



# HAMBOORG.CITY

Nền tảng miễn phí cho người nước ngoài tại Đức

- ✓ Trợ lý 24/7 bằng ngôn ngữ của bạn
- ✓ Máy quét tài liệu chính thức
- ✓ Nhắc nhở về thời hạn
- ✓ Máy tính trợ cấp

**hamboorg.city — là và sẽ luôn MIỄN PHÍ**

## Vorsorgeuntersuchungen — Kiểm tra sức khỏe miễn phí tại Đức

Những Vorsorgeuntersuchung nào được bảo hiểm y tế chi trả, khi nào bạn cần đi khám và tại sao phát hiện sớm có thể cứu sống.

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

### Tại sao cần phòng ngừa?

**Vorsorgeuntersuchungen** (hay còn gọi là Früherkennungsuntersuchungen) giúp **phát hiện bệnh sớm** — thường trước khi có các triệu chứng. Nhiều bệnh (ví dụ như ung thư, tiểu đường, huyết áp cao) dễ điều trị hơn ở giai đoạn sớm.

Tại Đức, nhiều Vorsorgeuntersuchung được **bảo hiểm y tế chi trả hoàn toàn** — bạn **không phải thanh toán thêm**. Tuy nhiên, nhiều người không đi khám phòng ngừa — đây là một sai lầm lớn!

### Phòng ngừa cho người lớn

Kiểm tra sức khỏe tổng quát — Gesundheits-Check-up (từ 35 tuổi)

- **3 năm một lần** từ 35 tuổi (từ 18 đến 35: một lần)
- **Miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm)
- **Những gì được kiểm tra?**
- Khám toàn bộ cơ thể
- Đo huyết áp
- Xét nghiệm máu (cholesterol, đường huyết, chỉ số thận)

- Xét nghiệm nước tiểu
- Sàng lọc viêm gan B và C (một lần từ 35 tuổi)
- Tư vấn về các yếu tố nguy hiểm (hút thuốc, béo phì, thiếu vận động)

### Sàng lọc ung thư da — Hautkrebsscreening (từ 35 tuổi)

- **2 năm một lần** từ 35 tuổi
- **Miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm)
- Bác sĩ khám **toàn bộ da** để tìm nốt ruồi và những thay đổi đáng ngờ
- Khám tại bác sĩ da liễu hoặc bác sĩ đa khoa (có chứng chỉ)

### Chăm sóc răng miệng (tất cả lứa tuổi)

- **2 lần/năm** — kiểm tra tại nha sĩ
- **1 lần/năm** — lấy cao răng
- **Miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm)
- **Bonusheft** — được dấu mộc để tăng khoản trợ cấp khi làm cầu răng!

## Sàng lọc ung thư

### Cho nữ giới

Tuổi	Kiểm tra	Tần suất
<b>Từ 20</b>	Xét nghiệm tế bào cổ tử cung (Pap-Test)	Hàng năm (20-34: xét nghiệm tế bào học; từ 35: 3 năm một lần kết hợp với xét nghiệm HPV)
<b>Từ 30</b>	Khám vú (palpation)	Hàng năm
<b>Từ 50</b>	Chụp vú (sàng lọc ung thư vú)	2 năm một lần (50-75)
<b>Từ 50</b>	Sàng lọc ung thư ruột (xét nghiệm phân)	Hàng năm (50-54), sau đó 2 năm một lần hoặc nội soi ruột
<b>Từ 55</b>	Nội soi ruột (Koloskopie)	2 lần cách nhau 10 năm

### Cho nam giới

Tuổi	Kiểm tra	Tần suất
<b>Từ 45</b>	Khám tuyến tiền liệt/sinh dục	Hàng năm

Tuổi	Kiểm tra	Tần suất
<b>Từ 50</b>	Sàng lọc ung thư ruột (xét nghiệm phân)	2 năm một lần hoặc nội soi ruột từ 50
<b>Từ 50</b>	Nội soi ruột (Koloskopie)	2 lần cách nhau 10 năm
<b>Từ 65</b>	Sàng lọc phình động mạch chủ bụng	Một lần (siêu âm)

Cho tất cả mọi người

Tuổi	Kiểm tra	Tần suất
<b>Từ 35</b>	Sàng lọc ung thư da — Hautkrebsscreening	2 năm một lần
<b>Từ 35</b>	Kiểm tra sức khỏe tổng quát — Gesundheits-Check-up	3 năm một lần
<b>Từ 50</b>	Sàng lọc ung thư ruột	Hàng năm/2 năm một lần (xét nghiệm phân)

## Phòng ngừa cho trẻ em (U-Untersuchungen)

**U-Untersuchungen** (U1 đến U9 và J1/J2) là **chương trình phòng ngừa quan trọng nhất** cho trẻ em:

Kiểm tra	Tuổi	Những gì được kiểm tra?
<b>U1</b>	Ngay sau khi sinh	Dấu hiệu sống, phản xạ, dị tật
<b>U2</b>	Ngày 3-10 sau sinh	Chức năng cơ quan, sàng lọc chuyển hóa, xét nghiệm thính lực
<b>U3</b>	Tuần 4-5 sau sinh	Siêu âm hông, phản xạ, cân nặng
<b>U4</b>	Tháng 3-4 tuổi	Vận động, thị lực, thính lực, tiêm chủng
<b>U5</b>	Tháng 6-7 tuổi	Vận động, nắm, lặn, tương tác
<b>U6</b>	Tháng 10-12 tuổi	Đứng, nói những từ đầu tiên, tiêm chủng
<b>U7</b>	Tháng 21-24 tuổi	Ngôn ngữ, bước đi, hành vi xã hội
<b>U7a</b>	Tháng 34-36 tuổi	Ngôn ngữ, thị lực, dị ứng

Kiểm tra	Tuổi	Những gì được kiểm tra?
<b>U8</b>	Tháng 46–48 tuổi	Vận động tinh, ngôn ngữ, hành vi xã hội
<b>U9</b>	Tháng 60–64 tuổi	Sẵn sàng vào trường, ngôn ngữ, phối hợp động tác
<b>J1</b>	Tuổi 12–14	Phát triển dậy thì, tiêm chủng, sức khỏe tâm thần
<b>J2</b>	Tuổi 16–17	Phát triển, định hướng nghề nghiệp, hành vi sức khỏe

U-Untersuchungen có bắt buộc không?

- Ở **Bayern, Hessen và Baden-Württemberg**, chúng **bắt buộc** — nếu bỏ lỡ, cơ quan bảo vệ trẻ em sẽ được thông báo
- Ở các bang khác: **đặc biệt khuyến khích**, nhưng không bắt buộc theo luật
- Tất cả U-Untersuchungen **miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm)

## Tiêm chủng — những gì được khuyến cáo

**Ständige Impfkommision (STIKO)** khuyến cáo những tiêm chủng sau cho người lớn:

Tiêm chủng	Cho ai?	Tăng cường
<b>Bạch hầu</b>	Tất cả	10 năm một lần
<b>Bạch hầu màng</b>	Tất cả	10 năm một lần
<b>Ho gà</b>	Tất cả (một lần khi trở thành người lớn)	Một lần
<b>Cảm cúm (Influenza)</b>	Từ 60 tuổi, bệnh mạn tính, phụ nữ mang thai	Hàng năm
<b>COVID-19</b>	Tất cả (khuyến cáo thay đổi)	Theo khuyến cáo STIKO
<b>Viêm phổi liên cầu</b>	Từ 60 tuổi hoặc bệnh tiền sử	Một lần
<b>Zona thần kinh (Herpes Zoster)</b>	Từ 60 tuổi (từ 50 nếu bệnh tiền sử)	2 liều

**Chi phí:** Tiêm chủng được khuyến cáo **miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm). Tiêm chủng du lịch thường **không được trả** (một số công ty bảo hiểm hoàn trả tự nguyện).

## Chăm sóc sức khỏe thai kỳ

Phụ nữ mang thai có quyền được chăm sóc toàn diện:

- **10-12 lần khám thai kỳ**
- **3 lần siêu âm** (khoảng tuần 10, 20 và 30 của thai kỳ)
- **Xét nghiệm máu** (nhóm máu, sởi, HIV, viêm gan)
- **Hộ chiếu mẹ** — ghi lại tất cả các lần khám
- Tất cả **miễn phí** (dịch vụ bảo hiểm)

## Chi phí — bảo hiểm trả gì, không trả gì?

Miễn phí (dịch vụ bảo hiểm)

- Tất cả Vorsorgeuntersuchung nêu trên
- U-Untersuchungen cho trẻ em
- Tiêm chủng được khuyến cáo
- Chăm sóc sức khỏe thai kỳ
- Sàng lọc ung thư

Tự trả tiền (IGeL — Individuelle Gesundheitsleistungen)

Một số bác sĩ cung cấp **các kiểm tra bổ sung** mà bạn phải tự chi trả:

- **Xét nghiệm PSA** (ung thư tuyến tiền liệt) — khoảng 25-50 € (hiệu quả còn tranh cãi)
- **Siêu âm bổ sung**
- **Đo áp lực trong mắt** (sàng lọc glaucoma) — khoảng 20-40 €
- **Xét nghiệm máu bổ sung** (vitamin, tuyến giáp)

**Mẹo:** Luôn hỏi xem một kiểm tra có phải là **dịch vụ bảo hiểm** hay **IGeL** trước khi đồng ý. Đừng để bác sĩ ép bạn làm các kiểm tra có phí.

## Mẹo cho người nước ngoài

**1. Hộ chiếu vàng** cho trẻ — bạn sẽ nhận được tài liệu phòng ngừa tại U1, mang theo đến mỗi lần khám

**2. Bonusheft** tại nha sĩ — yêu cầu dấu mộc từ ngày đầu tiên ở Đức

**3. Mang theo sổ tiêm chủng** — nếu có từ quê hương, bác sĩ có thể bổ sung những tiêm chủng còn thiếu

**4. Đặt lịch hẹn** — thực hiện phòng ngừa ngay cả khi không có triệu chứng

**5. Không trì hoãn sàng lọc ung thư** — nó có thể cứu sống bạn

**6. Tất cả kiểm tra đều bảo mật** — bác sĩ phải tuân thủ quy định bảo mật

---

[hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/](https://hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/)

hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo