HAMBOORG.CITY

Besplatna platforma za strance u Njemačkoj

✓ Asistent 24/7 na vašem jeziku
✓ Skener službenih dokumenata
✓ Podsjetnici o rokovima
✓ Kalkulatori naknada

hamboorg.city — jest i biće BESPLATNO

Vorsorgeuntersuchungen — Besplatni zdravstveni pregledi u Njemačkoj

Koje Vorsorgeuntersuchungen pokriva zdravstveno osiguranje, kada trebate ići i zašto rana detekcija može spasiti život.

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

---

Zašto prevencija?

Vorsorgeuntersuchungen (poznate i kao pregledi rane detekcije) pomažu da se bolesti prepoznaju **rano** — često prije nego što se pojave simptomi. Mnoge bolesti (npr. rak, dijabetes, visoki krvni tlak) su **bolje liječive u ranim stadijima**.

U Njemačkoj je mnogo Vorsorgeuntersuchungen **u potpunosti pokriveno zdravstvenim osiguranjem** — ne morate **ništa plaćati**. Unatoč tome, mnogi ljudi ne dolaze na preglede — veliki je to grijeh!

Prevencija za odrasle

Gesundheits-Check-up (od 35 godina)

- **Svakih 3 godine** od 35 godina (između 18 i 35: samo jednom)
- **Besplatan** (usluga osiguranja)
- **Što se radi?**
- Pregled cijelog tijela
- Mjerenje krvnog tlaka
- Analiza krvi (kolesterol, šećer u krvi, vrijednosti bubrega)

• Analiza urina

• Screening za hepatitis B i C (samo jednom od 35 godina)

• Savjetovanje o čimbenicima rizika (pušenje, prekomjerna težina, sjedilački način života)

Screening melanoma (od 35 godina)

• **Svakih 2 godine** od 35 godina

• **Besplatan** (usluga osiguranja)

• Liječnik pregledava **cijelu kožu** zbog sumnjivog krtca i promjena

• Kod dermatologa ili obiteljskog liječnika (sa kvalifikacijom)

Prevencija zuba (sve dobne skupine)

• **2× godišnje** — kontrolni pregled kod zubara

• **1× godišnje** — uklanjanje zubnog kamenca

• **Besplatan** (usluga osiguranja)

• **Bonusna bilježnica** — povećava doprinos za zubnu protetiku!

Screening za rak

Za žene

Godine	Pregled	Učestalost
Od 20	Cervikalni razmaz (Pap test)	Godišnje (20–34: citološki razmaz; od 35: svakih 3 godine kombinirano s HPV testom)
Od 30	Pregled grudi (palpacija)	Godišnje
Od 50	Mamografija (screening karcinoma dojke)	Svakih 2 godine (50–75)
Od 50	Prevencija raka debelog crijeva (test stolice)	Godišnje (50–54), zatim svakih 2 godine ili kolonoskopija
Od 55	Kolonoskopija	2× s razmakom od 10 godina

Za muškarce

Godine	Pregled	Učestalost
Od 45	Pregled prostate/genitalija	Godišnje
Od 50	Prevencija raka debelog crijeva (test stolice)	Svakih 2 godine ili kolonoskopija od 50
Od 50	Kolonoskopija	2× s razmakom od 10 godina
Od 65	Screening aortalnog aneurizme	Samo jednom (ultrazvuk)

Za sve

Godine	Pregled	Učestalost
Od 35	Screening melanoma	Svakih 2 godine
Od 35	Gesundheits-Check-up	Svakih 3 godine
Od 50	Prevencija raka debelog crijeva	Godišnje/svakih 2 godine (test stolice)

Prevencija za djecu (U-Untersuchungen)

U-Untersuchungen (U1 do U9 i J1/J2) su **najvažniji program prevencije** za djecu:

Pregled	Godine	Što se provjerava?
U1	Odmah nakon rođenja	Znakovi života, refleksi, malformacije
U2	3.–10. dan života	Funkcije organa, metabolički screening, test sluha
U3	4.–5. tjedan života	Ultrazvuk kuka, refleksi, težina
U4	3.–4. mjesec	Motorika, vid, sluh, cijepljenja
U5	6.–7. mjesec	Motorika, hvatanje, okretanje, interakcija
U6	10.–12. mjesec	Stajanje, prve riječi, cijepljenja
U7	21.–24. mjesec	Jezik, hodanje, društveno ponašanje
U7a	34.–36. mjesec	Jezik, vid, alergije
U8	46.–48. mjesec	Fina motorika, jezik, društveno ponašanje

Pregled	Godine	Što se provjerava?
U9	60.–64. mjesec	Spremnost za školu, jezik, koordinacija
J1	12.–14. godina	Razvoj puberteta, cijepljenja, mentalno zdravlje
J2	16.–17. godina	Razvoj, profesionalna orijentacija, zdravstveno ponašanje

Jesu li U-Untersuchungen obavezne?

• U **Bavarskoj, Hessenu i Baden-Württembergu** su **obavezne** — ako se propuste, obavještava se zavod za socijalnu skrb

• U ostalim saveznim zemljama: **toplo preporučene**, ali nisu zakonski obavezne

• Svi U pregledi su **besplatni** (usluga osiguranja)

Cijepljenja — što se preporučuje

Komisija za stalne cijepljene (STIKO) preporučuje sljedeća cijepljenja za odrasle:

Cijepljenje	Za koga?	Pojačanje
Tetanus	Svi	Svakih 10 godina
Difterija	Svi	Svakih 10 godina
Pertussis	Svi (samo jednom kao odrasla osoba)	Samo jednom
Gripa (Influenca)	Od 60 godina, kronično bolesni, trudnice	Godišnje
COVID-19	Svi (preporuka se razlikuje)	Prema preporuci STIKO
Pneumokoka	Od 60 godina ili s prethodnim bolestima	Samo jednom
Opaljenica (Herpes Zoster)	Od 60 godina (od 50 s prethodnim bolestima)	2 doze

Troškovi: Preporučena cijepljenja su **besplatna** (usluga osiguranja). Cijepljenja za putovanja često **nisu** pokrivena (neka osiguranja dobrovoljno vraćaju novac).

Prevencija tijekom trudnoće

Trudnice imaju pravo na sveobuhvatnu prevenciju:

• **10–12 prenatalno pregleda** tijekom trudnoće

• **3 ultrazvučna pregleda** (oko 10., 20. i 30. tjedna trudnoće)

• **Analiza krvi** (krvna grupa, rubeola, HIV, hepatitis)

• **Knjižica majke** — bilježi sve preglede

• Sve **besplatno** (usluga osiguranja)

Troškovi — što pokriva osiguranje, a što ne?

Besplatno (usluga osiguranja)

• Svi gore navedeni preventivni pregledi

• U-Untersuchungen za djecu

• Preporučena cijepljenja

• Prevencija tijekom trudnoće

• Screening za rak

Naknadni (IGeL — Individualne zdravstvene usluge)

Neки liječnici nude **dodatne** preglede koje morate platiti:

• **PSA test** (rak prostate) — oko 25–50 € (korist je diskutabilna)

• **Dodatni ultrazvučni pregledi**

• **Mjerenje očnog pritiska** (prevencija glaukoma) — oko 20–40 €

• **Dodatne analize krvi** (vitamini, štitna žlijezda)

Savjet: Uvijek upitajte je li pregled **usluga osiguranja** ili **IGeL** prije nego što se slažete. Ne dajte se prisiliti na naknadne preglede.

Savjeti za strance

1. Žuta bilježnica za djecu — primite bilježnicu prevencije na U1, nosite je na sve preglede

2. Bonusna bilježnica kod zubara — nosite je od prvog dana u Njemačkoj

3. Donesitesvoju potvrdu o cijepljenju — ako je imate iz zemlje podrijetla, liječnik može dopuniti nedostajuća cijepljenja

4. Zakazati termine — prisustvovati prevenciji čak i bez simptoma

5. **Nemojte odgađati screening raka** — može vam spasiti život

6. **Svi pregledi su povjerljivi** — liječnik je vezan tajnom