



hamboorg.city

Профилактические обследования — бесплатные медицинские чек-апы в Германии

Узнайте, какие Vorsorgeuntersuchung покрывает медицинская страховка, когда их делать и почему ранняя диагностика спасает жизни.

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

Зачем профилактика?

Профилактические обследования Vorsorgeuntersuchung (обследования для ранней диагностики) помогают **выявить болезни на ранних стадиях** — часто до появления симптомов. Многие заболевания (такие как рак, диабет, гипертония) **лучше поддаются лечению на ранних стадиях**.

В Германии многие профилактические обследования Vorsorgeuntersuchung **полностью оплачиваются страховкой** — вам **не нужно платить дополнительно**. Тем не менее, многие люди не приходят на профилактические обследования — это большая ошибка!

Профилактика для взрослых

Медицинский check-up Gesundheits-Check-up (с 35 лет)

- **Каждые 3 года** с 35 лет (между 18 и 35: один раз)
- **Бесплатно** (услуга страховки)
- **Что обследуют?**
- Комплексное обследование организма
- Измерение артериального давления

- Анализы крови (холестерин, сахар, функция почек)
- Анализ мочи
- Скрининг гепатита В и С (один раз с 35 лет)
- Консультация по факторам риска (курение, избыточный вес, малоподвижность)

Скрининг рака кожи Hautkrebsscreening (с 35 лет)

- **Каждые 2 года** с 35 лет
- **Бесплатно** (услуга страховки)
- Врач обследует **всю кожу** на наличие подозрительных родинок и изменений
- У дерматолога или терапевта (с соответствующей квалификацией)

Профилактика зубов (все возрастные группы)

- **2 раза в год** — профилактический осмотр у стоматолога
- **1 раз в год** — удаление зубного камня
- **Бесплатно** (услуга страховки)
- **Получайте марки в бонусной книжке** — увеличивает субсидию на протезирование!

Скрининг рака Krebsvorsorge

Для женщин

Возраст	Обследование	Частота
С 20	Мазок из шейки матки (тест Папа)	Ежегодно (20–34: цитологический мазок; с 35: каждые 3 года с тестом HPV)
С 30	Обследование груди (пальпация)	Ежегодно
С 50	Маммография (скрининг рака груди)	Каждые 2 года (50–75)
С 50	Скрининг колоректального рака (анализ кала)	Ежегодно (50–54), затем каждые 2 года или колоноскопия
С 55	Колоноскопия	2 раза с интервалом 10 лет

Для мужчин

Возраст	Обследование	Частота
С 45	Обследование простаты и гениталий	Ежегодно
С 50	Скрининг колоректального рака (анализ кала)	Каждые 2 года или колоноскопия с 50
С 50	Колоноскопия	2 раза с интервалом 10 лет
С 65	Скрининг аневризмы брюшной аорты	Один раз (УЗИ)

Для всех

Возраст	Обследование	Частота
С 35	Скрининг рака кожи	Каждые 2 года
С 35	Check-up Gesundheits-Check-up	Каждые 3 года
С 50	Скрининг колоректального рака	Ежегодно/каждые 2 года (анализ кала)

Профилактика для детей (обследования U-Untersuchung)

Обследования U-Untersuchung (U1 до U9 и J1/J2) — это **самая важная программа профилактики** для детей:

Обследование	Возраст	Что проверяют?
U1	Сразу после рождения	Жизненные функции, рефлексы, врожденные дефекты
U2	3-10 день жизни	Функции органов, скрининг обмена веществ, тест слуха
U3	4-5 неделя жизни	УЗИ тазобедренного сустава, рефлексы, вес
U4	3-4 месяц жизни	Моторика, зрение, слух, прививки
U5	6-7 месяц жизни	Моторика, хватание, переворачивание, взаимодействие

Обследование	Возраст	Что проверяют?
U6	10-12 месяц жизни	Стояние, первые слова, прививки
U7	21-24 месяц жизни	Речь, ходьба, социальное поведение
U7a	34-36 месяц жизни	Речь, зрение, аллергии
U8	46-48 месяц жизни	Мелкая моторика, речь, социальное поведение
U9	60-64 месяц жизни	Готовность к школе, речь, координация
J1	12-14 лет	Развитие половой зрелости, прививки, психическое здоровье
J2	16-17 лет	Развитие, профориентация, поведение в области здоровья

Являются ли обследования U-Untersuchung обязательными?

- В **Баварии, Гессене и Баден-Вюртемберге** они **обязательны** — при пропуске органы опеки будут уведомлены
- В других федеральных землях: **настоятельно рекомендуются**, но не являются законодательно обязательными
- Все обследования U-Untersuchung **бесплатны** (услуга страховки)

Прививки — рекомендации

Постоянная комиссия по прививкам (STIKO) рекомендует следующие прививки для взрослых:

Прививка	Для кого?	Ревакцинация
Столбняк	Все	Каждые 10 лет
Дифтерия	Все	Каждые 10 лет
Коклюш	Все (один раз как взрослый)	Один раз
Грипп (Influenza)	С 60 лет, хронически больные, беременные	Ежегодно
COVID-19	Все (рекомендация варьируется)	По рекомендации STIKO

Прививка	Для кого?	Ревакцинация
Пневмококки	С 60 лет или при предшествующих заболеваниях	Один раз
Опоясывающий лишай (Herpes Zoster)	С 60 лет (с 50 при предшествующих заболеваниях)	2 дозы

Стоимость: Рекомендуемые прививки **бесплатны** (услуга страховки). Прививки для путешествий часто **не покрываются** (некоторые страховки компенсируют добровольно).

Профилактика во время беременности

Беременные женщины имеют право на комплексную профилактику:

- **10-12 профилактических обследований** во время беременности
- **3 УЗИ** (около 10, 20 и 30 недели беременности)
- **Анализ крови** (группа крови, краснуха, HIV, гепатит)
- **Материнская карта (Mutterpass)** — документирует все обследования
- Все **бесплатно** (услуга страховки)

Стоимость — что покрывает страховка, что нет?

Бесплатно (услуга страховки)

- Все перечисленные выше профилактические обследования
- Обследования U-Untersuchung для детей
- Рекомендуемые прививки
- Профилактика во время беременности
- Скрининг рака Krebsvorsorge

За дополнительную плату (IGeL — Индивидуальные медицинские услуги)

Некоторые врачи предлагают **дополнительные** обследования, которые вы должны оплатить сами:

- **Тест PSA** (рак простаты) — около 25-50 € (эффективность спорна)

- **Дополнительные УЗИ**

- **Измерение внутриглазного давления** (профилактика глаукомы) — около 20–40 €

- **Дополнительные анализы крови** (витамины, щитовидная железа)

Совет: Всегда спрашивайте, является ли обследование **услугой страховки** или **IGeL**, прежде чем согласиться. Не позволяйте себя принуждать к платным обследованиям.

Советы для иностранцев

1. Желтая книжка для детей — получите ее при осмотре U1, приносите с собой на каждое обследование

2. Бонусная книжка у стоматолога — получайте марки с первого дня в Германии

3. Принесите свой прививочный паспорт — если у вас есть из вашей родной страны, врач может дополнить недостающие прививки

4. Записывайтесь на приемы — проходите профилактику даже без жалоб

5. Не откладывайте скрининг рака — он может спасти вашу жизнь

6. Все обследования конфиденциальны — врач соблюдает врачебную тайну

--- Состояние: март 2026. Все информация без гарантий.