

Ruajtja e shëndetit

Kontrollimi paraprak mjeksorë dhe shfrytzimi i shërbimit preventiv

Me migrantët për migrantët

Drejtuesit interkulturore për shëndetësi në Hessen



Një udhërfyes për imigrantët
dhe emigrantët në Hessen



Impressum

Gesundheit erhalten – Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen. Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Hessen.

Herausgeber:

Hessisches Sozialministerium
Abteilung IV – Arbeit, Soziales, Integration
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden
Internet: www.sozialministerium.hessen.de
E-Mail: Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de

BKK Landesverband Hessen
Referat Prävention / Leistungen
Stresemannallee 20, 60596 Frankfurt am Main
Internet: www.bkk-hessen.de
E-Mail: Michael.Pufahl@bkk-hessen.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Redaktion: Dr. Matthias Wienold, Ramazan Salman, Eva Schwarz, Martin Müller
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber. Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Mai 2008

Fjala përshëndetëse

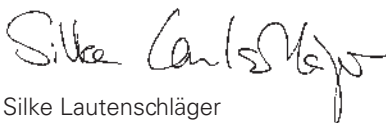
Të dashura lexuese, të dashur lexues,

Synimi i këtij udhërrefyesi është të ju informoi lidhur me mundësitë që ju ofron sistemi shëndetësor sie dhe atë se cfarë ju me vetëiniciativ, për shëndetin tuaj, mund të bëni. Për ne është me rëndësi, që për ofertat e shumëllojta të kontrollimeve për zbulim të hershëm dhe shërbimeve preventive jo vetëm të keni dijeni, por gjithashtu edhe të i shfrytëzoni ato.

Disa udhëzime për ruajtje e shëndetit tuaj, duhet që në periudha të rregullta të përsëriten. Këshilla jonë: Shënoni në çdo fillim të vitit menjëherë në Kalendarin e termineve tuaj „Kontrollimet shëndetësore“ të bëra. Ju do të vëreni se qysh ky hap do tu jepë juve një ndjenjë të mirë dhe të sigurtë dhe do të rritë kualitetin e jetës suaj.

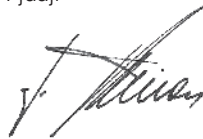
Me projektin „Migrantët për Migrantët – Drejtuesit interkulturore për shëndetësi në Hessen“ është realizuar që nga viti 2006 një promovim i shëndetit në shumëgjuhësi dhe sensibilitet kulturor në Hessen. Së bashku me shumë partner, marrim me shumë seriozitet përgjegjësin tonë, që të gjithë që jetojnë në Hessen, në mënyrë të barabartë, të ju mundësohet edhe shfrytëzimi i ofertave të sektorit shëndetësorë. Ne shpresojmë që kjo broshurë do tu ofrojë një ndihmë emigrantëve dhe fëmijëve të tyre të mundë të jetojnë një jetë të shëndetshme dhe te rriten të lumtur.

E juaja



Silke Lautenschläger
Ministre për qështje sociale
të Hessenit

I juaji



Jürgen Thiesen
Kryetar i shoqatës
BKK Landesverband në Hessen

Përmbajtje

1. Shërbimet e sigurimeve shëndetësore ligjore	4
Zbulimi i hershëm i kancerit	5
Kontrolla i shëndetit	6
Kontrolli për zbulim të hershëm dhe shërbimet preventive gjatë shtatzanisë dhe pas sajë	6
Kontrolli mjeksorë i fëmijëve	8
Kontrollat për të rinjë	13
Vaksinimi	14
Kontrollat te mjeku i dhëmbëve	16
Shërbimet për mbështetjen e mënyres jetësore më të shëndos	17
2. Kontrollimi paraprak mjeksorë dhe shfrytzimi i shërbimit preventiv të personave pa sigurim shëndetësorë ligjorë	18
Shërbimet sipas ligjit për azilkërkues	18
Shërbimet sipas SGB XII (ndihma sociale)	19
3. Spjegim	20
4. Adresat	26

1. Shërbimet e sigurimeve shëndetësore ligjore

Si pjesmarës i sigurimit shëndetësorë ligjorë, keni të drejtë ti bëni *kontrollimet për zbulim të hershëm* (të gjitha shprehjet të shkruara pjerrt, sqarohen në spjegim) dhe ti shfrytëzoni *shërbimet preventive*. Varësisht nga mosha dhe gjinija, keni mundësi të bëni kontrola të ndryshme pa pagesë.



Për të gjitha kontrollat për zbulim të hershëm dhe shërbimet preventive, duhet të keni me vete *kartelen e sigurimit*. *Taksa ambulatore* nuk kërkohët.

Udhëzim i rëndësishëm:

Arka e Sigurimit shëndetësor shtetëror ofron një ofertë të zgjëruar shërbimesh përmes kontrollave për zbulim të hershëm dhe masve të shërbimeve preventive. Te disa nga këto shërbime duhet që sigurisht të siguroarit të paguajnë pagesa plus dhe pjesë vetjake. Shuma e këtyre pagesave shtesë përlogaritet prej kufirit vetjak të ngarkimit. Për gratë të cilat kanë lindur mbas 1 Prillit 1987 me sëmundje kronike dhe për burrat e lindur mbas 1 Prillit 1962 me sëmundje kronike ulet kufiri vetjak i ngarkimit, nëse ata nga mjeku i tyre lejojnë tu bëhet një sqarim për mundësit të kontrollimeve përkatëse për zbulim të hershëm. Si dëshmi për mbajtjen së kësaj bisede këshilluese duhet që së shpejti tu bëhet i njohur një „Präventionspass“. Sepse, ju mundeni vetëm atëherë të kurseni të holla, nëse pran Arkës suaj të sigurimit shëndetësor mund të dëshmoni, se një bisedë e tillë këshilluese më të vërtet është mbajtur. Informacione më të afërta lidhur me këtë temë mund të merrni prej mjekut tuaj apo prej Arkës suaj të sigurimit shëndetësor.

Zbulimi i hershëm i kancerit

Femrat mundë të bëjnë nga mosha prej:

- 20 vjeq, një kontrollë në vit për zbulim të hershëm të *kancerit*,
- 30 vjeq, një kontrollë në vit të gjinjëve
- 35 vjeq kontrollë të lëkures në një rytmus dy vjeqarë,
- 50 vjeq, një kontrollë në vit për zbulim të hershëm të kancerit në zorrë,
- 55 vjeq, një *pasqyrim të zorrës* (dy kontrolla me distancë prej 10 vitesh).

Përpos kësaj, të gjitha femrat në Hessen të moshës 50 deri 69 vjeqare, rregullisht, çdo dy vite, personalisht dhe me shkrim ftohën të bëjnë një Mammographie-Screening. Këto Kontolla bëhen në qendra të ashtuquajtura Screening-qendrat.

Mashkujt mundë të bëjnë nga mosha prej:

- 35 vjeq kontrollë të lëkures në një rytmus dy vjeqarë
- 45 vjeq, një kontrollë në vit të prostatës dhe kontrolla gjenitale,
- 50 vjeq, një kontrollë në vit për për zbulim të hershëm të kancerit në zorrë, dhe
- 55 vjeq, një *pasqyrim të zorrës* (dy kontrolla me distancë prej 10 vitesh).



Kontrolla i shëndetit

Femrat dhe mashkujt të moshës mbi 35 vjeqare, kanë mundësi, çdo dy vite të bëjnë një kontrollë të shëndetit, të cilat para së gjithash i shërbejnë zbulimit të herëshëm të sëmundjeve të shpeshta, si p.sh. sëmundjet e zemrës dhe enëve të gjakut, sëmundjet e veshkeve dhe diabetis mellitus (sëmundja e sheqerit).



Në kuadër të Kontrollës të shëndetit, ju mëson mjeku gjatë një bisede të gjërë, për rreziqet individuale shëndetësore, të cilat eventalisht mund të paraqiten nga ndonjë sëmundje paraprake, apo nga mënyra personale e jetës. Behët matja e shtypjes së gjakut dhe pulsit, dëgjimi i zemrës dhe i mushkërive, si dhe mirren provat e urinës dhe të gjakut.

Kontrolli për zbulim të hershëm dhe shërbimet preventive gjatë shtatzanisë dhe pas sajë

Gjatë shtatzanisë bëhen kontrollat mjeksore paraprake të femrës shtatzanë dhe fëmijës së pa lindurë.

Atyre ju përkasin:

- Kontrolli i *diabetisit* (sëmundja e sheqerit) të shtatzanisë te femra (testi i urinës)
- Kontrolli i *gestosës* (rregullisht kontrollohet shtypja e gjakut, urina dhe indet nga *odemët*)
- Kontrolli me ultrazë (analiza e madhësisë së trupit të fëmijës, përcaktimi i terminit për lindje dhe zhvillimi i fëmijës në barkun e nënes)
- Kontrolli kardiokografik (CTG) (inçizimi i kontraksioneve të mitres dhe tingujve të zemrës të fëmijës)

Përpos ofertave për kontrolla mjeksore paraprake, përkujdesi gjatë shtatzanisë është shumë i rëndësishëm. Kontrollave mjeksore dhe shërbimeve preventive, ju takojnë përpos tjerash, kontrolli i *lisë së dhenve* i femrës shtatzanë (kontrolli i gjakut), si dhe këshillimi dhe mësimi përkitazi rreziqeve të posaçme të shëndetit, të cilat mundë ti paraqiten nënes, apo fëmijës gjatë shtatzanisë dhe pas lindjes. Edhe mamit mund të ofrojnë në këtë kohë këshillime dhe sqarime.

