується вас і вашої родини.

 Додаткову інформацію та контактну форму можна знайти тут:

<https://familiengesundheitspaten.de/>

Медичне страхування

3 дозволом на проживання

У Німеччині страхування є обов'язковим. Якщо ви маєте дозвіл на проживання, ви повинні зареєструватися у звичайній лікарняній касі. У Німеччині існує багато обов'язкових лікарняних кас. Як правило, ви маєте право самостійно обирати лікарню касу. Після того, як ви подасте заяву на членство у лікарняній касі, ви отримаєте страхову картку. Вона дає вам ті ж самі переваги, що й усім іншим громадянам Німеччини.

Страхова картка

Страхова картка дуже важлива. З нею ви можете звертатися до лікаря. Роботу лікарів оплачує ваша страхова компанія. Картка також є вашою страховкою на території всієї Європи. Вона називається європейською картою медичного страхування, англ. European Health Insurance Card (EHIC). З нею ви можете звертатися до лікаря в усіх країнах євросоюзу.

💡 Ви йдете в лікарню? Ви йдете до терапевта? Ви йдете до лікаря? Тоді візьміть свою страхову картку з собою.

Додаткова інформація:

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

🌐 Ви бажаєте розібратися в німецькій системі охорони здоров'я? Ви можете знайти інформацію на цьому [веб-сайті](#). Інформація доступна німецькою та англійською мовами.

🏥 Чи хотіли б ви щось зробити для свого здоров'я? Лікарняні каси пропонують так звані профілактичні курси. Ви можете знайти їх на сайті Центрального центру профілактичного тестування ([Zentralen Prüfstelle Prävention](#)).

Немає дозволу на проживання (поки що)

На осіб, які мають дозвіл на проживання або толерантне перебування, поширюється дія Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG). За виконання закону відповідає [Управління](#) у справах [іноземців](#).

Це дає вам право на базову медичну допомогу та лікування больових станів. Ви також маєте право на рекомендовані [щеплення](#) та профілактичні медичні огляди.

👥 Кожна особа отримує від імміграційної служби ваучер на лікування.

👥 Шукачі притулку, які розміщені в центрах спільного проживання округу Görlitz, повинні звернутися до свого [відділу соціального забезпечення](#). Там можна подати заяву на отримання ваучера на лікування.

💡 **Безоплатний візит до лікаря можливий лише за наявності талону на лікування.** Якщо у вас немає талону на лікування, вам доведеться заплатити за лікування самостійно. Ваучери необхідно пред'явити і здати в кабінеті лікаря. В іншому випадку лікування буде неможливим. Лікар може розрахуватися з Імміграційною службою лише за допомогою довідки.

💡 **Без ваучера на лікування можна звернутися до лікаря лише в екстрених випадках.** Після надання невідкладної допомоги необхідно отримати довідку про лікування в компетентному органі. Ваучер на лікування потрібно віддати лікарю після цього.

Талони на лікування можна отримати у

- терапевта
- стоматолога
- гінекологів та акушерів-гінекологів
- педіатри та педіатричні лікарі

💡 **Талон на лікування завжди дійсний протягом одного кварталу.** Якщо талон видається в кабінеті лікаря, то до кінця кварталу необхідно відвідати кабінет того ж лікаря. Коли починається новий квартал, потрібно отримати новий талон на лікування.

Квартал завжди складається з 3 місяців. Існують такі квартали:

- 1-й квартал: січень, лютий, березень
- 2-й квартал: квітень, травень, червень
- 3-й квартал: липень, серпень, вересень
- 4-й квартал: жовтень, листопад, грудень

💡 **Вам потрібне подальше лікування у спеціаліста?** Тоді ви отримаєте направлення від свого сімейного [лікаря](#) (жовтий бланк направлення). Ви повинні подати направлення до імміграційної служби.



Імміграційна служба перевірить, чи маєте ви дозвіл на відвідування спеціаліста. Витрати на лікування будуть санкціоновані. Після цього ви отримаєте додатковий ваучер на лікування. Він дійсний тільки для лікаря-спеціаліста.

💡 Не відвідуйте лікаря-спеціаліста без дозволу імміграційної служби.

👥 **Ви втекли з України?** Якщо так, то ви можете отримати довідку про лікування у відділі реєстрації іноземців до закінчення терміну дії фіктивної довідки. Ви повинні мати при собі направлення до лікарів-спеціалістів. Його видає сімейний лікар, який Вас лікує.

Наступне стосується осіб без дозволу на перебування, які перебувають у Німеччині понад 36 місяців безперервно:

Ви перебуваєте в Німеччині довше, ніж 36 місяців? Чи було Ваше перебування легально продовжено? Тоді ви будете отримувати допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які шукають притулку, § 2 AsylbLG. Відтепер ви отримуватимете допомогу, як і всі інші застраховані особи. Управління у справах іноземців зареєструє тебе у [лікарняній касі](#). Потім лікарняна каса вишле вам електронну медичну картку. Вона буде надіслана Вам поштою.

 **Додаткову інформацію** про [медичне обслуговування шукачів притулку](#) можна знайти на сайті Саксонської земельної лікарської палати (Sächsische Landesärztekammer). Саксонське державне медичне об'єднання також випустило брошуру "Медичне обслуговування осіб, які шукають притулку" ([німецька](#), [англійська](#), [арабська](#)).

Медична допомога

Візит до лікаря

 **Ви шукаєте притулку і потребуєте лікаря? Тоді ви маєте право на базову медичну допомогу та лікування хворобливих станів. Ви можете знайти інформацію на сторінці «[Поки що немає дозволу на проживання](#)».**

Якщо ви захворіли або відчуваєте біль, зверніться до лікаря.

 Лікарські кабінети відкриті з понеділка по п'ятницю. У ці дні звертайтеся до лікаря, а не в лікарню.

 Шукаєте лікаря? Тоді ви можете скористатися [пошуком лікаря](#). Зателефонуйте до кабінету і запитайте, чи можна записатися на прийом.

 У **вихідні, святкові дні та в години, коли кабінети лікарів не працюють** (наприклад, вночі), звертайтеся в чергові кабінети. Вони знаходяться в обласних лікарнях. Або ж ви можете зателефонувати в Касу медичного страхування (Kassenärztlicher Notdienst) (☎ [116117](tel:116117)). Телефонний номер безкоштовний і працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень без коду набору.

 Ви можете знайти чергового лікаря за допомогою функції [пошуку](#).

Зверніться до **лікарні**, якщо у вас серйозні скарги. Якщо ви отримали серйозну травму і не можете самостійно дістатися до лікарні, ви можете викликати **лікаря невідкладної допомоги** (☎ [112](tel:112)). Це слід робити лише в екстрених випадках.

 У Німеччині діє лікарська таємниця. Лікарі не мають права нікому розповідати про те, що ви звернулися до них і які у вас захворювання.

 Якщо ви знаєте, що у вас інфекційне захворювання, негайно зверніться до лікаря. До інфекційних захворювань належать ВІЛ, гепатит В і відкрита форма туберкульозу.

Лікарі загальної практики (терапевти) та спеціалісти

Ви захворіли? Зверніться до сімейного лікаря. Ти можеш обрати свого лікаря самостійно. Лікарі загальної практики проводять важливі обстеження. Вони є першою

особою, до якої ти звернешся у випадку хвороби. Він вирішує, які ліки вам потрібні і чи потрібно звертатися до спеціаліста.

 Години прийому визначають самі лікарі. Вони варіюються від практики до практики.

 В даний час важко знайти сімейного лікаря в районі Görlitz.

 Вам потрібна допомога сімейного лікаря? Запишіться на прийом за телефоном або особисто до лікаря.

 У разі необхідності лікар направить вас до спеціаліста. Вони можуть проводити спеціалізовані обстеження.

 Перш ніж ви потрапите на прийом до спеціаліста, може пройти кілька місяців.

Дитячі лікарі та педіатри

- Педіатри оглядають дітей.
 - **Обстеження:** Існують призначені обстеження для дітей. Вони важливі для здоров'я вашої дитини. Вони призначені для профілактики дитячих захворювань. Ці огляди називаються "U-обстеження". Вони проводяться в певний час. Будь ласка, зверніться до свого педіатра за додатковою інформацією.
 - **Щеплення:** Діти також повинні бути щеплені. У Німеччині незалежний комітет експертів, Постійний комітет з питань імунізації (STIKO), рекомендує, які щеплення доцільно робити в якому віці. Щеплення є безкоштовними. Вони можуть захистити дітей від певних захворювань.
-  Більше інформації про імунізацію ви знайдете на [цій сторінці](#).

 Педіатра можна знайти [тут за допомогою пошуку](#).

Додаткову багатомовну інформацію можна знайти за посиланням:

 www.kindergesundheit-info.de

Стоматологи

Якщо у вас болить зуб, зверніться до стоматолога. У вас немає проблем із зубами? Тоді рекомендується перевіряти зуби раз на рік.

Гінекологи (акушери-гінекологи)

Важливо, щоб гінеколог регулярно оглядав жінок. Це дозволяє розпізнати захворювання на досить ранній стадії. Це називається профілактичним оглядом. Там же можна обговорити тему контрацепції.

Лікарня

У вас щось болить? Це вихідні, свято або ніч? А кабінет лікаря не працює? Тоді зверніться до лікарні.

 В екстрених випадках використовуйте [номери екстреної допомоги](#).

Ви все ще перебуваєте в процедурі надання притулку? Не забудьте посвідчення особи або доказ прибуття. Ви зареєстровані в медичній страховій компанії? Візьміть з собою страхову картку.

💡 Як шукач притулку, ви можете потрапити в лікарню без направлення на лікування тільки в екстрених випадках. Ви повинні пред'явити підтвердження прибуття в лікарню. Тоді лікарня побачить, що ви шукаєте притулку. Витрати оплачуються міграційною службою.

В наступних населених пунктах знаходяться лікарні та пункти швидкої допомоги в районі Görlitz:

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

Адреси та номери телефонів ви знайдете тут:

 www.kreis-goerlitz.de/Seiten/Krankenhaeuser-im-La...

👤 Вам потрібна операція і Ви отримуєте допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку? Тоді вам потрібен дозвіл на перебування в лікарні. Ви повинні подати заяву на отримання цього дозволу в [міграційній службі](#). Заяву потрібно подати перед тим, як лягти в лікарню. Ваш лікар видасть вам медичну довідку. Це письмовий документ, виданий лікарем. Управління у справах іноземців покриває тільки операції, необхідні з медичної точки зору.

Медикаменти та аптеки

Вам потрібні ліки? Тоді зверніться до лікаря. Він виписує вам рецепт на відповідні ліки. За цим рецептом ви можете отримати ліки в будь-якій аптеці. Кожну аптеку можна впізнати ззовні за червоною літерою A.



Аптеки зазвичай відкриті з понеділка по суботу. Години роботи залежать від конкретної аптеки. Вам терміново потрібні ліки вночі або на вихідних? У кожній аптеці є вивіска з назвою та адресою аптеки, яка надає невідкладну допомогу. Також цю інформацію можна знайти в Інтернеті.

Пошук аптечних служб невідкладної допомоги

 www.aponet.de/apotheke/notdienstsucht

Навіть за рецептом не всі ліки можна отримати безкоштовно. Іноді вам доведеться заплатити невелику суму (наприклад, 5 євро) самостійно. Якщо у вас немає рецепта,

