



# HAMBOORG.CITY

Bezpłatna platforma dla cudzoziemców w Niemczech

- ✓ Asystent 24/7 w Twoim języku
- ✓ Przypomnienia o terminach
- ✓ Skaner pism urzędowych
- ✓ Kalkulatory zasiłków

**hamboorg.city — jest i będzie ZA DARMO**

## Badania profilaktyczne — Bezpлатne kontrole zdrowia w Niemczech

Które Vorsorgeuntersuchungen pokrywa kasa chorych, kiedy się na nie umówić i dlaczego wczesne wykrycie może uratować życie.

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

### Po co profilaktyka?

**Vorsorgeuntersuchungen** (zwane również badaniami wczesnego wykrycia) pomagają w **wczesnym rozpoznaniu chorób** — często zanim pojawią się objawy. Wiele chorób (np. rak, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze) jest **łatwiej leczalna we wczesnym stadium**.

W Niemczech wiele Vorsorgeuntersuchungen jest **w pełni finansowanych przez kasę chorych** — **nie musisz płacić żadnych dopłat**. Mimo to wielu ludzi nie uczestniczy w badaniach profilaktycznych — to duży błąd!

### Profilaktyka dla dorosłych

Gesundheits-Check-up (od 35 roku życia)

- **Co 3 lata** od 35 lat (między 18 a 35: jednorazowo)
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- **Co się robi?**
- Badanie całego ciała
- Pomiar ciśnienia krwi

- Badanie krwi (cholesterol, cukier we krwi, wskaźniki nerek)
- Badanie moczu
- Screening na zapalenie wątroby B i C (jednorazowo od 35 lat)
- Konsultacja dotycząca czynników ryzyka (palenie, nadwaga, brak aktywności fizycznej)

#### Screeningi nowotworów skóry (od 35 roku życia)

- **Co 2 lata** od 35 lat
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- Lekarz przebadza **całą skórę** w poszukiwaniu podejrzanych zmian i znamion
- U dermatologa lub lekarza ogólnego (z odpowiednią kwalifikacją)

#### Profilaktyka stomatologiczna (wszystkie grupy wiekowe)

- **2x rocznie** — badanie kontrolne u dentysty
- **1x rocznie** — usuwanie kamienia nazębnego
- **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)
- **Zeszyt bonusowy** — otrzymaj pieczęć, aby zwiększyć dotację na protezy!

## Profilaktyka nowotworów

### Dla kobiet

Wiek	Badanie	Częstotliwość
<b>Od 20</b>	Rozmaz szyjki macicy (test Papanicolau)	Rocznie (20-34: rozmaz cytologiczny; od 35: co 3 lata w połączeniu z testem HPV)
<b>Od 30</b>	Badanie piersi (palpacja)	Rocznie
<b>Od 50</b>	Mammografia (screening raka piersi)	Co 2 lata (50-75)
<b>Od 50</b>	Profilaktyka raka jelita grubego (test kałowy)	Rocznie (50-54), następnie co 2 lata lub kolonoskopia
<b>Od 55</b>	Kolonoskopia	2x w odstępie 10 lat

### Dla mężczyzn

Wiek	Badanie	Częstotliwość
<b>Od 45</b>	Badanie prostaty/narządów płciowych	Rocznie
<b>Od 50</b>	Profilaktyka raka jelita grubego (test kałowy)	Co 2 lata lub kolonoskopia od 50 lat
<b>Od 50</b>	Kolonoskopia	2× w odstępie 10 lat
<b>Od 65</b>	Screening tętniaka aorty brzusznej	Jednorazowo (ultrasonografia)

Dla wszystkich

Wiek	Badanie	Częstotliwość
<b>Od 35</b>	Screening nowotworów skóry	Co 2 lata
<b>Od 35</b>	Gesundheits-Check-up	Co 3 lata
<b>Od 50</b>	Profilaktyka raka jelita grubego	Rocznie/co 2 lata (test kałowy)

## Profilaktyka dla dzieci (U-Untersuchungen)

**U-Untersuchungen** (U1 do U9 oraz J1/J2) to **najważniejszy program profilaktyczny** dla dzieci:

Badanie	Wiek	Co się sprawdza?
<b>U1</b>	Bezpośrednio po urodzeniu	Oznaki życia, odruchy, wady rozwojowe
<b>U2</b>	3.-10. dzień życia	Funkcje narządów, screening metaboliczny, test słuchu
<b>U3</b>	4.-5. tydzień życia	Ultrasonografia bioderek, odruchy, waga
<b>U4</b>	3.-4. miesiąc życia	Motoryka, wzrok, słuch, szczepienia
<b>U5</b>	6.-7. miesiąc życia	Motoryka, chwytanie, obracanie się, interakcja
<b>U6</b>	10.-12. miesiąc życia	Stanie, pierwsze słowa, szczepienia
<b>U7</b>	21.-24. miesiąc życia	Mowa, chodzenie, zachowanie społeczne

Badanie	Wiek	Co się sprawdza?
<b>U7a</b>	34.-36. miesiąc życia	Mowa, wzrok, alergie
<b>U8</b>	46.-48. miesiąc życia	Motoryka drobna, mowa, zachowanie społeczne
<b>U9</b>	60.-64. miesiąc życia	Gotowość szkolna, mowa, koordynacja
<b>J1</b>	12.-14. rok życia	Rozwój pokwitania, szczepienia, zdrowie psychiczne
<b>J2</b>	16.-17. rok życia	Rozwój, orientacja zawodowa, zachowania zdrowotne

Czy U-Untersuchungen są obowiązkowe?

- W **Bawarii, Hesse i Badenii-Wirtembergii** są **obowiązkowe** — przy zaniedbaniu powiadamiany jest urząd opieki społecznej
- W innych landach: **gorąco zalecane**, ale nie ustawowo obowiązkowe
- Wszystkie U-Untersuchungen są **bezpłatne** (świadczenie kasy)

## Szczepienia — co jest zalecane

**Stała Komisja ds. Szczepień (STIKO)** zaleca następujące szczepienia dla dorosłych:

Szczepienie	Dla kogo?	Odświeżenie
<b>Tężec</b>	Wszyscy	Co 10 lat
<b>Błonica</b>	Wszyscy	Co 10 lat
<b>Krztusiec</b>	Wszyscy (jednorazowo jako dorośli)	Jednorazowo
<b>Grypa (influenza)</b>	Od 60 lat, osoby przewlekle chore, kobiety w ciąży	Rocznie
<b>COVID-19</b>	Wszyscy (zalecenia się różnią)	Zgodnie z zaleceniami STIKO
<b>Pneumokoki</b>	Od 60 lat lub przy chorobach przewlekłych	Jednorazowo
<b>Półpaśnik (Herpes Zoster)</b>	Od 60 lat (od 50 przy chorobach przewlekłych)	2 dawki

**Koszty:** Zalecane szczepienia są **bezpłatne** (świadczenie kasy). Szczepienia podróżne kasa często **nie pokrywa** (niektóre kasy refundują dobrowolnie).

## Profilaktyka w ciąży

Kobiety w ciąży mają prawo do kompleksowej profilaktyki:

- **10-12 badań profilaktycznych** podczas ciąży
- **3 ultrasonografie** (około 10., 20. i 30. tygodnia ciąży)
- **Badania krwi** (grupa krwi, odra, HIV, zapalenie wątroby)
- **Karta ciąży** — dokumentuje wszystkie badania
- Wszystko **bezpłatnie** (świadczenie kasy)

## Koszty — co pokrywa kasa, a co nie?

Bezpłatnie (świadczenie kasy)

- Wszystkie wymienione powyżej Vorsorgeuntersuchungen
- U-Untersuchungen dla dzieci
- Zalecane szczepienia
- Profilaktyka w ciąży
- Profilaktyka nowotworów

Odpłatnie (IGeL — indywidualne usługi zdrowotne)

Niektórzy lekarze oferują **dodatkowe** badania, za które musisz zapłacić:

- **Test PSA** (rak prostaty) — ok. 25-50 € (skuteczność wątpliwa)
- **Dodatkowe ultrasonografie**
- **Pomiar ciśnienia wewnątrz oka** (profilaktyka jaskry) — ok. 20-40 €
- **Dodatkowe badania krwi** (witaminy, tarczyca)

**Porada:** Zawsze pytaj, czy badanie to **świadczenie kasy** czy **IGeL**, zanim wyrażysz zgodę. Nie pozwól się zmuszać do odpłatnych badań.

## Wskazówki dla obcokrajowców

- 1. Żółty zeszyt** dla dzieci — otrzymasz go przy U1, przynieś go na każde badanie
- 2. Zeszyt bonusowy** u dentysty — rozpocznij pieczętowanie od pierwszego dnia w Niemczech

**3. Przynieś książeczkę szczepień** — jeśli masz ją z ojczyzny, lekarz może uzupełnić brakujące szczepienia

**4. Umów się na wizyty** — uczestnicz w profilaktyce nawet bez dolegliwości

**5. Nie odkładaj profilaktyki nowotworów** — może uratować Ci życie

**6. Wszystkie badania są poufne** — lekarz podlega tajemnicy zawodowej