

Obsah

Zdraví	2
Zdravotní pojištění	2
Informace pro žadatele o azyl	3
Nemoci & Hygiena	3
Zdravotní péče	4
Očkování	4
Včasná detekce	4
U-vyšetření pro děti	5
Duševní zdraví & Závislost	5
Další informace k tématu zdraví	8
Návštěva lékaře	9
Léky a lékárny	11
Nemocnice	12
Osoby se zdravotním postižením	12

Zdraví

Zdravotní pojištění

V Německu musíte mít zdravotní pojištění.

Existuje zákonné zdravotní pojištění (GKV) a soukromé zdravotní pojištění (PKV). Mnoho z nich je pojištěno u zákonné zdravotní pojišťovny.

Existují různé fondy zdravotního pojištění. Můžete si svobodně vybrat fond zdravotního pojištění. Můžete změnit zdravotní pojišťovnu.

Každý měsíc musíte platit zdravotní pojištění. Výše závisí na výši příjmu.

Děti nemusí platit.

Od zdravotní pojišťovny obdržíte průkaz pojištěnce. Tento průkaz pojištěnce musíte předložit lékaři.

Co znamená zdravotní pojištění?

Jste nemocný? Zdravotní pojišťovna pak platí za lékaře, léky a kliniku.

Obvykle musíte něco zaplatit navíc. Pro spoluúčast je však stanovena "maximální částka".

Jste nemocní a nemůžete pracovat? Lékař jim vystaví "potvrzení o pracovní neschopnosti". (potvrzení o pracovní neschopnosti) Tento dokument předáte svému zaměstnavateli. Po dobu až 6 týdnů budete ještě dostávat mzdu. Pokud jste nemocní delší dobu, můžete pobírat "nemocenskou" z fondu zdravotního pojištění.

Máte akutní onemocnění v zahraničí? Základní péče se jim dostává také v mnoha zahraničních lékařských ordinacích a nemocnicích. Informace získáte u své zdravotní pojišťovny.

Poznámka

Při ošetření u lékaře, v nemocnici nebo u akreditovaných terapeutů si vždy nezapomeňte vzít s sebou průkaz pojištěnce.

Poznámka pro osoby s povolením k pobytu

Musíte se zaregistrovat na u běžné zdravotní pojišťovny. Tam obdržíte průkaz pojištěnce. To znamená, že dostáváte stejné dávky jako všichni obyvatelé Německa.

Poznámka pro žadatele o azyl

Pro žadatele o azyl platí jiná pravidla. Jako uprchlík a žadatel o azyl nejste dosud zdravotně pojištěni. Po příjezdu do okresu obdržíte na sociálním úřadě zdravotní průkaz. Tento doklad

musíte předložit lékaři, aby si mohl vyžádat potvrzení o léčbě. Pozor: Zdravotní průkaz není totéž co průkaz pojištěnce Další informace pro žadatele o azyl naleznete zde <https://integreat.app/neustadt/de/gesundheit/info...>

Informace pro žadatele o azyl

Jako žadatel o azyl máte v Německu nárok na lékařskou péči:

- pro akutní onemocnění a bolest
- pro doporučená očkování (více informací naleznete [zde](#))
- při preventivních lékařských prohlídkách,
- během těhotenství a porodu,
- po traumatických zážitcích (znásilnění, mučení, násilí).

Zdravotní péče pro žadatele o azyl

Pokud ještě nejste zdravotně pojištěni, dostanete na sociálním úřadě zdravotní průkaz. Tuto informaci musíte ukázat svému lékaři. Na sociálním úřadě pak požádají o poukaz na zdravotní péči.

Poukaz na zdravotní péči platí vždy jedno čtvrtletí (3 měsíce). Na každé čtvrtletí je proto třeba požádat lékaře o nový poukaz na zdravotní péči.

- 1. Čtvrtletí: Leden, únor, březen
- 2. Čtvrtletí: Duben, květen, červen
- 3. Čtvrtletí: Červenec, srpen, září
- 4. Čtvrtletí: Říjen, listopad, prosinec

Potřebujete ošetření u specialisty?

Váš praktický lékař vám pak vystaví doporučení. Obdržíte také kopii potvrzení o lékařském ošetření.

 **Nápověda:** Speciálně pro žadatele o azyl vytvořil zdravotnický projekt MiMi (Od migrantů pro migranty - interkulturní zdraví v Bavorsku) [průvodce zdravotní péčí](#) v sedmi jazycích.

Nemoci & Hygiena

Sexuálně přenosné infekce

Některé nemoci se mohou přenášet pohlavním stykem. Například HIV/AIDS nebo hepatitida.

Bez léčby mohou mít tato onemocnění vážné následky.

Pokud jste sexuálně aktivní, je velmi důležité nechat se na tyto nemoci vyšetřit.

Na zdravotním středisku si můžete například nechat udělat test na HIV a nechat si poradit.

Zde je k dispozici mnoho informací o pohlavně přenosných infekcích v různých jazycích.

Infekční nemoci podléhající oznamovací povinnosti

Patří sem například svrab, vši, salmonela.

Pokud trpíte některou z těchto nemocí, musíte dodržovat pravidla.

Je třeba zabránit tomu, aby se nakazily další osoby

V případě zjištění infekčního onemocnění lékař informuje oddělení veřejného zdraví.

Zdravotní oddělení informuje nemocného o pravidlech.

Zde najdete důležité informace o mnoha onemocněních v různých jazycích (angličtina, francouzština, turečtina, ruština, arabština)

Zdravotní péče

Očkování

Očkování vás může ochránit před nemocemi nebo závažnými průběhy onemocnění.

V Německu je očkování doporučováno zdravotnickými orgány .

Pokud si nejste jisti, co máte dělat, můžete se zeptat svého lékaře.

Většinu očkování hradí zdravotní pojišťovna.

V závislosti na zemi, ve které jste vyrůstali, jste již možná byli proti některým nemocem očkováni.

Tyto nemoci však nemusí být v Německu vůbec rozšířeny.

I když jste již dospělí, může být nutné nechat se znovu očkovat.

Nejlépe uděláte, když se při příští návštěvě lékaře zeptáte právě na očkování dospělých.

Včasné očkování je důležité i pro děti, aby byly chráněny před závažnými onemocněními.

Poradte se se svým pediatrem, které očkování je pro vaše dítě doporučeno.

Zákon o ochraně proti spalničkám ve školách a střediscích denní péče o děti

V Německu navštěvuje mnoho dětí jesle, školku nebo školu.

Všechny tyto děti musí být očkovány nebo imunní vůči spalničkám.

Rodiče musí předložit doklad.

Personál v jeslích, školkách a školách musí být rovněž očkován nebo imunní proti spalničkám.

Očkování proti spalničkám je povinné.

Více informací o očkování najdete zde:

Příručka Německo: [Očkování pro dospělé](#) (k dispozici v devíti jazycích)

Příručka Německo: [Očkování pro děti a dospívající](#) (k dispozici v devíti jazycích)

[Očkovací kalendář](#) ve 20 jazycích

Včasná detekce

U mnoha nemocí je šance na uzdravení vyšší, pokud je nemoc odhalena včas.
I když se cítíte zcela zdraví, chodíte na kontroly.

Při preventivní lékařské prohlídce (screeningu) se zjišťuje, zda na vašem těle není něco nápadného.

Ženy jsou například vyšetřovány, aby se zjistilo, zda se v prsu nevyskytuje zatvrdlina.
Po vyšetření s vámi lékař probere výsledky.

Existují různé screeningové programy pro ženy, muže a děti.

Pro každý věk jsou určena různá vyšetření

Příklady: Zdraví zubů, rakovina prsu, rakovina střev, pohlavně přenosné choroby.

Pokud jste těhotná, existují speciální preventivní vyšetření.

Další informace najdete [zde](#).

Důležité: Před vyšetřením se zeptejte své zdravotní pojišťovny, zda vám náklady uhradí.
Mnohé preventivní prohlídky jsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

Další informace naleznete zde: [handbookgermany](#)

U-vyšetření pro děti

Děti obvykle vyšetřují pediatři.

Pravidelné prohlídky a očkování jsou důležité pro zdraví každého dítěte.

Pro děti v Bavorsku jsou tato včasná vyšetření povinná a nazývají se "U-vyšetření".

Konají se v určitý čas a jsou vždy bezplatné.

Při těchto návštěvách lékař zkoumá, zda se neobjevují známky závažného onemocnění.

Zkoumá se, zda se dítě vyvíjí přiměřeně svému věku.

Lékař s vámi probere výsledky a poskytne vám informace o tom, jak může vaše dítě zdravě vyrůstat.

Při kontrolních prohlídkách můžete také probrat obavy nebo otázky týkající se zdraví dítěte.

Při první zkoušce U obdrží vaše dítě "brožurku o zkoušce", nazývanou také "žlutá brožurka".

Tuto brožurku si uschovejte na bezpečném místě a vždy si ji přineste s sebou na kontrolu.

Tato brožura je důležitá i v době, kdy je vaše dítě zapsáno do školky nebo školy.

Mnoho informací o zkouškách U naleznete zde:

[Zdraví dětí](#)

[Příručka Německo](#)

Duševní zdraví & Závislost

Nemocné může být nejen tělo.

Duše může také onemocnět.

Důležité je také zdraví duše. Musíte také pečovat o duši.

Mnoho lidí zažilo špatné situace, např. násilí, strach a bezmoc.
Často v domovské zemi nebo na útěku.
Ale stres můžete zažít i tady v Německu.
Nevíte, co dál.
Musíte přemýšlet o stejných věcech stále dokola.

Je těžké tyto pocity zpracovat.
Cítíte se bezmocní, vyčerpání nebo napjatí.
Například nemůžete v noci spát.

Říká se jí duševní nemoc nebo duševní onemocnění.

Někteří lidé užívají návykové látky (alkohol, drogy) nebo hrají hazardní hry.
Na začátku si myslíte, že problémy už neexistují.
Na návykových látkách se však člověk může stát závislým. Problémy jsou pak stále větší a větší.

Je možné, že ve vaší zemi se o nemoci duše nebo závislosti nemluví. O
nikdo nechce věřit, že duše může být také nemocná.
Možná se člověk stydí. Lidé se bojí negativních důsledků.

Je však důležité brát nemoc duše vážně.
Pomoc můžete získat v Německu.
O svých problémech můžete mluvit s lékaři a poradenskými centry.
Lékaři a poradny mají povinnost zachovávat mlčenlivost. To znamená: Nikomu o tom nesmíte
říct.

Existují různé pomůcky

-  [Úřad veřejného zdravotnictví](#) (zde získáte informace o pomoci, která je v regionu k
dispozici během první konzultace)
Květnová ulice 7-9,
92637 Weiden

 [09602/796010](tel:09602796010) nebo  [09602/796180](tel:09602796180)
-  [Poradenské centrum pro duševní zdraví SpDi, Caritas Weiden](#)
Bismarckstraße 21,
92637 Weiden

 [0961/389050](tel:0961389050)
-  [Specializovaná ambulance pro problémy se závislostmi, Caritas Weiden](#)
Bismarckstraße 21,
92637 Weiden

 [0961/39890150](tel:096139890150)
- [Soulfon pro uprchlíky](#)
 [0228/71002425](tel:022871002425)

Pondělí, úterý, středa: od 10 do 12 hodin a od 14 do 15 hodin

- [Krisendienst Oberpfalz](#) (pro akutní krize)
☎ [0800/6553000](tel:08006553000)

denně od 0 do 24 hodin

Existují také speciální kliniky, specialisté / terapeuti

- 📍 [medbo Bezirksklinikum Wöllershof - Klinika psychiatrie, psychosomatiky & Psychotherapie](#)
Wöllershof 1,
92721 Störnstein

