

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit und Notfall	2
Notrufnummern - SOS	2
Allgemeines zu Gesundheit	4
Krankenhäuser und Kliniken	4
Krankenversicherung	5
Arztbesuch	8
Medikamente und Apotheken	9
Impfungen	10
Pflege	11
Menschen mit Beeinträchtigung	12

Gesundheit und Notfall

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie einen Notarzt oder Notärztin an.

Notfallkontakte

Polizei 📞 [110](tel:110)

Feuerwehr, Rettungsdienst 📞 [112](tel:112)

Krankenwagen, Notarzt 📞 [112](tel:112)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer. Sie haben kein Guthaben auf dem Handy? Die Nummer funktioniert trotzdem!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

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

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich. Dann versteht man Sie besser. Beenden Sie nicht das Gespräch. Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch.

💡 Sie gehen ins Krankenhaus? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsnachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

Sana Klinikum Remscheid | Krankenhaus

📍 [Bürgerstraße 211, 42859 Remscheid](https://www.sana.de/remscheid)

📞 [+49 \(0\) 2191130](tel:+4902191130)

🌐 <https://www.sana.de/remscheid>

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

Weitere wichtige Telefonnummer in einem Notfall:

ASD Bereitschaftsdienst | Jugendamt

 [Theodor-Heuss-Platz 1, 42853 Remscheid](#)

 [+49 \(0\) 2191163944](#)

Hotline für vermisste Kinder

 116 000

Hotline für Opfer von Gewalt

 116 006

Zahnärztliche Notrufnummer

 018 05 - 98 67 00*

*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz – die Gebühren aus dem Mobilfunknetz sind abhängig vom jeweiligen Anbieter.

Notfallapotheke:

 [0800 / 002 28 33](#)

Frauenhaus:

 02191 / 99 70 16

Giftnotruf der Uniklinik Bonn

 0228 / 192 40

Psychologische Beratungsstelle Remscheid

Krisentermin buchen [hier](#)

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

 116 016

"Nummer gegen Kummer" Beratung für Kinder und Jugendliche

 116 111

Telefon Seelsorge

 [0800/1110111](tel:0800/1110111)

 [0800/1110222](tel:0800/1110222)

Der Anruf kostet nichts und Sie können immer anrufen. Sie müssen Ihren Namen nicht sagen und werden auch nicht danach gefragt.

Karten-Sperrnotruf

 116 116

weitere nützliche Telefonnummern finden Sie [hier](#)

Allgemeines zu Gesundheit

Haben Sie Schmerzen oder sind Sie krank? In Deutschland bekommen Sie Hilfe bei einer Krankheit. Einige Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können sich impfen lassen. Es gibt auch Untersuchungen, die helfen, Krankheiten zu verhindern. Sie können diese Untersuchungen machen lassen. Manche Untersuchungen sind sehr wichtig für Ihre Gesundheit. Diese Untersuchungen sind kostenlos bei Ärztinnen und Ärzten. Gehen Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn:

- Sie krank sind oder Schmerzen haben,
- Sie schwanger sind,
- Sie eine Krankheit haben, die immer wieder kommt, zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder eine psychische Krankheit.

Eine Liste mit Ärzten und Ärztinnen finden Sie [hier](#).

Sie können auch online suchen unter der Adresse: 116117.de - [Arzt- und Psychotherapeutensuche](#)

 Haben Sie noch Medikamente? Oder haben Sie den Beipackzettel von Ihren Medikamenten? Bringen Sie diese mit zum Arztbesuch.

Waren Sie schon wegen der Krankheit bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie auch den Befund mit.

 Haben Sie einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer normalen Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Mit dieser Karte können Sie zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Sie bekommen dann die gleiche Hilfe wie alle anderen in Deutschland.

Krankenhäuser und Kliniken

Krankenhäuser und Kliniken sind Orte, an denen Menschen Hilfe bekommen, wenn sie krank sind oder sich verletzt haben.

Krankenhaus:

Ein Krankenhaus ist ein großes Gebäude. Dort arbeiten viele Ärzte und Pflegekräfte. Menschen kommen ins Krankenhaus, wenn sie schwer krank sind oder operiert werden müssen. Es gibt verschiedene Abteilungen, zum Beispiel für Notfälle, für Operationen oder für schwer kranke Menschen.

Klinik:

Eine Klinik ist oft kleiner als ein Krankenhaus. In einer Klinik arbeiten auch Ärzte und Pflegekräfte. Kliniken sind meistens auf bestimmte Krankheiten oder Behandlungen spezialisiert. Zum Beispiel gibt es Kliniken für Augen, Zähne oder Haut. Manche Kliniken behandeln Menschen nur für kurze Zeit und lassen sie danach wieder nach Hause gehen.

Beide Orte helfen, wenn man krank ist, aber das Krankenhaus ist größer und bietet mehr Behandlungen an.

Sana Klinikum Remscheid | Krankenhaus

 [Burgerstraße 211, 42859 Remscheid](#)

 [+49 \(0\) 2191130](tel:+49(0)2191130)

 <https://www.sana.de/remscheid>

Empfang | Fabricius Klinik

 [Brüderstraße 65, 42853 Remscheid](#)

 [@info.FKR@sana.de](mailto:info.FKR@sana.de)

 [+49 \(0\) 21917870](tel:+49(0)21917870)

 <https://www.sana.de/fabricius-remscheid>

Empfang | Stiftung Tannenhof

 [Remscheiderstraße 76, 42899 Remscheid](#)

 [@info@stiftung-tannenhof.de](mailto:info@stiftung-tannenhof.de)

 [+49 \(0\) 2191120](tel:+49(0)2191120)

Krankenversicherung

In Deutschland müssen alle Menschen eine Versicherung haben. Haben Sie einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer normalen Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Mit dieser Karte bekommen Sie die gleiche Hilfe wie alle Menschen in Deutschland.

Sind Sie im Ausland und haben eine akute Krankheit? In vielen Ländern bekommen Sie auch dort die Grundversorgung in Arztpraxen und Krankenhäusern. Ihre Krankenkasse gibt Ihnen mehr Infos dazu.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) aussuchen. Wenn Sie einen Facharzt oder eine Fachärztin brauchen, bekommen Sie eine Überweisung von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.

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

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit dieser Karte können Sie zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Die Krankenkasse bezahlt die Behandlung der Ärzte und Ärztinnen. Die Karte ist auch Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt „European Health Insurance Card“ (EHIC). Damit können Sie auch in allen Ländern der EU zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

💡 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 [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

🌐 [Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der "Wegweiser Gesundheit für Alle".

👥 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom [Sozialamt](#).

gesetzliche Krankenkasse:

So funktioniert die gesetzliche Krankenkasse in Deutschland:

Mitgliedschaft: Fast alle Menschen in Deutschland müssen in einer gesetzlichen Krankenkasse sein. Die meisten Menschen sind automatisch bei einer Krankenkasse, wenn sie arbeiten oder eine Rente bekommen.

Beiträge zahlen: Du zahlst jeden Monat einen Beitrag. Wenn du arbeitest, wird der Beitrag direkt von deinem Gehalt abgezogen. Wenn du wenig verdienst oder kein Einkommen hast, kann der Beitrag auch niedriger sein.

Leistungen: Wenn du krank wirst oder zum Arzt musst, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse einen großen Teil der Kosten. Zum Beispiel für Arztbesuche, Medikamente oder Krankenhausaufenthalte.

Wahl der Krankenkasse: Es gibt viele gesetzliche Krankenkassen. Du kannst dir eine aussuchen, aber alle Krankenkassen bieten die gleichen wichtigen Leistungen an.

Familienversichert: Wenn du eine gesetzliche Krankenkasse hast, können auch deine Kinder und manchmal auch dein Partner kostenlos mitversichert werden.

Das Ziel der gesetzlichen Krankenkasse ist, dass jeder Zugang zu medizinischer Hilfe hat, auch wenn er nicht viel Geld hat.

private Krankenkasse:

Die private Krankenversicherung ist eine andere Art von Versicherung, die du statt der gesetzlichen Krankenkasse wählen kannst. Sie funktioniert ein bisschen anders:

Wer kann mitmachen?: Nicht jeder kann eine private Krankenversicherung haben. Normalerweise nur Menschen, die mehr verdienen oder selbstständig arbeiten. Man muss bestimmte Bedingungen erfüllen, um in eine private Krankenkasse zu kommen.

Beiträge: Bei der privaten Krankenversicherung zahlst du jeden Monat einen festen Beitrag. Der Betrag hängt davon ab, wie alt du bist und wie viel du versichert haben möchtest. Je älter du wirst, desto höher kann der Beitrag werden.

Leistungen: Die private Krankenkasse kann dir mehr Leistungen bieten als die gesetzliche Krankenkasse. Zum Beispiel bekommst du vielleicht bessere Behandlungsmöglichkeiten oder schnellere Termine beim Arzt. Aber das kommt darauf an, wie du deinen Vertrag abschließt.

Jeder zahlt für sich: In der privaten Krankenversicherung bist du alleine versichert. Deine Kinder oder dein Partner müssen extra versichert werden, wenn sie auch privat versichert sein wollen.

Die private Krankenversicherung ist für Menschen, die mehr bezahlen können oder bestimmte Wünsche für ihre Gesundheit haben. Aber es ist wichtig, gut darüber nachzudenken, weil die Kosten im Laufe der Zeit steigen können.

keine Versicherung:

Praxis ohne Grenzen

Wenn Sie nicht versichert sind, illegal, EU Bürger oder EU Bürgerin ohne Krankenversicherung oder Obdachlos und nicht versichert sind, hilft die Praxis ohne Grenzen kostenlos.

 Jeden Mittwoch 17-18 Uhr

Bettina Stiel-Reifenrath | Praxis ohne Grenzen

 [Wülfingstraße 1, 42897 Remscheid](#)

 [+4921914622922](tel:+4921914622922)

<https://www.medizinische-hilfe-remscheid.de/#spen...>

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Sie sind krank? Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Hausarzt oder Hausärztin dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie einen Termin.

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

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

Wenn die Praxis geschlossen ist, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (Telefon [116117](tel:116117)).

[Hier](#) können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

Praxis ohne Grenzen

Wenn Sie nicht versichert sind, illegal, EU Bürger oder EU Bürgerin ohne Krankenversicherung oder Obdachlos und nicht versichert sind, hilft die Praxis ohne Grenzen kostenlos.

 jeden Mittwoch 17-18 Uhr

Bettina Stiel-Reifenrath | Praxis ohne Grenzen

[Wülfingstraße 1, 42897 Remscheid](#)

[+4921914622922](tel:+4921914622922)

<https://www.medizinische-hilfe-remscheid.de/#spen...>

Kinderärzte und -ärztinnen

Kinderärzte und -ärztinnen untersuchen Kinder. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen auch geimpft werden. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen". Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

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

Gynäkologen / Gynäkologinnen (Frauenärzte / Frauenärztinnen)

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

💡 Sie brauchen Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Ärztin oder einem geeigneten Arzt? Fragen Sie Ihren Helferkreis. Alternativ fragen Sie die Betreuung in Ihrer Unterkunft.

[Hier](#) können Sie nach Ärzten und Ärztinnen in Ihrer Nähe suchen.

👤 Sie suchen Asyl? Sie sind krank? Sie müssen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen? Dann erhalten Sie vom [Sozialamt](#) einen Schein für die Behandlung. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

👤 Sie brauchen eine Operation? Es ist kein Notfall? Dann muss das [Sozialamt](#) den Aufenthalt im Krankenhaus genehmigen. Beantragen Sie die Genehmigung bevor Sie zum Krankenhaus gehen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Das Sozialamt übernimmt nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Wirtschaftliche Hilfen für Asylbewerber

📍 [Elberfelderstraße 32/Eingang Ludwigstraße, 42853 Remscheid](#)

✉ @aufnahme@remscheid.de

☎ [+4921911600](tel:+4921911600)

🌐 <https://www.remscheid.de/vv/produkte/3.33/1463801...>

Medikamente und Apotheken

Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. 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 Name und Adresse der Apotheke mit Notdienst. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 www.aponet.de

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

Medikamente

Es gibt rezeptpflichtige und rezeptfreie Medikamente.

Rezeptpflichtige Medikamente bekommen Sie nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin ein Rezept ausstellt. Rezeptpflichtig sind zum Beispiel Medikamente gegen Bluthochdruck oder Diabetes und alle Antibiotika gegen bakterielle Infektionen.

Rezeptfreie Medikamente bekommen Sie in der Apotheke ohne Rezept. Sie müssen also nicht vorher zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen. Rezeptfrei sind zum Beispiel Medikamente gegen Erkältungen und viele Medikamente gegen Schmerzen.

Man kann Rezeptfreie Medikamente auch online kaufen [docmorris](#) [ShopApotheke](#)

Impfungen

Durch eine Impfung können Sie sich und Ihre Kinder vor vielen ansteckenden Krankheiten schützen. Ansteckend heißt: Die Krankheit kann ein Mensch an einen anderen Menschen weitergeben.

Sie können Impfungen gegen mehrere Krankheiten bekommen. Eine Impfung ist wie ein Medikament zum Schutz vor Krankheiten. Die meisten Impfungen bekommt man durch eine Spritze von einer Ärztin oder einem Arzt. Gegen manche Krankheiten braucht man mehrere Impfungen – nur so schützen sie.

Expertinnen und Experten in Deutschland haben eine Liste erstellt. In dieser Liste steht, gegen was die wichtigsten Impfungen sind. Das sind sie:

- Corona-Virus
- Diphtherie
- Hepatitis B
- Hib (Haemophilus influenzae B)
- HPV (Humane Papillomaviren)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Masern
- Meningokokken
- Mumps
- Pneumokokken
- Polio (Kinderlähmung)
- Rotaviren
- Röteln
- Tetanus
- Windpocken

Alle diese Impfungen sind normalerweise kostenlos. Für manche Menschen sind auch noch andere Impfungen wichtig und kosten nichts. Manche Impfungen müssen Sie nach einigen Jahren noch einmal bekommen. Nur wenige Impfungen schützen länger als zehn Jahre. Fragen Sie am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Die Impfungen werden in einen Impfpass geschrieben. Das ist ein gelbes Heft. Dieses Heft sollten Sie gut aufheben. So kann eine Ärztin oder ein Arzt sehen, welche Impfungen Sie bekommen haben.

Alle Kinder, die in eine Kita oder in eine Schule gehen, **müssen** gegen Masern geimpft sein. Das muss man im Impfpass zeigen können. Auch Menschen, die mit Kindern arbeiten oder einen medizinischen Beruf haben, müssen sich impfen lassen. Das steht im Masernschutzgesetz.

Pflege

Hilfen zur Pflege

Wenn Sie pflegebedürftig sind und die Kosten der Pflege (zu Hause oder im Altenheim) nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf finanzielle Unterstützung. Das nennt man Hilfe zur Pflege.

💡 Bei der Hilfe zur Pflege muss man immer diese Reihenfolge beachten:

- Zuerst kann man Hilfe bei der Pflege zuhause bekommen, das ist die ambulante Pflege.
- Wenn diese Pflege nicht möglich ist, dann kann man Hilfe bei der Pflege in einer Einrichtung bekommen, in der man nur zeitweise ist. Das ist die teilstationäre Pflege, zum Beispiel die Tagespflege.
- Erst wenn diese beiden Arten der Pflege nicht möglich sind, kann man Hilfe bei der vollstationären Pflege bekommen. Bei dieser Pflege wohnt man immer in der Einrichtung, das ist dann eine Pflegeeinrichtung.

Die Pflege zuhause geht immer vor!

Hilfe zur Pflege kann man bekommen, wenn man:

- alleine lebt und nicht mehr als 10.000 Euro hat oder
- mit einer anderen Person zusammen lebt, zum Beispiel Eheleute, und nicht mehr als 20.000 Euro hat.

Man muss pflegebedürftig sein. Das stellt der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) fest.

Die Hilfe zur Pflege können Sie immer nur bekommen wenn:

- Sie selber nicht genug Geld haben oder
- Sie kein Geld von einem anderen Amt oder einer Behörde bekommen, zum Beispiel von der Pflegekasse oder der Krankenkasse
- Sie auch von einer anderen Person kein Geld bekommen, zum Beispiel für ihren Unterhalt zum Leben

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Hilfe zur Pflege bekommen, gibt es bei uns Informationen. Klicken Sie auf den Link, dann finden Sie die Ansprechpersonen, an die Sie sich wenden können: [Pflegeberatung](#)

Menschen mit Beeinträchtigung

Erwachsene mit Beeinträchtigung:

Die Lebenshilfe Remscheid e. V. hilft seit über 60 Jahren Menschen mit Beeinträchtigungen. Der Verein ist gemeinnützig und bietet Hilfe und Unterstützung für Menschen jeden Alters an.

Angebote sind zum Beispiel:

- die Frühförder- und Beratungsstelle
- die Kindertagesstätten
- die Wohngemeinschaften
- Hilfen in der eigenen Wohnung
- die Arbeit in Werkstätten und in vielen Remscheider Firmen

Lebenshilfe Remscheid e.V. | Menschen mit Beeinträchtigung

 [Thüringsberg 7 u. 9, 42897 Remscheid](#)

 info@lebenshilfe-remscheid.de

 [+4921919930](tel:+4921919930)

 <https://lebenshilfe-remscheid.de/>