

W poszukiwaniu właściwego adresu*

W poszukiwaniu zrozumiałych informacji zdrowotnych w internecie

„Was hab' ich?“	 www.washabich.de	• Tłumaczenie wyników badań na łatwo zrozumiały język
IQWiG – (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen)	 www.gesundheitsinformation.de  www.informedhealth.org (Angielski)	• Słownik online (terminy medyczne) • Łatwo zrozumiałe informacje na różne tematy zdrowotne
AWMF – (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.)	 www.awmf.org/leitlinien/leitlinien-suche.html	• Wytyczne dotyczące leczenia i informacje na temat różnych diagnoz

W poszukiwaniu punktów doradczych w urzędach zdrowia i urzędach dzielnicowych

Gesundheits- und Bezirksämter im ganz Berlin	 www.service.berlin.de/standorte/gesundheitsaemter/ (Przegląd urzędów zdrowia)	• Doradztwo, pośrednictwo i inicjowanie pomocy • Składanie wniosków (np. pomoc finansowa)
Urzędy zdrowia i urzędy dzielnicowe w całym Berlinie	 www.service.berlin.de/bezirksaemter/ (Przegląd urzędów dzielnicowych)  030 115 (Infolinia dla obywateli)	• Rehabilitacja, opieka i wsparcie • Planowanie świadczeń emerytalnych • Opieka hospicyjna i paliatywna

W poszukiwaniu doradztwa, np. w zakresie opieki, dopłat, ubezpieczeń...

Bürgertelefon zur Kranken- und Pflegeversicherung und gesundheitlichen Prävention (Bundesministerium für Gesundheit)	 www.bmg.bund.de  030 3406066-01 (ubezpieczenie zdrowotne)  030 3406066-02 (ubezpieczenie pielęgnacyjne)  030 3406066-03 (profilaktyka zdrowotna)	• w sprawach dotyczących niemieckiego systemu opieki zdrowotnej • Ubezpieczenie zdrowotne i pielęgnacyjne • Profilaktyka zdrowotna • Pisemne zapytania za pomocą formularza kontaktowego • Język migowy i język łatwy do zrozumienia • Wyjaśnianie terminów (w kontekście zdrowia i systemu opieki zdrowotnej) • Poradnik online
Infolinia obywatelska dotycząca ubezpieczenia zdrowotnego i pielęgnacyjnego oraz profilaktyki zdrowotnej (Federalne Ministerstwo Zdrowia)		

*Lista ta nie jest wyczerpująca.

W poszukiwaniu doradztwa, np. w zakresie opieki, dopłat, ubezpieczeń...

Pflegestützpunkte in ganz Berlin Punkty wsparcia opieki w całym Berlinie	🌐 www.pflegestuetzpunkteberlin.de ☎ 0800 5950059 (telefon serwisowy)	• Doradztwo dla osób podlegających obowiązkowemu ubezpieczeniu i ich rodzin • dla osób potrzebujących opieki, osób zagrożonych potrzebą opieki, osób z niepełnosprawnościami oraz ich rodzin • Doradztwo i wsparcie w zakresie opieki • Pośrednictwo w zakresie dostępnych ofert wsparcia • Pomoc przy składaniu wniosków (np. pomoc finansowa) • Wspólne tworzenie planów pomocy (Case-Management)
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (kpu)	🌐 www.pflegeunterstuetzung-berlin.de ✉ kompetenzzentrum@sekis-berlin.de ☎ 030 89028532 (telefon serwisowy)	• Oferty wsparcia dla osób potrzebujących opieki, aby mogły być jak najdłużej otoczone opieką w domu • Wsparcie lokalne i odciążenie dla opiekunów z rodziny > Oferty wsparcia w codziennym życiu codziennym: opieka i towarzyszenie osobom potrzebującym opieki oraz usługi związane z gospodarstwem domowym (kwota odciążająca § 45b SGB XI) > Punkty kontaktowe zaangażowania w opiekę: grupy samopomocowe i wolontariackie usługi odwiedzinowe, wydarzenia informacyjne
Weg zur Pflege (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	🌐 www.weg-zur-pflege.de ✉ info@weg-zur-pflege.de ☎ 030 20179131	• W przypadku pytań i potrzeby wsparcia w zakresie opieki oraz pomocy w starszym wieku • Kalkulator czasu opieki rodzinnej, materiały serwisowe, wzory formularzy i wiele innych • Pisemne zapytania za pomocą formularza kontaktowego • Język migowy i język łatwy do zrozumienia
Stiftung ZQP (Zentrum für Qualität in der Pflege)	🌐 www.zqp.de ✉ info@zqp.de	• Wyszukiwanie ofert doradztwa w pobliżu dotyczących opieki (możliwość ustawienia określonych filtrów wyszukiwania) • Materiały informacyjne na tematy związane z opieką w łatwo zrozumiałym języku • Wskazówki dla opiekunów z rodziny i wiele więcej

