

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Медицинский путеводитель для беженцев

Russisch – Deutsch
русско – немецкий

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

Медицинский путеводитель для беженцев

Sie sind erst kürzlich in Deutschland angekommen und leben jetzt in Münster. Das Gesundheitsamt möchte Ihnen nachfolgend wichtige Hinweise und Tipps für einen gesunden Start in einem neuen Land geben. Diese Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Persisch (Farsi), Russisch und Türkisch.

Ein barrierefreies PDF können Sie unter folgendem Link downloaden:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>

Вы недавно прибыли в Германию и теперь проживаете в городе Мюнстер. Ведомство здравоохранения предоставляет Вам важную информацию по вопросам здравоохранения и рекомендации для удачного старта в новой стране. Настоящая брошюра доступна на немецком, арабском, английском, французском, курдском, персидском (фарси), русском и турецком языках. Брошюру в формате PDF можно скачать по ссылке:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>

IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ КОНТАКТНЫЕ ЛИЦА

Brigitte Kempe
Stühmerweg 8, 48147 Münster
Telefon 02 51/492-53 06
E-Mail: kempeb@stadt-muenster.de

Über Hinweise zu notwendigen Änderungen oder Ergänzungen dieses Infoblattes freuen wir uns. Мы будем благодарны за информацию о необходимости внесения изменений или дополнений настоящей брошюры.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie AHA-формула для сдерживания эпидемии коронавируса	4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor) Визит к врачу (= доктор)	6
3. Nach dem Arztbesuch После визита к врачу	10
4. Krankenhausbehandlung Стационарное лечение	14
5. Hilfe im Notfall Экстренная помощь	16
6. Psychische Gesundheit Психическое здоровье	18
7. Rund um die Geburt Все о родах	22
8. Gesund aufwachsen Здоровое развитие	28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen Дальнейшая информация о проблемах со здоровьем	30
10. Dolmetschen/Übersetzen Устный/письменный переводчик	36

1. АНА-Regeln zur Eindämmung

1. АНА-формула для сдерживания

der Corona-Pandemie

эпидемии коронавируса



СОХРАНЯЙТЕ ДИСТАНЦИЮ:

Сохраняйте дистанцию к окружающим лицам не менее чем 1,5 м.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

- » Чихайте или кашляйте во внутреннюю сторону локтя или в носовой платок – затем выбросьте его в мусорное ведро.
- » Старайтесь не прикасаться руками ко рту, глазам или носу.
- » Мойте руки с мылом не менее 20 секунд.
- » Регулярно мойте руки в повседневной жизни, особенно
 - по приходу домой
 - после сморкания, чиханья или кашля
 - перед приготовлением пищи
 - перед едой – после похода в туалет
 - до и после контакта с другими лицами, прежде всего, если они больны
 - перед тем, как надеть маску и после того, когда Вы ее снимете.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ МАСКИ:

Носите маску, закрывающую нос и рот, чтобы защитить окружающих:

- » в местах, в которых это предписано,
- » всегда, когда Вы чувствуете симптомы болезни и вынуждены выйти из дома,
- » когда соблюдение дистанции в 1,5 метра невозможно.



Ознакомьтесь с актуальными предписаниями:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

ABSTAND HALTEN:

Achten Sie auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.

HYGIENEREGELN BEACHTEN:

- » Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.
- » Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- » Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife.
- » Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände, insbesondere
 - wenn Sie nach Hause kommen
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen - nach dem Toilettengang
 - vor und nach dem Kontakt mit anderen Menschen, vor allem, wenn diese erkrankt sind
 - vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung.

ALLTAGSMASKEN:

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, um andere zu schützen:

- » dort, wo es vorgeschrieben ist,
- » generell, wenn Sie Krankheitszeichen haben und das Haus verlassen müssen,
- » wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.



Bleiben Sie informiert über die aktuellen Bestimmungen:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/alltagsmaske-tragen.html

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. Визит к врачу (= доктор)



Если Вы недомогаєте и хотите сходить к врачу, Вы можете пойти в кабинет общей медицинской или терапевтической практики (их также называют кабинетом семейного врача). В Германии не принято идти на прием в больницу, если речь не идет неотложном случае. Вы можете выбрать кабинет врача по своему усмотрению. Перед приёмом необходимо предъявить электронную карточку медицинского страхования. При необходимости Вам выдадут направление к специалисту (= врач узкой специализации).

Помимо случаев неотложной помощи Вам необходимо иметь при себе:

- » карточку медицинского страхования Вашей больничной кассы или документ, подтверждающий наличие медицинской страховки в стране Вашего происхождения (ЕС).
- » переводчика, если вы не владеете немецким языком в достаточной степени.

КАРТОЧКА МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

Всем уполномоченным лицам согласно Закона о предоставлении социальной помощи лицам, претендующим на политическое убежище, выдают карточку медицинского страхования больничной кассы «Techniker Krankenkasse» (TK), действительную на протяжении первых 18 месяцев пребывания в Германии. По истечении 18 месяцев беженцы могут выбрать «обязательное медицинское страхование». Соответствующая больничная касса выдаст Вам новую карточку медицинского страхования. Такая карточка действительна только для того лица, на чье имя она выдана. Когда Вы предъявляете страховую карточку во врачебном кабинете, врач напрямую осуществляет расчет с больничной кассой за оказанные медицинские услуги. Учреждение социального обеспечения, будучи плательщиком, возмещает больничной кассе возникшие расходы.

Wenn Sie sich krank fühlen und zum Doktor wollen, können Sie zu einer Praxis für Allgemeinmedizin oder Allgemeine Innere Medizin gehen (auch Hausarztpraxis genannt). In Deutschland ist es nicht üblich, außerhalb eines Notfalls in ein Krankenhaus zu gehen. Sie können Ihre Arztpraxis frei wählen. Legen Sie bitte in der Praxis Ihre elektronische Gesundheitskarte vor. Wenn es medizinisch notwendig ist, werden Sie zu einem Spezialisten (= Facharzt/ Fachärztin) weitergeschickt („überwiesen“).

Sie benötigen außer in akuten Notfällen:

- » die elektronische Gesundheitskarte von Ihrer Krankenkasse oder Sie bringen einen Nachweis über Ihren Krankenversicherungsschutz aus Ihrem Herkunftsland (EU) mit.
- » einen Dolmetscher/Übersetzer, wenn Sie noch nicht genug Deutsch sprechen.

DIE GESUNDHEITSKARTE

Alle nach dem Asylbewerberleistungsgesetz berechtigten Flüchtlinge erhalten die elektronische Gesundheitskarte der Techniker Krankenkasse (TK), die für die ersten 18 Monate des Aufenthaltes in Deutschland gültig ist.

Nach 18 Monaten Aufenthalt im Bundesgebiet können Flüchtlinge eine „gesetzliche Krankenversicherung“ wählen. Von dieser Krankenkasse erhalten sie dann eine neue Gesundheitskarte/Versichertenkarte. Diese gilt nur für die Person, für die sie ausgestellt ist. Wenn Sie die Gesundheitskarte in der Arztpraxis vorlegen, rechnet der Arzt die Behandlung direkt mit der Krankenkasse ab. Das Sozialamt erstattet der Krankenkasse die entstehenden Kosten und bleibt damit letztlich der Kostenträger.

ПРИЁМ У ВРАЧА

Кабинеты врачебной практики ведут приём пациентов в установленные часы. Рекомендуется своевременно назначить время приёма у врача, чтобы избежать длительного ожидания. Своевременно известите врача, если Вы по каким-либо причинам не можете явиться на приём!

Примечание: расходы на поездку в такси возмещаются только в том случае, если это назначит врач.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

С целью проведения обследования врачу необходима следующая информация о Вас

- » перенесенные заболевания
- » назначенные лекарства
- » актуальные жалобы.

На каждом приёме у врача имейте при себе карточку страхования, а также все необходимые документы, касающиеся Вашего здоровья (например, карта прививок, карта пациента «Первичная консультация с целью определения состояния здоровья», оформленная социальными работниками в учреждении временного проживания, а также имеющиеся медицинские заключения).

Если Вы не очень хорошо говорите по-немецки, попросите кого-нибудь из знакомых, владеющих языком, сопровождать Вас. Это может быть сосед, член семьи или друг. Расходы на привлечение переводчика возмещаются исключительно с предварительного согласия Учреждения социального обеспечения.

Чтобы действительно полностью выздороветь, необходимо проходить все контрольные обследования, которые назначает Ваш врач.

Примечание: чтобы всегда иметь все важные документы при себе, можно дополнительно сохранить фотографии этих документов на смартфоне!

DER TERMIN FÜR DEN BESUCH BEIM DOKTOR

Eine Arztpraxis hat feste Sprechzeiten, zu denen sie für Patientinnen und Patienten geöffnet ist. Vereinbaren Sie am besten einen Termin für Ihren Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin, damit Sie nicht lange warten müssen. Sagen Sie den Termin rechtzeitig ab, wenn Sie doch nicht zum Doktor gehen können!

Hinweis: Kosten für eine Taxifahrt werden nur erstattet, wenn der Arzt/die Ärztin sie verordnet hat.

IN DER ARZTPRAXIS

Damit die Ärztin oder der Arzt Sie gut behandeln kann, braucht sie oder er Informationen

- » über frühere Krankheiten
- » über Ihre Medikation
- » über aktuelle Beschwerden.

Bitte bringen Sie zu jedem Arztbesuch neben der Gesundheitskarte die Dokumente mit, die Auskunft über Ihre Gesundheit geben (z.B. Impfausweis, Dokumentationsbogen „Erstgespräch zur Erfassung der gesundheitlichen Situation“ mit der Sozialarbeiterin oder dem Sozialarbeiter aus der Flüchtlingsunterkunft, soweit vorhanden medizinische Berichte).

Wenn Sie selbst nicht so gut Deutsch sprechen, nehmen Sie jemanden mit, der oder die Dolmetschen kann, zum Beispiel eine Mitbewohnerin oder einen Mitbewohner, ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin. Nur in Ausnahmefällen können Dolmetscherkosten mit vorheriger Zustimmung vom Sozialamt übernommen werden.

Damit Sie wirklich wieder gesund werden, nutzen Sie bitte die Kontrolltermine, die Ihnen der Arzt oder die Ärztin anbietet.

Hinweis: Damit Sie alle wichtigen Dokumente stets bei sich haben, könnten Sie sie sicherheitshalber zusätzlich mit Ihrem Smartphone fotografieren!

3. Nach dem Arztbesuch

3. После визита к врачу



Возможно, Вы получили от врача

- » рецепт на приобретение медикаментов или лечебных/ вспомогательных средств
- » направление на стационарное лечение

РЕЦЕПТ

Если Вы нуждаетесь в медикаментах, врач выдаст Вам рецепт на бумаге розового цвета, в котором указаны названия медикаментов. С этим рецептом Вы можете получить лекарства в аптеке. Как правило, на протяжении первых 18 месяцев пребывания в Германии Вы получаете медикаменты без доплаты, по истечении этого срока необходимо доплачивать сумму в общей сложности от 5 до 10 евро. Вместе с тем существует возможность получить освобождение от доплат (например, для детей и соискателей статуса беженца). Больничная касса предоставляет консультацию по этим вопросам и выдает соответствующее свидетельство об освобождении от доплат. Такое свидетельство необходимо предъявлять в кабинете врачебной практики и в аптеке.

По вечерам, ночью и в выходные дни открыты только определенные аптеки (дежурные аптеки).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

Vielleicht bekommen Sie vom Arzt/von der Ärztin

- » ein Rezept für Medikamente oder für Heil- und Hilfsmittel
- » eine Einweisung ins Krankenhaus

DAS REZEPT

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie vom Arzt ein rosafarbenes Rezept, auf dem die Handelsnamen der Medikamente aufgeführt sind. Mit diesem Rezept können Sie die Medikamente in einer Apotheke abholen. In den ersten 18 Monaten des Aufenthaltes fallen in der Regel keine Zuzahlungen an, danach müssen Sie im Allgemeinen 5 bis 10 € selber dazu zahlen. Es gibt aber auch Befreiungen von der Zuzahlung (zum Beispiel für Kinder und Asylbewerber/-innen). Hierzu berät Sie die Krankenkasse und stellt ggf. einen „Befreiungsausweis“ aus. Legen Sie diesen Ausweis in der Arztpraxis bzw. in der Apotheke vor.

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende haben nur bestimmte Apotheken geöffnet (Apotheken-Notdienst).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

Кроме того, существуют рецепты на приобретение лечебных/ вспомогательных средств. Лечебными средствами являются, например, физиотерапия или логопедия, тогда как к вспомогательным средствам относятся очки или костыли. Также и в этих случаях Вам, возможно, придется доплачивать. С вопросами об освобождении от доплаты просим обращаться в Вашу больничную кассу.

Примечание:

Рецепт действителен только в отношении того лица, на чье имя его выдал врач.

- » Принимайте лекарства на протяжении всего срока, назначенного врачом, в указанной им дозировке. Даже если Вы уже чувствуете себя лучше, заболевание может осложниться, если прервать приём лекарств.
- » Нельзя давать детям медикаменты, предназначенные для взрослых.
- » Храните лекарственные препараты в недоступном для детей месте.

Es gibt auch Rezepte für Heil- und Hilfsmittel. Heilmittel sind z. B. Physiotherapie und Logopädie und Hilfsmittel sind z. B. Brillen und Gehhilfen. Auch hier müssen Sie eventuell etwas zuzahlen. Fragen zur möglichen Befreiung von Zuzahlungen klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse.

Hinweis:

Das Rezept gilt nur für den Patienten oder die Patientin, für den/die es die Ärztin oder der Arzt ausgestellt hat.

- » Nehmen Sie das Medikament so lange und in der Dosierung wie die Ärztin/der Arzt es verschrieben hat. Auch wenn Sie sich schon wieder besser fühlen, kann die Krankheit sonst noch einmal schlimmer werden.
- » Medikamente für Erwachsene sind nicht für Kinder geeignet.
- » Bewahren Sie Medikamente so auf, dass Kinder sie nicht erreichen können.



4. Krankenhausbehandlung

4. Стационарное лечение



Если Ваш врач считает необходимым стационарное лечение, Вам выдадут «направление на стационарное лечение». Все виды необходимого с медицинской точки зрения стационарного обслуживания оплачивает больничная касса. В случае необходимости неотложной госпитализации, например, при начинающихся родах, можно обратиться напрямую в больницу.

Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Krankenhausbehandlung für erforderlich hält, werden Sie von ihm oder ihr eine „Krankenseinweisung“ bekommen. Medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen werden von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Bei einer plötzlich erforderlichen Krankenhausbehandlung, z. B. bei einer beginnenden Geburt, können Sie direkt ins Krankenhaus gehen.



5. Hilfe im Notfall

5. Экстренная помощь



СТАНЦИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Вечером, ночью и в выходные дни кабинеты врачебной практики закрыты. Если в это время Вы заболели (без угрозы для жизни) и не можете дождаться открытия врачебного кабинета, свяжитесь со станцией экстренной медицинской помощи по номеру телефона
Тел. 116 117

По телефону Вам сообщат адреса дежурных врачей. Если Вы не владеете немецким языком в достаточной степени, чтобы позвонить самостоятельно, попросите кого-нибудь помочь Вам.

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

При тяжелых несчастных случаях и в ситуациях, представляющих угрозу жизни, таких как, например сердечный приступ или инсульт, можно вызвать скорую медицинскую помощь:
тел. 112

или напрямую поехать в больницу. Карета скорой помощи прибывает к Вам в кратчайшие сроки.

ЭКСТРЕННАЯ КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА

Помощь при неотложных психических состояниях оказывает экстренная кризисная служба:
тел. 02 51/915 55-0 с 20:00 пятницы до 8:00 понедельника.

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Am Abend, in der Nacht und am Wochenende sind Arztpraxen geschlossen. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt krank werden (nicht lebensbedrohlich) und nicht warten können bis die Praxen wieder öffnen, telefonieren Sie mit dem ärztlichen Notdienst unter
Tel. 116 117

Hier sagt man Ihnen, welche Ärztinnen und Ärzte Notdienst haben. Falls Ihre Deutschkenntnisse zum Telefonieren nicht ausreichen, bitten Sie jemanden um Hilfe.

RETTUNGSDIENST

Bei schweren Unfällen und lebensbedrohlichen Notfällen, wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, können Sie den Rettungsdienst anrufen:
Tel. 112

oder direkt zu einem Krankenhaus gehen. Der Rettungsdienst kann mit einem Krankenwagen innerhalb kürzester Zeit bei Ihnen sein.

KRISENNOTDIENST

Geht es um psychische Notfälle am Wochenende, gibt es den Krisennotdienst:
Tel. 02 51/915 55-0 von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr.

6. Psychische Gesundheit

6. Психическое здоровье



СОВЕТЫ И ПОМОЩЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ ПСИХИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ВАМ ОКАЖУТ ЗДЕСЬ:



Социально-психиатрическая служба и психиатрическая служба для детей и подростков при Управлении здравоохранения
Stühmerweg 8, 2 этаж
48147 Münster
телефон 02 51/492-53 60 (для взрослых)
эл. почта: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
телефон 02 51/492-53 52 (для детей и подростков)
эл. почта: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/gesundheitspsychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

СПЕЦИАЛЬНЫЙ АМБУЛАТОРНЫЙ ПРИЁМ ДЛЯ ДЕТЕЙ БЕЖЕНЦЕВ, ИХ СЕМЕЙ И БЛИЗКИХ:

Бегство вследствие таких травматических событий, как война или террор означает для многих людей, что их прежняя жизнь, а также жизнь их семей, разрушена. Для переработки травматических событий многие дети и подростки нуждаются в профессиональной поддержке.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50, 48149 Münster
телефон: 02 51/83-5 36 36
эл. почта: kjp@ukmuenster.de
www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezialsprechstunden

RAT UND HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN FINDEN SIE HIER:



Sozialpsychiatrischer Dienst und Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt
Stühmerweg 8, 2. Etage
48147 Münster
Telefon 02 51/492-53 60 (für Erwachsene)
E-Mail: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Telefon 02 51/492-53 52 (für Kinder und Jugendliche)
E-Mail: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/gesundheitspsychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html

SPEZIALLSPECHSTUNDE FÜR FLÜCHTLINGSKINDER, IHRE FAMILIEN UND BEZUGSPERSONEN:

Flucht nach Erlebnissen wie Krieg oder Terror bedeutet für viele Menschen, dass ihre bisherige Welt und die ihrer Familie in die Brüche gegangen ist. Bei der seelischen Verarbeitung der Erlebnisse brauchen viele Kinder und Jugendliche professionelle Unterstützung.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50, 48149 Münster
Telefon 02 51/83-5 36 36
E-Mail: kjp@ukmuenster.de
www.ukm.de/index.php?id=kjp_spezialsprechstunden



Refugio Münster – Психосоциальная помощь для беженцев

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

телефон: 02 51/144 86-31

эл. почта: info@refugio-muenster.de

Телефонные консультации на тему «психическое здоровье во время коронавируса» на разных языках

www.refugio-muenster.de

Личные консультации в самых неотложных случаях проводятся в индивидуальном порядке, просим Вас связаться с нами по телефону.



Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Telefon: 02 51/144 86-31

E-Mail: info@refugio-muenster.de

Mehrsprachige Telefonsprechstunde zu „Psychischer Gesundheit in Zeiten von Corona“

www.refugio-muenster.de

Für Einzelberatungen in sehr dringenden Fällen gelten individuelle Lösungen, bitte melden Sie sich telefonisch.



7. Rund um die Geburt

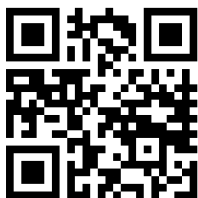
7. Все о родах



Беременные женщины могут пройти бесплатное обследование у женского врача (= гинеколога) или акушерки. Рекомендуем пройти профилактическое обследование еще в самом начале беременности. После родов акушерка предоставит помощь Вам и Вашему новорожденному ребенку, а при наличии каких-либо проблем со здоровьем Вы можете обратиться к детскому врачу. Если Вы получаете пособие от органа социального обеспечения (Sozialamt) или центра трудоустройства (Jobcenter), необходимо как можно скорее известить Sozialamt или Jobcenter о рождении ребенка, чтобы своевременно обеспечить покрытие расходов на Вашего ребенка.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



На Интернет-странице ассоциации врачей больничных касс можно найти подходящий кабинет врачебной практики.
www.kvwl.de/earzt/



Грудное вскармливание – самое лучшее питание для Вашего малыша. Пусть и у Вас будет так! Если Вы нуждаетесь в информации на тему грудного вскармливания или испытываете какие-либо проблемы, в Интернете можно найти различного вида информацию, например „Рекомендации по грудному вскармливанию младенцев“ с иллюстрациями, доступные на различных языках.
www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

Schwangere können sich kostenlos bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt (= Gynäkologin/Gynäkologe) oder einer Hebamme untersuchen lassen. Nutzen Sie diese Vorsorgemöglichkeit auch schon am Anfang der Schwangerschaft. Nach der Geburt können Sie sich und Ihrem Baby von einer Hebamme helfen lassen und bei gesundheitlichen Problemen einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin aufsuchen. Wenn Sie Leistungen vom Sozialamt oder Jobcenter beziehen, informieren Sie das Sozialamt bzw. Jobcenter bitte schnellstmöglich über die Geburt, damit auch für Ihr Kind die Kostenübernahme gesichert ist.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche



Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen.
www.kvwl.de/earzt/



Die beste Ernährung für Ihr Baby ist die Muttermilch. Bleiben Sie dabei! Wenn Sie Informationen zum Stillen oder bei Stillproblemen suchen, finden Sie dazu Angebote im Internet, z. B. „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“ in verschiedenen Sprachen und Bildern
www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Консультации по вопросам беременности и связанных с беременностью конфликтов в городе Münster предлагают консультирование не только для беременных, но и для мужчин, родителей и пар, как на протяжении, так и после беременности, пока ребенок не достигнет возраста трех лет. Консультация бесплатна и по желанию может проходить анонимно. При необходимости Вы можете воспользоваться помощью переводчика.

Посредничество осуществляется организацией:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

тел.: 02 51/418 66-34

эл. адрес: lipperheide@bistum-muenster.de

Консультации по вопросам беременности, помимо прочего, включают в себя следующие темы:

- » все вопросы о беременности, родах и родительстве
- » конфликты, связанные с беременностью
- » сексуальное воспитание, предохранение и планирование семьи
- » помощь беременным в планировании конфиденциальных родов
- » информация о правовых положениях и социальных вопросах
- » предоставление финансовой помощи



Ведомство по делам детей, подростков и семей и консультация для беременных города Münster

Hafenstr. 30

48153 Münster

телефон 02 51/492-56 81

эл. адрес: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

Die Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in der Stadt Münster beraten Schwangere, Männer, Eltern und Paare vor, während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Bei Bedarf können Sie sich von einer Sprach- und Kulturmittlerin dolmetschen und unterstützen lassen.

Die Vermittlung erfolgt über:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Tel.: 02 51/418 66-34

E-Mail: lipperheide@bistum-muenster.de

Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen umfasst unter anderem:

- » alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung
- » Hilfen für Schwangere zur Regelung der vertraulichen Geburt
- » Informationen zu rechtlichen und sozialen Fragen
- » Vermittlung von finanziellen Hilfen



Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Schwangerschafts(konflikt)beratungsstelle der Stadt Münster

Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon 02 51/492-56 81

E-Mail: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/schwangerschaftsberatung.html



Учебно-консультационный центр

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

телефон 02 51/49 01 50

эл. адрес: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de
www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html



Donum vitae Münster e.V.

Scharnhorststr. 66, 48151 Münster

телефон 02 51/144 88 18

эл. адрес: beratung@donum-vitae-muenster.de
www.donum-vitae-muenster.de/home.html



Германское общество по планированию семьи и сексуальному воспитанию

Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

телефон 02 51/458 58

эл. адрес: muenster@profamilia.de
www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html



Социальная служба католических женщин

Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster

телефон 02 51/133 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/



Министерство по делам семьи, престарелых граждан, женщин и молодежи информирует и предоставляет возможность оказания помощи (на 14 языках) на своей Интернет-странице:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/



Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Telefon 02 51/49 01 50

E-Mail: Beratungs-und-BildungsCentrum@diakonie-muenster.de
www.diakonie-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/schwangerschaft.html



Donum vitae Münster e.V.

Scharnhorststr. 66, 48151 Münster

Telefon 02 51/144 88 18

E-Mail: beratung@donum-vitae-muenster.de
www.donum-vitae-muenster.de/home.html



**pro familia - Beratungsstelle Münster
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung und Sexualberatung NRW**

Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

Telefon 02 51/458 58

E-Mail: muenster@profamilia.de
www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster

Telefon 02 51/133 22 30

www.skf-muenster.de/beratungsstelle/schwangerschaftsberatung/



Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert auf seiner Internetseite (Informationen in 14 Sprachen) und hilft bei Fragen und Ängsten:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/

8. Gesund aufwachsen

8. Здоровое развитие



Для здорового развития Ваше ребенок должен регулярно проходить профилактические обследования – даже если он здоров. Обследования и вакцинация бесплатны, наибольшее число таких обследований выпадает на первый год жизни (U1-U5), затем они предлагаются ко дню рождения ребенка вплоть до школьного возраста (U6-U9). Таким образом врач контролирует, правильно ли развивается скелет, мышцы и органы, а также, соответствуют ли навыки ребенка его возрасту. В целях предупреждения определенных заболеваний дети проходят бесплатную профилактическую вакцинацию. Сведения о вакцинации вносят в карту профилактических прививок. Эту карту необходимо всегда иметь при себе на приеме у врача. Детский врач охотно предоставит Вам всю необходимую информацию о профилактических обследованиях и прививках. Существуют моменты, когда у родителей могут возникнуть сомнения, правильно ли развивается их ребенок – может быть, он поздно начинает говорить или говорит очень мало, движется иначе, чем его сверстники, не прислушивается к сказанному, беспокоен, мало играет, не реагирует на речь и улыбки или не справляется с темпом учебы в детском саду или школе. Ответы на эти или подобные вопросы Вы получите в консультационном центре раннего развития при Управлении здравоохранения (Бератungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt):



Бератungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a, 48147 Münster
telefon 02 51/492-54 44
эл. адрес: FrueheHilfen@stadt-muenster.de
[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

Damit Ihr Kind gesund aufwächst, sollte es regelmäßig untersucht werden – auch wenn es nicht krank ist. Die Untersuchungen und Impfungen sind kostenlos und werden im ersten Lebensjahr häufiger angeboten (U1-U5) und dann immer zum Geburtstag (U6-U9). So wird bis zum Schulalter kontrolliert, ob sich die Knochen, die Muskeln, die Organe und die Fähigkeiten altersentsprechend entwickeln. Um bestimmte Krankheiten zu vermeiden, werden die Kinder auch kostenlos geimpft. Die durchgeführten Impfungen werden in einem Impfausweis dokumentiert. Dieser muss zu jedem Arztbesuch mitgebracht werden.

Fragen Sie den Kinderarzt oder die Kinderärztin, sie beraten Sie gern über Untersuchungen und Impfungen.

Es gibt Momente, da haben Eltern Zweifel, ob sich ihr Kind normal entwickelt - weil es zum Beispiel zu spät oder zu wenig spricht, sich anders als Gleichaltrige bewegt, nicht zuhört, unruhig ist, wenig spielt, kaum auf Ansprache oder Anlächeln reagiert oder auch dem Lerntempo im Kindergarten oder in der Schule nicht gewachsen ist.

Bei diesen und ähnlichen Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt:



Бератungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a, 48147 Münster
Telefon 02 51/492-54 44
E-Mail: FrueheHilfen@stadt-muenster.de
[www.stadt-muenster.de/gesundheit/
kinder-und-jugendgesundheit/
beratungsstelle-fruehe-hilfen.html](http://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html)

9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen

9. Дальнейшая информация о проблемах со здоровьем



ПОИСК ВРАЧЕЙ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

На Интернет-странице ассоциации врачей больничных касс Вы можете подобрать подходящий кабинет врачебной практики. Поиск можно осуществлять по таким критериям, как специализация, профиль, досягаемость и безбарьерное пространство, а также языки, которыми владеют сотрудники врачебного кабинета.

www.kvwl.de/earzt/



ПОДРОБНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ НА 14 ЯЗЫКАХ

Министерство здравоохранения в сотрудничестве с Этно-медицинским Центром (Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.) издало подробный путеводитель по немецкой системе здравоохранения, доступный в Интернете на 14 языках: арабском, немецком, английском, фарси/персидском, французском, итальянском, курдском, пушту, польском, русском, боснийском/ сербском/хорватском, испанском, турецком. Путеводитель Вы найдете на странице www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download



ARZTSUCHE IM INTERNET

Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung gibt es die Möglichkeit, eine passende Arztpraxis zu suchen. Man kann nach Fachrichtungen, Schwerpunkten, Erreichbarkeit und Barrierefreiheit suchen oder auch nach den Sprachen, die in der Praxis gesprochen werden.

www.kvwl.de/earzt/



UMFANGREICHER GESUNDHEITSWEGWEISER IN 14 SPRACHEN

Es gibt im Internet einen umfangreichen Gesundheitswegweiser des Bundesministeriums für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Ethno-Medizinischen Zentrum e. V. in 14 Sprachen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi/Persisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Paschtu, Polnisch, Russisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Spanisch, Türkisch. Sie finden ihn auf der Seite

www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download



„ANKOMMEN-APP“

Также полезным может быть бесплатное приложение Федерального министерства по делам миграции и беженцев, доступное на пяти языках. Данное приложение можно загрузить из App Store. Более подробная информация доступна здесь:

www.ankommenapp.de/



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ВСЕХ!

Брошюра организации Caritas Münster на тему профилактической медицины на «легком языке» доступна на арабском, английском, французском, хорватском, латышском, португальском, румынском, русском и испанском языках.

www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein



ПУТЕВОДИТЕЛЬ НА «ЛЕГКОМ ЯЗЫКЕ» – ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ В ГОРОДЕ MÜNSTER

Путеводитель на «легком языке» содержит информацию для лиц, слабо владеющих немецким языком.

www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН-БЕЖЕНЦЕВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ MÜNSTER

Sozialamt (Учреждение социального обеспечения) совместно с Amt für Gleichstellung (Общество по вопросам равноправия) выпустили брошюру, содержащую информацию на такие темы, как здоровье, беременность, жилищные вопросы и насилие, с указанием центров предоставления консультаций по правовым вопросам.

<https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen>



„ANKOMMEN-APP“

Hilfreich kann auch die kostenlose App in fünf Sprachen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge sein. Sie finden sie in Ihrem App-store. Weitere Infos auch unter:

www.ankommenapp.de/



GESUNDHEITS-VORSORGE FÜR ALLE!

Broschüre der Caritas Münster zur persönlichen Vorsorge in Leichter Sprache, in Arabisch, Englisch, Französisch, Kroatisch, Lettisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch.

www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein



WEGWEISER IN LEICHTER SPRACHE – ALLES ZUM THEMA GESUNDHEIT IN MÜNSTER

Ein Wegweiser in Leichter Sprache, der Menschen mit geringen Deutschkenntnissen weitere Informationen gibt.

www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf



BERATUNGSANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN IN MÜNSTER

Das Sozialamt und das Amt für Gleichstellung haben eine Broschüre herausgegeben. Dort finden Sie neben den Themen Gesundheit und Schwangerschaft auch Gewalt und Wohnen sowie Beratungsstellen zu rechtlichen Fragen.

<https://gewaltschutz-muenster.de/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen>



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Lebenshilfe Münster

консультационные центры по вопросам инвалидности и миграции

Windthorststr. 7

48143 Münster

телефон 02 51/539 06 18

эл. адрес: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/



BEI BESONDEREN PROBLEMEN WEGEN EINER BEHINDERUNG

Lebenshilfe Münster

WeitWinkel - Beratungsnetz Migration und Behinderung

Windthorststr. 7

48143 Münster

Telefon 02 51/539 06 18

E-Mail: weitwinkel@lebenshilfe-muenster.de

www.lebenshilfe-muenster.de/de/projekte/weitwinkel/



10. Dolmetschen/Übersetzen

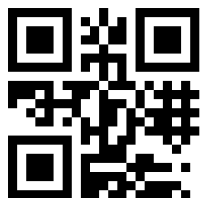
10. Устный/письменный перево

ДЧИК

Hallo

Hallo

Незначительные проблемы в переводе на медицинскую тематику можно решить, прибегнув к помощи различных приложений или Интернета, например, страница Zanzu, Мой организм в словах и картинках



www.zanzu.de/de/

Кроме того, в городе Münster работают профессиональные бюро переводчиков. Под крылом Городского центра интеграции (das Kommunale Integrationszentrum) работает пул благотворительных переводчиков, которые могут оказать помощь в беседах на будничные темы. Консультационный центр должен затребовать помощь переводчика. Более подробная информация доступна на Интернет-странице Городского центра интеграции:



Ellen Brings, телефон 02 51/492-70 82
Else Gellinek, телефон 02 51/492-70 59
эл. адрес: sprachmittlung@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html

Bei kleinen medizinischen Übersetzungsproblemen können verschiedene Apps oder Internetseiten helfen, wie z. B. Zanzu, Mein Körper in Wort und Bild



www.zanzu.de/de/

Selbstverständlich gibt es in Münster verschiedene professionelle Dolmetscherbüros. Das Kommunale Integrationszentrum verwaltet zudem einen Pool an ehrenamtlichen Sprachmittlerinnen und Sprachmittlern, die bei niedrigschwelligen Beratungsgesprächen im Gesundheitsbereich mehrsprachige Unterstützung leisten. Die Beratungsstelle muss die Sprachmittlung anfordern. Mehr Informationen finden Sie auf den Seiten des Kommunalen Integrationszentrums:



Ellen Brings, Telefon 02 51/492-70 82
Else Gellinek, Telefon 02 51/492-70 59
E-Mail: sprachmittlung@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/zuwanderung/sprachmittlungspool.html

Ряд интеграционных самоорганизаций предлагает наряду с консультациями по культурным, социальным и религиозным вопросам сопровождение при походах в официальные учреждения и к врачам.



База данных интеграционных самоорганизаций на Интернет-странице Городского центра интеграции:
www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
телефон 02 51/492-70 58
эл. адрес: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

Совет по интеграции города Münster (Integrationsrat der Stadt Münster), в свою очередь, тоже предлагает помощь и индивидуальное консультирование:



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4-6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
телефон 02 51/492-60 72
эл. адрес: malaschinsky@stadt-muenster.de
www.integrationsrat-muenster.de

Mehrere Migrantenselbstorganisationen bieten neben Beratungen in kulturellen, sozialen oder religiösen Fragen auch Begleitung bei Behördengängen oder Arztbesuchen an.



Sie finden eine Datenbank der Migrantenselbstorganisationen auf den Seiten des Kommunalen Integrationszentrums:
www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
Telefon 02 51/492-70 58
E-Mail: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

Auch beim Integrationsrat der Stadt Münster finden Sie Unterstützung und persönliche Beratung:



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4-6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Telefon 02 51/492-60 72
E-Mail: malaschinsky@stadt-muenster.de
www.integrationsrat-muenster.de

IMPRESSUM:

Stadt Münster
Gesundheits- und Veterinäramt
www.stadt-muenster.de/gesundheit

Gesamtauflage: 1400 Stück
Gestaltung: HEIDER DESIGN, Münster
Übersetzungen: acj SPRACHLOS GmbH
Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG

Stand: Januar 2021