



Niemiecki – Polski  
Deutsch – Polnisch



## Gesundheitswegweiser

**Migrantinnen und  
Migranten im Landkreis  
Darmstadt-Dieburg**



Kreiskliniken  
Darmstadt-Dieburg



Region  
der Zukunft

Landkreis  
Darmstadt-Dieburg

[www.ladadi.de](http://www.ladadi.de)

Dieses Falblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.  
Sie finden es auch unter  
**[www.ladadi.de](http://www.ladadi.de)** und  
**[www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)**.

Ta ulotka została przetłumaczona na różne języki.  
Jest dostępna również pod adresem  
**[www.ladadi.de](http://www.ladadi.de)** i  
**[www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)**.

## Impressum

### Redaktion/Herausgeber

Kreisausschuss des Landkreises Darmstadt-Dieburg  
Büro für Migration und Inklusion  
Jägertorstraße 207  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 / 881-1580 oder -2189  
[migration+inklusion@ladadi.de](mailto:migration+inklusion@ladadi.de)  
[www.ladadi.de](http://www.ladadi.de)



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg  
Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon 06078 / 79-0  
[info@kreiskliniken-dadi.de](mailto:info@kreiskliniken-dadi.de)  
[www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)



### Layout

Judith Maria Achenbach, Mediengestaltung, Gersprenzweg 30,  
64297 Darmstadt,

### Druck

Offsetdruck Otzberg GmbH, Heinrichstraße 38, 64354 Reinheim

Stand August 2018

# Inhalt

## Treść

- 4, 6** Krankenversicherung
- 5, 7** Ubezpieczenie zdrowotne
- 8** Arztbesuch
- 9** Wizyta u lekarza
- 10** Krankenhaus
- 11** Szpital
- 10** Notfallversorgung
- 11** Ostry dyżur
- 12** Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg
- 13** Kliniki powiatowe Darmstadt-Dieburg
- 14** Krankmeldung
- 15** Powiadomienie o chorobie
- 16** Medikamente
- 17** Leki
- 16** Vorsorgeuntersuchungen
- 17** Badania profilaktyczne
- 18** Gesundheits-Check-Up
- 19** Badania kontrolne
- 18** Krebsfrüherkennung
- 19** Wczesne rozpoznanie raka
- 18** Schwangerschaft
- 19** Ciąża
- 20** Kindervorsorge
- 21** Badania profilaktyczne dzieci
- 22** Zahnarzt
- 23** Dentysta
- 24** Notruf
- 25** Telefon alarmowy
- 26** Notfall- und Bereitschaftsdienste
- 27** Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach i dyżury

Dieser **Gesundheitswegweiser** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

## Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Vorderseite)

Wzór karty zdrowia  
(przód)

Ten **przewodnik zdrowotny (Gesundheitswegweiser)** zawiera aktualne informacje na temat opieki zdrowotnej w Niemczech, ważnych badań profilaktycznych i zachowaniu się w nagłych przypadkach.

## Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech ubezpieczenie zdrowotne jest dla wszystkich obowiązkowe, ale o wyborze kasy chorych możesz zdecydować sam. Pracownicy są zwykle ubezpieczeni w ustawowym ubezpieczeniu zdrowotnym lub przy odpowiednio wysokim dochodzie mogą wybrać prywatne ubezpieczenie zdrowotne. Bezrobotni otrzymujący zasiłek dla bezrobotnych I lub II oraz osoby korzystające z pomocy społecznej pozostają z reguły ubezpieczeni przez ich dotychczasowego ubezpieczyciela. Wysokość składki na ustawowe ubezpieczenie zależy od twojego dochodu brutto i ogólnej przyjętej stawki ubezpieczeniowej twojej kasy chorych. Niepracujący współmałżonkowie i dzieci poniżej 25 roku życia mogą, przy spełnieniu odpowiednich wymagań, bezpłatnie korzystać z twojego ubezpieczenia.

Każdy członek rodziny otrzymuje własną **kartę zdrowia (Gesundheitskarte)**. Na karcie zapisane są dane osobiste takie jak np.: nazwisko, data urodzenia, numer ubezpieczenia. Jeśli wyrazisz zgodę to na karcie zdrowia zostaną również zapisane takie informacje jak np.: grupa krwi, alergie, choroby przewlekłe. Kartę zdrowia trzeba pokazać każdorazowo przy pierwszej wizycie u lekarza w danym kwartale.

Lekarz rozlicza się bezpośrednio z kasą chorych.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Rückseite)

Wzór karty zdrowia  
(tył)

# Krankenversicherung

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren.

Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

## Ubezpieczenie zdrowotne

Oprócz wizyt u lekarza i pobytów w szpitalu ubezpieczenie zdrowotne pokrywa koszty leków wydawanych na receptę, protez, leczenia i kuracji. Do większości świadczeń kasy chorych trzeba dopłacić część kosztów w wysokości 10%, tzw. **wkład własny (Eigenanteil)** (przynajmniej 5 €, maksymalnie 10 €). Podczas pobytu w szpitalu płacisz 10 € za dzień przez maksymalnie 28 dni w roku. Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są z tej dopłaty zwolnione. Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są również zwolnione z dopłat do leków na receptę i sprzętów medycznych (np.: aparatów słuchowych). Koszty szkieł do okularów dla dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia są pokrywane do wysokości cen uzgodnionych w umowie, to samo dotyczy dzieci poniżej 14 roku życia także przy niezmienionej ostrości widzenia (np.: włącznie z okularami sportowymi niezbędnymi do sportów szkolnych).

Tym, którzy aktywnie dbają o zdrowie niektóre kasy chorych udzielają **zniżki ubezpieczeniowej (Bonus)**.

# Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt.

Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a standard German referral form titled 'Überweisungs-/Abrechnungsschein' with the number '05-1' in the top right corner. The form is divided into several sections: a header with checkboxes for 'Krankheit', 'Verletzung', 'Erkrankung', 'Beschreibung', 'Diagnose', 'Ursache', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Labor', 'Röntgen', 'Sonographie', 'Histologie', 'Pathologie', 'Gewebe', 'Zytologie', 'Mikroskopie', 'Immunologie', 'Genetik', 'Molekularbiologie', 'Biochemie', 'Klinische Chemie', 'Hämologie', 'Serologie', 'Immunologie', 'Genetik', 'Molekularbiologie', 'Biochemie', 'Klinische Chemie', 'Hämologie', 'Serologie'. Below the header is a large grid for recording medical history and examination findings, with columns for 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Labor', 'Röntgen', 'Sonographie', 'Histologie', 'Pathologie', 'Gewebe', 'Zytologie', 'Mikroskopie', 'Immunologie', 'Genetik', 'Molekularbiologie', 'Biochemie', 'Klinische Chemie', 'Hämologie', 'Serologie'. The form is designed for use by healthcare providers to document patient information and provide referrals to specialists.

Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

## Wichtig:

- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Wenn Sie einen Arzt suchen, der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die **Broschüre des Landkreises Darmstadt-Dieburg „Welche Ärztin, welcher Arzt spricht meine Sprache?“**.

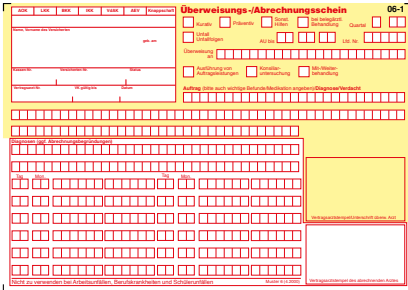


## Wizyta u lekarza

Jako pacjent możesz wybrać dowolnego lekarza i po upływie kwartału również go zmienić. Dobrze jest mieć jednak jednego stałego lekarza rodzinnego. Z reguły jest to **lekarz (Hausarzt)** pierwszego kontaktu lub internista, w przypadku dzieci jest to pediatra.

Lekarz rodzinny stawia pierwszą diagnozę. On zna twoją historię choroby i może w razie potrzeby skierować cię do lekarza specjalisty.

Otrzymasz wtedy od niego **skierowanie (Überweisungsschein)**.

The image shows a standard German referral form titled 'Überweisungs-/Abrechnungsschein' with the number '05-1' in the top right corner. The form is divided into several sections: a header with checkboxes for 'Hausarzt', 'Spezialarzt', 'Internist', 'Gynäkolog', 'Chirurg', 'HNO-Ärztin/Ärzt', 'Urologe', 'Kardiologe', 'Neurologe', 'Orthopäde', 'Dermatologe', 'Oftalmologe', 'HNO-Ärztin/Ärzt', 'Urologe', 'Kardiologe', 'Neurologe', 'Orthopäde', 'Dermatologe', 'Oftalmologe'; a section for patient information including name, address, and date of birth; a section for the referring physician's information; and a large grid for medical notes. The form is printed on a yellow background with red lines and text.

Skierowanie

Przed pójściem do lekarza trzeba ustalić termin wizyty. Nie zapomnij go odwołać, jeśli coś ci wypadnie i nie będziesz mógł iść do lekarza.

**Ważne** (zabierz ze sobą):

- **kartę zdrowia (Gesundheitskarte)** podczas wizyty u lekarza, dentysty lub w szpitalu
- **skierowanie (Überweisungsschein)** do lekarza specjalisty
- **kartę ciąży (Mutterpass)** dotyczy kobiet w ciąży
- **kartę szczepień (Impfbuch)** i **książeczkę zdrowia dziecka (Vorsorgeheft)** podczas wizyty u pediatry

Jeśli szukasz lekarza, który nie mówi tylko po niemiecku, lecz również w innych językach, to zajrzyj do **brozury powiatu Darmstadt-Dieburg „Który lekarz mówi w moim języku?” („Welche Ärztin, welcher Arzt spricht meine Sprache?“)**.

# Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

ADK	LDK	BAK	JKK	VSKK	ADK	Krankenkasse
<b>Verordnung von Krankenhausbehandlung</b> <small>(ist für medizinische Notwendigkeit anzufassen)</small>						
Name, Vorname des Versicherten _____ geb. am _____						
<input type="checkbox"/> Gehirngeschädigung <input type="checkbox"/> Alkohol						
<input type="checkbox"/> Unfallverletzungen <input type="checkbox"/> Veranlassung durch Dritte						
Nichtversicherung, geringere Krankenhausleistungen						
Kranken-Nr. _____ Versicherungs-Nr. _____						
Geburtsdatum _____ V. gültig bis _____						
Diagnose _____						
Verordnungsgeber (Stempel des Arztes)						
<b>Für den Krankenhausarzt Vertraulich!</b> Bitte dem Patienten gesondert mitgeben!						
Untersuchungsergebnisse _____						
Bisherige Maßnahmen (z. B. Medikation) _____						
Fragestellung/Hinweise (z. B. Allergie) _____						
Mitgebrachte Befunde _____						

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

# Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

# Szpital

Jako pacjent możesz wybrać dowolny szpital, w którym chcesz się leczyć. Na leczenie szpitalne dostaniesz od lekarza rodzinnego lub też innego leczącego cię akurat lekarza **skierowanie do szpitala (Einweisung)**.

Verordnung von Krankenhausbehandlung  
(ist für medizinisches Personal zum Ausfüllen)

Name, Vorname des Patienten: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_  
Geburtsort: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Geburtsort: \_\_\_\_\_  
Diagnose: \_\_\_\_\_  
Verordnungsgeber (Namen und Adresse): \_\_\_\_\_

Befragung  
erforderlich  Nicht  
 Unfall-  
schädigen  Versicherungs-  
leistung (VVG)  
Nichtversicherung, geringere Krankenhaus-  
leistungen

Für den Krankenhausarzt! Vertraulich! Bitte dem Patienten gesondert mitgeben!

Untersuchungsergebnisse \_\_\_\_\_  
Bisherige Maßnahmen (z. B. Medikation) \_\_\_\_\_  
Fragestellung/Hinweise (z. B. Allergie) \_\_\_\_\_  
Mitgebene Befunde \_\_\_\_\_

Maße 20 (1) 1000

Skierowanie do szpitala

Wszystkie koszty za pobyt i leczenie w szpitalu przejmie twoje ubezpieczenie zdrowotne. Jako pacjent płacisz **wkład własny (Eigenanteil)** w wysokości 10 € za dzień przez maksymalnie 28 dni roku kalendarzowego.

# Ostry dyżur

W nagłych przypadkach otrzymasz w specjalnie do tego dostosowanych szpitalach całodobową opiekę medyczną na **ostрым dyżurze (Notfallversorgung)**.

# Krankenhaus/Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Die **Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg** bieten an den Standorten Groß-Umstadt und Jugenheim für folgende Bereiche eine medizinische Versorgung an:

## **Kreisklinik Groß-Umstadt** (Telefon 06078 / 79-0)

Klinik für Innere Medizin I; Klinik für Innere Medizin II; Klinik für Allgemeinchirurgie; Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie (Sektion Neurochirurgie und Elektive Orthopädie); Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie; Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe; Klinik für Geriatrie; Geriatrische Tagesklinik; Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin; Klinik für Radiologie, Belegklinik für HNO; Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrie)

## **Beleghebammensystem/Geburtshilfe**

Das **Beleghebammensystem** in der Kreisklinik Groß-Umstadt erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und auch nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen. Im Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Weitere Informationen zu Besichtigungsterminen und Geburtshilfe erhalten Sie unter:

**Kreißaal**                    Telefon 06078 / 79-2606  
**Sekretariat**                Telefon 06078 / 79-2601  
**Wochenstation**            Telefon 06078 / 79-2606

## **Kreisklinik Jugenheim** (Telefon 06257 / 508-0)

Klinik für Orthopädie und Traumatologie, Abteilung für Konservative Orthopädie (ANO), Zentrum für Akute und Postakute Intensivmedizin

## **Krankenpflegeschule**

Die Krankenpflegeschule der Kreisklinik Groß-Umstadt bietet insgesamt 75 Ausbildungsplätze. Die dreijährige Ausbildung zur staatlich examinierten Pflegekraft beginnt jährlich am 1. Oktober. Zusätzlich bietet die Krankenpflegeschule alle 2 Jahre jeweils zum 1. April eine Teilzeitausbildung zur staatlich examinierten Gesundheits- und Krankenpflege an. Die Ausbildungszeit erstreckt sich über vier Jahre.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**Schulleitung**                Telefon 06078 / 791500

# Kliniki powiatowe Darmstadt-Dieburg

**Kliniki powiatowe Darmstadt-Dieburg (Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg)** oferują opiekę medyczną w miejscach Groß-Umstadt i Jugenheim w następujących dziedzinach:

## **Kreisklinik Groß-Umstadt** (Telefon 06078 / 79-0)

Klinika medycyny wewnętrznej I, klinika medycyny wewnętrznej II, Klinika chirurgii ogólnej, Klinika Chirurgii Urazowej i ortopedii (oddział neurochirurgii i elekcyjny orthopedii), klinika chirurgii plastycznej i estetycznej, klinika ginekologii i położnictwa, klinika geriatry, geriatryczna klinika z oddziałem dziennego pobytu, klinika anestezji i intensywnej terapii, klinika radiologii, kontraktowa klinika laryngologii, centrum zdrowia psychicznego (psychiatria)

## **System położnych kontraktowych/położnictwo**

**System położnych kontraktowych (Beleghebammensystem)** w klinice powiatowej Groß-Umstadt umożliwia w idealny sposób ciągłą opiekę nad matkami podczas uczestnictwa w kursach przygotowujących do porodu (tzw. szkołach rodzenia), a także po wyjściu ze szpitala w domu. Na sali porodowej pracuje zawsze więcej położnych kontraktowych. Przynajmniej jeden lekarz specjalista i jeden asystent są przez całą dobę do twojej dyspozycji.

Dalsze informacje dotyczące terminów zwiedzania sali porodowej i położnictwa otrzymasz pod numerami telefonów:

**Kreißaal** (sala porodowa) telefon 06078 / 79-2606

**Sekretariat** (sekretariat) telefon 06078 / 79-2601

**Wochenstation** (oddział położniczy) telefon 06078 / 79-2606

## **Kreisklinik Jugenheim** (Telefon 06257 / 508-0)

Klinika ortopedii i chirurgii urazowej, Oddział Ortopedyczny – leczenie konserwatywne, Centrum Intensywnej Terapii Urazowej i Pourazowej

## **Szkoła pielęgniarstwa**

Szkoła pielęgniarstwa kliniki powiatowej Groß-Umstadt oferuje ogólnie 75 miejsc kształcenia. Trzyletni okres kształcenia zakończony państwowym egzaminem na pielęgniarza/pielęgniarkę zaczyna się co roku 1-go października. Dodatkowo Szkoła Pielęgniarska co 2 lata oferuje każdorazowo od 1 kwietnia kształcenie zaoczne w zakresie edukacji zrowotnej i opieki medycznej. Czas kształcenia wynosi 4 lata.

Dalsze informacje otrzymasz pod numerem telefonu:

**Schulleitung** (Dyrekcja szkoły) telefon 06078 / 791500

# Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

ZSK   LKA   BKA   BKK   GKV   AOK   Privatversicherung	
<b>Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung</b> zur Vorlage bei der Krankenkasse	
Name, Vorname des Versicherten: _____ geb. am: _____	
Merkmal: _____	
Kategorie: _____	
Kategoriecode: _____ M gültig bis: _____ Datum: _____	
<input type="checkbox"/> Erstebescheinigung <input type="checkbox"/> Folgebescheinigung	
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfähig, Arbeitsunfähigfortfall, Berufskrankheit <input type="checkbox"/> Dem Durchgangsarzt zugewiesen	
Arbeitsunfähig seit: _____	
Voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich: _____	
Festgestellt am: _____	
Diagnose: _____	
<input type="checkbox"/> sonstiger Unfall, Unfallfolgen	
<input type="checkbox"/> Versorgungseinheit (BVG)	
Es sind die Erkrankung folgende besondere Maßnahmen durch die Krankenkasse für einbezogen gehalten (z. B. Diabetes, HIV-Infektion, MS): _____	
Für Zwecke der Krankenkasse	
Muster 14 (1) 1000	

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

# Powiadomienie o chorobie

Jeśli jesteś czynny zawodowo i zachorujesz, tak że nie będziesz mógł pracować, musisz poinformować o tym swojego pracodawcę i pójść do lekarza.

Z reguły potrzebujesz od 3-go dnia choroby **zaświadczenie lekarskie o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)**. W zaświadczeniu lekarskim podaje się kiedy i kiedy prawdopodobnie nie będziesz mógł pracować. Zaświadczenie musisz dostarczyć zarówno pracodawcy jak i twojej kasie chorych najpóźniej w 3 dniu kalendarzowym po stwierdzeniu choroby.

**Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**  
zur Vorlage bei der Krankenkasse

ADK LAK GKK BKK VDKA ADZ (Präsident)

Bitte besetzen Sie die Felder mit dem Namen des Versicherten

geb. am

Kranken- Nr. Versicherungs- Nr. Name

Arbeitsplatz: Nr. / Ort gültig bis: Datum

Erstebescheinigung  Folgebescheinigung

Arbeitsunfall, Arbeitsunfallfolgen, Berufsunfähigkeit  Dem Durchgangsarzt zugewiesen

