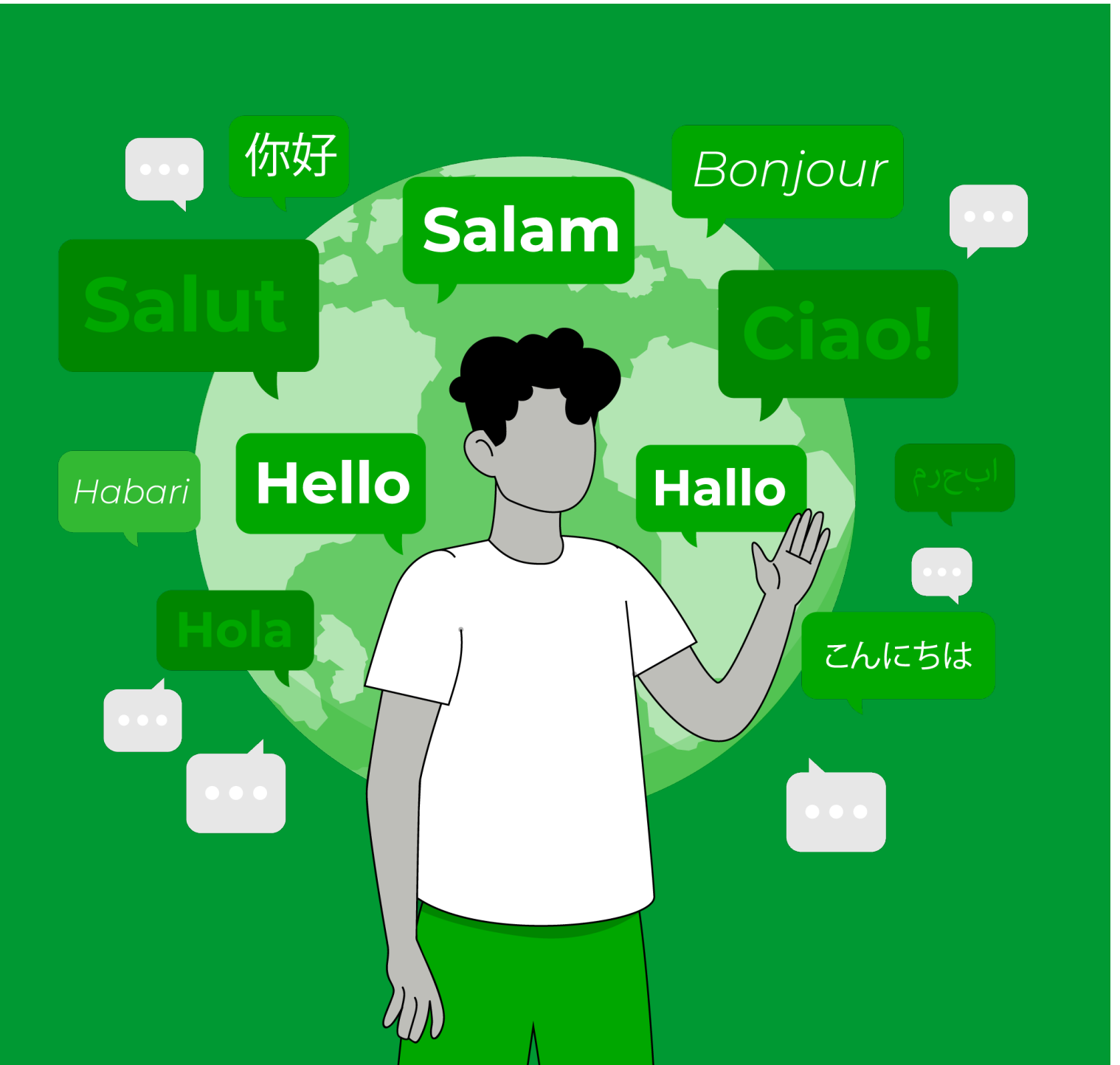




GVK Handout

Gesundheitssystem





Was lernen Sie heute:

- Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich mich krank fühle?
- Wohin wende ich mich, wenn ich einen Arzt aufsuchen will?
- Wer bezahlt Medikamente oder Arztbesuche, wenn ich in einer Gemeinde lebe?

Das Schweizer Gesundheitswesen ist komplex und auch für Personen, welche schon ihr Leben lang in der Schweiz leben nicht immer einfach zu verstehen.



Vorsorge



Gesundes Essen mit viel Früchten, Gemüsen und wichtigen Nährstoffen ist wichtig, um Erkrankungen wie Vitaminmangel usw. zu verhindern.

Ebenfalls ist es wichtig sich viel zu Bewegen und ihren Körper fit zu behalten.

Aber auch sich regelmässig entspannen und sich Ruhe von Sorgen und Stress

Was tun Sie für Ihre persönliche Körperhygiene?

Körperhygiene ist sehr wichtig für unsere Gesundheit, da sie die Verbreitung von Keimen und Bakterien verhindert, die Krankheiten verursachen können.

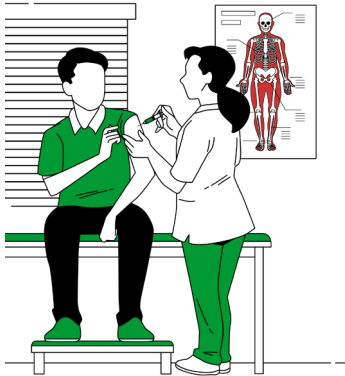
Regelmässiges Händewaschen, Duschen und Zahnpflege tragen dazu bei, Infektionen vorzubeugen und unser Immunsystem zu stärken.

Hände waschen	mehrmals am Tag
Zähne putzen	2 bis 3-mal am Tag
Duschen	2 bis 3-mal in der Woche





Impfen als Vorsorge



Eine Impfung schützt uns vor gefährlichen Krankheiten, indem sie unser Immunsystem trainiert. Sie enthält abgeschwächte oder inaktive Teile eines Erregers, die unseren Körper dazu anregen, Abwehrstoffe zu bilden. So kann unser Immunsystem im Ernstfall schnell reagieren und uns effektiv vor der Krankheit schützen.

Bringen sie ihr Impfbuch (Das sie bei der Aufnahme erhalten haben) mit zum ersten Hausarzt besuch.

Was schadet Ihrer Gesundheit?



Zucker

Zucker kann Übergewicht verursachen, was das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Bluthochdruck erhöht. Außerdem schadet Zucker den Zähnen und kann Karies verursachen.



Rauchen

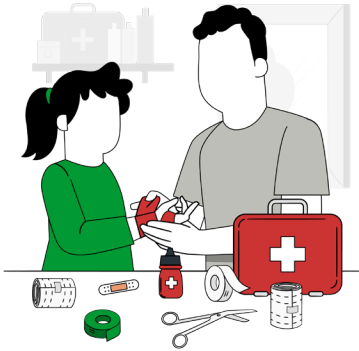
Die Giftstoffe in den Zigaretten schaden den Atemwegen, führen zu Problemen mit der Lunge und verursachen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Rauch schadet auch der Gesundheit von Nichtrauchenden und ist besonders gefährlich für Kinder und Säuglinge. Zum Schutz der ungeborenen Kinder sollten Frauen während der Schwangerschaft und der Stillzeit ganz auf das Rauchen verzichten.



Alkohol

Als problematisch gilt der Alkoholkonsum, wenn die eigene Gesundheit oder diejenige der Mitmenschen gefährdet wird. Dazu gehört zum Beispiel der übermässige Alkoholkonsum, die Einnahme von Alkohol zusammen mit Medikamenten, Alkohol am Steuer oder bei der Arbeit. Frauen sollten während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf Alkohol verzichten.

Gesundheitsversorgung



Hausapotheke

Was könnte unter «Hausapotheke» gemeint sein?

- Eine Hausapotheke ist eine Sammlung von Medikamenten und Erste-Hilfe-Artikeln, die man zuhause hat.

Was ist der Zweck einer Hausapotheke?

- Der Zweck einer Hausapotheke ist es, bei kleineren Verletzungen oder Krankheiten schnell Hilfe leisten zu können, ohne sofort zum Arzt oder in eine Apotheke gehen zu müssen. Dies schont das Gesundheitssystem und die eigenen Finanzen.

Was enthält eine Hausapotheke?

- Pflaster
- Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Erkältung und Verdauungsprobleme
- Pinzette für Spiessen und / oder Zecken!



Apotheke

Was ist die Aufgabe einer Apotheke?

Die Mitarbeitenden einer Apotheke sind Fachpersonen, welche einen bei gesundheitlichen Beschwerden kompetent Auskunft geben können. Sie verkaufen diverse Medikamente und andere Produkte. Sie bestellen rezeptpflichtige Medikamente, sofern ein passendes Rezept ausgestellt wurde.

Gut zu wissen

- Sie können sich kostenlos beraten lassen, sollten sie gesundheitliche Beschwerden haben.
- Sie können rezeptpflichtige Medikamente über die Apotheke beziehen.
- Sie können bei kleineren gesundheitlichen Einschränkungen auf einen Besuch beim Arzt verzichten und die Apotheke aufsuchen. Das entlastet das Gesundheitssystem und Ihre Finanzen.

Gehen Sie zur Apotheke, wenn Sie sich krank fühlen und passende Medikamente benötigen oder Ratschläge brauchen.

Hausarzt



Was ist die Aufgabe eines Hausarztes?

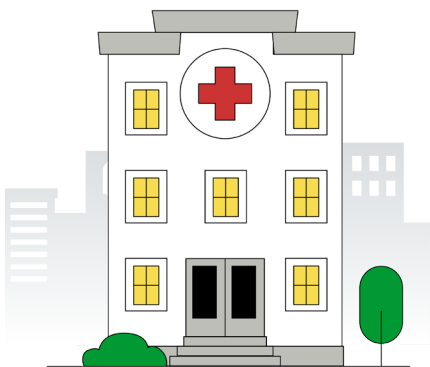
Ein Hausarzt ist ein Arzt, der sich um deine allgemeine Gesundheit kümmert. Er untersucht dich, wenn du krank bist, gibt dir Ratschläge zur Gesundheit und verschreibt Medikamente. Der Hausarzt kann auch Impfungen durchführen, Wunden behandeln und dich an Spezialisten überweisen, wenn du besondere medizinische Hilfe brauchst.

Gut zu wissen

- Je nach Krankenversicherung muss zuerst der Hausarzt konsultiert werden (Hausarztmodell)
- Der Hausarzt kann rezeptpflichtige Medikamente verschreiben
- Der Hausarzt kann ein Arzteugnis bei Krankheit ausstellen
- Der Hausarzt überweist Sie an die richtigen Spezialisten, sollte er Ihnen nicht weiterhelfen können

Gehen Sie zum Hausarzt, wenn Sie über mehrere Tage Krank sind, Sie hohes Fieber oder starke Schmerzen haben oder bei Verletzungen die stark bluten oder sich entzünden.

Spital



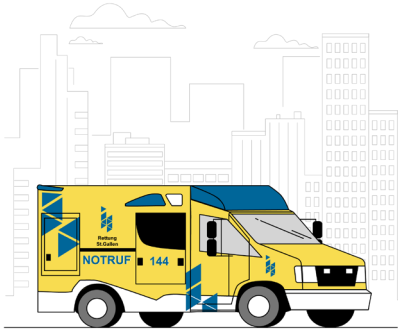
Was ist die Aufgabe eines Spitals?

Die Kernaufgabe eines Spitals (Krankenhauses) ist es, kranken und verletzten Menschen professionelle medizinische Behandlung und Pflege zu bieten. Dazu gehören die Diagnose und Therapie von Krankheiten, chirurgische Eingriffe, die Betreuung von Patienten während ihres Aufenthalts sowie Notfallversorgung.

Gut zu wissen

- Im Spital gibt es verschiedene Stationen mit diversen Experten in vielen Bereichen.
- Zu einem Experten können Sie erst, wenn sie eine Überweisung dorthin haben.
- Zum Notfall gehen Sie, wenn es sich wirklich um einen Notfall handelt.

In den Spital gehen Sie nur, wenn Sie ein Aufgebot für einen Termin erhalten haben oder in einem Notfall.



Krankswagen

Was ist die Aufgabe des Krankewagens?

Der Krankewagen ist speziell ausgestattet und mit ausgebildeten Sanitätern bemannt. Er dient dazu, Menschen in einer Notlage ins Spital zu fahren, bereits an einem Unfallort erste Hilfe zu leisten und einen Patienten während der Fahrt in den Spital zu stabilisieren.

Gut zu wissen

- Die Grundversicherung ibernimmt 50 % der Kosten für Rettungskosten, bis zu einem jährlichen Maximalbetrag von 5000 Franken.
- Voraussetzung ist, dass es sich um eine Rettung handelt, die das Leben rettet oder verhindert, dass sich der Zustand massiv verschlechtert.
- Bei Ambulanztransporten ohne unmittelbare Lebensgefahr ibernimmt die Grundversicherung ebenfalls die Hälfte der Transportkosten, jedoch höchstens 500 Franken pro Kalenderjahr.

Unfallversicherung

Die Unfallversicherung ibernimmt die vollen notwendigen Transportkosten, wenn eine angestellte Person iber den Arbeitgebenden obligatorisch unfallversichert ist.

Zusatzversicherung

Eine zusätzliche Absicherung für Ambulanz- und Rettungseinsätze kann sinnvoll sein, um in Notfällen nicht durch hohe Kosten belastet zu werden.



Zahnarzt





Was ist die Aufgabe von Zahnartzen?

Er untersucht die Zähne, reinigt sie, repariert Löcher, behandelt Zahnfleischprobleme und berät in Sachen Zahnspanne und Mundhygiene.

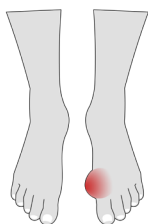
Gut zu wissen

- Für Zahnbehandlungen in der Schweiz muss mit einem durchschnittlichen Stundenansatz von CHF 500.- gerechnet werden.
- Sofern keine Zusatzversicherung für Dentalmedizin abgeschlossen wurde, muss der Patient die Kosten in vollem Umfang selbst ibernehmen.

Wann gehen Sie wo hin?

Hausapotheke / Apotheke 	Hausarzt 	Spital 	Zahnarzt 
leichten Erkrankungen: <ul style="list-style-type: none"> • Erkältung • Schnupfen • Kopfschmerzen • Kleine schnitte • Schürfungen • Usw. 	Langanhaltenden Erkrankungen: <ul style="list-style-type: none"> • Starke Schmerzen • Starker Blutverlust • Hohes oder anhaltendes Fieber • Atembeschwerden • Plötzliche Sehstörungen • Erbrechen mit Blut 	Unfälle, Notfall oder Spezialisten: <ul style="list-style-type: none"> • Plötzliche Bewusstlosigkeit • Akute Atemnot (Erstickungsgefahr) • Herzinfarkt • Schwere Blutungen • Knochen Brüche 	Zahnschmerzen, Lockere Zähne, Schwellungen, Blutungen im Mund: <ul style="list-style-type: none"> • Zahnschmerzen, die pochen oder beim Zubeissen auftreten • Zahnschmerzen, die länger als zwei Tage anhalten

Aufgabe:



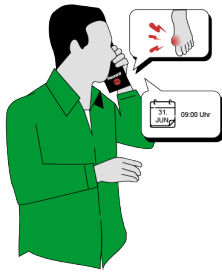
1. Sie haben seit einer Woche einen Ausschlag am Fuss, Was tun Sie?

1. Ihr Kind hat sich den Arm gebrochen, Was tun Sie?



Wie mache ich einen Arzttermin ab?

1. Rufen Sie ihren Hausarzt oder Zahnarzt an

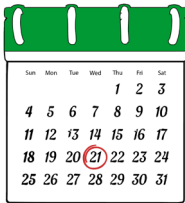


2. Erklären sie Ihr leiden so genau wie möglich, z.B.:

- Ich habe eine Beule am linken Fuss bei meinen Zehen.
- Es ist gerötet, warm und tut sehr weh, wenn ich es anfasse.

3. Machen Sie ein Datum ab, fragen Sie dafür z.B.:

- Hätten Sie einen Termin frei für diese Woche?
- Wenn ihnen der vorgeschlagene Termin vom Datum oder der Uhrzeit nicht passt, fragen Sie «haben Sie einen anderen freien Termin?»



4. Notieren sie sich den abgemachten Termin.

5. Kommen sie pünktlich zum Arzttermin!

- wenn sie zu spät kommen oder ihn verpassen, müssen sie ihr trotzdem bezahlen!



6. Nehmen sie zum Termin jemanden mit, der gut Deutsch spricht oder für sie am Telefon übersetzt.

- Es ist wichtig, dass Sie verstehen, was man Ihnen sagt.
- Ein Kind darf nicht als Übersetzer eingesetzt werden.



7. Gehen sie mit dem Rezept zur Apotheke

- Ärzte können ihnen schriftliche Zettel mitgeben, wo die Medikamente, die sie benötigen, draufstehen.
- Gehen sie mit diesem Rezept (Zettel) zu einer Apotheke und holen sie diese dort ab.



Psychische Gesundheit

Denn die Gesundheit der Seele ist genauso wichtig wie die Gesundheit des Körpers.



Für unseren Körper tun wir viel:

- Gesund essen
- Sport machen

Aber für unsere Seele sollten wir auch viel tun. Z.B.:

- Entspannen und ausruhen
- Zeit in der Natur verbringen
- Mit jemandem überbelastende Situationen sprechen
- Zeit mit Freunden und Familie verbringen

Falls all dies nicht hilft, gibt es Ärzte, die sich auf psychische Gesundheit spezialisiert sind.



Therapie

Was ist die Aufgabe von Psychotherapeuten?

Psychotherapeuten behandeln Menschen mit psychischen Problemen und seelischen Belastungen. In Gesprächen klären sie auf, was die Probleme sind und wie man damit umgehen kann. Sie überlegen gemeinsam mit Ihnen, was helfen kann.



Gut zu wissen

- So wie bei jedem Spezialisten müssen sie zuerst zum Hausarzt und dieser wird sie dann entscheiden, ob sie zu einem Psychotherapeuten oder in eine Psychiatrie überwiesen werden sollten.
- Die Behandlungsdauer kommt darauf an wie schwierig die Probleme sind.

Da für diese Behandlung meist ein Dolmetscher benötigt wird und diese Spezialisten sehr ausgelastet sind, entstehen lange Wartezeiten, bis sie einen Termin erhalten.

Krankenkasse



Was ist die Aufgabe der Krankenkasse?

Das Krankenkassensystem in der Schweiz sorgt dafür, dass Sie im Krankheitsfall medizinische Hilfe bekommen. Es gibt eine **Grundversicherung**, die für alle Einwohner **obligatorisch** ist. Diese Versicherung deckt die wichtigsten medizinischen Leistungen ab, wie **Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte, Medikamente/Medizinische Versorgung und Mutterschaft**

Gut zu wissen

- Sie müssen regelmäßig **Beiträge an die Krankenkasse zahlen**. Je nach gewähltem Versicherungsmodell und Anbieter können diese Beiträge variieren.
- Neben der Grundversicherung gibt es auch **Zusatzversicherungen**, die zusätzliche Leistungen abdecken, wie **Zahnbehandlungen** oder **alternative Medizin**.
- Wenn Sie krank werden oder einen Unfall haben, übernimmt die Krankenkasse einen Großteil der Kosten, aber Sie müssen meistens einen kleinen Teil selbst bezahlen, den sogenannten **Selbstbehalt**.

Notfallnummern

 144 Sanitätsnotruf	 117 Polizei	 118 Feuerwehr
 1414 Rega	 145 Tox-Zentrum	 112 Europäischer Notruf

Wenn Sie einen Notruf tätigen, sollten folgende Angaben immer genannt werden:

- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert? (Stadt, Strasse, Gebäude, Stockwerk etc.)
- Wie viele Verletzte gibt es? Und sind Sie selbst auch verletzt?
- Wer meldet den Unfall (Ihren Namen sagen)
- Wann ist es passiert? (gerade eben, vor ein paar Minuten, Uhrzeit unbekannt etc.)

Gesundheitswegweiser



Hier finden sie eine Erklärung des Schweizer Gesundheitssystems in 20 verschiedenen Sprachen. Die Sprache können sie auf der rechten Seite anpassen.

Halo SG
Alle wichtigen Infos für Zugewanderte im Kanton St.Gallen

Wussten Sie schon? 2

zur Startseite

- Ihr Start in St.Gallen
- Deutsch lernen >
- Arbeit und Finanzen >
- Schule und Bildung >
- Zusammenleben >
- Gesundheit**
 - Gesundheitssystem in der Schweiz
 - Medizinische Hilfe
 - Krankenversicherung
 - Schwangerschaft / Geburt
 - Hilfe im Alter
 - Psychische Gesundheit
 - Verständigung
- Mobilität >
- Beratung und Kontakte >

Leben im Kanton St.Gallen > **Gesundheit**

Gesundheit

Wie funktioniert die Gesundheitsversorgung?

- Gesundheitssystem in der Schweiz**
- Medizinische Hilfe**
- Krankenversicherung**
- Schwangerschaft / Geburt**
- Hilfe im Alter**
- Psychische Gesundheit**
- Verständigung**

DE

Deutsch	
Français	Italiano
Español	Português
English	Shqip
Hrvatski	Srpski
Македонски	Ελληνικά
Türkçe	Русский
Українська	Magyar
Slovenčina	Polski
Română	العربية
Kurdî	فارسی
Af-Soomali	ትግርኛ
தமிழ்	ไทย

Kontakte
Sitemap
Flüchtlinge