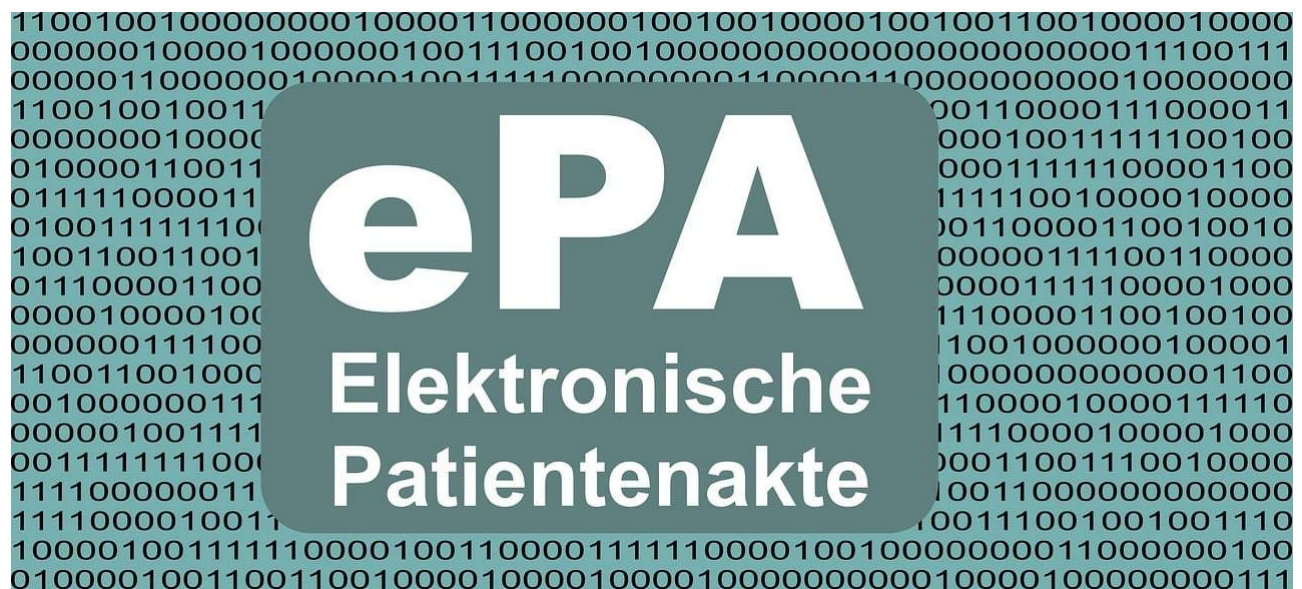
вам завжди доведеться платити за ліки. Те саме стосується і (зелених) приватних рецептів.

Деякі ліки, наприклад, антибіотики, продаються за рецептом. Це означає, що ви не можете купити їх без рецепта, а повинні проконсультуватися з лікарем.

👥 Як шукачі притулку, ви отримуєте багато ліків без доплати. Тому вам слід запитати про це у свого лікаря. Якщо у вас немає рецепта, ви завжди повинні будете платити за ліки.

Електронна медична картка пацієнта (ePA)

На початку 2025 року в Німеччині буде запроваджено нову цифрову медичну картку пацієнта. Вона називається **електронною картою пацієнта (ePA)**. Впровадження ePA спочатку розпочнеться в Гамбурзі та Північному Рейні-Вестфалії. З лютого 2025 року вона буде доступна по всій Німеччині.



Що зберігається у файлі? Яка її мета?

- Цей запис зберігає всі важливі дані про стан здоров'я. Наприклад, те, що лікар дізнався про ваше здоров'я, які ліки ви приймаєте і які медичні обстеження ви пройшли.
- Мета - дати можливість лікарям і пацієнтам працювати разом швидше і краще для покращення здоров'я. Лікарі та пацієнти можуть швидко та легко отримати доступ до медичних даних через ePA.
- Але тільки люди, які мають на це дозвіл, можуть бачити ці дані. Це забезпечує безпеку даних.

Важливі деталі про ePA. Що потрібно мати на увазі?

Зміст ePA:

- Вся важлива інформація про ваші візити до лікаря автоматично включається в ePA, якщо вона доступна в цифровому вигляді. Це означає, наприклад, що висновки або

діагнози, які записує лікар, переносяться в ePA.

- Ви також можете самостійно додати таку інформацію, як життєво важливі показники (наприклад, зріст або вагу) або завантажити старі медичні документи в електронну систему.
- З 2025 року буде автоматичний огляд всіх ліків, які ви приймаєте. Пізніше це буде доповнено спеціальним медикаментозним планом.

Права доступу:

- Ви можете вказати, які лікарі або лікарні мають право доступу до вашої ePA.
- Якщо ви хочете внести зміни, ви можете зробити це через додаток ePA 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 ePA протягом 90 днів, якщо ви не заперечуєте проти цього.

Використання та доступність:

- Ви можете керувати ePA за допомогою спеціального додатку на своєму смартфоні. Кожна лікарняна каса пропонує власний додаток ePA, який можна безкоштовно завантажити з App Store (для iOS) або Google Play Store (для Android).
- Якщо у вас немає смартфона, ви можете отримати доступ до ePA в аптеках або спеціальних центрах.
- Приватно застраховані особи також можуть використовувати ePA, хоча це залежить від конкретної страхової компанії.

Переваги:

- ePA полегшує комунікацію між лікарями, лікарнями та іншими медичними установами. Це дає вам кращий огляд даних про стан вашого здоров'я.
- ePA 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.

Кожен, хто має державне медичне страхування, автоматично отримує цей ePA.

💡 Ви не хочете ePA? Якщо хтось хоче відмовитися від ePA, він повинен повідомити про це свою медичну страхову компанію. Потім вони повинні подати заперечення. Якщо пізніше хтось більше не бажає користуватися ePA, він також може скасувати його.

Хочете дізнатися більше? Ви можете знайти більше інформації тут:

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

Додаткова інформація про здоров'я

Наведена нижче інформація на тему здоров'я доступна багатьма мовами:

Веб-сайт **zanzu** надає інформацію на тему "**Моє тіло в словах і картинках**".

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

"**Здоров'я для всіх**" - це багатомовний довідник. Він проведе вас через німецьку систему охорони здоров'я.

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

Веб-сайт "**breastcare**" надає інформацію про **скринінг раку молочної залози**.



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

Профілактика

Щеплення

Щоб захистити себе від певних інфекційних захворювань, можна зробити щеплення. Наприклад, від грипу, паротиту, вітряної віспи та краснухи. У Німеччині не існує загальної обов'язкової вакцинації, за винятком кору. Тому кожна людина сама вирішує, які щеплення підходять для неї та її дітей. Бажано звернутися за порадою до лікаря, щоб зважити індивідуальні ризики та переваги.

Існують рекомендації щодо вакцинації. Вони враховують ряд факторів, таких як вік, стан здоров'я, вагітність і ризик.

 Інформацію про це можна знайти на [веб-сайті Федерального міністерства охорони здоров'я](#) (Bundesministeriums für Gesundheit) та на [веб-сайті Федерального центру санітарної освіти](#) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

 Додаткову інформацію про щеплення можна знайти на веб-сайті Інституту Роберта Коха: Календар щеплень на 20 мовах ([Impfkalender in 20 Sprachen](#)).

 Тут ви можете переглянути відео про щеплення 13 мовами: [Відео про вакцинацію](#).

На сайті Інституту Роберта Коха ви знайдете "Інформаційні матеріали про вакцинацію різними мовами".

 <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Mater...>

Найважливіші **щеплення для дітей** проводяться в рамках диспансеризації (#U-Untersuchungen).

Порадьтеся зі своїм педіатром про те, які щеплення доцільно зробити вашій дитині. Педіатр також може допомогти вам з'ясувати будь-які проблеми або питання, які у вас можуть виникнути щодо щеплень. Деякі щеплення потрібно повторювати через певний проміжок часу. Це важливо для того, щоб захист від імунізації не втрачався. Ваш педіатр може перевірити, чи були зроблені важливі щеплення. Він також перевірить, чи потрібно повторювати щеплення.

💡 Ви хочете, щоб ваша дитина відвідувала дитячий садок? Або вона хоче піти до школи? Тоді вона повинна бути щеплена від кору. Вакцинація проти кору є обов'язковою.

🌐 Інформацію про вакцинацію проти паротиту, кору та краснухи можна знайти [на сайті Інституту Роберта Коха](#). Інформація доступна кількома мовами.

Профілактика для дорослих

Як особа, яка має обов'язкове медичне страхування в Німеччині, ви маєте право на регулярні профілактичні та ранні діагностичні обстеження. Залежно від вашого віку ви можете скористатися різними обстеженнями. наприклад, існують обстеження з 18 років, з 20 років, з 35 років і з 45 років. Найкраще звернутися за порадою до вашого лікаря.

💡 Дорослим також рекомендується робити певні щеплення. Більше на цю тему ви можете прочитати на сторінці # "Щеплення".

