



Gesundheitssystem-Schulung  
im Deutschkurs

Lucia Pernthaler, MA

Stand: 01.02.2025

# Online Zugang

[www.gesundheitssystemschulung.at](http://www.gesundheitssystemschulung.at)



# Inhalt



1. Das österreichische Gesundheitssystem
2. Wann brauche ich eine Ärztin/ einen Arzt?
3. Die Suche nach einer Ärztin/ einem Arzt
4. Der Ablauf eines ärztlichen Besuches
5. Im Krankenhaus
6. Wichtige Telefonnummern
7. Gemeinsam gesund bleiben

# Gesundheitsinformationen



[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)



[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



# Erklärvideos – Gesundheitssystem Österreich

## Gesundheitsversorgung

[Videos - Gesundheitssystem Österreich](#)



## Psychische Gesundheit

[Videos - Psychische Gesundheit in Österreich](#)



## Kindergesundheit

[Videos - Kindergesundheit in Österreich](#)



## Frauengesundheit

[Videos - Frauengesundheit](#)



## Informationen zur Menstruation

[Videos - Informationen zur Menstruation](#)



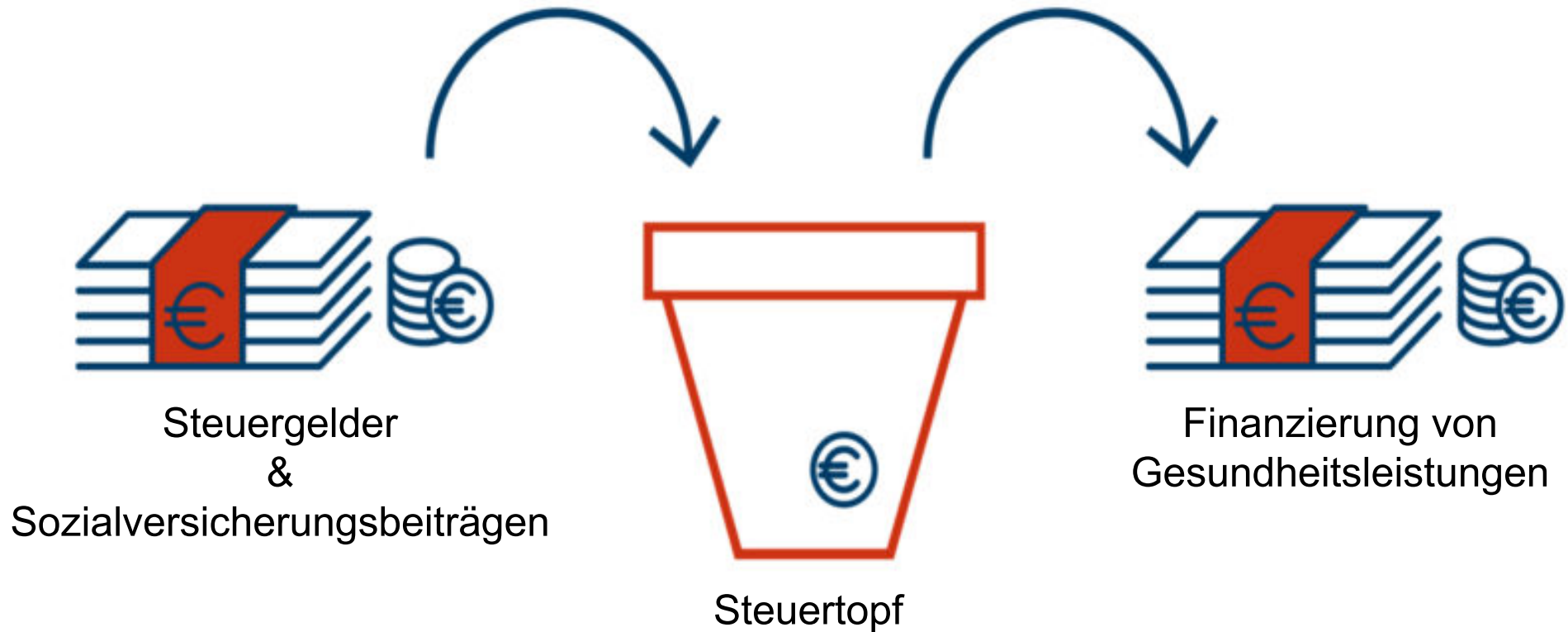
# 1. Das österreichische Gesundheitssystem



Die Krankenversicherung ist eine Gesundheitsleistungen für alle Personen die in Österreich leben.

