

## Giữ gìn sức khỏe

Khám phát hiện sớm bệnh và sử dụng quyền đòi hỏi các chế độ khám phòng bệnh tật

## Với người di cư, cho người di cư

Hoa tiêu sức khỏe liên văn hóa ở Hessen



HESSEN



Chỉ dẫn cho người nhập cư ở Hessen



# Impressum

Gesundheit erhalten - Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen. Ein Leitfadens für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Hessen.

Herausgeber:

Hessisches Sozialministerium,  
Abteilung IV - Arbeit, Soziales, Integration  
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden  
Internet: [www.sozialministerium.hessen.de](http://www.sozialministerium.hessen.de)

BKK Landesverband Hessen,  
Referat Prävention/ Leistungen  
Stresemannallee 20, 60596 Frankfurt am Main  
Internet: [www.bkk-hessen.de](http://www.bkk-hessen.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Redaktion: Stephanie Knostmann, Nanette Klieber (verantwortlich),  
Björn Menkhaus, Ramazan Salman  
Lektorat: Stephanie Knostmann, Bernd Neubauer (Waake)  
Übersetzung: Dolmetscherdienst - Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung & Satz: Mike Brockschmidt ([www.mike-brockschmidt.de](http://www.mike-brockschmidt.de))

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber. Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Kroatisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Polnisch, Persisch (Dari), Russisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch. Stand: Juli 2006

## Lời nói đầu

Kính thưa các độc giả!

Mục đích của chỉ dẫn này là để thông báo cho các quý vị biết, hệ thống y tế Đức có những khả năng gì đáp ứng cho quý vị và quý vị có thể tự làm gì cho sức khỏe của mình bằng một chút sáng kiến riêng. Ở đây chúng tôi đặc biệt muốn quan tâm rằng, quý vị không những chỉ làm quen các đề nghị rất phong phú cho việc khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh tật mà còn thực sự sử dụng nó.

Một vài biện pháp để giữ gìn sức khỏe của quý vị nên được lặp lại trong những khoảng thời gian đều đặn. Bởi vậy lời khuyên của chúng tôi là: Quý vị hãy ghi chép lại ngay từng đầu năm những „lần khám sức khỏe“ vào trong lịch hẹn của quý vị. Quý vị sẽ thấy: ngay từ bước đầu này đã cho quý vị một cảm giác tốt, chắc chắn và nó nâng cao chất lượng sống của quý vị.

Với chương trình mẫu „Với người di cư, cho người di cư – Hoa tiêu sức khỏe liên văn hóa ở Hessen“ đầu năm 2006 thì tiếng sấm xuất phát cho sự hỗ trợ sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật bằng nhiều thứ tiếng và mang tính nhạy cảm văn hóa ở Hessen đã nổ. Cùng với vô vàn cộng sự, chúng tôi đảm nhận trách nhiệm rất nghiêm túc để tạo điều kiện cho tất cả mọi người sống ở Hessen cũng có phần bình đẳng trong lĩnh vực sức khỏe. Chúng tôi hy vọng rằng, cuốn sách nhỏ này đóng góp lâu dài vào việc những người nhập cư và con cái của họ có thể sống khỏe mạnh, hạnh phúc và trưởng thành.

**Trân trọng kính chào**



**Silke Lautenschläger**  
Nữ bộ trưởng bộ xã hội Hessen

**Trân trọng kính chào**



**Jürgen Thiesen**  
Chủ nhiệm quỹ bảo hiểm  
y tế của xí nghiệp bang Hessen

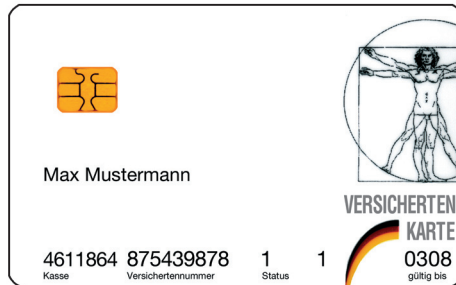


# Mục Lục

1. Các chế độ bảo hiểm y tế theo luật định	6
Phát hiện sớm bệnh ung thư	7
Kiểm tra (Check-up) sức khỏe định kỳ	8
Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh trong khi và sau khi mang thai	9
Khám sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên	11
Tiêm chủng	14
Khám răng tại bác sĩ nha khoa	16
2. Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh cho những người không có sự bảo vệ của bảo hiểm y tế theo luật định.	18
Các chế độ theo luật trợ cấp cho những người xin tị nạn	18
Các chế độ theo Luật xã hội XII (Trợ cấp xã hội)	19
3. Giải thích từ ngữ	20
4. Các địa chỉ	26

# 1. Các chế độ bảo hiểm y tế theo luật định

Là thành viên của một quỹ bảo hiểm y tế theo luật định quý vị có điều kiện tiếp nhận *các buổi khám phát hiện sớm bệnh tật* (tất cả các khái niệm viết chữ nghiêng được giải thích trong mục giải thích từ ngữ) và các chế độ *phòng bệnh* tật. Tùy theo độ tuổi và giới tính, quý vị được quyền khám nhiều lần khác nhau không mất tiền.



**Điều quan trọng:** Phải mang theo *thẻ bảo hiểm* khi đến khám phát hiện sớm bệnh tật và các chế độ phòng bệnh. Không phải trả *lệ phí khám bệnh*.

## Phát hiện sớm bệnh ung thư

### Phụ nữ có thể có quyền đòi hỏi:

- Từ 20 tuổi trở lên hàng năm khám phát hiện sớm bệnh *ung thư*,
- Từ 30 tuổi trở lên hàng năm khám da và vú,
- Từ 50 tuổi trở lên hàng năm khám phát hiện sớm bệnh ung thư ruột và
- Từ 55 tuổi trở lên *nội soi ruột* (được hai lần khám trong khoảng cách 10 năm).

Thêm vào đó cho tất cả các phụ nữ tuổi từ 50 đến 69 ở Hessen được mời trực tiếp và bằng văn bản trong những khoảng cách thời gian đều đặn hai năm một lần đến *Screening (khám hàng loạt)- chụp tuyến vú*. Việc khám/ chụp được thực hiện ở những nơi gọi là *đơn vị khám hàng loạt*.

### Nam giới có thể có quyền đòi hỏi:

- Từ 45 tuổi trở lên hàng năm khám tiền liệt tuyến, cơ quan sinh dục và ngoài da,
- Từ 50 tuổi trở lên hàng năm khám phát hiện sớm bệnh ung thư ruột và
- Từ 55 tuổi trở lên hàng năm có điều kiện nội soi ruột (được hai lần khám trong khoảng cách 10 năm).

## Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Phụ nữ và nam giới từ 35 tuổi trở lên có quyền đòi hỏi cứ hai năm một lần khám sức khỏe để phục vụ cho việc phát hiện sớm các bệnh hay mắc phải như các *bệnh tim mạch- hệ tuần hoàn*, các bệnh về thận và *bệnh tiểu đường*.



Trong khi kiểm tra sức khỏe định kỳ bác sĩ giải thích cận kẽ, có những rủi ro gì cho bệnh nhân qua những tiền bệnh có thể có và qua các thói quen sống riêng biệt của bệnh nhân. Huyết áp và mạch sẽ được đo, tim và phổi sẽ được nghe cũng như máu và nước giải sẽ được lấy để xét nghiệm.



## Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh trong khi và sau khi mang thai

Trong thời gian mang thai có những việc khám bệnh để phát hiện sớm bệnh cho các bà mẹ tương lai và thai nhi, như những việc khám dưới đây:

- khám *tiểu đường khi mang thai* ở phụ nữ (xét nghiệm nước giải)
- khám *tiền sản giật* (kiểm tra đều đặn huyết áp, xét nghiệm nước giải và khám mô *phù nề*)
- Khám siêu âm (xác định độ lớn của trẻ, dự đoán thời hạn sinh và độ phát triển của trẻ trong bụng mẹ)
- Khám tim mạch (CTG) (Thu âm tiếng đập tim của trẻ)

Bên cạnh các việc khám để phát hiện sớm bệnh đã nêu thì phòng bệnh trong khi mang thai rất quan trọng. Thuộc những việc khám y tế phòng bệnh là việc khám cho những người mang thai về *phong chấn-Rubeôn* (thử phản ứng cơ thể) cũng như việc tư vấn và giải thích về các rủi ro nhất định cho sức khỏe mà trong thời gian mang thai và sau khi sinh con có thể xảy ra cho phụ nữ và trẻ sơ sinh. Cuối cùng việc này cũng có thể thực hiện được qua một bà đỡ.

Mỗi bà mẹ tương lai đều có quyền đòi hỏi được chăm sóc bởi bác sĩ phụ khoa và/hoặc một bà đỡ trong khi mang thai, khi sinh nở và một vài tuần lễ sau khi sinh nở. Trong quá trình mang thai bình thường không có trục trặc gì về sức khỏe thì việc khám ở bác sĩ cứ bốn tuần một lần là đủ. Từ tuần thứ 32 khi mang thai trở đi thì khám hai tuần một lần và khi đã quá ngày đẻ thì cứ hai ngày một lần khám. Ngoài ra người mang thai nên đi khám tại bác sĩ nha khoa trong tháng mang thai thứ tư và thứ tám.



**Điều quan trọng:** Trong khuôn khổ khám khi mang thai, người phụ nữ nhận được sổ khám thai. Trong đó sẽ ghi lại tất cả những kết quả khám quan trọng và quá trình mang thai. Sổ này người mang thai nên luôn luôn mang theo người và đem theo khi đi khám.

## Khám sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên

Đặc biệt quan trọng cho sự phát triển về sức khỏe của một con người là những năm đầu tiên của cuộc đời. Tương tự như ở người lớn thì cũng có những việc khám để phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh tật cho trẻ em và thanh thiếu niên.

### Khám hàng loạt kiểm tra độ thính tai ở trẻ sơ sinh

Ở Hessen trẻ sơ sinh vào ngày chào đời có thể được khám xem có bị rối loạn độ thính tai khi mới sinh ra hay không. Cho sự phát triển khả năng nói bình thường trong độ tuổi trẻ thơ cũng như cho sự chín muồi có tính xã hội và cảm xúc của trẻ cũng như cho sự phát triển khi đi học và nghề nghiệp sau này thì khả năng có thể nghe tốt là rất quan trọng. Khi thử độ thính tai cho trẻ sơ sinh thì trẻ nhận được một máy đo đặc biệt dùng khám trong thời gian ngắn, không đau và khách quan, độ thính tai của trẻ. Những hạn chế cho độ thính tai là những bệnh tương đối phổ biến ở lứa tuổi trẻ sơ sinh có thể qua đó được phát hiện sớm và điều trị. Những việc kiểm tra độ thính tai như vậy trong khuôn khổ chương trình kiểm tra độ thính tai ở trẻ sơ sinh thời gian qua đã được đề xuất ở hầu như tất cả các bệnh viện sản và bệnh viện trẻ sơ sinh của Hessen. Việc tham gia là tự nguyện và chỉ được thực hiện sau khi có tuyên bố đồng ý bằng văn bản của phụ huynh. Nếu kiểm tra độ thính tai mà cho *kết quả khác thường*, thì một hay nhiều vấn đề khác nữa cần phải khám. Việc khám này có thể ở bệnh viện đã khám hoặc ở bệnh viện trường đại học tổng hợp ở Frankfurt hoặc Marburg nếu như việc khám ở chỗ cũ không thể thực hiện được hoặc kết quả khám khác thường không thay đổi (Xem địa chỉ trong danh mục địa chỉ).

**Điều quan trọng:** Khi có kết quả khác thường của việc kiểm tra độ thính tai trong bệnh viện sản thì nên thỏa thuận sớm như có thể một lịch hẹn khám kiểm tra ở một trong hai bệnh viện của trường đại học tổng hợp.

Nếu trẻ được sinh ra ở nhà hoặc ở nhà hộ sinh thì có thể đi khám độ thính tai trực tiếp ở một trong hai bệnh viện đã nêu trong khuôn khổ giờ khám định kỳ. Sau khi sinh nên thỏa thuận sớm một lịch khám về việc này. Đến khám theo lịch ở bệnh viện trường đại học tổng hợp luôn luôn phải mang theo giấy giới thiệu của bác sĩ nhi hoặc *bác sĩ nhà*.

### **Khám – U**

„Việc khám – U“ phục vụ để quan sát sự phát triển về thể lực và tinh thần của trẻ sơ sinh và trẻ em cũng như để phát hiện sớm các khuyết tật khi phát triển có thể có và để điều trị.

<b>Khám</b>	<b>Thời điểm</b>	<b>Địa điểm</b>
U1	Ngay sau khi sinh	Bệnh viện hoặc ở nhà qua bà đỡ
U2	Trong khoảng giữa sau ngày sinh thứ 3 và thứ 10	Bệnh viện hoặc ở bác sĩ nhi
U3–U9	7 lần khám cho đến khi tròn sáu tuổi	ở bác sĩ nhi

Khi nào cần khám các lần từ U3 đến U9 thì phụ huynh nên nói chuyện với bác sĩ nhi. Quan trọng là mỗi lần khám để phát hiện sớm bệnh phải được thực hiện vào đúng thời điểm phát triển nhất định của trẻ. Chỉ có như vậy các rối loạn hoặc bệnh tật có thể có mới được phát hiện sớm và được điều trị.



Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

<b>U2</b>	3. - 10. Lebensstag	vom:	bis:
<b>U3</b>	4. - 6. Lebenswoche	vom:	bis:
<b>U4</b>	3. - 4. Lebensmonat	vom:	bis:
<b>U5</b>	6. - 7. Lebensmonat	vom:	bis:
<b>U6</b>	10. - 12. Lebensmonat	vom:	bis:
<b>U7</b>	21. - 24. Lebensmonat	vom:	bis:
<b>U8</b>	43. - 48. Lebensmonat	vom:	bis:
<b>U9</b>	60. - 64. Lebensmonat	vom:	bis:

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!  
Januar 2004

**Điều quan trọng:** Khi đem trẻ đi khám phải mang theo thẻ bảo hiểm y tế và sổ y bạ, bác sĩ sẽ ghi các kết quả khám vào đấy. Bởi vì trong khuôn khổ các lần khám-U trẻ có thể phải tiêm chủng các loại cần thiết, nên *sổ tiêm chủng* cũng cần được mang theo.

## **Khám – J**

Bắt đầu tuổi dậy thì diễn ra nhiều thay đổi trong cơ thể. Những sai lệch về cách xử sự ảnh hưởng nguy hại đến sức khỏe được diễn ra lúc này, ví dụ như hút thuốc lá. Khám - J chỉ khám một lần cho thiếu niên trong độ tuổi thứ 13 và 14. Khi đó các bệnh tật mà có thể nguy hiểm đến sự phát triển thể lực, tinh thần và tính cách của thiếu niên được sớm phát hiện và được điều trị. Ngoài ra cách xử sự ảnh hưởng đến sức khỏe sẽ được thay đổi qua những biện pháp phù hợp. Các bậc phụ huynh nên quan tâm để việc khám này được thực hiện ở bác sĩ nhà hoặc bác sĩ nhi. Rất nhiều bác sĩ nhi đề xuất giờ khám bệnh đặc biệt với thanh thiếu niên.

