



# HAMBOORG.CITY

Δωρεάν πλατφόρμα για αλλοδαπούς στη Γερμανία

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

**hamboorg.city — είναι και θα παραμείνει ΔΩΡΕΑΝ**

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

### Για άνδρες

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

Για όλους

Ηλικία	Έλεγχος	Συχνότητα
<b>Από 35</b>	Έλεγχος δερματικού καρκίνου — Hautkrebsscreening	Κάθε 2 χρόνια
<b>Από 35</b>	Έλεγχος υγείας — Gesundheits-Check-up	Κάθε 3 χρόνια
<b>Από 50</b>	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;
<b>U1</b>	Αμέσως μετά τη γέννηση	Σημάδια ζωής, αντανάκλασεις, ανωμαλίες
<b>U2</b>	3η-10η μέρα ζωής	Λειτουργία οργάνων, έλεγχος μεταβολισμού, ακουστικό τεστ
<b>U3</b>	4η-5η εβδομάδα ζωής	Υπερηχογραφία ισχίου, αντανάκλασεις, βάρος
<b>U4</b>	3ος-4ος μήνας	Κινητικότητα, όραση, ακοή, εμβολιασμοί
<b>U5</b>	6ος-7ος μήνας	Κινητικότητα, κράτημα, ανατροφή, αλληλεπίδραση
<b>U6</b>	10ος-12ος μήνας	Όρθιο στάσιμο, πρώτες λέξεις, εμβολιασμοί

Έλεγχος	Ηλικία	Τι ελέγχεται;
<b>U7</b>	21ος-24ος μήνας	Γλώσσα, βάδισμα, κοινωνική συμπεριφορά
<b>U7a</b>	34ος-36ος μήνας	Γλώσσα, όραση, αλλεργίες
<b>U8</b>	46ος-48ος μήνας	Λεπτή κινητικότητα, γλώσσα, κοινωνική συμπεριφορά
<b>U9</b>	60ος-64ος μήνας	Σχολική ετοιμότητα, γλώσσα, συντονισμός
<b>J1</b>	12ος-14ος χρόνος	Ανάπτυξη εφηβείας, εμβολιασμοί, ψυχική υγεία
<b>J2</b>	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
<b>Τέτανος</b>	Όλοι	Κάθε 10 χρόνια
<b>Δίφθερη</b>	Όλοι	Κάθε 10 χρόνια
<b>Ιλαρά (Whooping Cough)</b>	Όλοι (μία φορά ως ενήλικας)	Μία φορά
<b>Γρίπη (Influenza)</b>	Από 60, χρόνιες ασθένειες, έγκυες γυναίκες	Ετησίως
<b>COVID-19</b>	Όλοι (η σύσταση ποικίλλει)	Σύμφωνα με τη σύσταση STIKO
<b>Πνευμονιόκοκκος</b>	Από 60 ή με προϋπάρχουσες ασθένειες	Μία φορά
<b>Έρπηξ Ζώστερ (Ζώνη)</b>	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