

## Съдържание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Здраве                                                      | 2  |
| Здравна система в Германия                                  | 2  |
| Обща информация                                             | 2  |
| Здравно осигуряване                                         | 2  |
| Лекари                                                      | 3  |
| Болница                                                     | 4  |
| Болен като търсещ убежище                                   | 5  |
| Бременност и раждане                                        | 7  |
| Контрацепция и семейно планиране                            | 10 |
| Конфликт на бременността и аборт                            | 11 |
| Детско здраве                                               | 13 |
| Травма и психично здраве                                    | 14 |
| Инвалидност                                                 | 15 |
| Хосписи и палиативни грижи                                  | 15 |
| Спешна помощ                                                | 16 |
| Кой може да ми помогне? Консултации за здравето и болестите | 17 |
| MiMi - С мигранти за мигранти (MiMi-Bayern)                 | 18 |
| Migrant Medicine Regensburg e.V.                            | 19 |
| KISS Регенсбург                                             | 20 |

## Здраве

### Здравна система в Германия

#### Обща информация

В интернет има много информация за здравеопазването в Германия. Голяма част от нея е достъпна на няколко езика.

#### [Здравен наръчник за лица, търсещи убежище](#)

Как функционира здравеопазването? Какво да направя, ако съм болен? Каква помощ мога да получа?

#### [Здраве за всички](#)

Ръководство на много езици.

#### [Посещение при гинеколог](#)

Филм на различни езици

### Здравен речник

- [Проект "Погрижи се](#)
- [Книжка с картинки и думи](#)

### [Допълнителна информация на много езици](#)

**Ключови думи: лекар, специалист, ваксинации, здраве, болест, аптеки, лекарства**

### Здравно осигуряване

Трябва да имате здравна застраховка.

Много хора имат задължителна здравна застраховка.

Трябва да плащате за здравно осигуряване всеки месец.

Децата не трябва да плащат.

Вие сте болен:

Здравната осигуровка плаща за лекаря, лекарствата, клиниката.

Обикновено трябва да платите допълнително.

Можете да изберете свой собствен здравноосигурителен фонд.

Можете да смените здравноосигурителната си каса.

Разберете какво точно трябва да знаете!

Въпроси? Попитайте вашия консултант в службата за консултации по въпросите на миграцията.

### Здравно осигуряване за лица, търсещи убежище

Молбата Ви за убежище е призната ИЛИ сте в Германия от повече от 18 месеца:

Можете да получите карта за здравно осигуряване (електронна здравна карта).

Не е необходимо да подавате заявление в службата за социално подпомагане.

Службата за социално подпомагане ще провери автоматично.

Ще получите писмо от службата за социално подпомагане.

В писмото ще бъде написано: "В случай, че не сте в състояние да се възползвате от услугите на здравната служба, ще получите писмо от здравната служба: Ще получите карта.

Можете да изберете здравноосигурителен фонд.

Имате картата. С картата отивате направо при лекаря.

Вече не е необходимо да ходите до службата за социално подпомагане.

**Ключови думи: задължително здравно осигуряване, GKV, застрахователна карта, здравна застраховка, разходи за лечение, разходи за лекарства, застраховка, застрахователна карта, карта с чип**

## Лекари

### Доктор (лекар)

Можете сами да изберете лекар.

Лекарите са задължени да спазват поверителност:

Можете да говорите с лекаря за всичко. Лекарят няма да каже на никого.

Вземете със себе си вашия лекар:

- Застрахователна карта
- Вашите лекарства
- лист с вашите въпроси
- Може би преводач

Ако се нуждаете от лекарства, ще получите **рецепта**.

**Назначаване:** Обаждайте се на лекаря. Поискайте среща: "Болен съм! Мога ли да дойда и да ви видя?" Без предварително записване често се налага да чакате дълго време.

⇒ Можете да намерите лекари в Регенсбург [в интернет](#). Тук можете да намерите и различните езици, които говорят лекарите

Лекарите обикновено работят от понеделник до петък.

Работното време варира в зависимост от лекаря. Обикновено те са затворени в сряда следобед.

### Общопрактикуващ лекар и педиатър

Ако сте болни, първо отидете при общопрактикуващия лекар. Те често се наричат и семейни лекари.

Деца трябва да посещават педиатър.

Този лекар е първото лице за контакт при всички заболявания. Той ще ви прегледа и

ще вземе решение за по-нататъшното лечение.

Ако е необходимо лечение от лекар специалист, той ще ви изпрати там. Той ще ви даде направление.

## Лекар-специалист / специалист

Лекарите специалисти са специализирани в една медицинска област. Те поемат по-нататъшното лечение след направлението от общопрактикуващия лекар. Например: гинеколог, специалист по белодробни болести или уши, нос и гърло, уролог, ортопед ...

## Дежурство

Ако имате нужда от лекар през нощта или през уикенда и не става въпрос за спешен случай, можете да се обадите тук:

### Медицинска дежурна служба

само вечер и през уикенда

Телефон: 116 117

### Медицинска практика на повикване в Регенсбург

в болницата на милосърдните братя

[Prüfeninger Straße 86](#)

Сряда и петък от 16:00 до 20:00 ч.

Събота, неделя и официални празници от 8,00 до 21,00 ч.

### Стоматологична спешна помощ

само вечер и през уикендите

Телефон: [0941 5 98 79 23](#)

Събота, неделя и официални празници от 10,00 до 12,00 ч. и от 18,00 до 19,00 ч.

### Стоматологична спешна помощ в университетската болница

Телефон: [0941 94 40](#)

Винаги можете да се обадите (24 часа в денонощието). Предназначена е за спешни случаи като остра болка, подуване, нагнояване, следоперативно кървене и злополуки.

**Ключови думи: лекар, специалист, практика, медицинска практика, направление, талон за направление, медицинско лечение, зъболекар, общопрактикуващ лекар, семеен лекар, педиатър, дежурна служба KV**

## Болница

### Болница

Болница (= клиника или болничен център) е сграда, в която се лекуват болни хора.

В болницата работят голям брой лекари и медицински сестри.

Отивате в болница само ако сте много болни или тежко ранени.

Отивате в болница, когато е налице спешен случай.

Можете да разберете какво е спешен случай на страницата "Спешен случай".

Не можете да избирате лекаря в болницата.

Лекарят може да бъде жена или мъж.

Намиращ се в една стая с други хора.

Трябва да плащате малко пари за всеки ден в клиниката.  
Здравноосигурителната компания плаща останалата част.

Болници в Регенсбург:

Йосиф.

Landshuter Str. 65

93053 Регенсбург

Интернет: <https://www.caritasstjosef.de/>

Болница Barmherzige Brüder

Prüfeninger Str. 86

93049 Regensburg

Интернет: <https://www.barmherzige-regensburg.de/>

Университетска болница Регенсбург

Franz-Josef-Strauß-Allee 11

93053 Regensburg

Интернет: <https://www.ukr.de/>

Клиника KUNO St Hedwig

Steinmetzstraße 1-3,

93049 Регенсбург

Интернет: <https://www.barmherzige-hedwig.de/>

Детски център "Свети Мартин" в Регенсбург

Wieshuberstr. 4,

93059 Регенсбург

Интернет: <https://www.kinderzentrum-regensburg.de>

## Болен като търсещ убежище

### Болни сте

1. **Вие сте лице, търсещо убежище, и живеете в центъра AnkER (Bajuwarenstraße 1a, Zeißstraße 1 и 9):**

Отидете в медицинския център.

Тук ще Ви помогне лекар (=лекар) от [Refumed](#) или друг лекар.

Лекарят може да бъде мъж или жена.

Ако имате нужда от лекар специалист, тук ще получите талон за направление.

Ако имате нужда от зъболекар, можете да получите талон за зъболечение от службата за социално подпомагане.

След това отидете в офиса на Sozial-Amt на адрес Bajuwarenstraße 1a.

2. **Живеете в споделено жилище (GU) или в собствено жилище.**

Искате да отидете на семеен лекар, педиатър, гинеколог, офталмолог или зъболекар?

⇒ Нуждаете се от талон за здравно лечение (= документ за лекаря).

Ваучерът за здравно лечение е валиден за едно тримесечие (= три месеца):

1-во тримесечие: януари, февруари, март

2-ро тримесечие: април, май, юни

3-то тримесечие: юли, август, септември

четвърто тримесечие: октомври, ноември, декември

**Например:**

Можете да отидете на лекар с ваучера за лечение на заболяване през първото тримесечие през месеците януари, февруари и март.

За месеците април, май и юни (2-ро тримесечие) ще ви е необходим **нов** болничен лист.

**Как да получа ваучера за лечение на болест?**

Отивате в [службата за социално подпомагане](#).

**Не е необходимо** да се записвате в службата за социално подпомагане.

Получавате болничния лист от службата за социално подпомагане.

С болничния лист за лечение отивате при семеен лекар, педиатър, гинеколог, офталмолог или зъболекар.

Или:

Лекарят казва: Трябва да отидете на **специалист**.

Лекарят специалист е специалист: Например, ортопед.

Лекарят ви дава **направление (= документ за лекаря-специалист)**.

Вие си записвате час при специалиста.

Важно: Вземете направлението със себе си на срещата!

Лекарят казва: Трябва да отидете в болница (= клиника).

Лекарят ви дава **направление (= документ за болницата)**.

⇒ С направлението трябва да отидете в службата за социално подпомагане.

Службата за социално подпомагане проверява: Имате ли право да отидете в болница?

Службата за социално подпомагане Ви казва: Можете да отидете в болница или **не можете да** отидете в болница.

**Вижте "Здраве"**

Тук ще намерите много информация за здравето и болестите:

- => Здравна система в Германия
- => Бременност и раждане
- => Контрацепция и семейно планиране
- => Детско здраве
- => Травми и психично здраве
- => Инвалидност
- => Хосписи и палиативни грижи
- => Центрове за здравни консултации
- => Спешна помощ

**Какво мога да лекувам при лекар?****За какво плаща службата за социално подпомагане?**

Службата за социално подпомагане ще Ви даде ваучер за медицинско лечение или за прием в болница:

САМО ако това е абсолютно необходимо.

САМО при остри заболявания и остра болка.

Или:

ако се нуждаете от обичайните ваксинации и медицински прегледи.

Ако сте бременна: Ще получите всички необходими услуги.

**Вижте "Бременност и раждане"**

При раждане: Вие и детето ще получите всички необходими услуги.

Погледнете в "Детско здравеопазване"

## Какво да правя при спешен случай (= неочаквана ситуация, в която се нуждаете от бърза помощ от лекар)?

Отивате направо при лекар или в болница.

Отивате без направление или удостоверение за медицинско лечение.

В спешен случай лекарят или болницата говорят директно със службата за социално подпомагане.

**ВАЖНО:**

**САМО** в спешен случай отивате при лекар **без** направление или удостоверение за медицинско лечение.

Вижте "Помощ при спешни случаи".

Тук са посочени телефонните номера и правилата за спешни случаи.

## Кога мога да получа здравноосигурителна карта?

**Молбата ви за убежище е призната.**

Пребивавали сте **в Германия повече от 18 месеца.**

Можете да получите здравноосигурителна карта (= електронна здравна карта).

**Не е необходимо да** подавате молба в службата за социално подпомагане.

Службата за социално подпомагане ще извърши проверка автоматично.

Ще получите писмо от службата за социално подпомагане.

В писмото ще бъде написано: "В случай, че не сте в състояние да се възползвате от правото си на социално осигуряване, то ще бъдете уведомени за това: Ще получите карта.

Потърсете в рубриката "Убежище"

=> "След признаване на статут на бежанец"

=> **"Нуждаете се от здравно осигуряване"**

Имате карта.

С картата можете да отидете направо на лекар.

**Вече не е необходимо да ходите до** службата за социално подпомагане.

## Къде се намира службата за социално подпомагане?

[Служба за социално подпомагане](#)

[Bajuwarenstraße 1A](#)

93053 Регенсбург

Телефон: [0941 507-1502](tel:0941_507-1502)

[sozialamt-asyl@regensburg.de](mailto:sozialamt-asyl@regensburg.de)

**Работно време:**

От понеделник до петък: 08:00-11:30 ч.

**Ключови думи:** здравно удостоверение за лечение, удостоверение за лечение, направление, удостоверение за направление, специалист, болница, необходимо лечение, лечение на болка, здравна карта, здравно осигуряване

**Бременност и раждане**

## Бременност

Раждате ли бебе?  
Бременна ли сте?

Направете си тест за бременност!  
Купете тест за бременност в [аптека](#) или [дрогерия](#).

Отидете на гинеколог:  
Гинекологът се грижи за Вас и Вашето дете.  
⇒ **Тук можете да търсите [гинеколози в Регенсбург](#) !**

Ще получите паспорт на мама:  
Паспортът на майката съдържа резултатите от прегледите.

**Паспортът на майката е важен!**

Винаги трябва да носите Паспорта на майката със себе си при гинеколога.  
Mutter-Pass не е лична карта.

**Ходете на редовни профилактични прегледи!**

## Здравна застраховка

**Здравноосигурителната каса заплаща прегледите при бременност.**

Ходете на редовни прегледи!

Имате ли въпроси?

Попитайте вашия гинеколог.

Той ще ви помогне.

⇒ **В интернет също има много информация на много езици. Потърсете я в рубриката "Здравно осигуряване" тук в приложението.**

**Вашата здравна осигуровка ще плати и за консултация от акушерка.**

Акушерката може да дойде в дома ви.

- Имате ли въпроси относно бременността си?
- Акушерката ще ви помогне.
- Преди раждането и след раждането на бебето.

Как може да ви помогне акушерката?

⇒ [Информация за работата на акушерките](#)

Спешно се нуждаете от акушерка, но не можете да намерите такава, която да има време за Вас и Вашето бебе? [Тук](#) има помощ.

**Търсите още съвети?** ⇒ Разгледайте "Кой може да ми помогне? Съвети за здравето и болестите".

- Телефон за помощ "Бременна и с много въпроси": [0800 4040020](#)
- Връзка: ["Бременна и много въпроси" на много езици](#)
- Връзка: [Информация за бременността и раждането на много езици](#)

**Консултация със семейна акушерка**

Можете да задавате въпроси на акушерката: Как да храня бебето? Какво мога да направя, ако то плаче? Можете да претеглите бебето си.

**Кога?** Всеки вторник от 15 до 16 ч. (не през лятната ваканция)

**Къде?** Проект "Южен квартал", Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Регенсбург

## Раждане

Бебето се ражда:

### Клиника/болница

В Регенсбург има две специализирани родилни клиники:

- [Клиника "Света Хедвиг"](#)
- [Болница "Свети Йозеф"](#)

### Вкъщи

Можете да родите бебето си и вкъщи.

⇒ Попитайте Вашия гинеколог.

## Удостоверение за раждане

**Какво представлява актът за раждане?** Актът за раждане е **важен документ**.

Трябва да съхранявате акта за раждане.

В удостоверението за раждане е записано:

- Какво е името на детето?
- Къде е родено детето?
- Кога е родено детето?
- Коя е майката?
- Кой е бащата?

**Как мога да получа удостоверението за раждане?** След раждането трябва да попълните формуляр.

Формулярът се нарича: съобщение за раждане.

Формулярът за обявяване на раждането се попълва в болницата или в центъра за раждане.

Формулярът за регистрация на раждането съдържа

- Първото име на детето
- фамилно име на детето
- Много повече информация за детето и родителите

**Важно: Майката и бащата** трябва да подпишат формуляра за регистрация на раждането.

Удостоверението за раждане струва **10 EUR**.

## Какви документи трябва да взема със себе си?

- Паспорт  
**или** разрешение за пребиваване  
**или** удостоверение за фикция  
**или** удостоверение за търпимост
- Удостоверение за раждане на майката
- Удостоверение за раждане на бащата
- Превод на немски език на удостоверението за раждане на майката и бащата  
Ако сте женен/омъжена:
- Свидетелство за брак
- Превод на немски език на брачното свидетелство

**Нямам свидетелство за брак или за раждане!** Нямате всички документи?

Болницата **НЯМА** да ви издаде акт за раждане.

Трябва да отидете в службата по вписванията.

Обадете се и си уговорете среща в службата по вписванията:

[Отделение на службата по вписванията](#)

[D.-Martin-Luther-Straße 3](#)

93047 Регенсбург

Телефон: 0941 507-1347

Електронна поща: [Standesamt\\_geburt@regensburg.de](mailto:Standesamt_geburt@regensburg.de)

⇒ **Вижте тук за повече [информация](#).**

## Консултации

⇒ **Услугите за консултиране при бременност в Регенсбург можете да намерите в рубриката "Кой може да ми помогне? Консултации по въпросите на здравето и болестите".**

**Ключови думи:** гинеколог, тест за бременност, пропуск за бременност, пренатални грижи, прегледи, акушерка, подготовка за раждане, раждане, раждане, акт за раждане

## Контрацепция и семейно планиране

### Семейно планиране/контрацепция

Ако

- не искате да забременеете
- предпазвайте се от болести, предавани по полов път

трябва да използвате контрацептив по време на секс. Например презервативи.

Съществуват много различни контрацептиви. Някои струват повече пари от други. Контрацептивите действат по различен начин. Научете повече! Ако не сте сигурни кой контрацептив е подходящ за вас, попитайте лекар.

Можете да намерите информация за контрацепцията на много езици [ТУК](#)

### **ВНИМАНИЕ:**

Само презервативите могат да ви предпазят от СПИН и други болести!

Нито едно контрацептивно средство не е 100 % безопасно!

## **Разходи за контрацепция**

На възраст под 23 години ли сте?

Здравната ви застраховка ще покрие голяма част от разходите. Само малка част трябва да платите сами.

От 23-годишна възраст трябва да плащате за контрацепция.

Ако разполагате с малко пари, град Регенсбург може да покрие разходите за контрацепция. Трябва да подадете молба в службата за социално подпомагане. Можете да намерите информация [ТУК](#).

**Ключови думи: контрацептиви, контрацепция, презервативи, хапче, противозачатъчно хапче, полово предавани инфекции, ППИ, предпазване от бременност, безопасен секс**

## **Конфликт на бременността и аборт**

Бременна ли сте по невнимание? Имате ли положителен тест за бременност?

Не искате дете в момента?

Защото сте много млада.

Защото нямате пари.

Защото нямате подкрепа.

Защото не искате да бъдете майка.

Тогава можете да направите аборт. (= прекъсване на бременността)

В Германия е **нормално** да **не искаш** дете. Всяка жена може да реши сама за себе си. Искам ли да бъда майка или не. В Германия имате право да прекъснете бременността.

**Това е позволено.** Но само ако

- бременността е преди 12-ата седмица

- след 12-ата седмица - само ако има сериозен риск за вас или вашето бебе (напр. заболяване, увреждане)

**Какво трябва да направите сега?**

- Обадете се на гинеколога --> запишете си час

"Бременна съм, имам нужда от преглед"

- Отидете в консултативен център --> запишете си час

"Имам нужда от консултация относно бременността ми"

Консултацията е **задължителна**. Консултациите са **безплатни**. Служителите там искат да ви помогнат. Те са задължени да спазват конфиденциалност. Те нямат право да казват на никого за това. Можете да им се доверите.

- След консултирането --> помислете поне 3 дни: Искам ли детето? Искам ли детето?

- Запишете се за аборт или запазете бебето.

Ако немският Ви език все още не е много добър, лекарят или консултантът може да Ви осигури преводач.

## Можете да получите помощ и информация тук

[pro familia Regensburg](#)

[An der Schergenbreite 1](#)

93059 Регенсбург

Телефон: [\(0941\) 70 44 55](#)

[regensburg@profamilia.de](mailto:regensburg@profamilia.de)

[www.profamilia.de/regensburg](http://www.profamilia.de/regensburg)

[DONUM VITAE in Bavaria e. V.](#)

[Maximilianstraße 13](#)

93047 Регенсбург

Телефон: [\(0941\) 595 64 90](#)

[regensburg@donum-vitae-bayern.de](mailto:regensburg@donum-vitae-bayern.de)

[Здравен отдел на Регенсбург Консултации за конфликти при бременност](#)

[Altmühlstraße 3](#)

93059 Регенсбург

Телефон: [\(0941\) 4009 764](#)

**Ключови думи: бременност, нежелана бременност, конфликт по време на бременност, аборт, консултации по време на бременност, помощ при бременност, консултативни центрове**

## Детско здраве

### Здравно осигуряване за деца

Здравната застраховка за детето ви обикновено **не струва никакви** пари: "семејно осигурени".

Детето ви ще получи застрахователна карта.

Трябва да вземете осигурителната карта на детето си със себе си при лекаря.

Не е необходимо да плащате никакви пари за детето си при лекаря.

### Педиатър

Съществуват специални лекари за деца: педиатри (лекари по педиатрия).

Те знаят всичко за здравето на децата.

Изберете педиатър за вашето дете.

⇒ [Тук](#) можете да намерите педиатри в Регенсбург

### U-прегледи (= педиатрични прегледи)

Трябва редовно да водите детето си на лекар.

У-образният преглед е полезен за здравето на Вашето дете.

Здравноосигурителната компания заплаща U-прегледите.

Ще получите книжка за преглед (жълта).

Вземете книжката за преглед със себе си на прегледите!

### Какво представляват U-прегледите?

Трябва да си запишете час при лекаря за U-изследване на детето ви.

Лекарят ще прегледа

- Подвижност
- сръчност
- речта и разбирането
- социално поведение

Той дава съвети по различни теми:

- Ваксинации
- предотвратяване на злополуки
- Здравеопазване на зъбите
- хранене
- други проблеми и притеснения, свързани с развитието на детето ви

**Важно:** прегледът трябва да бъде извършен в определено време!

⇒ [Тук](#) можете да видите кога трябва да бъде прегледано детето Ви.

Прегледите U са прегледи за ранно откриване на заболяването.

Това означава, че ако детето Ви е болно, заболяването може да се открие и лекува **рано**.

Лекарят проверява дали детето Ви се развива правилно (например: колко добре може да говори?).

Вашето дете може да бъде подкрепено и насърчено.

## Ваксиниране

Педиатърът може да ваксинира детето ви.

(Ваксинация = защита срещу заболяване)

Попитайте педиатъра.

Здравноосигурителната компания заплаща ваксинацията за деца.

⇒ [Препоръчителни ваксинации за деца](#)

**Детето ми е травмирано, какво мога да направя?**

⇒ Тук ще намерите важна [информация за родителите](#).

Налична на немски, английски, арабски, фарси, кюрдски

**Ключови думи: семейна застраховка, профилактика, профилактични прегледи, жълта книжка за профилактични прегледи, U-книжка, педиатър, U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9, детско развитие, детско здраве**

## Травма и психично здраве

### Какви могат да бъдат признаците на психично заболяване?

- Не се чувствате добре.
- Имате притеснения.
- Имате лоши спомени или мисли.
- Тъгувате за дома.
- Не можете да спите.
- Концентрацията ви е слаба.
- Често се страхувате.
- Ядете много или малко.
- Винаги сте уморени.

Психичните заболявания са депресия, тревожни разстройства, пристрастявания или травми.

За психичните заболявания има специални лекари.

Има помощ!

**Лекарят** може да ви помогне. Или **терапевт**. Можете да направите нещо и сами.

Можете също така да отидете при вашия консултант по миграция. Някои консултанти могат да ви помогнат и при психологически проблеми и травми.

### Информация и помощ относно травмата:

#### 1 [Помощ за травма при бежанци](#)

Тук можете да получите информация на много езици. Можете да си помогнете сами

#### 2. [онлайн психотерапия](#) на английски, немски и арабски език

**3. [Almhar - приложение за бежанци](#)** Информация и упражнения за проблеми със съня, стрес, депресивни симптоми и други - на арабски, английски и фарси

**3. [книга с картинки за травмата на много езици](#)**

Помощ за травмирани деца. Какво могат да направят родителите?

**4. [информация за помощ при травми за деца](#)**

Наръчник за родители на много езици

**Ключови думи: психично заболяване, психично здраве, терапия, психотерапия, психолог, психиатър, услуги за самопомощ, терапия на травмата, травмиране**

## Инвалидност

Всеки трябва да може да участва в социалния живот. Това се отнася и за хората с увреждания. За това има специални консултации, проекти, помощ и подкрепа.

[Тук можете да намерите много информация и контакти.](#)

**Ключови думи: Включване, достъпност**

## Хосписи и палиативни грижи

В Регенсбург има различни форми на помощ за тежко болни и умиращи хора. Това означава, че последните дни могат да бъдат прекарани възможно най-добре.

[Тук](#) ще намерите видеоклип, в който са обяснени хосписите и палиативните грижи в Германия. Видеоето е достъпно на много езици.

В това [ръководство](#) ще намерите информация и преглед на услугите на много езици.

## Клиники

За неизлечимо болни хора се полагат грижи в болниците от специални екипи. В някои случаи има и специални отделения. Там например се облекчава болката.

## Хоспис

Тежко болен човек може да бъде приет в хоспис в последните си дни, ако не се налага да бъде хоспитализиран, но не може да остане вкъщи. В Регенсбург се намира хосписът "Йоханес" в Пентлинг.

[Хоспис "Йоханес](#)

[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)

[Телефонен номер](#)

## Асоциация на хосписите

Доброволците могат да помагат. Те са специално обучени и посещават болните у дома. Това се организира от Асоциацията на хосписите в Регенсбург:

[Hospiz-Verein Regensburg e.V.](#)  
[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)  
[Телефон за връзка](#)

## Специализирани амбулаторни палиативни грижи (SAPV)

Ако умиращият човек има тежки и сложни оплаквания, SAPV може да окаже подкрепа на лекаря. Болногледачът действа като водач заедно с лекарите, за да се грижи за пациентите у дома. Екипът включва също консултант, респираторен терапевт и социален работник. Здравноосигурителната компания заплаща тази услуга. Контактът се осъществява от семейния лекар.

[PALLIAMO gGmbH](#)  
[Cranachweg 16, 93051 Regensburg](#)

Преглед на грижите в Регенсбург можете да намерите [тук](#).

## Спешна помощ

### Спешна помощ

Спешен случай е например заболяване или нараняване.  
 При спешен случай се нуждаете от лекар незабавно, ако например

- имате много висока температура.
- сте си счупили кост.
- имате тежък кръвоизлив.
- не можете да дишате.
- сте консумирали нещо отровно.
- са в безсъзнание (= в безсъзнание).

**При спешни случаи винаги можете да отидете в клиниката.**  
**Клиниката разполага с отделение за спешна помощ.**

При спешен случай се обаждате за помощ (= спешно повикване):

**[Телефон: 112](#)**

Обаждането за спешна помощ **не струва никакви пари**.

Можете да се обадите на спешния номер от всеки телефон.

Линейка може да бъде бързо при вас.

## Спешно повикване - какво трябва да направите?

Запазете спокойствие!  
 Слушайте внимателно!  
 Отговаряйте на въпроси!

Трябва да кажете:

- **Къде** е пациентът?
- **Какво** се е случило?
- **Как** е пациентът?

### Важни телефонни номера за спешни случаи:

- Полиция, пожарна, бърза помощ, спешно обаждане за отрови
  - Спешна лекарска помощ, спешна аптечна помощ
  - Помощ за жени и деца
  - Психологическа помощ
- ⇒ **Вижте "Помощ при спешни случаи"**

### Първа помощ

Виждате човек в беда:  
Помогнете на човека!  
Можете да спасите живот.

Можете да изкарате курс по първа помощ.  
Курсът ви учи как да помагате на другите в спешни случаи.

- ⇒ **Видеоклип 1:** Какво трябва да направите при спешен случай? [Първа помощ](#)  
 ⇒ **Видео 2:** [Първа помощ](#) при спешни случаи  
 ⇒ Тук можете да намерите [курсове по първа помощ](#) в Регенсбург!

**Ключови думи:** спасителна служба, линейка, спешен случай, опасност за живота, първа помощ, спешно повикване

### Кой може да ми помогне? Консултации за здравето и болестите

Имате ли проблем? Имате ли нужда от някой, с когото да поговорите? Семейството ви има ли проблем? Познавате ли някой, който има проблем?

**Вие не сте сами!**

### Консултации за бременност

Бременна ли сте? Нуждаете се от помощ или имате въпроси? Тези центрове могат да ви помогнат:

[DONUM VITAE in Bavaria e.V.](#)

[pro familia Regensburg e.V.](#)

[Здравна служба Регенсбург](#)

[Каритас консултиране за бременност](#)

### КОНСУЛТАЦИИ ЗА ПОМОЩИ

Имате ли СПИН? Нуждаете се от помощ или имате въпроси относно заболяването? Можете да получите помощ тук:

[Консултативен център за СПИН в Горния Пфалц](#)

[AIDS-Hilfe Regensburg e.V.](#)

[Здравна служба Регенсбург](#)

## **Психосоциално консултиране**

Имате ли психологически проблеми? Имате ли социални проблеми? Имате ли нужда от съвет? Можете да намерите помощ тук:

[Diakonie Regensburg](#)

[Баварско дружество за психично здраве e.V.](#)

[Здравна служба Регенсбург](#)

[Кризисна служба Horizont](#)

[Телефонно консултиране Регенсбург](#)

## **Зависимости**

Пристрастен ли сте? Тези центрове могат да ви помогнат:

[Каритас консултиране за пристрастяване](#)

[KISS - център за самопомощ](#)

[Здравна служба в Регенсбург](#)

[Анонимни алкохолици](#)

[DrugStop](#)

[Пристрастяване в напреднала възраст](#)

## **Разстройства на храненето**

Имате ли проблеми с храненето? Вече не можете да се храните нормално? Потърсете помощ тук:

[Waagnis](#)

**Ключови думи: бременност, пастирска грижа, пристрастяване, консултиране**

### **MiMi - С мигранти за мигранти (MiMi-Bayern)**

Живеете в Регенсбург и сте от друга държава? Искате ли да научите нещо за здравната система в Германия? Искате ли да помогнете на други мигранти да се ориентират в германската система?

## Проектът MiMi-Bayern предлага:

- Безплатно обучение като "здравен пилот" (около 50 часа).
- Обучените мигранти дават на други мигранти информация за здравето и болестите.

## За контакти:

[Служба за интеграция и миграция](#)

[Maximilianstraße 26 | 93047 Regensburg](#)

[електронен адрес](#)

[Телефон:](#)

[Допълнителна информация в интернет.](#)

MiMi-Bayern е проект на Ethno-Medical Centre e.V. и се финансира от Баварското държавно министерство на здравеопазването и грижите и MSD SHARP & DOHME GMBH. Проектът съществува на много места в Бавария. От 2015 г. проектът се изпълнява в Регенсбург.

**Ключови думи: здраве, доброволчество, болест**

## Migrant Medicine Regensburg e.V.

Сдружението се грижи за здравето на бежанците. Много от нас учат медицина, психология или социални дисциплини. Хора от медицинската сфера или преводачи доброволци също могат да помогнат.

Това е нашата работа:

**Лична помощ в индивидуални случаи:** Помагаме ви с медицинските грижи. Например, защото имате хронично заболяване. Помагаме ви да се справите със заболяването си. Уреждаме срещи с лекари или намираме преводач.

**Център за медицински консултации: В центъра за медицински консултации можете да се консултирате с лекари:**

Отворени консултации по медицински въпроси.

**Кога?** Всеки четвъртък от 16 до 18 ч.

**Къде?** В центъра за споделено настаняване на [Dieselstraße 3](#).

Тук можем също да си уговорим среща с лекар и да намерим преводачи.

По време на семестриалната ваканция няма часове за консултации.

Можете да намерите информация тук:

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

или

[в Instagram](#)

---

Напишете ни имейл на адрес [info@migramed.org](mailto:info@migramed.org)

**Ключови думи: мигранти, здраве, здравна система, доброволчество, помощ, информация, медицина, консултации, грижи**

## **KISS Регенсбург**

KISS Регенсбург ви помага да намерите група за взаимопомощ.

### **Самопомощ (=учене да си помогнете сами)**

В Регенсбург има различни групи.

В групите за самопомощ се срещат хора със сходни проблеми и разговарят заедно.

Например, ако имате здравословен проблем.

Тази група може да ви помогне да се почувствате по-добре.

Можете да се свържете [с нея тук](#):

[KISS Regensburg](#)

Организация за взаимопомощ в град и област Регенсбург

Телефон: [\(0941\) 599 388 610](tel:(0941) 599 388 610)

[kiss.regensburg@paritaet-bayern.de](mailto:kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)