- Versicherungspflicht für Erwerbstätige
  - Krankenversicherung (KV)
  - Unfallversicherung (UV)
  - Pensionsversicherung (PV)
  - Arbeitslosenversicherung

# Die Finanzierung



# Sozialversicherungsträger in Vorarlberg





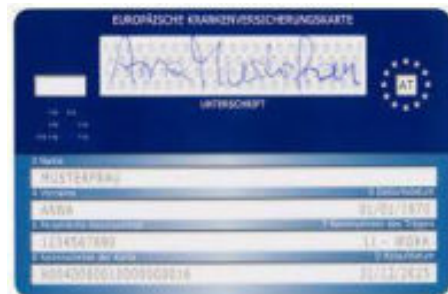
# Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)



[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

- Die meisten Menschen in Österreich sind bei der ÖGK versichert.
- Bei Fragen ruf bei deiner Krankenversicherung an.

## Die e-card



- e-card = Krankenversicherungsdokument
- Jede Person hat eine eigene e-card
- Immer dabei haben
- Rückseite:  
**Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK)**

## Welche Leistungen?



- Die Krankenversicherung bezahlt was medizinisch notwendig ist.
- Bei manchen Behandlungen gibt es zusätzliche Kosten.

# Vorsorgeuntersuchung – Gesundheits-Check



- Krankheiten verhindern
- Krankheiten frühzeitig erkennen
- 1x im Jahr
- ab 18 Jahre
- kostenlos



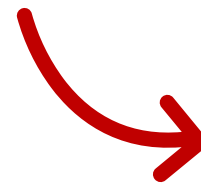
[weitere Informationen](#)



# Die Impfungen

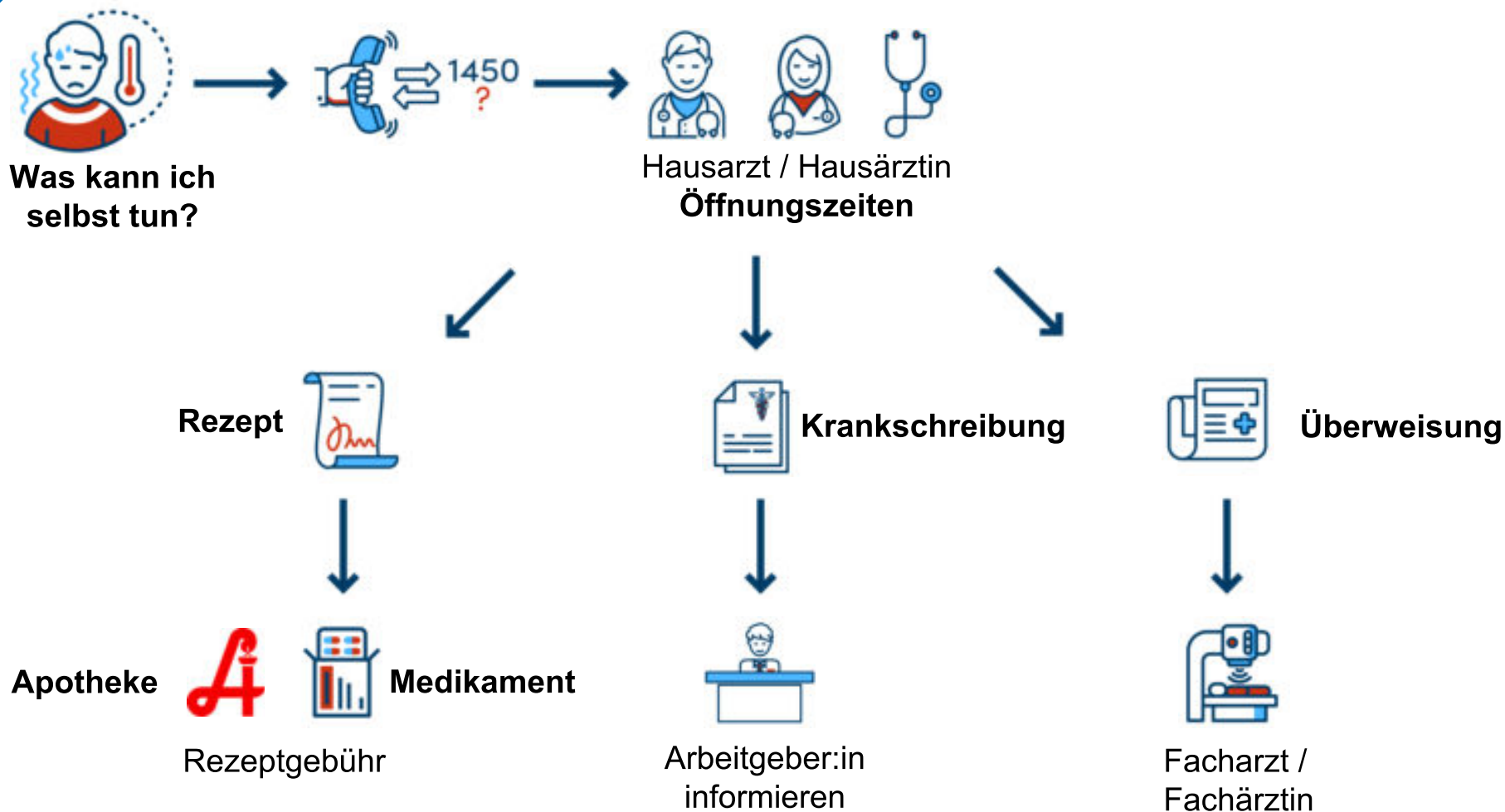


- Alle in Österreich lebenden Kinder erhalten bis zum 15. Lebensjahr die wichtigsten Impfungen kostenlos.



[Impfplan Österreich](#)

# Krank?



# Krank?



Gesundheitsnummer



## Die Suche nach einer Ärztin/ einem Arzt



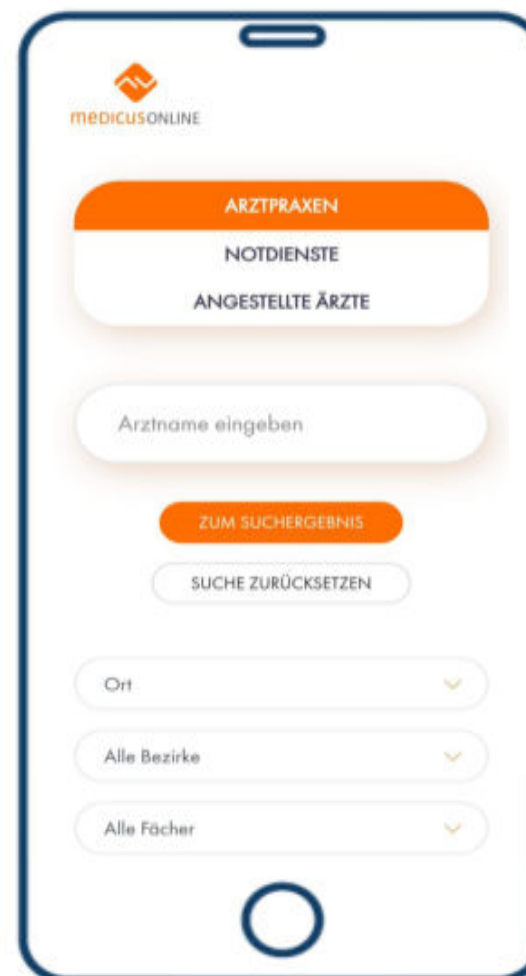
- Freunde nach ihren Erfahrungen fragen
- Nähe zum Wohnort
- Sprache
- Thema



