

Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Aachen

mit aktuellen Informationen zu:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Krankmeldung
- Medikamenten
- Vorsorgeuntersuchungen
- Verhalten im Notfall

Stand 1.10.2006

german - english

deutsch - english

Stadt Aachen, Der Oberbürgermeister – Die Integrationsbeauftragte



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

The present **guideline on healthcare** provides updated information on the healthcare system in Germany, on important preventive health checkups and on what to do in medical emergencies.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechendem hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sind über das Arbeits- oder Sozialamt abgesichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem 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 Chipkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Ab 2006 wird diese Karte durch eine elektronische **Gesundheitskarte** ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

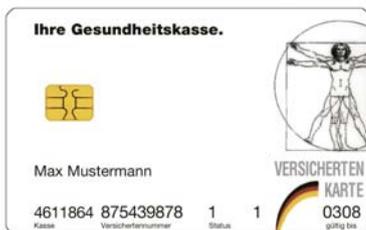
Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab. Welche Leistungen ein Arzt zu welchen Kosten erbracht hat, können Sie auf einer **Patientenquittung** sehen. Diese stellt Ihnen der Arzt auf Wunsch aus.

Health insurance

Germany has a compulsory health insurance scheme including free choice of the health insurance provider. Normally, employees are covered by a statutory health insurance fund, or, if their income exceeds certain limits, can opt for private insurance. Those who are unemployed or who are eligible for social welfare benefits are covered through the Federal Employment Office or the social welfare administration. The monthly insurance premium due is computed on the basis of the person's income and the rate of contribution levied by the person's insurance fund. Under certain circumstances, non-active spouses, and children and young adults under 25 are co-insured in the compulsory health insurance scheme, free of charge.

Every family member has a personal insurance chip card. On the chip card all relevant data such as full name, date of birth and insurance number are registered. As of 2006, this card will be replaced by an electronic **healthcare card**. If you give your consent, your personal medical data will be stored on the new card including your blood type, any allergies and/or chronic illnesses. You are required to present your card at the first doctor's visit in every quarter.

The doctor sends his/her bill to your health insurance. Upon your request, doctors will provide patients with an **itemised statement of services and costs**.



Muster einer
Versicherungskarte



model of
insurance chip card

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.

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10€ pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2% des Einkommens (für chronisch Kranke 1%) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

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

Aside from medical and hospital care, the health insurance incurs the expenses for prescribed medicine, prosthesis, preventive health checkups, rehab measures and cures. You will be asked to make a 10 percent co-payment towards most medical services (a minimum of 5€, a maximum of 10€). In case of hospitalisation, your **co-payment** is 10€ a day for a maximum of 28 days per year.

Whenever you visit a doctor, a 10€ **office charge** will be charged during every quarter. Exempted from this co-payment are children under 18, any preventive health checkups and standard vaccinations. If you have been transferred to a specialist and the actual appointment to see the specialist is scheduled for the same quarter, there will be no additional office charge.

Patients with low income may file an application with their health insurance for exemption from this charge whenever they have paid 2% of their income (people with chronic illnesses 1%) in co-payments.

People who make an active contribution towards maintaining their health, may benefit from a **bonus system** offered by a number of insurers.

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**.

Doctor's visits

Patients can choose the doctor whom they trust. They can change their doctor at the term of each quarter. However, it is recommended that patients have a **family practitioner**. Usually, those can be general practitioners or specialists in internal medicine, or pediatricians. Family practitioners make the initial diagnosis. They are familiar with the patient's medical history, and, as the case may be, may refer the patient to a specialist.

If so, family practitioners write out a **transferral slip**.

Überweisungsschein

transferral slip

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

Wichtig:

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

Before consulting with a doctor, please make an appointment. Please cancel it if you cannot keep the appointment.

Important:

- **chip card** or **Krankenversicherungskarte** which is proof of insurance coverage for doctor's visits, dental appointments or for hospital care
- **transferral slip** or **Überweisungsschein** for specialist
- **maternity pass book** or **Mutterpass** in case of pregnancy
- **international vaccination certificate booklet** or **Impfbuch** and **preventive health checkup book** or **Vorsorgeheft** for pediatricians.

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.

Sick leave

Employees who need to take a sick leave must inform their employer and see a doctor.

Normally, after the third day of an employee's sick leave, a doctor's certificate must be provided to the person's employer. This **certificate of temporary disability** or **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** states the dates of the beginning and end of the temporary disability due to the person's illness. This certificate must be provided to the person's employer and to her/his health insurance company, by the 3rd calendar day of the person's sick leave.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

certificate of temporary disability

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.

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.

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

Medication

Medication which your doctor has prescribed is available at pharmacies. Please present the prescription slip to the pharmacist. Normally, your co-payment for **insurance and prescription drug coverage** ranges from 5€ to 10€ per medication.

Some medications are not covered by the health insurance companies. However, should your doctor deem these medications necessary, she or he will write out a **private prescription**. Private prescriptions and over-the-counter medications are not insurance covered and must be paid for in full by you. Pharmacies are free to fix the prices for non-prescription medications. For consumers it is worth to compare prices.

Children under 18 are exempted from co-payments. Women with difficult pregnancies or in connection with childbirth who require special medication, are also exempted from co-payments.

Kassenrezept
insurance prescription slip

Privatrezept
private prescription

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.

Preventive health checkups

Even if you feel healthy, take advantage of the routine preventive health checkups. Preventive health checkups and standard immunisations are free of charge. The costs are incurred by your health insurance.

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.

Health checkups

Women and men after 35 can undergo biennial health checkups for coronary, circulatory, kidney and metabolic diseases. This way, conditions like high blood pressure and diabetes (diabetes mellitus) can be identified and treated at an early stage.

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!

Early identification of cancer

Women after 20 and men after 45 can undergo annual health checkups aimed at identifying cancer at an early stage. Many types of cancer are completely curable if diagnosed and treated early.

Please bear in mind:
an early diagnosis significantly raises the chance for cure!

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.

Pregnancy

Women should see a gynaecologist regularly, starting in their earliest stages of their pregnancy. There they receive a **maternity pass** book where all the relevant data related to their pregnancy are registered.

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
cover of maternity pass book

Pregnant women should carry this book with them at all times in order for them and their unborn child to receive quick help in case of an emergency. The book must be presented during every doctor's visit, dental appointment or hospital stay as numerous medications cannot be administered to pregnant women nor can they be subjected to certain examinations.

Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten
maternity pass book with all relevant data

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Vorsorgeuntersuchungen bis zum 64. Lebensmonat aufgeführt:



Kindervorsorgeheft

Children's health checkups

For each newborn child, women receive a planner with a schedule of all health checkups for their baby. In this planner all health checkups during the first 64 months of the baby's life are recorded. Here is a checklist:



health checkup planner for babies

Bezeichnung	Alter des Kindes	examination	age of baby/child
U1	nach der Geburt	U1	Immediately after baby's birth
U2	3. – 10. Lebenstag	U2	3rd – 10th day of the baby's life
U3	4. – 6. Lebenswoche	U3	4th – 6th week
U4	3. – 4. Lebensmonat	U4	3rd – 4th month
U5	6. – 7. Lebensmonat	U5	6th – 7th month
U6	10. – 12. Lebensmonat	U6	10th – 12th month
U7	21. – 24. Lebensmonat	U7	21st – 24th month
U8	43. – 48. Lebensmonat	U8	43rd – 48th month
U9	60. – 64. Lebensmonat	U9	60th – 64th month
J1	13. – 14. Lebensjahr	J1	13th – 14th year

Für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr ist eine Jugendgesundheitsuntersuchung vorgesehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

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

Adolescents aged 13–14 can undergo a health checkup for juveniles.

It is of vital importance that you take your baby/child to the routine **health checkups**. This way, any health conditions can be detected at an early stage.

Standard vaccinations help protect babies and children against some dangerous illnesses. Parents concerned about any side effects should consult with their pediatrician.

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.

Dental checkup

Adults should undergo an annual or preferably semi-annual routine dental checkup; children aged 6–17 a semi-annual routine dental checkup, even if they do not have any acute discomfort. These routine dental checkups are recorded in a **bonus booklet** and must be submitted to the health insurance company by the patient whenever any restorative treatment (e.g. crown, bridge) is required.

Die Krankenkasse erstattet dann bis zu 65 % der Kosten. Ohne regelmäßige Zahnarztbesuche müssen Sie selbst mehr bezahlen.

Ab Januar 2005 brauchen Sie für den **Zahnersatz** eine zusätzliche Versicherung, die Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen können. Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal.

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

In that case, the insurance company incurs up to 65 percent of the costs. Parents who do not take advantage of these routine checkups, must pay more.

As of January 2005, you must take out **additional dental insurance**, available either through a statutory health insurance or a private insurance provider. An office charge of 10 € is levied for dental appointments, on a quarterly basis.

Dental hygiene is as important as are routine dental check-ups, especially regular tooth brushing. For further information about dental care, please consult with your dentist.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen rufen Sie den **Notruf Tel: 112** an. Für **Gehörlose Tel: 0241 / 54 33 55**.

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 den **Notrufnummern 110** oder **112** sind Sie mit der Polizei oder der Feuerwehr verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen können. Diese Nummern können von allen Telefonen aus kostenlos angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Emergency call

In an accident or emergency, please dial the **emergency number 112**. For deaf **persons please dial 0241 / 54 33 55**.

You should provide the following information:

- **Where** did it happen?
- **What** happened?
- **How many** injured/sick people are there?
- **What** are the types of injuries/illnesses?
- **Please stay on the phone** for any further questions.

There are two different telephone numbers for the **emergency services: dial 110** for the police **and 112** for the fire brigade. They can also contact the rescue services. Emergency calls are free of charge and can be dialled from any phone anywhere. You do not need an area code and can dial these numbers also in case of a power failure.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

In underground stations and on motorways you will find red, yellow and orange **emergency telephones**. These phones connect straight to the operator of emergency services. To do this, you just turn the handle. The exact location is marked on the pole.

Notfall- und Bereitschaftsdienst

Emergencies and on-call services

Für dringende Fälle außerhalb der normalen Sprechzeiten von

**Mo bis Fr 19–7 Uhr sowie
Sa, So und an Feiertagen durchgehend:**

Arztrufzentrale
Tel.: 0180/50 44 100

Zentrale Notdienstpraxis
Tel.: 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Kinderärztlicher Notdienst
Tel.: 0180/50 44 100
Bei akuten Erkrankungen und Unfällen mit Kindern

Zahnärztliche Notfälle
Tel.: 0180/59 86 700

For emergencies outside regular office hours,

**Mon–Fri 19:00–07:00 hrs.
Sat, Sun and on national holidays
24 hours a day:**

Medical switchboard number
(Arztrufzentrale)
Phone 0180/50 44 100

Central emergency service
(Zentrale Notdienstpraxis)
Phone 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Pediatric emergency service
(Kinderärztlicher Notdienst)
Phone 0180/50 44 100
In case of serious injuries and accidents of children

Dental emergency service
(Zahnärztliche Notfälle)
Phone 0180/59 86 700

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

www.aachen.de

This leaflet is available in several languages.

For further details please visit

www.aachen.de

Impressum

Herausgeber

Stadt Aachen
Der Oberbürgermeister

Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Sozialamt
Römerstraße 10
52058 Aachen

Stadt Aachen
Gesundheitsamt
Hackländerstraße 5
52058 Aachen

Copyright © 2006
by Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Römerstraße 10
52058 Aachen

gestaltung_grafik@styleistics.de

