

Διατηρείστε την υγεία

Κάνετε χρήση των εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης και των παροχών πρόληψης

Με αποδήμους για αποδήμους

Διαπολιτισμικοί πιλότοι υγείας στην Έσση



Ένας οδηγός για μετανάστριες και μετανάστες στην Έσση



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

Χαιρετισμός

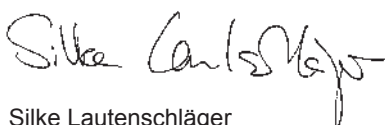
Αξιότιμη αναγνώστρια, αξιότιμε αναγνώστη,

Στόχος αυτού του οδηγού είναι να σας πληροφορήσει, ποιες δυνατότητες σας προσφέρει το γερμανικό σύστημα υγείας και πώς εσείς οι ίδιοι με λίγη δική σας πρωτοβουλία μπορείτε να κάνετε κάτι για την υγεία σας. Αυτό που μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα είναι όχι μόνο να γνωρίσετε τις ποικίλες προσφορές των εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης και των παροχών πρόληψης, αλλά και να τις χρησιμοποιείτε πραγματικά.

Μερικά μέτρα για τη διατήρηση της υγείας σας θα πρέπει να επαναλαμβάνονται σε τακτικά διαστήματα. Γι' αυτό η συμβουλή μας: Σημειώστε στην αρχή κάθε έτους τις απαραίτητες „εξετάσεις υγείας“ αμέσως στο ημερολόγιο των ραντεβού σας. Εσείς θα δείτε: Ήδη αυτό το πρώτο βήμα σας δίνει ένα καλό, σίγουρο αίσθημα και αυξάνει την ποιότητα ζωής σας.

Με το πιλοτικό σχέδιο „Με αποδήμους για αποδήμους – Διαπολιτισμικοί πιλότοι υγείας στην Έσση“ πραγματοποιείται από το 2006 μια πολύγλωσση και πολιτισμικά ευαίσθητη υποστήριξη της υγείας και πρόληψη στην Έσση. Μαζί με τους πολυάριθμους εταίρους μας λαμβάνουμε πολύ σοβαρά την υποχρέωση να καταστήσουμε δυνατή για όλους τους ανθρώπους που ζουν στην Έσση μια ισότιμη συμμετοχή επίσης και στον τομέα της υγείας. Ελπίζουμε ότι αυτό το φυλλάδιο παρέχει μια διαρκή συνεισφορά, ώστε οι μετανάστες και τα παιδιά τους να μπορούν να ζήσουν και να μεγαλώσουν με υγεία και ευτυχία.

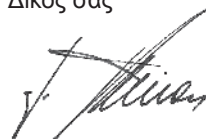
Δική σας



Silke Lautenschläger

Υπουργός Κοινωνικών Υπηρεσιών
της Έσσης

Δικός σας



Jürgen Thiesen

Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου
του Συνδέσμου των ΒΚΚ του
Κρατιδίου της Έσσης

Περιεχόμενα

1. Παροχές της νόμιμης ασφάλισης ασθενείας	4
Πρώιμη διάγνωση καρκίνου	5
Τσεκ-απ υγείας	6
Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά από αυτή	6
Εξετάσεις παιδιών	8
Εξετάσεις για εφήβους	13
Εμβολιασμοί	14
Οδοντιατρικές εξετάσεις	16
Παροχές για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής	17
2. Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης σε άτομα χωρίς προστασία νόμιμης ασφάλισης ασθενείας	18
Παροχές σύμφωνα με το νόμο περί παροχών σε αιτούντες ασυλία	18
Παροχές σύμφωνα με τον Κώδικα Κοινωνικής Νομοθεσίας (SGB) XII (κοινωνικό βοήθημα)	19
3. Λεξιλόγιο	20
4. Διευθύνσεις	26

1. Παροχές της νόμιμης ασφάλισης ασθενείας

Ως μέλος ενός νόμιμου ταμείου ασθενείας εσείς έχετε αξίωση για *εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης* (όλοι οι όροι που έχουν γραφεί με πλάγια γραφή εξηγούνται στο λεξιλόγιο) και παροχές *πρόληψης*. Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο εσείς δικαιούσθε διάφορες εξετάσεις δωρεάν.



Σε όλες τις εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης πρέπει να φέρνετε μαζί σας την *κάρτα ασφαλισμένου*. Δεν χρειάζεται να πληρωθούν *δικαιώματα ιατρού*.

Σπουδαία υπόδειξη

Η νόμιμη ασφάλιση ασθενείας προσφέρει πέραν των εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης και των μέτρων πρόληψης μια πολύ ευρεία προσφορά παροχών. Για μερικές από αυτές τις παροχές οι ασφαλισμένοι πρέπει όμως να καταβάλλουν συμπληρωματικές πληρωμές και προσωπικές συμμετοχές στην πληρωμή. Το ύψος αυτών των συμπληρωματικών πληρωμών υπολογίζεται από ένα ατομικό όριο επιβάρυνσης. Για χρόνια άρρωστες γυναίκες που έχουν γεννηθεί μετά την 1η Απριλίου 1987 και για χρόνια άρρωστους άνδρες που έχουν γεννηθεί μετά την 1η Απριλίου 1962 μειώνεται το προσωπικό όριο επιβάρυνσης, όταν αυτοί έχουν ενημερωθεί από τον γιατρό τους για τις εκάστοτε δυνατότητες των εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης. Ως απόδειξη γι' αυτή τη διεξαχθείσα συζήτηση παροχής συμβουλών πρόκειται να εγκαινιασθεί προσεχώς ένα „βιβλιάριο πρόληψης“. Διότι μόνον όταν εσείς μπορείτε να αποδείξετε στο ταμείο ασθενείας σας ότι πράγματι έγινε μια τέτοια συζήτηση παροχής συμβουλών, μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα. Λεπτομερέστερες πληροφορίες γι' αυτό το θέμα θα λάβετε από τον γιατρό σας ή το ταμείο ασθενείας σας.

Πρώιμη διάγνωση καρκίνου

Οι γυναίκες μπορούν να κάνουν χρήση από μια ηλικία των:

- 20 ετών μιας ετήσιας πρώιμης διάγνωσης *καρκίνου*,
- 30 ετών μιας ετήσιας εξέτασης του στήθους,
- 35 ετών μιας εξέτασης του δέρματος με ρυθμό κάθε διετία
- 50 ετών μιας ετήσιας εξέτασης πρώιμης διάγνωσης καρκίνου του εντέρου και
- 55 ετών μιας *εντεροσκόπησης* (δύο εξετάσεις σε χρονικό διάστημα 10 ετών).

Επιπρόσθετα στην Έσση όλες οι γυναίκες μεταξύ 50 και 69 ετών καλούνται σε τακτικά χρονικά διαστήματα δύο ετών, προσωπικά και γραπτά σε ένα Screening *ακτινολογικού ελέγχου των μαστών* (Mammographie-Screening). Η εξέταση γίνεται σε καλούμενες *μονάδες Screening*.

Οι άνδρες μπορούν να κάνουν χρήση από μια ηλικία των:

- 35 ετών μιας εξέτασης του δέρματος με ρυθμό κάθε διετία
- 45 ετών μιας ετήσιας εξέτασης προστάτη και γεννητικών οργάνων,
- 50 ετών μιας ετήσιας εξέτασης για την πρώιμη διάγνωση καρκίνου του εντέρου και
- 55 ετών μιας *εντεροσκόπησης* (δύο εξετάσεις σε χρονικό διάστημα 10 ετών).



Τσεκ-απ υγείας

Γυναίκες και άνδρες από 35 ετών και άνω έχουν κάθε δύο χρόνια αξίωση για μια εξέταση υγείας, που θα χρησιμεύει κυρίως στην πρώιμη διάγνωση συχνά εμφανιζομένων ασθενειών, όπως ασθενειών καρδιάς-κυκλοφοριακού, ασθενειών των νεφρών και σακχαρώδους διαβήτη (ασθένεια του ζαχάρου).



Κατά τη διάρκεια του τσεκ-απ υγείας ο γιατρός εξηγεί σε μια λεπτομερή συζήτηση, ποιοι ατομικοί κίνδυνοι υγείας υπάρχουν για τον ασθενή από τυχόν προηγούμενες ασθένειες και από τις προσωπικές συνήθειες ζωής. Η πίεση του αίματος και ο σφυγμός μετρούνται, γίνεται ακρόαση στην καρδιά και στους πνεύμονες καθώς επίσης λαμβάνονται δείγματα ούρων και αίματος.

Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά από αυτή

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης υπάρχουν εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης για τη μέλλουσα μητέρα και το αγέννητο παιδί.

Σε αυτές υπάγονται μεταξύ άλλων:

- Εξέταση για *διαβήτη των εγκύων* στη γυναίκα (τεστ ούρων)
- Εξέταση για *τοξαιμία της κύησης* (τακτικός έλεγχος της πίεσης του αίματος, τεστ ούρων και εξέταση των ιστών για *οιδήματα*)
- Εξέταση υπερήχων (διαπίστωση των διαστάσεων του παιδικού σώματος, της πιθανής ημερομηνίας του τοκετού και της ανάπτυξης του παιδιού μέσα στο σώμα της μητέρας)
- Καρδιοτοκογραφική εξέταση (CTG) (καταγραφή της δραστηριότητας των ωδίνων και των τόνων της καρδιάς του παιδιού)

Παράλληλα με τις προσφερόμενες εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης είναι πολύ σπουδαία η πρόληψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στις ιατρικές παροχές πρόληψης υπάγεται μεταξύ άλλων η εξέταση της εγκύου για *ερυθρά* (εξέταση αίματος) καθώς και η παροχή συμβουλών και η ενημέρωση για ορισμένους κινδύνους της υγείας που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό για τη γυναίκα και το παιδί. Επίσης και μαίες προσφέρουν σε αυτό το χρονικό διάστημα παροχή συμβουλών και ενημέρωση.

Κάθε μέλλουσα μητέρα έχει αξίωση για παρακολούθηση από το γυναικολόγο και / ή τη μαία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά τον τοκετό και μερικές εβδομάδες μετά τον τοκετό. Σε μια κανονική πορεία της εγκυμοσύνης χωρίς ενοχλήματα της υγείας αρκεί μια ιατρική εξέταση κάθε τέσσερις εβδομάδες. Από την 32η εβδομάδα της εγκυμοσύνης προβλέπεται μια εξέταση κάθε δύο εβδομάδες καθώς και στην περίπτωση υπέρβασης της ημερομηνίας τοκετού μάλιστα κάθε δύο ημέρες. Εκτός αυτού η έγκυος θα πρέπει στον 4ο και τον 8ο μήνα της εγκυμοσύνης να επισκεφθεί τον οδοντίατρο.



Σημαντικό:

Στα πλαίσια των εξετάσεων εγκυμοσύνης η γυναίκα λαμβάνει το καλούμενο βιβλιάριο μητρότητας (Mutterpass). Εδώ καταγράφονται όλα τα σπουδαία αποτελέσματα των εξετάσεων και η πορεία της εγκυμοσύνης. Αυτό το βιβλιάριο η έγκυος θα πρέπει να το έχει πάντοτε μαζί της και να το φέρνει στις εξετάσεις.

Εξετάσεις παιδιών

Ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη της υγείας ενός ανθρώπου είναι τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Ομοίως όπως στους ενήλικες υπάρχουν επίσης για τα παιδιά και τους εφήβους εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης.

Screening ακοής για νεογέννητα

Στην Έσση τα νεογέννητα μπορούν να εξετάζονται από την πρώτη ημέρα της ζωής τους για συγγενείς διαταραχές της ακοής. Για μια κανονική ανάπτυξη της ομιλίας στην παιδική ηλικία, για τη συναισθηματική και κοινωνική ωρίμανση του παιδιού καθώς και τη μετέπειτα σχολική και επαγγελματική εξέλιξη είναι πολύ σημαντική η ικανότητα να μπορεί να ακούει καλά. Σε ένα τεστ ακοής για νεογέννητα γίνεται στο βρέφος με μια ειδική συσκευή μέτρησης μια σύντομη, χωρίς πόνους και αντικειμενική εξέταση της ικανότητας ακοής του. Διαταραχές της ακοής που παρουσιάζονται σχετικά συχνά στα νεογέννητα, μπορούν έτσι να διαγνωσθούν εγκαίρως και να θεραπευθούν. Τέτοια τεστ ακοής προσφέρονται εν τω μεταξύ στα πλαίσια ενός Screening ακοής νεογέννητων σε σχεδόν όλες τις μαιευτικές κλινικές και τις κλινικές για νεογέννητα της Έσσης. Η συμμετοχή είναι προαιρετική και πραγματοποιείται μόνο μετά από γραπτή δήλωση συγκατάθεσης των γονέων. Εάν από το τεστ ακοής προκύψει

ένα μη φυσιολογικό εύρημα, τότε είναι αναγκαίες μία ή περισσότερες περαιτέρω εξετάσεις. Αυτές πραγματοποιούνται στην ίδια κλινική ως τεστ ελέγχου. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν ή το αποτέλεσμα παραμένει μη φυσιολογικό, τα τεστ ελέγχου μπορούν να πραγματοποιηθούν στις πανεπιστημιακές κλινικές στη Φρανκφούρτη ή στο Μάρμπουργκ (διεύθυνση βλέπε κατάλογο διευθύνσεων).

Εάν το βρέφος έλθει στον κόσμο στο σπίτι ή σε ένα μαιευτήριο, μπορεί να γίνει ένα τεστ ακοής απευθείας σε μια από τις δύο αναφερθείσες κλινικές στα πλαίσια των ωρών επισκέψεων για Screening. Γι' αυτό σύντομα μετά τη γέννηση θα πρέπει να κλεισθεί ένα ραντεβού για την εξέταση. Στο ραντεβού σε μια πανεπιστημιακή κλινική πρέπει να φέρνετε πάντοτε μαζί σας ένα δελτίο παραπομπής (Überweisungsschein) από τον παιδίατρο ή τον *οικογενειακό γιατρό*.

Σημαντικό:

Σε περίπτωση μη φυσιολογικών ευρημάτων του τεστ ακοής στο μαιευτήριο θα πρέπει να κανονισθεί όσο το δυνατόν συντομότερα ένα ραντεβού ελέγχου σε μια από τις δύο πανεπιστημιακές κλινικές.

Εξετάσεις U	Χρονικό σημείο	Τόπος
U1	Αμέσως μετά τη γέννηση	Νοσοκομείο ή στο σπίτι από τη μαία
U2	Μεταξύ της 3ης και 10ης ημέρας της ηλικίας	Νοσοκομείο ή στον παιδίατρο
U3–U9	7 εξετάσεις μέχρι τη συμπλήρωση του δού έτους της ηλικίας (60ος – 64ος μήνας της ηλικίας)	Στον παιδίατρο ή στον οικογενειακό ιατρό

Εξετάσεις U

Οι „εξετάσεις U“ χρησιμεύουν στην παρατήρηση της σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης νεογέννητων και παιδιών και στην πρώιμη διάγνωση και θεραπεία πιθανών ελαττωμάτων της αναπύξης.

Για το πότε θα πραγματοποιηθούν οι εξετάσεις U3 μέχρι U9, οι γονείς θα πρέπει να το συζητήσουν με τον παιδίατρο. Είναι σπουδαίο να γίνεται **κάθε** εξέταση πρώιμης διάγνωσης σε ένα εντελώς ορισμένο χρονικό σημείο ανάπτυξης του παιδιού. Μόνο έτσι μπορούν να διαγνωσθούν νωρίς και να θεραπευθούν τυχόν διαταραχές ή ασθένειες.

Παιδί: _____
 Ονοματεπώνυμο: _____
 ΟΜΑΔΑ ΣΤΑΘ: _____
 ΟΙΚΟΣΜΟΣ: _____
 Ημερ. γενν.: _____

Παιδαγωγικό Κέντρο και Κέντρο Ενηλ. (KID)

U2	2.-10. Lebensjahr	U2	U2
U3	4.-6. Lebensjahr	U3	U3
U4	7.-10. Lebensjahr	U4	U4
U5	11.-14. Lebensjahr	U5	U5
U6	15.-17. Lebensjahr	U6	U6
U7	18.-24. Lebensjahr	U7	U7
U8	25.-34. Lebensjahr	U8	U8
U9	35.-44. Lebensjahr	U9	U9

Dieses Immunisationsregister ist ein Bestandteil des Bundesgesundheitsministeriums. Es dient der Dokumentation der Impfungen bei Kindern und Jugendlichen.
 © 2014 by Bundesgesundheitsministerium
 Januar 2014

Σημαντικό:

Στις παιδικές εξετάσεις πρέπει να φέρετε μαζί σας την κάρτα ασφαλισμένου και το **βιβλιάριο U**, στο οποίο ο γιατρός καταγράφει τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Επειδή στα παιδιά μπορούν να γίνουν επίσης τα αναγκαία προστατευτικά εμβόλια στα πλαίσια των εξετάσεων U, θα πρέπει να φέρετε μαζί σας επίσης το **βιβλιάριο εμβολίων**. Γι' αυτές τις εξετάσεις δεν πρέπει να πληρωθούν δικαιώματα ιατρού.

Ο νόμος για την προστασία της υγείας των παιδιών

Με αυτόν το νόμο οι γονείς υποχρεούνται να κάνουν σε εύθετο χρόνο τις εξετάσεις πρόληψης στο παιδί τους. Αυτοί μπορούν περαιτέρω να επιλέξουν ελεύθερα τον γιατρό.

Αποστέλλεται απλώς και μόνο μετά την εξέταση ένα έντυπο στο Κέντρο Πρόληψης της Έσσης στην Πανεπιστημιακή Κλινική της Φρανκφούρτης, στο οποίο πιστοποιείται ότι έγινε στο παιδί η εκάστοτε εξέταση (U4 – U9). Πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας του παιδιού σας δεν διαβιβάζονται.



Το Παιδιατρικό Κέντρο Πρόληψης διαπιστώνει για ποιο παιδί δεν υπάρχει πιστοποιητικό συμμετοχής. Τότε υπενθυμίζει στους γονείς την εξέταση.

Εάν μετά την επανειλημμένη υπενθύμιση το παιδί δεν προσήχθη ακόμη για την εξέταση, ενημερώνεται η αρμόδια Υπηρεσία Ανηλίκων, η οποία μετά προσφέρει στους γονείς βοήθεια αναζήτησης και βεβαιώνεται ότι το εν λόγω παιδί είναι καλά.

Τα έξοδα για τις εξετάσεις αναλαμβάνονται από τις ασφάλειες ασθένειας, όταν αυτές διεξάγονται εντός των προβλεπόμενων χρονικών διαστημάτων, τα παιδιά έχουν αξίωση γι' αυτές τις εξετάσεις. Τα χρονικά διαστήματα τα βρίσκετε επίσης στο εξώφυλλο του κίτρινου βιβλιαρίου εξετάσεων, το οποίο διατίθεται κατά τη γέννηση των παιδιών.

Εξέταση εισαγωγής στο σχολείο στην Έσση

Η εξέταση εισαγωγής στο σχολείο είναι μια ιατρική εξέταση για όλα τα παιδιά που βρίσκονται λίγο πριν από την εισαγωγή στο σχολείο. Ακόμη πριν από την έναρξη του σχολείου γνωστοποιείται γραπτώς στους γονείς ένα ραντεβού, για να εξετασθεί το παιδί τους από ένα σχολίατρο. Η εξέταση στην Έσση προβλέπεται από το νόμο και έχει σκοπό να συνεισφέρει, ώστε τα παιδιά να παρακολουθούνται και να υποστηρίζονται ήδη από την πρώτη τάξη του σχολείου σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες.

Γενικά για την σχολιατρική εξέταση

Το έργο της ιατρικής εξέτασης εισαγωγής στο σχολείο είναι η διάγνωση διαταραχών στην ανάπτυξη του παιδιού καθώς και εξακολουθητικών ασθενειών ή αναπηριών παιδιών στην προσχολική ηλικία. Στόχος είναι να μπορούν να διαγνωσθούν έγκαιρα αυτές οι διαταραχές και οι ασθένειες και να μπορούν έγκαιρα να θεραπευθούν. Με την σχολιατρική πρώτη εξέταση (την καλούμενη «εξέταση Screening») διευκρινίζεται, εάν είναι αναγκαίες περαιτέρω ιατρικές, κοινωνικές ή παιδαγωγικές εξετάσεις και βοήθειες.

Αυτό μπορεί να συμβαίνει, όταν

- διαπιστώνονται σωματικές, πνευματικές ή ψυχικές διαταραχές της υγείας ή και
- κοινωνικές ασυνήθιστες ιδιαιτερότητες και / ή
- επηρεάζονται διαταραχές της μάθησης στο σχολείο.

Ο σχολίατρος έχει το έργο της παροχής συμβουλών – αφενός έναντι των αρμοδίων για τη διαπαιδαγώγηση και αφετέρου έναντι του σχολείου.

Πώς εξετάζονται τα παιδιά;

Στον σωματικό έλεγχο τα παιδιά εξετάζονται σωματικά, ενώ στα τεστ των αισθήσεων πραγματοποιείται μια εξέταση των αισθητηρίων οργάνων. Διεξάγονται τεστ ανάπτυξης για την εξέταση της ανάπτυξης του παιδιού.

Ειδικά καθήκοντα των γονέων

Στα πλαίσια της εξέτασης για την εισαγωγή στο σχολείο οι γονείς παίζουν ένα κεντρικό ρόλο στην ιατρική και κοινωνική παροχή συμβουλών. Ως υπεύθυνοι για τη διαπαιδαγώγηση και την υγεία του παιδιού μπορούν να μιλήσουν με τον αρμόδιο παιδίατρο και γιατρό εφήβων για περαιτέρω ιατρικά μέτρα. Οι γονείς μπορούν σε ψυχικές ασθένειες και κοινωνικές ασυνήθιστες ιδιαιτερότητες των παιδιών τους να κάνουν χρήση κατάλληλων βοθητών μέσω ειδικών δημοσίων αρχών και αντίστοιχα ανάλογων ιδρυμάτων.

Οι σχολίατροι παρέχουν μία προληπτική παροχή συμβουλών για την υγεία, ενημερώνοντας τους γονείς για τα θέματα της πρόληψης, της προστασίας κατά των λοιμώξεων και της προστασίας της υγείας. Μόνιμα θέματα είναι: προστασία εμβολιασμού, προώθηση της κίνησης / του αθλητισμού, διατροφή, επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης μέσω επικοινωνίας (τηλεόραση, παιχνίδια PC κλπ.), προσφορές παροχής συμβουλών για τη θεραπεία δυσκολιών της ομιλίας, παροχή συμβουλών διαπαιδαγώγησης κλπ.

Ο σχολίατρος μπορεί να θεωρήσει σπουδαία περαιτέρω μέτρα και να εκφράσει τις εξής συστάσεις:

- επικοινωνία με τον παιδίατρο και τον γιατρό εφήβων ή τον οικογενειακό γιατρό για τη διευκρίνιση ιατρικών αποτελεσμάτων, π.χ. για την ολοκλήρωση της προστασίας εμβολίων,
- επικοινωνία με την Κοινωνική Υπηρεσία της Υπηρεσίας Ανηλίκων ή με άλλες κοινωνικές υπηρεσίες,
- παρουσίαση σε μια υπηρεσία παροχής συμβουλών για διαπαιδαγώγηση,
- συζήτηση με το νηπιαγωγείο για τη διευκρίνιση ασυνήθιστων ιδιαιτεροτήτων,
- συμμετοχή σε μια ομάδα αυτοβοήθειας, για την παροχή συμβουλών σε αναπήρους,
- αίτηση μιας βοήθειας ενσωμάτωσης (σχολική βοήθεια για σωματικές αναπηρίες „βοηθός ενσωμάτωσης“),
- ρύθμιση μεταφοράς για τη σχολική διαδρομή,
- εισαγωγή σε μια ομάδα παιχνιδιού κίνησης ή αθλητισμού,
- παροχή συμβουλών από έναν ειδικό διατροφολόγο, παρακολούθηση ενός κύκλου μαθημάτων διατροφής,
- παρακολούθηση ενός πρόσθετου κύκλου μαθημάτων της γερμανικής γλώσσας για το παιδί,
- παρακολούθηση ενός κύκλου μαθημάτων «η μαμά μαθαίνει γερμανικά» για τη μητέρα,

- εισαγωγή σε παιδικό σταθμό ή άλλη απογευματινή επίβλεψη για την υποστήριξη της σχολικής προόδου κ.α.

Εξέταση για εφήβους

Με την έναρξη της εφηβείας επέρχονται πολυάριθμες σωματικές αλλαγές.

Η „εξέταση J“ πραγματοποιείται μια φορά στους εφήβους μεταξύ του 13ου και του 14ου έτους της ηλικίας.

Σε αυτήν πρέπει να διαγνωσθούν νωρίς και να θεραπευθούν ασθένειες που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Εκτός αυτού πρέπει να αλλαχθούν τρόποι συμπεριφοράς που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία, όπως π.χ. το κάπνισμα, με αντίστοιχα μέτρα. Οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουν να γίνει αυτή η εξέταση στον οικογενειακό γιατρό ή στον παιδίατρο. Πολλοί παιδίατροι προσφέρουν ειδικές ώρες επισκέψεων για εφήβους.





Το ακριβές πρόγραμμα εμβολιασμών – πότε στο παιδί θα πρέπει να γίνει ποιο εμβόλιο – συμφωνείται καλύτερα στην εξέταση U3 (4η μέχρι 6η εβδομάδα της ηλικίας) με τον παιδίατρο. Τα έξοδα των εμβολιασμών που αναφέρονται εδώ τα αναλαμβάνουν κατά κανόνα τα ταμεία ασθενείας. Δεν χρειάζεται να πληρωθούν δικαιώματα ιατρείου.

Εμβολιασμοί

Για βρέφη, παιδιά και εφήβους

Οι εμβολιασμοί αποτελούν προστασία από πολυάριθμες ασθένειες, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη σωματική ανάπτυξη βρεφών, παιδιών και εφήβων. Μιμούμενοι μια *λοίμωξη* με προστατευτικό τρόπο, οι συνήθεις εμβολιασμοί προστατεύουν από τις εξής ασθένειες:

- διφθερίτιδα
- κοκκύτης
- πολιομυελίτιδα (παιδική παράλυση)
- φλεγμονές της μήνιγγος και του λάρυγγος
- γρίππη (γρίππη λόγω ιού)
- τέτανος
- καρκίνος του τραχήλου της μήτρας
- λοίμωξη πνευμονιοκόκκων
- ιλαρά
- επιδημική παρωτίτιδα
- ερυθρά
- ηπατίτιδα Β (ίκτερος)
- ανεμευλογιά

Impfstoff/ Antigenkom- binationen	Alter in vollendeten Monaten						Alter 1. u. 2. 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					
DTaP ⁴⁾										
IPV		1	2	3						
IPV		1	2	3						
MMII										
Influenza- vakzinen										5

1) Um die Zahl der Injektionen möglichst gering zu halten, sollen 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 nach nicht gezielten Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfstatus.
 4) Standardimpfungen mit allgemeiner Anwendung = Regelmäßigungen.
 5) Zu diesen Zeitpunkten soll der Impfstoff unbedingt überprüfbar und gegebenenfalls veralteter/abgelaufen sein.
 6) Ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduziertem Diphtherietoxin-Gehalt (D) verwendet.
 7) Antigenkombinationen, die eine Pertussiskomponente (aP) enthalten, werden nach dem für DTaP angegebenen Schema benutzt.
 8) Monate die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfschema 0, 1, 6 Monate.

Σημαντικό:

Εάν ένα παιδί πάσχει από μια λοίμωξη, δεν μπορεί να εμβολιασθεί. Ο εμβολιασμός πρέπει να αναβληθεί για μια μετέπειτα ημερομηνία.

Για ενήλικες

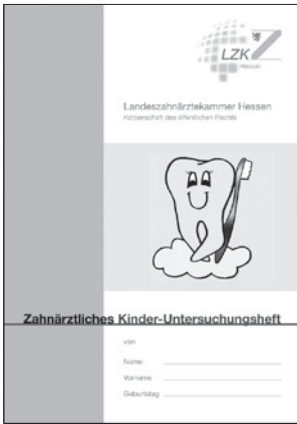
Επίσης και στην ηλικία των ενηλίκων είναι σημαντικοί οι εμβολιασμοί και μπορούν να προστατεύσουν από ορισμένες ασθένειες. Γι' αυτό πρέπει να ανανεώνονται οι προστατευτικοί εμβολιασμοί κατά της διφθερίτιδος, του τετάνου, της πολιομυελίτιδας και της ηπατίτιδας Β ή εάν λείπει ο βασικός εμβολιασμός, να γίνει εκ των υστέρων. Επίσης ο εμβολιασμός κατά της γρίππης θα πρέπει να πραγματοποιείται τακτικά. Εκτός αυτού υπάρχουν συστάσεις εμβολιασμού για άτομα που διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο λόγω της ηλικίας τους ή υπαρχουσών ασθενειών. Σε αυτές υπάγονται μεταξύ άλλων και ο προστατευτικός εμβολιασμός κατά της γρίππης ή ο εμβολιασμός κατά των *πνευμονιοκόκκων* (πνευμονία) για άτομα από 60 ετών και άνω. Ο οικογενειακός γιατρός, τα ταμεία ασθενείας καθώς και οι *υγειονομικές υπηρεσίες* ενημερώνουν για τους εμβολιασμούς και την αναγκαιότητά



τους. Τα ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν τα έξοδα για όλους τους εμβολιασμούς, οι οποίοι συνιστώνται από τη „Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών“ (STIKO) στο Ινστιτούτο Robert-Koch στο Βερολίνο. Το καταστατικό των ταμείων ασθενείας μπορεί εκτός αυτού να προβλέπει την ανάληψη των εξόδων για περαιτέρω εμβολιασμούς (π.χ. εμβολιασμούς για ταξίδια).

Σημαντικό:

Όλοι οι εμβολιασμοί καταχωρούνται στο βιβλιάριο εμβολίων, το οποίο πρέπει να φέρνετε μαζί σας τις ημερομηνίες των εμβολιασμών. Εάν εσείς δεν έχετε ακόμη βιβλιάριο εμβολίων, ρωτήστε τον οικογενειακό γιατρό σας.



Οδοντιατρικές εξετάσεις

Τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά και νέους αναλαμβάνει η νόμιμη ασφάλιση ασθενείας τα έξοδα για τις οδοντιατρικές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης που αναφέρονται στο ακόλουθο κείμενο. Δεν χρειάζεται να πληρωθούν γι' αυτές δικαιώματα ιατροείου.

Σημαντικό:

Παράλληλα με τις οδοντιατρικές εξετάσεις πρόληψης εσείς θα πρέπει για την προστασία των δοντιών σας να πλένετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και προπαντός στα παιδιά σας, μέχρι την ηλικία των έξι ετών, να αναλάβετε το πλύσιμο των δοντιών (ή αντίστοιχα εάν το παιδί θέλει να τα πλένει μόνο του, να τα ξαναπλένετε επιμελώς).

Ενήλικες:

- δύο οδοντιατρικές εξετάσεις κάθε χρόνο: εξέταση για τερηδόνα, εξέταση για ασθένειες των ούλων και ογκολογικές ασθένειες στην περιοχή του στόματος, ενδεχομένως ακτινογραφίες
- μια αφαίρεση της πέτρας των δοντιών κάθε χρόνο

Παιδιά (3ο μέχρι 6ο έτος της ηλικίας):

- τρεις εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης για ασθένειες των δοντιών, του στόματος και των γνάθων συμπεριλαμβανομένης και της παροχής συμβουλών για τη διατροφή, την υγιεινή του στόματος και τη *φθορίωση* (FU1 μέχρι FU3)

Παιδιά και έφηβοι (6ο μέχρι 18ο έτος της ηλικίας):

- Σε δύο οδοντιατρικές επισκέψεις κάθε χρόνο ελέγχεται η υγιεινή του

Στην Έσση υπάρχει ένα οδοντιατρικό παιδικό βιβλιάριο, στο οποίο καταγράφονται τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Μπορεί να παραγγελθεί στην ομάδα εργασίας για την φροντίδα των δοντιών των εφήβων του κρατιδίου της Έσσης (διεύθυνση στο παράρτημα) και πρέπει να το φέρνετε μαζί σας σε κάθε εξέταση πρώιμης διάγνωσης και παροχή πρόληψης.

στόματος σύμφωνα με ένα ορισμένο χρονοδιάγραμμα, γίνεται ενημέρωση για ασθένειες και ασκείται η υγιεινή του στόματος. Τα δόντια φθοριώνονται και οι τραπεζίτες (γομφίοι οδόντες) σφραγίζονται κατά της τερηδόνας.

Παροχές για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής

Η νόμιμη ασφάλιση ασθενείας θα πρέπει, ιδιαίτερα για τη μείωση της από κοινωνικά αίτια εξαρτημένης ανισότητας ευκαιριών υγείας, να παρέχει μια αποτελεσματική εισφορά για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των ασφαλισμένων της. Σε αυτές τις ιδιαίτερες παροχές υπάγεται και το σχέδιο «Με αποδήμους για αποδήμους», το οποίο τα ταμεία ασθενείας των επιχειρήσεων εγκαινίασαν ως καλούμενο «μέτρο Setting» για την ομάδα στόχο των μεταναστών και προωθούν παραδείγματος χάρη εδώ στην Έσση μαζί με το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Έσσης καθώς και μερικές κοινότητες και διοικητικές περιφέρειες υπό τον συντονισμό του Ethno-Medizinisches Zentrum. Μέρος αυτού του «σχεδίου MiMi» είναι επίσης αυτός ο οδηγός υγείας που υπάρχει σε 15 γλώσσες.



Περαιτέρω συγκαταλέγονται στις παροχές πρόληψης με την εδώ αναφερόμενη έννοια επίσης όλες οι εντελώς ατομικές προσφορές των ταμείων ασθενείας για τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας των ασφαλισμένων τους όπως παραδείγματος χάρη η επιχορήγηση για κούρες πρόληψης και για συμπυκνωμένες κούρες ή για κύκλους μαθημάτων για την προώθηση υγιεινής διατροφής και κίνησης καθώς και για την ελάττωση του στρες. Αλλά επίσης και τα μέτρα για την αποφυγή κινδύνων ασθενειών εξάρτησης συγκαταλέγονται σε αυτό το φάσμα παροχών. Ρωτήστε το ταμείο ασθενείας σας για περαιτέρω λεπτομέρειες – ευχαρίστως θα σας ενημερώσουν λεπτομερώς.

2. Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης σε άτομα χωρίς προστασία νόμιμης ασφάλισης ασθενείας

Παροχές σύμφωνα με το νόμο περί παροχών σε αιτούντες ασυλία

Αιτούντες ασυλία και άτομα που είναι υποχρεωμένα σε έξοδο από τη χώρα ή η παραμονή τους γίνεται ανεκτή για λόγους διεθνούς δημοσίου δικαίου, για πολιτικούς ή ανθρωπιστικούς λόγους („De-facto-πρόσφυγες“), δεν μπορούν κανονικά να ασφαλισθούν νόμιμα. Σύμφωνα με το νόμο περί παροχών σε αιτούντες ασυλία υφίσταται κατά τη διάρκεια των πρώτων 48 μηνών αξίωση για τη θεραπεία ασθενειών που χρειάζονται άμεση θεραπεία ή επώδυνων ασθενειών καθώς και για μερικές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης (περιορισμοί υπάρχουν π.χ. σε τεχνητά δόντια και ορθοδοντική).

Μπορεί να γίνει χρήση των εξής εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης και παροχών πρόληψης:

- Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, παροχές για τον τοκετό και φροντίδα μετά τον τοκετό
- Ιατρικές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης όπως στη νόμιμη ασφάλιση ασθενείας: εξετάσεις παιδιών και εφήβων U1 μέχρι J1, γυναικολογικές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης, ετήσια

πρώιμη διάγνωση καρκίνου για γυναίκες από 20 ετών και άνω και για άνδρες από 45 ετών και άνω, τσεκ-απ υγείας και δερματολογικές εξετάσεις για ανθρώπους από 35 ετών και άνω (κάθε δύο χρόνια)

- Κάθε εξάμηνο οδοντιατρικές εξετάσεις πρόληψης για παιδιά και εφήβους κάτω των 18 ετών, μετά ετήσιες εξετάσεις πρόληψης
- Οι συνήθεις παιδικοί εμβολιασμοί, εμβολιασμοί τετάνου, διφθερίτιδος, πολιομυελίτιδος για ενήλικες, σύμφωνα με τον ατομικό κίνδυνο καθενός επίσης και άλλοι εμβολιασμοί

Σημαντικό:

Για να μπορεί να γίνει χρήση των παροχών σύμφωνα με το νόμο περί παροχών σε αιτούντες ασυλία, πρέπει να κατατεθεί στο γιατρό ένα δελτίο ασθενείας (Krankenschein). Αυτό το λαμβάνει κάποιος στην Υπηρεσία Κοινωνικής Προνοίας ή στην υπηρεσία, στην οποία ζητά και άλλες παροχές. Ισχύει πάντοτε για μια τριμηνία.

Άτομα που λαμβάνουν παροχές σύμφωνα με το νόμο περί παροχών σε αιτούντες ασυλία είναι απαλλαγμένα από τα δικαιώματα ιατρού.

Παροχές σύμφωνα με τον Κώδικα Κοινωνικής Νομοθεσίας (SGB) XII (κοινωνικό βοήθημα)

Για απόδημους, των οποίων η παραμονή είναι νόμιμη, οι οποίοι όμως δεν εμπíπτουν στις διατάξεις του νόμου περί παροχών σε αιτούντες ασυλία και δεν έχουν ούτε ιδιωτική ούτε νόμιμη ασφάλιση ασθευείας, η αξίωση ρυθμίζεται σύμφωνα με το SGB XII. Εάν αυτοί οι απόδημοι λαμβάνουν ενδεχομένως για διάστημα μεγαλύτερο του ενός μηνός κοινωνικό βοήθημα, ασφαλίζονται νόμιμα για ασθένεια. Η Υπηρεσία Κοινωνικής Προνοίας θα τους καλέσει να επιλέξουν ένα νόμιμο ταμείο ασθευείας και θα τους δηλώσει εκεί. Εάν δεν τίθεται υπόψη η περίθαλψη μέσω ενός νόμιμου ταμείου ασθευείας, πρέπει να υποβληθεί αίτηση στην αρμόδια Υπηρεσία Κοινωνικής Προνοίας για ένα δελτίο ασθευείας για την ανάληψη των εξόδων ορισμένων παροχών. Αυτές οι παροχές αντιστοιχούν σε αυτές για νόμιμα ασφαλισμένους. Άτομα που λαμβάνουν κοινωνικό βοήθημα έχουν αξίωση για τις περιγραφείσες εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης καθώς και παροχές πρόληψης και δεν πρέπει να πληρώσουν γι' αυτές δικαιώματα ιατρού.



Σημαντικό:

Αξίωση έχει όποιος βρίσκεται σε κατάσταση υλικής ανάγκης (μη επαρκές και πραγματικά διαθέσιμο εισόδημα ή περιουσία, έλλειψη ασφάλισης ασθευείας) και όταν υπάρχει ανάγκη ιατρικής θεραπείας.

3. Λεξιλόγιο

Ακτινολογικός έλεγχος των μαστών

(*Mammographie*): Στον ακτινολογικό έλεγχο των μαστών γίνεται μια ακτινογραφία του στήθους. Έτσι μπορούν να γίνουν καλά ορατές αλλοιώσεις του ιστού του στήθους.

Ασθένειες καρδιάς-κυκλοφοριακού

(*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): Σε αυτές υπάγονται μια σειρά ασθενειών που αφορούν τόσο την καρδιά, τα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς (στεφανιαία αγγεία) όσον και τα αγγεία του αίματος. Στις συχνότερες ασθένειες υπάγονται η αρτηριοσκλήρωση (στένωση των αρτηριών λόγω αποθέσεων στο εσωτερικό τοίχωμα των αγγείων) – συχνά πρώτο σύμπτωμα του καρδιακού εμφράγματος (απόφραξη μιας αρτηρίας) – και η καρδιακή ανεπάρκεια (καλούμενη επίσης ανεπάρκεια του μυοκαρδίου), κατά την οποία η καρδιά δεν μπορεί να τροφοδοτήσει πλέον επαρκώς τους ιστούς με αίμα και οξυγόνο). Οι ασθένειες της καρδιάς και του κυκλοφοριακού αποτελούν την πιο συχνή αιτία θανάτων στη Γερμανία. Η δημιουργία αυτών των ασθενειών μπορεί όμως συχνά να αποφευχθεί. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής με φτωχή σε λιπαρά διατροφή, επαρκή κίνηση και αποχή από τη νικοτίνη, έχει μια προστατευτική επίδραση στο καρδιακό και κυκλοφοριακό σύστημα.

Βιβλιάριο εμβολίων (*Impfpass*):

Στο βιβλιάριο εμβολίων ο γιατρός καταχωρεί τότε έγινε ποιο εμβόλιο. Επειδή οι παιδικοί προστατευτικοί εμβολιασμοί γίνονται κατά κανόνα κατά τη διάρκεια των εξετάσεων πρόληψης για τα παιδιά, θα πρέπει να φέρνετε μαζί σας το βιβλιάριο εμβολίων όπως και το βιβλιάριο εξετάσεων U σε όλες τις εξετάσεις U και στην εξέταση J1. Εάν δεν υπάρχει ακόμη βιβλιάριο εμβολίων, ο γιατρός εκδίδει ένα βιβλιάριο εμβολίων. Το βιβλιάριο εμβολίων θα πρέπει να το παίρνουν μαζί τους και οι ενήλικες σε κάθε εμβολιασμό ή σε ταξίδια στο εξωτερικό.

Γρίπη (*Influenza*): μια λοιμώδης νόσος που προκαλείται από ιούς της γρίπης, η οποία προσβάλλει σχεδόν πάντοτε τις αναπνευστικές οδούς, αλλά μπορεί να προχωρήσει επίσης με μια βαριά πορεία της νόσου και επιπλοκές, όπως πνευμονία ή μυοκαρδίτιδα.

Διαβήτης των εγκύων (Schwangerschaftsdiabetes): Λόγω της ορμονικής αλλαγής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί οι έγκυες γυναίκες να ασθενήσουν προσωρινά από σακχαρώδη διαβήτη. Πρώτες ενδείξεις του διαβήτη των εγκύων μπορεί να είναι: μεγάλο πλεονάζον βάρος της γυναίκας, υπερβολική δίψα, πάρα πολύ αμνιακό υγρό και ένα υπερμεγέθες παιδί. Ο διαβήτης των εγκύων, προκαλούμενος από ένα πολύ υψηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα, αποτελεί κίνδυνο για την υγεία της μητέρας και του αγέννητου παιδιού και πρέπει να θεραπεύεται. Σε μια ελαφρά αυξημένη τιμή του σακχάρου στο αίμα αρκεί κατά το πλείστον η τήρηση μιας αυστηρής διαίτας. Εάν η τιμή του σακχάρου στο αίμα συνεχίσει να παραμένει σε υψηλά επίπεδα, πρέπει να θεραπευθεί ο διαβήτης των εγκύων με ινσουλίνη. Κατά κανόνα ο διαβήτης των εγκύων εξαφανίζεται μετά τον τοκετό.

Δικαιώματα ιατρού (Praxisgebühr): Οι ασθενείς πρέπει να πληρώνουν κατά την επίσκεψη στο γιατρό μια φορά κάθε τριμηνία δικαιώματα ιατρού ύψους 10 Ευρώ. Αυτό δεν ισχύει για τις εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και για τις παροχές πρόληψης. Αυτές είναι δωρεάν. Εάν είναι αναγκαίες περαιτέρω ιατρικές επισκέψεις την ίδια τριμηνία, τότε πρέπει να πληρώνονται σε κάθε περαιτέρω ιατρική επίσκεψη δικαιώματα ιατρού,

εκτός εάν ο πρώτος θεράπων ιατρός έχει εκδώσει ένα δελτίο παραπομπής. Τα δελτία παραπομπής και έτσι η απαλλαγή από τα δικαιώματα ιατρού δεν ισχύουν όμως για τον οδοντίατρο ή το γιατρό πρώτων βοηθειών. Εδώ υπολογίζονται επίσης ανά τριμηνία δικαιώματα ιατρού ύψους 10 Ευρώ. Παιδιά και έφηβοι μέχρι το 18ο έτος της ηλικίας τους δεν πρέπει να πληρώνουν δικαιώματα ιατρού.

Εντεροσκόπηση (Darmspiegelung):

Ετησίως ασθενούν μόνο στη Γερμανία περίπου 66.000 άνθρωποι από καρκίνο του εντέρου και περίπου 29.000 άνθρωποι πεθαίνουν από αυτόν. Μια δυνατότητα να διαγνωσθεί εγκαίρως ο καρκίνος του εντέρου και τότε επίσης να θεραπευθεί, είναι η εντεροσκόπηση. Στην εντεροσκόπηση εισάγεται ένας λεπτός, εύκαμπτος λαστιχένιος σωλήνας, το καλούμενο ενδοσκόπιο, στο έντερο. Αυτό περιέχει ένα οπτικό σύστημα, με το οποίο μεταφέρονται εικόνες από το έντερο σε μια οθόνη. Κατά την εντεροσκόπηση μπορούν να ληφθούν δείγματα ιστού, τα οποία στη συνέχεια εξετάζονται στο εργαστήριο. Επίσης είναι δυνατόν να γίνουν έτσι μικρές χειρουργικές επεμβάσεις.

Εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης (*Früherkennungsuntersuchungen*): Στόχος των εξετάσεων πρώιμης διάγνωσης είναι να γίνει διάγνωση ασθενειών σε ένα ενωρίς χρονικό σημείο (όταν δεν είναι ακόμη ευδιάκριτα συμπτώματα) και έτσι να αυξάνεται η δυνατότητα για θεραπεία.

Ερυθρά (*Röteln*): Η ερυθρά ανήκει στις παιδικές ασθένειες, από την οποία όμως μπορούν να ασθενήσουν και ενήλικες. Μια λοίμωξη με τον ιό της ερυθράς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προξενήσει βαριές βλάβες στο αγέννητο παιδί, π.χ. πνευματική αναπηρία, κώφωση και τύφλωση. Όσο νωρίτερα μολυνθεί μια γυναίκα στην εγκυμοσύνη (μέχρι τη 18η εβδομάδα της κύησης) με τον ιό, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να πάθει το παιδί μια βαριά αναπηρία. Κατά τις προληπτικές εξετάσεις στην εγκυμοσύνη διεξάγεται γι' αυτό το λόγο ένα καλούμενο τεστ αντισωμάτων, για να διαπιστωθεί, εάν η έγκυος έχει ήδη υποστεί μια λοίμωξη ερυθράς και είναι έτσι προστατευμένη κατά του ιού ή εάν θα πρέπει να προστατευθεί από μια λοίμωξη. Εάν δεν υπάρχει επαρκής προστασία, η έγκυος θα πρέπει να περιορίσει ή να αποφεύγει την επαφή με παιδιά και μεγάλες ομάδες ανθρώπων. Η καλύτερη προστασία είναι όμως ο εμβολιασμός κατά την παιδική ηλικία (κορίτσια στην ηλικία

από 11 μέχρι 13 ετών) ή σε γυναίκα πριν από την έναρξη μιας εγκυμοσύνης.

Καρκίνος (*Krebs*): Λέγοντας καρκίνο (ασθένεια καρκίνου) εννοούμε μια ανεξέλεγκτη αύξηση των κυττάρων. Τα καρκινικά κύτταρα εκτοπίζουν ή καταστρέφουν τους υγιείς ιστούς. Κάθε όργανο του σώματος μπορεί να προσβληθεί από καρκίνο. Μετά από τις ασθένειες της καρδιάς και του κυκλοφοριακού οι ασθένειες του καρκίνου αποτελούν τη δεύτερη σε συχνότητα αιτία θανάτων στη Γερμανία (ετησίως ασθενούν περίπου 390.000 άνθρωποι από καρκίνο). Όμως μπορούν να θεραπευτούν όλο και περισσότεροι ασθενείς. Υπάρχουν πάρα πολλές διαφορετικές ασθένειες καρκίνου, οι οποίες διαφέρουν πολύ μεταξύ τους στις δυνατότητες θεραπείας. Με την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος του θανάτου από καρκίνο.

Κάρτα ασφαλισμένου (Versichertenkarte): Η κάρτα ασφαλισμένου δίδεται πριν από την ιατρική επίσκεψη στην ιατρική βοήθ, ώστε να μπορεί να υπολογισθεί ο λογαριασμός για τη θεραπεία με το ταμείο ασθενείας. Η κάρτα ασφαλισμένου εκδίδεται λίγο μετά από τη δήλωση σε ένα ταμείο ασθενείας. Κατά κανόνα στέλνεται με το ταχυδρομείο. Στο τσιπ αποθήκευσης είναι αποθηκευμένα τα προσωπικά στοιχεία (όνομα, ημερομηνία γέννησης, διεύθυνση) του ασφαλισμένου και ο αριθμός ασφαλισμένου, όμως καμμία πληροφορία για την κατάσταση της υγείας ή διαγνώσεις.

Λοίμωξη (Infektion): Σε μια λοίμωξη εισχωρούν νοσογόνα μικρόβια μέσα στο σώμα και εκεί πολλαπλασιάζονται. Στις λοιμώξεις ασθένειες υπάγονται παραδείγματος χάρη ασθένειες διάρροιας, ασθένειες των αναπνευστικών οδών, ιλαρά και κοκκύτης, αλλά επίσης AIDS και ελονοσία.

Μη φυσιολογικό (= θετικό) εύρημα (Auffälliger/positiver Befund): Ένα μη φυσιολογικό ή θετικό αποτέλεσμα τεστ σημαίνει ότι υπάρχει η υποψία ότι το εξετασθέν άτομο φέρει μέσα του το πιθανολογούμενο νοσογόνο μικρόβιο ή την εστία ασθενείας ή έχει την πιθανολογούμενη ασθένεια. Για να βεβαιωθεί ή να αποκλεισθεί αυτή η υποψία, συνιστάται επειγόντως στον ενδιαφερόμενο, να κάνει περαιτέρω εξετάσεις.

Οιδήματα (Ödeme): Τα οιδήματα είναι συγκεντρώσεις νερού στους ιστούς.

Οικογενειακός γιατρός (Hausarzt): Ο οικογενειακός γιατρός είναι ένας γιατρός με άδεια εγκατάστασης, ο οποίος αποτελεί για τον ασθενή κατά το πλείστον το πρώτο σημείο προσέγγισης για προβλήματα υγείας. Στη Γερμανία εργάζονται ως οικογενειακοί γιατροί: οι ειδικοί γιατροί γενικής ιατρικής, οι ειδικοί γιατροί παθολογίας που έχουν άδεια εγκατάστασης ως οικογενειακοί γιατροί.

Πνευμονιόκοκκοι (Pneumokokken): Βακτηρίδια (στρεπτόκοκκος της πνευμονίας) που μπορούν να προκαλέσουν διάφορες ασθένειες. Σε αυτές υπάγονται η πνευμονία, η μηνιγγίτιδα ή η μέση ωτίτιδα. Ο κίνδυνος μιας ασθένειας αυξάνεται σε μεγαλύτερη ηλικία (άνω των 60 ετών), επειδή η δυναμικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος ελαττώνεται.

Πρόληψη (Vorsorge): Λέγοντας πρόληψη εννοούμε μέτρα που πρόκειται να εμποδίσουν τη δημιουργία ασθενειών. Ένα παράδειγμα για ένα γνήσιο μέτρο πρόληψης είναι το πλύσιμο των δοντιών. Με την τακτική και σωστά πραγματοποιούμενη περιποίηση των δοντιών μπορεί να εμποδισθεί εκτεταμένα η δημιουργία τερηδόνας των δοντιών.

Σακχαρώδης διαβήτης (*Diabetes mellitus*):

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια διαταραχή του μεταβολισμού, από την οποία ασθενούν στη Γερμανία περίπου 7 τοις εκατό του πληθυσμού. Ο διαβήτης μπορεί να εμφανισθεί σε κάθε ηλικία, τόσο σε παιδιά και νέους όσο και σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Για σακχαρώδη διαβήτη μιλάμε, όταν η ινσουλίνη που παράγεται μέσα στο σώμα δεν φροντίζει για την προώθηση της ζάχαρης της τροφής από την οδό κυκλοφορίας του αίματος στα κύτταρα. Τότε δημιουργείται αύξηση του σακχάρου στο αίμα, γι' αυτό και ο όρος „σακχαρώδης διαβήτης“. Τυπικά συμπτώματα είναι παραδείγματος χάρη συχνή ούρηση, δίψα, κούραση, ανεπάρκεια ώθησης, διαταραχές της όρασης και κακώς θεραπευόμενες πληγές. Από ένα μη ή κακώς θεραπευόμενο σακχαρώδη διαβήτη μπορούν να αναπτυχθούν επακόλουθες βλάβες, όπως παραδείγματος χάρη τύφλωση, καρδιακό έμφραγμα, αποπληξία και βλάβες των νεφρών.

Screening: Ο όρος προέρχεται από τα αγγλικά και σημαίνει σειρά εξετάσεων. Σε συνάρτηση με τον καρκίνο του στήθους το Screening σημαίνει μια εξέταση όλων των γυναικών μεταξύ των 50 και 69 ετών.

Screening Μονάδες (*Screening-Einheiten*): Αυτά τα ιατρικά ιδρύματα έχουν ειδικευθεί σε ακτινολογικούς ελέγχους των μαστών Screening και υπόκεινται σε αυστηρές ποιοτικές απαιτήσεις. Εδώ γίνονται ακτινογραφίες των μαστών και, εάν διαπιστωθούν μη φυσιολογικά ευρήματα, αυτά εξετάζονται περαιτέρω. Οι μονάδες Screening διευθύνονται από ειδικά εκπαιδευμένους γιατρούς.

Σύμπτωμα (*Symptom*): Σύμπτωμα είναι το ενόχλημα που προκαλείται από μια ασθένεια ή ένα τραυματισμό (παραδείγματος χάρη πόνος).

Συντελεστές κινδύνου (*Risikofaktoren*): Υπάρχει μια σειρά περιστάσεων που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία. Συχνά είναι τρόποι συμπεριφοράς που οφείλονται στη συνήθεια και οι επιπτώσεις αυτών, που μπορούν να αποφευχθούν. Όχι σπανίως όμως είναι επίσης – εν μέρει συγγενείς – προδιαθέσεις που οδηγούν σε διαταραχές της υγείας ή ασθένειες. Αλλά επίσης περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως παραδείγματος χάρη μια αυξημένη επιβάρυνση θορύβου, υπεριώδης ακτινοβολία ή ευρωτομύκητες σε χώρους κατοικιών, θεωρούνται ως συντελεστές κινδύνου για τη δημιουργία ορισμένων ασθενειών.

Τοξαιμία της κύησης (Gestose): Η τοξαιμία της κύησης είναι ένας γενικός όρος για διάφορες διαταραχές της υγείας που προκαλούνται από την εγκυμοσύνη. Παράλληλα με μια αυξημένη πίεση του αίματος μπορεί να παρουσιασθούν αυξημένη έκκριση λευκώματος στα ούρα και δημιουργία οιδημάτων. Η τοξαιμία της κύησης εμφανίζεται κυρίως σε πολύ νέες ή μεγάλης ηλικίας γυναίκες που γεννούν για πρώτη φορά. Περαιτέρω συντελεστές κινδύνου σε εγκύους είναι βλάβες των αγγείων λόγω χρονίων παθήσεων των νεφρών, υψηλή πίεση του αίματος ή διαβήτης, κάπνισμα καθώς και πλεονάζον βάρος ή έλλειψη λευκώματος. Η τοξαιμία της κύησης αυξάνει τον κίνδυνο ενός πρόωρου τοκετού και της βρεφικής θνησιμότητας. Εκτός αυτού μπορεί να προκληθεί μια επιπλοκή επικίνδυνη για τη ζωή της εγκύου.

Υγειονομική υπηρεσία (Gesundheitsamt): Οι υγειονομικές υπηρεσίες προσφέρουν στον πληθυσμό πληροφορίες, ενημέρωση και παροχή συμβουλών για την υγεία. Στο έργο των υγειονομικών υπηρεσιών ανήκουν παραδείγματος χάρη οι εξετάσεις παιδιών για την εισαγωγή στο σχολείο πριν από την είσοδό τους στο σχολείο, η παροχή συμβουλών για εμβολιασμούς καθώς και οι βοήθειες για ψυχικά αρρώστους, εξαρτημένους ασθενείς και ανθρώπους



με αναπηρίες. Οι υγειονομικές υπηρεσίες έχουν επίσης καθήκοντα επίβλεψης και ελέγχου. Φροντίζουν παραδείγματος χάρη για την υγιεινή σε ιδρύματα θεραπείας, φροντίδας και περίθαλψης. Επιβλέπουν το πόσιμο νερό και το νερό για το μπάνιο και παρέχουν συμβουλές σε θέματα της περιβαλλοντικής ιατρικής.

Φθορίωση (Fluoridierung): Κατά τη φθορίωση χορηγείται στα δόντια φθοριούχο άλας μέσω οδοντοκρεμών, ζελέ και βερνικιών που περιέχουν φθοριούχο άλας (τα τελευταία μόνο στον οδοντίατρο). Το φθοριούχο άλας επικάθεται στην αδαμαντίνη και δυναμώνει τη δομή της. Έτσι το δόντι γίνεται ανθεκτικότερο στις προσβολές των οξέων (π.χ. κατά τη κατανάλωση ζάχαρης).

4. Διευθύνσεις

Θεσμικά όργανα

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

Περιγραφή/Επικοινωνία

Η Ενημέρωση για το AIDS αναγν.σωματείο στη Φρανκφούρτη προσφέρει ανώνυμη, τηλεφωνική και προσωπική παροχή συμβουλών, παροχή συμβουλών Online, ενημερωτικές εκδηλώσεις και μετεκπαιδεύσεις, καθώς και τεστ αντισωμάτων HIV.

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

Οι βοήθειες για το AIDS στην Έσση ευρίσκονται μεταξύ άλλων στη διάθεσή σας για τηλεφωνικές παροχές συμβουλών. Χορηγούν πληροφορίες για θέματα σχετικά με το „Safer Sex“, „Safer Use“ για πιθανούς κινδύνους μόλυνσης και για το τεστ αντισωμάτων HIV. Υπάρχουν υπηρεσίες παροχής συμβουλών μεταξύ άλλων στο:

Darmstadt: Τηλέφωνο 06151|2 80 73

Gießen: Τηλέφωνο 0641|1 94 11

Kassel: Τηλέφωνο 0561|10 85 15

Offenbach: Τηλέφωνο 069|88 36 88

Wiesbaden: Τηλέφωνο 0611|30 24 36

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

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>

Ο Γερμανικός Πράσινος Σταυρός είναι μια ανεξάρτητη και κοινωφελής ένωση (αναγν. σωματείο) για την προώθηση της πρόληψης σε θέματα υγείας και την επικοινωνία στη Γερμανία με τον στόχο να παρακινήσει τον πληθυσμό να αναλάβει ευθύνη για την υγεία του. Αυτό εξασφαλίζεται με δικές του υπηρεσίες τύπου, ενημέρωσης και εικόνων και μια συνεχή συνεργασία με μέσα εκτύπωσης, τηλεόραση και ραδιοφωνία. Στην ιστοσελίδα βρίσκονται πληροφορίες, διευθύνσεις και αριθμοί τηλεφώνων για διάφορα θέματα υγείας. Εκτός αυτού ο Γερμανικός Πράσινος Σταυρός προσφέρει ο ίδιος γραμμές τηλεφώνου για θέματα όπως πόνος, ακοή, ήλιος και δέρμα, γλαύκωμα και εμβολιασμός.

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

Στο σύνδεσμο του Donum Vitae του κρατιδίου της Έσσης υπάγονται πέντε υπηρεσίες παροχής συμβουλών, οι οποίες απευθύνονται σε γυναίκες, άνδρες και ζευγάρια ανεξάρτητα από εθνικότητα και θρήσκευμα. Με την καθολική έννοια χορηγούνται συμβουλές σε συγκρούσεις για θέματα εγκυμοσύνης (π.χ. για βοήθειες και έννομες αξιώσεις). Το Donum Vitae μεσολαβεί επίσης για οικονομικές βοήθειες και περαιτέρω υποστήριξη για έγκυες γυναίκες και μητέρες σε ανάγκη.

Υπηρεσίες παροχής συμβουλών υπάρχουν εις:

Darmstadt: Τηλέφωνο 06151|2 79 39 41

Fulda: Τηλέφωνο 0661|2 50 67 10

Gießen: Τηλέφωνο 0641|9 72 76 89

Limburg: Τηλέφωνο 06431|40 86 25

Wiesbaden: Τηλέφωνο 0611|2 05 68 06

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

Gesundheitsämter in Hessen

Οι υγειονομικές υπηρεσίες προσφέρουν στον πληθυσμό πληροφορίες, ενημέρωση και παροχή συμβουλών για την υγεία. Στο έργο των υγειονομικών υπηρεσιών ανήκουν παραδείγματος χάρη οι εξετάσεις παιδιών για την εισαγωγή στο σχολείο πριν από την είσοδό τους στο σχολείο, η παροχή συμβουλών για εμβολιασμούς και οι βοήθειες για ψυχικά αρρώστους, εξαρτημένους ασθενείς καθώς και ανθρώπους με αναπηρίες. Οι υγειονομικές υπηρεσίες αναλαμβάνουν επίσης καθήκοντα επίβλεψης και ελέγχου. Φροντίζουν παραδείγματος χάρη για την υγιεινή σε ιδρύματα θεραπείας, φροντίδας και περίθαλψης. Επιβλέπουν το πόσιμο νερό και το νερό για το μπάνιο και παρέχουν συμβουλές σε θέματα της περιβαλλοντικής ιατρικής. Τις διευθύνσεις όλων των υγειονομικών υπηρεσιών στην Έσση βρίσκετε στο διαδίκτυο στην ιστοσελίδα **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

Η HAGE είναι μια ένωση του κρατιδίου για την υποστήριξη της υγείας στην Έσση, στην οποία συνεργάζονται 50 οργανώσεις μέλη. Κεντρικό έργο της HAGE είναι να παρακινεί, να συντονίζει ή να διεξάγει δραστηριότητες και μέτρα της ενημέρωσης για την υγεία, της υποστήριξης της υγείας και της αγωγής για την υγεία. Απευθύνεται με την προσφορά της στοχεύοντας σε όλους τους εργαζόμενους στον τομέα υποστήριξης της υγείας. Τους υποστηρίζει στην ανάπτυξη σχεδίων, τη αξιολόγηση και την οργάνωση προγραμμάτων υγείας, εκδηλώσεων μετεκπαίδευσης και διαλέξεων. Βοηθά επίσης στη δημιουργία ενημερωτικού υλικού.

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

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

Εντός του προγράμματος „πρώιμη μέτρων ενσωμάτωσης“ η κυβέρνηση του κρατιδίου της Έσσης υποστηρίζει την τοποθέτηση ανθρώπων με μεταναστευτικό ιστορικό και ενδιαφερομένων Γερμανών ως πιλότων ενσωμάτωσης σε όλους τους διαφορετικούς κοινωνικούς τομείς. Πρόκειται για καλά ενσωματωμένους γλωσσικούς και πολιτιστικούς μεσολαβητές με γλωσσική και διαπολιτισμική αρμοδιότητα, οι οποίοι παρέχουν με την πρόσβαση στην εκάστοτε κοινότητά τους, βοήθειες και γνώσεις για κοινωνικές, πολιτικές και πολιτιστικές δομές σε αποδήμους και τους βοηθούν να προσανατολισθούν στην καθημερινή ζωή και να περιορίσουν τα γραφειοκρατικά εμπόδια. Οι πιλότοι ενσωμάτωσης απευθύνονται σε μετανάστες που ήλθαν πρόσφατα, σε αποδήμους που ζουν ήδη αρκετό καιρό εδώ και σε επαναπατριζόμενους Γερμανούς.

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

Ο στόχος της HLS είναι η πρόωθηση και ο συντονισμός προληπτικών, θεραπευτικών και αποκαταστατικών μέτρων στον τομέα των ασθενειών εξάρτησης. Ως κεντρικός σύνδεσμος όλων των ιδρυμάτων πρόληψης των ασθενειών εξάρτησης και βοήθειας για ασθενείς εξάρτησης στην Έσση (Κυανούς Σταυρός, Σύνδεσμος Σταυρών, Guttempler, κύκλοι φίλων κλπ.) η HLS διαθέτει πληροφορίες, υλικό και διευθύνσεις ιδρυμάτων επί τόπου. Η HLS χρησιμεύει ως κεντρική υπηρεσία προσέγγισης για όλες τις υποθέσεις γύρω από το θέμα των ασθενειών εξάρτησης στην Έσση για οργανώσεις μέλη, το ειδικό κοινό και το γενικό κοινό, τα μέσα και την πολιτική.

Θεσμικά όργανα

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/

Περιγραφή/Επικοινωνία

Το σχέδιο δράσης του κρατιδίου της Έσσης για τη καταπολέμηση της βίας στο χώρο του σπιτιού συνδυάζει διάφορες απαρχές για βοήθεια και υποστήριξη θυμάτων βίας σε οικογένειες – συμπεριλαμβανομένης και της φροντίδας της υγείας. Το σχέδιο δράσης στοχεύει κατά πρώτον σε μια βελτιωμένη προστασία από τη βία του συντρόφου. Χρησιμοποιεί επίσης στην προστασία των παιδιών από τους κινδύνους που σημαίνει πάντοτε η βία του συντρόφου για την ανάπτυξή τους. Το Δίκτυο στην Έσση για πρόληψη βίας στον τομέα της υγείας προσφέρει βοήθειες προσανατολισμού για τα επαγγέλματα της υγείας. Η αναφερόμενη σελίδα στο διαδίκτυο περιέχει σπουδαίες διευθύνσεις και δημοσιεύσεις τόσο για τους παθόντες όσο και για βοηθούσες οργανώσεις: υπηρεσίες παροχής συμβουλών, ομάδες κλήσης κινδύνου, τοπικά δίκτυα κατά της βίας στο σπίτι και πρακτική βοήθεια: όπως η οδηγία για ιατρική τεκμηρίωση σε περιπτώσεις σωματικής κακοποίησης.

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

Στη διαδικτυακή σελίδα της Ένωσης Ιατρών Ταμείων της Έσσης υπάρχει για ασφαλισμένους και ασθενείς μια μηχανή αναζήτησης για γιατρούς με άδεια εγκατάστασης και ψυχοθεραπευτές στην Έσση. Εκτός αυτού υπάρχουν πληροφορίες για τα θέματα πρόληψης και εμβολιασμού, αυτοβοήθειας, επειγόντων περιστατικών και ιατρικής υπηρεσίας ετοιμότητας (υπηρεσία επειγόντων περιστατικών), μεταναστών, Ατομικών Παροχών Υγείας (IGEL) και απόδοσης εξόδων, παροχής και ποιότητας.

Θεσμικά όργανα

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

Περιγραφή/Επικοινωνία

Αυτές οι κλινικές στη Φρανκφούρτη και στο Μάρμπουργκ προσφέρουν για βρέφη που έρχονται στον κόσμο στο σπίτι ή σε μαιευτήριο, ένα τεστ ακοής στα πλαίσια των καλουμένων ωρών επίσκεψης Screening. Εάν από το τεστ ακοής προκύψει ένα μη φυσιολογικό εύρημα, τότε είναι αναγκαίες μια ή περισσότερες περαιτέρω εξετάσεις. Αυτές μπορούν τότε να πραγματοποιηθούν επίσης στη Φρανκφούρτη ή στο Μάρμπουργκ.

Ο Ιατρικός Σύλλογος του κρατιδίου της Έσσης φροντίζει με κρατική εντολή για την παροχή ιατρικών υπηρεσιών με ποιοτική διασφάλιση και εμπιστοσύνη και για την άσκηση του ιατρικού επαγγέλματος. Παράλληλα με τις προσφορές μετεκπαίδευσης και επιμόρφωσης για γιατρούς και για τα επαγγέλματα ιατρικών βοηθών τα καθήκοντά του περιλαμβάνουν την παροχή συμβουλών σε μέλη, πολίτες και πολιτική. Εκπροσωπούν επίσης συμφέροντα ασθενών και βοηθούν σε περιπτώσεις λαθών κατά τη θεραπεία. Στις διαδικτυακές σελίδες του ο Σύλλογος προσφέρει συμβουλές για την υγεία, γενικές πληροφορίες για τους ασθενείς, τηλέφωνα επείγουσας ανάγκης (μεταξύ άλλων τηλέφωνο επείγουσας ανάγκης για δηλητηριάσεις).

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

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

Η LAGH προωθεί την υγεία των δοντιών σε παιδιά και εφήβους στην Έσση. Διεξάγει μαζί με τα νόμιμα ταμεία ασθενείας, οδοντιατρικούς ειδικούς των υγειονομικών υπηρεσιών και των οδοντιατρικών ομαδική προφύλαξη σε σχολεία και νηπιαγωγεία. Εκτός αυτού μπορεί να ζητηθεί εδώ το παιδικό οδοντιατρικό βιβλιάριο.

Landes Zahnärztekammer 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

Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος του κρατιδίου της Έσσης (LZKH), προσφέρει σε ασθενείς μια τηλεφωνική γραμμή για μια ουδέτερη και φθηνή τηλεφωνική παροχή συμβουλών. Στους αριθμούς εξυπηρέτησης 01805|20 20 52 ευρίσκονται στη διάθεση των ασθενών ειδικευμένα άτομα για παροχή συμβουλών.

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

Η Κεντρική Υπηρεσία δίνει απαντήσεις σε ερωτήσεις για την εξέταση ακτινολογικού ελέγχου των μαστών καθώς και πληροφορίες για κέντρα προσέγγισης για τη διεξαγωγή του Screening ακτινολογικού ελέγχου των μαστών. Μέσω της υπηρεσίας μπορούν να κανονισθούν ραντεβού για ένα Screening. Σε αυτό το πολύτιμο πρόγραμμα της πρώιμης διάγνωσης καρκίνου των μαστών καλούνται προσωπικά όλες οι γυναίκες ηλικίας από 50 μέχρι 69 ετών κάθε δύο χρόνια. Η συμμετοχή είναι προαιρετική.

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

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

Στο σύνδεσμο pro familia του κρατιδίου της Έσσης υπάγονται 26 υπηρεσίες παροχής συμβουλών, 2 ιατρικά ινστιτούτα και ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα. Όλες οι υπηρεσίες παροχής συμβουλών είναι κρατικές αναγνωρισμένες υπηρεσίες παροχής συμβουλών για την εγκυμοσύνη. Μπορούν να εκδώσουν πιστοποιητικά παροχής συμβουλών. Οι γυναίκες λαμβάνουν εδώ επίσης πληροφορίες για το „χάπι μετά“ στο: 01805|77 63 26.

Darmstadt: Τηλέφωνο 06151|42 94 20

Dietzenbach: Τηλέφωνο 06074|22 65

Gießen: Τηλέφωνο 0641|77 1 22

Kassel: Τηλέφωνο 0561|2 74 13

Offenbach: Τηλέφωνο 069|81 77 62

Wiesbaden: Τηλέφωνο 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

Ο Κοινωνικός Σύνδεσμος VdK Έσσης-Θουριγγίας παρέχει συμβουλές και αντιπροσωπεύει τα μέλη του σε διαφορές κοινωνικού δικαίου. Παράλληλα προσφέρει μια ανεξάρτητη παροχή συμβουλών σε ασθενείς. Η παροχή συμβουλών είναι δωρεάν επίσης και για μη μέλη και απευθύνεται κατά πρώτον σε χρόνια ασθενείς και ανάπηρους ανθρώπους.

Υπάρχουν υπηρεσίες παροχής συμβουλών στο:

Kassel: Τηλέφωνο 0561|9 20 70 80,

Ώρες υπηρεσίας: Πέμπτη 14–18 η ώρα

Darmstadt: Τηλέφωνο 06151|35 99 80,

Ώρες υπηρεσίας: Δευτέρα από 13–17 η ώρα

Alsfeld: Τηλέφωνο 06631|35 56

Ώρες υπηρεσίας: Τετάρτη από 13–17 η ώρα

Θεσμικά όργανα

Περιγραφή/Επικοινωνία

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/>

Η UPD προσφέρει σε ασθενείς σε ολόκληρη τη Γερμανία σε 22 υπηρεσίες παροχής συμβουλών δωρεάν πληροφορίες για θέματα σχετικά με την υγεία, παροχή συμβουλών σε νομικά ζητήματα υγείας και πληροφορίες για συμπληρωματικές (τοπικές) προσφορές της προνοίας για την υγεία από ειδικευμένα στελέχη παροχής συμβουλών. Εκτός αυτού η UPD διαθέτει επίσης και υπερτοπικά παροχή συμβουλών για ασθενείς και για ειδικά θέματα.

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

Το Κέντρο Καταναλωτών της Έσσης προσφέρει τηλεφωνική και προσωπική παροχή συμβουλών σε ασθενείς. Τηλεφωνική παροχή συμβουλών Δευτέρα μέχρι Πέμπτη 10–13 η ώρα στο: 0900|1 77 44 47 (1,75 Ευρώ/ λεπτό σε τηλεφωνήματα από το γερμανικό σταθερό δίκτυο). Προσωπική παροχή συμβουλών λαμβάνετε στα κέντρα παροχής συμβουλών στη Φρανκφούρτη, στο Κάσσελ και στο Ντάρμστατ. Κλείσιμο ραντεβού εις:

Frankfurt: Τηλέφωνο 01805|97 20 10

(12 λεπτά/λεπτό σε τηλεφωνήματα από το γερμανικό σταθερό δίκτυο)

Kassel: Τηλέφωνο 0561|10 49 05

Darmstadt: Τηλέφωνο 06151|27 99 90

Σημειώσεις

Σημειώσεις

Ευχαριστία

Ευχαριστούμε όλα τα ειδικευμένα στελέχη και τα θεσμικά όργανα που συμμετείχαν στη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου:

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.), Burglinda Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Röth (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.).

Διατηρείστε την υγεία

Εσείς ζείτε στη Γερμανία και είστε υγιής. Θέλετε και να παραμείνετε υγιής, δεν έχετε όμως γενική άποψη για τις δυνατότητες της πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης. Αυτό το φυλλάδιο σας δείχνει, ποια βήματα μπορείτε να βαδίσετε, για να προστατεύσετε ενεργά την υγεία σας και να διαγνώσετε νωρίς ασθένειες.

Τι είναι παραδείγματος χάρη ένα τσεκ-απ υγείας; Τι σημαίνει πρώιμη διάγνωση καρκίνου; Ποιες εξετάσεις παιδιών και εφήβων ευρίσκονται στη διάθεσή σας; Πότε θα πρέπει να προστατευθείτε με εμβόλια; Ποιες οδοντιατρικές εξετάσεις μπορείτε να κάνετε, για να διατηρήσετε την υγεία των δοντιών σας για μια ζωή; Αυτές και πολλές άλλες ερωτήσεις απαντά αυτό το φυλλάδιο. Εκτός αυτού εσείς θα βρείτε διευθύνσεις επικοινωνίας και αρμόδιους συνομιλητές για διάφορα ιδρύματα υγείας στην Έσση.