HAMBOORG.CITY

منصة مجانية للأجانب في ألمانيا

✓ مساعد 24/7 بلغتك
✓ تذكيرات المواعيد النهائية
✓ ماسح المستندات الرسمية
✓ حاسبات المزايا

hamboorg.city — هو وسيطل مجاني

الفحوصات الوقائية — فحوصات صحية مجانية في ألمانيا

تعرف على فحوصات الـ Vorsorgeuntersuchung التي تغطيها صناديق التأمين الصحي، ومواعيد الفحوصات، وكيف يمكن للكشف المبكر أن ينقذ الأرواح.

Deutsche Begriffe: Vorsorgeuntersuchung | Gesundheitscheck | Krebsvorsorge | Check-up | Früherkennung | U-Untersuchung

---

لماذا الوقاية؟

فحوصات الـ Vorsorgeuntersuchung (فحوصات الكشف المبكر) تساعد في **اكتشاف الأمراض في مراحلها المبكرة** — غالبًا قبل ظهور الأعراض. العديد من الأمراض (مثل السرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم) **يسهل علاجها في المراحل المبكرة**.

في ألمانيا، تغطي صناديق التأمين الصحي العديد من فحوصات الـ Vorsorgeuntersuchung **بالكامل** — لا تحتاج إلى **دفع أي مبالغ إضافية**. ومع ذلك، لا يذهب كثير من الناس للفحص الوقائي — وهذا خطأ كبير!

الوقاية للبالغين

فحص الصحة العامة Gesundheits-Check-up (من سن 35)

- **كل 3 سنوات** من سن 35 (بين 18 و35: مرة واحدة)
- **مجاني** (خدمة التأمين الصحي)
- **ماذا يتم فحصه؟**
- فحص شامل للجسم
- قياس ضغط الدم

- فحوصات الدم (الكوليسترول، السكر، وظائف الكلى)
- فحص البول
- فحص التهاب الكبد B و C (مرة واحدة من سن 35)
- استشارة حول عوامل الخطر (التدخين، الوزن الزائد، قلة الحركة)

فحص سرطان الجلد Hautkrebsscreening (من سن 35)

- **كل سنتين** من سن 35
- **مجاني** (خدمة التأمين الصحي)
- يفحص الطبيب **الجلد بالكامل** بحثاً عن الشامات المريبة والتغيرات
- عند طبيب الجلد أو الطبيب العام (مع التأهيل المناسب)

الوقاية من أمراض الأسنان (جميع الفئات العمرية)

- **مرتين سنوياً** — فحص تجويف الفم عند طبيب الأسنان
- **مرة سنوياً** — تنظيف الجير
- **مجاني** (خدمة التأمين الصحي)
- **احصل على ختم في دفتر المكافآت** — يزيد من إعانة أطقم الأسنان!

الكشف المبكر عن السرطان Krebsvorsorge

للنساء

العمر	الفحص	التكرار
من 20	مسحة عنق الرحم (اختبار Pap)	سنوياً (20–34: مسحة خلوية؛ من 35: كل 3 سنوات مع اختبار HPV)
من 30	فحص الثدي (الجس)	سنوياً
من 50	تصوير الثدي بالأشعة (الماموجرافي)	كل سنتين (50–75)
من 50	الكشف المبكر عن سرطان القولون (اختبار البراز)	سنوياً (50–54)، ثم كل سنتين أو منظار القولون
من 55	منظار القولون (التنظير)	مرتين بفاصل 10 سنوات

للرجال

العمر	الفحص	التكرار
من 45	فحص البروستاتا والأعضاء التناسلية	سنويًا
من 50	الكشف المبكر عن سرطان القولون (اختبار البراز)	كل سنتين أو منظار القولون من سن 50
من 50	منظار القولون (التنظير)	مرتين بفاصل 10 سنوات
من 65	فحص تمدد الأبهر البطني	مرة واحدة (الموجات فوق الصوتية)

للجميع

العمر	الفحص	التكرار
من 35	فحص سرطان الجلد	كل سنتين
من 35	فحص الصحة العامة Check-up	كل 3 سنوات
من 50	الكشف المبكر عن سرطان القولون	سنويًا/كل سنتين (اختبار البراز)

الوقاية للأطفال (فحوصات الـ U-Untersuchung)

فحوصات **الـ U-Untersuchung** (من U1 إلى U9 و J1/J2) هي **برنامج الوقاية الأهم** للأطفال:

الفحص	العمر	ماذا يتم فحصه؟
U1	مباشرة بعد الولادة	علامات الحياة، المنعكسات، التشوهات
U2	اليوم 3–10 من العمر	وظائف الأعضاء، فحص الأيض، اختبار السمع
U3	الأسبوع 4–5 من العمر	الموجات فوق الصوتية للورك، المنعكسات، الوزن
U4	الشهر 3–4 من العمر	الحركة، الرؤية، السمع، التطعيمات
U5	الشهر 6–7 من العمر	الحركة، الإمساك، الالتفاف، التفاعل
U6	الشهر 10–12 من العمر	الوقوف، الكلمات الأولى، التطعيمات
U7	الشهر 21–24 من العمر	اللغة، المشي، السلوك الاجتماعي

الفحص	العمر	ماذا يتم فحصه؟
U7a	الشهر 34–36 من العمر	اللغة، الرؤية، الحساسية
U8	الشهر 46–48 من العمر	المهارات الحركية الدقيقة، اللغة، السلوك الاجتماعي
U9	الشهر 60–64 من العمر	الاستعداد للمدرسة، اللغة، التنسيق
J1	سن 12–14	تطور البلوغ، التطعيمات، الصحة النفسية
J2	سن 16–17	التطور، التوجيه الوظيفي، السلوك الصحي

هل فحوصات الـ U-Untersuchung إلزامية؟

• في **باڤاريا وهيسن وبادن-فورتمبيرغ** فهي **إلزامية** — عند عدم الامتثال يتم إخطار مكتب رعاية الأحداث

• في الولايات الأخرى: **موصى بها بشدة**، لكن ليست إلزامية قانونًا

• جميع فحوصات الـ U-Untersuchung **مجانية** (خدمة التأمين الصحي)

التطعيمات — ما يُوصى به

اللجنة الدائمة للتطعيمات (STIKO) توصي بالتطعيمات التالية للبالغين:

التطعيم	لمن؟	التعزيز
التيتانوس	الجميع	كل 10 سنوات
الدفتيريا	الجميع	كل 10 سنوات
السعال الديكي	الجميع (مرة واحدة للبالغين)	مرة واحدة
الإنفلونزا	من 60 سنة، المصابون بأمراض مزمنة، الحوامل	سنويًا
COVID-19	الجميع (التوصية متغيرة)	حسب توصيات STIKO
الالتهاب الرئوي العقدي	من 60 سنة أو مع أمراض سابقة	مرة واحدة
الهربس النطاقي	من 60 سنة (من 50 مع أمراض سابقة)	جرعتان

التكاليف: التطعيمات الموصى بها **مجانية** (خدمة التأمين الصحي). تطعيمات السفر غالبًا **لا تُغطى** (بعض الصناديق تعوض طواعية).

الوقاية أثناء الحمل

للنساء الحوامل الحق في وقاية شاملة:

- **10–12 فحص وقائي** أثناء الحمل
- **3 فحوصات بالموجات فوق الصوتية** (حول الأسبوع 10 و20 و30)
- **فحوصات الدم** (فصيلة الدم، الحصبة الألمانية، HIV، التهاب الكبد)
- **دفتر الأمومة** — يوثق جميع الفحوصات
- كل شيء **مجاني** (خدمة التأمين الصحي)

التكاليف — ما تغطيه الكاسة وما لا تغطيه؟

مجاني (خدمة التأمين الصحي)

- جميع فحوصات الـ Vorsorgeuntersuchung الموصى بها
- فحوصات الـ U-Untersuchung للأطفال
- التطعيمات الموصى بها
- الوقاية أثناء الحمل
- الكشف المبكر عن السرطان Krebsvorsorge

برسوم (IGeL — خدمات صحية فردية)

بعض الأطباء يقدمون فحوصات **إضافية** يجب أن تدفعها بنفسك:

- **اختبار PSA** (سرطان البروستاتا) — حوالي 25–50 يورو (الفائدة مثيرة للجدل)
- **فحوصات بالموجات فوق الصوتية إضافية**
- **قياس ضغط العين** (وقاية الجلوكوما) — حوالي 20–40 يورو
- **فحوصات دم إضافية** (الفيتامينات، الغدة الدرقية)

نصيحة: اسأل دائماً إذا كان الفحص **خدمة تأمين** أو **IGeL** قبل الموافقة. لا تدع نفسك تُجبر على فحوصات برسوم.

نصائح للأجانب

1. دفتر الأطفال الأصفر — تحصل عليه عند الفحص U1، أحضره معك لكل فحص

2. دفتر المكافآت عند طبيب الأسنان — احصل على ختم من اليوم الأول في ألمانيا

3. أحضر جواز تطعيمك — إذا كان لديك واحد من بلدك الأصلي، يمكن للطبيب إضافة التطعيمات الناقصة

4. **احجز المواعيد** — قم بالفحص الوقائي حتى بدون شكاوى

5. **لا تؤجل الكشف المبكر عن السرطان** — قد ينقذ حياتك

6. **جميع الفحوصات سرية** — الطبيب ملزم بالسرية الطبية

hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo