

# Sačuvati zdravlje

O pravu na preglede za rano otkrivanje i  
prevenciju bolesti

Sa migrantima za migrante

Interkulturalni zdravstveni vodiči u Hessenu



# 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](http://www.sozialministerium.hessen.de)  
E-Mail: [Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de](mailto:Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de)

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

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

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

# Pozdravna riječ

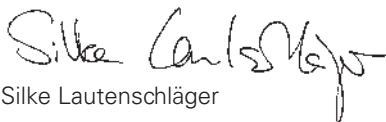
(Po)štovana čitateljice, (po)štovani čitatelju

cilj ovoga vodiča jeste da Vas informiše/informira o mogućnostima koje Vam nudi njemački zdravstveni sistem/sustav, i kako, uz malo lične/osobne inicijative, i sami možete nešto uraditi za svoje zdravlje. Pri tome nam je veoma stalo do toga ne samo da upoznate raznovrsne ponude pregleda/pretraga za rano otkrivanje i prevenciju bolesti, nego da ih zaista/doista i koristite.

Neke mjere za očuvanje Vašeg zdravlja trebete ponavljati u redovnim vremenskim razmacima. Zato je naš savjet: na početku svake godine upišite u svoj planer „zdravstvene preglede/pretrage“ za tu godinu. Vidjet ćete: već ovaj prvi korak daje Vam dobar, siguran osjećaj i povećava Vaš(u) kvalitet(u) života.

Projektom „Sa migrantima za migrante – interkulturalni zdravstveni vodiči u Hessenu“ ostvaruje se od 2006.g. višejezičko i kulturno specifično unaprijeđenje zdravlja i prevencije u Hessenu. Zajedno sa našim brojnim partnerima ozbiljno shvatamo ob(a) vezu da svim ljudima koji žive u Hessenu omogućimo ravnopravno učešće/sudjelovanje i u zdravstvenom sektoru. Nadamo se da će ova brošura dati trajan doprinos tome da doseljenici i njihova djeca mogu živjeti i rasti zdravo i srećno.

Vaša



Silke Lautenschläger  
Ministarska/ministrica  
za socijalna pokrajine Hessen

Vaš



Jürgen Thiesen  
Predsjednik upravnog odbora pitanja  
BKK pokrajinsko udruženje/udruga  
Hessen



# Sadržaj

1. Usluge iz ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja	4
Rano otkrivanje raka	5
Kontrola zdravlja	6
Pregledi/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti tokom/tijekom i nakon trudnoće	6
Pregledi djece	8
Pregledi omladine/mladeži	13
Vakcinacije/Cijepljenja	14
Zubarski pregledi	16
Usluge za unaprijeđenje zdravog načina života	17
2. Pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti kod osoba bez ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja	18
Usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelje azila	18
Usluge predviđene Socijalnim zakonikom (SGB XII) – socijalna pomoć	19
3. Glosar pojmova	20
4. Adrese	26

# 1. Usluge iz ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja

Kao korisnik ob(a)veznog zdravstvenoga osiguranja imate pravo na *preglede/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti* (svi kurzivom označeni pojmovi objašnjeni su u glosaru pojmova). Zavisno/Ovisno o starosti i (s)polu imate pravo na različite besplatne preglede.



*Osiguraničku legitimaciju/iskaznicu* treba ponijeti kod svih pregleda za rano otkrivanje i prevenciju bolesti. Ne plaćate *ordinacijsku naknadu/pristojbu*.

## Važna uputstva/upute:

Ob(a)vezno zdravstveno osiguranje nudi, preko pregleda/pretraga za rano otkrivanje i prevenciju bolesti, širok spektar usluga. Za neke od ovih usluga osiguranici moraju platiti dodatak i sopstveni udeo. Visina ovih doplata i participacije izračunava se prema individualnoj granici opterećenja. Za hronično bolesne žene, rođene poslije 1. aprila/travnja 1987, i hronično bolesne muškarce, rođene poslije 1. aprila/travnja 1962, smanjuje se lična/osobna granica opterećenja ako ih je njihov ljekar/liječnik upoznao sa mogućnostima pregleda/pretraga za rano otkrivanje bolesti. Kao dokaz o obavljenom edukativnom razgovoru mora se uvesti „preventivna knjižica“. Jer samo ako svome zdravstvenom osiguranju možete dokazati da je takav edukativni razgovor zaista i obavljen, možete uštedjeti novac. Bliže informacije o ovoj temi dobit ćete od svoga ljekara/liječnika ili svoga zdravstvenog osiguranja.

## Rano otkrivanje raka

### Žene imaju pravo na:

- godišnji pregled za rano otkrivanje *raka* od 20. godine života
- godišnji pregled dojke od 30. godine života
- godišnji pregled kože od 35. godine života na svake dvije godine
- godišnji pregled za rano otkrivanje raka crijeva od 50. godine života i
- *koloskopiju* nakon 55. godine života (dva pregleda u razmaku od 10 godina)

Uz to dobivaju sve žene u Hessenu u dobi između 50 i 69 godina, u redovitim razmacima od dvije godine, lične/ osobne pismene pozive za *mamografski screening*. Pregled se obavlja u takozvanim *screening jedinicama*.

### Muškarci imaju pravo na:

- godišnji pregled kože od 35. godine života na svake dvije godine
- godišnji pregled prostate, (s)polnih organa od 45. godine života
- godišnji pregled za ranu dijagnozu raka crijeva od 50. godine života, te priliku za
- koloskopiju nakon 55. godine života (dva pregleda u razmaku od 10 godina)



## Kontrola zdravlja

Žene i muškarci imaju pravo od 35. godine života na zdravstveni pregled svake dvije godine, koji služi ranom otkrivanju čestih bolesti, kao što su *bolesti srca i krvotoka*, bolesti bubrega i *dijabetes melitus* (šećerna bolest).



Tokom/Tijekom kontrole zdravlja liječnik će u detaljnom razgovoru objasniti individualne rizike koje postoje za pacijenta usljed eventualnih prethodnih bolesti i ličnih/osobnih životnih navika. Mjerit će se krvni pritisak/tlak i puls/bilo, poslušati srce i pluća, te uzeti uzorci krvi i urina za analizu.

## Pregledi/pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti tokom/tijekom i nakon trudnoće

Tokom/Tijekom trudnoće postoje pregledi za rano otkrivanje bolesti za trudnice i plod.

U to spadaju između ostaloga:

- otkrivanje *trudničkoga dijabetesa* kod majke (mokraćni test)
- otkrivanje *gestoze* (putem redovne/redovite kontrole krvnog pritiska/tlaka, mokraćnog testa, te pregledom tkiva zbog *edema*)
- pregled ultrazvukom (ustanovljavanje tjelesnih mjera ploda, prognoza termina porođaja/poroda i razvoja djeteta u majčinoj utrobi)
- kardiokografski pregled (CTG) (snimanje trudova i srčanih tonova djeteta)

Osim ponuđenih pregleda/pretraga za rano otkrivanje bolesti, jako je važna i prevencija tokom/tijekom trudnoće. U ljekarske/liječničke prevencijske usluge spada, između ostaloga, ustanovljavanje zaraze *rubeolom* kod trudnice (pregled krvi), te savjetovanje i prosvječivanje o zdravstvenim rizicima do kojih može doći tokom/tijekom trudnoće i nakon porođaja/poroda za majku i dijete. U tom vremenskom periodu savjete i objašnjenja daju i babice.

Svaka buduća majka ima pravo na ginekološko i/ili babičko praćenje tokom/tijekom trudnoće i porođaja/poroda, te prvih nedjelja/tjedana nakon porođaja/poroda. Kod pravilnog toka/tijeka trudnoće, bez zdravstvenih tegoba, dovoljan je jedan ljekarski/liječnički pregled svake/a četiri nedjelje/tjedna. Nakon 32. nedjelje/tjedna trudnoće predviđen je pregled svake/a dvije/dva nedjelje/tjedna, a nakon prekoračivanja termina porođaja/poroda čak svaka dva dana. Osim toga trudnica treba u 4. i 8. mjesecu trudnoće posjetiti zubara.



## Važno:

U sklopu trudničkih pregleda svaka žena dobit će takozvanu trudničku knjižicu (Mutterpass). U nju se unose svi važni rezultati pregleda/pretraga i dokumentira tok/tijek trudnoće. Tu knjižicu trudnica treba stalno nositi sa sobom i donijeti je prilikom pregleda.

## Pregledi djece

Za zdravstveni razvoj svakoga čovjeka naročito/osobito su važne prve godine života. Slično kao za odrasle, postoje takođe(r) i pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti za djecu i omladinu/mladež.

### Screening sluha kod novorođenčadi

U pokrajini Hessen može novorođenčad biti podvrgnuta pregledima radi ustanovljavanja urođenih smetnji sluha od prvoga dana života. Dobar sluh jako je važan za normalan razvoj govora u dječjoj dobi, kao i za emocionalno i socijalno sazrijevanje djeteta, te kasniji napredak u školi i profesiji. Kod testa sluha za novorođenčad provjerava se sluh bebe kratkim, bezbolnim i objektivnim pregledom specijalnim mjernim uređajem. Tako mogu oštećenja sluha, koja se relativno često javljaju kod novorođenčadi, na vrijeme biti ustanovljena i terapijana. Takve testove sluha nude u međuvremenu gotovo sve porodiljske/poroditeljske klinike i klinike za novorođenčad u Hessenu u okviru screeninga sluha za novorođenčad. Učešće/Sudjelovanje je dobrovoljno/dragovoljno, a vrši se tek poslije roditeljske pismene izjave saglasnosti. U slučaju *upadljivoga nalaza*, nužan će biti jedan ili više daljnjih pregleda. Pregledi se obavljaju na istoj klinici gdje je obavljeno

i kontrolno testiranje. Ako to nije moguće ili ako nalaz ostane upadljiv, kontrolni testovi mogu se uraditi na Univerzitetskim/Sveučilišnoj klinikama u Frankfurtu ili Marburgu (adresu vidite u popisu adresa).

Ako se beba rodila kod kuće ili u (po)rodilištu, testiranje sluha može se obaviti direktno u jednoj od pomenutih klinika, u okviru konsultacija oko screeninga sluha. Trebalo bi kratko po rođenju dogoviti termin pregleda. Na pregled u nekoj univerzitetskoj/sveučilišnoj klinici mora se uvijek ponijeti uput od pedijatra ili *kućnog ljekara/liječnika*.

### Važno:

U slučaju upadljivog nalaza testiranja sluha u (po)rodilištu, što prije dogovoriti termin u jednoj od dvije navedene klinike.



### **Zakon o zdravstvenoj zaštiti djece**

Ovim zakonom ob(a)vezuju se roditelji da pravovremeno odvedu svoju djecu na preventivne preglede. I dalje mogu slobodno birati ljekara/liječnika.

Poslije pregleda šalje se hesiškom Centru za prevenciju kod djece na Univerzitetској/ sveučilišnoj klinici u Frankfurtu obrazac u kojem se potvrđuje da je kod djeteta obavljen odgovarajući pregled (U4–U9). Ne prosjeđuju se informacije o zdravstvenom stanju Vašega djeteta.

Dečji preventivni centar utvrđuje za koje dijete nije dostavljena potvrda o učešću/sudjelovanju. Zatim podsjeća roditelje na pregled.

Ako ni poslije ponovljene opomene dijete ne bude dovedeno na pregled, informiše/ informira se nadležna Služba za omladinu/ mladež, koja zatim posjeđuje roditelje i uvjerava se da je tom djetetu ide dobro.

Troškove pregleda snosi zdravstveno osiguranje, ukoliko se pregled obavi u predviđenim terminima; djeca imaju pravo na ove preglede. Termine pregleda naći ćete na naslovnoj strani knjižice o evidenciji pregleda, koja se izdaje prilikom rođenja djeteta.



## Predškolski pregled u Hessenu

Predškolski pregled jeste medicinski pregled djece neposredno prije polaska u školu. Još prije polaska u školu roditelji se pismenim putem informišu/ informiraju o terminu pregleda, kako bi njihovo dijete pregledao školski ljekar/ liječnik. U Hessenu je pregled propisan zakonom i treba doprinijeti praćenju i unaprijeđenju djece prema njihovim potrebama od prvog razreda škole.

### **Opšte/opće napomene o pregledu od strane školskoga ljekara/liječnika**

Zadatak/zadaća predškolskog pregleda jeste prepoznavanje poremećaja/smetnji u razvoju/razvitku djeteta, kao i postojeća oboljenja ili ometenost kod djece predškolskoga uzrasta. Cilj je da se ovi poremećaji/smetnje na vrijeme prepoznaju i pravovremeno liječe. Kod prvog pregleda od strane školskoga ljekara/liječnika (tzv. „screening pregleda“) treba razjasniti da li su potrebni daljnji medicinski, socijalni ili pedagoški pregledi i pomoć.

Ovo može biti slučaj ako

- se utvrde fizičke/tjelesne, mentalne ili duševne zdravstvene smetnje ili
- takođe(r) socijalne upadljivosti i/ili
- prijete smetnje prilikom učenja u školi.

Školski ljekar/liječnik ima savjetodavnu ulogu – s jedne strane prema roditeljima, a s druge strane prema školi.

### **Kako se djeca pregleda(va)ju**

Kod fizičke/tjelesne provjere obavlja se fizički/tjelesni pregled, dok se kod provjere čula/osjetila obavlja pregled organa čula/osjetila. Razvojni test obavlja se radi provjere razvoja djeteta.

### **Specijalni zadaci roditelja**

U okviru predškolskog pregleda roditelji igraju centralnu/središnju ulogu kod medicinskog ili socijalnog savjetovanja. Kao lica/osobe odgovorne za odgoj i zdravlje djeteta mogu sa nadležnim pedijatrom razgovarati o daljnjim medicinskim mjerama. Kod duševnih oboljenja i socijalne upadljivosti djece roditelji mogu preko stručnih službi odn. odgovarajućih ustanova koristiti odgovarajuću pomoć.

Školski ljekari/liječnici daju preventivne zdravstvene savjete tako što roditelje edukuju na temu prevencije, zaštite od infekcija i zaštite zdravlja. Stalne teme su: vakcinacija/cijepljenje, podsticanje kretanja/bavljenja sportom, ishrana, djelovanje prekomjernog korištenja medija (TV, video-igre itd.), mogućnost savjetovanja o liječenju (po)teškoća u govoru, pedagoško savjetovanje itd.

### **Školski ljekar/liječnik može smatrati važnim preduzimanje/ poduzimanje daljnjih mjera i može dati sljedeće preporuke:**

- da roditelji kontaktiraju pedijatra ili kućnog ljekara/liječnika radi razjašnjenja medicinskih rezultata, npr. radi kompletiranja vakcinacije/cijepljenja,
- da roditelji kontaktiraju socijalnu službu ili druge službe za decu i omladinu ili neku drugu socijalnu službu
- da roditelji posjete savjetovanište o vaspitanju/odgoju,
- da roditelji razgovaraju sa ustanovom za celodnevni boravak dece radi razjašnjenja upadljivih pojava
- da roditelji učestvuju/sudjeluju u radu grupe za samopomoć, radi savjetovanja o pitanjima ometenosti,
- da se zatraži pomoć za učlanjenje (pomoć u školi kod fizičke/tjelesne ometenosti – „Pomoćnik u integraciji“)
- regulisanje prevoza do škole,
- prijem u grupu za igru kroz pokret ili sportsku grupu,
- savjetovanje od strane stručnjaka za ishranu, pohađanje tečaja ishrane,
- pohađanje dodatnog tečaja njemačkog jezika za dijete,
- pohađanje tečaja „Mama uči njemački“ za majku,
- prijem u ustanovu za cjelodneni boravak ili u neku drugu ustanovu za popodnevno čuvanje, radi pomoći u razvoju/razvitku u školi i.dr.

## Pregledi omladine/mladeži

S početkom puberteta nastupaju brojne fizičke/tjelesne promjene. „J-pregled“ se obavlja samo jednom kod omladine/mladeži između 13. i 14. godine života.

Ovim pregledima trebaju biti pravovremeno otkrivene bolesti koje bi mogle ugroziti fizički/tjelesni, duševni i društveni razvitak omladine/mladeži, te omogućiti njihovo liječenje. Osim toga treba odgovarajućim mjerama promijeniti načine ponašanja koji ugrožavaju zdravlje, kao npr. pušenje. Roditelji se trebaju pobrinuti za obavljanje tog pregleda kod kućnog ljekara/liječnika ili pedijatra. Mnogi pedijatri nude specijalne konsultacije za omladinu/mladež.





Tačan plan vakcinacije/cijepljenja (kada dijete treba da dobije određenu vakcinu/ cjevivo) najbolje je dogovoriti sa pedijatrom kod preventivnog pregleda U3 (4.–6. nedjelja/tjedan života). Troškove ovdje navedenih vakcina/cjeviva preuzima, u principu, zdravstveno osiguranje. Ne plaća se ordinacijska naknada/pristojba.

## Vakcinacije/Cijepljenja

### Za dojenčad, djecu i omladinu/mladež

Vakcine/Cjeviva omogućavaju zaštitu od brojnih bolesti koje bi mogle negativno uticati na fizički/tjelesni razvoj/razvitak dojenčadi, djece i omladine/mladeži. Time što oponašaju neku *infekciju* na bezopasan način, ubičajena cjeviva/ vakcine štite od sljedećih bolesti:

- difterija
- pertusis (hripavac)
- poliomijelitis (dječja paraliza)
- meningitis i faringitis
- *influenca* (virusna gripa)
- tetanus
- rak grlića mater(n)ice
- pneumokokna infekcija
- ospice
- mumps (zaušnjaci)
- rubeola (crvenka)
- hepatitis B (žutica)
- varicela (dječje boginje)

**Impfkalender** (Standardimpfungen) für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach dem Europäischen Impfkalender (Stand 2010)

Impfstoff/ Antigenkom- binationen	Alter in vollendeten Monaten						Alter i. v. Jahren			
	Geburt	2	3	4	11-14	15-23 <sup>1)</sup>	5-9 <sup>2)</sup>	9-17 <sup>3)</sup>	ab 18	ab 60
DTaP		1	2	3	A		A	A	A	
DTaP <sup>4)</sup>							A	A	A	
IPV		1	2	3						
HB		1	2	3						
HB		1	2	3						
MMZ						1	2			
Influenza										S
Pneumo- kokken										S

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

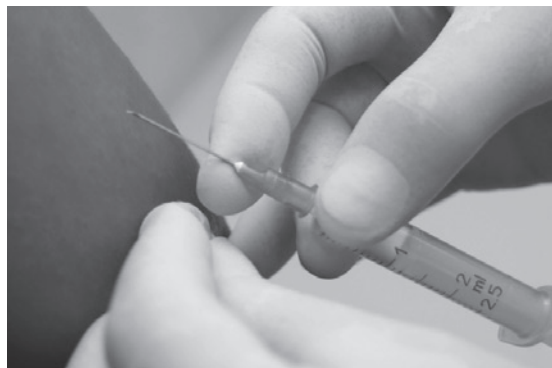
A: Auffrischung möglichst nicht früher als 5 Jahre nach der vorhergehenden letzten Dosis.  
 S: Grundimmunisierung oder noch nicht geimpften Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfschutzes.  
 1) Standardimpfungen mit allgemeiner Anwendung = Regelmäßigungen.  
 2) Zu diesen Zeitpunkten soll die Impfstoffe vorab (Überprüf- und gegebenenfalls verbindlich) werden.  
 3) Ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduziertem Diphtherietoxin-Gehalt (D) verwendet.  
 4) Antigenkombinationen, die eine Pertussiskomponente (aP) enthalten, werden nach dem für DTaP angegebenen Schema benutzt.  
 5) Wenn die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfschema 0, 1, 6 Monate.

## Važno:

Ukoliko dijete pati od neke infekcije, ne može biti vakcinisano/cijepljeno. Vakcinacija/Cijepljenje se mora odložiti za neki kasniji termin.

## Za odrasle

Za odrasle je vakcinacija/cijepljenje takođe(r) važno i pruža zaštitu od određenih bolesti. Stoga zaštitna vakcinacija/cijepljenja protiv difterije, tetanusa, poliomijelitisa i hepatitisa B trebaju biti obnovljena ili naknadno obavljena. Treba redovno/redovito sprovoditi i vakcinaciju/cijepljenje protiv influence. Za određene osobe se, osim toga, zbog njihove dobi ili oboljenja koja predstavljaju poseban rizik, preporučuje/preporuča a zaštitna vakcinacija/cijepljenje. U to spada, između ostalog, i vakcinacija/cijepljenje protiv gripe ili vakcinacija/cijepljenje protiv *pneumokoka* (upala pluća) za osobe starije od 60 godina. Informacije o vakcinaciji/cijepljenju i njegovoj neophodnosti pružaju kućni ljekar/liječnik, zdravstveno osiguranje ili zdravstvene *službe/uredi*. Zdravstveno osiguranje snosi troškove svih vakcinacija/



cijepljenja koje je preporučila „Stalna komisija za vakcinaciju/cijepljenje“ pri Institutu Robert Koch u Berlinu. Statut zdravstvenog osiguranja može, osim toga, predvidjeti i preuzimanje troškova drugih vakcinacija/cijepljenja (npr. preventivna vakcinacija/cijepljenje protiv bolesti u slučaju putovanja izvan Njemačke).

## Važno:

Svaka vakcinacija/cijepljenje nosi se u knjižicu vakcinacije/cijepljenja, koju treba donijeti kad se dolazi na vakcinaciju/cijepljenje. Ako još nemate knjižicu vakcinacije/cijepljenja, obratite se Vašem kućnom ljekaru/liječniku.



## Zubarski pregledi

Ob(a)vezno zdravstveno osiguranje preuzima, kako za odrasle tako i za djecu i omladinu/mladež, troškove zubarskih pregleda za rano otkrivanje bolesti i prevenciju, koji su navedeni u daljnjem tekstu. Ordinacijska naknada/ pristojba za ove preglede se ne plaća.

### Važno:

Osim preventivnih pregleda kod zubara, trebate u svrhu zaštite zuba prati zube dva puta dnevno, te naročito to isto činiti Vašoj djeci u dobi do šest godina (ako dijete želi samo prati zube, pustite ga, pa mu potom Vi operite zube ponovno).

### Odrasli:

- dva zubarska pregleda godišnje: kontrola karijesa, bolesti desni/zubnoga mesa, tumora u usnoj duplji/šupljini i po potrebi rendgensko snimanje
- otklanjanje zubnog kamenca jednom godišnje

### Djeca (od 3. do 6. godine života):

- tri pregleda za rano otkrivanje patoloških promjena na zubima, usnoj duplji/šupljini i vilicama/čeljusti, uključujući savjetovanje o prehrani, higijeni usta i *fluoridizaciji* (FU1 do FU3)

### Djeca i mladež

#### (od 6. do 18. godine života):

- Na dva zubarska pregleda godišnje, prema određenom planu, kontrolniše/ kontrolira se higijena usta, vrši prosvječivanje u pogledu mogućih bolesti i obavlja higijena usta. Vršiti se također i fluoridizacija zubi, te se prevlakom zaštićuju kutnjaci (molari) od karijesa.

U Hessenu može se dobiti dječja zubarska knjižica, u koju se unose rezultati pregleda. Ona se može naručiti kod Okružne/ kotarske radne zajednice za njegu zuba kod omladine/mladeži (adresa u prilogu/privitku) a treba ju ponijeti kod svakog pregleda za rano otkrivanje i prevenciju bolesti.

## Usluge za unaprijeđenje zdravog načina života

Ob(a)vezno zdravstveno osiguranje mora, posebno radi izbjegavanja socijalno uslovljene/uvjetovane nejednakosti šansi za zdravlje, dati efikasan/učinkovit doprinos unaprijeđenju zdravog načina života svojih osiguranika. U te posebne usluge spada i projek(a)t „Sa migrantima za migrante“, koji su inicirale zdravstvene blagajne za ciljnu grupu doseljenika, i koji se npr. ovdje u Hessenu unapređuje zajedno sa Ministarstvom za socijalna pitanja pokrajine Hessen, kao i neke opštine/općine i okruzi/kotari, uz koordinaciju Etnomedicinskog centra. Dio ovog „MiMi projekta“ jeste i ovaj Zdravstveni vodič, kojeg možete dobiti na 15 jezika.



U preventivne usluge u smislu koji je ovdje naveden spadaju i sve potpuno individualne ponude zdravstvenog osiguranja za poboljšanje zdravstvenog stanja svojih osiguranika, kao što je npr. doplata za preventivne ili kompaktne postupke liječenja, ili kursevi za unaprijeđenje zdrave ishrane i kretanja radi eliminisanja stresa. Ali i mjere za izbjegavanje opasnosti od zavisnosti/ovisnosti spadaju u ovaj spektar usluga. Raspitajte se kod svog zdravstvenog osiguranja za ostale detalje – rado će Vam pružiti detaljne informacije.

## 2. Pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti kod osoba bez ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja

### Usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelje azila

Osobe koje su uložile zahtjev za azil i one koje su dužne napustiti zemlju ili se njihov boravak po međunarodnom pravu, te iz političkih razloga toleriše/tolerira (kao „de-facto izbjeglice“) u normalnim slučajevima ne mogu imati ob(a)vezno osiguranje. Prema Zakonu u uslugama tražiteljima azila postoji tokom/tijekom prvih 48 mjeseci pravo na liječenje akutnih ili bolnih oboljenja, kao i na nekoliko pregleda za rano otkrivanje i prevenciju bolesti (ograničenja ima npr. kod zamjene/nadomještanja zuba ili ortopedije vilica/čeljusti).

### Mogu se koristiti sljedeći pregledi za rano otkrivanje i prevenciju bolesti

- Pregledi za rano otkrivanje bolesti i prevenciju tokom/tijekom trudnoće, usluge kod porođaja/poroda i njega nakon porođaja/poroda
- Medicinske pretrage za rano otkrivanje bolesti i prevenciju kao kod ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja: pregledi djece i omadine/mladeži U1 do J1, ginekološki pregledi za rano otkrivanje bolesti, godišnji pregled za rano

otkrivanje raka kod žena od 20. godine i muškaraca od 45. godine, kontrola zdravlja i pregledi kože za osobe od 35. godine (svake dvije godine)

- Polugodišnji zubarski pregledi za djecu i omladinu/mladež do 18. godine, a nakon toga u godišnjem intervalu
- Uobičajena vakcinacija/cijepljenja djece, vakcinacija/cijepljenja protiv tetanusa, difterije, poliomijelitisa za odrasle, a moguća su i druge vakcinacije/cijepljenja zavisno od individualnog rizika

### Važno:

Da bi se ostvarilo pravo na usluge predviđene Zakonom o uslugama za tražitelja azila, treba u ordinaciju donijeti zdravstvenu legitimaciju/iskaznicu. Nju izdaje socijalna služba/ured ili služba kod koje se podnose molbe i za druge usluge. Ona važi uvijek za jedan kvartal.

Korisnici usluga predviđenih zakonom o uslugama za tražitelje azila oslobođeni su plaćanja ordinacijske naknade/pristojbe.

## Usluge predviđene Socijalnim zakonikom (SGB XII) — socijalna pomoć

Za migrante sa legalnim boravkom, a koji ne podliježu zakonskim odredbama za tražitelje azila, te nisu zdravstveno osigurani niti privatno niti kod ob(a)veznog osiguranja, važi pravo prema/sukladno Socijalnom zakoniku (SGB XII). Ukoliko im je odobrena socijalna pomoć za period duži od jednog mjeseca, biti će osigurani ob(a)veznim zdravstvenim osiguranjem. Socijalna služba/ured će ih podstaknuti da izaberu jednu blagajnu obaveznog zdravstvenog osiguranja i tamo se jave. Ukoliko zaštita od strane blagajne ob(a)veznog zdravstvenog osiguranja ne dolazi u obzir, trebati će kod nadležne socijalne službe/socijalnog ureda postaviti zahtjev za zdravstvenu ispravu kojom se preuzimaju troškovi određenih usluga. Ove usluge odgovoraju onima na koje imaju pravo osiguranici kod ob(a)veznog osiguranja. Korisnici socijalne pomoći imaju pravo na opisane pretrage za rano otkrivanje i prevenciju bolesti, te ne moraju plaćati ordinacijsku naknadu/pristojbu.



### Važno:

Pravo korištenja ima osoba u materijalnoj nuždi (sa nedovoljnim i stvarno raspoloživim dohotkom ili imovinom, i bez zdravstvenog osiguranja), kojoj je potrebno liječenje.

### 3. Glosar pojmova

**Bolesti srca i krvotoka** (*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): U to spada niz bolesti koje pogađaju kako srce, koronarne sudove/ žile srca, kao i krvne sudove/žile. U najčešće bolesti spadaju arterioskleroza (sužavanje arterija uslijed taloga na unutarnjem zidu sudova/žila), što je često prethodnica srčanom infarktu (zakr(e)čenje arterije) i srčana insuficijencija (poznata takođe(r) kao slabost srčanog mišića), kod koje srce više nije u stanju u dovoljnoj mjeri snabdijevati/opskrbljivati tkivo krvlju i kis(eon)ikom. Bolesti srca i krvotoka predstavljaju najčešći uzrok smrti u Njemačkoj. Oboljevanje od njih može se, međutim, često izbjeći. Zdrav način života sa nemasnom ishranom/prehranom, dovoljnim/ dostatnim kretanjem, te odustajanjem od nikotina štite srce i krvotok.

**Dijabetes melitus** (*Diabetes mellitus*): Dijabetes melitus je hronični metabolički poremećaj, od kojeg u Njemačkoj boluje oko 7% stanovništva. Dijabetes se može pojaviti kod ljudi svih uzrasta, kod djece i omladine/mladeži isto kao i kod starijih ljudi. O dijabetes melitusu govorimo kada tijelo više ne proizvodi inzulin koji je potreban za transport šećera iz hrane

u krv; Tada dolazi do povećanja šećera u krvi i tako je nastao pojam „šećerna bolest“. Tipični *simptomi* su primjerice često mokrenje, žeđ, umor, malaksalost, smanjenje voljnog nagona, smetnje vida i loše zacjeljivanje rana. U slučaju neliječenja ili lošeg liječenja diabetes melitusa može doći do štetnih posljedica, kao na primjer sljepilo, srčani infarkt, moždani udar i oštećenja bubrega.

**Edemi** (*Ödeme*): Edemi su otoci, nakupljena voda u tkivu.

**Faktori povećanog rizika** (*Risikofaktoren*): Postoji niz okolnosti koje mogu ugroziti zdravlje. Često se pri tome radi o navikama i njihovom utjecaju koji se mogu izbjeći. Nerijetko se radi i o predispozicijama – djelom urođenim – za neke zdravstvene smetnje ili bolesti. Međutim i uslovi/ uvjeti u okolini/okolišu, kao npr. povišeno opterećenje bukom, uv-zračenje ili pljesan u stambenim prostorijama, računaju se u faktore koji povećavaju rizik nastanka određenih bolesti.

**Fluoridizacija** (*Fluoridierung*):

Fluoridizacijom se zubima dodaje fluorid putem zubnih pasti, želea i lakova koji sadrže fluorid. Fluorid se taloži u zubnoj gleđi/caklini i jača njegovu strukturu. Time zub postaje otporniji protiv agresivnih kiselina (npr. kod uživanja šećera).

**Gestoza** (*Gestose*): Gestoza je skupni pojam za različite zdravstvene smetnje nastale uslijed trudnoće. Osim povišenog krvnog pritiska/tlaka, može doći do pojačanog izlučivanja bjelančevina u urin i do edema. Do gestoze dolazi, uglavnom, kod jako mladih ili kod starijih prvorotkinja. Daljnji faktori povećanog rizika kod trudnica su oštećenja sudova/žila uslijed hronične bubrežne bolesti, visokog krvnog pritiska/tlaka ili dijabetesa, pušenja za vrijeme trudnoće, te gojaznosti/pretilosti i manjak bjelančevina. Gestoza povećava rizik prijevremenog porođaja/poroda i smrtnosti novorođenčeta. Osim toga može doći do komplikacija koje mogu ugroziti život trudnice.

**Infekcija** (*Infektion*): Do infekcije dolazi kada uzročnici bolesti prodru u tijelo i u njemu se umnože. Infekcijske bolesti su na primjer proljevi, infekcije disajnih/dišnih puteva, ospice i hripavac, ali i AIDS i malarija.

**Influenza** (*Influenza*): Infekcijska bolest uzrokovana virusima influence, naziva se i grip(a), koja gotovo uvijek napada disajne/dišne puteve, ali može nastupiti i sa teškim tokom/tijekom bolesti i komplikacijama, kao što su upala pluća (pneumonija) ili upala srčanoga mišića (miokarditis).

**Knjižica vakcinacije/cijepljenja** (*Impfpass*):

U knjižicu ljekar/liječnik upisuje koju vakcinu/cjepivo i kada je osoba dobila. Budući se djeca u pravilu vakcinišu/cijepe prilikom preventivnih pregleda, treba knjižicu vakcinacije/cijepljenja ponijeti zajedno sa U-knjižicom na sve U i J1 preglede. (T)ko još nema knjižicu vakcinacije/cijepljenja, dobit će ju kod ljekara/liječnika. I odrasle osobe trebaju ponijeti knjižicu vakcinacije/cijepljenja na svaku vakcinaciju/cijepljenje i kada idu na putovanje u inostranstvo/inozemstvo.

**Koloskopija** (*Darmspiegelung*): Samo u Njemačkoj oboli godišnje oko 66.000 ljudi od raka crijeva, a oko 29.000 ljudi umre od toga. Jedna od mogućnosti za pravovremeno/pravodobno otkrivanje raka crijeva, a time i liječenja, je koloskopija. Kod koloskopije se u crijevo uvlači tanka i elastična/gipka cijev, tzv. endoskop. Endoskop se sastoji iz optičkog sistema/ sustava putem kojeg se prenose slike iz crijeva na monitor. Kod koloskopije mogu se uzimati uzorci tkiva, koji se poslije istražuju u laboratoriju. Mogući su takođe(r) i manji operativni zahvati.

**Kućni ljekar/liječnik** (*Hausarzt*): Tako nazivamo ljekara/liječnika koji je otvorio ordinaciju i u pravilu se ljudi sa zdravstvenim problemima prvo njemu obraćaju. Kao kućni ljekari/liječnici u Njemačkoj djeluju specijalisti za opštu/opću medicinu i internisti.

**Mamografija** (*Mammographie*): Kod mamografije radi se rendgensko snimanje dojke. Tako se promjene na tkivu dojke mogu učiniti dobro vidljivim.

**Ordinacijska naknada/pristojba** (*Praxisgebühr*): Pacijenti moraju jednom u kvartalu kod ljekara/liječnika platiti ordinacijsku naknadu/pristojbu od 10 eura. Ona se ne plaća kod pregleda za rano otkrivanje bolesti i preventivskih usluga; one su besplatne. Ako su potrebni pregledi i drugih ljekara/liječnika u istome kvartalu, onda se kod svakog od ovih pregleda plaća ordinacijska naknada/pristojba, osim ako prvi ljekar/liječnik nije napisao uputnicu. Uputnice međutim ne oslobađaju od plaćanja ordinacijske naknade/pristojbe kod zubara i urgentne medicine. Tu se jednom u kvartalu takođe mora platiti ordinacijska naknada/pristojba od 10 eura. Djeca i omladina/mladež do 18. godine života ne plaćaju naknadu/pristojbu. Hronični bolesnici mogu se osloboditi plaćanja ordinacijske naknade/pristojbe.

### **Osiguranička legitimacija/iskaznica**

*(Versichertenkarte):* Legitimacija/Iskaznica se prije ulaska u ordinaciju predaje kod pomoćnice na prijemnom šalteru, kako bi ljekarska/liječnička usluga mogla biti naplaćena kod zdravstvenog osiguranja. Legitimacija/Iskaznica se izdaje kratko po pristupu nekom zdravstvenom osiguranju. U pravilu će ona biti poslana poštom. Na chipu su pohranjeni lični/osobni podaci osiguranika (ime, datum rođenja i adresa) te osiguranički broj, ali ne i informacije o zdravstvenom stanju ili dijagnozama.

**Pneumokoki** (*Pneumokokken*): Bakterije (*Streptococcus pneumoniae*) koje mogu izazvati razna oboljenja. U ta oboljenja spadaju upala pluća (pneumonija), upala moždane ovojnice (meningitis) ili upala srednjega uha (*Otitis media*). Rizik od oboljevanja raste sa životnom dobi (preko 60 godina), pošto opada sposobnost imunoga sistema/sustava.

### **Pregledi za rano otkrivanje bolesti**

*(Früherkennungsuntersuchungen):* Cilj tih pregleda je otkrivanje bolesti u ranom stadiju(mu) (kada njeni simptomi još nisu postali uočljivi) i time povećavanje šansi za ozdravljenje.

**Prevenција** (*Vorsorge*): Pod prevencijom razumijemo mjere koje trebaju spriječiti izbijanje bolesti. Primjer prave preventivne mjere je pranje zuba. Redovitom i ispravnom njegom zuba može se spriječiti nastanak karijesa.

**Rak** (*Krebs*): Rakom (kancerogenim oboljenjem) nazivamo nekontrolirani rast ćelija/stanica. Čelije/Stanice raka potiskuju i razaraju zdravo tkivo. Svaki tjelesni organ može oboljeti od raka. Nakon bolesti srca i krvotoka, drugi po redu uzrok smrti u Njemačkoj je rak (od raka oboli godišnje oko 390.000 ljudi). Ipak sve više pacijenata može se izliječiti. Bolesti raka jako se međusobno razlikuju, pa su i mogućnosti njihova liječenja jako različite. Ranim otkrivanjem raka može se smanjiti rizik umiranja od raka.

**Rubeola/crvenka** (*Röteln*): Rubeola spada u dječje bolesti, od koje međutim mogu oboljeti i odrasli. Zaraza sa virusom rubeole tokom/tijekom trudnoće može prouzročiti teške posljedice kod ploda, npr. duševnu ometenost, gluhoću i sljepoću. Što se ranije u trudnoći žena zarazi virusom (do 18. nedjelje/tjedna trudnoće), to je veća opasnost za dijete da dođe do teškog defekta. Prilikom preventivnih pregleda kod trudnica se stoga provodi takozvani test na antitijela, kojim se ustanovljava da li je trudnica već jednom bila zaražena rubeolom, te je tako imuna na virus ili se, ako nije, mora čuvati od zaraze. U tom slučaju trudnica treba ograničiti ili izbjegavati kontakt sa djecom javne skupove, predstave, javna prevozna sredstva. Najbolja zaštita ipak je vakcinacija/cijepljenje u dječjem uzrastu (za djevojčice između 11. i 13. godine) ili za odrasle žene prije početka trudnoće.

**Screening** (*Screening*): Pojam je preuzet iz engleskog, a znači pregledi u nizu. Vezano uz rak dojke screening označava preglede svih žena između 50. i 69. godine života.

**Screening odjeljenja/odjeli** (*Screening-Einheiten*): Ove medicinske ustanove specijalizirane su za mamografski screening i podliježu strogim kriterijima kvaliteta. Tu se prave mamografski snimci i u slučaju pozitivnoga nalaza podvržu se daljnjem proučavanju. Upravnici/Voditelji screening odijela su specijalno obrazovani ljekari/liječnici.

**Simptom** (*Symptom*): Simptomom nazivamo tegobu koja je prouzročena/ prouzrokovana nekom bolešću ili povredom (npr. bol).

**Trudnički dijabetes** (*Schwangerschaftsdiabetes*): Zbog hormonalnih promjena tokom/tijekom trudnoće mogu trudnice oboljeti od prolaznog dijabetesa melitusa. Prvi simptomi trudničkog dijabetesa mogu biti: velika pretilost/ gojaznost, pretjerana žeđ, previše plodove vode i preveliko dijete. Trudnički dijabetes uzrokovan previsokom koncentracijom šećera u krvi predstavlja opasnost po zdravlje majke i još nerođenog djeteta i mora se liječiti. Ukoliko je koncentracija šećera u krvi samo malo povećana, dovoljno je pridržavati se stroge dijeta. Ako koncentracija ostane visoka, trudnički se dijabetes mora liječiti inzulinom. U pravilu trudnički dijabetes nestaje poslije poroda.

**U-knjižica/svezak (U-Heft):** U U-knjižicu/svesku upisuju se rezultati preventivnih pregleda djece (U-pregledi). Osim toga, knjižica/sveska sadržava i bitne informacije, npr. tabele težine i visine koje dijete treba dostići u određenoj, starosnoj dobi. U-knjižica/svezak izdaje se poslije preventivnoga pregleda U1 još u bolnici i treba ju nositi kod svih preventivnih pregleda djece i omladine/mladeži.

**Upadljiv (=pozitivan) nalaz (Auffälliger [= positiver] Befund):** Upadljiv ili pozitivan nalaz testa znači da postoji sumnja da pregledana osoba nosi u sebi potencijalnog uzročnika ili žarište bolesti, ili da ima potencijalno oboljenje. Za potvrdu ili isključenje ove sumnje dotičnoj osobi preporučuje se hitno obavljanje daljnjih pretraga.

**Zdravstvena služba/ured (Gesundheitsamt):** Zdravstvene službe/uredi nude zdravstvene informacije, prosvjeđivanje/prosvjetu i savjetovanja za građane. U njihove zadatke/zadaće spadaju, na primjer, pregledi djece prije upisa u školu, savjetovanje o vakcinama/cijepljenjima, kao i pomoć za psihički oboljele osobe, ovisnike o drogama i invalidne osobe. Zdravstvene službe/uredi su takođe(r)



zaduženi za nadzor i kontrolu. Njihova briga je, na primjer, higijena u ustanovama za liječenje, njegu i staranje/skrb. Oni nadziru pitku vodu i vodu za kupanje, te daju savjete po pitanjima ekološke medicine.

## 4. Adrese

### Institucije

### Opis/Kontakt

---

**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](mailto:info@aids-aufklaerung.de)  
Internet:  
[www.aids-aufklaerung.de](http://www.aids-aufklaerung.de)

AIDS-Aufklärung e.V. in Frankfurt nudi anonimno, telefonsko ili lično/osobno savjetovanje, online-savjetovanje, tribine za informisanje/informiranje i usavršavanje, kao i testiranje na HIV-antitijela.

---

**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](mailto:aids-hilfe-hessen@t-online.de)  
Internet:  
[www.sozialnetz-hessen.de/aidshilfe](http://www.sozialnetz-hessen.de/aidshilfe)

AIDS-Hilfen u Hessenu možete, između ostalog, da koristite za savjete putem telefona. Oni Vam daju informacije u vezi sa „Safer Sex“ (siguran sex), „Safer Use“ (sigurna upotreba), o mogućim rizicima od infekcije i testiranju na HIV antitijela. Savjetovališta postoje, pored ostalog, u sljedećim gradovima:

**Darmstadt:** Telefon 06151|2 80 73

**Gießen:** Telefon 0641|1 94 11

**Kassel:** Telefon 0561|10 85 15

**Offenbach:** Telefon 069|88 36 88

**Wiesbaden:** Telefon 0611|30 24 36

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **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](mailto:dgk@kilian.de)  
Internet: <http://www.dgk.de>

Njemački zelini krst/križ je nezavisno/neovisno udruženje/udruga od opšte/opće koristi (e.V.) za unaprijeđenje/pospješavanje zdravstvene prevencije i komunikacije u Njemačkoj, s ciljem motivisanja stanovništva/pučanstva za preuzimanje odgovornosti za vlastito zdravlje. To se postiže putem vlastite medijske, informativne službe i službe za ilustracije, i stalnom saradnjom sa štampanim/tiskanim medijima, televizijom i radiom. Na internetskoj stranici nalaze se informacije, adrese i telefonski brojevi o raznim zdravstvenim temama. Osim toga, Njemački zelini krst/križ nudi i sopstvenu vruću liniju na teme kao što su: bol, sluh, sunce i koža, glaukom i vakcinacija/cijepljenje.

---

### **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@donumvitaedarmstadt.de](mailto:Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de)  
Internet: [www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

Pokrajinskom udruženju/udruzi Donum Vitae Hessen pripada pet savjetovališta, namijenjenih ženama, muškarcima i parovima, nezavisno od nacionalne i vjerske pripadnosti. U duhu katoličkih načela daju se savjeti kod kod konflikata vezanih za trudnoću (npr. u vezi sa pomoći i pravima). Donum Vitae daje i finansijsku pomoć i druge vrste pomoći/potpore trudnicama i majkama u nevolji.

Savjetovališta se nalaze u:

**Darmstadt:** Telefon 06151 | 2 79 39 41

**Fulda:** Telefon 0661 | 2 50 67 10

**Gießen:** Telefon 0641 | 9 72 76 89

**Limburg:** Telefon 06431 | 40 86 25

**Wiesbaden:** Telefon 0611 | 2 05 68 06

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **Gesundheitsämter in Hessen**

Zdravstvene službe/uređi nude zdravstvene informacije, prosvjećivanje i savjetovanje za građane. U njihove zadatke/zadaće spadaju na primjer/primjerice pregledi djece prije upisa u školu, savjetovanje o vakcinaciji/cijepljenju i pomoć za psihički oboljele osobe, ovisnike o drogama i invalidne osobe. Zdravstvene službe/uređi su takođe(r) zaduženi za nadzor i kontrolu. Njihova briga je na primjer higijena u ustanovama za liječenje, njegu i staranje/skrb. Oni nadziru pitku vodu i vodu za kupanje, te daju savjete po pitanjima ekološke medicine. Adrese zdravstvenih službi/uređi u Hessenu nalaze se na internet stranici: **[www.gesund-in-hessen.info](http://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](mailto:info@hage.de)  
Internet: [www.hage.de](http://www.hage.de)

HAGE je pokrajinsko udruženje/udruga za unaprijeđenje/pospješavanje zdravlja u Hessenu u kojoj saraduje 50 organizacija članica. Glavni zadatak HAGE leži u iniciranju, koordiniranju i provođenju/provedbi aktivnosti i mjera za zdravstvenu prosvjetu i odgoj te unaprijeđenju/pospješavanje zdravlja. Ona se svojom ponudom obraća svima koji djeluju na području pospješavanja zdravlja i pruža im podršku kod oblikovanja i razvoja planova, organiziranja zdravstvenih projekata, priredbi za usavršavanje obrazovanja i predavanja. Ona takođe(r) pomaže kod sakupljanja informacijskog materijala.

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **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

U okviru programa „Unaprijeđenje/pospješavanje mjera integracije“ podstiče Pokrajinska vlada Hessena angažiranje ljudi koji su porijeklom/ podrijetlom migranti i Nijemaca kao vodiča u integraciji, u raznim društvenim oblastima. Radi se o dobro integrisanim jezičkim i kulturnim posrednicima, sa jezičkom i interkulturalnom kompetencijom, koji pristupom u svoju zajednicu pružaju migrantima pomoć i znanja o socijalnim, političkim i kulturnim strukturama i pomažu im da se snađu u svakodnevici i savladaju birokratske prepreke. Vodiči u integraciji obraćaju se novim migrantima, migrantima koji već duže žive ovdje, kao i emigrantima.

### **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

Cilj Pokrajinske kancelarije/ureda za pitanja zavisnosti/ ovisnosti (HLS) jeste unaprijeđenje/pospješavanje i koordinacija preventivnih, terapijskih i rehabilitacijskih mjera u oblasti zavisnosti/ovisnosti. Kao pokroviteljsko udruženje/udruga svih ustanova za prevenciju i pomoć kod zavisnosti/ovisnosti u Hessenu (Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreise itd.), HLS daje na licu mjesta informacije, materijal i adrese ustanova. HLS služi kao centralno/središnje polazište za sve zahtjeve na temu zavisnosti/ovisnosti u Hessenu za organizacije članice, stručnu i opštu javnost, medije i politiku.

## Institucije

### **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/

## Opis/Kontakt

Akcioni/Akcijski plan pokrajine Hessen za borbu protiv nasilja u kući/domu povezuje različite pristupe pomoći i podrške žrtvama nasilja u porodici/obitelji – uključujući i zdravstveno zbrinjavanje/opskrbu. Akcioni/Akcijski plan namjerava/smjera u prvom redu poboljšanoj zaštiti od partnerskog nasilja. On takođe(r) služi zaštiti djece od opasnosti koje partnersko nasilje uvijek znači za njihov razvoj. Hessenska Mreža „Prevenција nasilja u zdravstvu“ nudi orijentacionu pomoć za zdravstvene profesije. Navedena internet stranica sadrži važne adrese i publikacije, kako za oštećene tako i za organizacije koje pomažu: savjetovališta, grupe za hitan poziv, regionalne mreže protiv nasilja u kući/domu i praktičnu pomoć – recimo upute za ljekarsku/liječničku dokumentaciju kod fizičkog/tjelesnog zlostavljanja.

### **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

Na internetskoj stranici Udruženja/udruge ljekara/liječnika zdravstvenih blagajni u Hessenu naći će osiguranici i pacijenti pretraživač/tražilicu nadležnih ljekara/liječnika i psihoterapeuta u Hessenu. Osim toga, daju se i informacije na temu: prevencija i vakcinacija/cijepljenje, samopomoć, hitni slučajevi i dežurne ljekarske službe (služba za hitne slučajeve), migranti, individualne zdravstvene usluge (IGEL) i naknada troškova, usluge i kvalitet.

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **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

Ove klinike u Frankfurtu i Marburgu pružaju bebama koje su rođene kod kuće ili u (po)rodilištu test sluha u okviru tzv. screening dežurstva. U slučaju pozitivnog nalaza testa, biti će potrebne daljnje pretrage, koje se također mogu obaviti u Frankfurtu ili Marburgu.

### **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](mailto:laek.hessen@laekh.de)  
Internet: [www.laekh.de](http://www.laekh.de)

Pokrajinska ljekarska/liječnička komora u Hessenu se po državnom nalogu brine o kvalitetnoj i pouzdanom medicinskom zbrinjavanju/opskrbi i vršenju liječničkog poziva. Osim ponuda usavršavanja i dodatnog obrazovanja za ljekare/liječnike i medicinsko osoblje, njeni zadaci/zadaće obuhvataju i savjetovanje članova, građana i političara. Komora zastupa i interese pacijenata i pomaže u slučaju pogrešnog/krivog liječenja. Na svojim internet stranicama ona nudi zdravstvene savjete, opšte/opće informacije za pacijente, telefonske brojeve hitnih službi (i.o. za slučajeve trovanja).

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **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](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de)

Pokrajinska radna zajednica za zdravlje zuba kod djece i omladine/mladeži LAGH posvećena je održavanju zdravih zubi kod djece i omladine/mladeži u Hessenu. Zajedno sa zakonskim zdravstvenim blagajnama, zubarskim stručnjacima Službe/ureda za zdravlje i zubarskih ordinacija ona provodi grupnu profilaksu u školama i dječjim vrtićima. Tu se osim toga može dobiti zubarska knjižica za djecu.

---

### **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](http://www.lzkh.de)

Pokrajinska zubarska komora Hessen (LZKH) pacijentima nudi hotline za neutralno i povoljno telefonsko savjetovanje. Pod brojem 01805|20 20 52 stoje pacijentima na raspolaganju kvalificirani savjetodavci.

---

### **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](mailto:mammo-info@kvhessen.de)  
Internet:  
[www.ein-teil-von-mir.de](http://www.ein-teil-von-mir.de)

Centralna služba/Središnji ured je nadležan za odgovore na pitanja u vezi sa mamografskim pretragama kao i informacijama o ordinacijama koje provode mamografske screeninge. Kod njega se mogu zakazati/uglaviti termini za screening. Na taj visokokvalitetni program rane dijagnoze raka dojke pozivaju se žene lično/osobno u dobi između 50. i 69. godine života. Sudjelovanje/Učešće je dobrovoljno/dragovoljno.

## Institucije

### 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

## Opis/Kontakt

Pokrajinskom udruženju/udruzi „pro familia“ u Hessenu pripadaju 26 savjetovališta, 2 medicinska instituta i jedna obrazovna ustanova. Sva savjetovališta predstavljaju državno priznata savjetovališta za trudnoću. Ona izdaju uvjerenja o provedenom savjetovanju. Ovdje žene takođe(r) mogu dobiti informacije o „piluli poslije“ („Pille danach“): 01805|77 63 26. Savjetovališta se između ostalog nalaze u mjestima:

**Darmstadt:** Telefon 06151|42 94 20

**Dietzenbach:** Telefon 06074|22 65

**Gießen:** Telefon 0641|7 71 22

**Kassel:** Telefon 0561|2 74 13

**Offenbach:** Telefon 069|81 77 62

**Wiesbaden:** Telefon 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

Socijalno udruženje/udruga VdK Hessen-Thüringen savjetuje i zastupa svoje članove kod socijalno-pravnih sporova. Osim toga on(a) nudi nezavisno savjetovanje pacijenata. Savjetovanje je besplatno i za one koji nisu članovi udruženja/udruge, a obraća se u prvom redu hroničnim bolesnicima i invalidima.

Savjetovalište se nalaze u mjestima:

**Kassel:** Telefon 0561|9 20 70 80,

Radno vrijeme: četvrtkom od 14–18 sati

**Darmstadt:** Telefon 06151|35 99 80,

Radno vrijeme: ponedjeljkom, 13–17 sati

**Alsfeld:** Telefon 06631|35 56

Radno vrijeme: srijedom, 13–17 sati

## Institucije

## Opis/Kontakt

---

### **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/>

Nezavisno/neovisno savjetovanje pacijenata nudi pacijentima besplatne informacije u 22 savjetovališta na relevantne teme iz oblasti zdravstvenog prava, i informacije o dopunskim (regionalnim) ponudama zdravstvenog zbrinjavanja od strane stručnih savjetnika. Osim toga, UPD pruža i nadregionalne savjete u (s)vezi sa bolestima i specifičnim temama.

---

### **Verbraucherzentrale Hessen**

Große Friedberger Straße 13–17

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 01805 | 97 20 10

E-Mail: [vzh@verbraucher.de](mailto:vzh@verbraucher.de)

Internet: [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)

Centrala za potrošače Hessen nudi telefonsko i lično/osobno savjetovanje za pacijente. Telefonsko savjetovanje od ponedjeljka do četvrtka između 10–13 sati na broj 0900 | 1 77 44 47 (1,75 euro/min. kod poziva sa fiksnih telefona). Lično/Osobno savjetovanje Vam se pruža u savjetovalištimu u gradovima Frankfurt, Kassel i Darmstadt.

Broj za dogovor termina:

**Frankfurt:** Telefon: 01805 | 97 20 10

(12 cent/min. kod poziva sa fiksnih telefona)

**Kassel:** Telefon: 0561 | 10 49 05

**Darmstadt:** Telefon: 06151 | 27 99 90

# Bilješke

# Bilješke

# Zahvalnost/zahvala

## **Zahvalujemo svim stručnjacima i institucijama koji su sudjelovali u nastanku ove brošure.**

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 Yılmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).

# Sačuvati zdravlje

Živate u Njemačkoj i zdravi ste. To želite i ostati, ali nemate pregled nad mogućnostima prevencije i ranog otkrivanja bolesti. Ova brošura Vam pokazuje što možete poduzeti da aktivno zaštitite svoje zdravlje i pravovremeno otkrijete bolest.

Što je primjerice/na primer kontrola zdravlja? Što znači rano otkrivanje raka? Koje vrste pregleda djece i mladeži Vam stoje na raspolaganju? Kada se trebate zaštititi cijepljenjem? Koje zubarske preglede možete koristiti kako biste zadržali zdrave zube cijeli život? Na ta i mnoga druga pitanja naći ćete odgovor u ovoj brošuri. U njoj ćete također naći adrese za kontakt sa različitim zdravstvenim ustanovama u Hessenu.