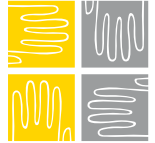


# Hãy giữ gìn sức khỏe

Phát hiện sớm bệnh và phòng bệnh cho trẻ em và người lớn

## Cùng người nhập cư vì người nhập cư

Hướng dẫn y tế cho các thành phần đa văn hóa ở Bayern



Cẩm nang dành cho người nhập cư – Phát hành ra 15 thứ tiếng

# Impressum

Bleiben Sie gesund  
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene  
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten

Herausgeber:  
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit  
Rosenkavalierplatz 2 | 81925 München | [www.stmug.bayern.de](http://www.stmug.bayern.de)

BKK Landesverband Bayern  
Züricher Straße 25 | 81476 München | [www.bkk-lv-bayern.de](http://www.bkk-lv-bayern.de)

BKK Bundesverband GbR  
Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen | [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

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

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Redaktion: Elena Kromm-Kostjuk, Stephanie Knostmann, Ramazan Salman,  
Dr. med. Matthias Wienold, Eva Schwarz  
Übersetzung: Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Lektorat: Heike Mönninghoff, Bernd Neubauer  
Layout: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover  
Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen  
Bildquellen: Seite 5, 11, 12, 15, 21, 25, 26 © Fotolia.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch 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 durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Juni 2009

# Lời chào

Quý vị độc giả thân mến!

Thông qua cuốn cẩm nang này chúng tôi muốn giới thiệu tới những người nhập cư hiện đang sinh sống ở Bayern các chế độ chăm sóc sức khỏe phong phú và đa dạng của ngành y tế Bayern. Trong đó chúng tôi xin dành mối quan tâm đặc biệt cho mảng đề tài phát hiện sớm bệnh và phòng bệnh. Mong rằng quý vị qua đó có được cái nhìn bao quát để áp dụng kịp thời tất cả các biện pháp chăm sóc sức khỏe cho bản thân và con em mình. Ngoài ra chúng tôi cũng xin giới thiệu khái quát với quý vị mục tiêu và các hoạt động chăm sóc sức khỏe của rất nhiều cơ sở y tế ở Bayern cùng với địa chỉ liên hệ của từng cơ sở.

Cuốn cẩm nang này đã được dịch ra 15 thứ tiếng nhằm giới thiệu với quý vị các biện pháp phòng bệnh và phát hiện sớm bệnh áp dụng ở bang Bayern, để quý vị có thể định hướng trong hệ thống y tế phức tạp của Đức. Chúng tôi chủ định đưa ra những thông tin dễ hiểu nhằm vào các mục tiêu cụ thể để giúp quý vị sử dụng các dịch vụ do ngành y tế cung cấp một cách phù hợp, hiệu quả và tối ưu.

Cuốn cẩm nang này là một viên gạch quan trọng xây đắp công trình lớn là dự án y tế „Cùng người nhập cư vì người nhập cư.“ Dự án này đã được áp dụng ở Bayern từ năm 2008, trong khuôn khổ đề tài y tế „Sức khỏe. Cuộc sống. Bayern.“ của bang Bayern và chương trình „Y tế cho mọi người“ do quỹ bảo hiểm y tế BKK thực hiện trên phạm vi toàn liên bang. Mục tiêu chính của dự án là tạo điều kiện giúp đỡ người nhập cư sử dụng các chế độ y tế hiện hành một cách bình đẳng, không trở ngại.

Mong rằng dự án đa văn hóa và cuốn cẩm nang này sẽ góp phần giúp quý vị và con em quý vị giữ gìn sức khỏe tốt và sống hạnh phúc ở Bayern!



Dr. Markus Söder  
Bộ trưởng Bộ môi trường và  
y tế bang Bayern



Werner Rychel  
Phó chủ tịch ban điều hành  
Liên đoàn bảo hiểm y tế  
BKK bang Bayern



Theo van Stiphout  
Trưởng phòng chính sách  
y tế của quỹ bảo hiểm  
BKK liên bang GbR

# Nội dung

Mở đầu	3
1. Các chế độ của bảo hiểm y tế theo luật định	4
Phát hiện sớm bệnh ung thư	4
Tổng kiểm tra sức khỏe	5
Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai và sau khi sinh	6
Khám sức khỏe định kỳ cho trẻ em (U1 đến U9, J1)	8
Khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em ở Bayern	12
Kiểm tra sức khỏe cho thanh thiếu niên	13
Tiêm chủng	13
Khám nha khoa	16
2. Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ chăm sóc sức khỏe dành cho người không có bảo hiểm y tế theo luật định	18
Các chế độ theo Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn	18
Các chế độ theo Bộ luật Xã hội XII (trợ cấp xã hội)	19
3. Chú thích	20
4. Địa chỉ	27

# Mở đầu

Sức khỏe là tiền đề quyết định để có một cuộc sống hạnh phúc. Đứa trẻ khỏe mạnh mới có thể thỏa sức khám phá thế giới xung quanh, người lớn khỏe mạnh mới có thể giải quyết tốt những công việc thường ngày và thưởng thức mọi hương vị của cuộc sống.

Lẽ dĩ nhiên mỗi người đều có thể chủ động chăm lo sức khỏe cho bản thân, ví dụ như vận động thường xuyên và có chế độ dinh dưỡng khoa học. Hệ thống y tế Đức cũng không đợi đến lúc người ta mắc bệnh rồi mới cứu chữa. Các quỹ bảo hiểm y tế tài trợ cho các chương trình phòng bệnh và phát hiện sớm bệnh là để giúp các thành viên bảo hiểm của quỹ mình giữ gìn sức khỏe. Trong cuốn cẩm nang này, một dự án do Trung tâm y tế đa văn hóa Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. hợp tác với Bộ môi trường và y tế bang Bayern, Tổng liên đoàn quỹ bảo hiểm y tế BKK liên bang và Liên đoàn BKK tiểu bang Bayern soạn thảo, quý vị sẽ thu thập được những thông tin bổ ích về các biện pháp phòng bệnh và khám phát hiện sớm bệnh, tiêm chủng và vệ sinh răng miệng.

Cuốn cẩm nang của chúng tôi dành một phần lớn cho chủ đề sức khỏe trẻ em. Việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ em bắt đầu từ thời kỳ thai nghén của người mẹ, thông qua các kỳ khám thai. Ngay sau khi chào đời em bé sẽ được khám kỳ đầu tiên trong số mười lần kiểm tra sức khỏe định kỳ cho trẻ nhỏ. Ngoài ra, trẻ sơ sinh ở Bayern còn được kiểm tra chức năng thính giác (Hörscreening) và kiểm tra xác định các bệnh về trao đổi chất. Quý vị cũng sẽ được giải thích lý do vì sao việc khám sức khỏe định kỳ cho trẻ em ở Bayern được quy định thành một nghĩa vụ, và những điều các bậc làm cha mẹ cần lưu ý trong các kỳ khám này.

Để cho thông tin đến được với càng nhiều người càng tốt, nhất là những người nhập cư tới từ nhiều nước và có những nguồn cội khác nhau, chúng tôi phát hành cuốn cẩm nang này ra 15 thứ tiếng. Mong rằng những cố gắng của chúng tôi sẽ đóng góp phần nào giúp quý vị và con em quý vị luôn luôn mạnh khỏe.

# 1. Các chế độ của bảo hiểm y tế theo luật định

Là thành viên của một quỹ bảo hiểm y tế công do luật pháp quy định, quý vị có quyền được *khám phát hiện sớm bệnh* (tất cả các từ in nghiêng sẽ được giải nghĩa trong phần chú thích) và sử dụng các chế độ *phòng bệnh*. Tùy theo lứa tuổi và giới tính, quý vị sẽ được hưởng các chế độ khám sức khỏe miễn phí khác nhau.

Khi tới khám phát hiện sớm bệnh và khám phòng bệnh, quý vị phải mang theo *thẻ bảo hiểm y tế*. Chỉ tới khám hai loại hình chăm sóc sức khỏe này thì không phải trả *lệ phí phòng mạch*.

## Phát hiện sớm bệnh ung thư

### Phụ nữ được kiểm tra sức khỏe miễn phí từ độ tuổi

- 20 tuổi trở lên cứ mỗi năm một lần khám phụ khoa để phát hiện sớm *bệnh ung thư cổ tử cung*,
- 30 tuổi trở lên cứ mỗi năm một lần khám phát hiện sớm ung thư vú,
- 35 tuổi trở lên cứ hai năm một lần khám da,
- 50 tuổi trở lên cứ mỗi năm một lần khám phát hiện sớm ung thư ruột và

## Lưu ý:

Ngoài khám phát hiện sớm bệnh và các biện pháp phòng bệnh, bảo hiểm y tế công còn cung cấp rất nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nữa. Người được bảo hiểm, khi sử dụng một trong số các dịch vụ này, có thể phải tự chịu một phần chi phí và do đó phải trả bổ sung một khoản tiền. Mức độ trả bổ sung được tính theo giới hạn mức tự chịu chi phí y tế của mỗi người. Đối với những phụ nữ sinh sau ngày mồng 1 tháng Tư năm 1987 bị bệnh mãn tính và nam giới sinh sau ngày mồng 1 tháng Tư năm 1962 bị bệnh mãn tính, giới hạn mức tự chịu chi phí y tế có thể được hạ xuống nếu quý vị tới bác sĩ của mình xin tư vấn về các khả năng phát hiện sớm bệnh tật. Người ta dự định trong thời gian sắp tới sẽ đưa vào sử dụng „Sổ phòng bệnh“, để bác sĩ chứng nhận vào sổ là bệnh nhân đã được tư vấn. Vì quý vị chỉ có thể tiết kiệm được chi phí bổ sung phần mình nếu quý vị có bằng chứng nộp cho quỹ bảo hiểm là mình đã thực sự đi tư vấn phòng bệnh. Để biết rõ hơn về đề tài này, quý vị có thể hỏi bác sĩ hoặc quỹ bảo hiểm y tế của mình.

- 55 tuổi trở lên được *nội soi ruột* một lần (lần thứ hai khám miễn phí phải cách lần thứ nhất 10 năm).

Ngoài ra, tất cả phụ nữ ở bang Bayern trong độ tuổi từ 50 đến 69 cứ hai năm một lần được gửi thư mời đích danh đi *chụp X quang vú*. Bệnh nhân phải đến khám ở các nơi gọi là *các cơ sở khám sàng lọc*.

### **Nam giới được kiểm tra sức khỏe miễn phí từ độ tuổi**

- 35 tuổi trở lên cứ hai năm một lần khám da,
- 45 tuổi trở lên cứ mỗi năm một lần khám tuyến tiền liệt và cơ quan sinh dục,
- 50 tuổi trở lên cứ mỗi năm một lần khám phát hiện sớm ung thư ruột và
- 55 tuổi trở lên được *nội soi ruột* một lần (lần thứ hai khám miễn phí phải cách lần thứ nhất 10 năm).

## Tổng kiểm tra sức khỏe

Phụ nữ và nam giới từ 35 tuổi trở lên có quyền đi kiểm tra sức khỏe toàn diện hai năm một lần, mục đích chính là để phát hiện sớm các bệnh hay gặp như *bệnh tim mạch*, bệnh thận và *bệnh tiểu đường*.

Khi tổng kiểm tra sức khỏe bác sĩ sẽ tư vấn cận kề cho bệnh nhân, dựa trên cơ sở tiền sử bệnh tật và thói quen sinh hoạt riêng của mỗi người mà đánh giá nguy cơ mắc bệnh ở người đó cao hay thấp. Quý vị sẽ được đo huyết áp và đo mạch, nghe tim, nghe phổi cũng như lấy mẫu xét nghiệm máu và nước tiểu.



Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai và sau khi sinh

Trong thời gian người phụ nữ mang thai có nhiều biện pháp kiểm tra để phát hiện sớm bệnh cho người mẹ tương lai và thai nhi.

**Xin đơn cử một vài ví dụ:**

- Khám phát hiện *bệnh tiểu đường khi mang thai* ở người mẹ (thử nước tiểu)
- Khám phát hiện *tiền sản giật* (thường xuyên đo huyết áp, thử nước tiểu và kiểm tra *phù nề*)
- Khám thai bằng siêu âm (đo kích thước thai, dự đoán thời hạn sinh, xác định sự phát triển của thai trong bụng mẹ)
- Khám bằng máy nghe tim thai – CTG (ghi lại dấu hiệu cơn đau chuyển dạ và tiếng tim thai)



**Lưu ý:**

Người phụ nữ đến khám thai được phát một cuốn sổ khám thai gọi là Mutterpass. Bác sĩ phụ khoa sẽ ghi vào đó các kết quả khám thai quan trọng và mọi diễn biến của thời kỳ thai nghén. Người có thai nên giữ sổ khám thai luôn luôn bên mình và mang theo mỗi lần đến bác sĩ khám thai. Ngay cả khi đứa con đã ra đời cũng vẫn nên cất giữ sổ khám thai cẩn thận, vì các nhận xét bác sĩ đã ghi trong đó có thể có ý nghĩa quan trọng đối với những lần mang thai tiếp theo.

Song song với các biện pháp phát hiện sớm bệnh liệt kê ở trên, việc phòng bệnh trong thời gian mang thai cũng rất quan trọng. Để phòng bệnh cho người mang thai, bên cạnh các biện pháp chăm sóc sức khỏe khác bác sĩ còn có trách nhiệm khám phát hiện *bệnh phong chẩn* (xét nghiệm máu), cũng như tư vấn và giải thích cho sản phụ về những nguy cơ nhất định có thể đe dọa sức khỏe mẹ và con trong và sau giai đoạn thai sản. Các nữ hộ sinh cũng sẵn sàng tư vấn và giải thích cho sản phụ về đề tài này.

Mỗi người sắp làm mẹ đều có quyền được bác sĩ phụ khoa và/hay nữ hộ sinh chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai, lúc sinh nở và một vài tuần sau khi sinh. Trong trường hợp thai nghén bình thường không gặp vấn đề đáng ngại về sức khỏe thì cứ bốn tuần khám thai một lần là đủ. Từ tuần thứ 32 trở đi thì cứ hai tuần khám một lần, nếu quá ngày hẹn vẫn chưa sinh thì phải khám thường xuyên hơn, cứ hai ngày một lần.

Ngoài ra, người có thai nên đến bác sĩ nha khoa khám răng hai lần trong thời gian mang thai. Thói quen ăn uống thay đổi do tình trạng thai nghén (thèm của chua và của ngọt) có thể dẫn đến sâu răng. Do sự thay đổi nội tiết tố, phụ nữ khi có thai rất hay bị viêm lợi và chân răng. Vệ sinh răng miệng và phòng bệnh trong giai đoạn này có tầm quan trọng đặc biệt, vì những nghiên cứu mới đây cho thấy viêm lợi trong khi mang thai có thể làm tăng nguy cơ đẻ non và con sinh ra bị thiếu cân. Tốt nhất là người phụ nữ có nguyện vọng sinh con nên đến bác sĩ nha khoa khám sớm ngay từ trước khi có thai, để kiểm tra răng và điều trị sẵn những bệnh răng miệng nếu có.

## Khám sức khỏe định kỳ cho trẻ em (U1 đến U9, J1)

Những năm đầu tiên của cuộc đời đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển thể lực của mỗi người. Vì vậy có chế độ kiểm tra sức khỏe định kỳ cho trẻ em và thanh thiếu niên để phát hiện sớm bệnh và phòng bệnh („Tiêu chuẩn chăm sóc sức khỏe trẻ em“ của Hội đồng y tế liên bang).

### **Kiểm tra rối loạn trao đổi chất ở trẻ sơ sinh**

Tất cả trẻ sơ sinh ở Bayern đều được kiểm tra xác định mười hai bệnh rối loạn nội tiết do yếu tố di truyền quyết định hay còn gọi là các bệnh rối loạn trao đổi chất (ví dụ như *rối loạn chuyển hóa galactose, thiếu năng tuyến giáp trạng*) bằng một xét nghiệm máu đơn giản. Trẻ em mắc phải các bệnh này nếu được phát hiện và điều trị sớm sẽ có nhiều khả năng giảm bớt nguy cơ tàn tật và cả nguy cơ tử vong. Thông thường, nếu cha mẹ em bé đồng ý thì trẻ sơ sinh sẽ được khám vào ngày thứ ba sau khi chào đời.

### **Lưu ý:**

Trường hợp quý vị sinh con tại gia hay ở nhà hộ sinh thì nữ hộ sinh đỡ đẻ là người giải thích cho quý vị rõ về biện pháp xét nghiệm máu và đồng thời cũng là người lấy mẫu máu gửi đi xét nghiệm.


Để lấy mẫu máu xét nghiệm người ta sẽ chích ra vài giọt máu ở gót chân em bé thắm vào thẻ kiểm tra rồi gửi đến phân tích ở một phòng thí nghiệm đặc biệt. Nhân viên y tế ở bệnh viện sản, nữ hộ sinh hay bác sĩ nhi khoa đều có thể lấy mẫu máu xét nghiệm ở trẻ sơ sinh được. Nếu kết quả xét nghiệm lần đầu dương tính thì bệnh viện sản, nữ hộ sinh hay bác sĩ nhi sẽ thông báo cho cha mẹ em bé biết và tiến hành tiếp các xét nghiệm kiểm tra vòng hai. Nếu chẩn đoán bệnh được khẳng định chắc chắn thì em bé sẽ được điều trị ngay lập tức.

### **Kiểm tra chức năng thính giác ở trẻ sơ sinh**

Từ ngày mùng 1 tháng Giêng năm 2009 tất cả trẻ sơ sinh ở Đức đều có quyền được quỹ bảo hiểm y tế tài trợ cho một lần kiểm tra chức năng thính giác (thử khả năng nghe ở trẻ sơ sinh). Thính giác tốt là điều kiện hết sức quan trọng để trẻ nhỏ phát triển khả năng ngôn ngữ được bình thường, có ảnh hưởng tới cả tâm tư tình cảm và khả năng giao tiếp xã hội ở lứa tuổi lớn hơn cũng như tới kết quả học tập và năng lực chuyên môn sau này.

Để thử khả năng thính giác ở trẻ sơ sinh, người ta sử dụng một máy đo đặc biệt kiểm tra tai em bé một cách nhanh gọn, không gây đau đớn. Trường hợp kém thính giác cả hai bên tai cần trị liệu, tỉ lệ này trong số trẻ sơ sinh ở Đức vào khoảng một phần nghìn, nhờ kiểm tra có thể phát hiện sớm để điều trị kịp thời. Nếu kết quả khám tai có *phát hiện nghi vấn cần kiểm tra lại* thì trẻ cần được khám nghiệm một hay nhiều lần nữa. Lần khám kiểm tra đầu tiên có thể làm ngay ở bệnh viện sản nơi quý vị sinh con. Nếu không thể khám được ở bệnh viện sản, hoặc nếu kết quả khám cần kiểm tra lại thì quý vị có thể tới khám những lần tiếp theo ở phòng mạch một bác sĩ nhi khoa, bác sĩ tai mũi họng hay bác sĩ chuyên ngành thính giác nhi, hoặc cũng có thể đưa trẻ tới khám tại chuyên khoa tai mũi họng của Bệnh viện đại học y (còn gọi là Trung tâm điều trị chức năng thính giác nhi, ví dụ như trung tâm ở Regensburg, địa chỉ có trong danh sách ở phần cuối cẩm nang).

Nếu đưa trẻ ra đời tại gia hay ở nhà hộ sinh, quý vị có thể đưa con tới thử chức năng thính giác ở phòng mạch bác sĩ nhi hay bác sĩ tai mũi họng ngay từ đầu.



KINDER-UNTERSUCHUNGSKITZ  
KINDERSAUFSCHESS  
ZIELT UND KRANKENKASSEN

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geburtstag: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 Wohnort: \_\_\_\_\_

Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

U2	3. - 10. Lebensstag	vom	bis
U3	4. - 6. Lebenswoche	vom	bis
U4	3. - 4. Lebensmonat	vom	bis
U5	6. - 7. Lebensmonat	vom	bis
U6	10. - 12. Lebensmonat	vom	bis
U7	21. - 24. Lebensmonat	vom	bis
U8	43. - 48. Lebensmonat	vom	bis
U9	63. - 64. Lebensmonat	vom	bis

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!  
Januar 2004

## Lưu ý:

Nếu trẻ thử tai trong bệnh viện sản có phát hiện nghi vấn cần kiểm tra lại, quý vị nên lấy hẹn khám kiểm tra ở chỗ bác sĩ chuyên khoa thích hợp càng sớm càng tốt. Tốt nhất là có được chẩn đoán bệnh chắc chắn trước khi trẻ ba tháng tuổi, để nếu cần thiết có thể bắt đầu điều trị từ khi trẻ được nửa tuổi.

Khám định kỳ	Thời gian	Địa điểm
U1	Ngay sau khi chào đời	ở bệnh viện hay tại nhà, do nữ hộ sinh khám
U2	Khi trẻ được 3 đến 10 ngày tuổi	ở bệnh viện hay ở phòng mạch bác sĩ nhi
U3 – U9	8 kỳ kiểm tra sức khỏe cho tới khi trẻ được 6 tuổi	ở phòng mạch bác sĩ nhi hay <i>bác sĩ gia đình</i>

### Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm bệnh

Những lần khám sức khỏe định kỳ gọi tắt là „khám U“ nhằm mục đích theo dõi quá trình phát triển thể lực và trí tuệ của trẻ sơ sinh và thiếu niên nhi đồng, để qua đó phát hiện sớm những lệch lạc mà điều trị kịp thời.

Các bậc cha mẹ có thể hỏi bác sĩ nhi hay bác sĩ gia đình để biết khi nào cần đưa trẻ đi khám các kỳ từ U3 đến U9. Quan trọng là mỗi một lần khám phải đúng vào một giai đoạn phát triển nhất định của trẻ. Chỉ có thế mới có thể phát hiện sớm những rối loạn hay bệnh tật để điều trị kịp thời.

### Lưu ý:

Trẻ em đến khám sức khỏe định kỳ phải mang theo thẻ bảo hiểm y tế và *sổ khám sức khỏe định kỳ* để bác sĩ ghi kết quả khám vào. Vì biện pháp tiêm chủng phòng các bệnh cần thiết cũng nằm trong khuôn khổ khám sức khỏe định kỳ cho nên trẻ đi khám U cũng phải mang theo cả *sổ tiêm chủng*. Trẻ em đến khám sức khỏe định kỳ không phải trả lệ phí phòng mạch.

### **Bảo vệ sức khỏe trẻ em và thanh thiếu niên ở Bayern**

Để tất cả trẻ em có thể bắt đầu cuộc đời với sức khỏe tốt, luật pháp quy định các bậc cha mẹ ở Bayern có nghĩa vụ đưa con mình đi khám sức khỏe định kỳ (từ U1 đến U9 và J1) đúng thời hạn. Trong những kỳ khám này, bác sĩ nhi hay bác sĩ gia đình sẽ kiểm tra sức khỏe của trẻ về mọi mặt nhằm xác định những bệnh tật hay biểu hiện chậm phát triển ở trẻ càng sớm càng tốt để có thể điều trị kịp thời. Việc đưa con đi khám sức khỏe định kỳ được quy thành nghĩa vụ cũng còn nhằm mục đích phát hiện sớm những trường hợp trẻ bị hành hạ hay bị bỏ mặc không chăm sóc để có biện pháp giúp đỡ những trẻ em này một cách kịp thời.

Khi nộp đơn xin tiền trợ cấp dưỡng nhi của tiểu bang hay khi đăng ký cho con đi vườn trẻ, các bậc cha mẹ phải nộp chứng nhận của lần khám U kỳ hẹn sau cùng. Lúc đưa con đi khám nhập trường (tất cả trẻ em từ năm đến sáu tuổi ở Bayern đều được gọi đi kiểm tra sức khỏe trước khi vào trường tiểu học) các bậc cha mẹ cũng phải mang theo chứng nhận lần khám U9 của trẻ.



## Khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em ở Bayern

Khám sức khỏe nhập trường là một biện pháp khám phòng bệnh cho mọi trẻ em ở lứa tuổi nhập học trong năm học sắp tới. Trẻ em sẽ được nhân viên sở y tế kiểm tra mọi mặt, nhằm mục đích xác định xem trẻ có đủ điều kiện sức khỏe để hoàn thành nhiệm vụ học tập ở trường không. Tất cả trẻ em có nghĩa vụ tham gia đợt khám này.

Trẻ sẽ được kiểm tra cân nặng, đo chiều cao, kiểm tra khả năng thị giác và thính giác, và phải trình sổ khám sức khỏe định kỳ cũng như sổ tiêm chủng để nhân viên y tế kiểm tra. Về mặt trí tuệ, trẻ được giao những bài kiểm tra nho nhỏ để bác sĩ qua đó đánh giá khả năng ngôn ngữ và khả năng vận động.

Nếu cha mẹ đưa trẻ không chứng minh được là con mình đã qua kiểm tra sức khỏe kỳ U9 thì trẻ sẽ phải tới để bác sĩ nhà trường khám. Bác sĩ nhà trường sẽ khám thể lực và kiểm tra kỹ lưỡng mức độ phát triển của trẻ, trường hợp có phát hiện quan trọng đối với việc học tập của trẻ thì cha mẹ đưa trẻ sẽ được tư vấn chu đáo. Cũng nên đưa trẻ đến khám bác sĩ nhà trường nếu khi khám sàng lọc hoặc trong kỳ khám U9 có phát hiện bất thường. Trẻ cũng có thể tình nguyện đến khám thể theo nguyện vọng của cha mẹ.

Nếu trẻ không được khám U9 và cũng không được bác sĩ nhà trường khám, sở y tế sẽ thông báo cho sở thanh thiếu niên biết.



## Kiểm tra sức khỏe cho thanh thiếu niên

Khi bước sang tuổi dậy thì trẻ em có rất nhiều thay đổi về cơ thể. Vì vậy có quy định phải kiểm tra sức khỏe cho thiếu niên ở độ tuổi này một lần, kỳ „khám J“ dành cho trẻ từ 13 đến 14 tuổi.

Mục đích của J1 là nhằm phát hiện sớm và điều trị kịp thời những bệnh có thể gây tổn hại đến sự phát triển về thể lực, trí tuệ và khả năng giao tiếp xã hội của thanh thiếu niên. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ kiểm tra một lần nữa xem cậu bé hay cô bé đã được tiêm chủng đầy đủ chưa. Ngoài ra, bác sĩ sẽ giới thiệu các biện pháp thích hợp phòng chống những thói quen sinh hoạt có hại cho sức khỏe, ví dụ như hút thuốc lá. Cha mẹ phải thu xếp lấy hẹn khám cho con mình ở phòng mạch bác sĩ gia đình hay bác sĩ nhi, nhưng khi tới khám thì trẻ có thể tự đi một mình. Nhiều bác sĩ nhi có giờ tư vấn riêng cho thanh thiếu niên. Khi đi khám phải mang theo sổ tiêm chủng và thẻ bảo hiểm y tế.

## Tiêm chủng

Tiêm chủng rất quan trọng đối với việc bảo vệ sức khỏe của quý vị và con cái quý vị, vì tiêm chủng giúp phòng ngừa những *bệnh truyền nhiễm* nguy hiểm. Trẻ em phải được tiêm chủng đúng kỳ và nếu cần phải được tiêm chủng lại sau một khoảng thời gian nhất định. Bác sĩ nhi hoặc bác sĩ gia đình sẽ tư vấn cho quý vị về các kỳ hạn tiêm chủng.

### Lưu ý:

Nếu tới thời hạn tiêm chủng mà đứa trẻ bị ốm và sốt trên 38,5 độ C thì phải đợi đến khi trẻ khỏi bệnh mới tiêm chủng được. Nếu trẻ chỉ nhiễm bệnh nhẹ, quý vị nên hỏi bác sĩ xem có thể tiêm chủng được không. Nếu con quý vị mắc một chứng bệnh mãn tính hay phải dùng thuốc tây thường xuyên thì nhất thiết nên hỏi bác sĩ trước khi tiêm chủng.

**Quý bảo hiểm y tế công theo luật định chịu mọi phí tổn để trẻ em được tiêm chủng phòng các bệnh sau:**

- Bạch hầu
- Phong chẩn
- Pertussis (ho gà)
- Viêm gan siêu vi trùng dạng B
- Poliomyelitis (bệnh bại liệt ở trẻ em)
- Varicella (thủy đậu)
- Cúm siêu vi trùng xuất huyết dạng B
- Pneumococcus (có thể gây viêm phổi hay viêm màng não)
- Tetanus (uốn ván)
- Meningitidis (có thể gây viêm màng não)
- Sởi
- Cho các em gái từ 12 đến 17 tuổi: siêu vi trùng Papilloma ở người (gây ung thư cổ tử cung)
- Quai bị
- Siêu vi trùng Meningo-Encephalitis đầu mùa hạ (FSME-Virus)

**Lưu ý:**

Tất cả các mũi tiêm chủng đều phải ghi vào sổ tiêm chủng, khi có hẹn đến bác sĩ tiêm chủng phải mang theo sổ này. Nếu chưa có sổ tiêm chủng, quý vị có thể xin bác sĩ gia đình hay xin sở y tế địa phương cấp cho.

**Tiêm chủng cho người lớn**

Đối với người đã trưởng thành, tiêm chủng cũng cần thiết để có thể phòng chống một số bệnh tật nhất định. Khi đi khám quý vị nên đưa sổ tiêm chủng để bác sĩ kiểm tra xem có cần tiêm chủng bổ sung không. Có những bệnh như bạch hầu và uốn ván cần được thường xuyên tiêm chủng lại, hoặc nếu bỏ sót mũi tiêm chủng chính khi còn nhỏ thì phải bổ sung. Nếu quý vị dự định có con hoặc sắp tới sẽ có tiếp xúc với trẻ sơ sinh thì nhất thiết nên tiêm chủng ngừa ho gà, nếu như quý vị tiêm chủng lần cuối cùng hay bị mắc bệnh đã từ hơn mười năm trước. Nếu ở quê hương quý vị bệnh bại liệt ở trẻ em (Polio) vẫn chưa xóa bỏ được hoàn toàn thì khi tới Đức quý vị nên kiểm tra xem mình đã được tiêm chủng phòng chống bệnh bại liệt chưa, nếu cần phải tiêm chủng lại. Ngoài ra, những người vì lý do cao tuổi, vì đang mang bệnh hay vì lý do sức khỏe khác mà đặc biệt dễ bị lây nhiễm thì còn nên tiêm chủng phòng ngừa thêm một số bệnh truyền nhiễm khác nữa. Ví dụ như, người trên 60 tuổi được khuyên tiêm chủng thêm vắc xin ngừa bệnh *cúm siêu vi trùng* hoặc vắc xin chống *vi trùng Pneumococcus* (gây bệnh viêm phổi). Bác sĩ gia đình, quý bảo hiểm y tế cũng như các sở y tế địa phương có trách nhiệm phổ biến thông tin về tiêm chủng và tầm quan trọng của biện pháp phòng bệnh bằng tiêm chủng.

Gần như ở tất cả các địa phương tại Bayern đều tiềm ẩn nguy cơ nhiễm bệnh do siêu vi trùng Meningo-Encephalitis đầu mùa hạ (FSME-Virus) truyền vào cơ thể người qua vết chích của một loài ký sinh trùng gọi là con Zecke. Nếu vì lý do nghề nghiệp hay lúc vui chơi giải trí quý vị thường xuyên gần gũi tiếp xúc với thiên nhiên thì nên tiêm chủng đều đặn ba đến năm năm một lần cả cho mình và cho các con, vì FSME-Virus có thể gây ra những bệnh hiểm nghèo tổn hại màng não, não bộ hoặc tử sống.

Các quỹ bảo hiểm y tế chịu mọi phí tổn tiêm chủng cho tất cả các bệnh mà „Ủy ban thường trực về tiêm chủng“ (STIKO) của Viện nghiên cứu Robert Koch ở Berlin đề nghị. Ngoài ra, trong điều lệ mỗi quỹ bảo hiểm còn quy định thêm về khả năng chi trả cho các loại tiêm chủng khác nữa (ví dụ như tiêm chủng trước khi đi du lịch).



## Khám nha khoa

Để bảo vệ tốt răng và lợi (nướu răng), quý vị nên đều đặn đi khám bác sĩ nha khoa. Cả người lớn và trẻ em – đặc biệt là trẻ nhỏ, và để chăm sóc tốt „từ chiếc răng sữa đầu tiên trở đi“ – nên theo lời khuyên này. Khi kiểm tra kỹ lưỡng răng lợi bác sĩ có thể phát hiện được răng sâu hoặc lợi bị viêm để điều trị, cũng như tư vấn kỹ càng để quý vị giữ gìn răng được tốt.

Quý bảo hiểm y tế công trang trải mọi chi phí kiểm tra nha khoa liệt kê sau đây, nhằm phát hiện sớm các bệnh về răng

lợi và phòng bệnh cho cả người lớn lẫn trẻ em và thanh thiếu niên. Chỉ tới khám phòng bệnh thì không phải trả lệ phí phòng mạch.

Người lớn, nếu không thuộc diện được miễn lệ phí phòng mạch, thì phải trả lệ phí này khi đến bác sĩ nha khoa điều trị, ví dụ như khi phải trám răng.

### **Trẻ nhỏ dưới 30 tháng tuổi:**

- Mỗi năm khám răng hai lần, bác sĩ sẽ kiểm tra tình trạng răng lợi để nếu cần thì có kế hoạch điều trị.

## Lưu ý:

Để bảo vệ tốt răng lợi, ngoài việc thường xuyên đi khám kiểm tra tình trạng răng quý vị còn nên theo những lời khuyên sau đây:

- Nếu có thể nên đánh răng sau mỗi bữa ăn, không thì cũng nên đánh răng ít nhất hai lần một ngày. Mỗi ngày nên làm sạch kẽ răng một lần bằng chỉ đánh răng hoặc bằng bàn chải đánh răng đặc biệt.
- Đối với trẻ nhỏ: Tập thói quen đánh răng cho trẻ từ khi mọc chiếc răng sữa đầu tiên. Trước khi trẻ được 6–7 tuổi, quý vị nên kiểm tra xem trẻ đánh răng có sạch không và giúp trẻ chải lại thật kỹ nếu cần.
- Quý vị nên sử dụng kem đánh răng có chứa fluorit. Trẻ em dưới 6 tuổi có kem đánh răng đặc biệt dành cho trẻ nhỏ với hàm lượng fluorit 500 ppm.
- Quan trọng nhất là một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, đặc biệt cần tránh thường xuyên tiêu thụ thức ăn thức uống có chứa nhiều đường.

### **Trẻ em (từ 30 đến 72 tháng tuổi):**

- Mỗi năm khám răng hai lần. Một trong hai lần khám này là tổng kiểm tra nhằm phát hiện sớm các bệnh răng - hàm - miệng (FU), trong đó bao gồm cả tư vấn về dinh dưỡng, vệ sinh răng miệng và *xử lý fluorit* (FU1 đến FU3 trong khoảng thời gian từ 30 đến 72 tháng tuổi).

### **Nhi đồng và thanh thiếu niên (từ 6 đến 18 tuổi):**

- Mỗi năm khám răng hai lần, bác sĩ sẽ theo thời gian biểu cụ thể mà kiểm tra vệ sinh răng miệng, giải thích về các bệnh nha khoa và hướng dẫn trẻ làm vệ sinh răng miệng đúng cách. Bác sĩ cũng sẽ xử lý fluorit răng và trám các rãnh ở mặt trên răng hàm (răng nhai) để phòng ngừa sâu răng.

### **Người lớn:**

- Mỗi năm khám răng hai lần cách nhau ít nhất bốn tháng, mỗi lần khám bao gồm: kiểm tra phát hiện sâu răng, phát hiện các viêm nhiễm nướu răng (lợi) hay u bướu trong vùng miệng, chiếu X quang nếu cần.
- Mỗi năm được lấy cao răng một lần.



Ở Bayern có lưu hành sổ nhi bạ nha khoa, để ghi lại các kết quả khám răng của trẻ em. Quý vị có thể xin sổ này ở chỗ bác sĩ nha khoa, và nên mang theo sổ mỗi lần đưa trẻ đi khám định kỳ hay chăm sóc răng. Kèm trong sổ nhi bạ có một tờ thông tin hướng dẫn quý vị về nhiều đề tài nha khoa, trong đó có cách bảo vệ răng, chế độ dinh dưỡng hợp lý để giữ gìn răng và phòng chống sâu răng.

## 2. Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ chăm sóc sức khỏe dành cho người không có bảo hiểm y tế theo luật định

### Các chế độ theo Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn

Những người đang xin tỵ nạn và những người có trách nhiệm xuất cảnh hoặc chỉ được tạm dung theo công pháp quốc tế vì lý do chính trị hay lý do nhân đạo (người tỵ nạn không phải theo quy chế tỵ nạn mà do hoàn cảnh thực tiễn) thường không được hưởng bảo hiểm y tế công theo luật định. Chiếu theo Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn, trong vòng 48 tháng đầu những người này có quyền được điều trị những bệnh cấp tính, bệnh gây đau đớn và một số chế độ kiểm tra sức khỏe phòng bệnh tối thiểu (có những hạn chế nhất định, ví dụ như khi làm răng giả hay chỉnh hình hàm).

### Quý vị có quyền sử dụng các biện pháp khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ chăm sóc sức khỏe sau đây:

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ trong thời gian mang thai; các dịch vụ y tế khi sinh nở và các dịch vụ chăm sóc sau khi sinh
- Các chế độ y tế khám phát hiện sớm bệnh và chăm sóc sức khỏe như đối với người có bảo hiểm y tế công: kiểm tra sức khỏe định kỳ cho trẻ em và thanh thiếu niên từ U1 đến J1; khám phụ khoa để phát hiện sớm bệnh cho phụ nữ; hằng năm khám phát hiện sớm ung thư ở phụ nữ từ 20 tuổi trở lên và nam giới từ 45 tuổi trở lên; tổng kiểm tra sức khỏe và khám da định kỳ cho người trên 35 tuổi (cứ hai năm một lần)

### Lưu ý:

Để được hưởng những chế độ y tế theo Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn, quý vị phải nộp một tờ giấy phép khám bệnh cho bác sĩ. Giấy này quý vị có thể xin ở sở xã hội hoặc ở cơ quan giải quyết các đơn xin trợ cấp khác của quý vị. Giấy phép khám bệnh chỉ có hiệu lực sử dụng trong từng quý.

Người hưởng chế độ theo Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn được miễn lệ phí phòng mạch.

- Nửa năm một lần khám nha khoa định kỳ cho trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, sau đó mỗi năm một lần
- Tiêm chủng phòng các bệnh cần thiết cho trẻ em, tiêm chủng phòng uốn ván, bạch hầu và bại liệt cho người lớn, tùy theo nguy cơ nhiễm bệnh cụ thể trong từng trường hợp riêng có thể tiêm chủng phòng những bệnh khác nữa

### Các chế độ theo Bộ luật Xã hội XII (trợ cấp xã hội)

Những người nhập cư lưu trú hợp pháp ở Đức, không thuộc diện hưởng Luật trợ cấp cho người xin tỵ nạn, nhưng cũng không có bảo hiểm y tế dù là bảo hiểm tư hay bảo hiểm công thì hưởng các chế độ theo Bộ luật xã hội quyền XII. Nếu quý vị tạm thời lãnh trợ cấp xã hội lâu hơn một tháng thì sẽ có bảo hiểm y tế công theo luật định. Sở xã hội sẽ yêu cầu quý vị chọn một quỹ bảo hiểm công rồi đăng ký đóng bảo hiểm cho quý vị ở đó.

Nếu không thuộc diện được bảo hiểm y tế công theo luật định thì quý vị phải nộp đơn ở sở xã hội địa phương xin giấy phép khám bệnh để cơ quan này thanh toán cho các chi phí khám chữa bệnh cần thiết. Quý vị cũng được hưởng các chế độ chăm sóc y tế giống như những người có bảo hiểm y tế công. Người lãnh trợ cấp xã hội có quyền đi khám phát hiện sớm bệnh và sử dụng các chế độ chăm sóc sức khỏe như người có bảo hiểm y tế công và không phải trả lệ phí phòng mạch.

### Lưu ý:

Có quyền hưởng chế độ này là những người ở trong hoàn cảnh khó khăn về vật chất (thu nhập không đủ sống, không có tài sản thực tế, không có bảo hiểm y tế) và có nhu cầu được điều trị y tế.

### 3. Chú thích

**Bác sĩ gia đình (*Hausarzt*):** Bác sĩ gia đình là bác sĩ hành nghề tự do ở các phòng mạch tư, thường là nơi đầu tiên bệnh nhân đến khám khi có vấn đề về sức khỏe. Ở Đức, bác sĩ gia đình thường là bác sĩ đa khoa và các bác sĩ chuyên khoa nội mở phòng mạch hành nghề bác sĩ gia đình.

**Bệnh phong chẩn (*Röteln*):** Bệnh phong chẩn thuộc về các bệnh trẻ em nhưng cũng có thể gặp ở người lớn. Người mẹ bị nhiễm siêu vi trùng phong chẩn trong thời gian mang thai có thể dẫn đến hậu quả là những tổn hại nghiêm trọng cho thai nhi, ví dụ như thiếu năng trí tuệ, điếc và mù bẩm sinh. Nguy cơ trẻ sinh ra bị tàn tật càng cao nếu người phụ nữ mang thai bị nhiễm bệnh càng sớm, nhất là giai đoạn đầu của thời kỳ thai nghén (cho tới tuần mang thai thứ 18). Vì vậy khi khám thai sẽ có một xét nghiệm thử phản ứng kháng thể, nhằm xác định xem thai phụ đã có lần nhiễm siêu vi trùng phong chẩn và qua lần đó đã miễn dịch rồi hay vẫn chưa miễn dịch và cần phải có biện pháp phòng chống bệnh. Nếu trong máu thai phụ không đủ lượng kháng thể cần thiết để đảm bảo miễn dịch thì người có thai nên hạn chế hoặc tránh hoàn toàn mọi tiếp xúc với trẻ em và chỗ đông người. Tuy nhiên, biện pháp phòng bệnh tốt nhất vẫn là tiêm chủng cho trẻ nhỏ (trẻ em gái ở độ tuổi từ 11 đến 13 tuổi) hoặc cho phụ nữ trước khi bắt đầu mang thai.

**Bệnh tiểu đường (Diabetes mellitus):**

Bệnh tiểu đường là một bệnh rối loạn trao đổi chất mãn tính. Ở Đức có tới khoảng 7 phần trăm dân số mắc bệnh tiểu đường. Người mắc bệnh tiểu đường thuộc mọi lứa tuổi, từ trẻ em và thanh thiếu niên cho tới người cao niên. Một người được coi là bị mắc bệnh tiểu đường Diabetes mellitus, nếu lượng hoóc môn insulin do cơ thể người đó sản sinh ra không đủ để giúp các tế bào hấp thụ đường có trong chất dinh dưỡng được máu vận chuyển theo huyết mạch. Hậu quả là hàm lượng đường trong máu tăng cao, khái niệm „bệnh đường“ cũng từ đó mà có. Những triệu chứng đặc trưng thường gặp là đi tiểu thường xuyên, người háo khát nước, mệt mỏi, mất hứng thú làm việc, thị lực giảm sút và vết thương khó lành. Bệnh tiểu đường nếu không được điều trị hay điều trị kém có thể dẫn đến các bệnh hiểm nghèo như mù mắt, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não và suy thận.

**Bệnh tiểu đường khi mang thai**

*(Schwangerschaftsdiabetes):* Do sự đảo lộn nội tiết tố trong thời kỳ thai nghén, phụ nữ mang thai có thể tạm thời mắc bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường khi mang thai thường không gây phản ứng khó chịu. Những dấu hiệu đầu tiên của bệnh tiểu đường khi mang thai có thể là: người phụ nữ mang thai tăng cân rất nhiều, khát nước quá mức, có quá nhiều nước ối và thai quá to. Bệnh tiểu đường khi mang thai, phát sinh do hàm lượng đường trong máu tăng cao, có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe cả mẹ lẫn con và vì vậy cần phải điều trị. Nếu chỉ số đường trong máu tăng không nhiều thì người mang thai chỉ cần theo một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt là đủ. Nhưng nếu đã ăn kiêng mà chỉ số đường trong máu vẫn tiếp tục cao thì phải điều trị bằng chất insulin. Thông thường, bệnh tiểu đường khi mang thai tự hết sau khi sinh con.

**Bệnh tim mạch** (*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): Bệnh tim mạch là khái niệm chung bao gồm một loạt bệnh của trái tim, của động mạch tim (động mạch vành) và các huyết quản. Những bệnh tim mạch thường hay gặp nhất là bệnh xơ cứng động mạch (mỡ trong máu đọng lại ở thành trong mạch máu làm thắt hẹp động mạch) – thường là bước khởi đầu dẫn đến nhồi máu cơ tim (khi một động mạch bị tắc nghẽn) – và chứng suy tim (hay còn gọi là bệnh yếu cơ tim), tức là trái tim không đủ sức cung cấp máu và oxy cho các mô của cơ thể. Các bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong thường xuyên nhất ở Đức. Tuy nhiên các bệnh tim mạch vẫn có thể phòng tránh được. Thói quen sinh hoạt lành mạnh với chế độ dinh dưỡng ít mỡ, vận động đầy đủ và tuyệt đối tránh chất ni cô tin là cách tốt nhất để bảo vệ hệ thống tim mạch.

**Bệnh truyền nhiễm** (*Infektion*): Bệnh truyền nhiễm phát sinh do tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể người bệnh và sinh sôi nảy nở ở đó. Thuộc về loại bệnh truyền nhiễm có các bệnh tiêu chảy tháo dạ, các bệnh lây nhiễm đường hô hấp, bệnh sởi và ho gà, nhưng cũng có cả bệnh AIDS và bệnh sốt rét.

**Bệnh ung thư** (*Krebserkrankung*): Khái niệm bệnh ung thư (hay: ung thư) được hiểu là sự phát triển tế bào không kiểm soát được. Các tế bào ung thư lấn chỗ hoặc phá hủy các tế bào khỏe mạnh. Bất kỳ cơ quan bộ phận nào của cơ thể cũng có thể bị ung thư tấn công. Sau các bệnh tim mạch thì ung thư là nguyên nhân gây tử vong nhiều thứ hai ở Đức (mỗi năm có khoảng 390.000 người mắc bệnh ung thư). Nhưng số bệnh nhân ung thư được chữa khỏi bệnh cũng ngày càng nhiều. Có rất nhiều loại ung thư khác nhau, và khả năng điều trị cũng rất khác biệt. Tuy nhiên, thông qua biện pháp khám phát hiện sớm ung thư, nguy cơ tử vong vì bệnh ung thư có thể được giảm thiểu.

**Các cơ sở khám sàng lọc** (*Screening-Einheiten*): Các cơ sở y tế này chỉ chuyên chụp X quang vú theo nguyên tắc sàng lọc nhiều lần, và phải đáp ứng những yêu cầu chất lượng nghiêm ngặt. Bệnh nhân tới khám sẽ được chụp X quang vú, nếu kết quả chụp có biểu hiện bất thường thì sẽ được mời tới khám lần thứ hai và cứ tiếp tục khám cho tới khi có kết luận rõ ràng. Các cơ sở khám sàng lọc đều do các bác sĩ chuyên môn được đào tạo đặc biệt lãnh đạo.

**Chụp X quang vú (Mammographie):**

Đây là biện pháp chiếu tia ron ghen qua vú người phụ nữ. Xem kết quả chụp người ta có thể nhận ra được những thay đổi của mô tế bào vú.

**Cúm siêu vi trùng (Influenza):** Căn

bệnh truyền nhiễm này do siêu vi trùng Influenza gây ra, thường gọi ngắn gọn là bệnh cúm, chủ yếu là bệnh đường hô hấp trên nhưng đôi khi có thể diễn biến bất lợi dẫn đến biến chứng nguy hiểm như viêm phổi (Pneumonia) hay viêm cơ tim (Myocarditis).

**Khám phát hiện sớm bệnh**

*(Früherkennungsuntersuchungen):*

Khám phát hiện sớm bệnh nhằm mục đích chẩn đoán bệnh ở một thời điểm sớm hơn thông lệ (trước khi các triệu chứng bộc lộ ra ngoài) và nhờ thế mà tăng khả năng điều trị bệnh thành công.

**Khám sàng lọc (Screening):** Khái niệm Screening có nguồn gốc từ tiếng Anh và có nghĩa là một loạt các kiểm tra. Trong lĩnh vực ung thư vú, Screening được hiểu là biện pháp khám phát hiện sớm bệnh cho phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi thực hiện đều đặn hai năm một lần.

**Lệ phí phòng mạch (Praxisgebühr):**

Bệnh nhân nếu phải đến bác sĩ khám chữa bệnh thì phải trả mỗi quý một khoản lệ phí phòng mạch 10 Euro. Quy định này không áp dụng cho các lần khám phát hiện sớm bệnh và khám kiểm tra sức khỏe định kỳ. Các biện pháp phòng bệnh tích cực này hoàn toàn miễn phí. Nếu trong cùng một quý mà bệnh nhân phải đến khám bệnh ở nhiều nơi khác nhau thì ở mỗi nơi đều phải đóng lệ phí phòng mạch, trừ khi có giấy giới thiệu do bác sĩ điều trị đầu tiên cấp. Khi cần được bác sĩ nha khoa hay bác sĩ cấp cứu điều trị, bệnh nhân không thể xin sẵn giấy giới thiệu nên không được miễn lệ phí phòng mạch. Trong các trường hợp này, bệnh nhân phải trả lệ phí mỗi quý 10 Euro. Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không phải trả lệ phí phòng mạch.

**Nội soi ruột (*Darmspiegelung*):** Hằng năm riêng ở nước Đức có khoảng 73.000 người mắc bệnh ung thư ruột, trong đó khoảng 28.000 người tử vong. Nội soi ruột là biện pháp có khả năng phát hiện ung thư ruột sớm để điều trị kịp thời. Khi nội soi ruột, người ta luồn một ống nhỏ và mềm gọi là ống nội soi vào ruột bệnh nhân. Đầu ống có một hệ thống thấu kính để thu hình thành ruột rồi truyền những hình ảnh đó lên một màn hình bên ngoài. Nhân khi nội soi cũng có thể lấy một hay nhiều mẫu mô ruột để đưa đi xét nghiệm trong phòng thí nghiệm. Một số can thiệp tiểu phẫu cũng có thể thực hiện bằng phương pháp nội soi.

#### **Phát hiện nghi vấn cần kiểm tra lại**

*(Kontrollbedürftiger Befund):* Một kết quả khám nghiệm cần được kiểm tra lại trong trường hợp có nghi vấn người được khám đang mang trong mình tác nhân gây bệnh, đang ủ bệnh hoặc có thể đã mắc phải căn bệnh như dự đoán. Để có thể kết luận được nghi vấn này là đúng hay sai, những người rơi vào trường hợp nghi vấn nhất thiết nên đến khám tiếp theo lời khuyên của bác sĩ.

**Phòng bệnh (*Vorsorge*):** Phòng bệnh là những biện pháp giúp ta tránh không bị mắc bệnh. Một ví dụ tiêu biểu cho phòng bệnh là đánh răng. Chăm sóc răng đúng cách và vệ sinh răng miệng thường xuyên có tác dụng rõ rệt ngăn ngừa sâu răng.

**Phù nề (*Ödeme*):** Phù nề là tình trạng ứ đọng nước trong mô.

#### **Rối loạn chuyển hóa galactose**

*(Galaktosämie):* Rối loạn chuyển hóa galactose là một bệnh rối loạn trao đổi chất có căn nguyên di truyền. Những trẻ em mắc bệnh này không chuyển hóa được đường galactose, một thành phần đường có trong sữa, như người khỏe mạnh và hậu quả là hàm lượng đường galactose trong máu bị tăng cao. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn tới tổn thương nặng hệ thần kinh, các cơ quan nội tạng và thậm chí có thể gây tử vong cho trẻ ở độ tuổi sơ sinh. Nếu chẩn đoán được bệnh từ sớm thông qua biện pháp khám sàng lọc trẻ sơ sinh thì có thể kịp thời cho trẻ chuyển sang ăn sữa không có đường.

**Sổ khám sức khỏe định kỳ (U-Heft):** Sổ này để bác sĩ ghi lại kết quả các lần khám định kỳ (khám U) của trẻ. Ngoài ra sổ còn chứa nhiều thông tin quan trọng khác ví dụ như các bảng biểu diễn mối quan hệ cân nặng, chiều cao của trẻ tương ứng với từng độ tuổi. Sau khi khám U1 ở trong bệnh viện, trẻ sơ sinh sẽ được cấp sổ khám sức khỏe định kỳ. Sau đó mỗi lần đi khám U và khám J đều phải mang theo sổ này.



**Sổ tiêm chủng (Impfpass):** Sổ tiêm chủng để bác sĩ ghi chú trẻ được tiêm chủng phòng bệnh gì vào thời điểm nào. Thường thường trẻ em đến khám sức khỏe định kỳ cũng có thể được tiêm chủng luôn, vì lẽ đó mỗi lần đến khám các kỳ U và một kỳ J1 phải luôn mang theo sổ tiêm chủng cũng như sổ khám sức khỏe định kỳ. Ai chưa có sổ tiêm chủng thì có thể xin bác sĩ cấp cho. Người lớn cũng nên mang theo sổ tiêm chủng mỗi lần đi tiêm chủng hoặc đi du lịch nước ngoài.

**Thẻ bảo hiểm y tế (Versichertenkarte):** Sau khi đăng ký gia nhập một quỹ bảo hiểm y tế quỹ này sẽ cấp thẻ bảo hiểm y tế cho quý vị. Thường thường thẻ được gửi đến người có bảo hiểm qua đường bưu điện. Khi đi khám bác sĩ, quý vị phải trình thẻ bảo hiểm y tế cho y tá phòng mạch để họ tính phí tổn khám chữa bệnh

với quỹ bảo hiểm y tế. Trên thẻ bảo hiểm y tế có gài một bảng vi điện tử lưu trữ số bảo hiểm và các dữ liệu cá nhân của người được bảo hiểm (họ tên, ngày tháng năm sinh, địa chỉ), nhưng trong đó không có thông tin về tình trạng sức khỏe hay các chẩn đoán bệnh của người được bảo hiểm.

### **Thiếu năng tuyến giáp trạng**

**(Hypothyreose):** Thiếu năng tuyến giáp trạng là bệnh yếu chức năng bẩm sinh của tuyến nội tiết giáp trạng. Hậu quả có thể là vàng da nặng ở trẻ sơ sinh, thờ ơ lãnh đạm và thiếu năng trí tuệ. Nếu được điều trị kịp thời bằng hoóc môn tuyến giáp, trẻ mắc bệnh này vẫn có thể phát triển hoàn toàn bình thường. Chính vì thế trong lần khám sàng lọc trẻ sơ sinh rất cần được kiểm tra chứng rối loạn nội tiết tố có căn nguyên di truyền này.



**Tiền sản giật (Gestose):** Tiền sản giật là một khái niệm dùng chung cho các chứng bệnh đủ loại do tình trạng thai nghén gây ra. Các rối loạn sức khỏe này bao gồm cả tăng huyết áp, bài tiết nước tiểu có lẫn an bu min và phát sinh phù nề. Tiền sản giật hay gặp ở các phụ nữ mang thai con đầu lòng khi còn rất trẻ hoặc lúc đã cao tuổi. Các yếu tố khác làm tăng nguy cơ tiền sản giật là huyết mạch bị tổn thương do bệnh thận kinh niên, huyết áp cao hoặc bệnh tiểu đường, thai phụ hút thuốc, mập phì hoặc có chế độ dinh dưỡng thiếu chất đạm. Tiền sản giật làm tăng nguy cơ đẻ non hoặc tử vong trẻ sơ sinh. Ngoài ra tiền sản giật còn có thể dẫn đến biến chứng nguy hiểm tới tính mạng thai phụ.

**Vi trùng Pneumococcus (Pneumokokken):** Loại vi trùng này (tên khoa học là *Streptococcus pneumoniae*) có thể gây ra rất nhiều bệnh tật khác nhau. Trong số đó có các bệnh nặng như viêm phổi (Pneumonia), viêm màng não (Meningitis) hay viêm tai giữa (Otitis media). Tuổi càng cao nguy cơ mắc bệnh càng lớn (nhất là người trên 60 tuổi), vì khả năng miễn dịch của người cao tuổi thường sút giảm.

**Xử lý fluorit (Flouridierung):** Xử lý fluorit là làm cho răng được nhận thêm fluorit bằng cách sử dụng thuốc đánh răng, kem răng và sơn răng (sơn phải do bác sĩ nha khoa quét lên răng) có hàm lượng fluorit cao. Chất này ngấm vào men răng và góp phần củng cố kết cấu răng. Khi ấy răng sẽ bền hơn, khó bị các axit (sinh ra khi ăn thức ăn chứa đường) ăn mòn.

## 4. Địa chỉ

### Cơ sở/Liên hệ

#### **Aidshilfen in Bayern**

Để liên hệ với từng cơ sở Aidshilfen xin quý vị vào các trang Internet sau đây:  
[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)  
[www.augsburg.aidshilfe.de](http://www.augsburg.aidshilfe.de)  
[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)  
[www.aidshilfe-regensburg.de](http://www.aidshilfe-regensburg.de)

#### **ANAD e.V.**

Poccistraße 5  
80336 München  
Tel.: 089|219973-0  
[beratung@anad.de](mailto:beratung@anad.de)  
[www.anad.de](http://www.anad.de)

#### **Bayerische AIDS Stiftung – Verein zur Gesundheitsförderung e.V.**

Biedersteiner Straße 29  
80802 München  
Cơ sở tư vấn:  
Tel.: 089|349394  
[beratungsstelle@aids-stiftung-bayern.de](mailto:beratungsstelle@aids-stiftung-bayern.de)  
[www.aids-stiftung-bayern.de](http://www.aids-stiftung-bayern.de)

### Giới thiệu sơ lược

**Các tổ chức AIDS-Hilfen ở Bayern** là những hội đoàn công ích, bên cạnh các hoạt động khác còn chú trọng tư vấn qua điện thoại. Họ giải đáp các thắc mắc về an toàn khi quan hệ tình dục (Safer Sex), an toàn khi sử dụng ma túy (Safer Use), về các khả năng lây nhiễm bệnh và về biện pháp thử kháng thể HIV.

#### **ANAD (Anorexia Nervosa and Associated Disorders) e.V**

là nơi giúp đỡ người mắc chứng rối loạn ăn uống mọi thể loại và thân nhân người mắc bệnh. Hội cung cấp thông tin và tư vấn về các chứng bệnh ưa ói mửa, biếng ăn tâm lý, ăn nhiều quá độ hoặc bệnh béo phì. Người bệnh, cha mẹ và thầy cô giáo có thể tới đây tìm hiểu về các hình thức giúp đỡ cũng như các biện pháp trị liệu của hội. Trong trang nhà của hội, bên cạnh các thông tin về đề tài này còn có địa chỉ liên hệ của các văn phòng tư vấn và các căn hộ tập thể dành cho bệnh nhân do hội ANAD Bayern đỡ đầu.

#### **Quỹ phòng chống AIDS Bayern – Hội tăng cường sức khỏe**

tổ chức tư vấn trực tiếp và tư vấn qua điện thoại cho người nhiễm HIV/AIDS và thân nhân của họ. Những hoạt động khác của hội là: trợ giúp dưới hình thức công tác xã hội, trị liệu bằng nghệ thuật, các buổi nói chuyện tuyên truyền về HIV/AIDS, các dự án dành cho đối tượng thanh thiếu niên, các hoạt động trong lĩnh vực tăng cường sức khỏe và các khóa tập huấn.

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
Tel.: 089|548840-0  
Fax: 089|548840-40  
info@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Hội phòng chống ung thư Bayern** là một tổ chức công ích phục vụ quyền lợi của những người mắc bệnh ung thư. Bên cạnh các hoạt động khác, hội còn tư vấn và hỗ trợ cho bệnh nhân ung thư cùng thân nhân họ, tổ chức tuyên truyền phòng chống ung thư và tăng cường sức khỏe cũng như hỗ trợ các nghiên cứu trong lĩnh vực tác động tâm lý do bệnh ung thư ảnh hưởng lên người bệnh. Hoạt động trên phạm vi toàn bang Bayern dưới hình thức các cơ sở trợ giúp tâm lý xã hội, hội đỡ đầu cho rất nhiều nhóm tự giúp và phổ biến thông tin đủ loại bằng cách phát hành cẩm nang hay sách hướng dẫn bổ túc.

---

### **Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ)**

Fallstraße 34  
Zahnärztehaus  
81369 München  
Tel.: 089|723 3981  
Fax: 089|723 5701  
LAGZ-Bayern@t-online.de  
www.lagz.de

**Hội liên hiệp bảo vệ răng Bayern** là một hội đoàn công ích hoạt động với mục đích chăm sóc về mặt nha khoa cho trẻ em và thanh thiếu niên ở Bayern. Hội kết hợp chặt chẽ với các quỹ bảo hiểm y tế công, các chuyên gia nha khoa của cơ sở y tế địa phương và các phòng khám nha khoa tư để tuyên truyền phòng bệnh răng miệng ở các trường học và vườn trẻ.

---

### **Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)**

Mühlbauerstraße 16  
81677 München  
Tel.: 089|414 70  
Fax: 089|414 7280  
info@blaek.de  
www.blaek.de

**Văn phòng hiệp hội bác sĩ Bayern** là cơ quan đại diện nghiệp vụ của tất cả các bác sĩ hành nghề ở Bayern. Nhiệm vụ chính của cơ quan bao gồm cả việc đáp ứng những đòi hỏi nghiệp vụ của bác sĩ trong khuôn khổ luật pháp, giám sát việc thi hành trách nhiệm nghề nghiệp của bác sĩ, hỗ trợ các hình thức tu nghiệp để bác sĩ nâng cao trình độ chuyên môn và góp phần chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Trang Internet của BLÄK cung cấp cho quý vị số điện thoại gọi cấp cứu, thông tin cho bệnh nhân bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau cũng như thông tin về các nhóm tự giúp để khắc phục bệnh tật.

## Cơ sở/Liên hệ

### **Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)**

Địa chỉ hòm thư:  
Postfach 15 1506  
80049 München  
Địa chỉ trụ sở:  
St.-Paul-Straße 9  
80336 München  
Tel.: 089|51 55 55-0  
Fax: 089|51 55 55-25  
info@ptk-bayern.de  
www.ptk-bayern.de

## Giới thiệu sơ lược

**Văn phòng hiệp hội chuyên gia tâm lý và chuyên viên tâm lý trị liệu cho trẻ em và thanh thiếu niên Bayern** (PTK Bayern) là cơ quan đại diện nghiệp vụ của tâm lý gia cũng như chuyên viên tâm lý trị liệu cho trẻ em và thanh thiếu niên hành nghề ở bang Bayern. PTK có phạm vi hoạt động rộng khắp, trong đó bao gồm cả việc đại diện quyền lợi cho các chuyên gia tâm lý (PP và KJP) ở Bayern, góp phần chăm sóc sức khỏe cộng đồng với trọng tâm phòng ngừa và điều trị các bệnh tâm lý tâm thần, tập huấn, giám sát nghiệp vụ vẫn vẫn. Trong trang nhà của PTK Bayern còn có nhiều thông tin bổ ích và danh mục để tìm chuyên gia tâm lý (PP và KJP) ở Bayern.

### **Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)**

Fallstraße 34  
81369 München  
Tel.: 089|724800  
Fax: 089|72480444  
blzk@blzk.de  
www.blzk.de

**Văn phòng hiệp hội bác sĩ nha khoa Bayern** là cơ quan đại diện nghiệp vụ của tất cả các nha sĩ hành nghề ở bang Bayern. Cơ quan này hoạt động tích cực để bảo vệ quyền lợi của bác sĩ nha khoa cũng như để hỗ trợ, duy trì và phục hồi tình trạng vệ sinh răng miệng tốt trong cộng đồng. Hiệp hội bác sĩ nha khoa phấn đấu vì mục tiêu nâng cao chất lượng nghiệp vụ thông qua các dự án phòng bệnh và chữa bệnh dựa trên cơ sở nghiên cứu khoa học và được áp dụng linh động trong từng hoàn cảnh riêng biệt của bệnh nhân. Việc bảo vệ bệnh nhân được ưu tiên hàng đầu. Hiệp hội có một đường dây trực tuyến để tư vấn miễn phí cho bệnh nhân (không kể lệ phí điện thoại 12 cent/phút): 01805|211366 (vào ngày thứ tư, từ 15 đến 18 giờ).

## Cơ sở/Liên hệ

### **Bayerischer Hebammen Landesverband e.V. (BHLV)**

Herzog-Georgen-Straße 2  
83435 Bad Reichenhall  
Tel.: 08651|767579  
Fax: 08651|767572  
newsletter@bhlv.de  
www.bhlv.de

## Giới thiệu sơ lược

**Hiệp hội nữ hộ sinh Bayern** là một hội đoàn chung của cả nữ hộ sinh hành nghề tự do và nữ hộ sinh làm việc trong các cơ sở y tế. Mục tiêu của BHLV là bảo vệ và đại diện cho quyền lợi của hội viên, cũng như cải thiện địa vị của nữ hộ sinh trong xã hội. Hiệp hội giúp đỡ các bậc cha mẹ tương lai tìm nữ hộ sinh ở địa phương nơi họ cư trú để chăm sóc và giúp đỡ người mẹ trong quá trình mang thai, khi sinh nở, lúc ở cũ và suốt thời gian cho con bú.

### **Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebens- mittelsicherheit (LGL)**

Trụ sở chính:  
Eggenreuther Weg 43  
91058 Erlangen  
Tel.: 09131|7640  
Fax: 09131|764102  
poststelle@lgl.bayern  
www.lgl.bayern.de

**Sở vệ sinh dịch tễ và an toàn thực phẩm Bayern** là một cơ quan chuyên trách đa chức năng, đảm nhiệm các công tác chuyên môn trong lĩnh vực bảo vệ sức khỏe và quyền lợi người tiêu dùng. Một số trọng tâm công tác của sở là các hoạt động nghiên cứu và dự án, kiểm tra tình hình sức khỏe cư dân ở Bayern cũng như vệ sinh thực phẩm của người và vật nuôi, và giám sát chất lượng nước sinh hoạt cung cấp cho người tiêu dùng. Trang Internet của LGL còn cung cấp cho quý vị nhiều thông tin về các đề tài thuộc lĩnh vực tăng cường sức khỏe và phòng bệnh (như chế độ dinh dưỡng, giấc ngủ ngon của trẻ sơ sinh, tiêm chủng, kiểm tra thính giác, kiểm tra bệnh di truyền ở trẻ sơ sinh v.v...).

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **DONUM VITAE in Bayern e.V.**

Trụ sở hành chính  
Luisenstraße 27  
80333 München  
Tel.: 089|51 556770  
Fax: 089|51 556777  
info@donum-vitae-bayern.de  
www.donum-vitae-bayern.de

**Liên đoàn Donum Vitae Bayern** cung cấp dịch vụ tư vấn và phổ biến thông tin về mọi đề tài liên quan đến vấn đề thai sản. Người mang thai đứng trước quyết định phá thai có thể tới một trong 18 cơ sở tư vấn của liên đoàn để được tư vấn và giúp đỡ. Ở đây sẽ có người cùng với người phụ nữ gặp bước khó khăn tìm cách giải quyết khúc mắc, và theo sát hỗ trợ người phụ nữ thực hiện quyết định của mình.

---

### **Gesundheitsämter**

Quý vị có thể tìm địa chỉ các cơ sở y tế địa phương ở Bayern qua mạng Internet, trên trang web:  
www.oegd-bayern.de/html/  
bayerische\_gas.html

**Sở y tế** địa phương cung cấp cho dân cư trong vùng các thông tin y tế, tuyên truyền và tư vấn về các vấn đề sức khỏe. Sở y tế địa phương còn có nhiệm vụ khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em trước khi đi học, tư vấn về các biện pháp tiêm chủng và giúp đỡ người mắc bệnh tâm thần, người nghiện cũng như người tàn tật. Các sở y tế địa phương cũng nhận nhiệm vụ giám sát và kiểm tra vệ sinh (ở các cơ sở điều trị, chăm sóc và điều dưỡng, kiểm tra chất lượng nước sinh hoạt và nước ở bể bơi, bãi tắm) và tư vấn các thắc mắc thuộc lĩnh vực y tế môi trường.

---

### **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)**

Trụ sở hành chính  
Địa chỉ:  
Eisenheimerstraße 39  
80687 München  
Địa chỉ hòm thư:  
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns  
80684 München  
patienten-infoline@kvb.de  
www.kvb.de

**Hiệp hội bác sĩ Bayern có hợp đồng với các quỹ bảo hiểm y tế công (KVB)** đại diện cho quyền lợi của bác sĩ và chuyên viên tâm lý trước các quỹ bảo hiểm và chính quyền để đảm bảo việc chăm sóc y tế và trị liệu tâm lý tâm thần cho cư dân bang Bayern. Trên trang Internet của KVB có danh mục để bệnh nhân tìm bác sĩ và chuyên viên tâm lý hành nghề ở Bayern. Ngoài ra quý vị còn tìm thấy ở đây nhiều thông tin bổ ích về đề tài chăm sóc sức khỏe (như tiêm chủng, phát hiện sớm bệnh ung thư, bệnh Alzheimer v.v...).

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)**

Fallstraße 34  
81369 München  
Cố vấn miễn phí qua điện thoại:  
Thứ hai đến thứ năm từ  
8.00–12.00 giờ và từ  
14.00–17.00 giờ  
thứ sáu từ 8.00–15.00 giờ  
Tel.: 089|7240 1348  
Fax: 089|7240 1336  
beratung@kzvb.de  
www.kzvb.de

**Hiệp hội nha sĩ Bayern có hợp đồng với các quỹ bảo hiểm y tế công (KZVB)** là một cơ sở quản lý dịch vụ nha khoa, nhằm mục đích chăm sóc nha khoa chất lượng cao cho cư dân Bayern. Thêm vào đó hiệp hội còn điều phối lịch trực cấp cứu nha khoa trong toàn bang Bayern. Khi có thắc mắc về chi phí chữa răng hay dự toán điều trị, bệnh nhân có thể tới cơ sở tư vấn của KZVB xin giải đáp. Dịch vụ tư vấn tại đây hoàn toàn miễn phí.

---

### **Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie der Universität Regensburg**

Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
93053 Regensburg

Tại **Bệnh viện tai mũi họng Regensburg** có khoa điều trị ngữ âm và thính giác nhi khoa chuyên khám và điều trị các bệnh về thanh khí, thiếu năng ngôn ngữ và rối loạn chức năng nuốt. Ngoài ra, trẻ em và người lớn có thể tới đây khám phát hiện các rối loạn thính giác để điều trị. Ở các thành phố München, Erlangen, Würzburg và Augsburg cũng có Bệnh viện tai mũi họng.

---

### **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe**

Lessingstraße 3  
80336 München  
Tel.: 089|5365 15  
Fax: 089|5439203  
kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de  
www.kbs-bayern.de

**Cơ sở điều hành phòng chống nghiện Bayern** là một hội đồng chuyên môn gồm thành viên là các hội từ thiện hoạt động trong lĩnh vực phòng chống bệnh nghiện và trợ giúp người mắc nghiện. Mục đích của KBS là hỗ trợ và phát triển mạng lưới phòng chống nghiện ở Bayern. Trọng tâm nhiệm vụ của KBS là đóng góp ý kiến phát triển chính sách chính trị xã hội về vấn đề nghiện và tăng cường sức khỏe cũng như cung cấp thông tin và tạo một diễn đàn làm chỗ trao đổi kinh nghiệm chuyên môn cho tất cả các cơ quan và cơ sở hoạt động trong lĩnh vực phòng chống nghiện.

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (LAGFW)**

Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089|544 97-0  
Fax: 089|544 97-187  
info@lagfw.de  
www.lagfw.de

**Hội liên hiệp các tổ chức từ thiện Bayern** là hợp nhất của liên đoàn các tổ chức từ thiện hàng đầu ở Bayern (Arbeiterwohlfahrt, Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband và Cộng đồng văn hóa Do Thái ở Bayern) với mục đích chung là hỗ trợ hệ thống chăm sóc y tế và xã hội. Bên cạnh các hoạt động khác, hội liên hiệp còn cung cấp rất nhiều dịch vụ tư vấn các loại, trong đó có phần phục vụ đối tượng người nhập cư bằng tiếng mẹ đẻ của họ (ví dụ như cơ sở tư vấn ban đầu cho người nhập cư, các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên nhập cư và dịch vụ cho người tỵ nạn). Địa chỉ liên lạc của từng hội đoàn quý vị có thể xin qua LAGFW hoặc tự tìm trong mạng Internet ở trang: [www.lagfw.de](http://www.lagfw.de)

---

### **Landesgesundheitsrat Bayern**

Trụ sở:  
Bayerisches Staatsministerium  
für Umwelt und Gesundheit  
Referat 31  
Rosenkavalierplatz 2  
81925 München  
Địa chỉ hòm thư:  
Postfach 81 01 40  
81901 München  
[www.stmug.bayern.de/  
gesundheitsrat/landesgesundheitsrat](http://www.stmug.bayern.de/gesundheitsrat/landesgesundheitsrat)

**Hội đồng cố vấn y tế Bayern** có thành phần bao gồm các chuyên gia làm việc ở nhiều cơ quan khác nhau trong hệ thống y tế Bayern. Hội đồng có trách nhiệm cố vấn cho quốc hội và chính quyền bang Bayern về tất cả các vấn đề của ngành y tế và qua đó tham gia vào mọi quyết định thuộc lĩnh vực y tế ở bang Bayern.

## Cơ sở/Liên hệ

### **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK)**

Pappenheimstraße 7  
80335 München  
Tel.: 089|51 08 63 25  
Fax: 089|51 08 63 28  
Giờ tiếp khách:  
Thứ hai đến thứ sáu từ  
10.00–14.00 giờ  
lvbayern\_apk@t-online.de

## Giới thiệu sơ lược

**Hiệp hội thân nhân bệnh nhân tâm thần Bayern** là tổ chức hoạt động công ích trên nguyên tắc tự giúp của thân nhân những người mắc bệnh tâm thần ở bang Bayern. Đây là tổ chức cấp trên kết hợp cả các thành viên riêng lẻ, các nhóm tự giúp và các hội đoàn cùng hướng tới mục đích chung là cải thiện tình hình mọi mặt cho bệnh nhân mắc bệnh tâm thần và thân nhân họ. Hiệp hội LApK hoạt động trong các lĩnh vực sau: tư vấn trực tiếp và phổ biến thông tin, hỗ trợ các nhóm tự giúp của thân nhân người bệnh, tổ chức các chương trình tuyên truyền và tập huấn, các khóa tu nghiệp cho lãnh đạo nhóm, các ngày hội thảo cho thân nhân v.v... Không phải thành viên của LApK cũng vẫn được tư vấn.

### **Landeszentrale für Gesund- heit in Bayern e.V. (LZG)**

Pfarrstraße 3  
80538 München  
Tel.: 089|2184362  
Fax: 089|2184359  
info@lzg-bayern.de  
www.lzg-bayern.de

**Trung tâm y tế Bayern** là tổ chức kết hợp hơn 50 cơ sở và hội đoàn ở Bayern hoạt động trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và tuyên truyền phòng bệnh. Trọng tâm hoạt động ở đây là thông tin đại chúng về các đề tài sức khỏe, kết hợp và điều hành hoạt động của các cơ sở địa phương và liên vùng, tập huấn cho nhân viên làm công tác y tế, hỗ trợ các hoạt động y tế của các hội đoàn thành viên và tham gia giúp các hãng xưởng, các cơ sở kinh doanh áp dụng các biện pháp chăm sóc sức khỏe cho nhân viên.

### **Regionaler Knoten (LZG)**

Tel.: 089|2184355  
Fax: 089|2184357  
www.gesundheitliche-  
chancengleichheit.de

Năm 2006 Trung tâm y tế Bayern gia nhập Hội liên hiệp „Chăm sóc sức khỏe cho những người chịu thiệt thòi về phương diện xã hội“ và lập ra tổ chức **Đầu mối liên vùng Bayern**. Đầu mối liên vùng phấn đấu liên kết nhiều cơ sở lại với nhau nhằm tăng cường các hoạt động tuyên truyền trong lĩnh vực y tế sức khỏe trên bình diện toàn tiểu bang.

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **Mammographie-Screening Bayern**

Trụ sở chính:

Postfach 21 0360

80673 München

Tel.: 01805|180908

(14 Cent/phút)

Fax: 089|570 93 26 70

screening@

zentralestelle-bayern.de

Tới trụ sở chính của các cơ sở khám sàng lọc quý vị sẽ được giải đáp mọi thắc mắc về biện pháp khám phát hiện ung thư vú bằng cách chụp X quang và các cơ sở khám sàng lọc bằng biện pháp này. Tại đây quý vị cũng có thể lấy hẹn để đi khám ở một trong các cơ sở khám sàng lọc.

---

### **open.med**

Open.med-Hotline:

0177 511 69 65

(Thứ hai đến thứ sáu từ  
9.30–17.00 giờ)

Giờ tiếp khách:

Thứ ba từ 17.00–20.00 giờ và

Thứ sáu từ 10.00 –13.00 giờ

Giờ tiếp khách dành riêng cho  
trẻ em:

Mỗi ngày thứ ba của tuần đầu

tiên và tuần thứ ba trong tháng

**Y tế mở** là một cơ sở hoạt động y tế của tổ chức „Lương y thế giới“ (cùng cộng tác với tổ chức Café 104) dành cho người không có bảo hiểm y tế. Các bác sĩ của Y tế mở giúp đỡ người bệnh trên nguyên tắc ẩn danh và miễn phí bao gồm cả điều trị, tư vấn, giới thiệu tới các dịch vụ trợ giúp khác, tuyên truyền và hỗ trợ phòng bệnh. Để có thêm thông tin xin quý vị vào mạng Internet tìm dưới địa chỉ:

[www.aerztederwelt.org/Projekte/](http://www.aerztederwelt.org/Projekte/)

[OpenMed\\_-\\_Projekt\\_M\\_nchen/index.html](http://OpenMed_-_Projekt_M_nchen/index.html)

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **pro familia Landesverband Bayern**

Trụ sở hành chính  
Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel.: 089|29084-046/-047  
Fax: 089|29084-050  
lv.bayern@profamilia.de  
Online-Mail-Beratung bei  
pro familia:  
www.sextra.de  
Các trụ sở tư vấn có ở các thành phố:  
Augsburg: Tel. 0821|4503620  
Bamberg: Tel. 0951|133900  
Ingolstadt: Tel. 0841|3792890  
München: Tel. 089|3300840  
Nürnberg: Tel. 0911|555525

**Các cơ sở tư vấn Pro-familia** cố vấn trên các lĩnh vực y học, tâm lý học và xã hội học về các đề tài tìm hiểu bạn đời và tình dục, nguyên tắc thụ thai và thai sản.

Liên đoàn Pro-familia bang Bayern có 17 cơ sở tư vấn như vậy. Tất cả các cơ sở này đều được nhà nước công nhận là nơi tư vấn thai sản và có quyền cấp giấy chứng nhận cho người đã được tư vấn. Phụ nữ có thể gọi số điện thoại 01805|776326 (14 Cent/phút) để hỏi thông tin (bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau) về biện pháp ngừa thai bằng thuốc tránh thai uống sau khi giao hợp („Pille danach“).

---

### **Prop e.V. Verein für Prävention, Jugend- hilfe und Suchttherapie**

Hirtenstraße 26  
80335 München  
Tel.: 089|545973-0  
Fax: 089|545973 19  
www.prop-ev.de

**Prop e.V.** là một hội công ích làm việc với trọng tâm tuyên truyền phòng chống nghiện trong thanh thiếu niên và điều trị người nghiện. Các hoạt động phong phú của tổ chức này bao gồm từ hướng dẫn phát hiện bệnh nghiện, mở khóa tuyên truyền phòng chống nghiện dành cho trẻ em và thanh thiếu niên, tư vấn cho người nghiện và thân nhân họ, điều trị ngoại trú và hậu điều trị cũng như điều trị nội trú bằng liệu pháp cai nghiện và liệu pháp xã hội.

### **Cơ sở trực cấp cứu các vấn đề ma túy:**

Landwehrstraße 43 (Rgb)  
80336 München  
Tel.: 089|549086-30  
Fax: 089|549086-40  
drogennotdienst@prop-ev.de

Cơ sở trực cấp cứu các vấn đề ma túy tư vấn cho quý vị qua điện thoại hoặc trực tiếp một cách không quan liêu và hoàn toàn miễn phí 24 trên 24. Hơn thế ở đây còn phục vụ cà phê vào ban ngày và có chỗ ngủ tạm vào ban đêm.

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **REFUGIO München**

Mariahilfplatz 10  
81541 München  
Tel.: 089|9829570  
Fax: 089|98295757  
[www.refugio-muenchen.de](http://www.refugio-muenchen.de)

Trung tâm tư vấn và điều trị người tỵ nạn và nạn nhân bị tra tấn không chỉ trị liệu tâm lý và cấp giấy giám định y khoa mà còn tư vấn và hỗ trợ trên phương diện xã hội cho người tỵ nạn.

---

### **Screeningzentrum**

Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
Veterinärstraße 2  
85764 Oberschleißheim  
[hoerscreening@lgl.bayern.de](mailto:hoerscreening@lgl.bayern.de)  
[www.lgl.bayern.de/gesundheit/hoerscreening.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/hoerscreening.htm)  
Tel.: 089|31560-131  
Thứ hai đến thứ năm từ  
8.00–16.00 giờ và  
thứ sáu từ 8.00–13.00 giờ

**Trung tâm khám sàng lọc** thuộc Sở vệ sinh dịch tễ và an toàn thực phẩm Bayern là cơ quan điều hành việc kiểm tra chức năng thính giác trẻ sơ sinh trên toàn bang Bayern, và sẵn sàng giải đáp mọi thắc mắc của quý vị hay của bác sĩ nhi khoa chăm sóc con quý vị.

---

### **Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)**

Scanzonistraße 4  
97080 Würzburg  
Tel.: 0931|2057910  
Fax: 0931|2057911  
[selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)  
[www.selbsthilfe-in-bayern.de](http://www.selbsthilfe-in-bayern.de)

**Cơ quan điều hành các cơ sở tự giúp Bayern** là một tổ chức nhằm nối mạng và hỗ trợ các nhóm tự giúp ở khắp bang Bayern về phương diện y tế và xã hội. Cơ quan này chịu trách nhiệm tuyên truyền đại chúng về đề tài tự giúp trên bình diện tiểu bang và cung cấp thông tin, cố vấn cũng như tổ chức tập huấn cho các cơ sở tự giúp ở địa phương. Cơ quan điều hành còn tham gia xây dựng những cơ sở mới để hỗ trợ và liên kết những người mắc bệnh hiểm nghèo, gặp khó khăn trầm trọng hay có nguyện vọng đặc biệt.

## Cơ sở/Liên hệ

## Giới thiệu sơ lược

---

### **Stiftung Kindergesundheit**

c/o Ashurst LLP  
Prinzregentenstraße 18  
80538 München  
info@kindergesundheit.de  
www.kindergesundheit.de

**Quý sức khỏe trẻ thơ** hoạt động nhằm mục đích cải thiện điều kiện chăm sóc sức khỏe trẻ em. Quý hỗ trợ các hoạt động nghiên cứu và phổ biến thông tin có cơ sở khoa học đáng tin cậy tới các bác sĩ và các gia đình có con nhỏ. Vào trang Internet của quý, quý vị có thể tìm được nhiều thông tin và hướng dẫn bổ ích về đề tài sức khỏe trẻ em (về dinh dưỡng, bệnh truyền nhiễm, dị ứng v.v...).

---

### **Unabhängige Patienten-beratung Deutschland – UPD gGmbH**

Cơ sở tư vấn Landshut:  
Am Alten Viehmarkt 5/  
City Center Landshut  
84028 Landshut  
Tel.: 0871|2768333  
Fax: 0871|2768218  
landshut@upd-online.de

**Cơ sở tư vấn độc lập cho bệnh nhân ở Đức – UPD** là liên hiệp của 22 cơ sở tư vấn địa phương và nhiều cơ sở liên vùng trên phạm vi toàn nước Đức. Hội làm việc trung lập và giải đáp trực tiếp cũng như qua điện thoại các thắc mắc về sức khỏe, cung cấp thông tin về lĩnh vực y tế và giới thiệu cho bệnh nhân các dịch vụ y tế bổ sung (ở địa phương). Tư vấn qua điện thoại (miễn phí) trên phạm vi toàn liên bang: 0800|011 77 22.  
Giờ tư vấn: Thứ hai đến thứ sáu từ 10.00–18.00 giờ.

Cơ sở tư vấn München dành cho khu vực Oberbayern:  
Waltherstraße 16a  
80337 München  
Tel.: 089|18913722  
Fax: 089|7250474  
muenchen-oberbayern@upd-online.de

Cơ sở tư vấn Nürnberg:  
Leipziger Platz 17  
90491 Nürnberg  
Tel.: 0911|2427172  
Fax: 0911|2427174  
nuernberg@upd-online.de

## Cơ sở/Liên hệ

### **VdK-Landesverband Bayern e.V.**

Trụ sở hành chính  
Schellingstraße 31  
80799 München  
Địa chỉ hòm thư:  
Postfach 340144  
80098 München  
Tel.: 089|211 70  
Fax: 089|211 72 58  
info@vdk.de  
www.vdk.de

### **Das VdK-Infotelefon Pflege**

Tel.: 089|211 71 12  
Thứ hai, thứ ba, thứ tư từ  
10.00–12.00 giờ  
Tư vấn trực tiếp tại:  
Infocenter des VdK Bayern  
Schellingstraße 31  
80799 München

### **Verbraucherzentrale Bayern**

Mozartstraße 9  
80336 München  
Tel.: 089|53 987-0  
Fax: 089|53 75 53  
info@vzbayern.de  
www.verbraucherzentrale-  
bayern.de

## Giới thiệu sơ lược

**Hiệp hội công tác xã hội VdK Bayern** là một tổ chức tự giúp với đối tượng là người về hưu, người tàn tật, người mắc bệnh kinh niên, người cần chăm sóc y tế và thân nhân họ, các gia đình, người lao động lớn tuổi và người thất nghiệp. Hội tư vấn và đại diện quyền lợi cho hội viên về các vấn đề trong lĩnh vực luật xã hội.

**Điện thoại chăm sóc y tế** là một dịch vụ phổ biến thông tin rất hữu ích của Liên đoàn xã hội VdK Bayern. Qua điện thoại quý vị có thể tìm hiểu thông tin về các vấn đề chăm sóc y tế tại gia và chăm sóc nội trú, cấp bậc mức độ cần chăm sóc, các cơ sở chăm sóc y tế, ủy quyền chăm sóc, yêu cầu và nguyện vọng của bệnh nhân về các biện pháp can thiệp y học trong những tình huống đặc biệt, ủy quyền đờ đầu cho bệnh nhân, các trang bị y tế và các chương trình phục hồi chức năng, các chế độ của quỹ bảo hiểm chăm sóc, các cơ sở và dịch vụ chăm sóc người hấp hối cũng như thông tin về các nhóm tự giúp của người cần được chăm sóc y tế.

**Trung tâm người tiêu dùng Bayern** là một tổ chức công ích cung cấp thông tin và tư vấn trong nhiều lĩnh vực, ví dụ như luật bảo vệ người tiêu dùng, các loại bảo hiểm, bảo hiểm y tế, kế hoạch tài chính cho tuổi già, dinh dưỡng, môi trường và tiết kiệm năng lượng. Ngoài ra trung tâm còn tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, các buổi hội thảo nhóm và các khóa tập huấn cũng như tu nghiệp cho những người có điều kiện truyền tải rộng rãi thông tin (thầy cô giáo, cô nuôi dạy trẻ v.v...). Trung tâm cũng phổ biến thông tin dưới dạng văn bản về tất cả các đề tài nêu trên.

# Ghi chú

## Cảm tạ

**Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các chuyên gia và các cơ quan đã đóng góp vào việc hoàn thành cuốn cẩm nang này:**

Dr. med. Fred-Jürgen Beier (Gesundheitsamt Nürnberg) | Michael Bellwinkel (BKK Bundesverband GbR) | Dr. med. Inken Brockow (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit – LGL) | Prof. Dr. med. Wolfgang H. Caselmann (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Michael F. Gebler (Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Augsburg-Stadt) | Gudrun Greitemeyer (BKK Landesverband Bayern) | Dr. med. Beatrix Heilig (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Dr. Thomas Hegemann (Bayerisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V) | Armin Homp (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen) | Britta Lenk-Neumann (Bayrisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.) | Herbert Lorenz (Stadt Ingolstadt) | Dr. med. Sabine Ludwig (LGL) | Dr. med. dent. Anja Lüders (LGL) | Dr. med. Uta Nennstiel-Ratzel (LGL) | Ulrike Nover (Bayerische Landes Zahnärztekammer) | Manuela Osterloh (BKK Landesverband Bayern) | Dr. med. Veronika Reising (LGL) | Dr. med. Elisabeth Schneider (Gesundheitsamt Ingolstadt) | Dr. med. Martin M. Socher (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit) | Robert Zitzlsperger (BKK Landesverband Bayern)

**Chịu trách nhiệm biên dịch cuốn cẩm nang sang các ngôn ngữ khác là các dịch giả:**

Alban Ademi | Javier Arola Navarro | Michael Gromm | Shahram Jennati Lakeh | Photini Kaiser  
Dr. Nilgün Kimil | Mustafa Kisabacak | Alexey Milstein | Hong Van Nguyen | Tatjana Pankratz-Milstein  
Francesca Parenti | Milos Petkovic | Mawlan Rahman | Rose-Marie Soulard-Berger | Teresa Willenborg

# Hãy giữ gìn sức khỏe – Phát hiện sớm bệnh và phòng bệnh cho trẻ em và người lớn

Quý vị đang sống mạnh khỏe và hạnh phúc ở bang Bayern. Quý vị muốn giữ mãi được sức khỏe dồi dào, nhưng không nắm hết các chế độ chăm sóc sức khỏe phong phú và đa dạng của ngành y tế Bayern. Cuốn cẩm nang này sẽ giới thiệu cho quý vị những khả năng phòng bệnh và phát hiện sớm bệnh để quý vị có thể chủ động bảo vệ sức khỏe và kịp thời đối phó với bệnh tật.

Xin đơn cử vài ví dụ như: Tổng kiểm tra sức khỏe là gì? Phát hiện sớm bệnh ung thư nghĩa là làm sao? Trẻ em và thanh thiếu niên được khám kiểm tra sức khỏe như thế nào? Khi nào quý vị cần được tiêm chủng phòng bệnh? Quý vị có quyền đi khám chữa răng thế nào để luôn giữ được hàm răng tốt? Những thắc mắc này và nhiều điều khác nữa được giải thích cặn kẽ trong cuốn cẩm nang quý vị đang cầm trong tay. Ngoài ra quý vị còn tìm thấy ở đây địa chỉ liên hệ của nhiều cơ sở y tế ở Bayern.

Tài liệu được phổ biến do:



**Das Gesundheitsprojekt**

**MiMi** Mit Migranten  
für Migranten