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
Từ 20	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)
Từ 30	Khám vú (palpation)	Hàng năm
Từ 50	Chụp vú (sàng lọc ung thư vú)	2 năm một lần (50–75)
Từ 50	Sàng lọc ung thư ruột (xét nghiệm phân)	Hàng năm (50–54), sau đó 2 năm một lần hoặc nội soi ruột
Từ 55	Nội soi ruột (Koloskopie)	2 lần cách nhau 10 năm

Cho nam giới

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

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

Cho tất cả mọi người

Tuổi	Kiểm tra	Tần suất
Từ 35	Sàng lọc ung thư da — Hautkrebsscreening	2 năm một lần
Từ 35	Kiểm tra sức khỏe tổng quát — Gesundheits-Check-up	3 năm một lần
Từ 50	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?
U1	Ngay sau khi sinh	Dấu hiệu sống, phản xạ, dị tật
U2	Ngày 3–10 sau sinh	Chức năng cơ quan, sàng lọc chuyển hóa, xét nghiệm thính lực
U3	Tuần 4–5 sau sinh	Siêu âm hông, phản xạ, cân nặng
U4	Tháng 3–4 tuổi	Vận động, thị lực, thính lực, tiêm chủng
U5	Tháng 6–7 tuổi	Vận động, nắm, lăn, tương tác
U6	Tháng 10–12 tuổi	Đứng, nói những từ đầu tiên, tiêm chủng
U7	Tháng 21–24 tuổi	Ngôn ngữ, bước đi, hành vi xã hội
U7a	Tháng 34–36 tuổi	Ngôn ngữ, thị lực, dị ứng

Kiểm tra	Tuổi	Những gì được kiểm tra?
U8	Tháng 46–48 tuổi	Vận động tinh, ngôn ngữ, hành vi xã hội
U9	Tháng 60–64 tuổi	Sẵn sàng vào trường, ngôn ngữ, phối hợp động tác
J1	Tuổi 12–14	Phát triển dậy thì, tiêm chủng, sức khỏe tâm thần
J2	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 Impfkommission (STIKO) khuyến cáo những tiêm chủng sau cho người lớn:

Tiêm chủng	Cho ai?	Tăng cường
Bạch hàu	Tất cả	10 năm một lần
Bạch hàu màng	Tất cả	10 năm một lần
Ho gà	Tất cả (một lần khi trở thành người lớn)	Một lần
Cảm cúm (Influenza)	Từ 60 tuổi, bệnh mạn tính, phụ nữ mang thai	Hàng năm
COVID-19	Tất cả (khuyến cáo thay đổi)	Theo khuyến cáo STIKO
Viêm phổi liên cầu	Từ 60 tuổi hoặc bệnh tiền sử	Một lần
Zona thần kinh (Herpes Zoster)	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/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo