



Gut zu wissen!

Stand April 2020



Gesundheit und Krankheit



Ich bin krank – was brauche ich?

- Eine Gesundheits-Karte: Das ist eine Karte von der Krankenkasse, zum Beispiel von der AOK. Die Gesundheitskarte gilt nur für dich. Mit dieser Karte darfst du zum Arzt oder Zahnarzt gehen. Du hast keine Karte? Es gibt die humanitäre Sprechstunde, für Menschen ohne Papiere. Die Adresse steht auf der nächsten Seite.
- Sprache: Kannst du dein Problem auf Deutsch nicht gut erklären? Frage, ob eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher mit dir zum Arzt geht.



Hausarzt, Krankenhaus und Notdienst – wo soll ich hingehen?

- Hausarzt: Wenn du dich nicht gut fühlst, gehst du zu einem Hausarzt. Der Hausarzt ist ein Allgemein-Arzt: er weiß etwas über viele Krankheiten. Diese Ärzte haben tagsüber geöffnet. Du kannst anrufen und einen Termin vereinbaren. Oder du gehst in die offene Sprechstunde, da musst du oft warten.
- Notdienst: Wenn es dir abends oder nachts schlecht geht, kannst du den Notdienst anrufen. Sie helfen dir, wenn die Ärzte keine Sprechstunde haben. Die Telefonnummer ist: 0421 116 117. Der Anruf ist kostenlos.
- Krankenhaus: In ein Krankenhaus solltest du nur bei Notfällen gehen. Ein Notfall bedeutet: Es geht dir so schlecht, dass du nicht mehr sprechen kannst. Wenn es dir nicht so schlecht geht, musst du im Krankenhaus sehr lange sitzen und warten. Alle anderen Menschen, denen es schlechter geht als dir, werden vor dir behandelt.

Und für Mädchen und Frauen: du kannst einmal im Jahr für eine Untersuchung zum Frauenarzt gehen. Er/sie hilft dir auch, wenn du schwanger bist.

Tipps und Tricks, um gesund zu bleiben

- ✓ Essen: Achte darauf, was du isst. Iss gesund, nimm dir Zeit zum Kochen. Und: iss gemeinsam mit Freunden, das macht mehr Spaß.
- ✓ Vorsicht mit Alkohol und Tabak: Alkohol, Tabak und andere Drogen sind nicht gut für deine Gesundheit. Und: sie machen abhängig. Sei sehr vorsichtig damit.
- ✓ Bewegung: Nimm dir Zeit für Bewegung und Sport. Geh draußen in die frische Luft.
- ✓ Impfen: Wenn du gegen eine Krankheit geimpft bist, kannst du die Krankheit nicht mehr bekommen. Du kannst dich gegen viele Krankheiten impfen lassen. Zum Beispiel: Masern, Mumps, Röteln, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Polio. In Bremen sind diese Impfungen freiwillig und kostenlos.
- ✓ Pflege deine Zähne: Putze deine Zähne 2x am Tag. Und gehe 2x im Jahr für eine Kontrolle zum Zahnarzt. So bleiben deine Zähne gesund.



Papiere vom Arzt – was muss ich machen?

Dein Arzt untersucht dich. Danach gibt er/sie dir oft Papiere. Zum Beispiel:

- Ein Rezept: Du brauchst Medikamente. Auf dem Rezept stehen die Namen der Medikamente, die du brauchst. Mit dem Rezept gehst du zu einer Apotheke. Dort gibt man dir deine Medikamente. Als Geflüchteter musst du für das Rezept und die Medikamente nichts bezahlen.
- Eine Überweisung: Der Hausarzt schickt dich zu einem Facharzt. Das ist ein anderer Arzt, nur für bestimmte Krankheiten. Zum Beispiel: ein Hautarzt oder ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Dafür gibt dir dein Hausarzt einen Überweisungs-Schein. Nur mit diesem Schein kannst du zu dem Facharzt gehen und einen Termin machen.
- Eine Krankschreibung: Du bist krank, du kannst nicht zur Schule, zum Praktikum oder zur Arbeit gehen. Dann bekommst du ein gelbes Papier: eine Krankschreibung. Auf diesem Papier steht, wie lange du nicht arbeiten oder zur Schule/zum Praktikum gehen kannst. Du brauchst immer eine Krankschreibung, wenn du länger als 3 Tage krank bist. Deine Krankschreibung hat drei Seiten: Eine behältst du. Eine bekommt die Schule/das Jobcenter/der Arbeitgeber. Die dritte Seite musst du an deine Krankenkasse geben.

Achtung! Du musst in der Schule, beim Jobcenter oder bei deinem Arbeitgeber, immer sofort Bescheid sagen, wenn du krank bist.

2



Wo finde ich Hilfe?

Wenn du krank bist oder ein Problem mit deiner Gesundheit hast, bekommst du hier Hilfe:

Allgemein-medizinische Versorgung

Hausarzt: Es gibt viele Hausärzte in Bremen. Suche dir (gemeinsam mit deinem Vormund) einen Allgemein-Arzt in der Nähe deines Wohnorts.

Notdienst: Wenn die Arztpraxis geschlossen ist, kannst du den ärztlichen Bereitschaftsdienst (kostenfrei) anrufen. Telefon: 0421 116 117.

Notfall: In Notfällen rufst du einen Rettungswagen über die Notnummer: 112.

Medinetz

Hier gibt es Beratung und medizinische Vermittlung für Geflüchtete, Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen ohne Papiere.

Adresse: Bernhardstraße 12
28203 Bremen

Telefon: 0421 7 90 19 59

Wann? Dienstags 15.00-17.00 Uhr

Humanitäre Sprechstunde vom Gesundheitsamt

Du hast keine Gesundheits-Karte? Es gibt zweimal die Woche eine offene medizinische Sprechstunde für Menschen ohne Gesundheits-Karte vom Gesundheitsamt. Es kostet nichts. Und es ist anonym: du musst deinen Namen nicht sagen.

Adresse: Horner Straße 60/70
28203 Bremen

Telefon: 0421 98 96 62 31

Wann? Dienstag 10.00-13.00 Uhr

Donnerstag 9.00-11.00 Uhr

Refugio

Du hast schlimme Sachen erlebt? Auf der Flucht oder in deinem Land? Du kannst deswegen nicht schlafen, kannst dich nicht konzentrieren oder du musst immer wieder an die schlimmen Erfahrungen denken? Refugio kann dir helfen. Es gibt auch Dolmetscher.

Adresse: Außer der Schleifmühle 53
28203 Bremen

Telefon: 0421 1 76 67 70