## **Tiêm chủng**

### **Cho trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên**

Tiêm chủng tạo ra một sự bảo vệ trước rất nhiều bệnh tật, mà những bệnh này có thể ảnh hưởng xấu đến sự phát triển cơ thể của trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên. Bằng cách làm giống một kháng thể ở dạng nhẹ thì qua các lần tiêm chủng kháng thể đã được chuyển vào cơ thể, sẽ bảo vệ trước các bệnh sau đây:

- bạch hầu
- Pertussis (ho gà)
- Polionmyelitis (bại liệt trẻ em)
- Viêm màng não và viêm thanh quản
- Tetanus (uốn ván)
- Lên sởi
- Quai bị
- Rubêôn, phong chẩn
- Viêm gan siêu vi trùng B
- Varizellen (đậu mùa)



## **Cho người lớn**

Kể cả trong độ tuổi đã trưởng thành việc tiêm chủng rất quan trọng và có thể bảo vệ trước những bệnh nhất định. Chính vì thế mà tiêm phòng chống bạch hầu và Tetanus (uốn ván) nên được tiêm lại hoặc khi tiêm chủng cơ bản bị thiếu thì nên tiêm bù lại. Ngoài ra còn có những đề xuất tiêm phòng cho những cá nhân, mà những người này do độ tuổi của họ hoặc do họ đang có các bệnh đặc biệt bị nguy hiểm. Tiêm phòng Influenza (Tiêm phòng chống cúm) cho những người từ 60 tuổi trở lên thuộc trong những loại tiêm chủng này. Bác sĩ nhà hoặc *sở y tế* hữu trách sẽ thông báo về tiêm chủng và sự cần thiết của việc này. Thông thường các chi phí tiêm chủng được quỹ bảo hiểm y tế đảm nhận (loại trừ tiêm chủng khi đi du lịch).

**Điều quan trọng:** Tất cả các loại tiêm chủng đều được ghi vào sổ tiêm chủng mà sổ này nên được mang theo khi đến lịch tiêm chủng. Nếu quý vị chưa có sổ tiêm chủng thì hãy hỏi bác sĩ nhà của quý vị.

## **Khám răng ở bác sĩ nha khoa**

Cho cả người lớn lẫn trẻ em và thanh thiếu niên thì quỹ bảo hiểm y tế theo luật định đảm nhận một loạt các chi phí khám răng ở bác sĩ nha khoa để phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh. Cho việc khám răng này không phải trả chi phí phòng khám.

**Điều quan trọng:** Bên cạnh các việc khám phòng bệnh về răng, quý vị nên đánh răng hàng ngày hai lần để bảo vệ răng của mình và nhất là đảm nhận việc đánh răng cho các con của quý vị cho đến khi trẻ lên sáu tuổi (nếu trẻ muốn tự đánh răng thì ta đánh lại kỹ lưỡng).



### Người lớn:

- Mỗi một năm hai lần khám răng ở bác sĩ nha khoa: khám cao răng, các bệnh về lợi và khối u trong vòm miệng, ở đây cần thiết có thể chụp điện
- Mỗi một năm lấy cao răng một lần

### Trẻ em (3 đến 6 tuổi)

- Ba lần khám phát hiện sớm bệnh về răng, miệng và hàm răng bao gồm cả tư vấn về nuôi dưỡng, vệ sinh miệng và *tạo florua* (Từ lần FU1 đến FU3)

### Trẻ em và thanh thiếu niên (6 đến 18 tuổi):

- Hàng năm hai lần đến khám bác sĩ nha khoa được kiểm tra vệ sinh miệng theo một kế hoạch thời gian nhất định, được phát hiện các bệnh và được luyện tập làm vệ sinh miệng. Các răng được tạo florua và các răng hàm (Molaren) được làm bóng để chống cao răng.



Zahnärztliches **Kinder-Untersuchungsheft**

von \_\_\_\_\_  
Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Geburtsdag \_\_\_\_\_

**Điều quan trọng:** Ở Hessen có sổ đi khám bác sĩ nha khoa cho trẻ em, trong đó tất cả các kết quả khám được ghi vào. Sổ này có thể xin ở phòng hợp tác làm việc của bang về chăm sóc răng cho thiếu niên ở Hessen (xem địa chỉ trong phụ lục) và cần được mang theo mỗi lần đi khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh.

## 2. Khám phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh đối với những người không có bảo vệ của bảo hiểm y tế theo luật định.

### **Các chế độ theo Luật trợ cấp cho những người xin tị nạn**

Người xin tị nạn và những người mà có trách nhiệm phải xuất cảnh hoặc việc lưu trú của họ được cho tạm dung từ lý do nhân đạo, chính trị hoặc dựa vào công pháp quốc tế („thực sự là chạy lánh nạn“) bình thường không thể được bảo hiểm theo luật định. Họ có thể tự bảo hiểm sớm nhất là sau ba năm qua một quỹ bảo hiểm y tế theo luật định, chỉ loại trừ nếu trước đây họ đã được công nhận tị nạn. Họ có quyền đòi hỏi các chế độ theo Luật trợ cấp cho những người xin tị nạn. Quyền đòi hỏi này được áp dụng không hạn chế khi bị mắc bệnh nghiêm trọng và đau dữ dội. Ngược lại với những người được bảo hiểm y tế theo luật định thì có những hạn chế nhất định. Hạn chế này áp dụng ví dụ như khi điều trị răng, đặc biệt làm răng giả và chỉnh hàm. Quyền đòi hỏi chỉ có cho việc điều trị bệnh có nhu cầu phải điều trị cấp bách và đau dữ dội hoặc khi khám để phát hiện sớm một số bệnh và chế độ khám phòng bệnh.

### **Khám để phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh dưới đây có thể được phép đòi hỏi:**

- Khám để phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh trong khi mang thai, các chế độ đẻ và chăm sóc sau khi sinh con
- Khám y tế để phát hiện sớm bệnh và các chế độ phòng bệnh như trong quỹ bảo hiểm y tế theo luật định: khám cho trẻ em và thiếu niên từ U1 đến J1, khám phụ khoa để phát hiện sớm bệnh, khám phát hiện ung thư hàng năm cho phụ nữ từ 20 tuổi trở lên và cho nam giới từ 45 tuổi trở lên. Kiểm tra sức khỏe cho người từ 35 tuổi trở lên (hai năm một lần)
- Nửa năm một lần khám răng phòng bệnh cho thiếu niên dưới 18 tuổi, sau đây hàng năm khám phòng bệnh.

- Các tiêm chủng phòng bệnh còn lại cho trẻ em, tiêm chủng Tetanus (uốn ván), bạch hầu, bại liệt cho người lớn, tùy theo mức độ rủi ro cá nhân cũng có thể thêm những loại tiêm phòng khác.

**Điều quan trọng:** Để có thể dùng quyền đòi hỏi các chế độ theo Luật trợ cấp cho những người xin tị nạn thì phải trình cho bác sĩ một giấy đi khám bệnh. Giấy này người ta nhận được ở sở xã hội hoặc ở nơi mà xin nhận các chế độ khác. Giấy có giá trị sử dụng cho một quý. Những người nhận trợ cấp theo Luật trợ cấp cho những người xin tị nạn được miễn lệ phí phòng khám.

## **Các chế độ theo Luật xã hội XII (Trợ cấp xã hội)**

Cho những người di cư mà việc lưu trú của họ hợp pháp nhưng không thuộc diện theo Luật trợ cấp cho những người xin tị nạn và không được bảo hiểm y tế theo luật định mà cũng không được bảo hiểm tư nhân thì quyền đòi hỏi chiếu theo Luật xã hội XII. Nếu họ tạm thời nhận trợ cấp xã hội lâu hơn một tháng thì họ sẽ được bảo hiểm y tế theo luật định. Sở xã hội sẽ yêu cầu họ chọn một quỹ bảo hiểm y tế theo luật định và đăng ký tại đây. Nếu không nhận được sự chăm sóc của quỹ bảo hiểm y tế theo luật định thì phải làm đơn xin giấy đi khám bệnh ở sở xã hội hữu trách về việc đảm nhận các chi phí của các chế độ nhất định. Các chế độ này phù hợp với các chế độ cho những người được bảo hiểm y tế theo luật định. Phù hợp với điều này người nhận trợ cấp xã hội có quyền đòi hỏi được đi khám phát hiện sớm bệnh tật đã mô tả cũng như được khám phòng bệnh và không phải trả chi phí phòng khám cho các lần khám này.

**Điều quan trọng:** Người ta có quyền đòi hỏi nếu có tình trạng khó khăn về vật chất (không có đủ thu nhập, không có bảo hiểm y tế) và có nhu cầu được điều trị y tế. Quan trọng là có thể trình cho sở xã hội những giấy tờ phù hợp cho việc này.

### 3. Giải thích từ ngữ

**Bác sĩ nhà (Hausarzt):** Bác sĩ nhà là bác sĩ có phòng khám ở khu vực mà bệnh nhân thường đến đây đầu tiên khi có vấn đề về y tế. Ở nước Đức các bác sĩ nhà là các bác sĩ đa khoa, các bác sĩ chuyên khoa nội có phòng khám như bác sĩ nhà.

**Bệnh rubêon, phong chẩn (Röteln):** Bệnh phong chẩn thuộc vào các bệnh của trẻ em nhưng người lớn cũng có thể mắc phải. Bị truyền nhiễm với vi trùng phong chẩn trong thời gian mang thai có thể gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho thai nhi, ví dụ bị tàn tật về trí tuệ, bị điếc hoặc bị mù. Phụ nữ mang thai bị nhiễm trùng càng sớm trong thời gian mang thai (đến tuần thứ 18 mang thai) thì nguy cơ để trẻ bị mắc tật nặng càng lớn. Trong khi khám phòng bệnh cho người mang thai người ta sẽ thực hiện một việc gọi là thử phản ứng cơ thể để xác định xem thai phụ đã trải qua một lần mắc phong chẩn hay chưa và như vậy để bảo vệ trước vi trùng này hoặc xem thai phụ phải bảo vệ cho mình trước bệnh truyền nhiễm nào. Khi chưa được bảo vệ đầy đủ thì thai phụ phải hạn chế hoặc tránh tiếp xúc với trẻ em và chỗ đông người. Cách bảo vệ tốt nhất là tiêm chủng ở độ tuổi trẻ em (thiếu nữ ở độ tuổi từ 11 đến 13) hoặc phụ nữ trước khi bắt đầu mang thai.

**Bệnh truyền nhiễm (Infektion):** Ở bệnh truyền nhiễm vi khuẩn gây bệnh xâm nhập vào trong cơ thể và phát tán trong đó. Thuộc vào các bệnh truyền nhiễm ví dụ như ỉa chảy, bệnh truyền nhiễm đường hô hấp, sởi và ho gà kể cả bệnh SIDA và sốt rét.

**Bệnh ung thư (Krebserkrankung):** Với khái niệm ung thư người ta hiểu là một sự phát triển tế bào mà không kiểm tra được. Các tế bào ung thư lấn át hoặc phá hủy các tế bào/mô khỏe. Mỗi bộ phận của cơ thể đều có thể bị ung thư tấn công. Sau các bệnh về tim mạch thì ung thư là bệnh gây tử vong nhiều thứ hai ở Đức (hàng năm có khoảng 390.000 người bị ung thư). Nhưng càng ngày càng có nhiều bệnh nhân được khỏi bệnh. Có rất nhiều các loại bệnh ung thư khác nhau được phân biệt rất rõ trong các khả năng điều trị. Qua việc biết sớm ung thư có thể giảm bớt rủi ro chết vì ung thư.

**Các bệnh tim mạch** (Herz-Kreislauf-Erkrankungen): Thuộc vào bệnh này là một loạt các bệnh mà động đến cả tim, động mạch vành lẫn huyết quản. Thuộc vào những bệnh thường xuyên nhất là nghẽn động mạch (hẹp động mạch do chất đọng ở thành mạch máu), thường xuyên hơn là sự nhồi máu cơ tim (tắc động mạch) và suy tim (còn gọi là yếu cơ tim) mà ở đây tim không thể cung cấp đủ máu và ô-xy cho tế bào/mô. Các bệnh tim mạch là bệnh gây nên tử vong nhiều nhất ở nước Đức. Nhưng nguyên nhân gây bệnh này thường có thể tránh được. Một lối sống khỏe với thức ăn ít mỡ, vận động đầy đủ và khước từ chất Nikotin có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch.

**Các đơn vị khám hàng loạt** (Screening-Einheiten): Những cơ sở y tế này phải được chuyên môn hóa về screening (khám hàng loạt) chụp tuyến vú và chịu dưới sự đòi hỏi chất lượng nghiêm ngặt. Ở đây các lần chụp tuyến vú được tiến hành và nếu có xác định được sự khác thường thì sẽ được khám tiếp. Lãnh đạo các đơn vị khám hàng loạt là các bác sĩ đã được học lớp chuyên môn.

**Các sở y tế** (Gesundheitsämter): Các sở y tế cho dân chúng biết các thông tin, giải quyết các vụ việc cũng như tư vấn về sức khỏe. Thuộc vào nhiệm vụ của các sở y tế ví dụ như khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em trước khi đi học, tư vấn về tiêm chủng và giúp đỡ cho người bệnh tâm thần, người bệnh nghiện cũng như những người bị tàn tật. Các sở y tế cũng có nhiệm vụ theo dõi và kiểm tra. Các công sở này quan tâm đến ví dụ như vệ sinh ở trong các cơ sở điều trị, chăm sóc và phục vụ. Các công sở này theo dõi nước ăn và nước tắm và tư vấn cho các vấn đề về y tế môi trường.

**Chụp tuyến vú** (Mammographie): Khi chụp tuyến vú thì vú được chụp x-quang. Qua đây người ta có thể thấy rõ các thay đổi của tế bào vú.

**Hệ số rủi ro (Risikofaktoren):** Có hàng loạt các hoàn cảnh có thể tổn hại đến sức khỏe. Thường là những cách xử sự theo thói quen và các ảnh hưởng của nó mà người ta có thể tránh được. Nhưng cũng không ít có phần do bẩm sinh dẫn đến rối loạn về sức khỏe hoặc bệnh tật. Nhưng cũng do các điều kiện môi trường ví dụ như bị sức ép của độ ồn cao, của tia tử ngoại hoặc của nấm mốc trong các phòng ở là những hệ số rủi ro cho việc gây ra các bệnh nhất định.

**Kết quả khác thường (= dương tính) (Auffälliger (= positiver) Befund):** Một kết quả kiểm tra khác thường hoặc dương tính có nghĩa là có sự nghi vấn rằng, người được khám có mang trong người vi trùng gây bệnh hoặc ổ bệnh đã được phỏng đoán hoặc có bệnh như phỏng đoán. Để xác định nghi vấn này hoặc loại trừ nghi vấn đi, thì khuyên đương sự nhanh chóng cho thực hiện những việc khám tiếp.

**Khám phát hiện sớm bệnh (Früherkennungsuntersuchungen):** Mục đích của việc khám phát hiện sớm bệnh là phát hiện bệnh vào một thời điểm sớm (khi chưa thấy có triệu chứng) và như vậy để tăng cơ hội chữa lành bệnh.

**Khám-Screening (Screening):** Khái niệm này là từ tiếng Anh và có nghĩa khám hàng loạt. Trong mối liên quan với ung thư vú thì screening có nghĩa là khám cho tất cả phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi.

**Lệ phí phòng khám** (Praxisgebühr): Khi đến bác sĩ khám bệnh, bệnh nhân phải trả một lần trong một quý lệ phí phòng khám là 10,- Euro. Điều này không áp dụng cho các việc khám để phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh. Các lần khám này không mất chi phí. Nếu trong cùng quý đó cần thiết phải đến các bác sĩ khác thì ở mỗi lần đi khám bác sĩ tiếp theo phải trả lệ phí phòng khám trừ khi bác sĩ điều trị ban đầu đã cấp cho một giấy giới thiệu khám tiếp. Các giấy giới thiệu khám tiếp và để như vậy được miễn lệ phí phòng khám không áp dụng cho bác sĩ nha khoa và bác sĩ cấp cứu. Ở đây mỗi quý cũng bị tính lệ phí phòng khám 10,- Euro. Trẻ em và thiếu niên đến 18 tuổi không phải trả lệ phí phòng khám.

**Nội soi ruột** (Darmspiegelung): Hàng năm riêng ở nước Đức có khoảng 66.000 người bị mắc bệnh ung thư ruột và có khoảng 29.000 người bị chết vì bệnh này. Một khả năng để phát hiện sớm ung thư ruột và cũng dùng để điều trị là nội soi ruột. Khi nội soi ruột thì một ống mỏng, mềm mại gọi là dụng cụ nội soi được đưa vào trong ruột. Ở đó có một hệ thống quang học mà các hình ảnh được truyền từ ruột lên màn hình. Khi nội soi ruột, mẫu tế bào có thể được lấy ra để sau đấy được mang đi xét nghiệm ở phòng thí nghiệm. Những ca phẫu thuật nhỏ cũng có thể được thực hiện.

**Phòng bệnh** (Vorsorge): Với khái niệm phòng bệnh được hiểu là các biện pháp để cản trở sự mắc bệnh. Một ví dụ cho một biện pháp phòng bệnh thực thụ là đánh răng. Với việc thực hiện đánh răng đúng và thường xuyên sẽ cản trở được sự sinh ra cao răng.

**Sổ tiêm chủng** (Impfpass): Trong sổ tiêm chủng bác sĩ có ghi khi nào thì tiêm chủng gì. Vì tiêm chủng phòng bệnh cho trẻ em thông thường diễn ra trong các lần khám phòng bệnh cho trẻ nên sổ tiêm chủng cũng như sổ y bạ-U cần được mang theo đến tất cả các lần khám U và khám J1. Nếu vẫn chưa có sổ tiêm chủng thì bác sĩ sẽ cấp cho một sổ tiêm chủng. Ở người lớn sổ tiêm chủng cũng cần được mang theo mỗi lần tiêm chủng hoặc khi đi ra nước ngoài.

**Sổ y bạ-U** (U-Heft): Trong sổ y bạ-U các kết quả khám phòng bệnh cho trẻ em được ghi chép vào (Khám-U). Hơn nữa sổ này chứa các thông tin quan trọng ví dụ như các bảng về trọng lượng và độ cao mà trẻ cần đạt được ở độ tuổi nhất định. Sổ y bạ-U được cấp sau lần khám U1 từ ở trong bệnh viện và cần được mang theo đến các lần khám phòng bệnh cho trẻ em và thiếu niên.

**Tạo fluora** (Fluoridierung): Trong khi tạo fluora thì răng được bù fluora qua thuốc đánh răng có chứa fluora, keo và sơn fluora (cách cuối chỉ có bác sĩ nha khoa làm). Chất này đọng lại trên bề mặt răng và củng cố kết cấu răng. Qua đây răng có khả năng chống đỡ tấn công của chất chua/axit (ví dụ khi ăn đường).

**Thẻ bảo hiểm** (Versichertenkarte): Thẻ bảo hiểm được đưa nộp cho nơi chuẩn bị khám trước khi vào bác sĩ để việc chữa bệnh có thể được tính với quỹ bảo hiểm y tế. Thẻ bảo hiểm được cấp sau khi đăng ký ở một quỹ bảo hiểm y tế. Bình thường thẻ được gửi qua đường bưu điện. Trên tấm thẻ các dữ kiện về cá nhân (Họ, tên, ngày, tháng, năm sinh, địa chỉ nơi ở) của người được bảo hiểm và số của người được bảo hiểm được lưu trữ, nhưng cho đến nay chưa lưu trữ các thông tin về tình trạng sức khỏe hoặc các chuẩn đoán bệnh. Lưu trữ các dữ kiện này chỉ có thể được khi có sự đồng ý của người được bảo hiểm.

**Tiền sản giật** (Gestose): Tiền sản giật là một khái niệm chung cho những rối loạn khác nhau về sức khỏe do mang thai gây ra. Bên cạnh bị tăng huyết áp có thể kèm theo tăng đạm trong nước tiểu và gây **phù nề** (đọng nước trong tế bào). Tiền sản giật xuất hiện trước hết ở các sản phụ mang thai lần đầu quá trẻ hoặc quá cao tuổi. Những yếu tố rủi ro nữa cho thai phụ là hồng mạch máu do đau thận kinh niên, huyết áp cao hoặc tiểu đường, hút thuốc khi mang thai cũng như là tăng trọng hoặc thiếu đạm. Tiền sản giật tăng độ rủi ro bị đẻ non hoặc suy thai. Ngoài ra còn có thể dẫn đến tình trạng phức tạp nguy hiểm tính mạng cho thai phụ.



**Tiểu đường (Diabetes mellitus):** Tiểu đường là một rối loạn trao đổi chất có tính kinh niên mà ở nước Đức khoảng 7% dân số bị mắc bệnh này. Ở mỗi lứa tuổi có thể mắc phải bệnh tiểu đường, ở trẻ em, thanh thiếu niên cũng như ở người lớn tuổi. Người ta nói về bệnh tiểu đường khi Insulin (hormon của tuyến tụy) của cơ thể không cung cấp cho chuyển hóa đường từ chất dinh dưỡng của đường máu vào các tế bào. Từ đây dẫn đến sự tăng cao đường huyết trong máu, từ đó có khái niệm „bệnh tiểu đường“. *Triệu chứng* đặc trưng là ví dụ hay khát nước, mệt mỏi, mất hứng, loạn thị và vết thương khó lành. Bệnh tiểu đường mà không được điều trị có thể phát triển gây thiệt hại để lại hậu quả ví dụ như mù mắt, trụ tim, xuất huyết não và hỏng thận.

**Tiểu đường khi mang thai (Schwangerschaftsdiabetes):** Do thay đổi hóc môn trong khi mang thai có thể các phụ nữ mang thai tạm thời mắc phải bệnh tiểu đường. Dấu hiệu đầu tiên cho bệnh tiểu đường khi mang thai có thể là tăng trọng nhanh của phụ nữ, khát nước quá mức, quá nhiều nước ối và con quá to. Tiểu đường khi mang thai bị mắc phải do đường huyết quá cao tạo ra một mối nguy hiểm cho tính mạng của người mẹ và thai nhi và phải được điều trị. Ở một độ tăng nhẹ giá trị đường huyết thì giữ chế độ ăn kiêng là có thể được. Nhưng khi giá trị đường huyết vẫn tiếp tục tăng thì bệnh tiểu đường khi mang thai phải được điều trị bằng insulin. Thông thường bệnh tiểu đường khi mang thai sẽ hết sau khi sinh.

**Triệu chứng (Symptom):** Triệu chứng là sự đau đớn/trục trặc từ một bệnh hoặc một tổn thương gây nên (ví dụ như bị đau).

## 4. Các địa chỉ

### Các tổ chức, cơ quan

#### **AIDS-Hilfe Hessen**

Friedberger Anlage 24  
60316 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 590711  
Fax: 069/ 590719  
E-Mail:  
aids-hilfe-hessen@t-online.de  
Internet:  
www.sozialnetz-hessen.de/  
aidshilfe

### Mô tả / khả năng đáp ứng

Tổ chức giúp đỡ SIDA Hessen ngoài các việc khác sẵn sàng tư vấn qua điện thoại. Tổ chức này cho biết các thông tin về vấn đề trên phương diện „safe sex- tình dục an toàn“, „Safe Use – sử dụng an toàn“, về các rủi ro lây bệnh có thể xảy ra và về việc thử phản ứng cơ thể trước HIV. Có những cơ sở tư vấn như dưới đây:

**Darmstadt:** Telefon: 06151/ 28073

**Gießen:** Telefon: 0641/ 19411

**Kassel:** Telefon: 0561/ 108515

**Offenbach:** Telefon: 069/ 883688

**Wiesbaden:** Telefon: 0611/ 302436

#### **Hessisches Netzwerk „Gewaltprävention im Gesundheitswesen“**

Nancy Gage-Lindner  
Hessisches Sozialministerium  
Prävention und Schutz  
vor Gewalt  
Dostojewskistraße 4  
65187 Wiesbaden  
Tel.: 0611/ 8172473  
Fax: 0611/ 89084183  
E-Mail:  
n.gage-lindner@hsm.hessen.de  
Internet:  
www.familienatlas.de/ca/a/t/

Chương trình hành động của bang Hessen để chống bạo lực trong khu vực gia đình kết nối những ý tưởng khác nhau để giúp đỡ và hỗ trợ những nạn nhân của bạo lực trong các gia đình cùng với chăm sóc về sức khỏe. Chương trình hành động nhằm đầu tiên là để bảo vệ tốt hơn trước bạo lực của đối thủ. Chương trình này còn phục vụ để bảo vệ trẻ em trước những nguy cơ mà bạo lực của đối thủ luôn luôn có ý nghĩa cho sự phát triển của trẻ. Mạng lưới phòng chống bạo lực ở Hessen trong ngành y tế đề xuất giúp đỡ định hướng cho nghề y tế. Các trang Internet đã nêu có các địa chỉ quan trọng và các sự công bố cho cả đương sự lẫn cho những tổ chức giúp đỡ: Các cơ sở tư vấn, các nhóm cấp cứu, mạng liên kết khu vực chống bạo lực trong gia đình và sự giúp đỡ thực tiễn-như chỉ dẫn đến tư liệu mang tính y tế khi bị hành hạ thân thể.

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Gesundheitsamt der Stadt Darmstadt und des Landkreises**

#### **Darmstadt-Dieburg**

Niersteiner Straße 3  
64295 Darmstadt  
Tel.: 06151/ 33090  
Fax: 06151/ 319134

### **Kreis Offenbach**

#### **Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum**

Werner-Hilpert-Straße 1  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074/ 81801204  
Fax: 06074/ 81801920

### **Kreisausschuss des Landkreises Gießen Kreisgesundheitsamt**

Ostanlage 45  
35390 Gießen  
Tel.: 0641/ 9390401  
Fax: 0641/ 9390572

Các sở y tế cho dân chúng biết các thông tin, giải quyết các vụ việc cũng như tư vấn về sức khỏe. Thuộc vào nhiệm vụ của các sở y tế ví dụ như khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em trước khi đi học, tư vấn về tiêm chủng và giúp đỡ cho người bệnh tâm thần, người bệnh nghiện cũng như những người bị tàn tật. Các sở y tế cũng có nhiệm vụ theo dõi và kiểm tra. Các công sở này quan tâm đến ví dụ như vệ sinh ở trong các cơ sở điều trị, chăm sóc và phục vụ. Các công sở này theo dõi nước ăn và nước tắm và tư vấn cho các vấn đề về y tế môi trường. Địa chỉ của các sở y tế ở Hessen có thể tìm hỏi trong mạng toàn cầu trên trang Web [www.gesund-in-hessen.info](http://www.gesund-in-hessen.info).

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Magistrat der Stadt**

### **Frankfurt am Main**

### **Stadtgesundheitsamt**

Braubachstraße 18 - 22  
60311 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 21201  
Fax: 069/ 21237891

Phòng chuyên môn di cư và sức khỏe trong sở y tế (Tel.: 069/ 21236270). Phòng tư vấn sức khỏe cho phụ nữ, nam giới và các gia đình từ châu Phi một tuần một lần ở trong sở y tế (Tel.: 069/ 21245241- thứ năm). Chương trình - Các thành phố khỏe: hỗ trợ y tế theo cuộc sống thế giới cho những người Phi tại trung tâm Ravenstein có các nhóm công tác cho gia đình và thanh thiếu niên (Tel. 069/ 90434905). Trung tâm tâm lý xã hội quốc tế Frankfurt am Main giành cho những người di cư lớn tuổi là một bộ phận của dịch vụ điều tiết tâm lý xã hội trong sở y tế (Tel. 069/ 9434440). Giờ tiếp khách có bác sĩ phụ trách cho người Roma (di gan) một lần một tuần trong sở y tế. Nhóm công tác chung „Di cư và sức khỏe“ của sở y tế và công sở giành cho các công việc đa văn hóa của thành phố Frankfurt am Main.

### **Magistrat der Stadt Kassel**

### **Stadtgesundheitsamt**

Obere Königstraße 3  
34117 Kassel  
Tel.: 0561/ 7875370  
Fax: 0561/ 7875233

Sở y tế của thành phố Kassel đã cho xuất bản một bản hướng dẫn cho những người nhập cư của thành phố Kassel . Có thể xem trên Internet: [www.gesundheitsamt-kassel.de](http://www.gesundheitsamt-kassel.de) và tự đến lấy bản đã in sẵn để ở sở y tế.

### **Stadtgesundheitsamt**

### **Magistrat der**

### **Landeshauptstadt Wiesbaden**

Dotzheimer Straße 38-40  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611/ 312828  
E-Mail:  
[gesundheitsamt@wiesbaden.de](mailto:gesundheitsamt@wiesbaden.de)

Sở y tế cùng với sở quản lý nhân khẩu và hòa nhập của thành phố Wiesbaden thủ đô bang đã cho công bố bản chỉ dẫn: „ Có bác sĩ nào nói ngôn ngữ của tôi?, Một danh mục các bác sĩ quốc tế của Wiesbaden“. Có thể xem trên Internet: [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V. (HAGE)**

Heinrich-Heine-Straße 44  
35039 Marburg  
Tel.: 06421/ 60070  
Fax: 06421/ 600711  
E-Mail: [info@hage.de](mailto:info@hage.de)  
Internet: [www.hage.de](http://www.hage.de)

HAGE là liên đoàn của bang về hỗ trợ sức khỏe ở Hessen, trong đó có 50 các tổ chức thành viên là cộng sự. Nhiệm vụ trung tâm của HAGE là, kích thích, phối hợp hoặc thực hiện các hoạt động và các biện pháp để giải quyết về sức khỏe, thực hiện việc tìm hiểu về sức khỏe và giáo dục sức khỏe. Liên đoàn tự đưa ra các đề xuất của mình đến tất cả các nơi làm việc trong lĩnh vực hỗ trợ sức khỏe. Liên đoàn ủng hộ các nơi này khi phát triển chương trình, đánh giá và tổ chức các chương trình về sức khỏe, tổ chức các chuyên đề và đào tạo phát triển. Liên đoàn còn giúp đỡ cả khi làm tư liệu thông tin.

### **Kassenärztliche Vereinigung Hessen (KV)**

Dr. Löwenstein-Haus  
Georg-Voigt-Straße 15  
60325 Frankfurt am Main  
Postfach 15 02 04  
60062 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 79502602  
Fax: 069/ 79502640  
E-Mail: [infocenter@kvhessen.de](mailto:infocenter@kvhessen.de)  
Internet: [www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)

Trên trang Internet của quỹ bảo hiểm y tế Hessen có tạo cho những người được bảo hiểm và bệnh nhân máy tìm các phòng khám của bác sĩ và các bác sĩ tâm lý ở Hessen. Hơn nữa trên đó đã cài sẵn các thông tin về các đề tài phòng bệnh và tiêm chủng, tự cứu, trường hợp cấp cứu và dịch vụ trực cấp cứu y tế, người di cư, các chế độ cho sức khỏe mang tính riêng biệt (IGEL) và bồi hoàn chi phí, chế độ và chất lượng.

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Landesärztekammer Hessen**

Im Vogelsgesang 3  
60488 Frankfurt am Main  
Postfach 90 06 69  
60446 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 976720  
Fax: 069/ 97672128  
E-Mail: laek.hessen@laekh.de  
Internet: www.laekh.de

Nghiệp hội các bác sĩ ở Hessen theo ủy thác của nhà nước chăm sóc về việc cung cấp y tế hoàn toàn tin cậy, đảm bảo chất lượng và công tác hành nghề của các bác sĩ. Bên cạnh việc đề xuất đào tạo phát triển, đào tạo thêm cho các bác sĩ và các nghề trợ giúp y tế, các nhiệm vụ của nghiệp hội này còn bao hàm việc tư vấn cho các thành viên, cho người dân và cho chính trị. Nghiệp hội cũng đại diện cho các quyền lợi của bệnh nhân và giúp đỡ họ khi bị điều trị sai. Trên trang Internet của mình nghiệp hội cho các lời khuyên về sức khỏe, các thông tin chung cho bệnh nhân, các số điện thoại gọi cấp cứu (ngoài các số khác có số gọi cấp cứu khi trúng độc).

### **Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie**

Johann Wolfgang Goethe-  
Universität Frankfurt am Main  
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 7A  
60590 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 63015775  
Fax: 069/ 63015002

Các bệnh viện này ở Frankfurt và Marburg giành cho trẻ sơ sinh được sinh ra tại nhà hoặc ở nhà hộ sinh, đến thử độ thính tai trong khuôn khổ giờ khám được gọi là khám hàng loạt (screening). Thử độ thính tai mà cho kết quả bất thường thì cần phải khám thêm một hoặc nhiều lần nữa. Các lần khám này có thể cũng ở Frankfurt hoặc Marburg.

### **Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie**

Universitätsklinikum Gießen  
und Marburg GmbH  
Standort Marburg  
Deutschhausstraße 3  
35033 Marburg  
Tel.: 06421/ 2866439  
Fax: 06421/ 2862824

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)**

Christine Roß-Daum  
Rhonestraße 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 427275195  
Fax: 069/ 427275105  
E-Mail: [ross-daum@lzkh.de](mailto:ross-daum@lzkh.de)  
Internet:  
[www.jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de)

Nhóm hợp tác làm việc của bang chăm sóc răng cho thanh thiếu niên ở Hessen (LAGH) hỗ trợ sức khỏe răng của trẻ em và thanh thiếu niên ở Hessen. Nhóm này cùng với các quỹ bảo hiểm y tế, các chuyên gia y tế về răng của các sở y tế và các phòng khám nha khoa thực hiện các công tác bảo vệ răng ở trong các trường học, nhà trẻ. Hơn nữa ở đây người ta có thể yêu cầu cấp sổ khám răng cho trẻ em.

### **Landes Zahnärztekammer Hessen**

Rhonestraße 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 4272750  
Fax: 069/ 427275105  
E-Mail: [box@lzkh.de](mailto:box@lzkh.de)  
Internet: [www.lzkh.de](http://www.lzkh.de)

Nghiệp hội các bác sĩ nha khoa ở Hessen (LZKH) để cho các bệnh nhân một đường dây nóng để tư vấn một cách trung lập và giá cả hợp lý cho các bệnh nhân qua điện thoại. Với số dịch vụ 01805/ 202052 bệnh nhân được các tư vấn viên có nghiệp vụ phục vụ.

### **Leitstelle Zusammenleben in Offenbach**

Luigi Masala  
Berliner Straße 100  
63065 Offenbach  
Tel.: 069/ 80653587  
Fax: 069/ 80653250  
E-Mail:  
[luigi.masala@offenbach.de](mailto:luigi.masala@offenbach.de)

Nhóm công tác „Chăm sóc tâm lý xã hội và di cư“ theo ủy quyền của thành phố và huyện Offenbach đã làm một ngân hàng dữ kiện „Dẫn đường đa văn hóa“. Ngân hàng dữ kiện này bao gồm 750 địa chỉ của các phòng khám bác sĩ, các cơ sở tâm lý xã hội và các nơi liên lạc-tự giúp đỡ ở thành phố và huyện Offenbach. Máy tìm ngoài các việc khác còn có khả năng chọn lọc theo ngôn ngữ và giới tính. Quý vị đến ngân hàng dữ kiện dưới: [www.zusammenleben-zio.de](http://www.zusammenleben-zio.de)

## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Mammographie-Screening Hessen**

#### **Zentrale Stelle**

Postfach 3529

65025 Wiesbaden

Tel.: 0180/ 3626666 (9ct./Min.)

Fax: 0611/ 7100282

E-Mail:

mammo-info@kvhessen.de

Internet:

www.ein-teil-von-mir.de

Cơ sở trung tâm trả lời các câu hỏi về khám chụp tuyến vú cũng như cung cấp thông tin về các cơ sở thực hiện khám hàng loạt- chụp tuyến vú. Qua cơ sở này các lịch hẹn cho một đợt khám được thỏa thuận. Thuộc vào chương trình giá trị cao này để phát hiện sớm ung thư vú thì tất cả phụ nữ trong độ tuổi từ 50 đến 69 cứ hai năm một lần được mời đến. Việc tham gia là tự nguyện.

### **pro familia**

#### **Landesverband Hessen**

Palmengartenstraße 14

60 325 Frankfurt am Main

Tel.: 069/ 447061

Fax: 069/ 493612

E-Mail: lv.hessen@profamilia.de

Online-Mail-Beratung bei

pro familia: www.sextra.de

Thuộc liên đoàn pro familia bang Hessen gồm có 26 phòng tư vấn, 2 viện y tế và 1 cơ sở giáo dục. Tất cả các phòng tư vấn đều là phòng tư vấn về mang thai được nhà nước công nhận. Các phòng tư vấn này có thể cấp giấy chứng nhận tư vấn. Phụ nữ nhận được các thông tin về „Sau khi dùng thuốc tránh thai“ (Pille danach) với số điện thoại: 01805/ 776326. Có các phòng tư vấn tại:

**Darmstadt:** Telefon: 06151/ 429420

**Dietzenbach:** Telefon: 06074/ 2265

**Gießen:** Telefon: 0641/ 77122

**Kassel:** Telefon: 0561/ 27413

**Offenbach:** Telefon: 069/ 817762

**Wiesbaden:** Telefon: 0611/ 376516



## Các tổ chức, cơ quan

## Mô tả / khả năng đáp ứng

### **Sozialverband VdK Hessen-Thüringen**

Geschäftsstelle Frankfurt  
Elsheimerstraße 10  
60322 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/ 7140020  
Fax: 069/ 71400255  
E-Mail:  
sozialpolitik.hessen@vdk.de

Liên đoàn xã hội VdK Hessen-Thüringen tư vấn và đại diện cho các thành viên của mình trong những việc tranh cãi về luật xã hội. Bên cạnh đó liên đoàn còn có tư vấn cho bệnh nhân một cách độc lập. Tư vấn miễn phí kể cả cho những người không phải là thành viên và quan tâm đầu tiên đến những người bị tàn tật và bị bệnh kinh niên. Có những cơ sở tư vấn sau:

**Kassel**, Telefon: 0561/ 9207080,  
thời gian tiếp khách: Thứ năm từ 14 giờ đến 18 giờ  
**Darmstadt**, Telefon: 06151/ 359980,  
thời gian tiếp khách: Thứ hai từ 13 giờ đến 17 giờ  
**Alsfeld**, Telefon: 06631/ 3556,  
thời gian tiếp khách: Thứ tư từ 13 giờ 17 giờ

### **Verbraucherzentrale Hessen**

Große Friedberger Straße 13-17  
60313 Frankfurt am Main  
Tel.: 01805/ 972010  
E-Mail: vzh@verbraucher.de  
Internet: www.verbraucher.de

Trung tâm của những người tiêu dùng Hessen có tư vấn qua điện thoại và trực tiếp cho bệnh nhân. Tư vấn qua điện thoại vào thứ hai đến thứ năm hàng tuần từ 10 giờ đến 13 giờ với số điện thoại 0900/ 1774447 (1,75 Euro/phút. Gọi từ máy mạng cố định của Đức). Quý vị nhận được tư vấn trực tiếp cho cá nhân trong trung tâm tư vấn tại Frankfurt, Kassel und Darmstadt. Thỏa thuận về lịch hẹn ở:

**Frankfurt**: Telefon: 01805/ 972010  
(12 Cent/phút. Gọi từ máy mạng cố định của Đức)  
**Kassel**: Telefon: 0561/ 104905  
**Darmstadt**: Telefon: 06151/ 279990

# Hoa tiêu sức khỏe liên văn hóa ở Hessen

Với chương trình mẫu „Với người di cư, cho người di cư – Hoa tiêu sức khỏe liên văn hóa ở Hessen“ đầu năm 2006 thì tiếng súng xuất phát cho sự hỗ trợ sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật bằng nhiều thứ tiếng và mang tính nhạy cảm văn hóa ở Hessen đã nổ.