Çdo femër shtatzanë ka të drejtë të këshillohet nga mjeku i grave dhe / apo nga mamia, gjatë shtatzanisë, gjatë lindjes dhe disa javë pas lindjes. Nëse shtatzania rjedhë në formë të rregullt dhe pa ankime shëndetësore, atëherë mjafton, që kontrollat mjeksore të bëhen një herë në katër javë. Kurse pas javës së 32-të, parashifen kontrollat çdo dy javë. Nëse termini i lindjes tejkalohët, atëherë kontrollat bëhen çdo dy ditë. Përpos kësajë, femra shtatzanë duhët të vizitojë mjekun e dhëmbëve në muajin e 4. dhe të 8.



Me rëndësi:

Në kuadër të kontrollave të shtatzanisë, femrës i dorëzohët librezë e nënes, e ashtuquajtur Mutterpass (librezë e nënes). Aty shënohen dhe dokumentohën të gjitha rezultatet e kontrollave, si dhe rrjedha e shtatzanisë. Këtë librezë duhët ta mbajë femra shtatzanë gjithnjë me vete dhe pranë çdo kontrolli ta tregojë.

Kontrolli mjeksorë i fëmijëve

Për zhvillim të shëndoshë të njeriut, vitet e para të jetës janë shumë të rëndësishëm. Si për të rriturit, ashtu edhe për fëmijë dhe për të rinjë, egzistojnë kontrollera paraprake dhe shërbime preventive.

Screening i të dëgjuarit te foshnjat

Në Hessen mundë të kontrolloni foshnjën që nga dita e parë e jetës, se a ka ndonjë defekt të lindur të të dëgjuarit. Për zhvillim normal të të folurit në moshën fëmijnore, si dhe për zhvillim emocional dhe social të fëmijës, gjithashtu për zhvillim shkollorë dhe profesional të më vonëshëm, aftësia e të dëgjuarit është shumë faktorë me rëndësi. Gjatë testit të të dëgjuarit të foshnjës, i bëhet bebës, me një aparat matës special, një kontrollë e shkurtë pa dhëmje dhe objektive e aftësisë së dëgjimit. Dëmtimi i aftësisë së dëgjimit, që është sëmundje relativisht e shpeshtë te foshnjat, mundë të zbulohet me kohë dhe kështu të mjekohe. Testet e dëgjimit të këti lloji për foshnje në kuadër të Hørscreenings, tani ju ofrohen gati se ne të gjitha klinikat për lindje dhe klinikat për foshnje në Schleswig-Holstein. Pjesëmarrja është vullnetare dhe pason pas deklaratës me shkrim të prindërive. Nëse testi i dëgjimit tregonë rezultat të dyshimtë, atëherë duhet të bëhet një, apo disa kontrollera tjera. Nëse testi i dëgjimit

tregonë *rezultat të dyshimtë*, atëherë duhet të bëhet një, apo disa kontrollera tjera. Keto kontrollera testohet në klinikën e njejtë si test i të dëgjuarit. Nëse rezultati ende mbetet i dyshimtë, atëherë do të duhet të bëhen kontrollera tjera në Klinikat Univerzitare në Frankfurt apo Marburg (Adresat shihe Listen e Adresave).

Nëse Fëmiju lindë në shtëpi, apo në ndonjë shtëpi për lindje, atëherë mundë të i nënshtrohët testit të dëgjimit direkt në njërën nga Klinikat e përmendura në kuader të një vizite Screeningu..Për këtë duhet që mbas lindjes të bëhet sa më parë një termin për kontrollë. Në kontrollerat në një Klinikë Univerzitare duhet që çdo herë të silltet Udhëzimi nga *Mjeku i shtëpisë* apo i fëmijëve.

Me rëndësi:

Nëse testi pranë institucionit të lindjes tregon rezultat të dyshimtë, atëherë sa më parë duhet të bëhet termini për kontroll në njërën nga Klinikat Univerzitare.

Kontrolli	Koha	Vendi
U1	Direkt pas lindjes	Në spital apo në shtëpi me mami
U2	Në mes të ditës së 3. dhe 10. të jetës	Në spital apo te mjeku i Fëmijëve
U3–U9	7 Kontrollime deri te mbarimi moshës 6. vjeqare (60–64 muaj)	Te Mjeku i fëmijëve apo mjeku i shtëpisë

U-Kontrollat

„U-Kontrollat“ shërbejnë për, përcjelljen e zhvillimit fizik dhe psikik të posalindurive dhe të fëmijëve, kështu që me kohë të zbulohet zhvillimi i mundshëm i gabueshëm dhe të mjekohet.

Se kurë duhët të bëhen kontrollat U3 deri U9, prindërit duhët të bisedojnë me mjekun për fëmijë. Është me rëndësi, që **çdo** kontrollë mjeksore paraprase të bëhet në kohën e caktuar të zhvillimit të fëmijës. Vetëm kështu mund të zbulohën me kohë pengesat apo sëmundjet eventuale dhe të mjekohen.

Name: _____
 Wohnort: _____
 Geburtsdatum: _____
 Geburtsort: _____
 Müttername: _____

Kindersuchdienst
 Kinderschutz
 Hilfe und Krankenpflege

Prüfungstermin	Art	Ort
U2 2.-10. Lebensjahr	U2	U2
U3 4.-6. Lebensjahr	U3	U3
U4 8.-10. Lebensjahr	U4	U4
U5 12.-14. Lebensjahr	U5	U5
U6 16.-18. Lebensjahr	U6	U6
U7 20.-24. Lebensjahr	U7	U7
U8 28.-32. Lebensjahr	U8	U8
U9 36.-40. Lebensjahr	U9	U9

Diese Formulare werden von der KUG in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutz erstellt.
 KUG e. V. - Kinderschutz e. V. - Hilfe und Krankenpflege
 Januar 2014

Me rëndësi:

Për kontrollat e fëmijëve duhët të keni me vete kartelën e sigurimit dhe *U-librezën*, në të cilën mjeku do ti shënon rezultatet e kontrollave. Meqë fëmijut në kuader të U-kontrollit gjithastu mund ti ipen vaksinat mbrojtëse, atëher duhët të keni edhe *librezën e vaksinimit* me vete. Për këtë kontroll nuk nevoitet pagesa e taksës ambulatorë.

Ligji për mbrojtjen e shëndetit të fëmijëve

Me këtë ligj prindërit do të obligohen që fëmijën e tyre ta çojnë në kohën e duhur në kontrollat për zbulim të hershëm.

Përzgjedhjen e mjekut mund ta bëni vet.

Mbas kontrollit do të dërgohet në Qendrën për zbulim të hershëm të Hessenit në Klinikën Universitare në Frankfurt thjeshtë një Formular. Me këtë do të vërtetohet që të fëmija i juaj është realizuar kontrolli përkatës (U4–U9). Informacinet lidhur me gjendjen shëndetsore të fëmijës suaj nuk do të transmetohen.



Qendra e fëmijëve për zbulim të hershëm heton se për cilin fëmijë nuk ndodhet ende asnje vertetim për pjesmarrje. Ateherë prindërit do të rikujtohen për kontrollin.

Nëse pas kujtimeve të përsëritura fëmija nuk është sjellur ende për kontroll, do të informohet Enti përkatës i të rinjëve (Jugendamt). Me këtë prindërve do tu ofrohet ndihma e kërkuar dhe të binden se fëmija i prekur mirë ndihet.

Nëse kontrollat realizohen gjat periudhës së parashikuar kohore, shpenzimet për këtë do ti bartë Sigurimi shëndetësor: fëmijet kanë të drejtë për këto kontrolle. Periudhën kohore do ta gjeni edhe në faqen e titullit të fletorës se verdh për kontrolle, e cila ju ofrohet kur të lind fëmija.

Kontrollat me fillimin e shkolles ne Hessen

Kontrollat në fillim të shkollës janë një Kontroll medicinal për të gjithë femijet, i cili gjendet para shkollimit. Qysh para fillimit të shkollës prindërit do marrin një termin për kontrollin e fëmijes prej mjekut të shkolles. Në Hessen ky kontroll është i përcaktuar ligjrisht dhe do të ndihmojë që fëmijet qysh prej klasës së parë sipas kërkesave të tyre t'u kushtohet përkujdesje dhe të ndihmohen.