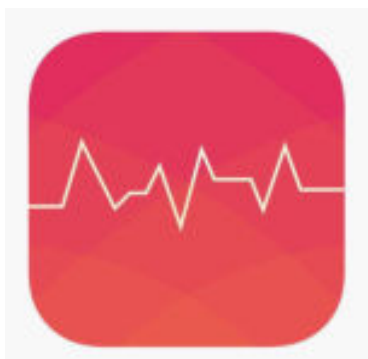
# Suche online: medicus online



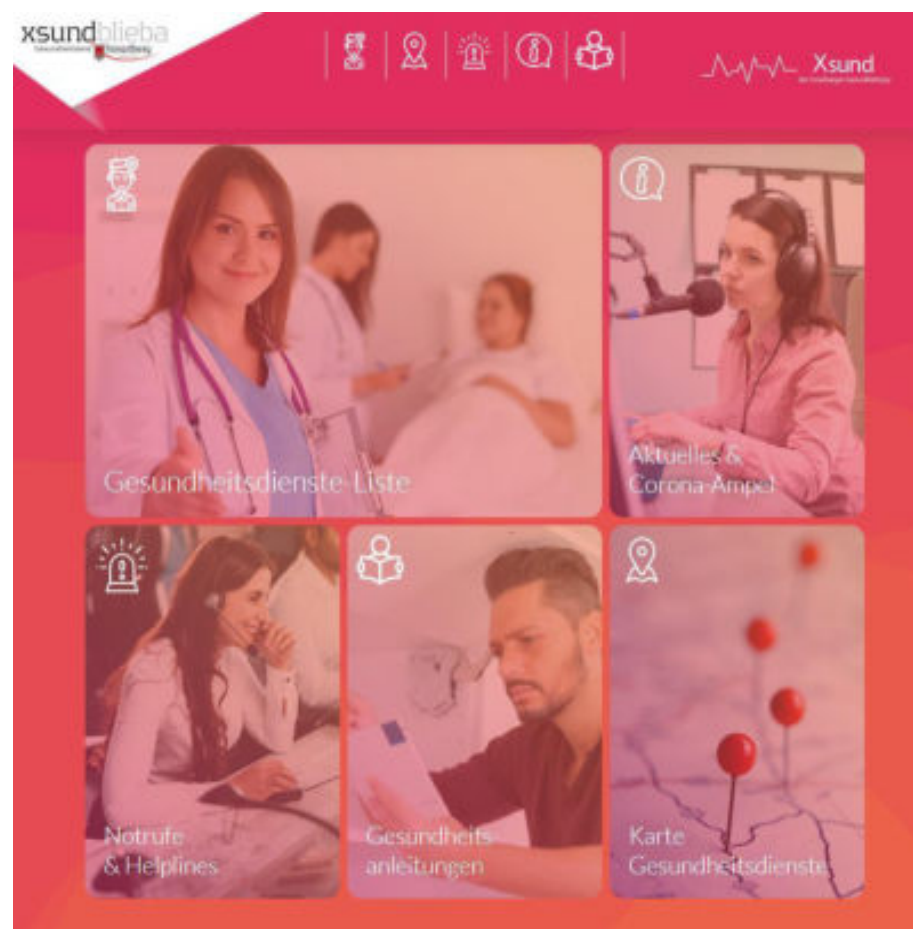
[www.medicus-online.at](http://www.medicus-online.at)



## Suche online: Xsund App



<https://xsund.at>

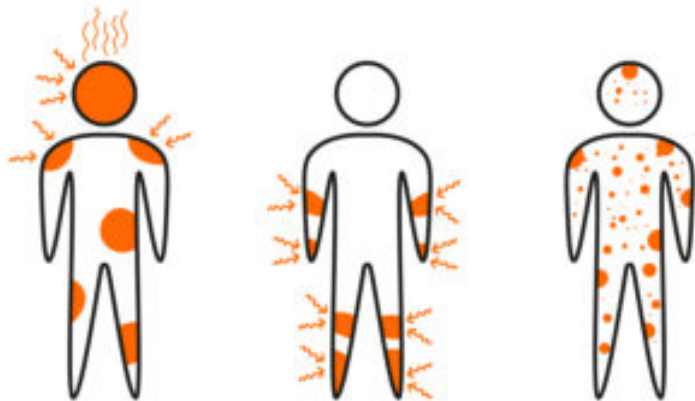


## Vorbereitung auf den ärztlichen Besuch



- Beschwerden beobachten und aufschreiben
- Fragen an die Ärztin/ den Arzt notieren
- Begleitung die besser deutsch spricht mitnehmen?

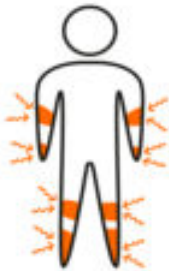
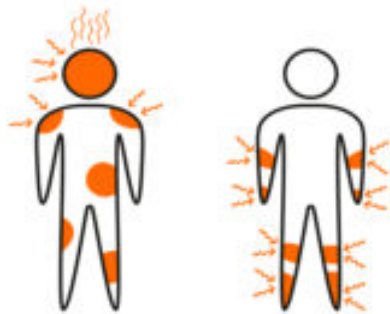
## Wo und wie ist der Schmerz?



- **Wo tut es weh?**  
Kopf, Hals, Bein usw.
- **Wie tut es weh?**  
Strahlend, stechend, pochend usw.
- **Wie stark ist der Schmerz?**  
Stärke von 1 bis 10
- **Wie lange habe ich den Schmerz?**  
Seit 1 Tag, 1 Woche usw.
- **Hat er sich verändert?**  
Stärker, leichter usw.

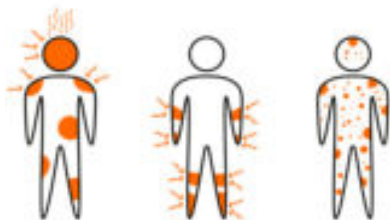


# Wichtige Informationen für die Ärztin/ den Arzt



- Symptome/Beschwerden
- Medikamente
- Befunde
- Allergien
- andere Erkrankungen

## 4. Der ärztliche Besuch



- Terminvereinbarung
- Anmeldung
- e-card
- Schilderung von Symptomen/Beschwerden

## 3 Fragen für meine Gesundheit



### Was habe ich?

Erzähle der Ärztin / dem Arzt, warum du heute bei ihm bist.

### Was kann ich tun?

Was kann ich tun, damit mein Gesundheitsproblem sich verbessert?

### Warum soll ich das tun?

Was sind die Vor- und Nachteile der Behandlung?

## 5. Im Krankenhaus



- Notfall / Unfall
- Überweisung
- stationäre Aufnahme

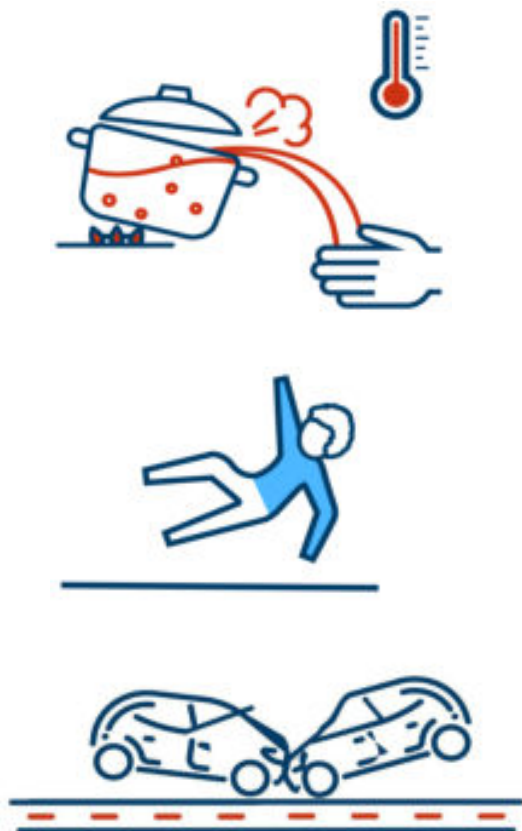


## Was nehmen Sie mit?



- Überweisungsschein
- E-card und Ausweis
- Befunde, Liste aller Medikamente, schriftliche Angaben zu Allergien und Erkrankungen
- Kontaktdaten eines Angehörigen
- persönliche Dinge

## Was ist ein Notfall?



- Lebensbedrohliche Verletzungen wie Unfall, Schlaganfall oder Herzanfall
- akute Erkrankung (z.B. Atemnot, starke Schmerzen, hohes Fieber)
- Vergiftung oder Verbrennung
- Knochenbruch

## Der Notfall



Im Notfall braucht es dringend  
medizinische Behandlung, aber  
nicht jeder Notfall bedeutet Lebensgefahr!



# Wohin?

**KRANK!**

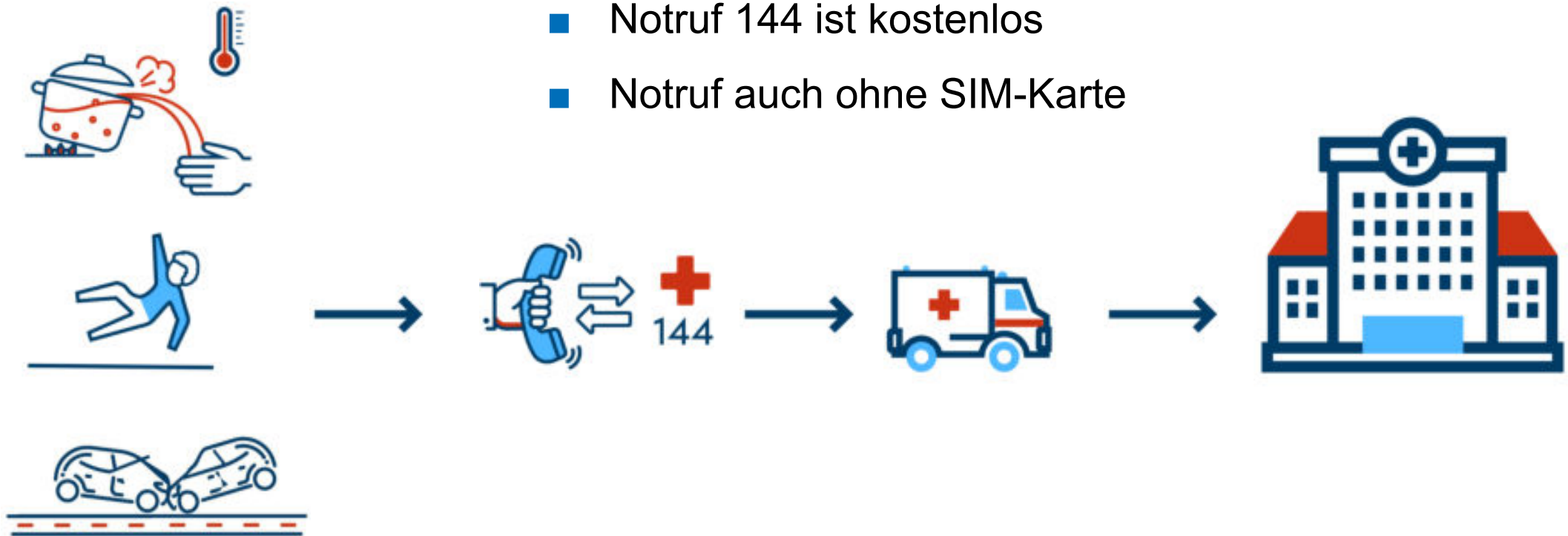


**NOTFALL!**



# Der Notruf 144

- Notruf 144 ist kostenlos
- Notruf auch ohne SIM-Karte



## Wichtige Informationen für den Notruf



1. **WER** ruft an?
2. **WO** ist der Notfallort?
3. **WAS** ist passiert?
4. **WIE VIELE** Personen sind betroffen?
5. **WARTEN!** Legen Sie erst auf, wenn die Person am Telefon keine weiteren Fragen hat.



## 6. Wichtige Telefonnummern



- Feuerwehr: 122
- Polizei: 133
- Rettung: 144
- Euronotruf: 112
- Frauenhelpline: 0800 222 555
- Telefonische Gesundheitsberatung: 1450

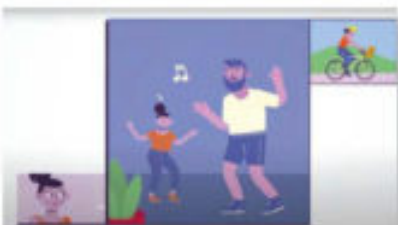
# Gesund bleiben



# Bewegung

- Sonnenlicht und frische Luft
- Alltagsbewegungen nutzen

Erwachsene 18 – 65 Jahre



Kinder 3 - 6 Jahre



Jugendliche 6 – 18 Jahre



Ältere Erwachsene ab 65 Jahren



Schwangere und Frauen nach der Geburt

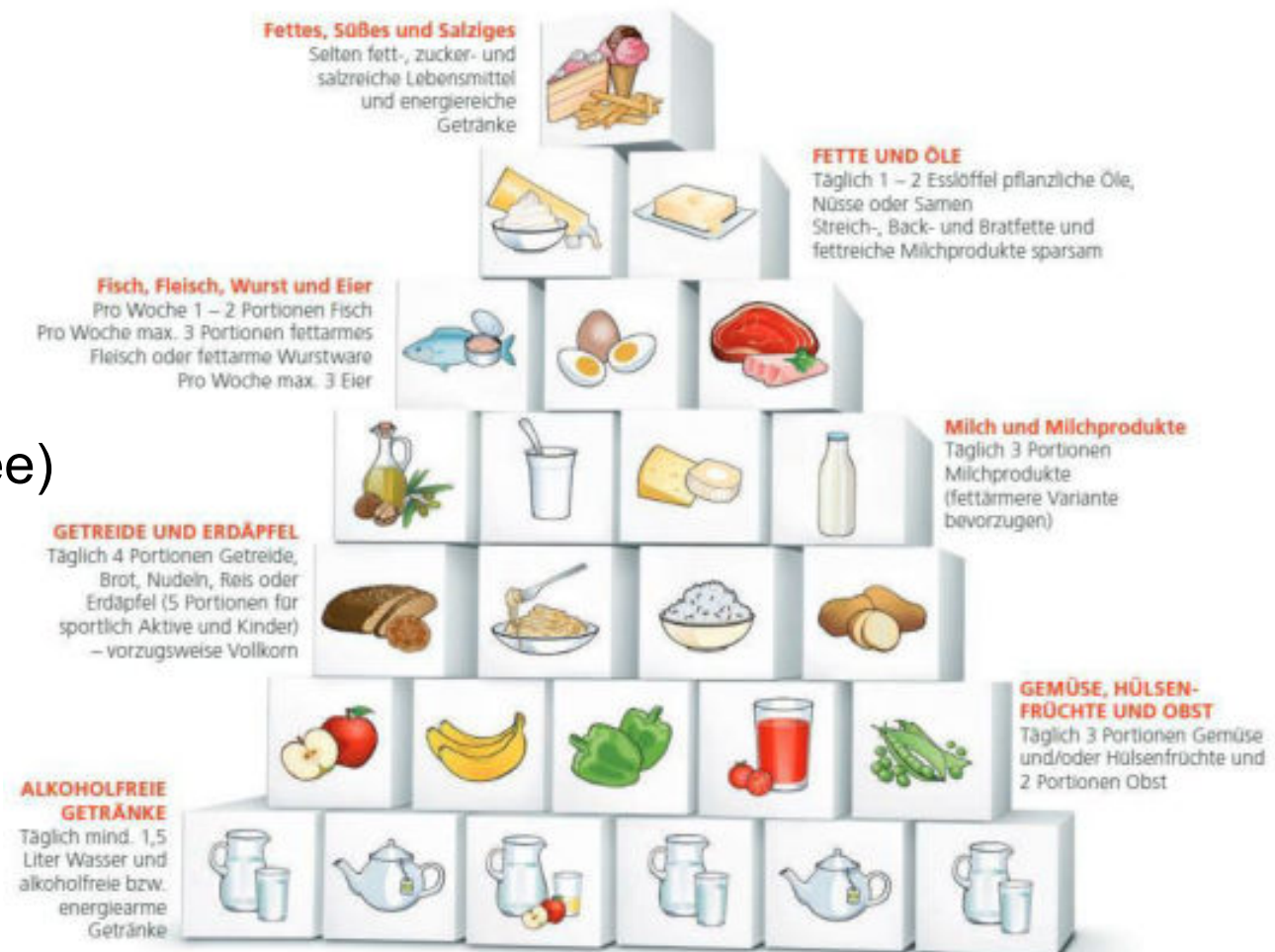


Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



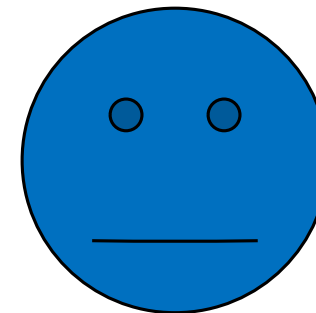
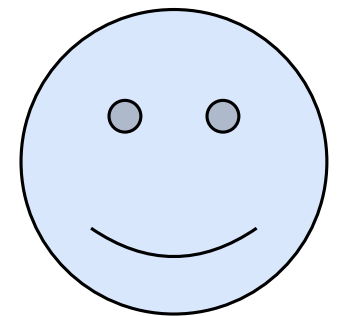
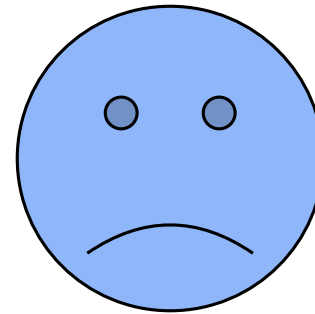
# Ernährung

- Ausgewogene Ernährung
- Genügend trinken (Wasser/Tee)
- rauchfrei bleiben



# Psyche

- Stress vermeiden
- Genügend Schlaf
- Ausgewogenen Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Menschliche Nähe







## AMIKE-Telefon

Deutsch / Englisch  
+43 1 343 01 01 1

Dari / Farsi:  
+43 1 343 01 01 2

Arabisch / Kurdisch:  
+43 1 343 01 01 3

Russisch:  
+43 1 343 01 01 4

BKS:  
+43 1 343 01 01 5

Türkisch:  
+43 1 343 01 01 6

Ukrainisch:  
+43 1 343 01 01 7

Montag - Freitag  
10:00 - 13:00 Uhr  
14:00 - 17:30 Uhr

*Anonym und kostenlos aus ganz Österreich.*

**? Große Sorgen?  
Angst vor der Zukunft?  
Ganz allein damit?**

*Rufen Sie uns an!  
Wir sprechen gern mit Ihnen!*

*در سراسر اتریش - ناشناس و رایگان*

**? نگرانی ها؟  
ترس از آینده؟  
چطورتنهایی با مشکلات کنار آمدن؟**

*با ما تماس بگیرید  
ما با کمال میل با شما صحبت  
می کنیم*

*Анонімно та безкоштовно - по всій Австрії*

**? Проблеми?  
Страх перед майбутнім?  
Наодинці з усім цим?**

*Зателефонуйте нам! Ми будемо  
раді поговорити із Вами!*

*Anonym und for free - from all over Austria*

**? Are you worried?  
Afraid of the future?  
All alone with that?**

*Give us a call!  
We'd like to talk to you!*

**AMIKE-Telefon**  
**01/343 0101**  
*Interkulturelle psychologische Hilfe*

*من كامل النحاء التمسنا - مجانى - بشكل مجهول*

**? هموم كبرىة؟  
خوف من المستقبل؟  
هل انت وحيد في مواجهة هذه  
المشاكل؟**

*اتصل بنا!  
نحن سعدين بالتحدث معكم!*

*Анонімно і безплатно - із всьї Австріє*

**? Проблеми?  
Страх перед будучим?  
Один-на-один со всем этим?**

*Позвоните нам! Мы будем  
рады поговорить с Вами!*

*anonimno i besplatno - iz cele Avstrije*

**? Muče Vas velike brige?  
Imate strah od budućnosti?  
Sami se suočavate s tim?**

*Pozovite nas! Rado ćemo mi  
porazgovarati sa Vama!*

*Anonim ve ücretsiz - Avusturya'nın her yerinden*

**? Büyük endişeler?  
Gelecek korkusu?  
Yalnızlık hissi?**

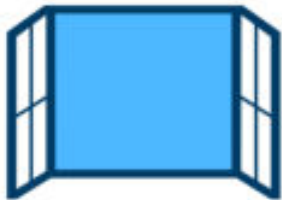
*Bizi arayın!  
Sizinle konuşmaktan  
memnuniyet duyuyoruz!*

*Geçerli olan Mitteln von:*  
Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**Diakonie**  
Flüchtlingsdienst



# Gemeinsam gesund bleiben



- Regelmäßig lüften
- Täglich mehrmals die Hände waschen und desinfizieren.
- Husten und Niesen in ein Papiertaschentuch.

# Fraueninformationszentrum Vorarlberg

**femail**\* **FÜR  
FRAUEN**



[www.femail.at](http://www.femail.at)

Informations- und Servicestelle:

- Familie
- Frauengesundheit
- Arbeit & Bildung
- Zwangsheirat, muttersprachliche Beratung
- Pension & Versicherung

# Jungen\*- und Männer\*fragen



[www.maennerfragen.at](http://www.maennerfragen.at)

## Fachstelle:

- Männer- und Väterarbeit
- Gewalt- und Mobbingprävention
- Männergesundheit
- Traumazentrierte Fachberatung
- Psychische Gesundheit

# Institut für Sozialdienste - Ifs



**ifs Vorarlberg**  
Institut für Sozialdienste



[www.ifs.at](http://www.ifs.at)

## Hilfs- & Beratungsangebote:

- Kinder, Jugendliche, Familie
- Schulden & Existenz
- Wohnen
- Opferschutz, Kinderschutz
- Gewalt
- Behinderung
- Asyl, Flucht, Migration

# Caritas

# Caritas



[www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at)

## Hilfs- & Beratungsangebote:

- Arbeit, Schule, Ausbildung
- Wohnen
- Geldnot
- Trauer & Hospizbegleitung
- Familie, Kinder, Partnerschaft
- Asyl, Flucht, Migration
- Pflege
- Behinderung
- Psychische Probleme
- Sucht

# Selbsthilfe Vorarlberg



[www.selbsthilfe-vorarlberg.at](http://www.selbsthilfe-vorarlberg.at)

## Selbsthilfegruppen für:

- Alkoholprobleme, Sucht
- Diabetes
- Angst, Panik, Depression
- Schmerzen
- Einsamkeit
- Gewalt, Missbrauch
- Verschiedene Erkrankungen
- Long Covid
- Trauer, Tod, Verluste, Trauma ...

Was sind <sup>?</sup>  
Selbsthilfegruppen





# Onlineberatung in Ihrer Sprache



[www.integrationsfonds.at](http://www.integrationsfonds.at)

## Hilfs- & Beratungsangebote:

- Integration
- Asyl, Flucht, Migration
- Deutschkurse
- Werte- und Orientierungskurse

ÖIF-Integrationshotline für Zuwander:innen  
050 46 80

Montag bis Freitag: 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

## Gibt es noch Fragen?



Projektleitung: Lucia Pernthaler, MA

[lucia.pernthaler@aks.or.at](mailto:lucia.pernthaler@aks.or.at)



[www.gesundheitssystemschulung.at](http://www.gesundheitssystemschulung.at)