Arbeitsunfähig seit: \_\_\_\_\_

Voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich: \_\_\_\_\_

Festgestellt am: \_\_\_\_\_

Vertragskennzeichen / Unterschrift des Arztes

Diagnose: \_\_\_\_\_  sonstiger Unfall, Unfallfolgen

\_\_\_\_\_  Versorgungsfällen (BVG)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es sind die Erkrankung folgende besondere Maßnahmen durch die Krankenkasse für Arbeitslose gelten (z. B. Beratung, Weiterkurse, MSB)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Für Zwecke der Krankenkasse

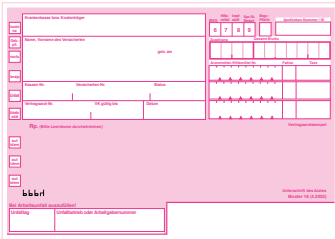
Maier 14.11.1999

Zaświadczenie lekarskie o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby

# Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.



Kassenrezept  
Recepta akceptowana przez kasę chorych

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

# Vorsorgeuntersuchungen

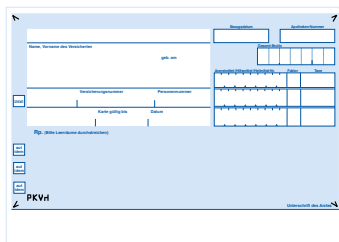
Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.



# Leki

Leki, które przepisał ci lekarz, otrzymasz w aptece po okazaniu recepty. Z reguły do leków na **recepty akceptowane przez kasy chorych (Kassenrezept)** musisz uiścić dopłatę w wysokości od 5 € do 10 € za lek. Zapytaj w aptece czy są dostępne leki bez dopłaty (odpowiedniki). Zaoszczędzisz wtedy niepotrzebne koszty.

Niektóre leki nie są refundowane przez kasy chorych. Jeżeli twój lekarz uzna, że potrzebujesz taki lek, może wystawić ci go na **receptę prywatną (Privatrezept)**. Za leki na recepty prywatne i leki bez recepty musisz zapłacić sam. Apteki mogą ustalać dowolne ceny za leki bez recepty więc opłaca się porównać ceny.



Privatrezept  
Recepta prywatna

Dzieci do ukończenia 18 roku życia są z tych dopłat zwolnione. Kobiety, które z powodu dolegliwości ciążyowych lub w związku z porodem potrzebują jakiś lek są również zwolnione z tych dopłat.

## Badania profilaktyczne

Nawet jeśli czujesz się dobrze, powinieneś regularnie chodzić na badania profilaktyczne. Badania profilaktyczne i obowiązkowe szczepienia są dla Ciebie bezpłatne, koszty za te badania pokrywa twoja kasa chorych.

## Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

## Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen **Mutterpass**, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass Deckblatt  
Karta ciąży strona tytułowa

# Badania kontrolne

Od 35 roku życia twój lekarz rodzinny może co 2 lata zlecić badania kontrolne twojego serca, układu krążenia, nerek i układu przemiany materii. W ten sposób można odpowiednio wcześniej wykryć np. nadciśnienie tętnicze lub cukrzycę (diabetes mellitus) i rozpocząć leczenie.

# Wczesne rozpoznanie raka

Kobiety od 20 roku życia i mężczyźni od 45 roku życia mogą raz w roku korzystać z badania wczesnego rozpoznania raka. Wiele rodzajów raka można w dzisiejszych czasach wyleczyć, zakładając, że uda się je odpowiednio wcześniej wykryć i rozpocząć leczenie. **Pamiętaj: Wczesne rozpoznanie zwiększa znacznie szansę na wyleczenie!**

# Ciąża

Kobiety w ciąży powinny od początku ciąży regularnie chodzić do ginekologa. Tam otrzymają **kartę ciąży (Mutterpass)**, w której udokumentowane są wszystkie ważne wyniki badań i przebieg ciąży.

Kobiety w ciąży powinny zawsze nosić przy sobie kartę ciąży, żeby w razie potrzeby można było jej i jej dziecku szybciej pomóc. Kartę ciąży trzeba okazać podczas każdej wizyty u lekarza, pobytu w szpitalu czy wizyty u dentysty, ponieważ kobietom w ciąży nie wolno podawać wielu leków lub przeprowadzać u nich niektórych badań.

The image shows a sample of a German pregnancy card (Mutterpass) with various fields for medical data and checkboxes for different tests and procedures. The card is divided into several sections:

- Personal Information:** Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, and Bei Namensänderung fields.
- Seriologische Untersuchungen (Serological Examinations):** Includes checkboxes for Blutgruppenbestimmung (ABO), Antikörper-Suchtest, and Rhesus-DMM-Test.
- Medizinische VVK (Chronische Infektions-Erregern) (Medical VVK (Chronic Infectious Agents)):** Includes checkboxes for Hepatitis B, Hepatitis C, and HIV.
- Ultraschall (Ultrasound):** Includes checkboxes for 1. Trimenon, 2. Trimenon, and 3. Trimenon.
- LEB durchgeführt (Lifestyle performed):** Includes checkboxes for Ernährung, Bewegung, and Stress.
- Diagnostik (Diagnosis):** Includes checkboxes for Blutdruck, Blutzucker, and Cholesterin.
- Medikation (Medication):** Includes checkboxes for Schmerzmittel, Antibiotika, and Hormone.

Mutterpass Innenblatt  
mit Untersuchungsdaten

Karta ciąży strona  
z wynikami badań

# Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:



Kindervorsorgeheft

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	13.–14. Lebensjahr

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

## Badania profilaktyczne dzieci

Przy narodzinach dziecka otrzymasz książeczkę zdrowia dziecka. W niej udokumentowane są wszystkie badania profilaktyczne u dzieci do 14 roku życia:



Książeczka zdrowia dziecka

Nazwa	Wiek dziecka
U1	bezpośrednio po porodzie
U2	3–10 dzień życia
U3	4–5 tydzień życia
U4	3–4 miesiąc życia
U5	6–7 miesiąc życia
U6	10–12 miesiąc życia
U7	21–24 miesiąc życia
U7a	34–36 miesiąc życia
U8	46–48 miesiąc życia
U9	60–64 miesiąc życia
J1	13–14 rok życia

Kasy chorych pokrywają badanie przesiewowe słuchu u noworodków przeprowadzone w szpitalu lub gabinecie lekarskim.

Bardzo ważne jest chodzenie z dziećmi na **badania profilaktyczne (Vorsorgeuntersuchungen)**. Dzięki temu można odpowiednio wcześniej wykryć zaburzenia zdrowotne. Dotrzymanie wszystkich terminów badań u pediatry jest w kraju związkowym Hesja obowiązkowe. Rodzice, którzy opuszczą któreś z tych badań, zostaną o nim ponownie powiadomieni (centrum badań profilaktycznych). Jeżeli rodziny te pomimo ponownego zawiadomienia nie wezmą udziału w badaniach, poniformowany zostanie urząd ds. młodzieży odpowiedniego powiatu.

**Szczepienia (Impfungen)** chronią twoje dziecko przed ciężkimi chorobami. Jeśli obawiasz się skutków ubocznych, porozmawiaj ze swoim pediatrą.

Badania profilaktyczne i szczepienia ochronne są bezpłatne.

## Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

## Dentysta

Dorośli powinni przynajmniej raz w roku, a dzieci między 6 i 17 rokiem życia dwa razy do roku chodzić do dentysty – również wtedy, gdy nie występują żadne dolegliwości. Regularne badania udokumentowane są w **specjalnej książeczce (Bonusheft)** i muszą być przedłożone kasie chorych jeżeli potrzebujesz **protezę (Zahnersatz)** (koronki, mostki itp.). Kasa chorych zwraca 50 % ustalonej wcześniej kwoty.

Wysokość dopłaty może się zwiększyć, jeżeli zostaną udokumentowane regularne badania uzębienia (specjalna książeczka).

W twojej kasie chorych lub u prywatnego ubezpieczyciela możesz wykupić dodatkowe ubezpieczenie pokrywające koszty **protez (Zahnersatz)**.

Dzieci i młodzież między 6 i 18 rokiem życia mogą skorzystać z bezpłatnej **profilaktyki indywidualnej (Individualprophylaxe)** w gabinecie denty-stycznym. W jej skład wchodzi dokładne czyszczenie zębów, jak również informacje na temat prawidłowego mycia i fluoryzacji zębów. Oprócz tego w celu zapobiegania próchnicy lakuje się dzieciom stałe zęby trzonowe.

Oprócz regularnych wizyt u dentysty równie ważne jest dbanie o higienę jamy ustnej, przede wszystkim staranne mycie zębów. O prawidłowej pielęgnacji zębów poinformuje cię twój dentysta.

# Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

## **Giftnotrufzentrale**

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter 06131 / 19240 an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

## **Wichtig sind folgende Angaben:**

- ↪ **Wo** ist es passiert?
- ↪ **Was** ist passiert?
- ↪ **Wie viele** Verletzte/Erkrankte gibt es?
- ↪ **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- ↪ **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.



## Telefon alarmowy

W razie wypadków i stanów zagrażających życiu zadzwoń pod **numer 112 (Notruf 112)**.

### **Telefon alarmowy w przypadku zatrucia**

W przypadku zatrucia zadzwoń pod numer alarmowy w Moguncji 06131 / 19240. Serwis informacyjny w nagłych przypadkach jest bezpłatny i czynny całą dobę.

### **Podaj następujące ważne informacje:**

- ↪ **Miejsce** zdarzenia.
- ↪ **Co** się stało?
- ↪ **Ilość** osób skaleczonych/chorych.
- ↪ **Rodzaj** skaleczenia/choroby.
- ↪ **Poczekaj** na szczegółowe pytania.

Pod **numerem alarmowym 110 (Notrufnummer 110)** połączysz się z policją, która również może zawiadomić pogotowie ratunkowe. Pod numery 110 i 112 możesz zadzwonić z dowolnego aparatu telefonicznego. Nie potrzebujesz numeru kierunkowego i nawet przy awarii prądu możesz telefonować.

## Notfall- und Bereitschaftsdienste

<b>Polizei</b>	☎ 110
<b>Feuerwehr</b>	☎ 112
<b>Rettungsdienst</b>	☎ 112
<b>Leitstelle Dieburg</b> Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste u.a.	☎ 06071 / 19222
<b>Giftnotruf</b>	☎ 06131 / 19240
<b>Bundesweit einheitliche Ärzte-Notdienst-Nummer</b>	☎ 116 117



## Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach i dyżury

<b>Policja</b>	☎ 110
<b>Straż pożarna</b>	☎ 112
<b>Pogotowie ratunkowe</b>	☎ 112
<b>Wydział pośrednictwa Dieburg</b> przewóz chorych, nocne dyżury aptek, stomatologiczne nagle przypadki i.in.	☎ 06071 / 19222
<b>Telefon alarmowy w przypadku zatruc</b>	☎ 06131 / 19240
<b>Ogólnokrajowy lekarski numer alarmowy</b>	☎ 116 117

## **Kreisausschuss des Landkreises Darmstadt-Dieburg**

### **Büro für Migration und Inklusion**

Jägertorstraße 207

64289 Darmstadt

Telefon 06151 / 881-1580 oder -2189

Fax 06151 / 881-3580 oder -4189

migration+inklusion@ladadi.de

www.ladadi.de

Folgt uns auf Twitter  @zuhauselimladadi

## **Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg**



### **Kreisklinik Groß-Umstadt**

Krankenhausstraße 11

64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 / 79-0



### **Kreisklinik Jugenheim**

Hauptstraße 30

64342 Seeheim-Jugenheim

Telefon 06257 / 508-0

www.kreiskliniken-dadi.de

info@kreiskliniken-dadi.de