

# Ärztliche Versorgung

Ein Ratgeber für Migranten



Landratsamt Ortenaukreis  
Gesundheitsamt

# Inhalt

Allgemeine Informationen zum Gesundheitswesen .....	3
Impfungen.....	5
Gründe für einen Arztbesuch.....	6
Praktische Hinweise zum Schutz vor Krankheiten und Infektionen .....	7
Richtiges Händewaschen .....	8
Husten und Niesen.....	9
Zahngesundheit .....	10
(Zahn)Gesunde Ernährung.....	11

Diese Broschüre entstand in Anlehnung an die Druckschrift Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Ethno-Medizinischen Zentrum e.V.

Bilder, wenn nicht anders angegeben: pixabay.com

## Allgemeine Informationen zum Gesundheitswesen

---

Bei Krankheit haben Sie Anspruch auf medizinische Versorgung. Sie benötigen dafür entweder einen Behandlungsschein oder eine Krankenversichertenkarte. Dieses Dokument müssen Sie zum Arztbesuch mitbringen. Nur dann können die Ärzte die erbrachten Leistungen abrechnen. Die Kosten übernimmt entweder das Sozialamt/Migrationsamt oder die Krankenkasse. Andernfalls müssen Sie die Behandlung privat bezahlen. Eine Erstattung der Kosten ist dann aber in der Regel nicht mehr möglich.

### Ambulant tätige Ärzte und Ärztinnen in eigener Praxis

Für die Diagnose und Behandlung von Erkrankungen sind zunächst so genannte Hausärzte und -ärztinnen, meist Allgemeinmediziner, zuständig. Man nennt sie auch „niedergelassene Ärzte und Ärztinnen“.

Sie arbeiten in eigenen Praxen, führen Untersuchungen durch und stellen Rezepte für Medikamente aus. Bei Bedarf überweisen sie an Fachärzte und Krankenhäuser.

Ärzte und Ärztinnen vergeben Termine. Sie können diese telefonisch vereinbaren. Halten Sie die Termine unbedingt ein, unangemeldet kann es zu langen Wartezeiten kommen. Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen, sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens mitnehmen, die Ihnen bei der Übersetzung helfen kann. Außerhalb der Sprechzeiten erhalten Sie in den Notfallpraxen Hilfe über die Tel. 116 117, (Kontaktzeiten letzte Seite). Falls Sie nicht in die Notfallpraxis kommen können, fährt ein Arzt zu Ihnen nach Hause.

### Stationäre Behandlung im Krankenhaus

In einem Krankenhaus werden Sie nur nach Einweisung durch einen niedergelassenen Arzt oder eine niedergelassene Ärztin oder in einem lebensbedrohlichen Notfall behandelt.

Solche **Notfälle** sind zum Beispiel:

- akute Atemnot
- akute Beschwerden im Brustkorb
- akuter Schwindel

- Unfall und Verletzung
- Komplikationen in der Schwangerschaft
- akute psychische Störungen
- akute Selbstmordgefahr
- Drogennotfall
- allergischer Schock
- Bewusstseinsstörung oder Koma

In diesen Fällen benachrichtigen Sie einen Rettungsdienst über die Tel. 112.

## Apotheken

Verschiedene Medikamente werden in Deutschland nur in Apotheken abgegeben. Bestimmte Arzneimittel bekommt man nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin ein Rezept ausgestellt hat. Diese sehen z.B. so aus:



© Deutscher Ärzteverlag

## Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind, bekommen Sie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einen „Mutterpass“ ausgehändigt. In diesen werden alle Termine und die erfolgten Untersuchungen eingetragen. Entbindungen werden von Hebammen und Geburtshelfern oder Ärzten und Ärztinnen durchgeführt. Auch vor und nach der Geburt stehen die Hebammen und Entbindungspfleger für die Mütter als Ansprechpartner zur Verfügung.

## Kinder und Jugendliche

Nach der Geburt bekommen die Eltern für ihr Kind ein Untersuchungsheft, in dem eingetragen ist, zu welchem Zeitpunkt bestimmte Vorsorgeuntersuchungen empfohlen werden.



© BZgA: Kinderuntersuchungsheft:GBA

Die Ärzte und Ärztinnen achten auf eine altersentsprechende Entwicklung des Kindes.

Sie untersuchen u.a. Stoffwechsel, Funktion der Sinnesorgane (Hören und Sehen), Atmung, Verdauung und Muskulatur und tragen die Ergebnisse ihrer Untersuchungen im Heft ein. Bewahren Sie daher das Heft gut auf und bringen Sie es zu allen Arztbesuchen Ihres Kindes mit. Die erste Untersuchung erfolgt gleich nach der Geburt, weitere folgen bis zum 6. Lebensjahr.

Bei Jugendlichen wird im Alter von 12 - 14 Jahren noch einmal eine Untersuchung empfohlen. Auch hier sollen mögliche Problem in der Entwicklung erkannt werden. Die Ärztin oder der Arzt misst unter anderem Größe, Gewicht und Blutdruck.

## Impfungen

---



Impfungen sind eine effektive Maßnahme um vor Krankheiten, die durch Bakterien oder Viren verursacht werden, zu schützen. Wenn viele Menschen gegen eine bestimmte Krankheit geimpft sind, wird eine weitere Verbreitung verhindert.

In Deutschland gibt es Empfehlungen, wann welche Impfung erfolgen sollte. Gegen einige Krankheiten sind mehrere Impfungen notwendig. Die empfohlenen Impfungen werden von den Krankenkassen bezahlt. Wenn Sie ein Impfdokument besitzen, sollten Sie es beim Arztbesuch vorzeigen, damit entschieden werden kann, welche Impfungen erforderlich sind. Besitzen Sie keines, wird Ihnen vom Arzt oder der Ärztin ein „Impfausweis“ ausgestellt. Bewahren Sie dieses Dokument gut auf. Sie sollten es zu jedem Arztbesuch mitnehmen.

Bitte lassen Sie auch Ihre Kinder impfen. So schützen Sie sich und Ihre Familie vor Erkrankungen wie Masern, Röteln, Polio, Tetanus, Keuchhusten (Pertussis) oder Grippe.

## *Wann sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt/ zur Ärztin*

---

**Bei folgenden Symptomen sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen:**

- Lang anhaltender Husten
- gelbliche Verfärbung der Haut
- Hautausschlag
- juckende Veränderungen der Haut mit oder ohne Pustelbildung.
- Durchfall und Erbrechen
- ungewollte Gewichtsabnahme
- starke Schmerzen
- hohes Fieber

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Erkrankung (z. B. Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Durchfall und Erbrechen) sollten Sie sich von anderen Menschen fern halten, damit Sie sie nicht anstecken. Nehmen Sie medizinische Hilfe in Anspruch.

In Deutschland unterliegen alle Ärzte und Ärztinnen einer ärztlichen Schweigepflicht. Bei einigen Infektionskrankheiten ist der Arzt / die Ärztin jedoch gesetzlich verpflichtet das Gesundheitsamt zu informieren. Dies soll verhindern das gefährliche Erkrankungen, wie z.B. die Tuberkulose, weiter verbreitet werden.

## **Sorgfältiges und regelmäßiges Händewaschen**

Wasser und Lebensmittel werden in Deutschland kontrolliert. Das Wasser aus den Wasserleitungen ist von guter Qualität und kann ohne Bedenken getrunken werden.

Regelmäßiges Händewaschen mit Seife ist eine wichtige Maßnahme um Infektionen zu verhindern.

### **Wann muss ich mir die Hände waschen?**

Insbesondere sollten Sie sich die Hände waschen:

- nach jeder Verschmutzung,
- vor der Essenzubereitung,
- vor den Mahlzeiten,
- vor dem Rauchen und Trinken,
- nach jedem Toilettengang,
- nach dem Streicheln von Tieren,
- nach Husten und Niesen in die Hand,
- nach dem Naseputzen,
- nach Kontakt zu Abfällen.



© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## Was muss ich beim Händewaschen beachten

---



Hände unter fließendem Wasser anfeuchten!



Hände mit Seife (am besten Flüssigseife, da Seifenstücke oft mit Keimen verunreinigt sind) vollständig einschäumen!



Auch die Zwischenräume der Finger und Fingerkuppen über 20 – 30 Sekunden reibend einschäumen!



Die Seife gründlich unter fließendem Wasser abspülen!



Die Hände sorgfältig mit einem sauberen Handtuch oder mit Einmalhandtüchern abtrocknen!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.bzga.de](http://www.bzga.de)





Nicht in die Hand husten oder niesen, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Abstand zu anderen halten!



Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal benutzen!



Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose, Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln!



Papiertaschentücher gehören in den Mülleimer!



Bei Schnupfen häufig die Hände waschen!

### Zahnputzmethode für Kinder KAI



**K: Kauflächen** vor und zurück schrubben

**A: Außenflächen**  
Zähne zusammenbeißen, kreisende Bewegungen, von hinten nach vorne

**I: Innenflächen**  
von Rot nach Weiß auswischen

©GABA

Eltern putzen, ab **dem ersten Milchzahn**, mit einem Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste, 1 x am Tag die Zähne. Ab **dem 2. Lebensjahr**, putzen Eltern mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste, 2 x am Tag die Zähne. Das Kind darf mithelfen und lernen.

Kinder putzen, ab **dem 6. Lebensjahr**, mit einem Streifen, ca. 1 cm Länge, fluoridierter Erwachsenenzahnpaste 2 x am Tag die Zähne. Eltern putzen am Abend nach. Erst wenn das Kind fließend Schreibrschrift schreiben kann, darf es alleine putzen.

Bei Zahnschmerzen oder Erkrankungen der Mundschleimhaut gehen Sie bitte zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin.


## (Zahn)Gesunde Ernährung

---



Getränke ohne Zuckerzusatz und eine ausgewogene Ernährung, mit viel Obst und Gemüse, halten nicht nur die Zähne gesund.

## wichtige Kontakte

Hausarzt		
Notfallpraxis Erwachsene		116 117
Notfallpraxis Kinder		01806 078111
Notfallpraxis Augen		01806 078100
Notfallpraxis Zahnarzt		01803 222 555 11
Notfall Rettungsdienst		112

## Sprechzeiten der Notfallpraxen

Ort	Montag bis Freitag	Samstag, Sonntag, Feiertag
77855 <b>Achern</b> Josef-Wurzler-Str. 7	nicht besetzt	09:00 bis 13:00 Uhr 16:00 bis 20:00 Uhr
77933 <b>Lahr</b> Klosterstraße 19	nicht besetzt	09:00 bis 21:00 Uhr
77654 <b>Offenburg</b> / Erwachsene Ebertplatz 12	Montag, Dienstag, Donnerstag 19:00 bis 22:00 Uhr Mittwoch, Freitag 16:00 bis 22:00 Uhr	08:00 bis 22:00 Uhr
77654 <b>Offenburg</b> / Kinder Ebertplatz 12	19:00 bis 22:00 Uhr	09:00 bis 21:00 Uhr
77709 <b>Wolfach</b> Oberwolfacher Straße 10	nicht besetzt	09:00 bis 13:00 Uhr 17:00 bis 20:00 Uhr

Landratsamt Ortenaukreis

Badstraße 20

77652 Offenburg

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

gesundheitsamt@ortenaukreis.de