



hamboorg.city

Vorsorgeuntersuchungen — Δωρεάν Έλεγχοι Υγείας στη Γερμανία

Ποιες Vorsorgeuntersuchungen καλύπτονται από ασφάλιση, πότε πρέπει να πάτε και γιατί η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να σώσει ζωές.

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

Γιατί Phòng chống?

Vorsorgeuntersuchungen (ή αλλιώς Früherkennungsuntersuchungen) βοηθούν στην **έγκαιρη διάγνωση ασθενειών** — συχνά πριν εμφανιστούν συμπτώματα. Πολλές ασθένειες (όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, η υψηλή αρτηριακή πίεση) είναι ευκολότερα αντιμετωπίσιμες στα αρχικά στάδια.

Στη Γερμανία, πολλές Vorsorgeuntersuchungen **καλύπτονται πλήρως από την ασφάλιση υγείας** — δεν χρειάζεται **καμία πρόσθετη πληρωμή**. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν πηγαίνουν για έλεγχο — ένα μεγάλο λάθος!

Πρόληψη για ενήλικες

Έλεγχος Υγείας — Gesundheits-Check-up (από 35 ετών)

- **Κάθε 3 χρόνια** από 35 (μεταξύ 18 και 35: μία φορά)
- **Δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη)
- **Τι ελέγχεται;**
- Γενικός σωματικός έλεγχος
- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
- Αιματολογικές εξετάσεις (χοληστερόλη, σάκχαρο αίματος, νεφρικές τιμές)
- Εξέταση ούρων

- Σάρωση ηπατίτιδας Β και C (μία φορά από 35 ετών)
- Συμβουλές σχετικά με παράγοντες κινδύνου (κάπνισμα, υπέρβαρο, έλλειψη κινητικότητας)

Έλεγχος Δερματικού Καρκίνου — Hautkrebsscreening (από 35 ετών)

- **Κάθε 2 χρόνια** από 35
- **Δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη)
- Ο γιατρός εξετάζει **ολόκληρο το δέρμα** για ύποπτα ελιές και αλλαγές
- Σε δερματολόγο ή γενικό ιατρό (με ειδίκευση)

Οδοντιατρική Πρόληψη (όλες οι ηλικίες)

- **2 φορές/έτος** — έλεγχος στον οδοντίατρο
- **1 φορά/έτος** — αφαίρεση δοντικής πλάκας
- **Δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη)
- **Bonusheft** — σφραγίστε για αύξηση επιδότησης τεχνητών δοντιών!

Έλεγχος Καρκίνου

Για γυναίκες

| Ηλικία | Έλεγχος | Συχνότητα |
|---------------|---|--|
| Από 20 | Λήψη δείγματος κύστεως (Pap-Test) | Ετησίως (20-34: κυτταρολογικό δείγμα; από 35: κάθε 3 χρόνια συνδυασμένο με δοκιμή HPV) |
| Από 30 | Εξέταση μαστού (ψηλάφηση) | Ετησίως |
| Από 50 | Μαστογραφία (έλεγχος καρκίνου μαστού) | Κάθε 2 χρόνια (50-75) |
| Από 50 | Έλεγχος καρκίνου παχέος εντέρου (δοκιμή κοπράνων) | Ετησίως (50-54), στη συνέχεια κάθε 2 χρόνια ή κολonosκοπία |
| Από 55 | Κολonosκοπία | 2 φορές με διάστημα 10 χρόνων |

Για άνδρες

| Ηλικία | Έλεγχος | Συχνότητα |
|---------------|---|-------------------------------------|
| Από 45 | Εξέταση προστάτη/γεννητικών οργάνων | Ετησίως |
| Από 50 | Έλεγχος καρκίνου παχέος εντέρου (δοκιμή κοπράνων) | Κάθε 2 χρόνια ή κολonosκοπία από 50 |
| Από 50 | Κολonosκοπία | 2 φορές με διάστημα 10 χρόνων |
| Από 65 | Έλεγχος κύστης της κοιλιακής αορτής | Μία φορά (υπερηχογραφία) |

Για όλους

| Ηλικία | Έλεγχος | Συχνότητα |
|---------------|--|---|
| Από 35 | Έλεγχος δερματικού καρκίνου — Hautkrebsscreening | Κάθε 2 χρόνια |
| Από 35 | Έλεγχος υγείας — Gesundheits-Check-up | Κάθε 3 χρόνια |
| Από 50 | Έλεγχος καρκίνου παχέος εντέρου | Ετησίως/Κάθε 2 χρόνια (δοκιμή κοπράνων) |

Πρόληψη για Παιδιά (U-Untersuchungen)

Οι **U-Untersuchungen** (U1 έως U9 και J1/J2) είναι το **σημαντικότερο πρόγραμμα πρόληψης** για παιδιά:

| Έλεγχος | Ηλικία | Τι ελέγχεται; |
|-----------|------------------------|--|
| U1 | Αμέσως μετά τη γέννηση | Σημάδια ζωής, αντανακλάσεις, ανωμαλίες |
| U2 | 3η-10η μέρα ζωής | Λειτουργία οργάνων, έλεγχος μεταβολισμού, ακουστικό τεστ |
| U3 | 4η-5η εβδομάδα ζωής | Υπερηχογραφία ισχίου, αντανακλάσεις, βάρος |
| U4 | 3ος-4ος μήνας | Κινητικότητα, όραση, ακοή, εμβολιασμοί |
| U5 | 6ος-7ος μήνας | Κινητικότητα, κράτημα, ανατροφή, αλληλεπίδραση |
| U6 | 10ος-12ος μήνας | Όρθιο στάσιμο, πρώτες λέξεις, εμβολιασμοί |

| Έλεγχος | Ηλικία | Τι ελέγχεται; |
|------------|------------------|--|
| U7 | 21ος-24ος μήνας | Γλώσσα, βάδισμα, κοινωνική συμπεριφορά |
| U7a | 34ος-36ος μήνας | Γλώσσα, όραση, αλλεργίες |
| U8 | 46ος-48ος μήνας | Λεπτή κινητικότητα, γλώσσα, κοινωνική συμπεριφορά |
| U9 | 60ος-64ος μήνας | Σχολική ετοιμότητα, γλώσσα, συντονισμός |
| J1 | 12ος-14ος χρόνος | Ανάπτυξη εφηβείας, εμβολιασμοί, ψυχική υγεία |
| J2 | 16ος-17ος χρόνος | Ανάπτυξη, επαγγελματικός προσανατολισμός, συμπεριφορά υγείας |

Είναι υποχρεωτικές οι U-Untersuchungen;

- Στην **Bayern, Hessen και Baden-Württemberg** είναι **υποχρεωτικές** — σε περίπτωση αποτυχίας, οι κοινωνικές υπηρεσίες θα ειδοποιηθούν
- Σε άλλα κρατίδια: **έντονα συνιστώμενες**, αλλά όχι νόμιμα υποχρεωτικές
- Όλες οι U-Untersuchungen είναι **δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη)

Εμβολιασμοί — Τι συνιστάται

Η **Ständige Impfkommission (STIKO)** συνιστά τους παρακάτω εμβολιασμούς για ενήλικες:

| Εμβόλιο | Για ποιους; | Ενισχυτική δόση |
|-------------------------------|--|-----------------------------|
| Τέτανος | Όλοι | Κάθε 10 χρόνια |
| Δίφθερη | Όλοι | Κάθε 10 χρόνια |
| Ιλαρά (Whooping Cough) | Όλοι (μία φορά ως ενήλικας) | Μία φορά |
| Γρίπη (Influenza) | Από 60, χρόνιες ασθένειες, έγκυες γυναίκες | Ετησίως |
| COVID-19 | Όλοι (η σύσταση ποικίλλει) | Σύμφωνα με τη σύσταση STIKO |
| Πνευμονιόκοκκος | Από 60 ή με προϋπάρχουσες ασθένειες | Μία φορά |
| Έρπηξ Ζώστερ (Ζώνη) | Από 60 (από 50 με προϋπάρχουσες ασθένειες) | 2 δόσεις |

Chi rhi: Συνιστώμενοι εμβολιασμοί είναι **δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη). Ταξιδιωτικοί εμβολιασμοί συχνά **δεν καλύπτονται** (ορισμένες ασφάλειες αποζημιώνουν εθελοντικά).

Φροντίδα Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης

Οι έγκυες γυναίκες δικαιούνται περιεκτική φροντίδα:

- **10-12 εξετάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**
- **3 υπερηχογραφήες** (περίπου στις εβδομάδες 10, 20 και 30 της εγκυμοσύνης)
- **Αιματολογικές εξετάσεις** (ομάδα αίματος, ιλαρά, HIV, ηπατίτιδα)
- **Διαβατήριο μητέρας** — καταγράφει όλες τις εξετάσεις
- Όλα **δωρεάν** (ασφαλιστική κάλυψη)

Chi rhi — τι καλύπτει η ασφάλιση, τι όχι;

Δωρεάν (Ασφαλιστική κάλυψη)

- Όλες οι ανωτέρω Vorsorgeuntersuchungen
- U-Untersuchungen για παιδιά
- Συνιστώμενοι εμβολιασμοί
- Φροντίδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Έλεγχος καρκίνου

Με κόστος (IGeL — Individuelle Gesundheitsleistungen)

Τμήμα ιατρών προσφέρει **πρόσθετες** εξετάσεις που πρέπει να πληρώσετε:

- **PSA δοκιμή** (καρκίνος προστάτη) — περίπου 25-50 € (η χρησιμότητα είναι διαφιλονικούμενη)
- **Πρόσθετες υπερηχογραφήες**
- **Μέτρηση ενδοοφθάλμιας πίεσης** (έλεγχος γλαυκώματος) — περίπου 20-40 €
- **Πρόσθετες αιματολογικές εξετάσεις** (βιταμίνες, θυρεοειδής)

Συμβουλή: Ρωτήστε πάντα αν ένας έλεγχος είναι **ασφαλιστική κάλυψη** ή **IGeL** πριν συμφωνήσετε. Μην αφήσετε τον γιατρό να σας πιέσει για επί πληρωμή εξετάσεις.

Συμβουλές για Ξένους

- 1. Κίτρινο τετράδιο** για παιδιά — θα λάβετε το φυλλάδιο πρόληψης στο U1, φέρτε το σε κάθε εξέταση
 - 2. Bonusheft** στον οδοντίατρο — ζητήστε σφραγίδα από την πρώτη μέρα στη Γερμανία
 - 3. Φέρτε το δελτίο εμβολιασμού** — αν έχετε ένα από τη χώρα προέλευσης, ο γιατρός μπορεί να συμπληρώσει ελλείποντες εμβολιασμούς
 - 4. Κάντε ραντεβού** — διενεργήστε πρόληψη ακόμη και χωρίς συμπτώματα
 - 5. Μην καθυστερήσετε τον έλεγχο καρκίνου** — μπορεί να σώσει τη ζωή σας
 - 6. Όλες οι εξετάσεις είναι εμπιστευτικές** — ο γιατρός υπόκειται στην υποχρέωση απορρήτου
- Κατάστασις: Μάρτιος 2026. Όλες οι πληροφορίες χωρίς εγγύηση.