HAMBOORG.CITY

پلتفرم رایگان برای خارجیان در آلمان

✓ دستیار 24/7 به زبان شما
✓ اسکن اسناد رسمی
✓ یادآوری مهلت‌ها
✓ ماشین‌حساب‌های کمک‌هزینه

hamboorg.city — است و همیشه رایگان خواهد بود

Vorsorgeuntersuchungen — معاینات سلامتی رایگان در آلمان

کدام Vorsorgeuntersuchungen توسط بیمه پزشکی پوشش داده می‌شوند، چه زمانی باید بروید و چرا تشخیص زودهنگام می‌تواند جان را نجات دهد.

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

---

چرا پیشگیری؟

Vorsorgeuntersuchungen (همچنین معروف به معاینات تشخیص زودهنگام) کمک می‌کنند تا بیماری‌ها **زود شناسایی شوند** — اغلب پیش از ظهور علائم. بسیاری از بیماری‌ها (مانند سرطان، دیابت، فشار خون بالا) در مراحل اولیه **بهتر قابل درمان** هستند.

در آلمان، بسیاری از Vorsorgeuntersuchungen **کاملاً توسط بیمه پزشکی پوشش داده می‌شوند** — شما **هیچ هزینه‌ای ندارید**. با وجود این، بسیاری از مردم برای معاینات پیشگیری نمی‌روند — این بزرگ اشتباه است!

پیشگیری برای بزرگسالان

Gesundheits-Check-up (از 35 سال)

- **هر 3 سال** از سن 35 (بین 18 و 35: تنها یک بار)
- **رایگان** (پوشش بیمه)
- **چه کاری انجام می‌شود?**
- معاینه کامل بدن
- اندازه‌گیری فشار خون

• آزمایش خون (کلسترول، قند خون، عملکرد کلیه)
• آزمایش ادرار
• غربالگری هپاتیت B و C (تنها یک بار از 35 سال)
• مشاوره درباره عوامل خطر (سیگار کشیدن، اضافه وزن، کمبود فعالیت)

غربالگری سرطان پوست (از 35 سال)
• **هر 2 سال** از سن 35
• **رایگان** (پوشش بیمه)
• پزشک **کل پوست** را برای خال‌های مریب و تغییرات معاینه می‌کند
• در پزشک پوست یا پزشک خانواده (با صلاحیت)

پیشگیری دندانی (تمام گروه‌های سنی)
• **2× سالانه** — معاینه کنترلی در دندانپزشک
• **1× سالانه** — حذف پلاک دندانی
• **رایگان** (پوشش بیمه)
• **دفترچه تشویق** — کمک بیشتری برای ایمپلنت دندانی!

غربالگری سرطان

برای زنان

سن	معاینه	تکرار
از 20	مسحه سرویکس (تست پاپ)	سالانه (20–34: مسحه سیتولوژی؛ از 35: هر 3 سال به همراه تست HPV)
از 30	معاینه سینه (لمس)	سالانه
از 50	ماموگرافی (غربالگری سرطان سینه)	هر 2 سال (50–75)
از 50	پیشگیری سرطان روده (آزمایش مدفوع)	سالانه (50–54)، سپس هر 2 سال یا کولونوسکوپی
از 55	کولونوسکوپی	2× با فاصله 10 سال

برای مردان

سن	معاینه	تکرار
از 45	معاینه پروستات/ناحیه تناسلی	سالانه
از 50	پیشگیری سرطان روده (آزمایش مدفوع)	هر 2 سال ای کولونوسکوپی از 50
از 50	کولونوسکوپی	2× با فاصله 10 سال
از 65	غربالگری آنوریسم آئورت شکمی	تنها یک بار (سونوگرافی)

برای همه

سن	معاینه	تکرار
از 35	غربالگری سرطان پوست	هر 2 سال
از 35	Gesundheits-Check-up	هر 3 سال
از 50	پیشگیری سرطان روده	سالانه/هر 2 سال (آزمایش مدفوع)

پیشگیری برای کودکان (U-Untersuchungen)

U-Untersuchungen (U1 تا U9 و J1/J2) **مهمترین برنامه پیشگیری** برای کودکان هستند:

معاینه	سن	چه چیزی بررسی می‌شود?
U1	بلافاصله پس از تولد	علائم حیات، رفلکس‌ها، نقایص مادرزادی
U2	روز 3–10 عمر	عملکرد اعضا، غربالگری متابولیک، آزمایش شنوایی
U3	هفته 4–5 عمر	سونوگرافی باسن، رفلکس‌ها، وزن
U4	ماه 3–4	حرکت، دید، شنوایی، واکسیناسیون
U5	ماه 6–7	حرکت، گرفتن، چرخش، تعامل
U6	ماه 10–12	ایستادن، اولین کلمات، واکسیناسیون
U7	ماه 21–24	زبان، راه رفتن، رفتار اجتماعی
U7a	ماه 34–36	زبان، دید، حساسیت

معاینه	سن	چه چیزی بررسی می‌شود؟
U8	ماه 46–48	مهارت‌های ریز، زبان، رفتار اجتماعی
U9	ماه 60–64	آمادگی مدرسه، زبان، هماهنگی
J1	سال 12–14	توسعه بلوغ، واکسیناسیون، سلامت روانی
J2	سال 16–17	توسعه، جهت‌گیری حرفه‌ای، رفتار سلامتی

آیا U-Untersuchungen الزامی هستند؟

• در **باریِن، هسن و بادن-ورتمبرگ الزامی** هستند — در صورت عدم حضور، اداره رفاه کودک اطلاع داده می‌شود

• در سایر ایالت‌های فدرال: **به شدت توصیه می‌شود**، اما از نظر قانونی الزامی نیست

• تمام معاینات U **رایگان** هستند (پوشش بیمه)

واکسیناسیون — آنچه توصیه می‌شود

کمیسیون واکسیناسیون دائمی (STIKO) واکسیناسیون‌های زیر را برای بزرگسالان توصیه می‌کند:

واکسیناسیون	برای چه کسی؟	تقویت
تتانوس	همه	هر 10 سال
دیفتری	همه	هر 10 سال
سیاه‌سرفه	همه (یک بار به عنوان بزرگسال)	یک بار
آنفلوانزا	از 60 سال، بیماران مزمن، بارادار	سالانه
COVID-19	همه (توصیه متغیر است)	بر اساس توصیه STIKO
پنوموکوک	از 60 سال یا با بیماری‌های قبلی	یک بار
اپیزوستر (Herpes Zoster)	از 60 سال (از 50 با بیماری‌های قبلی)	2 دوز

هزینه: واکسیناسیون‌های توصیه‌شده **رایگان** هستند (پوشش بیمه). واکسیناسیون‌های سفر اغلب **پوشش داده نمی‌شوند** (برخی بیمه‌ها با میل خود هزینه را بازپرداخت می‌کنند).

پیش‌گیری در دوران بارداری

زنان باردار حق دارند به پیش‌گیری جامع:

• **10–12 معاینه پیش از تولد** در طول بارداری

• **3 معاینه سونوگرافی** (حول هفته 10، 20 و 30 بارداری)

• **آزمایش‌های خون** (گروه خون، سرخجه، HIV، هپاتیت)

• **دفترچه مادر** — تمام معاینات را ثبت می‌کند

• همه **رایگان** (پوشش بیمه)

هزینه‌ها — بیمه چه پوشش می‌دهد و چه نه؟

رایگان (پوشش بیمه)

• تمام معاینات پیش‌گیری فوق‌الذکر

• U-Untersuchungen برای کودکان

• واکسیناسیون‌های توصیه‌شده

• پیش‌گیری در دوران بارداری

• غربالگری سرطان

پرداخت‌شونده (IGeL — خدمات سلامتی فردی)

برخی پزشکان معاینات **اضافی** را ارائه می‌دهند که باید بپردازید:

• **تست PSA** (سرطان پروستات) — حدود 25–50 € (فایده مورد بحث است)

• **معاینات سونوگرافی اضافی**

• **اندازه‌گیری فشار داخل چشم** (پیش‌گیری گلوکوما) — حدود 20–40 €

• **آزمایش‌های خون اضافی** (ویتامین‌ها، تیروئید)

نکته: همیشه قبل از موافقت بپرسید که آیا معاینه **پوشش بیمه** است یا **IGeL**. خود را به معاینات پرداخت‌شونده وادار نکنید.

نکات برای خارجی‌ها

1. دفترچه زرد برای کودکان — دفترچه پیش‌گیری را در U1 دریافت کنید، آن را به هر معاینه ببرید

2. دفترچه تشویق در دندانپزشک — از روز اول در آلمان مهر بزنید

3. پاسپورت واکسیناسیون خود را بیاورید — اگر از کشور اصلی خود دارید، پزشک می‌تواند واکسیناسیون‌های گم‌شده را تکمیل کند

4. **قرار ملاقات بگیرید** — حتی بدون علائم به معاینات پیشگیری بروید

5. **غربالگری سرطان را به تأخیر نیندازید** — می‌تواند جان شما را نجات دهد

6. **تمام معاینات محرمانه هستند** — پزشک متعهد به حفاظت اسرار است

---

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