Gesundheitsvorsorge
und Arztbesuch
in Bosnisch/Kroatisch

„Budite zdravi u Beču“
Zdravstvena prevencija i posjete ljekaru/liječniku

Wiener Programm für Frauengesundheit

Stadt Wien

Zahvala

Srdačno se zahvaljujemo svim stručnjacima koji su doprinijeli svojim znanjem u sadržajnom oblikovanju ove brošure: gospodinu medicinskom savjetniku dr. Johannesu Čapeku, Ljekarskoj/Liječničkoj komori Beč, gospođi višoj službenoj savjetnici Sonji Grünsteidl, Pravobranilaštvu za pacijente, gospođi univ. prof. dr. Aniti Rieder, Univerzitetskom/sveučilišnom institutu za socijalnu medicinu, gospođi dr. Edini Velić-Strobl, ginekologici i prim. dr. Teresi Wagner, bolnica Kaiser Franz Josef. Uz to se zahvaljujemo za stručno mišljenje stručnjacima Bečkog fonda za zdravstveno osiguranje, Magistratskom odjelu/odjeljenju 15 i Zdravstvenom centru za muškarce MEN.

dr. Ursula Struppe
upravnica MA 17
Poslovi integracije i diverzacije

univ. prof. dr. Beate Wimmer-Puchinger
Opunomoćenica za zdravlje žena grada Beča

Predgovor

Draga Bečanko! Dragi Bečanine!

Dobro informirani ljudi mogu mnogo toga učiniti za očuvanje svoga zdravlja. Upućeni pacijenti mogu dosta doprinijeti vlastitom ozdravljenju. Znanje naime pomaže da uvidimo zdrave i manje zdrave navike. Znanje je i osnova za poznavanje značaja zdravstvenih pregleda, vakcinacija/cijepljenja i preventivnih mjera. Ova brošura pokazat će Vam put kroz mnoštvo ponuda Bečkog zdravstvenog sistema/sustava. Ovdje ćete saznati koji su preventivni zdravstveni pregledi kada potrebni, na što žene i muškarci treba da paze, kako da se spremite na razgovor s Vašim ljekarom/liječnikom, koja prava imate kao pacijentica, odnosno kao pacijent. U prilogu ćete naći važne adrese.

Nadamo se da Vam ovim možemo ponuditi pregled Bečke zdravstvene ponude i želimo Vas motivirati da koristite mnogobrojne preventivne ponude grada Beča. Ne oklijevajte da samouvjereno pitate svog ljekara/liječnika ako nešto niste razumjeli ili da u slučaju sumnje pitate za mišljenje drugih ljekara/liječnika.

© Peter Rigaud

mr.
Sonja Wehsely
gradska ministrica za zdravstvo i socijalnu zaštitu

© SPÖ Wien

Sandra Frauenberger
gradska ministrica za integraciju i pitanja žena

© Ludwig Schedl

mr.
Ingrid Reischl
predstojnica Bečkog fonda za zdravstveno osiguranje

Sadržaj

Preventivni zdravstveni pregled – šta, kad, kako? 5
Zdravstvena preventiva za žene 8
Zdravstvena preventiva za muškarce 13
Zdravlje srca i krvotoka 16
Preventiva raka 17
Vakcine/cijepljenje 18
Zdravlje zuba 20
Duševno zdravlje 21
O posjeti/ljekaru liječniku 22
Vaša prava kao pacijent 26
Važne adrese 27

Preventivni zdravstveni pregled – šta, kad, kako?

Redovito korištenje preventivnih zdravstvenih pregleda olakšava blagovremeno otkrivanje faktora rizičnih po zdravlje i poduzimanje odgovarajućih mjera. Na vrijeme dijagnosticirane bolesti često se liječe s daleko manje ulaganja i opterećenja za dotične osobe.

Pazite na svoje zdravlje!
Redovito koristite preventivne ponude!

Preporučljivi preventivni zdravstveni pregledi	žena	muškarac
preventivni pregled: 1x godišnje, od navršene 18. godine života	●	●
ginekološki pregled: 1x godišnje kod ginekologa	●	
ženske dojke: Od 40. godine života mamografija najmanje svake 2 godine	●	
samopregled dojki: Od 20. godine života jednom mjesečno	●	
koža: Godišnja kontrola mladeža/madeža ili sumnjivih dijelova kože	●	●
prostata: Od 45. godine života 1x godišnje kod urologa		●
samopregled testisa: Od 20. godine života jednom mjesečno		●
zubi: 2x godišnje kod zubara	●	●
preventiva raka crijeva: od 50. godine života 1x godišnje	●	●
koloskopija (pretraga crijeva): od 50. godine života svakih 7 do 10 godina	●	●

Preventivni zdravstveni pregled

Ponudu preventivnog zdravstvenog pregleda („Preventivni pregled za zdrave“) mogu besplatno koristiti osobe koje imaju prebivalište u Austriji od navršene 18. godine života (= 18. rođendan). Ponuda važi neovisno o tome jeste li osigurani ili ne.

Besplatne preglede ove vrste nude ljekari/liječnici s ordinacijom i odgovarajućim ugovorom s Fondom za zdravstveno osiguranje, ambulante nosilaca/nositelja zdravstvenog osiguranja i magistratski odjel 15 – Zdravstvena služba grada Beča.

Program pregleda u okviru preventivnog zdravstvenog pregleda obuhvaća:

- **Razjašnjenje putem upitnog lista** o oboljenjima, rizičnim faktorima, životnom stilu, ...
- **Pregled krvi: Napomena:** doći natašte – dakle dvanaest sati prije vađenja krvi nemojte ništa jesti, piti niti pušiti!
- **Pregled mokraće**
- **Pregled stolice**
- **Mjerenje krvnog pritiska/tlaka**
- **Određivanje indeksa tjelesne mase** (odnos tjelesna težina/visina) i obima stomaka
- **Test sluha**

Dodatno uz gore navedene preglede magistratski odjel 15 – Zdravstvena služba grada Beča besplatno nudi posebno opsežan i proširen program pregleda koji obuhvaća:

- **Internistički pregled:** Preslušavanje srca i pluća, ispitivanje funkcije kičme i zglobova, ispitivanje statusa krvnih sudova kao i opipni nalaz prostate kod muškarca.
- **Ispitivanje funkcije pluća**
- **Elektrokardiogram (EKG)** za ispitivanje funkcije srca i krvotoka
- **Ergometrija:** Test opterećenja sistema/sustava srca i krvotoka pomoću ergometrije, samo po ljekarskoj/liječničkoj preporuci.
- **Kod žena: ginekološki pregled** uključujući uzimanje uzorka brisom (PAPA-test)

Molimo informirajte se kod Vašeg ljekara/liječnika koji će Vam pregledi biti plaćeni. Ponesite e-card!
Kompletan program pregleda obavit ćete za kratko vrijeme i to bezbolno i bez znatnih opterećenja.

Zdravstvena knjižica za majku i dijete

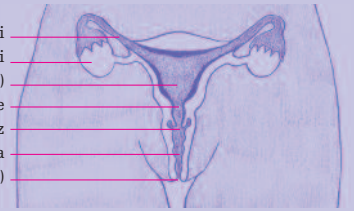
(„Mutter-Kind-Pass“):

Trudnicama i majkama male djece hitno se preporučuje da za sebe i svoje dijete iskoriste sve preglede u okviru zdravstvene knjižice za majku i dijete. Time značajno doprinosite vlastitoj zdravstvenoj zaštiti i zdravom razvoju Vašeg djeteta. Zdravstvenu knjižicu za majku i dijete dobit ćete besplatno kod Vašeg ginekologa.
Napomena: Primanje novčane naknade za brigu o djeci povezano je s obavljanjem pregleda navedenih u Zdravstvenoj knjižici za majku i dijete. Odgovore na ostala pitanja vezana uz ovo uređenje dat će Vam Vaš Fond za zdravstveno osiguranje.

Zdravstvena preventiva za žene

Ginekološka preventiva

Godišnja posjeta kod ginokologa preporučuje se prije prvog spolnog/polnog odnosa, ali najkasnije od 19. godine života. Pored redovitih preventivnih zdravstvenih pregleda s Vašim ljekarom/liječnikom možete razgovarati i o svim pitanjima vezanim za kontracepciju, sprječavanje seksualno prenosivih bolesti (Aids, hepatitis, ...), trudnoću, menstrualne tegobe, menopauzu itd.



Po čemu ćete poznati dobrog ginekologa?

1. Razgovor s ljekarom/liječnikom započinje anamnezom (razgovor o tegobama, zadnjoj menstruaciji itd.)
2. Nakon razgovora ljekar/liječnik će Vas zamoliti da se skinete i legnete na ginekološki stol.

Savjet: Ako Vam je neprijatno skidanje obucite toga dana široku suknju koju ćete za vrijeme pregleda moći zadignuti. Za pregled oslobodite samo donji dio tijela, tako da nikada niste potpuno goli.

3. Ljekar/liječnik će Vam objasniti šta radi i pojasnit će Vam instrumente za pregled.
4. Zatim će ljekar/liječnik opipavanjem pregledati vaše dojke.
5. Nakon završenog pregleda zamolit će Vas da se ponovo obučete. Zatim slijedi još jedan razgovor.
6. Ljekar/liječnik će Vam dati opširne i razumljive informacije i objasnit će Vam moguće oblike terapije. Ljekar/liječnik liječiti će Vas sa diskrecijom i respektirati će Vašu intimnu sferu.

Savjet: Pitajte prijateljice za ginekologa kojeg Vam mogu preporučiti.

Rano otkrivanje raka

Rano otkrivanje raka grlića maternice

Rak grlića materice je jedno rijetko oboljenje i najčešće se pojavljuje između 25. i 55. godine života. Pomoću ginekološkog preventivnog zdravstvenog pregleda rak grlića maternice može se otkriti i liječiti u ranom stadijumu.
Na ginekološkom pregledu ginekolog pravi takozvani PAPA[1]-test (uzimanje uzorka ćelija/stanica grlića maternice).
Preporučuje se da se ovaj pregled obavi 1 godišnje prije 1. spolnog/polnog odnosa, ali najkasnije od 19. godine života i od tada jednom godišnje.

PAP I – II: uredan nalaz
PAP III: potrebna kontrola, netipične upalne promjene
PAP IV: Nalaz zahtjeva pregled tkiva
PAP V: Visok stepen/stupanj sumnje da postoje zloćudne ćelije/stanice tumora

[1] Papanicolaou-obris

Kako funkcionira PAPA-test:

Spekula

Mali instrument (spekula) uvodi se u vaginu kako bi ostala otvorena. Zatim se mekanom špatulom ili četkicom uzima obris grlića maternice. Nekoliko ćelija se sastruže, a zatim se analiziraju pod mikroskopom.
Samo uzimanje obrisa traje nekoliko sekundi. Malo je neugodno, ali nije bolno. Ako pri tome ipak osjetite bolove ne oklijevajte da to kažete Vašem ljekaru/liječniku.

Savjet: Kod dogovaranja termina imajte na umu da ovaj test ne možete napraviti za vrijeme menstruacije.

HPV-vakcina/cijepljenje: za i protiv

Humani papiloma virusi (HPV) su široko rasprostranjeni virusi sa kojima se mogu inficirati i muškarci i žene. Ovi virusi su glavni uzrok raka grlića maternice. Odnedavno postoji mogućnost vakcinacije/cijepljenja protiv HPV. Vakcina/cjepivo se preporučuje djevojčicama i dječacima od 9 do 15 godina kao i ženama od 16 do 26 godina. Vakcina/cjepivo se sastoji iz tri vakcine/cijepljenja i posebno je djelotvorna prije prvog seksualnog odnosa.
Napomena: Vakcina/cjepivo nije pogodna/no za liječenje raka grlića maternice niti njegove predstepene/predstupnjeve, nego služi isključivo kao preventivna mjera!

Šta trebate znati:

- Rak grlića maternice je seksualno prenosiva bolest – prezervativi štite, ali ne 100%!
- Pregledi za rano otkrivanje (PAPA-test) preventivni su vid zaštite!
- Kod 90% žena infekcija ostaje neprimijećena i sama nestaje.
- Vakcina/cijepljenje ne djeluje kod žena koje su već inificirane!
- Vakcina/cijepljenje je djelotvorna/no samo kod 70% HP-virusa!
- Vakcina/cijepljenje ne zamjenjuje redovite ginekološke kontrole ni PAPA-testove.

Vaš ljekar/liječnik će Vam dati odgovore na pitanja vezana uz troškove vakcine/cijepljenja. Momentalno se o dugotrajnom djelovanju vakcine/cjepiva ne mogu dati izjave.

Rano otkrivanje raka dojke

Godišnje u Austriji oboli 5.000 žena od raka dojke. Za ovaj oblik raka postoje dobre mogućnosti terapije. Što se ranije dijagnosticira oboljenje tim su veće šanse za ozdravljenje. Svaka žena može značajno doprinijeti tome ako zdravim životnim stilom smanji svoj osobni rizik.

Pregledi za rano otkrivanje koje trebate redovito obavljati:

- Pregled opipavanjem kod ljekara/liječnika – godišnje
- Mamografija – od 40. godine života barem svako 2 godine
- Ultrazvuk – kao nadopuna zu mamografiju

Mamografija

Najvažnija mjera ranog otkrivanja je mamografija. Pomoću ovog rentgentskog pregleda dojke mogu se vidjeti promjene u tkivu već mnogo ranije no što su opipljive ili što ćete ih primijetiti na osnovu drugih simptoma. Ovaj pregled preporučuje se ženama od 40. godine života, i to najmanje svako dvije godine.

Kako funkcionira mamografija?

Kako bi se napravio mamografski snimak dojka se stavi između dvije plastične pločice i kratko se stisne. To može biti neugodno, ponekad i bolno. Pritisak na dojku je međutim potreban kako bi se tkivo bolje prikazalo. Pregled traje svega nekoliko minuta.

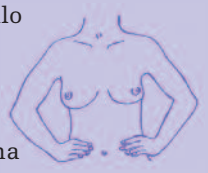
Savjet: Mamografiju je najbolje napraviti u 1. polovini menstrualnog ciklusa, između 6. i 12. dana nakon menstruacije. U tom periodu je tkivo dojke manje gusto.
Kod pozitivnog nalaza obavezno upitajte i za mišljenje drugog radiologa.

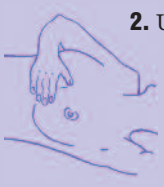
Samopregled i pregled opipavanjem

Važna mjera za rano otkrivanje je opipavanje vlastitih dojki. Žene bi trebale redovito nakon menstruacije opipati svoje dojke. Također bi ginekolog trebao obaviti ovaj pregled pri svakoj kontroli.

Savjet: Najbolje je da opipate dojku kad je koža vlažna (npr. pri tuširanju).

1. Stanite pred ogledalo/zrcalo
Promatrajte: Primjećujete li neobične promjene?





2. U ležećem stavu: Jagodicama prstiju opipajte kompletnu dojku i pazušne jame Možete li napipati neobične čvorove?

Opipajte objema rukama kako se ne bi pomjerili eventualno postojeći čvorovi.
Napomena: Pregled opipavanjem ne zamjenjuje mamografiju!

Zdravstvena preventiva za muškarce

Rano otkrivanje raka

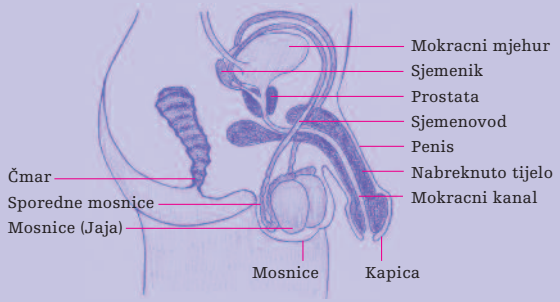
Rano otkrivanje karcinoma prostate

Prostata (= predstojna žlijezda) je dio unutarnjih spolnih organa muškarca. Ova žlijezda je veličine kestena i obuhvata početni dio mokraćne cijevi ispod mokraćnog mjehura. Prostata isporučuje najveći udio ejakulata.

Rak prostate je jedno od najčešćih oboljenja raka kod muškaraca. Gotovo polovina svih muškaraca starijih od 50 ima problema sa dobroćudno povećanom prostatom (*benigna hiperplazija prostate, BHP*). Tipične tegobe su usporeno i produženo mokrenje i sve slabiji mokraćni mlaz. Na početku ni dobroćudno niti zloćudno povećanje prostate ne prouzrokuje znatne tegobe. Jedina mogućnost aktivne zaštite je preventivni pregled prostate.

Preventivni pregled prostate

Muškarci od 45. godine života bi jednom godišnje trebali posjetiti urologa. Muškarcima, kod kojih u porodici već postoji rak prostate, preporučuje se od 40. godine života redovna kontrola kod urologa.



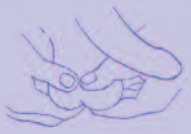
Kako funkcionira pregled prostate?

Ljekar/liječnik rektalno (kroz čmar) opipava prostatu. Ovo zvuči neugodno, međutim u praksi traje samo nekoliko sekundi i od ogromnog je značaja. Dodatno se pravi nalaz mokraće i krvi. Dalje se pomoću pregleda ultrazvukom treba ustanoviti omjer pražnjenja mokraćnog mjehura.

PSA test

PSA test bitno ukazuje na rak prostate. Sprovodi se pomoću specijalnog nalaza krvi s fokusiranjem na PSA (prostata sprecifični antigen).
Sama povišena PSA vrijednost u krvi još ne znači da je u pitanju oboljenje raka. Čak i dobroćudno povećanje prostate, upaljiva oboljenja prostate ili opterećenja pritiskom (npr. ekscesivnom vožnjom bicikla) mogu također prouzrokovati povećanu vrijednost. Stoga PSA test služi samo kao oslonac, a ne u svrhu postavljanja dijagnoze. Osim toga PSA vrijednost može biti i u ranom stadiju raka normalna, dakle onda kada postoji najveća šansa za izlječenje, zbog toga ovaj test ne može zamijeniti rektalni pregled.

Preventiva raka testisa



Rak testisa tiče se muškaraca svih starosnih dobi, posebice mlade muškarce između 20. i 35. godine života.
Bitna mjera ranog prepoznavanja je opipavanje testisa, što sami možete uraditi. Bezbolni čvorić je prvi znak, pri čemu se međutim može raditi o bezazlenim vapnenim talozima. Zbog razjašnjenja trebali bi posjetiti specijalistu za urologiju koji će putem ultrazvuka i krvnog nalaza postaviti profesionalnu dijagnozu.

Zdravlje srca i krvotoka

Zdrav životni stil i redoviti preventivni pregledi ključ su dugog života. Oboljenja srca i krvotoka/optoka najčešći su uzroci smrti u Beču – kod muškaraca kao i kod žena. Upravo zbog toga je važna aktivna zaštita!

Savjeti za zdravo srce

- Idite redovito na preventivni pregled!
- Manje pušite ili sasvim prestanite!
- Smanjite višak težine!
- Hranite se zdravo i uravnoteženo!
- Krećite se dovoljno!
- Pazite na Vaš krvni pritisak/tlak!
- Smanjite stres i duševna opterećenja!

Napomena: Simptomi srčanog infarkta kod žena očituju se drugačije nego kod muškaraca. Pored često opisanog stezanja u grudima koji se šire u lijevu ruku kod žena su između ostalog tipične sljedeće tegobe: mučnina, bolovi kičme/kralješnice, gubitak daha, preskakanje srca, umor, vrtoglavica, izbijanja znoja. U slučaju da primijetite navedene simptome pozovite odmah Hitnu pomoć pod brojem 144!

Preventiva raka

Preventiva raka crijeva

U Austriji svake godine otprilike 5.000 muškaraca i žena bivaju suočeni s dijagnozom raka crijeva. Ako se na vrijeme otkrije šansa za izlječenje je veća od 90%! Predstepen/predstupanj raka crijeva većinom je dobroćudan polip crijeva. Većina tih oboljenja nastaje od degeneriranih polipa. Dakle najdjelotvornije sprječavanje raka crijeva je odklanjanje polipa crijeva.
Oko 40. godine života trebate voditi prvi razgovor s ljekarkom/liječnikom kako bi razjasnili eventualne rizike (kao što je na primjer pojava raka crijeva u porodici/obitelji).

? Kako funkcionira preventivni pregled u svrhu ranog otkrivanja raka crijeva?

Test na okultno krvarenje (uzorak stolice) ispituje okultnu (skrivenu) krv u stolici koja može poticati od polipa, ali i od zloćudnih tumora. Pouzdaniji rezultati mogu se postići putem koloskopije (optički pregled crijeva). Ovaj pregled je daleko lakši nego što se misli. Pacijentkinje/pacijenti međutim mogu, ako to žele, prije pregleda dobiti lijekove za smirenje. Ovaj pregled vrši se rektalnim putem (preko čmara) pomoću specijalnog instrumenta.

Test na okultno krvarenje preporučuje se jednom godišnje od 50. godine života. Nakon ove starosne dobi trebali bi svakih sedam do deset godina ići na koloskopiju.

Rano otkrivanje raka kože

Dijagnoza „rak kože“ sve se češće postavlja. Rano otkrivanje svih oblika raka kože pojednostavljuje i u ovom slučaju liječenje i povećava vjerojatnost potpunog izlječenja.
Zbog toga dva puta godišnje pregledajte svoju kožu – možda Vam pri tome može pomoći Vaš partner/Vaša partnerica ili prijatelj/prijateljica. Idite jednom godišnje kod dermatologa. Obratite pažnju na „signale“! O svakoj promjeni kože, a posebice promjeni postojećih mladeža/madeža, kao i o pojavi novih razgovarajte odmah s Vašim ljekarom/liječnikom.

Vakcine/cijepljenje

Djeca se okviru preventive predviđene u knjižici za majku i dijete (Mutter-Kind-Pass), a i u školi, cijepe besplatno. Većina djece u Austriji je prema tome cijepljena protiv najčešćih, odnosno najtežih bolesti. Odrasli međutim često zanemaruju cijepljenje.

Savjet: Ako ne živite već dugo u Austriji informirajte se o potrebnim vakcinama/cijepljenjima kod svog porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika. Ne zaboravite da se vakcine/cijepljenja za zaštitu djece moraju obnovljati kad dijete odraste.

Sve se vakcine/sva se cijepljenja unose u Vašu knjižicu za vakcinaciju/cijepljenje odnosno u zdravstvenu knjižicu koju trebate ponijeti na svaki termin za cijepljenje. Ako još ne posjedujete knjižicu za vakcine/cijepljenje pitajte svog porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika. Ova knjižica je besplatna.

Opće preporučene vakcine/cijepljenja za odrasle

	Obnavljanje vakcine/cijepljenja protiv
Između 25. i 55. godine života Svakih 10 godina	difterije, velikog kašlja (pertussisa), tetanusa i dječje paralize (poliomijelitisa)
Od 60. godine života Svakih 5 godina	difterije, velikog kašlja (pertussisa), tetanusa
Svakih 10 godina	Revakcinacija protiv dječje paralize (poliomijelitisa)
Ove i ostale informacije možete naći u knjižici za vakcinaciju/cijepljenje.	

Specijalno preporučene vakcine/preporučena cijepljenja:

Sljedeće vakcine/sljedeća cijepljenja prije svega se preporučuju osobama kod kojih postoji povišen rizik infekcije ili u slučaju oboljenja povišena opasnost komplikacija: FSME (krpeljni meningoencefalitis), gripa, pneumokoke, hepatitis A, hepatitis B za odrasle i vakcine/cijepljenja koja se preporučuju kod putovanja.

Zdravlje zuba

Redovite kontrole kod zubara za osigurane osobe su besplatne i doprinose zdravlju zuba. Stoga 2 x godišnje idite kod zubara! Za potpunu sigurnost postoji mogućnost profesionalnog čišćenja zuba (higijena usta). Troškove u ovom slučaju morate doduše sami snositi. Molimo razgovarajte o ovoj temi s Vašim zubarom.

Savjet: Neki ljudi plaše se posjete zubaru. Postoje međutim zubari koji takav strah shvaćaju veoma ozbiljno i rade npr. s tehnikama hipnoze i opuštanja.

Oboljenja desni

Ako u području zubnog aparata (parodont) dođe do upala govori se o „parodontalnim oboljenjima“. Takva upala u najgorem slučaju uništava potporno tkivo zuba, dovodi do raspada čeljusne kosti i najzad do gubljenja zuba.

Djeca i zdravlje zuba

Mliječni zubi su važni! Za zdrave zube, ne samo da je potrebna pravilna njega, nego i zdrava ishrana. Vi kao roditelj prednačite dobrim primjerom i pokažite djeci da pranje zuba može biti i zabavno. Kontrola i stalno naknadno pranje sa strane roditelja važni su uvjeti za zdrave zube.

Duševno zdravlje

Posjeta ljekaru/liječniku ne preporučuje se samo kod tjelesnih tegoba. Čak i kada Vas „boli“ duša stručnjaci će Vam pomoći riječju i djelom. Zdravlje znači tjelesno i duševno dobrostanje. Možda se tjelesno osjećate dobro, ali ste ipak utučeni, nesretni, imate problema s jelom, želite prestati s pušenjem, imate poteškoće na radnom mjestu (npr. mobing) ili je Vaša veza u krizi? Ne znate dalje, imate brige i probleme o kojima rado želite razgovarati?

Psiholozi, psihoterapeuti ili psihijatri prave su osobe kojima se možete obratiti. Ne ustručavajte se prihvatiti pomoć!

Troškove psihološke dijagnostike kod psihologa pod ugovorom (psiholozi s ugovorom sa Zdravstvenim fondom) snosi blagajna zdravstvenog osiguranja. Čak i troškove za psihoterapiju snosi u cjelosti ili djelimično Fond za zdravstveno osiguranje.

? Kome mogu da se obratim?

Klinički i zdravstveni psiholozi: psihološka dijagnostika, savjetovanje i liječenje.
Psihoterapeuti: Psihoterapija po različitim metodama (terapija ponašanja, terapija razgovorom ...)
Psihijatri: Specijalisti za psihijatriju, i.o. liječenje medikamentima

O posjeti ljekaru/liječniku

Kod kojeg ljekara/liječnika sam na pravom mjestu?

Ako ste zdravstveno osigurani možete sami birati jekara/liječnika.
U suštini se na grubo razlikuje između ljekara/liječnika opće prakse (porodični ljekari/obiteljski liječnici) i specijalista. Po mogućnosti bi trebali uvijek ići kod istog porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika. Specijalisti su specijalizirani za određene ogranke – kao na primjer ginekolozi ili ljekari/liječnici za uho-grlo-nos. Ako ste bolesni možete otići i izravno kod odgovarajućeg specijaliste.

Kako se optimalno pripremiti za posjetu ljekaru/liječniku:

- Promatrajte pažljivo svoje stanje i zapišite tegobe koje Vas muče.
- Zabilježite koje lijekove trenutno uzimate.
- Zabilježite pitanja koja želite postaviti ljekaru/liječniku. Ako ne govorite dobro njemački preporučljivo je povesti tumača. Na Internet stranici liječničke komore navedeni su ljekari/liječnici koji poznaju strane jezike. (vidi prilog)
- U slučaju akutnog oboljenja u telefonskom razgovoru uputite na to. Tada ćete dobiti kratkoročan termin.
- Telefonski ugovorite termin za posjetu ljekaru/liječniku. Time ćete izbjeći dugo čekanje. **Napomena:** Ne daje svaki ljekar/liječnik termine!
- Ako Vam je veoma loše ili se osjećate vrlo slabo i ne možete sami otići u ordinaciju ljekar/liječnik će doći k Vama. Mogućnost kućne posjete koristite stvarno samo onda kad nema druge mogućnosti.

Savjet: Šta morate ponijeti kod ljekara/liječnika:

- Ponesite svoju e-card ili uputnicu.
- Dodatno je ljekaru/liječniku možda potrebna knjižica o vakcinisanju/cijepljenju, knjižica o alergijama ili rentgenske slike, ako ste u posljednje vrijem bili povrgnuti rentgenskom pregledu.
- Ponesite i popis lijekova koje redovno uzimate.

e-card

e-card se mora ponijeti pri svakoj/posjeti/u ljekaru/liječniku. Ova kartica zamjenjuje ranije uobičajene bolesničke listove (Krankenscheine). Ponesite i uputnicu ako je dobijete od ljekara/liječnika.

e-card godišnje košta 10 eura. U slučaju da zaboravite Vašu e-card, morate dati kauciju u ordinaciji. Kauciju ćete dobiti natrag nakon što pokažete e-card.

Nekada su eventualno potrebni pregledi koje morate sami platiti. Molimo informirajte se blagovremeno kod Vašeg ljekara/liječnika.

Razgovor s ljekarom/liječnikom

- Objasnite Vašem ljekaru/liječniku razlog Vašeg dolaska i navedite tegobe koje Vas muče.
- Uvijek pitajte ako Vam nešto nije jasno.
- Budite iskreni i ne tajite na primjer koliko pušite ili koliko alkohola pijete.
- Ako imate nedoumica naspram lijekova ili tretmana koji preporučuje ljekar/liječnik razgovarajte s njim o tome. Kada ljekar/liječnik prepiše lijekove važno je da ih i uzimate.
- Ako se nakon uzimanja lijekova osjećate lošije ili osjetite nuspojave u svakom slučaju o tome razgovarajte s Vašim ljekarom/liječnikom.

Ljekarska/liječnička tajna

Liječnici i osoblje u ordinaciji ne smiju drugima pričati o onom što saznaju o Vama, Vašem zdravlju ili o Vašoj porodici/obitelji. Vi dakle s Vašim ljekarom/liječnikom možete otvoreno govoriti o svemu što može biti vezano uz Vaše oboljenje. Bez Vaše izričite saglasnosti ljekar/liječnik ne smije dati infomacije ni Vašoj partnerici/Vašem partneru niti drugim članovima obitelji.

? Ljekar/liječnik po izboru ili liječnik pod ugovorom?

Ljekari/liječnici pod ugovorom imaju ugovor s pojedinim Fondovima za zdravstveno osiguranje. Ljekar/liječnik naplaćuje troškove pregleda i tretmana u visini pojedinačne tarife Fonda.

Liječnice/i po izboru rade bez takvog ugovora s Fondom za zdravstveno osiguranje. Pacijenti dobivaju od ljekara/liječnika po izboru račun odnosno bilješku o honoraru koju pacijent sam mora platiti. Nakon toga se bilješka o honoraru sa zahtjevom o povratu troškova može podnijeti kod Fonda za osiguranje.

Oslobađanje plaćanja takse za recept

Za svaki recept izdan od ljekara/liječnika u apoteci/ljekarnoj mora se platiti „taksa za recept“. Kod „privatnih recepata” (kao npr. za anti baby pilulu) cjelokupni troškovi se moraju snositi u potpunosti samostalno.

? Ko je oslobođen od plaćanja takse za recept?

Zakonski i samim time automatski (dakle bez podnošenja zahtjeva) oslobođeni su

- penzioneri/umirovljenici s pravom na izravnavajući dodatak penziji odnosno mirovinsko ili zbrinjavajuće davanje s dopunskim dodatkom
- pacijenti s prenosivim bolestima koje se moraju prijaviti (npr. hepatitis, sida), za lijekove za liječenje tih oboljenja
- civilni službenici i članovi njihove porodice/obitelji
- azilanti
- primaoci socijalne pomoći

Ako želite znati ispunjavate li uvjete za oslobađanje od takse za recept, informirajte se kod Vašeg ljekara/liječnika ili kod Vašeg Fonda za zdravstveno osiguranje.

Vaša prava kao pacijent

Kao pacijent u bolnici imate mnogobrojna prava koja su regulirana u Pravu pacijenata za Bečke bolničke ustanove (član 17a Bečkog zakona o bolničkim ustanovama). Naprimjer imate pravo na:

- Pravo na pažljivo liječenje
- Pravo na dovoljnu zaštitu privatne sfere – i u prostorijama s više kreveta
- Pravo na povjerljivost
- Pravo na stručno i što manje bolno liječenje i njegu
- Pravo na informacije kao i na opsežnu obavijest o mogućnostima liječenja i rizicima
- Pravo na suglasnost s liječenjem ili odbijanje liječenja
- Pravo na uvid u anamnezu odnosno izradu kopije (izrada kopije se plaća)
- Pravo na vjersko zbrinjavanje i psihičku podršku

Detaljnije informacije dobit ćete kod Vašeg Odvjetništva za njegu i pacijente. Odvjetništva za pacijente potpuno su samostalne institucije različitih pokrajina. Pomažu Vam pri zastupanju Vaših prava kao pacijent u zdravstvenoj i bolničkoj oblasti.

Važne adrese

Opće

Ärztekammer für Wien
Liječnička komora za Beč
Weihburggasse 10–12, 1010 Beč
T: 01/515 01-0, www.aekwien.at
Traženje liječnika:
www.aekwien.at/997.py

Ein Herz für Wien
Srce za Beč
www.einherzfuerwien.at

Fonds Soziales Wien
Fond Socijalni Beč
www.fsw.at

Gesundheitstelefon der Stadt Wien – Zdravstveni telefon grada Beča
Fond Socijalni Beč
T: 01/533 28 28

Krebshilfe Wien
Pomoc oboljelima od raka
Theresiengasse 46, 1180 Wien
T: 01/402 19 22
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Röntgengesellschaft – Austrijsko udruženje za rentgen
www.oerg.at
http://oerg.at/media/pdf/mammazertifikat/Mammazertifikate012008.pdf

Selbsthilfeunterstützungsstelle SUS Wien – Grupa za samopomoć SUS Beč
T: 0505 379-666 15
www.sus-wien.at

Zahnärztekammer
Zubarska komora
T: 05 05 11
www.zahnaerztekammer.at

Zdravlje žena i muškaraca

Essstörungshotline
Hotline za poremećaje u ishrani
Bečki program za zdravlje žena
T: 0800/20 11 20
www.essstoerungshotline.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd – Centar za zdravlje žena u bolnici Kaiser Franz Josef
Kundratstraße 3, 1100 Beč
T: 01/601 91-5201
www.fem.at
Savjetovanje na njemačkom, turskom, bosanskom, hrvatskom, srpskom, engleskom, francuskom, arapskom jeziku

Frauengesundheitszentrum FEM – Centar za zdravlje žena u Semmelweis klinici za žene
Bastiengasse 36–38, 1180 Beč
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

Männergesundheitszentrum MEN – Centar za zdravlje muškaraca MEN u bolnici Kaiser Franz Josef
Kundratstraße 3, 1100 Beč
T: 01/601 91-5454
www.men-center.at
Savjetovanje na njemačkom, turskom, kurdskom, bosanskom, hrvatskom, srpskom, engleskom, francuskom i španjolskom jeziku

Wiener Programm für Frauengesundheit
Bečki program za zdravlje žena
Fond Socijalni Beč
T: 01/4000-667 73
www.frauengesundheit-wien.at

Preventivni zdravstvenipregled

■ **Gesundheitszentren der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)** Zdravstveni centri Bečkog Regionalnog Fonda zdravstvenog osiguranja

Wien-Süd ♿
Wienerbergstraße 13, 1100 Beč
T: 01/601 22-1722

Wien-Mariahilf ♿
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Beč
T: 01/601 22-406 00

Wien-Mitte ♿
Strohgasse 28, 1030 Beč
T: 01/601 22-403 00

Wien-Nord ♿
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Beč
T: 01/601 22-402 00

■ **MA 15 – Vorsorge-untersuchungsstellen der Stadt Wien** – MA 15 – Ambulante za preventivne preglede grada Beča

Hainburger Straße 57–63
1030 Beč
T: 01/712 24 57

Ada-Christen-Gasse 2/C ♿
Per-Albin-Hansson-Siedlung
1100 Beč
T: 01/688 21 60

Sorbaitgasse 3, 1150 Beč
T: 01/982 44 39

Romanogasse 27, 1200 Beč ♿
T: 01/333 16 77
Preventivni pregled srca i krvotoka
Pastorstraße 22/1, 1210 Beč ♿
T: 01/259 62 12

Duševno zdravlje

■ **Berufsverband Österreichischer Psychologen und Psychologinnen – BÖP**
Strukovna udruga austrijskih psihologa – BÖP
Möllwaldplatz 4/4/39, 1040 Beč
Helpline za usluge:
T: 01/407 91 92
www.boep.or.at

■ **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie – ÖBVP** – Austrijska savezna udruga za psihoterapiju – ÖBVP
Löwengasse 3/5/6, 1030 Beč
T: 01/512 70 90
www.psychotherapie.at/oebvp

■ **Psychosozialer Dienst in Wien**
Psihosocijalna služba u Beču
T: 01/533 37 71
www.psd-wien.at

■ **Psychiatrische Soforthilfe**
Psihijatrijska hitna pomoć
Fuchsthallergasse 18, 1090 Beč
T: 01/313 30

■ **Wiener Landesverband für Psychotherapie WLP**
Bečka državna udruga za psihoterapiju
Lustkandlgasse 23/3–4
1090 Beč
T: 01/512 61 73
www.psychotherapie.wien.at

■ **WGKK-Gesundheitszentrum für Psychotherapie** ♿
Bečki Fond za zdravstvenog osiguranje-Zdravstveni centar za psihoterapiju
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Beč
T: 01/601 22-407 51

Pravo

■ **Ombudsstelle der Wiener Gebietskrankenkasse** ♿
Zastupnička udruga Bečkog Fonda za zdravstveno osiguranje
Wienerbergstraße 15–19
1100 Beč, T: 01/601 22-2131
www.wgkk.at

■ **Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft** ♿
Bečko odvjetništvo za njegu, pacijentice i pacijente
Schönbrunner Straße 7, građevinski odjel C, 1. sprat 1040 Beč
T: 01/587 12 04
www.patientenanwalt.wien.at

Savjetovališta za strance

■ **Amber-Med** ♿
Besplatno medicinsko zbrinjavanje i savjetovanje
Oberlaaer Straße 300–306
1230 Beč
T: 01/589 00-847
http://amber.diakonie.at
Savjetovanje na njemačkom, ruskom, kineskom i turskom jeziku

■ **CBIF – Centrum für Binationale und Interkulturelle Paare und Familien** ♿
CBIF – Centar za binacionalne i interkulturalne parove i obitelji
Informacija, savjetovanje, krizna intervencija i psihoterapija
Märzstraße 43/2/11, 1150 Beč
T: 01/982 03 94
http://web.utanet.at/centrumy/
Savjetovanje na njemačkom, engleskom, francuskom, talijanskom, portugalskom, španskom i turskom jeziku

■ **LEFÖ** ♿
Savjetovanje (za pitanja vezana za politiku na tržištu rada), obrazovanje i pratnja migranata iz Latinske Amerike
Kettenbrückengasse 15/2/4
1050 Beč
T: 01/581 18 81
www.lefoe.at
Savjetovanje na njemačkom, engleskom, španskom

■ **Miteinander lernen – Birlikte öğrenelim** – Zajedno učiti
Centar za savjetovanje, obrazovanje i psihoterapiju žena, djece i obitelji
Koppstraße 38/8, 1160 Beč
T: 01/493 16 08
www.miteinlernen.at
Savjetovanje na njemačkom, turskom

■ **Orient Express**
Inicijativa za savjetovanje, obrazovanje i kulturu – Servis za žene
Hillerstraße 6/3–5, 1020 Wien
T: 01/728 97 25
jwww.orientexpress-wien.com
Savjetovanje na njemačkom, turskom, arapskom i engleskom

■ **Peregrina**
Obrazovni, savjetodavni i terapijski centar za imigrantkinje
Währinger Straße 59/6/1
1090 Beč
T: 01/408 33 52 i 01/408 61 19
www.peregrina.at
Savjetovanje na njemačkom, arapskom, armenskom, bosanskom, engleskom, francuskom, hrvatskom, kinjarvanda, kirundi, hrvatskom, srpskom i turskom

Živjeti sa invaliditetom

■ **Savjetovalište Bizeps** ♿
Kaiserstraße 55/3/4a, 1070 Wien
T: 01/523 89 21
www.bizeps.at

„Budite zdravi u Beču“

Kada da idem liječniku/doktoru opšte/opće prakse?

Pronađite sebi liječnika/doktora opšte/opće prakse kojem ćete se u slučaju bolesti obraćati.
On/ona može Vam u svim slučajevima dalje pomoći. Ukoliko budete trebali daljnje medicinske preglede, dobićete uputnicu za specijalistu.

Pod telefonskim brojem **1771** saznaćete sve adrese svih liječnika/doktora opšte/opće prakse.

Kada da idem u bolničku ambulantu?

Ako ste već dobili uputnicu specijalisti, obratite pažnju da svi imaju različito radno vrijeme.
Kod posjete obavezno ponijeti: uputnicu, e-card i potrebne nalaze.

U hitnim slučajevima, preko vikenda i praznika, možete u svako vrijeme potražiti pomoć u ambulanti za hitnu pomoć.

Kada da zovem hitnu pomoć kući?

U svim slučajevima gdje je hitno potrebna liječnička/ljekarska pomoć. To može biti: visoka temperatura, jaka krvarenja, smetnje disajnih organa, gubljenje svijesti. U svim situacijama kada smatrate da je život u opasnosti.

Telefon službe hitne pomoći je **144**.

Notirajte ovaj broj na mjestu koje vam je na dohvat ruke (mobilni telefon ili rokovnik) jer se u panici često zaboravi pravi broj.

Kontakt osoba u slučaju potrebe!

Svaka osoba treba u svoj mobilni telefon da unese broj osobe koja je kontakt osoba u slučaju potrebe (nesreće i sl.) Internationalna skraćenica za tu osobu je **„ICE“** (In Case of Emergency), prepoznatljiva za službu prve pomoći ili policiju.

Impressum
Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien gemeinsam mit der Magistratsabteilung 17 für Integrations- und Diversitätsangelegenheiten. Redaktion und Umsetzung: Mag.a Eva Trettler. Mitarbeit: Mag.a Alexandra Grasl, Dr.in Esra Kilaf, Mag.a Hilde Wolf. Übersetzung: Office Germanica. Lektorat: Mag.a Ninela Mulaomerovic. Illustrationen: Birgit Grasl. Layout: Mag.a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Titelbild: © Getty Images. Druck: agensketterl, Wien.
Stand: Dezember 2010

Hitan slučaj

Ärztefunkdienst **T: 141** **Dežurna liječnička služba.** svakim danom 19–7 sati, vikendom i za praznicima 0–24 sata

Kriseninterventionszentrum **T: 01/406 95 95-0** **Centar za kriznu intevenciju**

Nacht- und Wochenendapotheken **T: 1550** **Apoteke otvorene noću i vikendom,** www.apotheker.or.at

Rettung **T: 144** **Hitna pomoć.** Hitna linija za akutne slučajeve kao nesvjestica, besvjestica, akutni bol u prsima, životna opasnost.

Sozialpsychiatrischer Notruf (PSD) **T: 01/310 87 79 + 310 87 80** **Telefon za hitne socijalno-psihijatrijske slučajeve (PSD)**

SozialRuf Wien **T: 01/533 77 77** **Socijalni poziv Beč** www.sozialinfo.wien.at

Vergiftungsinformationszentrale AKH ♿ **Centrala za informacije u slučaju trovanja AKH***. Telefon za hitne slučajeve: **T: 01/406 43 43** kontakt 0–24 sata, www.meduniwien.ac.at/viz

24-Stunden-Frauennotruf **T: 01/71 71 9** **24-satni telefon za žene u nevolji**

Detaljne informacije o našem programu, brojne teme o zdravlju žena i naše inicijative možete naći na našoj internet stranici.

Vaše zdravlje. Naš program.

Mi smo vam dostupni:

- 01/4000-871 62
- frauengesundheit@ma15.wien.gv.at
- www.frauengesundheit-wien.at

Sve brošure Bečkog programa za zdravlje žena možete također skinuti sa naše internet stranice ili besplatno naručiti preko nekog od gore navedenih kontakata.

FEM Süd · MA 15 Gesundheitsdienst · Wien · WGKK Wiener Gebietskrankenkasse