HAMBOORG.CITY

Бесплатная платформа для иностранцев в Германии

✓ Ассистент 24/7 на вашем языке
✓ Сканер официальных документов
✓ Напоминания о сроках
✓ Калькуляторы пособий

hamboorg.city — есть и будет БЕСПЛАТНО

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 B и C (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

Возраст	Обследование	Частота
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

Обследование	Возраст	Что проверяют?
U4	3–4 месяц жизни	Моторика, зрение, слух, прививки
U5	6–7 месяц жизни	Моторика, хватание, переворачивание, взаимодействие
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

Прививка	Для кого?	Ревакцинация
Грипп (Influenza)	С 60 лет, хронически больные, беременные	Ежегодно
COVID-19	Все (рекомендация варьируется)	По рекомендации STIKO
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)

• **Анализы 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