☎ [09602/780](tel:09602780)
- Specializovaná klinika pro rehabilitaci závislostí ☎ [09602/780](tel:09602780)
- Psychiatrická ambulance: ☎ [09602/787412](tel:09602787412)
- [Psychoterapeuti, neurologové](#)

Budte sami aktivní:

Bohužel na termín u psychoterapeutů, lékařů a klinik musíte často čekat velmi dlouho.
Proto je důležité udělat něco pro své duševní zdraví:

- Mluvit o tom s důvěryhodnými lidmi
- Navštivte poradenské centrum
- Dělejte sport
- Setkání s dalšími lidmi
- Stanovení struktury dne

💡 [Zde](#) najdete informace a tipy o duševním zdraví v různých jazycích (albánština, arabština, bulharština, němčina, angličtina, perština, ruština, turečtina)

Duševní zdraví u dětí

Děti mohou onemocnět také v důsledku zážitků z domovské země nebo během letu.

I v Německu děti často zažívají stres: nová škola, nové zvyky, nový jazyk, nejistota a obavy z toho, co se bude dít Eltern...

U dětí se duševní onemocnění často projevuje odlišně.

Některé děti jsou najednou velmi tiché a uzavrou se do sebe.

Někteří už nemohou v noci spát nebo se pomočují.

Ostatní děti jsou velmi divoké a aktivní.

Rodiče jsou pro děti velmi důležití.

Dbejte na to, aby se s vámi dítě cítilo bezpečně.

Promluvte si s dítětem o jeho pocitech.

Pod tímto odkazem se nachází [příručka pro rodiče](#) v různých jazycích.

Pohotovostní služba

Pokud jste vy sami nebo ostatní ve velmi akutní krizi, např. chcete ublížit sobě nebo ostatním, musíte vytočit číslo tísňového volání



Další informace k tématu zdraví

Na internetu je mnoho informací o zdraví v mnoha různých jazycích, například arabština, kurdština, perština, Englisch,...

Zdravotní příručka pro žadatele o azyl

- * Jak funguje zdravotní péče?
- * Co mám dělat, když jsem nemocný?
- * Jakou pomoc mohu získat?

Rozcestníky pro různá témata

- * Diabetes
- * Trauma, deprese
- * Zdraví matek

Informace pro pacienty o mnoha onemocněních

- * Astma
- * Chřipka
- * Demence

Oblast slovní zásoby zdraví

- * [Projekt Take Care](#)
- * [Obrázková slovní kniha](#)

Dobré vědět:

V nemocnicích se léčí vážně nemocní nebo život ohrožující zranění. Při drobných zraněních nebo onemocněních, která nejsou naléhavá, je nejlepší zajít do lékařské ordinace. Tam se vám bude dobře pomáhat!

Potřebujete lékaře v noci nebo o víkendu, ale není to naléhavé? Pak můžete zavolat sem a zjistit, který lékař má právě otevřenou ordinaci:

Lékařská pohotovostní služba

pouze večer a o víkendech

☎116117

Zubní pohotovostní služba

pouze o víkendu

www.notdienst-zahn.de (také v [angličtině](#))

Lékárenská pohotovostní služba

☎0800 00 22 8 33 (zdarma)

z mobilního telefonu: 22 8 33 (max. 69 centů/min.)

Německý zdravotnický systém ve 14 jazycích

V brožuře ["Zdraví pro všechny - Průvodce německým systémem zdravotní péče"](#) najdete všechny důležité informace ve 14 jazycích.

Na portálu ["Zanzu"](#) najdete informace ve 13 jazycích. Témata jsou plánování rodiny, těhotenství, práva v oblasti zdraví. K dispozici je také slovník lékařských pojmů.

Návštěva lékaře

Lékař (lékař), praktický lékař, rodinný lékař

Pokud jste nemocní, jděte nejprve k praktickému lékaři. Často se mu také říká rodinný lékař. Pro děti je k dispozici dětský lékař

Lékaře si můžete vybrat sami.

Tento (rodinný) lékař je prvním kontaktním místem pro všechny nemoci.

Ten vás vyšetří a rozhodne o další léčbě.

Pokud je nutné ošetření u odborného lékaře, pošle vás tam.

Dá vám doporučení.

Kde najít lékaře?

Praktického lékaře můžete vyhledat na internetu [zde](#).

(Hledané slovo: praktický lékař a vaše poštovní směrovací číslo) Najít lékaře bohužel často vyžaduje velkou trpělivost.

Jak si domluvíte schůzku?

Zavoláte lékaře.

Požádejte o schůzku: "Je mi zle! Mohu k vám přijít?"

Bez objednání musíte často dlouho čekat.

Lékaři mají obvykle otevřeno od pondělí do pátku.
Otevírací doba se liší v závislosti na lékaři.
Ve středu odpoledne mají obvykle zavřeno.

Zajděte k lékaři:

- Průkaz pojištění
- Vaše léky
- List s vašimi otázkami
- pokud ještě neumí německy: (důvěryhodná) osoba, která umí překládat.
Pozor: Náklady na tlumočníky NEJSOU hrazeny

Zde najdete mnoho příznaků v jiných jazycích (odkaz na anamnestický list)

Rozhovor s lékařem:

1. Vysvětlíte lékaři, proč jste přišli.
2. Řekněte lékaři, jaké máte potíže.
3. Ujistěte se, že vám lékař správně rozumí.
4. Pokud něčemu nerozumíte, zeptejte se lékaře.
5. Je důležité, abyste správně odpověděli na všechny otázky.
6. Lékař se může zeptat: Kouříte? Pijete alkohol? Sportujete?
7. To je důležitá informace pro lékaře.
8. Lékař potřebuje tyto informace, aby vás mohl léčit.
9. Lékaři mají povinnost zachovávat mlčenlivost: S lékařem si můžete promluvit o čemkoli.
Lékař to nikomu neřekne.
10. Pokud potřebujete léky, dostanete recept.
11. Zeptejte se, jak lék užívat. Je velmi důležité pečlivě dodržovat tento postup.

Lékař by vám měl říct:

- O jakou nemoc se jedná?
- Jaká je léčba?
- Jak dlouho léčba trvá?
- Jsou s léčbou spojena nějaká rizika nebo bolest?
- Vyléčí léčba nemoc?
- Existují i jiné možnosti?

Pokud kvůli nemoci nemůžete chodit do práce, potřebujete neschopenku.

Požádejte lékaře o neschopenku.

Potvrzení o pracovní neschopnosti musíte neprodleně odevzdat zaměstnavateli.

**Jste nemocní a ordinace lékařů jsou zavřené? Není to naléhavé?
Ale nemůžete se dočkat, až bude praktický lékař opět otevřen?**

Pokud potřebujete lékaře v noci nebo o víkendu a nejedná se o pohotovost, můžete zavolat sem:

Lékařská pohotovostní služba ☎116117

Po, Út, Čt: 18:00-21:00

St, Pá 13:00-21:00

So, ne, svátek: 08:00-21:00

Ve Weidenu je také "pohotovostní ordinace".

Pokud potřebujete lékaře v noci nebo o víkendu a nejedná se o naléhavou situaci, můžete přijít sem.

Nepotřebujete žádnou schůzku!

Ärztliche Bereitschaftklinik (für Erwachsene)

am Klinikum Weiden

Söllnerstraße 16,

92637 Weiden

Pondělí, úterý a čtvrtek od 18 do 21 hodin

Středa a pátek od 13:00 do 21:00 hodin

Sobota, neděle a státní svátky od 8:00 do 21:00 hod

KVB-Bereitschaftspraxis der Kinder- und Jugendärzte (für Kinder & Jugendliche)

am Klinikum Weiden

Söllnerstraße 16,

92637 Weiden

Středa a pátek od 15:00 do 20:00 hodin

Sobota, neděle a státní svátky od 8:00 do 20:00 hod

Lékař specialista/odborník

Lékaři specialisté se specializují na určitý lékařský obor.

Po odeslání praktickým lékařem převezmou další léčbu.

Například: Gynekolog, plicní nebo ušní, nosní a krční specialista, urolog, ortoped, ...

Zubař

Bolí vás zub?

Pak jděte k zubaři.

Je nutné se předem objednat.

Pokud ještě nemluvíte německy: Přemýšlejte o někom, kdo vám může překládat.

O víkendech a svátcích má pohotovostní službu zubař.

Na zubní pohotovostní službu se můžete obrátit pod ☎0941/5987923

Pro zdravé zuby je důležité čistit si zuby každý den.

Zubní kartáčky a zubní pasty můžete koupit v drogeriích a supermarketech.

Důležité: Nesdílejte tyto hygienické výrobky s jinými osobami.

Léky a lékárny

Potřebujete léky nebo obvazy?

Léky a obvazy můžete získat v lékárně.

Lékárny poznáte podle velkého červeného A nade dveřmi.

Lékárny jsou obvykle otevřeny od pondělí do soboty.
Otevírací doba se však liší v závislosti na lékárně.

Potřebujete naléhavě léky v noci, o víkendu nebo ve svátek?

V blízkosti je vždy pohotovostní služba lékárny.
Každá lékárna má ceduli s názvem a adresou lékárny s pohotovostní službou.
Tyto informace najdete také na internetu: www.aponet.de (Hledané slovo: "Lékárenská pohotovostní služba", zadejte své PSČ)

Na některé léky ("léky na předpis") potřebujete lékařský předpis.
Nejprve navštivte svého lékaře. Dají vám recept.
Léky na tento předpis můžete získat v kterékoli lékárně.

Za léky se obvykle platí deset procent z ceny (minimálně 5 a maximálně 10 EUR).
Tomuto poplatku se říká spoluúčast.

Jako žadatel o azyl dostanete mnoho léků bez doplatku.
Děti mladší 18 let mohou také získat mnoho léků bez doplatku.
Proto se poraďte se svým lékařem.
Pokud nemáte lékařský předpis, musíte za léky vždy zaplatit.

V lékárně vám řeknou, jak lék užívat.
Užívejte lék tak, jak je vysvětleno.
Pokud jste něčemu nerozuměli, zeptejte se znovu.

Nemocnice

Nemocnice (= klinika nebo klinické centrum) je dům, kde se léčí velmi nemocní lidé.
V nemocnici pracuje mnoho lékařů a sester.
Do nemocnice jdete pouze v případě, že jste velmi nemocní nebo vážně zranění.
Když dojde k [naléhavé situaci](#), jdete do nemocnice.

Na klinice si lékaře nemůžete vybrat.
Lékařem může být žena nebo muž.
Ležíte v místnosti s dalšími lidmi.

Náklady na nemocniční ošetření, ubytování a stravu hradí zdravotní pojišťovna.
Za každý den však musíte zaplatit denní příspěvek ve výši 10 eur.

💡 Nezapomeňte si při cestě do nemocnice občanský průkaz nebo doklad o příjezdu!
Pokud jste registrovaní u zdravotní pojišťovny, přineste si s sebou také průkaz pojištěnce.

💡 Jako žadatel o azyl můžete jít do nemocnice bez potvrzení o ošetření pouze v případě nouze.

V nemocnici se musíte prokázat dokladem o příjezdu, že jste žadatel o azyl, a náklady budou uhrazeny prostřednictvím sociálního úřadu.

Osoby se zdravotním postižením

Pro osoby se zdravotním postižením je k dispozici pomoc. Obraťte se na zástupce okresu:

@blober@grplus-nopf.de

☎ 09602-791610

Bezplatné poradenství můžete získat také na internetu.

Na internetových stránkách  [Crossroads](#) najdete mnoho informací na následující témata:

- První kroky po příjezdu do Německa
- Zdraví, rehabilitace a péče
- Pomoc rodinným příslušníkům dětí se zdravotním postižením
- Zapojení do společenského života a jazykové kurzy
- Žádosti o dávky a jejich pobírání

Své dotazy můžete zasílat také e-mailem na tuto adresu:

@beratung@hi.org