HAMBOORG.CITY

Δωρεάν πλατφόρμα για αλλοδαπούς στη Γερμανία

✓ Βοηθός 24/7 στη δική σας γλώσσα
✓ Σαρωτής επίσημων εγγράφων
✓ Υπενθυμίσεις προθεσμιών
✓ Υπολογιστές παροχών

hamboorg.city — είναι και θα παραμείνει ΔΩΡΕΆΝ

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 B 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 κολονοσκοπία
Από 55	Κολονοσκοπία	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 κολονοσκοπία από 50
Από 50	Κολονοσκοπία	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, ανατροπή, 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
Έρπης Ζώστερ (Ζώνη)	Από 60 (από 50 με προϋπάρχουσες ασθένειες)	2 δόσεις

Chi phí: 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 υπερηχογραφίες** (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 phí — 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 υπερηχογραφίες**

• **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 αφήστε 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

---

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