W poszukiwaniu doradztwa, np. w zakresie opieki, dopłat, ubezpieczeń...

Compass – Private
Pflegeberatung

🌐 www.compass-pflegeberatung.de
✉ info@compass-pflegeberatung.de
☎ 0800 1018800
(telefon serwisowy)

- Doradztwo dla osób prywatnie ubezpieczonych oraz ich rodzin
- Zasiłek opiekuńczy, demencja, ostatnia faza życia, opieka nad dziećmi i młodzieżą, zapobieganie problemom zdrowotnym u opiekunów
- Wsparcie w składaniu wniosków (np. o pomoc finansową)
- Połączenia wideo dla osób niesłyszących

W poszukiwaniu informacji o emeryturze, rehabilitacji i opiece po rehabilitacji...

Deutsche
Rentenversicherung

🌐 www.deutsche-rentenversicherung.de
✉ kundenservice@drv-berlin-brandenburg.de (lokalny)
✉ drv@drv-bund.de (ogólnokrajowy)
☎ 0800 100048025 (lokalny telefon serwisowy)
☎ 0800 10004800 (telefon serwisowy w całym kraju)

- Emerytura, rehabilitacja i profilaktyka (wnioski, informacje, doradztwo)
- Punkty informacji i doradztwa (konieczne umówienie terminu)
- Język łatwy do zrozumienia i język migowy, tłumaczki i tłumacze języka pisanego

Deutsche
Rentenversicherung
(Reha-Nachsorge-
Finder)

(Narzędzie do wyszukiwania ofert opieki po rehabilitacji)

🌐 www.nachderreha.de

- Wyszukiwanie ofert i programów wsparcia po rehabilitacji w Pani/Pana okolicy
- ogólne pytania dotyczące opieki po rehabilitacji
- Zapytania pisemne za pomocą formularza kontaktowego
- Słownik online – wyjaśnienia pojęć (w kontekście zdrowia, rehabilitacji, emerytur i systemu opieki zdrowotnej)

BAR (Bundesarbeits-
gemeinschaft für
rehabilitation e.V.)

🌐 www.ansprechstellen.de

- Pośrednictwo w zakresie punktów kontaktowych dostępnych bez barier lub ofert informacyjnych w Pani/Pana okolicy.
- m.in. w zakresie pomocy integracyjnej, urzędów ds. integracji przy wsparciu w życiu zawodowym osób z ciężkimi niepełnosprawnościami, centrum pracy, ubezpieczenia zdrowotnego, ubezpieczenia pielęgnacyjnego, ubezpieczenia emerytalnego

W poszukiwaniu informacji o emeryturze, rehabilitacji i opiece po rehabilitacji...

Bürgertelefon des BMAS (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) (Federalne Ministerstwo Pracy i Spraw Socjalnych)	🌐 www.bmas.de/DE/Service/Kontakt.html ☎ 030 115 (telefon obywatelski) ☎ 030 221 911 006 (tematy związane z niepełnosprawnością) ☎ 030 221 911 001 (tematy związane z emeryturą) oraz inne numery wewnętrzne dla określonych tematów	• w przypadku pytań dotyczących tematów związanych z niepełnosprawnością, emeryturą, prawem pracy i wieloma innymi • Telefon migowy oraz serwis dla osób niedosłyszących i niesłyszących
LAGeSo – (Landesamt für Gesundheit und Soziales) (Urząd ds. zaopatrzenia)	🌐 www.berlin.de/lageso/behinderung/schwerbehinderung-versorgungsamt/ ✉ infoservice@lageso.berlin.de ☎ 030 115 (Infolinia dla obywateli)	• Pomoc przy wypełnianiu wniosków • Doradztwo: ciężka niepełnosprawność
LAGeSo – (Landesamt für Gesundheit und Soziales) (Urząd ds. inkluzji)	🌐 www.berlin.de/lageso/behinderung/arbeit-und-behinderung-integrationsamt/ ✉ poststelle@lageso.berlin.de ☎ 030 902293304	• Doradztwo i pośrednictwo: praca i kształcenie w przypadku niepełnosprawności • Specjalistyczne służby integracyjne (IFD): wsparcie w zakresie uczestnictwa w życiu zawodowym w przypadku niepełnosprawności
EUTB – (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)	🌐 www.teilhabeberatung.de ✉ fachstelle@teilhabeberatung.de ☎ 030 28409-140 oder ☎ 030 28409-139	• Doradztwo i wsparcie w zakresie rehabilitacji i uczestnictwa (np. w miejscu pracy) • dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin • Oferta: doradztwo prowadzone przez osoby dotknięte problemami dla innych osób w podobnej sytuacji • Wskazówka: doradztwo odbywa się w ramach oferty EUTB® w Pani/Pana okolicy • Język łatwy do zrozumienia i język migowy, tłumaczki i tłumacze języka pisanego • Wyjaśnianie pojęć (w kontekście uczestnictwa)

W poszukiwaniu sposobów na poprawę jakości swojego życia...

Berliner Mobilitätsdienste	🌐 www.berliner-mobilitaetshilfe-dienste.de 📞 030 9028 2847 (wstępne informacje) i numer telefonu dla konkretnych ofert w zależności od dzielnicy (patrz strona internetowa)	• dla osób od 60 roku życia, które nie mogą samodzielnie opuszczać mieszkania (np. z powodu choroby lub niepełnosprawności) • Towarzystwo na różnego rodzaju terminach (np. odwiedziny u przyjaciół/rodziny, wydarzenia kulturalne, zakupy, spacer itp.) • Eskorta i usługa pchania wózka inwalidzkiego; pomoc dla niewidomych; transport po schodach, gdy trzeba pokonać schody • za korzystanie z tej usługi pobierana jest opłata administracyjna (szczegóły na stronie internetowej)
Berliner Hausbesuche (Malteser Hilfsdienste e.V.)	🌐 www.berliner-hausbesuche.de ✉ berliner-hausbesuche@malteser.org 📞 030 348003 255	• Rozmowa informacyjna dla osób od 70 roku życia • Informacje o ofertach w dzielnicy w zakresie edukacji i kultury, czasu wolnego i sportu, mieszkań dostosowanych do potrzeb seniorów, wolontariatu, zapotrzebowania na opiekę oraz obsługi mediów cyfrowych • bezpłatnie i osobiście, w domu lub w miejscu publicznym, takim jak kawiarnia, centrum sąsiedzkie itp.
Landessportbund Berlin e.V.	🌐 www.lsb-berlin.net ✉ info@lsb-berlin.de 📞 030 300020	• Adresy: oferty sportowe w Pani/Pana okolicy (dla seniorów oraz osób z różnymi schorzeniami, np. chorobami serca lub mięśni) • Oferty w zakresie zdrowia, profilaktyki i sportu rehabilitacyjnego (dalsze strony internetowe)
Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. und Zentrum für Sportmedizin	🌐 www.sportgesundheitspark.de ✉ kontakt@sport-gesundheitspark.de	• Przy różnych schorzeniach, np. cukrzyca, choroby psychiczne, choroby serca, choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i płuc, choroba Parkinsona, choroby mięśni • Informacje, porady i opieka medyczna w zakresie sportu, plany treningowe itp.

W poszukiwaniu sposobów na poprawę jakości swojego życia...

AG Lungensport in Deutschland e.V.	 www.lungensport.org  lungensport@atemwegsliga.de  0049 (0) 52529370603	• W przypadku chorób układu oddechowego i płuc, takich jak astma, POChP, mukowiscydoza • Informacje na temat sportu dla osób z chorobami płuc • Adresy: baza danych grup sportowych dla osób z chorobami płuc w Pani/Pana okolicy
BGPR – (Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-erkrankungen e.V.)	 www.bgpr.de  www.herzgruppen-berlin.de (adresy)	• Informacje o grupach kardiologicznych • Adresy: baza danych grup kardiologicznych w Pani/Pana okolicy
Netzwerk OnkoAktiv e.V.	 www.netzwerk-onkoaktiv.de	• Oferty ruchowe i sportowe dla osób chorych na nowotwory (oraz specjalistów): doradztwo, pośrednictwo i budowanie sieci wsparcia • Adresy („Mapa OnkoAktiv“): oferty w Pani/Pana okolicy
Psychoonkologie in Berlin (Tumorzentrum Berlin e.V.)	 www.psychoonkologie.berlin	• Adresy: psychoterapeutki i psychoterapeuci, lekarki i lekarze, psycholożki i psycholodzy, naturopatki i naturopaci w Berlinie, psychospołeczne punkty doradcze • Psychoonkologiczne doradztwo w różnych językach
Onkomap – „Ihr digitaler Onkolotse für Berlin“	 www.onkomap.de  onkolotse@tzb.de  030 2853890	• Informacje, wydarzenia i adresy w Berlinie dla osób chorych na nowotwory oraz ich rodzin • Adresy: fizjoterapia, samopomoc, warsztaty, doradztwo, psychoonkologia i inne
DFKGT – (Deutscher Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie e.V.)	 www.dfkg.de  info@dfkg.de  030 61203208	• Adresy: wyszukiwarka terapeutek i terapeutów sztuki oraz terapii twórczej (członkowie DFKGT)
DAGTP – (Deutscher Arbeitskreis Gestaltstherapie / Klinische Kunsttherapie e.V.)	 www.dagtp.de  buero@dagtp.de  030 8935903	• Adresy: lista terapeutek i terapeutów terapii twórczej/ klinicznych terapeutek i terapeutów sztuki (patrz lista terapeutek i terapeutów do pobrania)

W poszukiwaniu pomocy w radzeniu sobie z troskami i lękami...

Telefonseelsorge Berlin e.V.	 www.telefonseelsorge-berlin.de  0800 1110111  030 440 308 454 (język rosyjski – telefon zaufania Doweria)  030 443 509 821 (język turecki, arabski, urdu – muzułmański telefon wsparcia duchowego)	• Telefoniczna oferta rozmowy dla osób z troskami, lękami, żałobą, samotnością i problemami (np. w przypadku ciężkich chorób) • dostępna przez całą dobę • również w łatwym do zrozumienia języku • anonimowo
Notfallseelsorge / Krisenintervention Berlin	 www.notfallseelsorge-berlin.de  online.telefonseelsorge.de (Wsparcie duchowe przez e-mail i czat)  0800 1110111 (całodobowy numer alarmowy)  0800 1110222 (całodobowy numer alarmowy)  0049 116 123 (całodobowy numer alarmowy)	• Wsparcie duchowe przez czat • Wsparcie duchowe przez e-mail • Wsparcie duchowe przez telefon • dostępne przez całą dobę • anonimowo
Berliner Krisendienst	 www.berliner-krisendienst.de  030 39063 - .. (zakończenie numeru telefonu zależy od dzielnicy, patrz strona internetowa)	• dla osób w kryzysie psychicznym (np. w przypadku ciężkich chorób) • Doradztwo i pomoc telefoniczna, w razie potrzeby także na miejscu • dostępne przez całą dobę, • na życzenie anonimowo
Nummer gegen Kummer	 www.nummergegenkummer.de  116111 (doradztwo dla młodzieży i dzieci)  0800 1110550 (doradztwo dla rodziców)  0800 500 225 0 (ukraiński, rosyjski)	• Pomoc we wszystkich pytaniach, troskach i problemach • Doradztwo online dla dzieci i młodzieży (przez e-mail lub czat) • również w łatwym do zrozumienia języku • anonimowo
Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention	 www.deutsche-depressions-hilfe.de  bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de (Poradnictwo przez e-mail)  030 8935903	• Pomoc i informacje dotyczące radzenia sobie z depresją • Wskazówki dotyczące punktów kontaktowych (np. punkty doradcze, grupy samopomocy, kliniki) • m.in. Materiały informacyjne, fora internetowe

W poszukiwaniu wsparcia i informacji na temat planowania przewencyjnego...

Home Care Berlin e.V.	 www.homecareberlin.de  info@homecareberlin.de  030 4534348	• Oświadczenie woli pacjenta, pełnomocnictwo opiekuńcze i na wypadek sytuacji kryzysowej, pełnomocnictwo zapobiegawcze • Opieka hospicyjna i paliatywna (w szczególności SAPV) • Adresy: SAPV w Berlinie
ZAH – (Zentrale Anlaufstelle Hospiz) (Unionhilfswerk)	 www.hospiz-aktuell.de  www.hospiz.beranet.info (doradztwo online, czat indywidualny i grupowy)  post@hospiz-aktuell.de  030 40711113	• Informacje i doradztwo • Żałoba, umieranie i śmierć, opieka hospicyjna i paliatywna • Oświadczenie woli pacjenta, planowanie na wypadek sytuacji kryzysowej, pełnomocnictwo zapobiegawcze • Doradztwo telefoniczne, osobiste i online
BMJ (Bundesministerium der Justiz)	 www.bmj.de	• Oświadczenie woli pacjenta, pełnomocnictwo opiekuńcze, pełnomocnictwo zapobiegawcze (formularze, wzory tekstów, informacje) • Formularze także w języku angielskim, francuskim, rosyjskim, tureckim, włoskim • Język migowy i język łatwy do zrozumienia

W poszukiwaniu pomocy w zakresie samopomocy...

NAKOS – (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	 www.nakos.de  selbsthilfe@nakos.de  030 31018960	• Grupy samopomocy: adresy oraz informacje i wiele więcej
SEKIS – (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle)	 www.sekis-berlin.de  sekis@sekis-berlin.de  030 8926602	
Onkomap – „Ihr digitaler Onkolotse für Berlin“	 www.onkomap.de  onkolotse@tzb.de  030 2853890	

Grupy samopomocy: adresy oraz informacje i wiele więcej

Hilfelotse Berlin	 www.hilfelotse-berlin.de  0800 5950059 (usługa telefoniczna)	• Wsparcie w poszukiwaniach ofert pomocy zdrowotnej i społecznej w Berlinie • Współpraca z berlińskimi punktami wsparcia opieki
Wegweiser Hospiz-Palliativmedizin (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.)	 www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de	• Opieka hospicyjna i paliatywna dla dorosłych, dzieci i młodzieży (adresy i informacje) • oferty specjalne dla migrantek i migrantów • Treści i kontakty dostępne także w innych językach – należy następująco dostosować końcówkę strony internetowej: turecki (.../tr), angielski (.../en), arabski (.../ar), francuski (.../fr), rumuński (.../ro), polski (.../pl), wietnamski (.../vi), rosyjski (.../ru), ukraiński (.../uk)
Krebsinformationsdienst dkfz – (Deutsches Krebsforschungszentrum)	 www.krebsinformationsdienst.de  krebsinformationsdienst@dkfz.de  0800 4203040	• Pomoc w radzeniu sobie z chorobą • Pomoc w poszukiwaniach linków, osób kontaktowych i adresów (np. psychoonkologów/ psychoonkologów, lekarek/lekarzy, klinik) • Język migowy i język łatwy do zrozumienia
W poszukiwaniu nas...		
Berliner Begleitmappe	 www.begleitmappe.de www.tzb.de/patienten-begleitmappe/  berliner-begleitmappe@tzb.de	• do samodzielnego wydruku: formularze z mapki informacyjnej oraz dalsze formularze • Wideo wyjaśniające mapkę • dalsze informacje • Adresy • Również częściowe tłumaczenia na różne języki oraz język łatwy do zrozumienia