HAMBOORG.CITY

Безкоштовна платформа для іноземців у Німеччині

✓ Асистент 24/7 вашою мовою
✓ Сканер офіційних документів
✓ Нагадування про терміни
✓ Калькулятори допомоги

hamboorg.city — є і буде БЕЗКОШТОВНО

Профілактичні обстеження — Безкоштовна перевірка здоров'я в Німеччині

Які Vorsorgeuntersuchungen покривають медичні страховики, коли проходити обстеження та чому раннє виявлення може врятувати життя.

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

---

Чому профілактика?

Vorsorgeuntersuchungen (також звані обстеженнями ранньої діагностики) допомагають **виявити хвороби рано** — часто до появи симптомів. Багато хвороб (наприклад, рак, діабет, гіпертензія) **краще піддаються лікуванню на ранніх стадіях**.

У Німеччині багато Vorsorgeuntersuchungen **повністю покриті медичною страховкою** — **ви не повинні платити жодних доплат**. Проте багато людей не користуються профілактичними обстеженнями — це велика помилка!

Профілактика для дорослих

Gesundheits-Check-up (від 35 років)

• **Кожні 3 роки** від 35 років (від 18 до 35: один раз)

• **Безкоштовно** (медичне страхування)

• **Що включено?**

• Загальний огляд

• Вимірювання артеріального тиску

• Аналіз крові (холестерин, цукор в крові, показники нирок)

• Аналіз сечі

• Скринінг гепатиту B та C (один раз від 35 років)

• Консультація з приводу факторів ризику (паління, надлишкова вага, малорухомість)

Скринінг раку шкіри (від 35 років)

• **Кожні 2 роки** від 35 років

• **Безкоштовно** (медичне страхування)

• Лікар обстежує **всю шкіру** на предмет підозрілих родимок та змін

• У дерматолога або лікаря загальної практики (з кваліфікацією)

Стоматологічна профілактика (всі вікові групи)

• **2× на рік** — профілактичний огляд у стоматолога

• **1× на рік** — видалення зубного каменю

• **Безкоштовно** (медичне страхування)

• **Бонусна книжечка** — отримайте печатку для збільшення дотації на протезування!

Скринінг раку

Для жінок

Вік	Обстеження	Частота
Від 20	Мазок з шийки матки (тест Папаніколау)	Щорічно (20–34: цитологічний мазок; від 35: кожні 3 роки з тестом HPV)
Від 30	Огляд молочної залози (пальпація)	Щорічно
Від 50	Мамографія (скринінг раку молочної залози)	Кожні 2 роки (50–75)
Від 50	Скринінг раку товстої кишки (тест калу)	Щорічно (50–54), потім кожні 2 роки або колоноскопія
Від 55	Колоноскопія	2 рази з інтервалом 10 років

Для чоловіків

Вік	Обстеження	Частота
Від 45	Огляд простати/статевих органів	Щорічно
Від 50	Скринінг раку товстої кишки (тест калу)	Кожні 2 роки або колоноскопія від 50 років
Від 50	Колоноскопія	2 рази з інтервалом 10 років
Від 65	Скринінг аневризми черевної аорти	Один раз (ультразвук)

Для всіх

Вік	Обстеження	Частота
Від 35	Скринінг раку шкіри	Кожні 2 роки
Від 35	Gesundheits-Check-up	Кожні 3 роки
Від 50	Скринінг раку товстої кишки	Щорічно/кожні 2 роки (тест калу)

Профілактика для дітей (U-Untersuchungen)

U-Untersuchungen (U1 до U9 та J1/J2) — це **найважливіша програма профілактики** для дітей:

Обстеження	Вік	Що перевіряється?
U1	Одразу після народження	Ознаки життя, рефлекси, вроджені вади
U2	3.–10. день життя	Функції органів, метаболічний скринінг, тест слуху
U3	4.–5. тиждень життя	УЗД стегнових суглобів, рефлекси, вага
U4	3.–4. місяць життя	Моторика, зір, слух, щеплення
U5	6.–7. місяць життя	Моторика, хватання, переворот, взаємодія
U6	10.–12. місяць життя	Стояння, перші слова, щеплення

Обстеження	Вік	Що перевіряється?
U7	21.–24. місяць життя	Мовлення, ходіння, соціальна поведінка
U7a	34.–36. місяць життя	Мовлення, зір, алергії
U8	46.–48. місяць життя	Дрібна моторика, мовлення, соціальна поведінка
U9	60.–64. місяць життя	Готовність до школи, мовлення, координація
J1	12.–14. років	Розвиток пубертату, щеплення, психічне здоров'я
J2	16.–17. років	Розвиток, професійна орієнтація, здоровий спосіб життя

Чи є U-Untersuchungen обов'язковими?

• У **Баварії, Гессені та Баден-Вюртемберзі** вони **обов'язкові** — при пропуску повідомляється служба опіки над дітьми

• В інших землях: **наполегливо рекомендуються**, але не є законодавчо обов'язковими

• Всі U-Untersuchungen **безкоштовні** (медичне страхування)

Щеплення — рекомендації

Постійна комісія з вакцинації (STIKO) рекомендує такі щеплення для дорослих:

Щеплення	Для кого?	Ревакцинація
Правець	Всім	Кожні 10 років
Дифтерія	Всім	Кожні 10 років
Кашлюк	Всім (один раз для дорослих)	Один раз
Грип (Інфлюенца)	Від 60 років, хронічно хворих, вагітних жінок	Щорічно
COVID-19	Всім (рекомендації різняться)	За рекомендаціями STIKO
Пневмокок	Від 60 років або при хронічних захворюваннях	Один раз
Герпес Зостер (Лишай)	Від 60 років (від 50 при хронічних захворюваннях)	2 дози

Вартість: Рекомендовані щеплення **безкоштовні** (медичне страхування). Щеплення для подорожей часто **не покриваються** (деякі страховики добровільно відшкодовують).

Профілактика під час вагітності

Вагітні жінки мають право на комплексну профілактичну допомогу:

• **10–12 профілактичних обстежень** під час вагітності

• **3 УЗД обстеження** (приблизно на 10., 20. та 30. тижні вагітності)

• **Аналізи крові** (група крові, кір, ВІЛ, гепатит)

• **Книжечка вагітної** — документує всі обстеження

• Все **безкоштовно** (медичне страхування)

Вартість — що покривається страховкою, а що ні?

Безкоштовно (медичне страхування)

• Всі вищезазначені Vorsorgeuntersuchungen

• U-Untersuchungen для дітей

• Рекомендовані щеплення

• Профілактика під час вагітності

• Скринінг раку

За власний рахунок (IGeL — індивідуальні медичні послуги)

Деякі лікарі пропонують **додаткові** обстеження, за які ви повинні платити:

• **Тест PSA** (рак простати) — приблизно 25–50 € (користь спірна)

• **Додаткові УЗД обстеження**

• **Вимірювання внутрішньоочного тиску** (профілактика глаукоми) — приблизно 20–40 €

• **Додаткові аналізи крові** (вітаміни, щитоподібна залоза)

Порада: Завжди запитайте, чи є обстеження **страховкою** або **IGeL**, перш ніж погодитися. Не дозволяйте себе змушувати на платні обстеження.

Поради для іноземців

1. Жовта книжечка для дітей — ви отримуєте її при U1, приносьте на кожне обстеження

2. Бонусна книжечка у стоматолога — починайте із печатки з першого дня в Німеччині

3. Принесіть вашу вакцинаційну книжечку — якщо у вас вона є з батьківщини, лікар може доповнити відсутні щеплення

4. Записуйтеся на прийоми — беріть участь у профілактиці навіть без скарг

5. Не відкладайте скринінг раку — він може врятувати вам життя

6. Все обстеження конфіденційне — лікар пов'язаний професійною таємницею

---

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