Kontrollat te mjeku i shkollës në përgjithsi

Detyra mjeksore e kontrollave në fillim të shkollës është njohja e shqetësimeve në zhwillimin e fëmijës si dhe ndalimi i sëmundjeve apo paaftësive në kohën parashkollore. Synim është, njohja sa më herët e shqetësimeve dhe sëmundjeve dhe mjekimi i hershëm i tyre. Me mjekimin në shkollës si kontrolli i parë (i ashtuquajtur i „Kontroll Screeningu“) duhet të sqarohet nëse janë të nevojshme ndihma apo kontrollera të mëtejshme mjeksore, sociale apo edukative.

Këto mund të jenë në rast se

- Shqetësimet trupore, mendore apo shpirtërore në shëndet apo edhe
- ndjeshmërit sociale do vërehen dhe nëse
- në shkollë egziston rreziku në pengesa gjat mësimt.

Detyra e mjekut të shkollës është këshillime në njëren anë ndaj prindërit dhe në anën tjetër ndaj shkollës.

Si do të kontrollohen fëmijët?

Në kontrollen truporë fëmijët do të kontrollohen në trup, ku përgjat Testit-Sinnes do të ofrohet një kontroll i organeve të ndijës. Testet-e zhwillimit do të bëhen te kontrollat e zhwillimit të fëmijës.

Detyrat e veçanta të prindërve

Mbrenda kontrollave në fillim të shkollës te këshillimet mjeksore dhe sociale, një rol të veçant luajn prindërit. Sie përgjegjës për edukimin dhe shëndetin e fëmijës munden ata për masa tjera mjeksore ta konsultojnë mjekun e të rinjëve. Prindërit munden tek sëmundjet shpirtërore dhe ndjeshmërit sociale të fëmijëve të tyre të kërkojnë ndihmë edhe përmes autoriteteve të specializuara gjegj. te institucionet përkatëse.

Mjekët e shkollës bejnë një këshillim parandalues shëndetësor duke u sqaruar prindërve tema si parandalimi, mbrojtja nga infektimi dhe mbrojtja shëndetësore. Tema të përhershme janë: vaksinat mrojtëse, mbështetja në lëvizje-/sport, ushqimi, pasojat e konsumimit të tepërt të mediave (TV, lojra ne PC etj.). Oferta për këshillime për shërimin e veshtërsive në të folur, këshillime në edukim etj.

Nëse mjeku i shkollës masat e mëtejme i sheh si të rëndësishme, ai mund ti shpreh për prindërit propozimet në vazhdim:

- Të merrin kontakt me mjekun e fëmijëve-dhe të rinjëve apo me mjekun e shtëpisë, për sqarimin e rezultateve mjeksore, p.sh. për mbarimin e vaksinave mbrojtëse,
- Të merrin kontakt me shërbimet sociale të entit për të rinjë (Jugendamt) apo me shërbime tjera sociale,
- Prezentim në një këshillimore për edukim,
- Bisedë me qerdhen e fëmijëve për sqarimin e sjelljeve që bien në sy,
- Pjesëmarrje në një grup të vetëorganizuar, për këshillime për persona me të meta,
- Kërkesë në një ndihmë të bashkuar (ndihmë shkollore në paaftësi trupore „ndihmës integrues“),
- Rregullimi i udhëtimit për në shkollë
- Regjistrimi në një lojë lëvizje apo grup sportive
- Këshillim për mes një specialisti për ushqim, apo vizitë në një kurs për ushqim
- Fëmija të vizitohet në një kurs plotësues të gjuhës gjermane
- Nëna të vizitohet në një kurs „Nëna mëson gjermanisht“
- Regjistrimi në kopsht fëmijësh apo në ndonjë përkujdesje pasdite për përkrahjen e zhvillimit në shkollë.

Kontrollat për të rinjë

Me fillimin e pubertetit paraqiten ndryshime të shumta fizike. „J-Kontrolli“ bëhet një herë në moshën rinore, në mes të moshës 13 dhe 14 vjeqare.

Më këtë synohet të evitohen sëmundjet, të cilat do të pengonin zhvillimin fizik, shpirtërorë dhe social të të rinjëve, duke i zbuluar dhe mjekuar ato me kohë. Pos kësajë duhët ndryshuar sjelljet të cilat rrezikojnë shëndetin si p.sh. pirja e duhanit, duke ndërmarur masat përkatëse. Prindërit duhët të kujdesën, që kontrolla të bëhët te mjeku i fëmijës ose te ai shtëpiak. Shumë mjek ofrojnë termine speciale konsultimi për të rinjë.





Plani i sakt i vaksinimit – koha në të cilën fëmijët cila vaksinë duhet ti ipet -bëhet më së miri me rastin e U3 kontrollit, (java e 4. deri 6. e jetes) ku bisedohët me mjekun e fëmijës. Normalisht shpenzimet të cilat bëhen nga vaksinimet e lartpërmendura, i pranon sigurimi shëndetësorë. Taksat e ambulatore nuk paguhet.

Vaksinimi

Për foshnje, fëmijë dhe të rinjë

Vaksinimi është mbrojtje nga një numër i madh i sëmundjeve, që ndikojnë negativisht në zhvillimin fizik të foshnjeve, fëmijëve dhe të rinjëve. Duke i imituar *infeksionet* në mënyrë të sakt, vaksinat mbrojnë nga sëmundjet që vijnë:

- Difterija
- Kollit i keq (Keuchhusten)
- Paraliza e fëmijëve (Polio)
- Kallja e mukozës së trurit dhe të fytit
- *Influenza* (Gripi viral)
- Helmimi i gjakut (Tetanus)
- Tumori I qafës së mitres
- Infekcioni i pneumonis
- Fruthi (Masern)
- Shyta (Mumps)
- Lia e dhenve (Röteln)
- Hepatitis B (Sarillaku)
- Lia e ujit (Windpocken)

Impfkalender (Standardimpfungen) für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (Ständige Impfkommission) des Bundesgesundheitsministeriums

Impfstoff/ Antigenkom- binationen	Alter in vollendeten Monaten						Alter in v. Jahren			
	Geburt	2	3	4	11-14	15-23 ¹⁾	5-6 ²⁾	9-12 ³⁾	ab 18	ab 60
DTaP		1	2	3	4			A	A	
DTaP ⁴⁾								A	A	
IPV		1	2	3						
IPV		1	2	3						
IPV		1	2	3						
MMZ						1	2			
Influenza- Pneumo- kokken										S

1) Um die Zahl der Injektionen möglichst gering zu halten, sollten vorzugsweise Kombinationsimpfstoffe verwendet werden. Impfstoffe mit unterschiedlichen Antigenkombinationen von DtaP, IPV, HB, IPV sind bereits verfügbar. Bei Verwendung von Kombinationsimpfstoffen sind die Angaben des Herstellers zu den Impfstoffen zu beachten.

2) Auffrischung! Möglichst nicht früher als 5 Jahre nach der vorhergehenden letzten Dosis.

3) Grundimmunisierung oder noch nicht geimpften Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfschutzes.

4) Standardimpfungen mit allgemeiner Anwendung = Regelmäßigungen.

5) Zu diesen Zeitpunkten soll der Impfschutz vorab überprüft und gegebenenfalls vervollständigt werden.

6) Ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduziertem Diphtherietoxin-Gehalt (D) verwendet.

7) Antigenkombinationen, die eine Pertussis-Komponente (aP) enthalten, werden nach dem für DTaP angegebenen Schema benutzt.

8) Wenn die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfschema 0, 1, 6 Monate.

Me rëndësi:

Nëse fëmiju lëngon nga ndonjë infeksioni, atëherë nuk mund ti ipet vakcina. Vaksinimi duhet të shtyhet për një kohë tjetër.

Për të rriturit

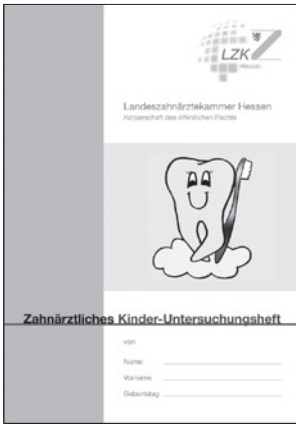
Vaksinat janë edhe për të rritur me rëndësi dhe mundë ti mbrojnë nga disa sëmundje të posaçme. Prandaj duhet të përseritën vaksinat kundër difterisë, tetanusit, Polios dhe Hepatitis B. Gjithashtu edhe vakcina kunder Influences duhet të përseritet rregullisht. Nese deri tani nuk janë marrur ato, tani duhet të mirren. Pos kësajë, këshillohën personat, të cilët për arësye të moshës së tyre, apo sëmundjeve prezente, të marrin vaksinat, sepse ata mundë të jenë veqanarisht të rrezikuarë. Posaçërisht është vakcina kunder *Pneumokokve* (ndeza e mushkrive) për persona mbi 60 vjeqarë i rëndësishëm. Mjeku i shtëpisë, Sigurimi shëndetësor si dhe *Enti për shëndetësi* ju informon mbi vaksinimet dhe rëndësinë e tyre. Shpenzimet për të gjitha vaksinat, të cilat propozohen nga



„Komisioni i përhershëm i vaksinimit“ (STIKO) te Robert-Koch-Istitut ne Berlin pranohen nga Sigurimi shëndetësorë. Në rregulloren e Sigurimit shëndetësor parashikohet se përveç kësaj munden të pranohen edhe shpenzimet e vaksinave tjera (p.sh. vaksinat për çëllim udhëtimi).

Me rëndësi:

Të gjitha vaksinimet shënohen në librezën e vaksinimit, prandaj duhet ta merrni me vete librezën në gjegjëse të vaksinimit. Nese ende nuk keni librezë vaksinimi, konsultoni mjekun e shtëpisë.



Kontrollat te mjeku i dhëmbëve

Si për të rritur, ashtu edhe për fëmijë dhe të rinjë, sigurimi shëndetësorë ligjorë i pranon shpenzimet e kontrollave paraprake te mjeku i dhëmbëve të cilat janë të precizuara në tekstin në vijim, si dhe shërbimet preventive. Për këtë nuk kërkohet taksa ambulatore.

Me rëndësi:

Përpos kontrollave paraprake te mjeku i dhëmbëve, për ti ruajtur dhëmbët, ju duhëni ti pastroni ata dy herë në ditë, e sidoms fëmijëve. Deri në moshën 6 vjeqare, duhëni ju të ju pastroni dhëmbët (nëse fëmiju dëshiron vetvetiu ti pastroj dhëmbët, atëherë pastrojani edhe një herë pas dhe me kujdes).

Të rriturit:

- Dy kontrollat te dentisti në vit: Kontrolla e kariesit, mishit të dhëmbëve dhe sëmundjeve tumorozë në brendësinë e gojës, sipas nevojës inçizimi në röntgen
- Një pastrim i gurëve të dhëmbëve në vit.

Fëmijët (3 deri 6 vjeqarë):

- Tri kontrollat paraprake të sëmundjeve të dhëmbëve, gojës dhe nofullës, këshillim inskuziv për ushqim, pastërtinë e gojës dhe të bëhet *fluoridimin* (FU1 deri FU3).

Fëmijët dhe të rinjët (6. deri 18. vjeqarë):

- Gjatë dy vizitave të dentisti në vit, sipas një plani të veçant, verifikohet pastërtija e gojës, këshillohen mbi sëmundjet e mundëshme dhe ju ushtrohet pastrimi i gojës. Dhëmbët fluoridohen dhe dhëmballët (Molaren) mbrohën nga kariesi.

Në Hessen egzistojnë librezat e dentistit për fëmijë, në të cilat shënohen rezultatet e kontrollave. Atë mund ta porositni në Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege në Hessen. (adresa gjendet në legjendë). Librezën duhet ta keni me vete pranë kontrollave dhe shërbimeve preventive.

Shërbimet për mbështetjen e mënyres jetësore më të shëndoshë

Arka e Sigurimit shëndetësor shtetëror duhet të ndihmojë për të siguruarit e sajë një ndihmesë të efektshme për mbështetjen e mënyrës së një jete më të shëndoshë, e në veçanti për shmangjen e padrejtësive të kufizuara sociale në shancat shëndetësore. Në këto shërbime të veqanta bën pjesë edhe projekti „Mit Migranten für Migranten“ të cilin Arka e Sigurimit shëndetësor të ndërmarreve e ka si „Setting-Maßnahmen“ ku dhe është menduar për emigrantët si grup synues. Për shembull këtu në Hessen këto ndihmohen së bashku me ministrinë për qështje sociale të Hessenit si dhe me disa Komuna dhe rrethe të Landit nën koordinimin e Qendres Etno-Medicinale. Një pjesë e këti „MiMi-Projekt“ mundet gjithashtu edhe në 15 gjuhë të merret si udhëzues shëndetësorë.



Në shërbimet preventive bëjnë pjesë në këtë kuptim edhe Oferta krejt individuale të Arkës së sigurimit shëndetësor për përmirsimin e gjendjes shëndetësore të siguruarve të tyre si p.sh. merr shpenzimet për kujdesje- dhe banjë kompakte apo të kurseve për mbështetje në ushqimit të shëndetshëm dhe lëvizje si dhe në tejkalimin e stresit. Në këtë spekter të shërbimeve bëjnë pjesë edhe masat për zvoglimin e rreziqeve të veseve. Për hollësira tjera pyetni ju lutemi Arkën e sigurimit tuaj shëndetësorë- atje do mund të informoheni më hollësisht.

2. Kontrollimi paraprak mjeksorë dhe shfrytzimi i shërbimit preventiv të personave pa sigurim shëndetësorë ligjorë

Shërbimet sipas ligjit për azilkërkues (Asylbewerberleistungsgesetz)

Azilkërkuesit dhe personat të cilët janë të obliguar ta lëshojnë vendin, ose ata të cilëve për arsye politike, juridike, apo humanitare ju tolerohët qëndrimi („në fakt-refugjatët“), normalisht nuk mundën sipas ligjit të sigurohën. Sipas ligjit për azilkërkues ata gjat 48 muajve të parë gëzojnë të drejtën për mjekimin të sëmundjeve akute, ose të atyre të cilat pa tjetër duhet të mjekohën, ose janë me dhëmbje, si dhe disa kontrollime paraprake dhe shërbime preventive (Kufizime të posaçme ka si p.sh. për zëvendësimin e dhëmbëve dhe ortopedi të nofullës.

Këto kontrollime paraprake dhe shërbime preventive mundë të shfrytëzohen:

- Kontrollime paraprake dhe shërbime preventive gjatë shtatëzansisë, shërbimi gjatë lindjes dhe kujdesi pas lindjes.
- Kontrollime paraprake medicinale dhe shërbime preventive, që parashikohën nga sigurimi ligjorë: Kontrolli i fëmijëve dhe i të rinjëve U1 deri J1, kontrollat paraprake gjinekologjike, kontrollat

vjetore për zbulimin e kancerit për femrat mbi 20 vjeqarë dhe meshkujt mbi 45 vjeqarë, Check-up të shëndetit dhe kontrolla të lëkures për njerëzit mbi 35 vjeqarë (çdo dy vite)

- Kontrollat paraprake te dentisti, çdo gjysmë viti për fëmijë dhe të rinjë nën 18 vjeq. Pas kësaj, kontrollimet paraprake një herë në vit.
- Vaksinimet e zakonshme për fëmijë, si ato kundër tetanusit, difteriesë dhe polio. Për të rriturit me përgjegjësi individuale, si edhe vaksinime tjera.

Me rëndësi:

Për mundësinë e shfrytëzimit të shërbimeve, të cilat janë të mundura sipas ligjit për azil, duheni të ja dorzoni mjekut librezën e shëndetësisë (Krankenschein). Këtë e pranoni nga enti për qështje sociale ose nga qendra, pranë së cilës zakonisht i kërkoni edhe shërbimet tjera. Ajo është gjithnjë për një çerek të vitit e afatizuar.

Personat të cilët i pranojnë shërbimet sipas ligjit për procedurën e azilit, janë të liruar nga taksat ambulatore.

Shërbimet sipas SGB XII (ndihma sociale – Sozialhilfe)

Për migrantët, të cilët kanë qëndrim legal, mirpo nuk janë të siguruar në kuadër të ligjit për procedurën e azilit, nga ana tjetër nuk janë as privat e as nga sigurimi shtetëror të siguruar, gëzojnë të drejtat sipas SGB XII. Nëse parashifet se marrin ndihmë sociale më gjatë se një muaj, atëherë sigurohen nga sigurimi ligjorë. Entit social do të kërkon nga ata, të zgjedhin një nga arkat ligjore të sigurimit dhe do ti lajmëroj atje. Nëse personin arkat ligjore të sigurimit nuk e pranojnë, atëherë duhet të paraqitet kërkesa pranë entit social të vendit, të ju lëshon një librezë të shëndetit (Krankenschein), e cila vlenë për mbulimin e shpenzimeve për disa shërbime të posaçme. Shërbimet janë të njëjta si për ata që janë të siguruar nga sigurimi ligjorë. Pranuesit e ndihmës sociale, kanë të drejtë ti bëjnë kontrollat paraprake të përshkruara më lartë, si dhe ti shfrytëzojnë shërbimet preventive. Ata nuk paguajnë taksën ambulatore.



Me rëndësi:

Të drejtë ka ai, i cili është materialisht në gjendje skamnje (nuk ka të ardhura të mjaftueshme apo pasuri dhe nuk ka sigurim shëndetsorë), dhe ka nevojë për tretman mjekësorë.

3. Spjegim

Diabetisi i shtatzanisë

(Schwangerschaftsdiabetes): Për arsye të ndryshimit të hormoneve gjatë shtatzanisë, femrave shtatzanë, përkohësisht mundë ti paraqitet sëmundja e sheqerit, e njohur si diabetis mellitus. Dukuritë e para të diabetisit të shtatzanisë, mundë të janë: pesha tepër e rritur e femrës, ejtja e madhe, uji i tepert i fëmijës (likuid amnion) dhe fëmiu tepër i madh. Diabetisi i shtatzanisë, i cili ngrit përbërjen e sheqerit në gjak, paraqet një rrezik të madh për nënen dhe për fëmijën e pa lindur, dhe duhët gjithsesi të mjekohet. Nëse përmbajtja e sasisë së sheqerit në gjak është e ngitur pak, atëherë mjafton një diet rigoroze të përcjellët me rregull. Mirpo nëse vlera e sheqerit ende mbetet e ngritur, atëherë, duhet të bëhët mjekimi me insulin. Diabetisi i shtatzanisë zakonisht humbet pas lindjes.

Diabetis mellitus apo sëmundja e sheqerit

(Diabetes mellitus): Diabetis mellitus është një sëmundje kronike e metabolizmit, nga e cila në Gjermani afër 7 Procent të popullsisë lëngojnë. Diabetis mund të paraqitet në çdo moshë, në fëmijëri apo rini, sikurse edhe te njerëzit e moshuar. Diabetis mellitus do të thot, kur insulini i organizmit, nuk është në gjendje, sheqerin

marrur nga ushqimi, prej qarkullimit të gjakut, të përçojë në qelizë. Kështu rritet sasija e sheqerit në gjak, pra nga kjo rjedh shprehja „sëmundja e sheqerit“. *Simptomet* tipike të kësaj sëmundje janë, si p.sh. urinimi i shpeshtë, ejtja, lodhja, pasiviteti, çrregullimi i të pamurit, dhe shërimi i dobët i plagëve. Nëse pacienti që lëngon nga diabetis mellitus nuk ka- apo ka një tretman mjeksorë të dobët, atëher mundë të paraqitën pasoja si p.sh. verbërimi, infarkt zemre, infarkt truri dhe dëme në veshke.

Ent i shëndetit *(Gesundheitsamt):* Entet e shëndetit i ofrojnë popullsisë informatë mbi shëndetin, ofrojnë spjegime dhe këshilla të ndryshme. Detyrave të enteve të shëndetit i takojnë, si p.sh. kontrollat mjeksore para shkollave të fëmijëve, këshillimet mbi vaksinim, ndihma për të sëmuarit psiqik, për të sëmuarit nga vartësija si edhe njerëzit e hendkepar. Entet e shëndetit kan për detyrë, të përcjellin dhe të kontrollojnë. Ata kujdesen si p.sh. për pastërtinë pranë spitaleve dhe qendrave të mjekimit. Ata kontrollojnë kualitetin e ujit për pirje dhe për larje, si dhe japin këshilla në lidhje me medicinen natyrore.

Fluoridimi (*Fluoridierung*): Gjatë fluoridimit lyhen dhëmbët me materjale të cilat përmbajnë fluorid, siq janë pasta e dhëmbëve, apo pasta dhe ilaqe të ndryshme (dy të fundit vetëm nga dentisti). Fluoridi shtresohet në sipërfaqën e dhëmbëve dhe forcojnë strukturën e tyre. Kështu forcohen dhëmbët kundër sulmit nga thartina (si. p.sh. ngrënja e sheqerit).

Gestosa (*Gestose*): Gestosa është një shprehje e përbërë, që i përfshin çrregullimet e ndryshme të shëndetit, të cilat paraqiten nga shtatzania. Përveq ngritjes së shtypjes së gjakut, mund të vijë tek derdhja e rritur e albumineve në urin, dhe kështu paraqiten odemët Gestosa ju paraqitet para së gjithash femrave të reja, ose të vjetra në shtatzaninë e parë. Faktorë tjerë rreziku tek femrat shtatzanë, janë dëmet e enëve të gjakut, si pasojë e sëmundjeve kronike të veshkeve, shtypjes së lartë të gjakut, diabetisit, pirja e duhanit gjat shtatzanisë, si dhe pesha e madhe apo mungesa e albumineve. Gestosa e ngrit rrezikun e lindjes para kohës dhe të vdekshmërisë së foshnjës. Pos kësaj mundë të paraqitën komplikime të rrezikshme për jetën e femrës shtatzanë.

Infeksionet (Ndezjet) (*Infektion*): Me rastin e infektimit deportojnë shkaktarët e sëmundjes në trup dhe shumohen aty. Si sëmundje infekuese janë si p.sh. shkuarja e barkut, infektimi i rrugëve të frymëmarrjes, fruthi, kolli i keq, si dhe AIDS e malaria.

Influenca: një sëmundje infeksionale që shkaktohet nga viruset influanca, e njohur edhe si “gripë” që atakon gati ç’doher rruget e frymëmarrjes, mirpo që mund të shoqërohet edhe me komplikimem të rënda si ndezja e mushkërive (pneumoni) apo ndezja të muskullit të zemrës (myokarditis).

Kanceri (*Krebs*): Kanceri (Sëmundja e kancerit) paraqet rritjen e pakontrolluar të qelizave. Qelizat e kancerit i bëjnë presion qelizave të shëndosha ose i shkatrojnë ato. Çdo organ i trupit mundë të sulmohët nga kanceri. Pas sëmundjeve të zemrës dhe të qarkullimit të gjakut, sëmundjet e kancerit janë shkaku i dytë i vdekshmërisë në Gjermani (në vit sëmuhen afër 390.000 njerëz nga kanceri). Mirpo mjaft pacientë mundë të shërohën. Ka lloje të ndryshme të kancerit, të cilat në mundësitë e shërimit dallohën shumë. Me zbulimin e herëshëm të sëmundjes, mundë të zvogëlohët rreziku i vdekjës nga kjo sëmundje.

Kartela e sigurimit (*Versichertenkarte*): Kartela e sigurimit dorëzohet para çdo visite të mjeku, që të bëhet llogaritja e shpenzimeve të mjekimit pranë arkës së sigurimit shëndetësorë. Kartela e sigurimit lëshohet, pas lajmërimit pranë arkës së sigurimit shëndetësorë. Normalisht dërgohët me postë. Në qipin e programimit janë të inçizuara disa të dhëna personale të personit të siguruar (emri, data e lindjes, adresa), si dhe numri i sigurimit. Informata tjera, si p.sh. gjëndja shëndetësore apo diagnoza nuk janë të inçizuara.

Kontrollat për zbulim të hershëm të sëmundjeve

(*Früherkennungsuntersuchungen*): Qëllimi i kontrollave për zbulim të hershëm të sëmundjeve është, që sëmundjet të zbulohën sa më herët (në kohën kur simptomet ende nuk vërehën) dhe kështu të rritet shanca e shërimit.

Lia e dhenve (*Röteln*): Lia e dhenve është sëmundje e fëmijëve, e cila mundë të paraqitet edhe te të rriturit. Infektimi me virusin e lisë së dhenve gjatë shtatzanisë, mundë të paraqet dëme të rënda për fëmijën e pa lindur, si p.sh. hendikepe psikike, shurdhërim e verbërim. Sa më herët gjatë shtatzanisë (deri në javën e 18. të shtatzanisë) të infektohët femra shtatzanë, aq më i madhë rreziku, që fëmiju të pësonë dëme të rënda. Gjatë masave preventive të shtatzanisë, behet testi i ashtuquajtur i antitropave, me të cilin vërtetohët, se a ka pasur femra shtatzanë ndonjëherë infektimin me linë e dhenve, dhe a është e mbrojtur nga virusi, apo duhët të mbrohët nga infektimi. Nese femra nuk ka mbrojtjen e duhur, atëherë, duhët të evitohët kontaktin me fëmijë dhe me masa të njerëzve. Mbrojtja më e mirë është vaksinimi në moshën fëmijënore (vajzat në moshën 11 deri 13 vjeqare) ose para fillimit të shtatzanisë.

Libreza e vaksinimit (*Impfpass*): Në librezën e vaksinimit i shënon mjeku, kohën dhe llojet e vaksinimeve të cilat janë bërë. Vaksinimi i fëmijëve bëhet zakonisht gjatë kontrollave paraprake preventive, për këtë arsë duhet ta keni librezën e vaksinimit, si dhe U-librezën pranë secilës U-kontrollë dhe J1-kontrollë me vete. Nëse nuk keni ende librezë të vaksinimit, atëherë do të ju lëshoj mjeku një të tillë. Libreza e vaksinimit duhet pranë çdo vaksinimi dhe gjatë çdo udhëtimit jasht vendit të mirret me vete, kjo vlenë edhe për të rritur.

Mamografija (*Mammographie*): Gjatë mamografisë bëhet një fotografim rentgen i gjirit. Me këtë bëhet e mundur të shifen ndryshimet e indit të gjinjëve.

Mjeku i shtëpisë (*Hausarzt*): Mjeku i shtëpisë është mjeku, të cilin pacienti me rastin e problemeve shëndetësore, zakonisht më së pari e viziton. Në Gjermani si mjek të shtëpisë janë: Mjekët me drejtim të medicinës së përgjithshme, dhe mjekët për medicinë të brendshme.

Oedema (*Ödeme*): Oedemat janë grumbullim i ujitë në indë.

Pasqyrimi i zorrës (*Darmspiegelung*): Vetëm në Gjermani sëmuhen për çdo vit afër 66.000 njerëz nga kanceri i zorrës dhe afër 29.000 vdesin nga kjo sëmundje. Mundësija, që kanceri në zorrë të zbulohet sa më herët dhe pastaj sa më parë të mjekohet, është pasqyrimi i zorrës (endoskopija). Gjatë pasqyrimt të zorrës, futet një tel i hollë, elastik i ashtuquajtur endoskop në zorrë. Ai është i pajisur me një sistem optik, me të cilin dërgohën fotografi të brendisë së zorrës në një monitorë. Gjatë pasqyrimt të zorrës mundën të mirren prova të indit, të cilat mandej në laborator analizohen. Gjithashtu ne ketë menyre ndihëzohen edhe hapa të vogel operative.

Pneumokoket (*Pneumokokken*): Bakteriet (*Streptococcus pneumoniae*), të cilat mund të shkaktojnë sëmundje të ndryshme. Këtu bejnë pjesë ndezja e mushkërive (*Pneumonia*), kallja e mukozës së trurit (*Meningitis*) apo ndezja e mesit vesheve (*Otitis media*). Rreziku i sëmundjes rritet në moshën (mbi 60 vjeq), sepse atëhere dobësohet aftësia dhe imuniteti.

Prevenioni (*Vorsorge*): Me prevencion nënkuptohen masat, të cilat e evitojnë paraqitjen e sëmundjes. Si për shembull, një ndër masat e vërteta preventive, është pastrimi me rregull i dhëmbëve. Pastrimi i rregullt dhe me kujdes i dhëmbëve, nuk e lejon formimin e kariesit.

Qendrat-Screeninge (*Screening-Einheiten*): Këto qendra medicinale janë të specializuara për Screening-Mammografi dhe i nënshtrohën kërkesave rigoroze të kualitetit. Aty bëhen inçizime mammografike, nëse paraqitet dyshimi, atëherë bëhen analiza dhe kontrolla të mëtejshme. Screening-Einheiten udhëheqën nga mjekët e specialist.

Rezultati i dyshimt (= pozitiv) (*Auffälliger/positiver Befund*): Rezultat i testit i dyshimt apo pozitiv, nënkupton, se ka dyshim, që personi i kontrolluar, shkaktarin e sëmundjes së supozuar, apo infektin e ka në vete, ose dyshohet që ai ka sëmundjen. Për të vërtetuarë, apo për ta azgjeluarë këtë dyshim, këshillohet urgjentisht personi në fjalë, që ti nënshtrohët kontrollave të mëtejshme.

Screening: Kjo fjalë rjedhë nga Anglishtja dhe paraqet kontrollat mjeksore me radhë. Në lidhje me kancerin e gjinjëve, Screening do të thot, që të gjitha femrat të moshës 50 deri 69 vjeqare duhet ti nënshtrohën kontrollit.

Sëmundjet e zemrës dhe të qarkullimit të gjakut (*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): Këtyre ju takojnë një mori e sëmundjeve, ato të zemrës, enëve të kurorës së zemrës (enët koronare) si dhe sëmundjet e enëve të gjakut. Një nga sëmundjet më të shpeshta është Arterioskleroza (ngushtimi i arterieve, shkakëtohet nga shtresimi i brendisë së murit të enëve), shpeshherë shkaktare e infarktit të zemrës (mbyllja e arteries) dhe insuficienca e zemrës (e ashtquajtur dobësi e muskulit të zemrës), në këtë rast zemra nuk i furnizon indet me gjak dhe oksigjen të mjaftueshëm. Sëmundjet e zemrës dhe të qarkullimit të gjakut janë shkaktarët më të shpeshta të vdekjës në Gjermani. Shpesh herë mundë të evitohet formimi i këtyre sëmundjeve. Stili i shëndoshë i jetës, ushqimi jo i yndyrshëm, lëvizje të mjaftushme, dhe mos pirja e duhanit, kan efekte mbrojtëse për zemër dhe sistemin e qarkullimit të gjakut.

Simptom (*Symptom*): Simptomi është shenje, i cili shkaktohet nga ndonjë sëmundje apo lëndim (si p.sh. dhëmbja).

Taksa ambulatore (*Praxisgebühr*): Pranë vizitave mjeksore, pacientët duhët të paguajnë një herë në çerek të vitit një taks prej 10 Euro. Kjo nuk vlenë për kontrollime për zbulim të herëshëm dhe për shërbime preventive, ato janë pa para. Nëse janë vizita tjera të nevojshme gjatë çerekut të njejtë, atëherë pranë çdo vizite mjeksore duhët të paguhet taksa, përpos nëse mjeku pranë vizitës së parë e lëshon udhëzimin për mjekim të më tejshëm. Udhëzimi dhe lirimi nga taksa ambulatore, nuk vlenë për vizita te dentisti dhe te mjeku i urgjencës. Këtu duhët të paguhet taksa pranë çdo vizite për çerek të vitit nga 10 Euro. Fëmijët dhe të rinjtë të moshës nën 18. vjeqre janë të liruar nga taksa ambulatore.

U-Librezë (*U-Heft*): Në U-Librezën shënohen rezultatet e kontrollimeve paraprake të femijëve (U-kontrollimet). Pos kësajë në këto librezë janë të shënuara informata të rëndësishme, si p.sh. tabelat me peshën dhe madhsinë, të cilat për fëmiun në moshën e caktuar



janë normale. U-librezë lëshohet pas kontrollit U1 në spital, dhe duhët pranë çdo kontrolli paraprak të fëmijës dhe të të rinjëve të mirret me vete.

4. Adresat

Institucionet

Përshkrim/Kontakti

AIDS-Aufklärung e.V.

Große Seestr. 31
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069|76 29 33
Fax: 069|76 10 55
E-Mail: info@aids-aufklaerung.de
Internet:
www.aids-aufklaerung.de

AIDS-Aufklärung e.V. në Frankfurt ofron këshillime anonyme direkte dhe për mes telefonit Këshillime përmes internetit, organizime informaive dhe kualifikime si dhe për testet HIV-antitropave.

AIDS-Hilfe Hessen

Friedberger Anlage 24
60316 Frankfurt am Main
Tel.: 069|59 07 11
Fax: 069|59 07 19
E-Mail:
aids-hilfe-hessen@t-online.de
Internet:
www.sozialnetz-hessen.de/aidshilfe

AIDS-ndihma e Hessenit, qëndron në shërbim edhe për konsultime përmes telefonit. Ata japin informata në lidhje me seks të sigurt „Safer Sex“, „Safer Use“, për rreziqet e infektimit dhe për testet HIV-antitropave. Këto qendra të informimit përpos tjerave gjenden edhe në:

Darmstadt: Telefoni 06151|2 80 73

Gießen: Telefoni 0641|1 94 11

Kassel: Telefoni 0561|10 85 15

Offenbach: Telefoni 069|88 36 88

Wiesbaden: Telefoni 0611|30 24 36

Institucionet

Përshkrim/Kontakti

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

DGK

Im Kilian

Schuhmarkt 4

35037 Marburg

Tel.: 06421|29 30

Fax: 06421|2 29-10

E-Mail: dgk@kilian.de

Internet: <http://www.dgk.de>

Kryqi i Gjerbert Gjerman është një shoqatë e pavarur dhe jofitimprurse (sh.r.) për avansimin e përkujdesjes shëndetësore dhe komunikimin në Gjermani, me synimin që të motivoi popullatent për vetpërgjegjësi ndaj shëndetit. Kjo gjën zbatim përmes shërbimeve të shtypit, Informimit dhe perpunimit fotografik dhe një bashkpunimi të përhershëm me mediat e shtypura, televizionet dhe radiot. Në Homepage ju mund të gjeni informata, adresa dhe numra telefoni për shumë tema shëndetësore. Përveq kësaj Kryqi i Gjerbert Gjerman ofron edhe Hotlines (Linjë telefonike) për temat si: dhimbja, degjimi, djelli dhe lëkura, glaukomi, vaksinimi etj.

Donum Vitae Hessen

Landesgeschäftsstelle Hessen

Rheinstraße 65–67

64295 Darmstadt

Tel.: 06151|2 79 39 41

Fax: 06151|2 79 39 43

E-Mail: [Beratungsstelle@](mailto:Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de)

donumvitaedarmstadt.de

Internet: www.donumvitae.org

Në lidhjen e landit të Donum Vitae Hessen bëjnë pjesë pes Këshillimore, të cilat, pavarësisht prej kombësisë dhe drejtimit fetarë, ju drejtohen grave, burrave dhe çifteve. Në kuptimin katolik ofrohen këshillime në konfliktet gjatë shtatzanisë (p.Sh. në ndihmë dhe në të drejta ligjore). Donum Vitae jep edhe ndihma financiare dhe ofron mbështetje tjera për grat dhe nënat në gjendje skamnore.

Këshillimore kanë në:

Darmstadt: Telefoni 06151|2 79 39 41

Fulda: Telefoni 0661|2 50 67 10

Gießen: Telefoni 0641|9 72 76 89

Limburg: Telefoni 06431|40 86 25

Wiesbaden: Telefoni 0611|2 05 68 06

Institucionet

Përshkrim/Kontakti

Gesundheitsämter in Hessen

Entet e shëndetit i ofrojnë popullsisë informata mbi shëndetin, ofrojnë spjegime dhe këshilla të ndryshme. Detyrave të enteve të shëndetit i takojnë, si p.sh. kontrollat mjeksore para shkollore të fëmijëve, këshillimet mbi vaksinim, ndihma për të sëmuarit psiqik, për të sëmuarit nga vartësija si dhe njerëzit e hendkepuar. Entet e shëndetit kanë për detyrë, të përcjellin dhe të kontrollojnë. Ata kujdesen si p.sh. për pastërtinë pranë spitaleve dhe qendrave të mjekimit. Ata kontrollojnë kualitetin e ujit për pirje dhe për larje, si dhe japin këshilla në lidhje me medicinën natyrore. Adresat e enteve të shëndetit në Hessen mundë ti gjeni në faqen e internetit

www.gesund-in-hessen.info

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V. (HAGE)

Heinrich-Heine-Straße 44
35039 Marburg
Tel.: 06421 | 6 00 70
Fax: 06421 | 6 00 711
E-Mail: info@hage.de
Internet: www.hage.de

HAGE – ja është lidhja e landit për përkrahje të shëndetit në Hessen, në të janë 50 organizata të anëtarësuar të cilat punojnë së bashku. Detyrat qendrore të HAGE-së janë, të zhvillojë aktivitete dhe të ndërmarr masa për spjegimin e shëndetësisë, për përkrahje dhe edukatë në aspektin shëndetësorë dhe ti koordinoi ose realizoi ato. Ajo ju drejtohet me ofertën e sajë të gjithëve, të cilët janë të angazhuar në fushën e ruajtjes së shëndetit. Ajo i përkrahë ata në zhvillimin e koncepteve, zhvillimin dhe organizimin e projekteve shëndetësore, në arsimim të më tejshëm, si dhe në organizimin dhe mbajtjen e ligjeratave. Ajo ndihmon edhe gjatë publikimit të materjaleve informative.

Institutionet

Përshkrim/Kontakti

Hessisches Integrationslotsen-Netzwerk

Referatsleiterin
Wiebke Schindel
Hessisches Sozialministerium
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611 | 8 17 33 44
Fax: 0611 | 89 08 43 94
E-Mail:
wiebke.schindel@hsm.hessen.de
Internet:
www.sozialministerium.hessen.de

Brenda programit „Förderung von Integrationsmaßnahmen“ qeveria e landit të Hessenit ndihmon gadishmërinë e njerëzve me prapavi migruese dhe gjermanet e angazhuara si pilot të integrimit në të gjitha sferat e ndryshme shoqërore. Këtu bëhet fjalë për ndërmjetsuesit në gjuhë dhe kulturë që janë mirë të integruar dhe posedojnë kompetenca në gjuhë dhe interkulturalitet. Këto munden përmes lidhjes së tyre me Komunitetin e tyre përkatës tu ofrojnë ndihma dhe njohuri mbi strukturat sociale, politike dhe kulturore dhe ndihme që ta gjejnë veten në jeten e përditshme më lehtë dhe pengesat byrokratike të ju lehtësohen. Pilotet e integrimit ju drejtohen emigranteve të rijë, të huajve që jetojnë kohë të gjatë këtu dhe Aussiedlave.

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Tel. 069 | 71 37 67 77
Fax 069 | 71 37 67 78
E-Mail: hls@hls-online.org

Qëllimi i HLS është përkrahja dhe koordinimi i parakohshëm i masave terapeutike dhe rehabilituese në fushën e veseve. Si Shoqatë kryesore e të gjitha institucioneve të Hessenit për parandalimin dhe ndihmën në vese (Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreise etc.) ofron HLS informacione, material dhe adresa të institucioneve. HLS shërben si vend kyesorë për të gjitha temat e veseve në Hessen për të gjitha organizatat anëtare, fushën publike dhe të gjitha opinjonet publike, mediat dhe politikën.

Institutionet

Hessisches Netzwerk „Gewaltprävention im Gesundheitswesen“

Nancy Gage-Lindner
Hessisches Sozialministerium
Prävention und Schutz
vor Gewalt
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611 | 8 17 24 73
Fax: 0611 | 89 08 41 83
E-Mail:
n.gage-lindner@hsm.hessen.de
Internet:
www.familienatlas.de/ca/a/tl/
http://www.sozialministerium.
hessen.de/

Përshkrim/Kontakti

Plani i akcionit i landit Hessen, për luftimin e dhunës në familje, i lidhë disa aktivitete për ndihmën dhe përkrahjen e viktimave të dhunës në rethin familjarë – duke ja inkuadruar edhe tretmanin medicinal. Qëllimi i planit të akcionit, në radhë të parë është, përmirësimi i mbrojtjes nga dhuna mes partnerëve. Ai shërben edhe mbrojtjes së fëmijëve nga dhuna dhe ndikimi i dhunës në zhvillimin e fëmijëve. Rjeta e punës e sistemit shëndetësorë të Hessenit në aspektin preventiv ndaj dhunës, ofron ndihmë profesionale për të punësuarit në fushën e shëndetësisë. Faqja e internetit përmbanë adresa dhe publikacione të rëndësishme, të cilat i shërbejnë si viktimave ashtu dhe organizatave ndihmuese: Qendrat këshilluese, thirjet urgjente, rjetat rajonale kundër dhunës në familje dhe ndihma praktike – si që është, udhërefyesi për dokumentimin mjekësorë me rastin e lëndimeve trupore dhe keqtrajtimeve.

Kassenärztliche Vereinigung Hessen (KV)

Dr. Löwenstein-Haus
Georg-Voigt-Straße 15
60325 Frankfurt am Main
Postfach 15 02 04
60062 Frankfurt am Main
Tel.: 069 | 79 50 26 02
Fax: 069 | 79 50 26 40
E-Mail: infocenter@kvhessen.de
Internet: www.kvhessen.de

Në faqen e internetit të KV-së Hessen, egzistonë për personat e siguruar dhe pacientët, një makinë kërkuese për mjekët dhe psikoterapeutët përkatës në Hessen. Përpos kësaj janë të përegaditura informata për temat si që janë, prevencioni dhe vaksinimi, vetëndihma, ndihma urgjete dhe gadishmeria e mjekëve (urgjenca), migrantët, shërbimi shëndetësorë individual dhe kompensimi i shpenzimeve (IGEL), si dhe shërbimi dhe kualiteti.

Institucionet

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 7A
60590 Frankfurt am Main
Tel.: 069|63 01 57 75
Fax: 069|63 01 50 02

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Universitätsklinikum Gießen
und Marburg GmbH
Standort Marburg
Deutschhausstraße 3
35033 Marburg
Tel.: 06421|2 86 64 39
Fax: 06421|2 86 28 24

Landesärztekammer Hessen

Im Vogelsgesang 3
60488 Frankfurt am Main
Postfach 90 06 69
60446 Frankfurt am Main
Tel.: 069|97 67 20
Fax: 069|97 67 21 28
E-Mail: laek.hessen@laekh.de
Internet: www.laekh.de

Përshkrim/Kontakti

Këto klinika në Frankfurt dhe Marburg, ofrojnë për foshnjët, të cilat kanë lindur në shtëpi ose në ndonjë shtëpi lindje, të ju bëjnë testin e të dëgjurit në kuadër të një Screening-orë konsultuese. Nëse testi përfundon me rezultat të dyshimt, atëherë janë një apo disa teste tjera të nevojshme. Këto mund të bëhen gjithashtu në Frankfurt ose në Marburg.

Oda e mjekëve të landit Hessen, ka detyrën nga shteti, të sigurojë tretman medicinal dhe ushtrim të punës së mjekëve me kualitet të sigurt dhe të besueshëm. Përveq ofertave për shkollim të më tejshëm dhe të vazhdueshëm për mjek dhe asistentë, detyrat e këyre përfshinë edhe konsultimin enëtarëve, qytetarëve dhe të skenës politike. Ata i përfaqësojnë interesat e pacientëve dhe ju ndihmojnë atyre në rastet e tretmanit të gabueshëm. Në faqen e internetit, ofron oda këshilla për ruajtjen e shëndetit, informata të përgjithëshme për pacientët, numrat e urgjencës (si p.sh. numri i urgjencës në raste helmimi).

Institucionet

Përshkrim/Kontakti

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)

Christine Roß-Daum
Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069|4 27 27 51 95
Fax: 069|4 27 27 51 05
E-Mail: ross-daum@lzkh.de
Internet:
www.jugendzahnpflege.hzn.de

LAGH-ja përkrahë shëndetin e dhëmbëve për fëmijë dhe të rinjë në Hessen. Kjo bashkësi, së bashku me arkat ligjore të sigurimit shëndetësorë, me dentistë dhe mjek specialist për dentologji, si dhe me entet e shëndetit dhe me ambulatat e dentistëve, bëjnë mësimë për ruajtjen e dhëmbëve në shkolla dhe qerdhe të fëmijëve. Gjithashtu këtu mundë të kërkohet libreza e dentistit për fëmijë.

Landeszahnärztekammer Hessen (LZKH)

Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069|4 27 27 50
Fax: 069|4 27 27 51 05
E-Mail: box@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de

Oda e dentistëve e Hessenit (LZKH), ju ofron pacientëve në hotline të tyre informim dhe konsultim neutral me qmim të volitshëm. Në këtë numer të shërbimit 01805|20 20 52, i presin dhe këshillojnë pacientët, personët e kualifikuar.

Mammographie-Screening Hessen

Zentrale Stelle
Postfach 3529
65025 Wiesbaden
Tel.: 0180|3 62 66 66 (9 ct/Min.)
Fax: 0611|7 10 02 82
E-Mail:
mammo-info@kvhessen.de
Internet:
www.ein-teil-von-mir.de

Kjo qendër ju përgjigjet pyetjeve për mammographiekontrolla, si dhe ju informon mbi qendrat ku mundë të bëhet Mammographie-Screening. Nëpërmjet kësaj qendre mundë të bëhet termini për Screening. Në këtë program të rëndësishëm për zbulimin e herëshëm të kancerit të gjinjëve, ftohen të gjitha femrat e moshës 50 deri 69 vjeqare, që çdo dy vite të paraqitën personalisht. Pjesëmarja është vullnetare.

Institucionet

pro familia

Landesverband Hessen

Palmengartenstraße 14

60325 Frankfurt am Main

Tel.: 069|44 70 61

Fax: 069|49 36 12

E-Mail: lv.hessen@profamilia.de

Online-Mail-Beratung bei

pro familia: www.sextra.de

Përshkrim/Kontakti

Lidhjes së landit pro familia në Hessen i takojnë 26 qendra për këshillim, 2 Institute medicinale, si dhe një njësi e arësimit. Të gjitha këto qendra, janë të pranuar nga shteti si qendra për këshillim gjatë shtatzanisë. Ata mundë të lëshojnë vërtetimin e këshillimit. Femrat mund të konsultohen pranë këtyre qendrave për përdorjen e „tabletës pas“ në nr.: 01805|77 63 26.

Përveq këtyre egzisojnë qendra tjera të konsultimit në:

Darmstadt: Telefoni 06151|42 94 20

Dietzenbach: Telefoni 06074|22 65

Gießen: Telefoni 0641|7 71 22

Kassel: Telefoni 0561|2 74 13

Offenbach: Telefoni 069|81 77 62

Wiesbaden: Telefoni 0611|37 65 16

Sozialverband VdK

Hessen-Thüringen

Geschäftsstelle Frankfurt

Elsheimerstraße 10

60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069|7 14 00 20

Fax: 069|7 14 00 255

E-Mail:

sozialpolitik.hessen@vdk.de

Shoqata sociale VdK Hessen-Thüringen, konsulton dhe përfaqëson antëtarët e kësaj shoqate, në qështjet kontestuese sociale. Gjthashtu ofron konsultime të pa varura të pacientëve. Konsultimet janë të mundëshme edhe për të pa anëtarësuar, bëhen pa pagesë dhe ju drejtohet në radhë të parë të sëmuarive kronik dhe personave të hendikepuar. Këto qendra janë në:

Kassel: Telefoni 0561|9 20 70 80,

konsultimet: e enjte 14 deri 18 h.

Darmstadt: Telefoni 06151|35 99 80,

konsultimet: e hënë 13 deri 17 h.

Alsfeld: Telefoni 06631|35 56

konsultimet: e mëkurë 13 deri 17 h.

Institucionet

Përshkrim/Kontakti

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Beratungsstelle Gießen

Liebigstraße 15

35390 Gießen

Tel: 0641 | 3 01 33 45

Fax: 0641 | 3 01 94 29

E-Mail:

giessen@upd-online.de

Internet:

<http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/>

UPD ju ofron pacientëve në gjithë vendin, informacione falas për temat relevante në shëndetësi. Këshillime në pyetje juridike shëndetësore dhe informacione mbi ofertat plotësuese (regjionale) të përkujdesjes shëndetsore nga këshilltarët kompetent. Përveç kësaj UPD vë në dispozicion mbi regional edhe këshillime të sëmundjeve- dhe themave specifike.

Verbraucherzentrale Hessen

Große Friedberger Straße 13–17

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 01805 | 97 20 10

E-Mail: vzh@verbraucher.de

Internet: www.verbraucher.de

Qendra e konsumatorëve në Hessen, ofron konsultime telefonike, personale për pacientët. Konsultimet telefonike të hënen deri të enjten 10–13 h. në nr. 0900 | 1 77 44 47 (1,75 Euro/Min. kur thiret nga rrjeti fiks i Gjermanisë). Konsultime personale mundë të keni pranë qendrave në Frankfurt, Kassel dhe Darmstadt. Marëveshja për termin në:

Frankfurt: Telefoni 01805 | 97 20 10

(12 Cent/Min. kur thiret nga rrjeti fiks i Gjermanisë)

Kassel: Telefon: 0561 | 10 49 05

Darmstadt: Telefoni 06151 | 27 99 90

Notizen

Notizen

Falenderim

Ju falënderohëm të gjithë kuadrave të specializuara dhe institucioneve, që kanë marur pjesë në realizimin e kësajë broshure:

Bärbel Bächlein (BKK Bundesverband Essen), Dr. Helga Brenneis (pro familia Wiesbaden), Dorith Dominik (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach), Selver Erol (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Katharina Fischer (Sozialverband VdK Hessen-Thüringen), Brigitte Fuchs (pro familia Landesverband Hessen), Nancy Gage-Lindner (Hessisches Sozialministerium), Doris Globig (Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main), Aylin Gönenc (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Karin Heinemann (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Semra Kanisicak (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Ute Klaus (Verbraucherzentrale Hessen e.V.), Karin Kranabetter (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.), Konstanze Küpper (Projektstelle Mammographie-Screening Hessen), Michaela Lautner (Mammographie-Screening Hessen), Peter Lipp (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum/Leitung Zahnärztlicher Dienst des Kreises Offenbach), Cornelia Luetkens (Gesundheitsamt Wiesbaden), Dr. Christian Luetkens (Hessisches Sozialministerium), Katja Möhrle, M.A. (Landesärztekammer Hessen), Prof. Dr. med. Katrin Neumann (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie J. W. Goethe-Universität Frankfurt am Main), Dr. Gabriele Oefner (Gesundheitsamt Kassel), Gudrun Ornth-Sümenicht (DRK Landesverband Hessen e.V.), Alp Otman (Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt), Heike Pallmeier (HAGE), Michael Pufahl (BKK Landesverband Hessen), Christine Pusch (donum vitae e.V.), Burglinde Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Roth (Kassenärztliche Vereinigung Hessen), Wiebke Schindel (Hessisches Sozialministerium), Karin Scholl (Integrationsbüro der Stadt Dreieich), Dr. Karin Seuren-Kronenberg (Gesundheitsamt Stadt Kassel), Sholeh Sharifi (Integrationsbüro Gießen), Yvette Sommer (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Dr. phil. Anke Steckelberg (Universität Hamburg, Fachbereich Gesundheit), Klaus Stehling (AIDS-Hilfe Hessen e.V.), Dr. Martina Stickan-Verfürth, MPH (BKK Bundesverband Essen), Dr. Andrea Thumeyer (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Fatma Uslu (Integrationsbüro Gießen), Saskia Veit-Prang (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Rita Wandel (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH), Dr. Hans-Georg Wolter (Stadtgesundheitsamt/Gesunde-Städte-Projekt der Stadt Frankfurt am Main), Dr. Daniela Wunderlich (Frauenärztin, Wiesbaden), Fatma Yilmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).

Ruajtja e shëndetit

Ju jetoni në Gjermani dhe jeni shëndosh. Ju dëshironi të gëzoni shëndetin tuaj edhe më tutje, mirpo nuk keni njohuri mbi mundësitë preventive dhe të diagnostifikimin e herëshëm. Kjo broshurë ju tregon, se cilat hapa duhët ti bëni, që të bëheni aktiv për ta ruajtur shëndetin tuajë, duke zbuluar sëmundjet eventuale sa më herët.

Si për shembull, ç'është Check up i shëndetit? Ç'do të thot zbulimi i hershëm i kancerit? Cilat kontrolla për fëmijë dhe të rinjë janë të mundura? Kur duhët të mirren vaksinat mbrojtëse? Cilat kontrolla mundë bëni pranë dentistit, që të keni dhëmbë të shëndoshë gjatë tërë jetës? Këtyre dhe shumë pyetjeve tjera do ti përgjigjet kjo broshurë. Pos kësaj, aty do ti gjeni adresat kontaktuese dhe përsonat kontaktues të qendrave të ndryshme të shëndetit në Hessen.