Ви можете знайти більше інформації тут:

Огляд послуг, які оплачують лікарняні каси, можна знайти в переліку Національної асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування ([Auflistung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#)).

У листівці "[Добре піклу. Обстеження для дорослих](#)" містить інформацію про те, які обстеження для ранньої діагностики доступні. Тут також можна прочитати, що робиться під час обстеження.

Профілактика для дітей

Профілактичні обстеження

Існує десять обстежень для ранньої діагностики (U1-U9 і J1), які оплачуються **всіма лікарняними касами**. Таким чином, від народження до 14 років дитина регулярно проходить обстеження. Педіатр спостерігає за розвитком дитини. Обстеження U1 (огляд після народження) і U2 зазвичай проводяться в поліклініці. Для подальших обстежень необхідно записатися на прийом до педіатра.

💡 Існують також додаткові обстеження, рекомендовані Федеральною асоціацією педіатрів та підліткових лікарів (U10-U11 та J2). Будь ласка, запитайте у Вашій медичній касі, чи покриваються ці витрати.

💡 Ці обстеження не є обов'язковими, але настійно рекомендуються. Батьки можуть самі вирішити, проводити ці обстеження чи ні.

Профілактичний догляд за зубами

Здорові молочні зуби важливі для здорового прикусу, щоб постійні зуби могли добре рости. Здорові дитячі зуби також важливі для розвитку мовлення. Відведіть дитину до стоматолога, як тільки у неї з'явиться перший зуб. Приводьте дитину на огляд і профілактичний огляд двічі на рік.

Для цього використовуйте голубий профілактичний талон на стоматологічний огляд.

Чистіть зуби разом з дитиною, щоб вона навчилася правильно чистити зуби самостійно. Починайте раніше, щоб дитина звикла до цього. Використовуйте зубну пасту, яка підходить для дітей. Чистіть зуби щонайменше двічі на день, вранці та ввечері.

📺 Відео про те, як правильно чистити зуби дитині (0-18 місяців) - [арабською \(arabisch\) мовою](#)

📺 Відео про те, як правильно чистити зуби дитині (0-18 місяців) - [англійською \(englisch\) мовою](#)

📺 Відео про те, як правильно чистити зуби дитині (від 18 місяців) - [англійською \(englisch\) мовою](#).

📍 [Тут](#) ви знайдете інформацію про здоров'я зубів на 15 різних мовах.

📖 [Корисні поради щодо здорового харчування та правильного чищення зубів](#) 26 мовами (наступна інформація є корисною)

Люди похилого віку та догляд

Коли людина потребує догляду?

Якщо людина більше не може самостійно керувати своїм повсякденним життям і потребує допомоги, вона потребує догляду. Причини можуть бути різними. Серед них - старість, хвороба або нещасний випадок.

Постраждалі особи або їхні родичі часто задають наступні питання:

- Куди я можу подати заяву про рівень догляду?
- Яка служба амбулаторного догляду підходить для мене?
- Хто пропонує курси по догляду вдома?
- Які допоміжні засоби доступні?
- Хто догляне за мною, якщо мої родичі поїдуть у відпустку?
- Де я можу знайти денний і короткостроковий догляд?
- Що мені потрібно зробити, якщо я хочу переїхати в будинок для людей похилого віку?
- Що оплачує каса страхування на випадок потреби в догляді? Хто платить решту?

 **Тут** ви знайдете пропозиції та допомогу від управління соціального забезпечення району Görlitz на тему догляду.

 Додаткову інформацію Ви також знайдете в базі даних по догляду [Pflegedatenbank](#) мережі по догляду Саксонії.

Кризова гаряча лінія, телефонні консультації та онлайн-консультації для членів сімей опікунів

Доглядати за людиною, яка потребує догляду, - це величезне завдання. Воно може довести вас до межі. У складних ситуаціях ви можете звернутися до наступних організацій:

У Федеральному міністерстві у справах сім'ї є гаряча лінія для опікунів. Тут Ви знайдете консультаційні послуги. Ви також отримаєте інформацію про фінансову підтримку та правові питання.

 [+49 \(0\) +49 \(0\) 20179131](tel:+49(0)20179131)

 [@info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de)

 www.wege-zur-pflege.de

 Графік роботи: з понеділка по четвер: 09:00 - 18:00

Психологічна підтримка родичів: інтернет-портал

Вам потрібна інформація або психологічна підтримка під час догляду за родичем? Ви можете отримати допомогу тут.

 www.pflegen-und-leben.de

Насильство у сфері догляду та кризова гаряча лінія: Інтернет-портал

 www.pflege-gewalt.de

Консультування та догляд при деменції

Деменція вражає переважно людей похилого віку. Симптоми різноманітні. Можуть бути порушені когнітивні, емоційні та соціальні здібності. Найпоширенішою і найвідомішою формою деменції є хвороба Альцгеймера. Хвороба може бути стресовою ситуацією як для хворих, так і для їхніх родичів.

Інформацію про деменцію можна знайти тут:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

 www.deutsche-alzheimer.de

Форум Альцгеймера

 www.alzheimerforum.de

Німецька експертна група Demenzbetreuung e. V.

 www.demenz-ded.de

Інтернет-платформа Wegweiser Demenz

 www.wegweiser-demenz.de

Допомога з психічними проблемами

Якщо ви погано почуваєтесь психічно, ваш сімейний лікар - перший, до кого ви повинні звернутись. Терапія може допомогти. Рішення про це прийме лікар. Часто доводиться чекати деякий час, поки звільниться місце в терапії. Існує багато послуг для людей з психічними захворюваннями або обмеженими можливостями. Їх можна використовувати на додаток до терапії. Або ж ви можете використовувати їх, щоб заповнити прогалину, поки не звільниться місце в терапії.

Соціальна психіатрична служба

Соціальну психіатричну службу пропонує відділ охорони здоров'я району Görlitz ([Gesundheitsamt](#)). Її працівники надають консультації та підтримку людям у кризових ситуаціях, а також консультують родичів. Тут можна отримати допомогу без попереднього звернення до лікаря.

 [Тут](#) ви знайдете контакти і людей, з якими можна поговорити.

Психосоціальний центр (PSZ) Саксонія (Psychosoziales Zentrum Sachsen)

- Ви страждаєте від поганих спогадів?
- Ви пережили жахливий досвід втечі?
- Ви страждаєте від безсоння?
- Ви зазнали насильства?

Тоді ви можете звернутися до консультаційних центрів PSZ. Психосоціальні центри в Саксонії є в Dresden, Leipzig та Chemnitz.

 [Тут](#) Ви знайдете огляд психосоціальних центрів у Саксонії.

 Консультування є безкоштовним. Консультування також є конфіденційним. Кожен зобов'язаний зберігати таємницю.

Центр психосоціальних контактів та консультацій (КОВ) соціальної мережі Lausitz надає консультації в Niesky та Weißwasser. Консультації надаються на наступні теми: школа, робота, побут, партнерство, шлюб, криза. Тут ви також можете отримати допомогу в пошуку терапевта.

 Тут ви знайдете [брошуру](#). У ній пояснюється, що таке КОВ. Ви знайдете інформацію про консультування та підтримку. У брошурі також містяться контактні дані та години роботи.

Контактно-інформаційний центр для самопомоги та людей, які цікавляться самопомогою (KISS) при Соціальній мережі Лаузіц допоможе Вам знайти групи самопомоги.

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

Центр психосоціальних контактів і консультацій (PSKB) підтримує людей з психічними захворюваннями. Сюди також можуть звернутися люди з психосоціальним стресом. Консультаційні центри є в Ebersbach - Neugersdorf та Zittau.

 <https://www.ptv-sachsen.de/angebote-leistungen/be...>

Допомога з консультуванням по телефону та електронною поштою

Ви знаєте когось, хто має проблеми з психічним здоров'ям? Не знаєте, чим можете допомогти? Або ви самі психічно хворі? Вам потрібна підтримка? "SeeleFon" може Вам допомогти.

"SeeleFon" центру сімейної самопомоги з психіатрії



[+49 \(0\) 22871002424](tel:+493022871002424)

@seelefon@psychiatrie.de

www.bapk.de