Những nữ cán bộ tiếp chuyện của từng địa điểm có chương trình môi giới các hoa tiêu sức khỏe liên văn hóa để thực hiện các buổi tổ chức thông tin bằng nhiều thứ tiếng đến với hệ thống sức khỏe của Đức và các đề tài khác về sức khỏe.

## **Standort Darmstadt**

Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt | Frankfurter Straße 71 | 64293 Darmstadt

Gabriele Dierks | Tel.: 06151/ 133583 | Fax: 06151/ 133584

E-Mail: gabriele.dierks@darmstadt.de

## **Standort Frankfurt**

Ravensteinzentrum/ Maisha e.V | Pfingstweidstraße 7 | 60316 Frankfurt am Main

Virginia Wangare Greiner | Tel.: 069/ 90434905 | Fax: 069/ 90435643

E-Mail info@maisha.org |

Fachstelle Migration und Gesundheit im Gesundheitsamt

Dr. Hans Wolter | Tel.: 069/ 21236270 | E-Mail: gesunde.stadt@stadt-frankfurt.de

## **Standort Gießen**

Integrationsbüro | Aulweg 43 | 35392 Gießen

Sholeh Sharifi | Tel.: 0641/ 3061047 | Fax: 0641/ 3062080

E-Mail: Integration@giessen.de

## **Standort Kassel**

DRK Kreisverband Kassel-Stadt e.V. | Königstor 24 | 34117 Kassel

Aylin Gönenc | Tel.: 0561/ 729040 | Fax: 0561/ 729049 | E-Mail: goenenc@drk-ks.de

## **Standort Kreis Offenbach**

Integrationsbüro Kreis Offenbach | Werner-Hilpert-Straße 1 | 63128 Dietzenbach

Semra Kanisicak | Tel.: 06074/ 81804164 | Fax: 06074/ 81804918

E-Mail: s.kanisicak@kreis-offenbach.de

## **Standort Wiesbaden**

Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Straße 2 | 65197 Wiesbaden

Saskia Veit-Prang | Tel.: 0611/ 314415 | E-Mail: saskia.veit-prang@wiesbaden.de

Yvette Sommer | Tel.: 0611/ 314431 | Fax: 0611/ 315911

E-Mail: yvette.sommer@wiesbaden.de

**Chúng tôi cảm ơn tất cả các nhà chuyên môn và các công sở đã tham gia cho ra đời cuốn sách nhỏ này:**

Bärbel Bächlein (BKK Bundesverband Essen), Dr. Helga Brenneis (pro familia Wiesbaden), Dorith Dominik (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach), Selver Erol (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Katharina Fischer (Sozialverband VdK Hessen-Thüringen), Brigitte Fuchs (pro familia Landesverband Hessen), Nancy Gage-Lindner (Hessisches Sozialministerium), Doris Globig (Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main), Aylin Gönenc (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Karin Heinemann (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Semra Kanisicak (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Ute Klaus (Verbraucherzentrale Hessen e.V.), Karin Kranabetter (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.), Konstanze Küpper (Projektstelle Mammographie-Screening Hessen), Michaela Lautner (Mammographie-Screening Hessen), Peter Lipp (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum/ Leitung Zahnärztlicher Dienst des Kreises Offenbach), Cornelia Luetkens (Gesundheitsamt Wiesbaden), Dr. Christian Luetkens (Hessisches Sozialministerium), Katja Möhrle, M.A. (Landesärztekammer Hessen), Prof. Dr. med. Katrin Neumann (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie J. W. Goethe-Universität Frankfurt am Main), Dr. Gabriele Oefner (Gesundheitsamt Kassel), Gudrun Ornth-Sümenicht (DRK Landesverband Hessen e.V.), Alp Otman (Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt), Heike Pallmeier (HAGE), Michael Pufahl (BKK Landesverband Hessen), Burglinda Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Roth (Kassenärztliche Vereinigung Hessen), Wiebke Schindel (Hessisches Sozialministerium), Karin Scholl (Integrationsbüro der Stadt Dreieich), Dr. Karin Seuren-Kronenberg (Gesundheitsamt Stadt Kassel), Sholeh Sharifi (Integrationsbüro Gießen), Yvette Sommer (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Dr. phil. Anke Steckelberg (Universität Hamburg, Fachbereich Gesundheit), Klaus Stehling (AIDS-Hilfe Hessen e.V.), Dr. Andrea Thumeyer (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Fatma Uslu (Integrationsbüro Gießen), Saskia Veit-Prang (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Ulla Walter (Medizinische Hochschule Hannover), Rita Wandel (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH), Dr. Hans-Georg Wolter (Stadtgesundheitsamt/ Gesunde-Städte-Projekt der Stadt Frankfurt am Main), Dr. Daniela Wunderlich (Frauenärztin, Wiesbaden), Fatma Yilmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).

**Chịu trách nhiệm cho việc dịch quyền hướng dẫn này ra các thứ tiếng là các chuyên gia sau đây:**

Halil Alite (via text - Übersetzungsnetzwerk, Frankfurt am Main), Khaled Alzayed, Photini Kaiser, Nora Kizilhan (INTERNA Übersetzungsbüro, Berlin), Veronica Maguire, Rose-Marie Soulard-Berger.

# Giữ gìn sức khỏe

Quý vị đang sống ở nước Đức và đang khỏe mạnh. Quý vị cũng muốn giữ được như vậy, nhưng quý vị chưa có cái nhìn tổng quát về các khả năng phòng bệnh và phát hiện bệnh sớm. Cuốn sách nhỏ này chỉ dẫn cho quý vị biết những bước mà quý vị có thể đi để chủ động bảo vệ sức khỏe của mình và sớm phát hiện bệnh tật.

Ví dụ Check up sức khỏe là gì? Phát hiện sớm ung thư có nghĩa là gì? Có những lần khám gì cho trẻ em và thiếu niên có sẵn cho quý vị? Khi nào thì quý vị để cho tiêm chủng phòng bệnh? Những lần khám răng nào quý vị có thể tiếp nhận để giữ răng của mình tốt suốt đời? Cuốn sách nhỏ này sẽ trả lời câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác. Hơn nữa quý vị sẽ tìm thấy các địa chỉ liên lạc và người tiếp chuyện của các cơ sở y tế khác nhau ở Hessen.



Arbeitskreis Transkulturelle Medizin,  
Migration und Gesundheit (TKMMG)  
am Fachbereich Humanmedizin  
der Justus-Liebig-Universität Gießen

Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



**Fachdienst Gefahrenabwehr-  
und Gesundheitszentrum  
des Kreises Offenbach**



STADT KASSEL  
documenta-Stadt

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



BÜRO FÜR  
GLEICHBERECHTIGUNG UND INTEGRATION  
DER STADT MÜHLHEIM AM MAIN



INTEGRATIONSBÜRO  
DER STADT DREIEICH

