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 — Bezpłatne 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 przebada **całą skórę** w poszukiwaniu podejrzanych zmian i znamion

• U dermatologa lub lekarza ogólnego (z odpowiednią kwalifikacją)

Profilaktyka stomatologiczna (wszystkie grupy wiekowe)

• **2× rocznie** — badanie kontrolne u dentysty

• **1× rocznie** — usuwanie kamienia nazębnego

• **Bezpłatnie** (świadczenie kasy)

• **Zeszyt bonusowy** — otrzymaj pieczęć, aby zwiększyć dotację na protezy!

Profilaktyka nowotworów

Dla kobiet

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

Dla mężczyzn

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

Dla wszystkich

Wiek	Badanie	Częstotliwość
Od 35	Screening nowotworów skóry	Co 2 lata
Od 35	Gesundheits-Check-up	Co 3 lata
Od 50	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?
U1	Bezpośrednio po urodzeniu	Oznaki życia, odruchy, wady rozwojowe
U2	3.–10. dzień życia	Funkcje narządów, screening metaboliczny, test słuchu
U3	4.–5. tydzień życia	Ultrasonografia bioderek, odruchy, waga
U4	3.–4. miesiąc życia	Motoryka, wzrok, słuch, szczepienia
U5	6.–7. miesiąc życia	Motoryka, chwytanie, obracanie się, interakcja
U6	10.–12. miesiąc życia	Stanie, pierwsze słowa, szczepienia
U7	21.–24. miesiąc życia	Mowa, chodzenie, zachowanie społeczne

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

Czy U-Untersuchungen są obowiązkowe?

• W **Bawarii, Hessen 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
Tężec	Wszyscy	Co 10 lat
Błonica	Wszyscy	Co 10 lat
Krztusiec	Wszyscy (jednorazowo jako dorośli)	Jednorazowo
Grypa (influenza)	Od 60 lat, osoby przewlekle chore, kobiety w ciąży	Rocznie
COVID-19	Wszyscy (zalecenia się różnią)	Zgodnie z zaleceniami STIKO
Pneumokoki	Od 60 lat lub przy chorobach przewlekłych	Jednorazowo
Półpaśnik (Herpes Zoster)	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

---

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