

Gesundheits- und Veterinäramt

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen



Медичний путівник для біженців

Ukrainisch – Deutsch
українсько – німецький

Gesundheitswegweiser für geflüchtete Menschen

Медичний путівник для біженців

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>

Ви нещодавно прибули до Німеччини і тепер мешкаєте в місті Münster (Мюнстер). Gesundheitsamt (Відомство охорони здоров'я) надає Вам важливу інформацію щодо охорони здоров'я та рекомендації для вдалого старту в новій країні. Ця брошура доступна німецькою, арабською, англійською, французькою, курдською, перською (фарсі), російською, турецькою та українською мовами. Брошуру у форматі PDF, що відповідає правилам безбар'єрного доступу, можна завантажити за посиланням:
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/wegweiser.html>

IHRE ANSPRECHPARTNERIN/ КОНТАКТНА ОСОБА:

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.

Будемо вдячні за інформацію про необхідність внесення змін або доповнень до цієї брошури.

INHALT

1. AHA-Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie Правила АНА для стримування розповсюдження пандемії коронавірусу _____	4
2. Besuch beim Arzt (= Doktor) Візит до лікаря (= доктора) _____	6
3. Nach dem Arztbesuch Після візиту до лікаря _____	10
4. Krankenhausbehandlung Стаціонарне лікування _____	14
5. Hilfe im Notfall Екстрена допомога _____	16
6. Psychische Gesundheit Психічне здоров'я _____	18
7. Rund um die Geburt Все про пологи _____	22
8. Gesund aufwachsen Здоровий розвиток _____	28
9. Weitere Informationen bei gesundheitlichen Problemen Подальша інформація про проблеми зі здоров'ям _____	30
10. Dolmetschen/Übersetzen Усний/письмовий перекладач _____	36

1. АНА-Regeln zur Eindämmung 1. Правила АНА для стримування коронавірусу

der Corona-Pandemie розповсюдження пандемії



ДОТРИМАННЯ ДИСТАНЦІЇ:

Тримайте дистанцію не менше 1,5 метри від інших людей.

ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ:

- » Чхайте або кашляйте у згин ліктя або носову хустку, а потім викиньте її у відро для сміття.
- » Намагайтеся не торкатися руками рота, очей чи носа.
- » Мийте руки з милом щонайменше 20 секунд.
- » Регулярно мийте руки в повсякденному житті, особливо
 - коли прийшли додому
 - після сякання, чхання або кашлю
 - перед приготуванням їжі
 - перед їжею
 - після походу в туалет
 - до та після контакту з іншими людьми, перш за все, якщо вони хворі
 - перед тим, як надягати маску, і після того, як ви її зняли.

ПОВСЯКДЕННІ МАСКИ:

Носіть маску, що закриває ніс і рот, щоб захистити інших:

- » у місцях, де це приписано;
- » завжди, коли ви відчуваєте симптоми хвороби та змушені вийти з дому;
- » коли дотримання дистанції в 1,5 метри неможливе.



Ознайомтесь з актуальними положеннями:
<https://publikationen.dguv.de/detail?sArticle=3806>

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:
<https://publikationen.dguv.de/detail?sArticle=3806>

2. Besuch beim Arzt (= Doktor)

2. Візит до лікаря (= доктора)



Якщо ви відчуваєте себе погано і хочете сходити до лікаря, ви можете піти до кабінету загальної медичної чи терапевтичної практики (їх також називають кабінетами сімейного лікаря). У Німеччині не прийнято йти на прийом до лікарні, якщо не йдеться про невідкладний випадок. Ви можете вибрати кабінет лікаря на свій розсуд. У кабінеті лікаря необхідно пред'явити електронну картку медичного страхування. Якщо це необхідно з медичної точки зору, вас направлять до спеціаліста (= лікаря).

За винятком випадків екстреної допомоги ви повинні мати при собі:

- » картку медичного страхування вашої лікарняної каси або документ, що підтверджує наявність медичного страхування у країні вашого походження (ЕС).
- » перекладача, якщо ви не володієте німецькою мовою достатньою мірою.

КАРТКА МЕДИЧНОГО СТРАХУВАННЯ

Усім біженцям, на яких розповсюджується дія Asylbewerberleistungsgesetz (Закону про надання соціальної допомоги особам, які претендують на політичний притулок), видають електронну картку медичного страхування лікарняної каси Techniker Krankenkasse (TK), дійсну протягом перших 18 місяців перебування в Німеччині, якщо вони не мають іншого страхування на випадок хвороби. Через 18 місяців перебування в Німеччині біженці можуть вибрати «обов'язкове медичне страхування». Відповідна лікарняна каса видасть вам нову картку медичного страхування. Така картка дійсна тільки для тієї особи, на ім'я якої вона видана. Коли Ви пред'являєте страхову картку у кабінеті лікаря, він здійснює розрахунок за надані медичні послуги безпосередньо з лікарняною касою. Sozialamt (Відомство соціального забезпечення), будучи кінцевим платником, відшкодовує лікарняній касі витрати, що виникли.

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, soweit sie keine andere Absicherung im Krankheitsfall haben.

Nach 18 Monaten Aufenthalt im Bundesgebiet können Flüchtlinge eine „gesetzliche Krankenversicherung“ wählen. Von dieser Krankenkasse erhalten sie dann eine neue Gesundheitskarte/Versichertenkarte. Die Karte 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.

ПРИЙОМ У ЛІКАРЯ

Кабінети лікаря ведуть прийом пацієнтів у встановлені години. Передчасно узгоджуйте час прийому у лікаря, щоб уникнути тривалого очікування. Якщо ви не можете з'явитися на прийом, вчасно повідомте про це лікаря!

Примітка: витрати на поїздки в таксі відшкодовуються лише в тому випадку, якщо про це розпорядиться лікар.

У КАБІНЕТІ ЛІКАРЯ

З метою ефективного проведення обстеження лікарю потрібна така інформація про вас

- » перенесені захворювання
- » призначені ліки
- » поточні скарги.

На кожному прийомі у лікаря майте при собі картку страхування, а також всі необхідні документи, що стосуються вашого здоров'я (наприклад, картку щеплень, картку пацієнта «Первинна консультація з метою визначення стану здоров'я», оформлену соціальними працівниками в установі тимчасового перебування, а також медичні висновки).

Якщо ви не дуже добре розмовляєте німецькою, попросіть когось із знайомих, які володіють мовою, супроводжувати вас. Це може бути сусід, член сім'ї чи друг/подруга. Витрати на залучення перекладача можуть бути відшкодовані у виняткових випадках за попередньою згодою Sozialamt (Відомства соціального забезпечення).

Щоб повністю одужати, необхідно проходити всі контрольні обстеження, які призначає вам лікар.

Примітка: щоб завжди мати при собі всі важливі документи, можна додатково сфотографувати їх і зберегти на смартфоні!

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. Після візиту до лікаря



Можливо, ви отримаєте від лікаря

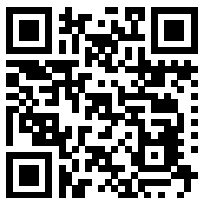
- » рецепт на придбання ліків або лікувальних процедур та допоміжних засобів
- » направлення на стаціонарне лікування

РЕЦЕПТ

Якщо ви потребуєте ліків, лікар видасть вам рецепт на папері рожевого кольору із назвами ліків. За цим рецептом ви можете отримати ліки в аптеці. Як правило, протягом перших 18 місяців перебування в Німеччині ви отримуєте ліки без доплати, після закінчення цього строку необхідно доплачувати суму від 5 до 10 євро. Проте існує можливість отримати звільнення від доплат (наприклад, для дітей та здобувачів статусу біженця). Лікарняна каса надає консультацію з цих питань та за необхідністю видає відповідне свідоцтво про звільнення від доплат.

Таке свідоцтво необхідно пред'являти в кабінеті лікаря та в аптеці.

Ввечері, вночі та у вихідні дні відкриті лише певні аптеки (чергові аптеки).



www.akwl.de/notdienstkalender.php

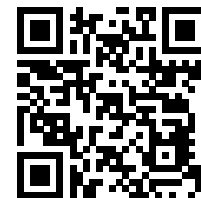
Vielleicht bekommen Sie vom Arzt/von der Ärztin

- » 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

Крім того, існують рецепти на отримання лікувальних процедур та допоміжних засобів. Лікувальними процедурами є, наприклад, фізіотерапія або логопедія, тоді як до допоміжних засобів належать окуляри та милиці. Також і в цих випадках вам, можливо, доведеться доплачувати. З питаннями щодо звільнення від доплати просимо звертатися до своєї лікарняної каси.

Примітка:

Рецепт дійсний тільки щодо тієї особи, на ім'я якої його видав лікар.

- » Приймайте ліки протягом усього строку, призначеного лікарем, у зазначеному ним дозуванні. Навіть якщо ви вже почуваетесь краще, захворювання може ускладнитися, якщо перервати прийом ліків.
- » Не можна давати дітям ліки, призначені для дорослих.
- » Зберігайте ліки у недоступному для дітей місці.

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. Стаціонарне лікування



Якщо ваш лікар вважає за необхідне стаціонарне лікування, ви отримаєте від нього «направлення на стаціонарне лікування». Усі види необхідних з медичної точки зору стаціонарних процедур оплачує лікарняна каса. У разі необхідності невідкладної госпіталізації, наприклад у разі настання пологів, можна звернутися безпосередньо в лікарню.

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. Екстрена допомога



СТАНЦІЯ ЕКСТРЕННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Увечері, вночі та у вихідні дні кабінети лікаря закриті. Якщо в цей час ви захворіли (без загрози для життя) і не можете дочекатися відкриття кабінету лікаря, зв'яжіться зі станцією екстреної медичної допомоги
тел.: 116 117

Вам повідомлять контакти чергових лікарів. Якщо ви не володієте німецькою мовою достатньою мірою, щоб зателефонувати самостійно, попросіть кого-небудь допомогти вам.

ШВИДКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА

У разі тяжких нещасних випадках і в ситуаціях, що становлять загрозу життю, як-от серцевий напад або інсульт, можна викликати швидку медичну допомогу:
тел.: 112

або відразу поїхати до лікарні. Машина швидкої допомоги прибуде до вас у найкоротший строк.

ЕКСТРЕНА КРИЗОВА СЛУЖБА

Допомогу у разі невідкладних психічних станів надає екстрена кризова служба:
тел.: 02 51/9 15 55-0 з 20:00 п'ятниці до 8:00 понеділка.

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. Психічне здоров'я



ПОРАДИ ТА ДОПОМОГУ У РАЗІ ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ХАРАКТЕРУ ВАМ НАДАДУТЬ ТУТ:



Соціально-психіатрична служба та психіатрична служба для дітей і підлітків при Управлінні охорони здоров'я
Stühmerweg 8, 2-ий поверх
48147 Münster
Телефон 02 51/4 92-53 60 (для дорослих)
Ел. пошта: sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de
Телефон 02 51/4 92-53 52 (для дітей і підлітків)
Ел. пошта: sozialpsychiatrieKJ@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatischer-dienst.html

СПЕЦІАЛЬНИЙ ПРИЙОМ ДЛЯ ДІТЕЙ БІЖЕНЦІВ, ЇХНІХ СІМЕЙ І БЛИЗЬКИХ:

Втеча внаслідок таких подій, як війна або терор, означає для багатьох людей, що їхнє колишнє життя, а також життя їхніх сімей, зруйноване. Щоб емоційно впоратися зі своїми переживаннями, багатьом дітям та підліткам потрібна професійна підтримка.



UKM Münster
Schmeddingstr. 50, 48149 Münster
Телефон 02 51 83-5 36 36
Ел. пошта: kjp@ukmuenster.de

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/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatischer-dienst.html

SPEZIALSPRECHSTUNDE 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



Refugio Münster – Психосоціальна допомога для біженців

Hafenstr. 3 – 5

48153 Münster

Телефон: 02 51/144 86-31

Ел. пошта: info@refugio-muenster.de

Телефонні консультації на тему «Психічне здоров'я під час коронавірусу» різними мовами

[www.stadt-muenster.de/zuwanderung/
unsere-handlungsfelder/bildung-und-sprache/
mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus](http://www.stadt-muenster.de/zuwanderung/unsere-handlungsfelder/bildung-und-sprache/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus)

Особисті консультації у невідкладних випадках здійснюються в індивідуальному порядку, просимо вас зв'язатися з 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.stadt-muenster.de/zuwanderung/
unsere-handlungsfelder/bildung-und-sprache/
mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus](http://www.stadt-muenster.de/zuwanderung/unsere-handlungsfelder/bildung-und-sprache/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus)

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

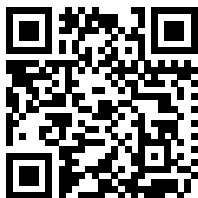


7. Rund um die Geburt

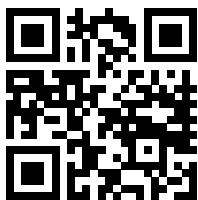
7. Все про пологи



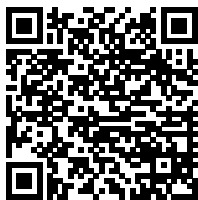
Вагітні жінки можуть пройти безкоштовне обстеження у жіночого лікаря (= гінеколога) або акушерки. Рекомендуємо пройти профілактичне обстеження ще на початку вагітності. Після пологів ви та ваша новонароджена дитина можете отримати акушерський супровід, а за наявності будь-яких проблем зі здоров'ям ви можете звернутися до педіатра. Якщо ви отримуєте допомогу від Sozialamt (Відомства соціального забезпечення) або Jobcenter (Центру працевлаштування), необхідно якнайшвидше сповістити Sozialamt або Jobcenter про народження дитини, щоб своєчасно забезпечити покриття витрат на вашу дитину.



www.hebammennetzwerk-muensterland.de/Hebammensuche

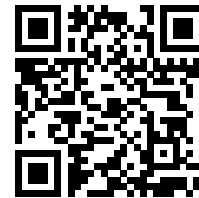


На Інтернет-сайті асоціації лікарів лікарняних кас можна знайти відповідний кабінет лікаря.
www.kvwl.de/earzt/

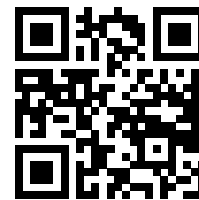


Грудне вигодовування – найкраще харчування для вашої дитини. Нехай і у вас буде так! Якщо Ви потребуєте інформації на тему грудного вигодовування або маєте будь-які проблеми з цим, в Інтернеті можна знайти інформацію, наприклад «Рекомендації щодо грудного вигодовування немовлят», різними мовами з ілюстраціями.
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

КОНСУЛЬТАЦІЙНІ ЦЕНТРИ ДЛЯ ВАГІТНИХ

Консультаційні центри для вагітних, у тому числі з питань, пов'язаних з незапланованою вагітністю, у місті Münster (Мюнстер) пропонують консультування для вагітних, чоловіків, батьків та пар як протягом, так і після вагітності, доки дитина не досягне віку трьох років. Консультація безкоштовна і може відбуватись анонімно. За необхідності ви можете скористатись допомогою перекладача.

Посередництво здійснюється організацією:

Haus der Familie Münster

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

Barbara Lipperheide

Телефон 02 51/418 66-34

Ел. пошта: lipperheide@bistum-muenster.de

Консультації з питань вагітності, крім іншого, містять такі теми:

- » усі питання про вагітність, пологи та батьківство
- » незапланована вагітність
- » сексуальне виховання, запобігання вагітності та планування сім'ї
- » допомога вагітним у плануванні конфіденційних пологів
- » інформація про правові положення та соціальні питання
- » надання фінансової допомоги



Відомство у справах дітей, підлітків і сімей та консультативний центр для вагітних міста Münster

Hafenstr. 30

48153 Münster

Телефон 02 51/492-56 81

Ел. пошта: 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

Telefon 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

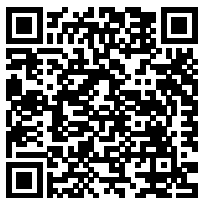
Hafenstr. 30

48153 Münster

Telefon 02 51/492-56 81

E-Mail: schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

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

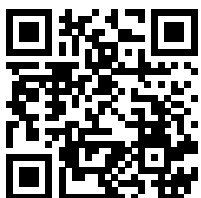


Консультаційний та освітній центр Благодійної служби християнських громад міста Münster

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Телефон 02 51/49 01 50

Ел. пошта: 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

Ел. пошта: beratung@donum-vitae-muenster.de
www.donum-vitae-muenster.de/home.html



Німецьке товариство з планування сім'ї та сексуального виховання землі Північний Рейн-Вестфалія

Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

Телефон 02 51/458 58

Ел. пошта: muenster@profamilia.de
www.profamilia.de/bundeslaender/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung.html

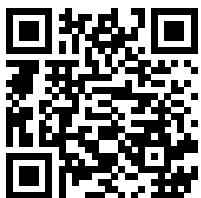


Соціальна служба католицьких жінок

Wolbecker Str. 16 a, 48155 Münster

Телефон 02 51/133 22 30

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



Міністерство у справах сім'ї, літніх громадян, жінок та молоді

надає інформацію на своєму Інтернет-сайті (14 мовами) і допомагає у разі виникнення запитань:

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

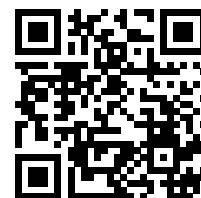


Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster

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. Здоровий розвиток



Для здорового розвитку ваша дитина повинна регулярно проходити профілактичні обстеження – навіть якщо вона здорова. Обстеження та вакцинація безкоштовні, найбільше таких обстежень припадає на перший рік життя (U1-U5), потім вони пропонуються до кожного дня народження дитини аж до шкільного віку (U6-U9). Таким чином лікар контролює, чи правильно розвивається скелет, м'язи та органи, а також, чи відповідають здібності дитини її віку. З метою попередження певних захворювань діти проходять безоплатну вакцинацію. Відомості про вакцинацію вносять до картки щеплень. Цю картку необхідно завжди мати при собі на прийомі у лікаря.

Зверніться до педіатра, який надасть вам усю необхідну інформацію про обстеження та щеплення.

Існують моменти, коли у батьків можуть виникнути сумніви, чи правильно розвивається їхня дитина – можливо, вона пізно починає говорити або каже дуже мало, рухається інакше, ніж її однолітки, не прислухається до сказаного, неспокійна, мало грає, не реагує на мовлення та посмішки або не справляється з темпом навчання у дитячому садку чи школі.

Відповіді на ці та подібні запитання ви отримаєте у Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt (Консультаційному центрі раннього розвитку при Управлінні охорони здоров'я):



Beratungsstelle Frühe Hilfen
Stolbergstr. 2a, 48147 Münster
Telefon 02 51/492-54 44
Ел. пошта: 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.

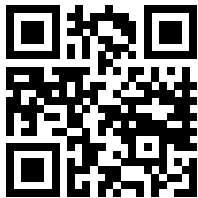
Bei diesen und ähnlichen Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt:



Beratungsstelle 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. Подальша інформація про проблеми зі здоров'ям:



ПОШУК ЛІКАРІВ У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

На Інтернет-сайті асоціації лікарів лікарняних кас можна знайти відповідний кабінет лікаря. Пошук можна здійснювати за такими критеріями, як спеціалізація, профіль, досяжність та безбар'єрність, а також за мовами, якими володіють співробітники кабінету лікаря.

www.kvwl.de/earzt/



ДЕТАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ ПУТІВНИК 14 МОВАМИ

Bundesministerium für Gesundheit (Міністерство охорони здоров'я) у співпраці з Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (Етно-медичним Центром) видало докладний путівник по німецькій системі охорони здоров'я, доступний в Інтернеті 14 мовами: арабською, німецькою, англійською, фарсі/перською, французькою, італійською, курдською, пушту, польською, російською, боснійською/сербською/хорватською, іспанською, турецькою. Путівник можна знайти на сайті

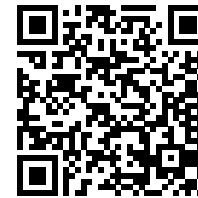
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de/download



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.

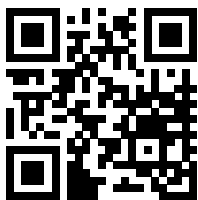
www.kvwl.de/earzt/



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



ЗАСТОСУНОК «ANKOMMEN-APP»

Також корисним може бути безкоштовний застосунок від Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Федерального міністерства у справах міграції та біженців), доступний п'ятьма мовами. Цей застосунок можна завантажити з App Store. Більш детальна інформація тут:
www.ankommenapp.de/



ПРОФІЛАКТИЧНА МЕДИЦИНА ДЛЯ ВСІХ!

Брошура організації Caritas Münster на тему індивідуальної профілактики «простою мовою» доступна арабською, англійською, французькою, хорватською, латвійською, португальською, румунською, російською та іспанською мовами.
www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/betreuungsverein/betreuungsverein



ПУТІВНИК «ПРОСТОЮ МОВОЮ» – ВСЕ ПРО ЗДОРОВ'Я В МІСТІ MÜNSTER (МЮНСТЕР)

Путівник «простою мовою» містить інформацію для осіб, які недостатньо володіють німецькою мовою.
www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf



КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ ЖІНОК-БІЖЕНЦІВ, ЩО МЕШКАЮТЬ У МІСТІ MÜNSTER (МЮНСТЕР)

Sozialamt (Відомство соціального забезпечення) спільно з Amt für Gleichstellung (Товариством з питань рівноправності) випустили брошуру, що містить інформацію на такі теми, як здоров'я, вагітність, житлові питання та насильство, із зазначенням консультаційних центрів з правових питань.
<https://gewaltschutz-muenster.de/images/stories/pdf/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen-in-MS.pdf>



„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



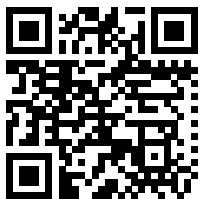
WEGWEISER IN LEICHTER SPRACHE – ALLES ZUM THEMA GESUNDHEIT IN MÜNSTER

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/images/stories/pdf/Beratungsangebote-fuer-gefluechtete-Frauen-in-MS.pdf>



У РАЗІ СПЕЦИФІЧНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ІНВАЛІДНІСТЮ:

Lebenshilfe Münster

Мережа консультаційних центрів з питань інвалідності та міграції

Windthorststr. 7

48143 Münster

Телефон 02 51/539 06 18

Ел. пошта: 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/



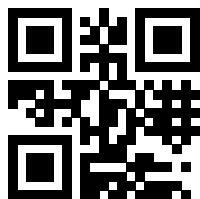
10. Dolmetschen/Übersetzen

10. Усний/письмовий перекладач

Hallo

Hallo

Незначні проблеми в перекладі на медичну тематику можна вирішити за допомогою різних застосунків або Інтернет-сайтів, наприклад сайту Zanzu, Мій організм в словах і картинках



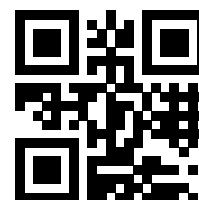
www.zanzu.de/de/

Крім того, у місті Münster (Мюнстер) працюють різні професійні бюро перекладів. Під егідою Kommunales Integrationszentrum (Міського центру інтеграції) працює команда благодійних перекладачів багатьох мов, які допомагають під час консультацій на загальномедичні теми. Виклик перекладача здійснюється консультативним центром. Більш детальна інформація міститься на Інтернет-сайті Kommunales Integrationszentrum (Міського центру інтеграції):



Ellen Brings, телефон 02 51/492-70 82
Else Gellinek, телефон 02 51/492-70 59
Ел. пошта: 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

Низка автономних організацій з питань міграції пропонує поряд з консультаціями з культурних, соціальних та релігійних питань також супровід під час візитів до офіційних установ та до лікарів.

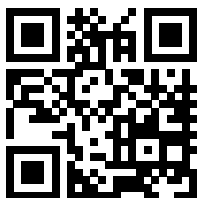


База даних автономних організацій з питань міграції на Інтернет-сайті Kommunales Integrationszentrum (Міського центру інтеграції):

www.stadt-muenster.de/zuwanderung/migrantenselbstorganisationen.html

Ximena Meza Correa-Flock,
Телефон 02 51/492-70 58
Ел. пошта: meza-correa-flock@stadt-muenster.de

Integrationsrat (Рада з інтеграції) міста Münster (Мюнстер) також пропонує допомогу та індивідуальне консультування:



Büro des Integrationsrates

Stadthaus 2, Erdgeschoss
Ludgeriplatz 4-6
48143 Münster
Rita Malaschinsky
Телефон 02 51/492-60 72
Ел. пошта: 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: 2500 Stück
Gestaltung: HEIDER DESIGN, Münster
Übersetzungen: acj SPRACHLOS GmbH
Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG

Stand: März 2022