



# HAMBOORG.CITY

Бесплатная платформа для иностранцев в Германии

- ✓ Ассистент 24/7 на вашем языке
- ✓ Напоминания о сроках
- ✓ Сканер официальных документов
- ✓ 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 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
<b>С 20</b>	Мазок из шейки матки (тест Папа)	Ежегодно (20-34: цитологический мазок; с 35: каждые 3 года с тестом HPV)
<b>С 30</b>	Обследование груди (пальпация)	Ежегодно
<b>С 50</b>	Маммография (скрининг рака груди)	Каждые 2 года (50-75)
<b>С 50</b>	Скрининг колоректального рака (анализ кала)	Ежегодно (50-54), затем каждые 2 года или колоноскопия

Возраст	Обследование	Частота
<b>C 55</b>	Колоноскопия	2 раза с интервалом 10 лет

### Для мужчин

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

### Для всех

Возраст	Обследование	Частота
<b>C 35</b>	Скрининг рака кожи	Каждые 2 года
<b>C 35</b>	Check-up Gesundheits-Check-up	Каждые 3 года
<b>C 50</b>	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?
<b>U1</b>	Сразу после рождения	Жизненные функции, рефлексы, врожденные дефекты
<b>U2</b>	3–10 день жизни	Функции органов, скрининг обмена веществ, тест слуха
<b>U3</b>	4–5 неделя жизни	УЗИ тазобедренного сустава, рефлексы, вес

Обследование	Возраст	Что проверяют?
<b>U4</b>	3-4 месяц жизни	Моторика, зрение, слух, прививки
<b>U5</b>	6-7 месяц жизни	Моторика, хватание, переворачивание, взаимодействие
<b>U6</b>	10-12 месяц жизни	Стояние, первые слова, прививки
<b>U7</b>	21-24 месяц жизни	Речь, ходьба, социальное поведение
<b>U7a</b>	34-36 месяц жизни	Речь, зрение, аллергии
<b>U8</b>	46-48 месяц жизни	Мелкая моторика, речь, социальное поведение
<b>U9</b>	60-64 месяц жизни	Готовность к школе, речь, координация
<b>J1</b>	12-14 лет	Развитие половой зрелости, прививки, психическое здоровье
<b>J2</b>	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
<b>Столбняк</b>	Все	Каждые 10 лет
<b>Дифтерия</b>	Все	Каждые 10 лет
<b>Коклюш</b>	Все (один раз как взрослый)	Один раз

Прививка	Для кого?	Ревакцинация
<b>Грипп (Influenza)</b>	С 60 лет, хронически больные, беременные	Ежегодно
<b>COVID-19</b>	Все (рекомендация варьируется)	По рекомендации STIKO
<b>Пневмококки</b>	С 60 лет или при предшествующих заболеваниях	Один раз
<b>Опоясывающий лишай (Herpes Zoster)</b>	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