

# Gesund in Linz

Angebote • Informationen • Tipps

Integrationsbüro

**LinZ**  
verändert

➔ Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Albanisch

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

Deutsch

Englisch

Französisch

Spanisch

Rumänisch

Russisch

Türkisch

➔ Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten oder Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an das

Integrationsbüro der Stadt Linz  
Hauptplatz 1-5, 2. Stock, 4041 Linz  
Tel.: (0732)/7070-1150 oder 1163  
e-mail: [integration@linz.at](mailto:integration@linz.at)

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Linz, Integrationsbüro,

Hauptplatz 1-5, 4041 Linz; Druck: Gutenberg-Werbering GmbH

Stand: März 2010



In Linz leben Menschen aus vielen Nationen. Um sie in verschiedenen Bereichen zu unterstützen, wurde bereits im Jahr 1991 das AusländerInnen-Integrationsbüro als zentrale Informationsstelle eingerichtet, die nun die Neuauflage der Broschüre „Gesund in Linz“ herausgegeben hat. Dieser Ratgeber informiert in neun Sprachen über die vielfältigen Angebote im Linzer Gesundheitssystem. „Gesund in Linz“ dient jedoch nicht nur der Beratung von MigrantInnen, sondern sollte auf Grund der gebotenen umfassenden Informationen auch für alle Linzerinnen und Linzer ein hilfreiches Nachschlagewerk sein.

**Franz Dobusch**  
Bürgermeister der Stadt Linz



Gerade für ZuwanderInnen ist die Beratung und Hilfe in gesundheitlichen Belangen besonders wichtig. Für sie ist es anfangs relativ schwierig, sich in der neuen Wahlheimat zurechtzufinden und vor allem, sprachliche Hürden im Kontakt mit ÄrztInnen und MitarbeiterInnen in Gesundheitsberufen zu überwinden. Um den MigrantInnen die Orientierung im Linzer Gesundheitswesen zu erleichtern, hat das Integrationsbüro die mehrsprachige Broschüre „Gesund in Linz“ neu herausgegeben und informiert in aktuellster Form über die verschiedenen Gesundheitsangebote in Linz. Dies ist ein bedeutender Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserer Stadt.

**Vizebürgermeisterin Christiana Dolezal**  
Gesundheitsreferentin der Stadt Linz



Barrieren können die Gesundheit gefährden. Darum ist es wichtig, dass wir mit den Barrieren zu unserer Gesellschaft auch die Barrieren zu unserem Gesundheitssystem abbauen und so möglichst für alle Menschen den Zugang zu Gesundheitsleistungen frei zu gestalten. Sprachbarrieren und ungenügende Informationen können vielfach zu unüberwindbaren Hürden führen. Mit dieser nun vorliegenden Broschüre unternehmen das Integrationsressort und das städtische Integrationsbüro einen wichtigen Schritt zum Abbau eines Informationsdefizits. Ich wünsche Ihnen, den Leserinnen und Lesern dieser Broschüre, dass Sie die Unterstützung, die Sie im Bedarfsfall brauchen, damit auch finden. Linz setzt mit dieser Broschüre ein weiteres Zeichen als Stadt, die ihre Migrantinnen und Migranten im Integrationsprozess bestmöglich zu unterstützen versucht.

**Vizebürgermeister Klaus Luger**  
Sozialreferent der Stadt Linz

Die Teilnahme von Migrantinnen und Migranten zu fördern und die Zugangschancen im Hinblick auf Gesundheit, Prävention und gesundheitlicher Versorgung zu erhöhen, stellte eine wesentliche Zielsetzung der Linzer Stadtverwaltung und des städtischen Integrationsbüros dar.

Ausreichende Informationen über das Gesundheitssystem und die diesbezüglichen Angebote in Linz sind für MigrantInnen von besonderer Bedeutung, um Zugangsbarrieren zu den Einrichtungen des Linzer Gesundheitswesens zu senken.

Diese mehrsprachige und zielgruppenorientierte Informationspublikation „Gesund in Linz“ (2. Auflage) fördert das Zusammenleben und ist ein wichtiger Baustein zur sozialen Integration!



### **Dr. Ernst Inquart**

Präsidialdirektor

Um Zuwanderern einen einfachen Zugang zum Linzer Gesundheitswesen zu ermöglichen, haben wir die Gesund in Linz Informationsbroschüre neu überarbeitet. Schon bei der Erstausgabe erwies sich die Broschüre aufgrund der hohen Nachfrage als ein wichtiges Nachschlagewerk im Linzer Gesundheitssystem.

In insgesamt neun Themenbereichen werden die wichtigsten Fragen rund um die Gesundheit beantwortet und mit hilfreichen Hintergrundinformationen und Angeboten erläutert.

**Mag. Belmir Zec**, Integrationsbeauftragter  
**Ilfad Husic**, MIB Vorsitzender





Gesundheit ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes und aktives Leben. Das gilt für alle Menschen im gleichen Maße – für Migrantinnen und Migranten genauso wie für alle anderen.

Vor allem für MigrantInnen ist der Zugang zu Gesundheitseinrichtungen und zu Ärztinnen und Ärzten aber oft mit Barrieren verbunden. Fehlende Kenntnisse über das Gesundheitssystem tragen dazu bei, dass sie nicht die Versorgung in Anspruch nehmen die ihnen zusteht und die sie brauchen.

Ich begrüße es sehr, dass das Integrationsbüro in Linz eine mehrsprachige Orientierungshilfe für alle Linzerinnen und Linzer veröffentlicht. Es wird damit Integrationsförderung im besten Sinne ermöglicht – denn Gesundheit ist laut Definition der Welt-Gesundheits-Organisation mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Dieses Bewusstsein müssen wir fördern, denn das Land OÖ vertritt grundsätzlich im Bereich Integration den Ansatz der Schaffung von Chancengleichheit.

### **Josef Ackerl**

Landeshauptmann-Stellvertreter



# Gesundheit für die ganze Familie.



- Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld
- Vorsorge für Mutter und Kind
- Behandlung beim Arzt und im Spital
- Kinderzahn-Prävention
- Zahnbehandlung
- Zahnersatz und Kieferorthopädie

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, [www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at)

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com)

RECHT | BILDUNG | KULTUR



DR. JOHANN KALLIAUER, AK-Präsident:

**„IHR VORTEIL.  
DIE AK-LEISTUNGSKARTE!“**

- + *Recht & Konsumentenschutz kostenlos*
- + *10% Bildungsrabatt und gratis Bildungsberatung*
- + *Hunderte Kultur-Highlights günstig erleben*



**AK**  
Oberösterreich

<b>1. Kranken- und Unfallversicherung</b>	<b>8</b>
Krankenversicherung	9
Unfallversicherung	10
Krankmeldung für Berufstätige	11
<b>2. Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt</b>	<b>12</b>
E-card	12
ÄrztInnen und Ärzte mit Fremdsprachenkenntnissen	16
<b>3. Informationen rund um das Krankenhaus</b>	<b>32</b>
Krankenhäuser in Linz	32
Aufenthalt im Krankenhaus	34
Ambulanz	34
<b>4. Hilfe für die Seele</b>	<b>35</b>
Anzeichen bei seelischen Krisen	35
In Notfällen	36
Beratung und Begleitung	37
<b>5. Wieder gesund werden</b>	<b>39</b>
Medikamente, Rezept	39
Apotheken in Linz	40
<b>6. Gesund bleiben</b>	<b>42</b>
Gesundenuntersuchung	42
Eltern-Mutterberatung	43
Impfungen	44
Schutz vor AIDS	46
Bewegung	47
Ernährung	47
Rauchen	49
Gesunde Zähne	49
<b>7. Frauensache</b>	<b>51</b>
Schwangerschaft	51
Wenn Ihr Kind zur Welt kommt	54
Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	54
Verhütung und Familienplanung (nicht nur Frauensache ...)	55
Schwangerschaftsabbruch	55
<b>8. AsylwerberInnen</b>	<b>57</b>
<b>9. Im Notfall</b>	<b>58</b>

# 1 KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG

Wenn Sie in Österreich unselbständig oder selbständig erwerbstätig sind, besitzen Sie automatisch eine **Sozialversicherung** („Pflichtversicherung“). Dadurch sind Sie

- ➔ **krankenversichert,**
- ➔ **unfallversichert und**
- ➔ **pensionsversichert.**

Ihr Beitrag zur Sozialversicherung wird jeden Monat vom Lohn/Gehalt abgezogen (der Betrag richtet sich nach der Höhe Ihres Einkommens). Mit dem ersten Tag der Beschäftigung haben Sie den vollen Versicherungsschutz - wenn Sie Leistungen des Gesundheitssystems in Anspruch nehmen (z.B. ärztliche Behandlung, Krankenhausaufenthalt, ...), übernimmt Ihre Krankenversicherung die entstandenen Kosten.

Ihr/e ArbeitgeberIn ist verpflichtet, die Bestätigung Ihrer Anmeldung bei der Sozialversicherung unverzüglich an Sie weiterzuleiten. Sollten Sie diese Bestätigung trotz Aufforderung nicht erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse!

Der volle Versicherungsschutz ist auch dann gegeben, wenn der/die DienstgeberIn Sie nicht rechtzeitig bei der Sozialversicherung angemeldet hat. In diesem Fall kann es aber auch für Sie zu Problemen kommen, beispielsweise weil Ihre „e-card“ beim Arzt keinen gültigen Krankenversicherungsschutz ausweist.

## Sozialversicherungsnummer

Ihre Sozialversicherungsnummer brauchen Sie (oder Ihre mitversicherten Angehörigen) immer dann,



- ➔ wenn Sie ärztliche Hilfe, Zahnbehandlung und andere Leistungen in Anspruch nehmen
- ➔ wenn Sie persönlich oder schriftlich mit Ihrer Krankenversicherung Kontakt aufnehmen

⚠ Mit der persönlichen „e-card“ haben Sie Ihre Sozialversicherungsnummer immer griffbereit. Die e-card ersetzt den Krankenschein, der bisher bei einem Arztbesuch oder einer Behandlung in den Gesundheitseinrichtungen der Sozialversicherung mitgebracht werden musste.

## Krankenversicherung (auch für Angehörige)

Angehörige, EhepartnerInnen und Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres können in Ihrer Krankenversicherung (meist beitragsfrei) mitversichert werden. Wenn bei den Kindern eine Schul- oder Berufsausbildung vorliegt, so ist unter bestimmten Voraussetzungen eine weitere Mitversicherung bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres möglich.

Stiefkinder und Enkelkinder können unter bestimmten Voraussetzungen auch zur Mitversicherung angemeldet werden. Sollten die Kinder (Stief- oder Enkelkinder) nach Vollendung des 18. Lebensjahres bzw. nach dem Ende einer Schul- oder Berufsausbildung erwerbslos sein und noch kein Anspruch auf Leistungen vom Arbeitsmarktservice (z.B. Arbeitslosengeld) bestehen, so wäre noch eine Mitversicherung wegen Erwerbslosigkeit für die Dauer von maximal 24 Monaten möglich. Voraussetzung: Aufenthalt (Hauptwohnsitz in Österreich, bei Stief- und Enkelkindern gemeinsamer Hauptwohnsitz mit dem/der Versicherten) und wenn die Angehörigen selbst nicht einer gesetzlichen Krankenversicherung unterliegen.

### ➔ Krankengeld:

wenn der Anspruch auf Weiterzahlung des Lohns durch die/den ArbeitgeberIn erschöpft ist, kann für die weitere Dauer der Arbeitsunfähigkeit (höchstens 52 Wochen) Krankengeld bezogen werden. Das Krankengeld ersetzt einen Großteil des entfallenden Arbeitsverdienstes.

### ➔ Wochengeld:

ist für erwerbstätige Frauen als Ersatz für das entfallende Einkommen während des Mutterschutzes vorgesehen (acht Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung) und ersetzt das bisherige Arbeitsentgelt zur Gänze.

### ➔ Kinderbetreuungsgeld:

wird ab dem 1.1.2002 unabhängig von einer Erwerbstätigkeit oder Pflichtversicherung gewährt.

Weiters sind für Personen mit sehr niedrigem Einkommen gewisse **Gebührenbefreiungen** möglich (z.B. Rezeptgebühr siehe Seite 39, Service-Entgelt e-card siehe Seite 13).

### Personen ohne Krankenversicherung

Wenn Sie nicht krankenversichert sind und in Österreich eine medizinische Behandlung in Anspruch nehmen, müssen Sie die **Kosten für Diagnose und Therapie selbst tragen**.

Falls Sie nicht über ausreichende finanzielle Mittel verfügen, Ihre Krankheit aber nach ärztlicher Einschätzung sofort behandelt werden muss, besteht die Möglichkeit einer vorerst kostenlosen Behandlung in einem öffentlichen Krankenhaus (z.B. das Allgemeine Krankenhaus in Linz). Die Rechnungen werden Ihnen aber nicht erlassen, sondern Sie müssen den vollen Betrag (möglicherweise in Raten) zurückzahlen, sobald Sie über ein Einkommen verfügen. Generell besteht für Personen, die nicht im Rahmen der Pflichtversicherung (oder einer Mitversicherung als Angehörige) krankenversichert sind, die Möglichkeit einer **freiwilligen Selbstversicherung**. Hier sind aber teilweise **Wartezeiten** auf einen Leistungsanspruch vorgesehen.

- ➔ **Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)**, Hauptstelle  
Gruberstr. 77, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegek@ooegkk.at  
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 6.45 - 15 Uhr  
Freitag 6 - 15 Uhr  
Infoschalter: Montag - Donnerstag 6 bis 17 Uhr
- ➔ **Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft**, Landesstelle OÖ  
Mozartstr. 41, 4010 Linz, Tel.: (0732)/7634-0  
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 7.30 - 13.30 Uhr
- ➔ **Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten (BVA)**, Landesstelle OÖ  
Hessenplatz 5, 4010 Linz, Tel.: (0732)/779323 oder 050 405  
e-mail: Lst.linz@bva.sozvers.at  
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 7.30 - 14 Uhr  
Freitag 7.30 - 12 Uhr
- ➔ **Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau**, Außenstelle Linz  
Bahnhofplatz 3-6, 4020 Linz, Tel.: (0732)/652348 oder 050 2350  
e-mail: gbz.linz@vaeb.at  
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 7.30 - 15 Uhr  
Freitag 7.30 - 13 Uhr

## Unfallversicherung

Falls Sie einen Arbeitsunfall haben oder an einer Berufskrankheit leiden, besitzen Sie den Schutz der Unfallversicherung.

Als **Arbeitsunfälle** gelten Unfälle, die sich im örtlichen, zeitlichen und ursächlichen Zusammenhang mit Ihrer Erwerbstätigkeit oder Ausbildung ereignen. **Berufskrankheiten** sind Schädigungen der Gesundheit durch die versicherte Tätigkeit. Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten sind der Unfallversicherung

innerhalb von fünf Tagen zu melden, wenn sie mehr als drei Tage Krankenstand bzw. Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben. Bei verspäteter Meldung kann es zu Leistungseinschränkungen kommen!

Zu den Leistungen der Unfallversicherung zählen Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten, Arbeitsmedizinische Betreuung, Erste-Hilfe-Leistung bei Arbeitsunfällen, Unfallheilbehandlung, Rehabilitation und Entschädigung nach Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.

Eine der größten Unfallversicherungen ist die

- ➔ **Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)** AUVA-Landesstelle Linz  
Garnisonstraße 5, 4017 Linz, Tel.: (0732)/2333-0  
e-mail: LVR@auva.at  
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 7 - 16.30 Uhr  
Freitag 7 - 13.30

## Krankmeldung für Berufstätige

Wenn Sie krank sind und nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber/ Ihre Arbeitgeberin informieren und zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Eine rückwirkende Krankmeldung für mehr als einen Werktag ist nur in Ausnahmefällen möglich, daher suchen Sie bitte immer sofort eine Ärztin oder einen Arzt auf! Sie erhalten eine Bestätigung, dass Sie auf Grund der Krankheit nicht arbeitsfähig sind. Die notwendige Krankmeldung wird direkt an die Krankenkasse übermittelt. Bei einer Behandlung in der Krankenhaus-Ambulanz erfolgt oft nicht automatisch eine Krankmeldung. Gegebenenfalls müssen Sie Ihre Arbeitsunfähigkeit in der Krankenhausambulanz bestätigen lassen und die Krankmeldung umgehend der Krankenkasse vorlegen. Die Ambulanzkarte zählt nicht als Krankmeldung.

Bei einem Krankenhausaufenthalt sind Sie automatisch im „Krankenstand“. In diesen Fällen ist auch bei der Entlassung aus der Anstaltspflege keine (weitere) Krankmeldung erforderlich. Eine (weitere) Krankmeldung durch den behandelnden Arzt ist aber nach stationären Aufenthalten in privaten Krankenanstalten (Privatkliniken) und nach stationären Kuraufenthalten notwendig, wenn nach der Entlassung tatsächlich noch eine Arbeitsunfähigkeit vorliegt.

Wenn Sie wieder gesund sind, benötigt die Krankenkasse eine **Gesundmeldung**. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt ist für diese Gesundmeldung zuständig.

Es ist aber auch möglich, sich selbst wieder „gesund“ zu melden (beispielsweise bei der oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (ÖOGKK) über das Internet mit dem Formular „Gesundmeldung“ ([www.oegkk.at](http://www.oegkk.at); Gesundmeldung).

## 2 BESUCH BEI EINER ÄRZTIN ODER EINEM ARZT

### E-card

Wenn Sie (oder mitversicherte Angehörige – EhepartnerIn, Kinder) eine Behandlung in den Gesundheitseinrichtungen der Sozialversicherung oder eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen wollen, benötigen Sie eine **e-card**.



### Was ist eine e-card?

„e“ steht für elektronisch und bedeutet hier die elektronische Unterstützung von Verwaltungsvorgängen. Mit der e-card kann ihr behandelnder Arzt überprüfen, ob und bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind und die Kosten automatisch mit Ihrer Krankenkasse abrechnen. Für Sie entstehen – abgesehen von dem jährlich eingehobenen Service-Entgelt – als Versichertem einer Gebietskrankenkasse keine Kosten für die Arztbehandlung. Versicherte anderer Krankenversicherungsträger, etwa Selbstständige, haben einen prozentuellen Selbstbehalt auf verschiedene Leistungen zu tragen.

### Wer erhält eine e-card?

- Jede Person (Versicherte und Angehörige), für die innerhalb der letzten neun Monate ein Anspruch auf Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung gemäß einem der folgenden Gesetze festgestellt werden konnte, und die sich im Inland aufhält:
  - ➔ Allgemeines Sozialversicherungsgesetz (ASVG)
  - ➔ Beamten-Kranken- und Unfallversicherungsgesetz (B-KUVG)
  - ➔ Bauern-Sozialversicherungsgesetz (BSVG)
  - ➔ Gewerbliches Sozialversicherungsgesetz (GSVG)
- Geringfügig Beschäftigte, obwohl sie nicht der gesetzlichen Krankenversicherung unterliegen.
- Personen, die nach mehreren SV-Gesetzen versichert sind.
- Neugeborene erhalten automatisch eine e-card, sobald die Geburt bei der ÖGKK gemeldet wird.

**e-card vergessen?**

Falls Sie bei Ihrem Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt keine e-card vorlegen, kann der Arzt eine Sicherstellung (Kaution) dafür verlangen, dass die Karte verlässlich zu einem späteren Zeitpunkt nachgebracht wird. Eine solche Sicherstellung wird vor allem dann verlangt, wenn Sie nicht Stammpatient in der jeweiligen Ordination sind. Falls die Sicherstellung in Form eines Geldbetrages gefordert wird, bewegt sich dieser in der Regel zwischen 20 und 40 Euro – der Arzt kann sie aber grundsätzlich frei bestimmen. Wenn Sie die e-card nachgebracht haben, erhalten Sie den Einsatz zurück.

**Gültigkeitsdauer und Service-Entgelt der e-card**

Grundsätzlich ist die e-card unbegrenzt gültig – Ihr Anspruch auf Leistungen der Krankenkasse wie z.B. ärztliche Behandlung hängt aber selbstverständlich davon ab, ob sie zu diesem Zeitpunkt einen aufrechten Versicherungsschutz haben. Mittels der e-card wird bei jedem Arztkontakt eine elektronische Abfrage über Ihren aktuellen Versicherungsstatus durchgeführt.

Das Service-Entgelt in der Höhe von € 10,00 gilt für **ein Kalenderjahr**. Die Service-Entgelt-Kosten fallen auch für jede mitversicherte Person an. Alle Service-Entgelt-Kosten zusammen werden automatisch von der Lohn- bzw. Gehaltsabrechnung des Dienstnehmers am 15. November für das nächstfolgende Jahr einbehalten.

**Kein e-card Service-Entgelt zahlen:**

- ➔ mitversicherte Kinder
- ➔ geringfügig Beschäftigte
- ➔ DienstnehmerInnen die am 15.11. keine Bezüge erhalten (z.B.: Wochenhilfen, Karenz, Präsenzdienst bzw. Zivildienst)
- ➔ DienstnehmerInnen, die auf Grund einer Arbeitsunfähigkeit weniger als die Hälfte ihres Entgeltes vom Dienstgeber fortgezahlt bekommen
- ➔ PensionistInnen nach dem Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) und deren Angehörige
- ➔ Personen die von der Rezeptgebühr befreit oder mehrfach versichert sind (kann nur mittels Antrag des Betroffenen von der zuständigen Krankenversicherung rückerstattet werden)

**Wie oft habe ich Leistungsanspruch mit der e-card?**

Pro Quartal können Sie im Bedarfsfall einen Arzt jeder Fachgruppe (Allgemeinmediziner, Gynäkologe, Augenarzt, Zahnarzt usw.) in Anspruch nehmen.

Bei diesem Arzt können Sie selbstverständlich so viele Behandlungen und Konsultationen in Anspruch nehmen, wie medizinisch nötig sind. Sie dürfen allerdings nur in Ausnahmefällen innerhalb eines Quartals von einem Arzt zu einem anderen Arzt derselben Fachgruppe wechseln. Das heißt, Sie können z.B. in der Zeit zwischen Jänner und März (1. Quartal) nicht zwei verschiedene Hals-Nasen-Ohren-Ärztinnen oder -ärzte aufsuchen. Ausnahmen von dieser Regel werden bei berechtigten Einwänden gemacht, wenn die OÖGKK dies bewilligt. Hierzu muss die Bewilligung von der OÖGKK vor dem zweiten Arztbesuch eingeholt werden (der Kontakt des zweiten Arztes wird in diesem Fall für Ihre e-card „freigeschaltet“)

1. Quartal: 1. Jänner bis 31. März
2. Quartal: 1. April bis 30. Juni
3. Quartal: 1. Juli bis 30. September
4. Quartal: 1. Oktober bis 31. Dezember

### **Freie Arztwahl**

Grundsätzlich können Sie als PatientIn Ihre Ärztin oder Ihren Arzt frei wählen. **Vertragsärzte** Ihrer Krankenkasse – das sind Ärzte, die mit Ihrer Krankenkasse, z.B. mit der OÖ Gebietskrankenkasse, einen Vertrag abgeschlossen haben – sind berechtigt, Sie zu behandeln und das Behandlungshonorar direkt mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen. Das bedeutet, dass Sie als Patient bei diesem Arzt nichts selbst bezahlen müssen („Sachleistung“).

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer Wohnumgebung eine **Hausärztin** oder einen **Hausarzt** Ihres Vertrauens haben (zumeist Ärztin oder Arzt für Allgemeinmedizin -“Praktische Ärztin“, „Praktischer Arzt“). Sie/er kennt Ihre Krankengeschichte und kann eine erste Diagnose stellen.

Falls es notwendig ist, werden Sie an eine/n Fachärztin oder -arzt weiterverwiesen. Sie erhalten dann einen **gelben Überweisungsschein**.

**Ärztinnen oder Ärzte, die Ihre Muttersprache sprechen**, finden Sie von Seite 16 bis Seite 31.

### **Verlust einer E-card**

Der Verlust der e-card ist sofort dem Krankenversicherungsträger oder der e-card Serviceline unter der Nummer 050 124 33 11 (Österreichweit zum Ortstarif – daher die erste Null nie weglassen) zu melden. Ist während dieser Zeit ein Arztbesuch erforderlich, kann der behandelnde Arzt durch Eingabe der Versicherungsnummer feststellen, ob bzw. wie jemand versichert ist. Die e-card muss jedenfalls im Nachhinein dem Arzt vorgelegt werden.

Damit Sie bei der Ärztin oder beim Arzt nicht allzu lange warten müssen, ist es oft notwendig vorher einen **Termin** zu vereinbaren. Bitte halten Sie sich an diesen Termin und kommen Sie pünktlich! (Trotzdem kann es sein, dass Notfälle vorgezogen werden.)

Falls Sie den Termin doch nicht wahrnehmen können, vergessen Sie nicht abzusagen!

### **Wahlärztin oder -arzt**

Sie haben auch die Möglichkeit, eine Wahlärztin oder einen Wahlarzt aufzusuchen. Diese können nur **privat**, das heißt **nur gegen private Bezahlung des Honorars**, in Anspruch genommen werden. Nach Vorlage der von Ihnen bezahlten Rechnung erhalten Sie von Ihrer Krankenversicherung den jeweils vorgesehenen Kostenersatz. Das sind in aller Regel 80 Prozent des Honorars, das ein Vertragsarzt dieser Krankenkasse für eine vergleichbare Leistung erhalten hätte. Da Wahlärzte ihr Honorar frei bestimmen, kann es sein, dass der Kostenersatz der Krankenkasse die tatsächlichen Behandlungskosten nur zu einem kleinen Teil deckt. Die Differenz kann erheblich sein. Daher sollten Sie sich unbedingt vor dem Behandlungsbeginn über die Höhe der Kosten informieren.

## Ärztinnen und Ärzte mit Fremdsprachenkenntnissen

In Linz gibt es rund 600 Ärztinnen und Ärzte, davon sind ca. 187 Ärztinnen und Ärzte für Allgemeinmedizin, die übrigen sind Fachärztinnen oder Fachärzte, beispielsweise für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (Zahnärztin oder Zahnarzt), für Augenheilkunde (Augenärztin oder Augenarzt).

Falls Sie eine Ärztin oder einen Arzt suchen, die/der Ihre Muttersprache spricht, kann Ihnen folgende Auflistung helfen (Wahlärztinnen oder -ärzte sind mit „W“):

### Allgemeinmedizin (Praktische Ärztin oder Praktischer Arzt)

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Wolfgang Auer Torbergweg 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316466	Englisch	
Dr. Alfred Flamm Darrgutstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/663695	Englisch	Englisch
Dr. Wolfgang Furthmayr Wiener Str. 482, 4030 Linz Tel.: (0732)/301645	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Hiltrud Furtner <b>W</b> Herrenstr. 2, 4020 Linz Tel.: 0699/11 45 02 01	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Marietta Ghamarian <b>W</b> Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Englisch	
Dr. Thomas Ghamarian <b>W</b> Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Englisch	
Dr. Osama Girgis <b>W</b> Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: (0732)/ 33 24 97	Arabisch Englisch	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. <sup>in</sup> Andrea Gussner-Langl Hamerlingstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/651463	Englisch	Englisch
Dr. Claudius Gürtler Stockhofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/663495	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Sigrid Leroy-Wagner <b>W</b> Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/783848	Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Ruth Hackmack-Eder Gabesstr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/305494	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Hanner <b>W</b> Greinerhofgasse 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/700650	Englisch Französisch	
Dr. Klaus Haslwanger Baumbachstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/781570	Englisch etwas Italienisch	Englisch
Dr. Michael Hirsch Spaunstr. 36, 4020 Linz Tel.: (0732)/342455	Englisch	
Dr. Franz Hohensinn Leonfeldner Str. 24c, 4040 Linz Tel.: (0732)/739768	Englisch etwas Französisch etwas Spanisch	Englisch
Dr. Reinhard Jäger <b>W</b> Reuchlinstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/946859	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Martina Kappo Leharstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/661245-0	Englisch etwas Französisch etwas Italienisch	
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Kaspar Bulgariplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/653030	Englisch Französisch	
Dr. Kurt Kellermair Freistädter Str. 41, 4040 Linz Tel.: (0732)/730595	Englisch Italienisch	Englisch Italienisch

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Jasim Kicin Krempflstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/341000	W Bosnisch-Kroatisch-Serbisch Russisch etwas Englisch etwas Polnisch, etwas Slowakisch, etwas Tschechisch	Bosnisch-Kroatisch-Serbisch Englisch
Dr. Josef Kimeswenger Flussgasse 13, 4040 Linz Tel.: (0732)/732631	Englisch	
Dr. Manfred Klar Vogelfängerweg 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/370125	Englisch	
Dr. Wolfgang Koits Zeppenfeldstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/660377	Englisch	
Dr. Günther Lehner Rudolfstr. 15, 4040 Linz Tel.: (0732)/731026	Englisch	
Dr. Joachim Leisch Kaarstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/731096	Englisch Italienisch	Englisch Französisch Ungarisch
Dr. Heinz Leyrer Oidenerstr. 75, 4030 Linz Tel.: (0732)/320144	Englisch	
Dr. Wolfgang Marks Hillerstr. 10, 4020 Linz Tel.: (0732)/305376	Englisch	
Dr. Michael Mayr Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383686	Englisch	
Dr. Heinz Mayrhofer Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/663656-0	Englisch	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Georg Pfau Franckstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/603831	Englisch Französisch	
Dr. Christian Pisecky Landstr. 76, 4020 Linz Tel.: (0732)/664680	Englisch Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Riccabona <b>W</b> Goethestraße 27, 4020 Linz Tel.: (0732)/602429 Traditionell chinesische Medizin	Englisch Italienisch etwas Spanisch etwas Französisch	
Dr. Eduard Sadjed Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/737219	Englisch etwas Französisch etwas Italienisch, etwas Tschechisch	etwas Englisch etwas Französisch
Dr. Herbert Schäffer Schulstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/711333	Englisch Italienisch etwas Spanisch	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Slenko-Atzmüller Liebigstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/658758	Englisch	
Dr. Clemens Sigart Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/662667	Englisch Tschechisch	Tschechisch Italienisch
Dr. Elmar Stockmair Keplerstr. 7, 4040 Linz Tel.: (0732)/731052	Englisch	Englisch Rumänisch
Dr. Andreas Zambarloukos Ferdinand-Markl-Str. 39, 4040 Linz Tel.: (0732)/250484	Griechisch	
Dr. Wolfgang Zillig Grundbachweg 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/672107	Englisch etwas Spanisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Maria Zimmerleiter-Götzendorfer Scharitzerstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/660140	Englisch Französisch	Englisch

Ärztin/Arzt		Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Anästhesiologie und Intensivmedizin (Schmerztherapie und Akupunktur)</b>			
Dr. Norbert Bauer Hauptstr. 33, 4040 Linz Tel.: (0732)/732661	<b>W</b>	Englisch Französisch	Englisch Französisch
Dr. Krystyna Hofferer Rainerstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/772747	<b>W</b>	Englisch Polnisch	

### Augenheilkunde (Augenärztin, Augenarzt)

Dr. Felix Buder Schubertstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/770006	<b>W</b>	Englisch	Italienisch Englisch
Dr. Christian Ebner Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316450		Englisch	
Dr. Markus Feichtinger Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/775626	<b>W</b>	Englisch Französisch	Englisch
Dr. Gerald Hommer Wiener Str. 4a, 4020 Linz Tel.: (0732)/653176		Englisch Italienisch etwas Französisch etwas Bosnisch- Kroatisch-Serbisch etwas Türkisch	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Krimm Scharitzerstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/658298		Englisch Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Nesser Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/380218		Englisch	
Dr. Bernhard Wienerroither Promenade 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/794575		Englisch Französisch	Englisch

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Chirurgie (Gefäßchirurgie*/Unfallchirurgie**) (Chirurgin/Chirurg)</b>		
Dr. Damian Urban Lessingstr. 2-4, 4020 Linz Tel.: (0732)/710411	Bulgarisch Englisch Kroatisch Makedonisch Russisch Serbisch	Rumänisch
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Enkner <b>W</b> Lederergasse 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772505	Englisch	Englisch
Dr. Osama Girgis** Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	Arabisch Englisch	
Dr. Klaus Humer** <b>W</b> Krankenhausstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784999	Englisch Französisch Italienisch Spanisch	Englisch Italienisch
Dr. Kornelius Kreissl Mozartstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/783737	Englisch	
Dr. Norbert Leithner* Blütenstr. 2, 4040 Linz Tel.: (0732)/700050	Englisch	Englisch
Dr. Christoph Tausch <b>W</b> Krankenhausstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784999	Englisch	Englisch
<b>Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gynäkologie (Frauenärztin/Frauenarzt)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ursula Baumann Blumauerstr. 3-5, 4020 Linz Tel.: (0732)/662277	Englisch Französisch Italienisch	
Dr. Thomas Bohaumilitzky <b>W</b> Rudigierstr. 1/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/772511	Englisch Französisch	Englisch

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Othmar Brandl Scharitzerstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/656057-0	Englisch	Englisch
Dr. Michael Bsteh Unionstr. 3a, 4020 Linz Tel.: (0732)/652313	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Maria Dines <b>W</b> Dauphinestr. 62, 4030 Linz Tel.: (0732)/303776	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Astrid Duller-Dichtl <b>W</b> Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Janina Fidler Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313482	Polnisch	
Dr. <sup>in</sup> Doris John <b>W</b> Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/655600-0	Englisch	Griechisch Italienisch
Dr. <sup>in</sup> Regina Kesztele Gerstnerstr. 6, 4040 Linz Tel.: (0732)/701088	Englisch Französisch	Englisch
Dr. Viktor Moser Goethestr. 61, 4020 Linz Tel.: (0732)/663462	Englisch	Englisch
Dr. Gerhard Mursch-Edlmayr Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/733129	Englisch	Englisch
Dr. Helmut Nopp Vogelfängerweg 27, 4030 Linz Tel.: (0732)/376070-0	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Anja Oppelt Dr. Peter Oppelt Schillerstr. 7, 4020 Linz, Tel.: (0732)/667161	Englisch Französisch	Albanisch Serbokroatisch etwas Russisch etwas Englisch

**W** Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. <sup>in</sup> Uschi Postl <b>W</b> Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	Englisch	Englisch
Dr. Werner Schmutz Reindlstr. 3, 4040 Linz Tel.: (0732)/738035	Englisch	
Dr. Axel Schreier Weißewolfstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/777177	Englisch	Englisch
Dr. Johannes Schnabel Einsteinstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/346396	Englisch Schwedisch	Englisch Schwedisch
Dr. Helmut Stöger <b>W</b> Volksfeststr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/779430	Englisch Französisch Verständigung: Italienisch Spanisch	Englisch
Dr. Cemil Yaman <b>W</b> Bockgasse 2b, 4020 Linz Tel.: 0664/421 96 00	Englisch Türkisch	

### Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten (HNO-Ärztin, HNO-Arzt)

Dr. Reinhard Dengg <b>W</b> Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	Englisch	Englisch Russisch Tschechisch
Dr. Peter Löffler <b>W</b> Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/664659	Ungarisch	Englisch
Dr. Klaus Mally <b>W</b> Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772870-0	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Magdalena Margoc <b>W</b> Starhembergstr. 44, 4020 Linz Tel.: (0732)/782897	Englisch Slowakisch	

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Johann Schmid Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	etwas Italienisch Tschechisch Russisch	Englisch Tschechisch Russisch
Dr. Wolfgang Straka Dauphinestr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/312477-0	Englisch Dänisch	
Dr. Ernst Plöchl Stockhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/664091	Englisch	
Dr. Walter Povysil Ecklweg 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/759876	Englisch Französisch	

#### Haut- und Geschlechtskrankheiten (Hautärztin/Hautarzt)

Dr. Franz Balouscheck Landwiedstr. 140, 4020 Linz Tel.: (0732)377100	Englisch	
Dr. Reinhard Höfner Taubenmarkt 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784009	Englisch	
Dr. Reinhold Kaisergruber Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/314000	Englisch	
Dr. Johannes Neuhofer Wiener Str. 57, 4020 Linz Tel.: (0732)/652077-0	Englisch Italienisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Schmidauer Rainerstr. 23a, 4020 Linz Tel.: (0732)/651452	Englisch Italienisch	
Dr. Rudolf Wolf Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/782200	Englisch	

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Innere Medizin (Internistin, Internist)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Gabriela Eichbauer-Sturm <b>W</b> Freistädter Str. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/716060	Englisch	Englisch
Dr. Michael Felbermayer Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/302018	Englisch	
Dr. Johannes Föchterle Rudolfstr. 8, 4040 Linz Tel.: (0732)/732229	Englisch Französisch	Englisch Italienisch
Dr. Thomas Honsig Hauptstr. 83-85, 4040 Linz Tel.: (0732)/716511	Englisch	Englisch
<b>Kinder- und Jugendheilkunde (Kinderärztin, Kinderarzt)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Frenzel Reisetbauerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/665550	Englisch Französisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Uli Holzmüller Lonstorferplatz 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/650349	Englisch	
Dr. Peter Kahr Eisenhandstr. 46, 4020 Linz Tel.: (0732)/771699	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Roswitha Krimm Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/303727	Englisch Französisch	etwas Englisch
Dr. <sup>in</sup> Brigitte Marzy-Brandstetter Glimpfingerstr. 96, 4020 Linz Tel.: (0732)/330880	Englisch Französisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg <b>W</b> Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	Englisch	

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Wolfgang Tiefenthaller Hauptstr. 61, 4040 Linz Tel.: (0732)/739877	Englisch Französisch Italienisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Eva Ziebermayr <b>W</b> Landstr. 32/2, 4020 Linz Tel.: 0676/945 64 26	Englisch Französisch	

### Labordiagnostik

Dr. Erich Pilgerstorfer Lustenauerstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/770128	Englisch Spanisch	Chinesisch Französisch Holländisch Kambodschanisch Vietnamesisch
Dr. Konrad Rocchetti Wachrenergasse 8, 4021 Linz Tel.: (0732)/662898	Englisch Italienisch	Bosnisch-Kroatisch-Serbisch Bulgarisch Rumänisch Russisch Slowenisch Ungarisch
Dr. Rudolf Ruthensteiner Waltherstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/778688-0	Englisch Französisch etwas Italienisch	

### Lungenkrankheiten (Lungenarzt)

Dr. Albert Hainzl Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383841	Englisch	
Dr. Wolfgang Höller Mannheimstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/750666	Englisch	
Dr. Martin Wiesenberger Eisenhandstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/777200	Englisch Französisch	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Wolfgang Wiesenberger Hauptstr. 14-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/731400	Englisch Französisch	
Dr. Josef Würtz Hafferlstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/775160	Bosnisch-Kroa- tisch-Serbisch Englisch	

### Orthopädie (Orthopäde)

Dr. Nikolaus Böhler Promenade 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/783528	<b>W</b>	Englisch	Englisch
Dr. Ingomar Heuberer Dametzstr. 47, 4020 Linz Tel.: (0732)/778112	<b>W</b>	Englisch etwas Italienisch	Englisch
Dr. Reiner Puchegger Landstr. 101, 4020 Linz Tel.: (0732)/661621		Englisch	
Dr. Josef Zerobin Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/384490-0		Englisch Spanisch	

### Psychiatrie und Neurologie (Psychiaterin, Psychiater, Neurologin, Neurologe)

Dr. Bernhard Bauchinger Gärtnerstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/611616-0		Englisch	
Dr. Egon Haberbollner Hauptstr. 83/85, 4040 Linz Tel.: (0732)/736293	<b>W</b>	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Margarethe Pischläger-Blamberger Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/661777	<b>W</b>	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	<b>W</b>	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Helene Wohlfahrtstädter Karl-Wiser-Str. 13, 4020 Linz Tel.: (0732)/664852		Englisch	Englisch

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Radiologie (Radiologe)</b>		
Dr. Edwin Danzer Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/733123	Englisch	Englisch Französisch Italienisch
Dr. Gerhard Schwarzl Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313480	Englisch	Bosnisch- Kroatisch- Serbisch Französisch

**Urologie (Urologe)**

Dr. Fernand Goniva Mozartstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/770170	Französisch	
Dr. Walter Kugler Gruberstr. 94, 4020 Linz Tel.: (0732)/781494	Englisch	Englisch
Dr. Hans Mayr Landstr. 15a, 4020 Linz Tel.: (0732)/771600	Englisch Italienisch Schwedisch	

**Kieferorthopädie (Kieferorthopädin)**

Dr. <sup>in</sup> Margarete Osvaldik Landstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/774867	<b>W</b>	Englisch Spanisch	
---	----------	----------------------	--

**Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (Zahnärztin, Zahnarzt)**

Dr. <sup>in</sup> Barbara Erben Rainerstr. 12/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/660690	Englisch	
Dr. Kurt Flohberger Wiener Str. 480, 4030 Linz Tel.: (0732)/309191	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Holdziewicz Bethlehemstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/770155	Polnisch	Bosnisch- Kroatisch- Serbisch

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Rudolf Matheis Landstr. 70, 4020 Linz Tel.: (0732)/781818-0	Englisch Französisch	Bosnisch- Kroatisch- Serbisch Slowenisch Ungarisch
Dr. Manfred Mayr Unionstr. 39/6, 4020 Linz Tel.: (0732)/667788	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Heidemarie Pischel Goethestr. 22, 4020 Linz Tel.: (0732)/652224	Englisch Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Ilse Ranftl Römerstr. 80, 4020 Linz Tel.: (0732)/776162		Bosnisch- Kroatisch- Serbisch
Dr. Ewald Christoph Sacher Tegetthofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/651330	Englisch etwas Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Martha Schneider Leonfeldner Str. 152, 4040 Linz Tel.: (0732)/252277	Polnisch	
Dr. <sup>in</sup> Elke Schiefersteiner Goethestr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/662040	Englisch	Englisch
Dr. Gerhard Schwarz Wiener Str. 493, 4030 Linz Tel.: (0732)/318500	Englisch	Polnisch
Dr. <sup>in</sup> Angelika Steinbach Landstr. 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/772465	Englisch Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Rosa Stransky Leharstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/655386	Englisch Slowakisch Ungarisch	
Dr. <sup>in</sup> Veronika Strauß Hauptstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/731216	Englisch Französisch Italienisch	

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Klaus Strasser Goethestr. 50, 4020 Linz Tel.: (0732)/668320	Englisch Italienisch	
Dr. <sup>in</sup> Margareta Strasser Hauptstr. 72, 4040 Linz Tel.: (0732)/700668	Englisch Französisch Griechisch	
Dr. Christian Taglieber Fabrikstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/772809	Englisch etwas Französisch etwas Italienisch	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Tkalec-Hofreiter Sophiengutstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/772424	Englisch	
Dr. Gunter Wahl Figulystr. 38, 4020 Linz Tel.: (0732)/668008	Englisch	
Dr. Heinz Wiesiniger Ferihumerstr. 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/732606-0	Englisch	
Dr. Klaus Wild Franckstr. 28, 4020 Linz Tel.: (0732)/655248	Englisch, Französisch	
Dr. Wilfried Wolkerstorfer Froschberg 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/657096	Englisch, Französisch, Spanisch	

### Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

DDr. Johannes Brücke Spittelwiese 6/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/793979	<b>W</b>	Englisch Französisch	Kroatisch
--	----------	-------------------------	-----------

(Angaben auf Basis einer Erhebung durch die Ärztekammer für Oberösterreich in Zusammenarbeit mit dem Integrationsbüro, Juni 2009)

 Wahlärztin/Wahlarzt

### Fachärztinnen und –ärzte für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde am Zahnambulatorium Linz der OÖGKK

Das Zahnambulatorium Linz der Oberösterreichische Gebietskrankenkasse befindet sich in der Derfflingerstr. 2a, 4020 Linz, Tel.: 05 7807-10 33 00

Ärztin/Arzt	Fremdsprachenkenntnisse
Dr. <sup>in</sup> Elisea Adajar	Englisch Philippinisch
Dr. <sup>in</sup> Barbara Afeltowicz	Polnisch etwas Russisch
Dr. Peter Brazda	Spanisch
Prim. MR Dr. Josef Bukal	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Dorothea Engleder	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Alena Enzenhofer	Tschechisch
Dr. <sup>in</sup> Charlotte Herman	Englisch Hebräisch
Dr. <sup>in</sup> Suzana Ilic	Serbisch
Dr. <sup>in</sup> Irene John	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Dorota Ksen	Polnisch
Dr. <sup>in</sup> Elzbieta Laudanska	Polnisch
Dr. <sup>in</sup> Feiner Pia	Englisch Französisch
Dr. <sup>in</sup> Maria Violetta Lupusor	Französisch Italienisch Rumänisch
Dr. <sup>in</sup> Linda Malek	Englisch
Dr. Tomasz Obolewski	Polnisch
Dr. <sup>in</sup> Lea Polak	Tschechisch
Dr. Jürgen Zehetmayr	Englisch

(Angaben auf Basis einer Erhebung durch die OÖGKK, Juni 2009)

### Offene Fragen?

#### PatientInnen-Service der Ärztekammer für Oberösterreich

Tel.: 0810-200216 (zum Ortstarif)

Montag - Donnerstag 8.30 - 11.30 Uhr

## 3 INFORMATIONEN RUND UM DAS KRANKENHAUS

### Krankenhäuser in Linz

- ➔ **Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz**  
Krankenhausstr. 9 , Tel.: (0732)/7806-0  
Internet: [www.akh.linz.at](http://www.akh.linz.at)  
Besuchszeit: täglich 13.30 - 15.30 Uhr; 18 - 19 Uhr  
Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 10 - 11 Uhr  
Falls notwendig, können vom Krankenhaus DolmetscherInnen beigezogen werden.
- ➔ **Diakonissenkrankenhaus Linz**  
(Zusatzversicherung notwendig!)  
Weißwolfstr. 15, Tel.: (0732)/7675-0  
Internet: [www.diakonissen-krankenhaus.at](http://www.diakonissen-krankenhaus.at)  
Besuchszeit: täglich 7 Uhr - 20.30 Uhr  
Am Wochenende von 7 - 20 Uhr
- ➔ **Krankenhaus der Barmherzigen Brüder**  
Seilerstätte 2, Tel.: (0732)/7897-0  
Internet: [www.bblinz.at](http://www.bblinz.at)  
Besuchszeit: täglich 13 - 15 Uhr; 18 - 19 Uhr
- ➔ **Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern**  
Seilerstätte 4, Tel.: (0732)/7677-0  
Internet: [www.bhs.at/linz](http://www.bhs.at/linz)  
Besuchszeit: täglich 13 - 15.30 Uhr; 17.30 - 19 Uhr  
Kinderabteilung: 13.30 - 17.30 Uhr
- ➔ **Krankenhaus der Elisabethinen**  
Fadingerstr. 1, Tel.: (0732)/7676-0  
Internet: [www.elisabethinen.or.at](http://www.elisabethinen.or.at)  
Besuchszeit: täglich 13.30 - 15.30 Uhr; 18 - 19 Uhr  
Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 10 - 11 Uhr

➔ **Landesfrauen- und Kinderklinik Linz**

Krankenhausstr. 26-30, Tel.: 050 554 63-0

Internet: [www.frauenklinik-linz.at](http://www.frauenklinik-linz.at)

Besuchszeit: täglich 13.30 - 15.30 Uhr,

für Berufstätige: 18 - 19 Uhr

Kinder und Jugendheilkunde täglich von 14 - 18 Uhr, für Eltern jederzeit

Mittagsruhe: 11.30 - 13.30 Uhr

Falls notwendig, können vom Krankenhaus DolmetscherInnen beigezogen werden.

➔ **Landesnervenklinik Wagner Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, Tel.: 050 554 62-0

Internet: [www.wagner-jauregg.at](http://www.wagner-jauregg.at)

Besuchszeit: täglich 14 - 15.30 Uhr; 18 - 19 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 9.30 - 10.30 Uhr

Falls notwendig, können vom Krankenhaus DolmetscherInnen beigezogen werden.

➔ **Unfallkrankenhaus**

Garnisonstraße 7, Tel.: (0732)/6920-0

Internet: [www.auva.at](http://www.auva.at)

Besuchszeit: täglich 14 - 20 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 9 - 11 Uhr

**Welches Krankenhaus hat in Akutfällen Aufnahme?**

➔ Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz

➔ Landesnervenklinik Wagner Jauregg

➔ Unfallkrankenhaus

➔ Unfallambulanz des Allgemeinen Krankenhauses Linz (AKH)

Informationen zu anderen Linzer Krankenhäusern, die jeweils Aufnahme haben, finden Sie in einer **aktuellen Tageszeitung** oder im Internet:

**[www.linz.at/akh/1489.asp](http://www.linz.at/akh/1489.asp)**

## Aufenthalt im Krankenhaus

Bitte halten Sie bei der Aufnahme im Krankenhaus Ihre **e-card** und falls vorhanden den entsprechenden Überweisungsschein bereit. Kommen Sie pünktlich zum vereinbarten Termin!

(Falls Sie SonderklassepatientIn sind, müssen Sie zusätzlich die Polizzenummer Ihrer Zusatzversicherung bekanntgeben und eine Verpflichtungserklärung unterschreiben.)

### Kosten Krankenhausaufenthalt

Die Krankenversicherung übernimmt – mit Ausnahme eines geringen Kostenbeitrags, den Sie selbst bezahlen müssen (Selbstbehalt) – die Kosten für Ihren Krankenhausaufenthalt.

### Selbstbehalt

**für Versicherte: 10,74 Euro** pro Tag (Stand 2010)

jedoch für höchstens 25 Tage im Kalenderjahr – das heißt, wenn Sie mehr als 25 Tage insgesamt in einem Jahr im Krankenhaus waren, müssen Sie für alle weiteren Tage keinen Selbstbehalt mehr zahlen.

Der Selbstbehalt entfällt, wenn Sie von der Rezeptgebühr befreit sind (oder PatientIn der Sonderklasse sind).

### Selbstbehalt

**für mitversicherte Angehörige: 16,80 Euro** pro Tag (Stand 2010)

(maximal für 28 Tage pro Kalenderjahr).

Der Selbstbehalt entfällt jedoch bei Entbindungen.

Diese Kosten sind zumeist gleich am Tag der Entlassung im Krankenhaus zu bezahlen. Wenn Sie an einem Samstag, Sonn- oder Feiertag nach Hause gehen, wird Ihnen diese Rechnung nachgeschickt.

## Ambulanz

In den Krankenhäusern gibt es eigene Fachabteilungen (z.B. Unfall-Ambulanz, Hals-Nasen-Ohren-Ambulanz, Zahn-Ambulanz, ...), bei denen Sie nach der Behandlung wieder nach Hause gehen können

Auch bei Kontrollterminen nach einem Krankenhausaufenthalt müssen Sie zumeist die Ambulanz aufsuchen.

Es kann sein, dass Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zur weiteren Untersuchung in die Ambulanz eines Krankenhauses überweist.

An Wochenenden und Feiertagen haben die Ambulanzen der Aufnahme-Krankenhäuser geöffnet. Halten Sie für die Anmeldung bitte Ihre e-card bereit.

## 4 HILFE FÜR DIE SEELE

Schwerwiegende Ereignisse (Arbeitsplatzverlust, Tod nahestehender Menschen, finanzielle Schwierigkeiten, Trennung, ...) bedeuten gravierende Veränderungen im Leben und erschüttern das seelische Gleichgewicht. Wenn Sie völlig verzweifelt sind und nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll oder das Gefühl haben, alles falsch zu machen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (PsychologInnen, PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen).

### Anzeichen bei seelischen Krisenzuständen:

- Angst, Trauer und Wut
- Ausbrüche von Verzweiflung
- Antriebslosigkeit und Desinteresse
- sozialer Rückzug und Isolation
- in sich gekehrt sein (ruhig, desinteressiert)
- gereiztes aggressives Verhalten
- Gedanken, die nicht nachempfunden werden können und Gefühle, die fremd oder verkehrt wirken

Menschen in Ihrem Umfeld, die sich in einer seelischen Krise befinden, brauchen Unterstützung. Nicht das Wegsehen, sondern das aktive Zugehen ist wichtig. Richtige Verhaltensweisen können noch schlimmere Zustände verhindern.

### Wie können Sie helfen?

- Hinsehen statt wegschauen, aktiv auf die Person zugehen
- sich Zeit nehmen und geduld haben
- Zuhören und gemeinsam schweigen
- den Betroffenen in seiner Situation und Stimmung annehmen
- sich in den anderen so gut als möglich einfühlen
- eigene Meinungen und Werthaltungen zurückstecken
- sparsam sein mit gut gemeinten Ratschlägen
- rechtzeitig und ohne Diskussion professionelle Hilfe holen

(Quelle: pro mente Oberösterreich, Broschüre „Rat und Hilfe bei psychischen Problemen“)

### ⚠ Bitte beachten Sie:

Hinweise auf **Selbstmordabsichten**, die von den Betroffenen selbst geäußert werden, sind in jedem Fall ernst zu nehmen!

Organisieren Sie in kritischen Situationen professionelle Hilfe!

### Achten Sie auf Ihre seelische Gesundheit!

Die folgenden 10 Punkte können Sie dabei unterstützen:

1. sich selbst annehmen
2. darüber reden
3. aktiv bleiben
4. Neues lernen
5. mit FreundInnen in Kontakt bleiben
6. etwas Kreatives tun
7. sich beteiligen
8. um Hilfe fragen
9. sich entspannen
10. sich nicht aufgeben

(Quelle: pro mente Oberösterreich, Broschüre „Rat und Hilfe bei psychischen Problemen“)

### In Notfällen:

#### ➔ **Psychosozialer Notdienst**

Notruf bei psychischen Krisen  
Figulystr. 32, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/651015

#### ➔ **Kriseninterventionszentrum**

Therapeutisches Zentrum für Menschen in psychischen Krisen  
Hessenplatz 9, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/2177  
Montag bis Donnerstag 8 - 17 Uhr  
Freitag 8 - 19 Uhr

#### ➔ **Notruf Telefonseelsorge 142**

#### ➔ **Landesnervenklinik Wagner-Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Tel.: 050 554 62-0



- ➔ **Mobile Betreuung, Exit sozial**  
Beratung und Begleitung in der eigenen Wohnung  
Wildbergstr. 10a, 4040 Linz, Tel.: (0732)/716963  
e-mail: mobet@exitsozial.at
  
- ➔ **migrare – Zentrum für MigrantInnen OÖ**  
Humboldtstr. 49, 4020 Linz  
Frau Sebiha Muslu, **Lebens- und Sozialberatung in türkischer und deutscher Sprache**  
Terminvereinbarung unter Tel.: (0732)/667363
  
- ➔ **Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung Oberösterreich**  
**OASIS Psychotherapeutische Betreuung von Flüchtlingen**  
Stockhofstr. 40, 4020 Linz, Tel.: (0732)/603099  
e-mail: therapieprojekt@volkshilfe-ooe.at
  
- ➔ **BILY Jugend- Familien und Sexualberatungsstelle**  
Weißewolfstr. 17a, 4020 Linz, Tel.: (0732)/667363-28  
e-mail: beratung@bily.info  
Öffnungszeiten: Montag 15 - 18 Uhr  
Mittwoch 17 - 20 Uhr  
Donnerstag 12 - 15 Uhr  
und nach Vereinbarung
  
- ➔ **PGA – Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit**  
Museumstr. 31a, 4020 Linz  
Kostenfreie **Psychotherapie**  
Telefonischer Kontakt und Terminvereinbarung mit Fr. Etzelstorfer unter  
0699/17 77 12 33 jeweils Mittwoch zwischen 9 - 10 Uhr

## 5 WIEDER GESUND WERDEN...

### Medikamente, Rezept

Rezept

GKK		Mittelschleife	
BfR KK			
<input type="checkbox"/> Rezept	<input type="checkbox"/> Rezept		
<input type="checkbox"/> BfR (off. Rec.)	<input type="checkbox"/> Rezept		
<input type="checkbox"/> BfR (Werkst.)	<input type="checkbox"/> Rezept		
<input type="checkbox"/> Rezept	<input type="checkbox"/> Rezept		
Ausstellungsdatum		Ausstellungsdatum	
Patient/in		Patient/in	
Tag Mon. Jahr		Tag Mon. Jahr	
Anschrift			
Versicherten/Nr. (Bitte ausfüllen, wenn Patient/in nicht Angehöriger ist)			
Tag Mon. Jahr			
Beschäftigt bei (Dienstgeber/in, Dienstort)			
Taxe		Gültig: 14 Tage ab Verordnung Datum	
Rezeptgebühr		Pp.	
Anzahl		Stempel der Apothekenbesitzerin	
Stempel der Apothekenbesitzerin		Stempel und Unterschrift der Ärztin/ des Arztes	
Stempel und Unterschrift der Ärztin/ des Arztes		Arztstempel bei Rezeptgültigkeitsbefreiung	
VF - R 200/0104			

Falls Ihnen die Ärztin oder der Arzt für Ihre Gesundheit Medikamente verordnet, stellt er für Sie ein **Rezept** aus.

Wenn Sie dieses (vollständig ausgefüllte!) Rezept in einer Apotheke vorlegen, erhalten Sie die notwendigen Medikamente. Sie müssen nicht den tatsächlichen Preis des Medikaments bezahlen (der zum Teil sehr hoch sein kann), sondern nur für jedes Medikament die **Rezeptgebühr von 5.00 Euro** (Stand 2010) direkt in der Apotheke zahlen.

#### Befreiung von der Rezeptgebühr:

Wenn Ihr monatliches Nettoeinkommen folgende Grenzen nicht überschreitet, können Sie bei der Gebietskrankenkasse einen Antrag stellen und sich von der Rezeptgebühr befreien lassen:

€ 783,99 für Alleinstehende\*  
 € 1.175,45 für Ehepaare\*

\*(Stand 2010)

Für jedes Kind, das mit Ihnen im Haushalt lebt bzw. bei Nachweis von überdurchschnittlichen Ausgaben als Folge von Krankheit und Gebrechen erhöhen sich diese Grenzbeträge.

#### Homöopathische Mittel

Homöopathische Arzneien sind auf rein natürlicher Basis zusammengesetzt und ebenfalls in der Apotheke erhältlich. Die Krankenkasse übernimmt jedoch nur in begründeten Ausnahmefällen die Kosten.

#### Wichtiges zu Medikamenten:

In der Apotheke wird auf der Packung notiert, wie viel und wie oft Sie das Medikament einnehmen müssen:

z.B. „(1 / 1 / 2)“ bedeutet, dass Sie in der Früh eine Tablette, zu Mittag eine Tablette und am Abend zwei Tabletten einnehmen müssen oder „(1 / - / 1)“: eine Tablette in der Früh, zu Mittag keine, eine Tablette am Abend.

- ➔ Bitte halten Sie sich genau an die für Sie von der Ärztin oder vom Arzt verordnete Dosierung! Falls Sie ein Medikament nicht vertragen (Nebenwirkungen), informieren Sie bitte so rasch wie möglich Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie nach in ihrer Apotheke!
- ➔ Bitte beachten Sie die verordnete Dauer der Einnahme - Medikamente dürfen nicht eigenständig abgesetzt werden!
- ➔ Manche Medikamente müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden – bitte beachten Sie die Packungshinweise!
- ➔ Falls Ihnen ein Medikament verordnet wurde, das Sie ständig nehmen müssen, denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig von der Ärztin oder vom Arzt ein neues Rezept ausstellen zu lassen.
- ➔ Bei Verwendung von Medikamenten, die Sie bereits zu Hause haben, beachten Sie bitte immer das Ablaufdatum auf der Packung!
- ➔ Medikamente, die bereits abgelaufen sind, bitte nicht in den Hausmüll werfen, sondern in einer Apotheke abgeben!
- ➔ Fragen Sie bei Unklarheiten auch Ihre Apothekerin oder Apotheker.

### Nicht rezeptpflichtige Medikamente

Es gibt auch Arzneimittel die Sie ohne ärztliches Rezept in der Apotheke kaufen können (Schmerztabletten, Vitaminzubereitungen, Hustensäfte...). Sie erhalten zu diesen Arzneimitteln in allen Apotheken jederzeit kostenlose Beratung.

## Apotheken in Linz



Apotheken finden Sie überall dort, wo Sie dieses Zeichen sehen:

Die Adressen jener Apotheken, die in der **Nacht** oder am **Wochenende** oder an **Feiertagen** geöffnet haben, finden Sie in einer aktuellen Tageszeitung oder auf den Hinweisschildern bei Apotheken in Ihrer Wohnumgebung, weiters im Internet unter [www.apotheker.or.at](http://www.apotheker.or.at) (Apotheken) sowie im ORF-Teletext auf Seite 149.

Telefonische Auskünfte: Samariterbund (0732)/2124  
 Rotes Kreuz (0732)/7644-0  
 Rettungsleitzentrale (0732)/2144

Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke nach einem Plan für den Apothekendienst.

Wenn Sie in der Nacht, am Wochenende oder an Feiertagen eine Apotheke in Anspruch nehmen, ist zusätzlich ein **Zuschlag** von **1,10 Euro\*** (während des Tages) und **3,30 Euro\*** (während der Nacht zwischen 20 und 8 Uhr) zu bezahlen.

*\*Stand 2010*



Ihr verlässlicher Partner  
in Sachen Gesundheit

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

PGA, Museumstraße 31a, 4020 Linz  
0732 / 77 12 00  
[www.pga.at](http://www.pga.at)

... weil Gesundheit wichtig ist!



akademie    therapie    beratung    zahngesundheit    cliniclowns    frauengesundheit

## 6 GESUND BLEIBEN...

Es gibt in Österreich verschiedene Angebote, die Ihnen dabei helfen gesund zu sein und gesund zu bleiben.

### Gesundenuntersuchung (=Vorsorgeuntersuchung)

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollte eine regelmäßige ärztliche Kontrolle Ihres Gesundheitszustandes selbstverständlich sein. Viele Erkrankungen lassen sich bei rechtzeitiger Feststellung erster Merkmale vermeiden oder wesentlich leichter und schneller heilen.

Wenn Sie über 18 Jahre alt sind, können Sie einmal pro Jahr eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen.

#### Das Basisprogramm der Vorsorgeuntersuchung umfasst:

- ➔ Blutuntersuchung
- ➔ Harnuntersuchung
- ➔ Stuhlprobenuntersuchung auf Blutspuren (ab dem 40. Lebensjahr)
- ➔ Darmspiegelung (ab dem 50. Lebensjahr/alle 10 Jahre)
- ➔ Gespräch über bisherige Erkrankungen und aktuelle Beschwerden
- ➔ Allgemeine Untersuchung des Körpers (einschließlich Brust/Prostata)
- ➔ Blutdruckmessung
- ➔ Abschlussgespräch

Beim Abschlussgespräch erfahren Sie die Untersuchungsergebnisse und erhalten von der Ärztin oder dem Arzt Tipps, wie Sie Ihre Risikofaktoren senken und gesünder leben können.

Die spezielle Vorsorgeuntersuchung bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt besteht unter anderem aus dem Durchbesprechen der Krankheitsgeschichte und einem Krebsabstrich. Für Frauen ab dem 40. Lebensjahr ist zusätzlich jedes Jahr eine Röntgenuntersuchung der Brust („Mammographie“) vorgesehen.

Nehmen Sie daher Ihre jährliche Gesundenuntersuchung in Anspruch! Beispielsweise bei der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (OÖGKK):

#### ➔ **Vorsorgeuntersuchung Linz**

Fachambulatorium

Garnisonstraße 1a, 4020 Linz

Terminvereinbarung: Tel.: 05 78 07 - 10 35 40

e-mail: vorsorgeuntersuchung@oogkk.at

## Eltern-Mutterberatungsstellen

Bei Fragen zur Gesundheit Ihres Babys oder Kleinkindes bieten die Eltern-Mutterberatungsstellen der Stadt Linz in Ihrer Wohnumgebung **kostenlose Beratung** durch eine **Kinderärztin** oder einen **Kinderarzt** an: Ernährung, Kinderpflege, Impfschutz

---

**Auwiesen**, Allendeplatz 4, 4030 Linz

Tel.: (0732)/311742

Montag 14.30 bis 17 Uhr, Donnerstag 9 bis 11.30 Uhr

---

**Biesenfeld**, Dornacher Str. 7, 4040 Linz

Tel.: (0732)/243561

Dienstag 14 bis 16.30 Uhr, Freitag 9 bis 11.30 Uhr

---

**Ebelsberg-Ennsfeld**, Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz

Tel.: (0732)/301056-18

Montag 9 bis 11.30 Uhr, Mittwoch 14.30 bis 17 Uhr

---

**Oed**, Europastr. 12, 4020 Linz

Tel.: (0732)/371375

Freitag 9 bis 11.30 Uhr

---

**Franckstraße** (Dorfhalle), Franckstr. 68, 4020 Linz

Tel.: (0732)/654541-14

Mittwoch 9 bis 11.30 Uhr

---

**Hertzstraße**, Hertzstr. 18, 4020 Linz

Tel.: (0732)/331406

Dienstag 14.30 bis 17 Uhr

---

**Karl-Steiger-Straße**, Karl-Steiger-Str. 2, 4030 Linz

Tel.: (0732)/302071

Mittwoch 14 bis 16.30 Uhr

---

**Landes-Frauen- und Kinderklinik**, Krankenhausstr. 26, 4020 Linz

Tel.: (0732)/6923-0

Donnerstag 14.30 bis 16.30 Uhr

---

**Leonfeldner Straße**, Leonfeldner Str. 80, 4040 Linz

Tel.: (0732)/731269

Mittwoch 14.30 bis 17 Uhr

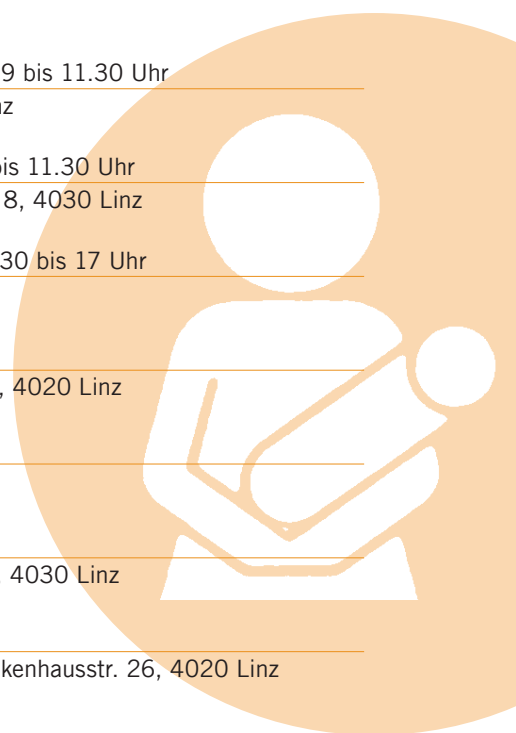
---

**Neues Rathaus**, Hauptstraße 1 - 5, 4041 Linz,

Tel.: (0732)/7070-2660

Donnerstag 14.30 bis 17 Uhr

---



---

**Pichling**, Heliosallee 84, 4030 Linz

Tel.: (0732)/320071-31

Dienstag 14 bis 16.30 Uhr, Donnerstag 9 bis 11.30 Uhr

---

**Neue Heimat**, Rohrmayrstr. 1, 4030 Linz

Tel.: (0732)/382008

Dienstag 14.30 bis 17 Uhr

---

**Tegetthoffstraße**, Tegetthoffstr. 23, 4020 Linz

Tel.: (0732)/653568

Donnerstag 14.30 bis 17 Uhr

---

**Zaunmüllerstraße**, Zaunmüllerstr. 4, 4020 Linz

Tel.: 0664/474 50 02

Montag von 14.30 bis 17.00 Uhr

---

## Impfungen

Impfungen sind der wirksamste Schutz vor gefährlichen Erkrankungen - zum Beispiel gegen Zecken (FSME), Kinderlähmung, Diphtherie, Masern-Mumps-Röteln, ... Ein Impfpass hilft, die Übersicht über alle Impfungen zu behalten. Im Krankheitsfall kann die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt auf einen Blick feststellen, ob ein Impfschutz vorhanden ist.

Bezeichnung	Erläuterung	Impfung
<b>Zeckenimpfung (FSME)</b>	Durch einen Zeckenbiss können Sie an FSME erkranken. Die Folgen dieser Erkrankung können zu Lähmungen und zum Tod führen. Die einzige wirksame Möglichkeit zur Verhinderung einer Ansteckung ist eine Impfung.	- ist nach dem vollendeten 1. Lebensjahr möglich, die Grundimpfung besteht aus 3 Teilimpfungen - Dauer des Impfschutzes: mindestens 3 Jahre, danach wird Auffrischungsimpfung empfohlen
<b>Hepatitis A/ Hepatitis B</b>	Übertragung Hepatitis A-Viren: mit verunreinigtem Wasser, Getränken oder durch engen Kontakt mit Infizierten.	- Kombinationsimpfung (A+B) - vor Hepatitis A ist man mindestens 10 Jahre, vor Hepatitis B mehrere Jahre geschützt

<b>Tetanus</b>	Die Sporen kommen weltweit im Erdboden vor und sind unbegrenzt lebensfähig. Durch eine Wundverschmutzung können Sporen eindringen.	- ist ab dem 7. Lebensjahr möglich - 2 Teilimpfungen im Abstand von 4 Wochen, dritte Impfung nach 6-12 Monaten - Auffrischung: alle 10 Jahre
<b>Grippe-Impfung</b>	besonders für Menschen über 60 Jahre und chronisch Kranke zu empfehlen.	- einmalige Impfung für 1 Jahr

(Übersicht „Impfungen“ in Anlehnung an die Broschüre „Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen“; Rotes Kreuz, 2003)

Kinder und Jugendliche sind einem besonders großen Infektionsrisiko ausgesetzt, daher sind Schutzimpfungen für sie sehr wichtig. Rechtzeitiges Impfen hält Sie und Ihre Familie gesund!

#### **Das Impfservice des Gesundheitsamtes der Stadt Linz impft gegen...**

- ➔ Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf)
- ➔ Pertussis (Keuchhusten)
- ➔ Haemophilus influenzae b
- ➔ Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- ➔ Masern-Mumps-Röteln
- ➔ Hepatitis B
- ➔ Zecken (FSME)
- ➔ Grippe

Diese Impfungen (mit Ausnahme der Zecken- und Grippeimpfung) sind für Kinder bis zum 15. Lebensjahr kostenlos. Die Kosten der jeweiligen Impfungen für Erwachsene erfragen Sie bitte im Gesundheitsamt.

#### **Gesundheitsamt der Stadt Linz, Impfservice**

Neues Rathaus, Hauptstr. 1-5, 4041 Linz, Tel.: (0732)/7070-2631

e-mail: [impfservice@mag.linz.at](mailto:impfservice@mag.linz.at)

Montag - Freitag: 7.30 - 12 Uhr

Montag und Donnerstag: 14 - 17 Uhr

## Schutz vor AIDS

AIDS (erworbene Immunschwäche) bezeichnet eine ansteckende Krankheit, die durch ein Virus (HIV=menschliches Immundefekt Virus) verursacht wird. HIV-infiziert oder HIV-positiv zu sein bedeutet, dass eine Ansteckung mit dem Virus vorliegt. Infolge der Infektion kommt es zu einer Schädigung des Immunsystems. Dies kann mehrere Jahre dauern. Während dieser Zeit fühlt man sich nicht krank, man kann jedoch an andere Personen das Virus weitergeben. Zum heutigen Zeitpunkt ist eine Heilung von AIDS nicht möglich. Aber wenn man rechtzeitig von der HIV-Infektion weiß, kann man durch die Einnahme von Medikamenten das Immunsystem unterstützen und so das Auftreten von Krankheiten hinauszögern bzw. verhindern.

Eine **Ansteckung mit dem Virus** kann nur erfolgen, wenn virushaltiges Blut, virushaltige Samen- oder Scheidenflüssigkeit in den Körper gelangen (durch offene Wunden oder durch Schleimhäute). Andere Körperflüssigkeiten (Speichel, Schweiß) sind nicht ansteckend. Ungeschützter Geschlechtsverkehr ist der häufigste Übertragungsweg. Daher unbedingt **Kondome** benutzen. Ebenso birgt die Verwendung von derselben Nadel und Spritze durch mehrere Personen eine sehr große Gefahr der Ansteckung (Drogenabhängige). Kein Risiko besteht bei Haut- und Körperkontakten wie beispielsweise Händeschütteln, Streicheln, durch Anhusten oder Niesen, durch gemeinsame Benutzung von Essgeschirr.

Wenn Sie **Erste Hilfe** leisten, tragen Sie als Schutz bei der Versorgung blutender Wunden unbedingt **Einmalhandschuhe** (im Auto mitführen), die Sie nach Gebrauch durch neue Handschuhe ersetzen. Auch bei einer Mund-Nase-Beatmung (oder Mund zu Mund-Beatmung) ein **spezielles Tuch** (nur für einmaligen Gebrauch) als Schutz verwenden!

Durch einen „**AIDS-Test**“, der **kostenlos und anonym** bei der AIDS-Hilfe Oberösterreich durchgeführt werden kann, kann festgestellt werden, ob jemand mit HIV infiziert ist oder nicht. Die AIDS-Hilfe bietet auch Beratung und Betreuung, wenn der Test positiv (=das Virus vorhanden) ist.

### ➔ Aidshilfe Oberösterreich

Blütenstr.15/2, 4040 Linz, Tel.: (0732)/2170

e-mail: [office@aidshilfe-ooe.at](mailto:office@aidshilfe-ooe.at)

Montag: 14 - 18 Uhr

Mittwoch: 16 - 20 Uhr

Freitag: 10 - 14 Uhr

## Bewegung

Bewegung ist sehr wichtig für Ihre Gesundheit. Es muss nicht immer Sport sein, auch Gartenarbeit (z.B. Rasenmähen) stärkt gewisse Muskeln. Wichtig ist jedenfalls im Laufe des Tages ausreichende Bewegung, um einseitige Belastungen Ihres Körpers zu vermeiden. Bewegung entspannt, hält fit und muss nichts kosten.

### Ein paar Bewegungstipps:

- ➔ Lift vermeiden, Treppen steigen
- ➔ kleine Wege nutzen, jede Bewegung zählt
- ➔ für kurze Strecken das Auto stehen lassen
- ➔ mit dem Fahrrad in die Arbeit fahren
- ➔ einen Sport finden, der Ihnen Spaß macht
- ➔ 3 x pro Woche zumindest 15 Minuten spazieren gehen oder laufen
- ➔ am Arbeitsplatz immer wieder zwei Minuten Muskel spannen und entspannen
- ➔ 10 Minuten Bewegung ist besser als gar nichts!

## Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Ihre Gesundheit.

Der Körper soll mit allen notwendigen Nährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, ...) versorgt werden.

Durch die richtige Ernährung lassen sich Krankheitsrisiken verringern. Wenn Sie beispielsweise zu fett essen, erhöht sich Ihr Risiko an Bluthochdruck (Herzinfarkttrisiko), Kreislauferkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (Gicht, Diabetes) oder Krebs zu erkranken.

Es ist aber weder notwendig, bestimmte Lebensmittel strikt zu vermeiden, noch andere in übertrieben großen Mengen zu konsumieren. Auch eine Einteilung in „gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel nutzt wenig. Bei gesunder Ernährung kommt es vielmehr auf die richtige Dosierung und Menge an, gleichgültig, ob es sich um Fett, Salz oder Zucker handelt.

Wenn Sie Fragen zum Thema „Ernährung“ haben, beraten Sie die Mitarbeiterinnen des Gesundheitsamtes gerne. Bitte Beratungstermine telefonisch vereinbaren!

### ➔ Gesundheitsamt der Stadt Linz

Hauptstr. 1-5, 4041 Linz, Tel.: (0732)/7070-2617  
e-mail: [gesundheitservice@mag.linz.at](mailto:gesundheitservice@mag.linz.at)

## Die Ernährungspyramide

... unten zugreifen, oben sparen!

### Süßes und Alkohol

In Übermaß genossen können diese gesundheitliche Probleme verstärken und auslösen.

### Fette, Öle, Nüsse

liefern Speicherenergie und machen eine Reihe von fettlöslichen Vitaminen verwertbar. Mit 1-2 Esslöffeln Öl (Salatöl, Öl zum Kochen) ist unser Tagesbedarf gedeckt. Nüsse enthalten wertvolle Fettsäuren, sind aber sehr kalorienreich.

### Fleisch, Fisch, Wurst, Ei

enthalten viel Fett und Cholesterin.  
Fleisch- und Geflügelspeisen auf 2 bis 3 mal pro Woche beschränken!  
Fisch ist eine fettarme Alternative zu Fleisch.

### Milch, Käse und Milchprodukte

spenden Calcium und Eiweiß. Achten Sie auf den Fettgehalt – Magerprodukte haben nicht weniger Calcium, aber weniger Fett und Kalorien.

### Gemüse, Salate, Obst

enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.  
Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag und achten Sie auf das Jahreszeitenangebot.

### Brot und Beilagen, Hülsenfrüchte

Brot und Getreidebeilagen sorgen für Energie und Sättigung, liefern Pflanzeneiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.  
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen) haben einen hohen Pflanzeneiweiß-Gehalt.

### Wasser, Tee, Kaffee

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Leitungs- und Mineralwasser und ungesüßte/leicht gesüßte Kräuter- und Früchte-Tees. Ungeeignete Durstlöcher: Limonaden und Fruchtsaftgetränke. Nicht mehr als 2 Tassen Kaffee, Schwarz- und Grüntee pro Tag (Koffein entzieht dem Körper Flüssigkeit)!

(Quelle: Salzburger Gebietskrankenkasse, <http://esv.sgkk.at>)

**Tipps für eine gesunde Ernährung:**

- ➔ regelmäßige Mahlzeiten
- ➔ täglich Obst, Gemüse, Salat
- ➔ langsam essen und gut kauen
- ➔ dunkles Brot mit dünnem, fettarmen Belag
- ➔ satt durch Gemüse und Beilage; Fleisch für den Genuss
- ➔ nicht zwischendurch naschen, lieber Obst statt Süßigkeiten
- ➔ ausreichend kalorienarme Flüssigkeit
- ➔ Alkohol ist ein Genussmittel, kein Durstlöcher!

**Rauchen**

Im Tabakrauch finden sich neben Nikotin und Teerstoffen noch Kohlenmonoxide und weitere chemische Substanzen. Mögliche Folgen des Rauchens sind chronische Bronchitis, Herz-Kreislaufkrankungen, Luftröhren-, Zungengrund- oder Lungenkrebs.

Da es nicht immer einfach ist, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es beispielsweise die Möglichkeit, an kostenlosen RaucherInnen-Entwöhnungsprogrammen der Krankenkasse teilzunehmen. Bezüglich möglicher Nikotinersatztherapie (Beispiel: Nikotinpflaster) fragen Sie bitte Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

**Gesunde Zähne**

Karies ist die am weitesten verbreitete Krankheit. Durch entsprechende Vorsorge (Mundhygiene, ausreichende Fluoridzufuhr, richtige Ernährung und regelmäßiger Besuch bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt) lassen sich Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne verhindern.

Um die Zähne lange gesund und schön zu erhalten, muss bereits in der Kindheit begonnen werden, die richtige Pflege zu lernen und konsequent einzuhalten.

**Karies können Sie verhindern, wenn Sie folgende Tipps beachten:**

- ➔ mehr Gemüse, Brot, Milch statt weichen, süßen Snacks und Säften
- ➔ 2x am Tag Zähne putzen (nach dem Essen, besonders abends vor dem Schlafen gehen)
- ➔ nach dem Essen Speisereste entfernen, mit Wasser nachspülen, besonders nach sauren Speisen und Säften
- ➔ die ideale Zahnbürste ist eher weich mit einem kleinem Bürstenkopf und hat Kunststoffborsten; mindestens 4x im Jahr die Zahnbürste gegen eine neue austauschen
- ➔ Zahnpasta mit Fluorid verbessert die Widerstandsfähigkeit des Zahnmateri- als gegen Karies
- ➔ 2 x im Jahr zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen

Kranke Zähne sind für Bakterien ein „Versteck“, von dem aus sie über das Blut in den ganzen Körper vordringen können. Herz-, Kreislauf-, Muskel- und Gelenksbeschwerden können die Folge sein.

**Kostengünstige zertifizierte**  
**DEUTSCH-KURSE**  
 am BFI Linz, Bulgariplatz 12

Regelmäßig Tages-, Abend- und Wochenendkurse, alle Stufen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Persönliche Beratung: Mo 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr, Di - Fr 09:00 - 12:00 Uhr**

... umfangreiche **Ausbildungen Gesundheits- und Sozialbereich, Verkehr und Transport** u.v.m.

[www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at) BFI-Serviceline: 0 810 / 004 005

**... mehr Chancen im Leben**




Berufsförderungsinstitut 00

## 7 FRAUENSACHE ...

### Schwangerschaft



Wenn Sie ein Kind erwarten, sollten Sie von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen.

Sie erhalten dort auch einen **Mutter-Kind-Pass**.

Mit dem Mutter-Kind-Pass können Sie ein **kostenloses Untersuchungsprogramm** während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre Ihres Kindes in Anspruch nehmen. Nur so können Krankheiten früh erkannt und rechtzeitig behandelt werden.

Der Mutter-Kind-Pass wird zu Beginn der Schwangerschaft ausgestellt.

Während der Schwangerschaft sind innerhalb bestimmter Fristen 6 gynäkologische Untersuchungen, zwei Ultraschalluntersuchungen und eine interne Untersuchung vorgesehen.

Für Ihr Kind sind zwischen der ersten Lebenswoche und dem 5. Geburtstag insgesamt neun Untersuchungen durchzuführen.

Die Befunde der Untersuchungen werden von der jeweiligen Ärztin oder dem Arzt (Gynäkologie, Kinderheilkunde, Allgemeinmedizin) im Mutter-Kind-Pass eingetragen.

Bitte beachten Sie, dass die Untersuchungen während der Schwangerschaft zusammen mit den Untersuchungen des Kindes bis zum 14. Lebensmonat die Voraussetzung dafür sind, dass Sie das volle Kinderbetreuungsgeld auch nach dem 21. Lebensmonat beziehen können!

### **Wo erhalten Sie Ihren Mutter-Kind-Pass?**

- ➔ bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt
- ➔ bei praktischen ÄrztInnen
- ➔ am Gesundheitsamt der Stadt Linz
- ➔ in den Krankenhaus-Ambulanzen mit Entbindungsabteilungen

### **Darauf sollten Sie unbedingt achten:**

- ➔ Tragen Sie Ihren Mutter-Kind-Pass in Ihrem eigenen Interesse in der Schwangerschaft immer bei sich! In einer Notsituation kann Ihnen dadurch viel schneller geholfen werden.
- ➔ Lassen Sie alle Untersuchungen fristgerecht durchführen und eintragen!
- ➔ Die im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen sind die Grundlage für den Anspruch auf das Kinderbetreuungsgeld.
- ➔ Während der Schwangerschaft sollten Sie sich schonen und nicht körperlich überanstrengen!
- ➔ Falls Sie berufstätig sind, ist gesetzlich festgelegt, dass Sie acht Wochen vor der Geburt sowie acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten dürfen (Mutterschutz).

### **Mutter-Kind-Zuschuss des Landes OÖ**

Das Land Oberösterreich gewährt einen Mutter-Kind-Zuschuss in der Höhe von 370 Euro (Auszahlung in zwei Teilbeträgen zu je 185 Euro).

Voraussetzung für diese finanzielle Unterstützung ist die Durchführung der im „**Vorsorgeheft**“ vorgeschriebenen Untersuchungen. Das Vorsorgeheft erhalten Sie bei einer praktischen Ärztin, einem Kinderarzt oder einer Frauenärztin. (Falls Sie mit Hauptwohnsitz in Linz leben, benötigen Sie keine Wohnsitzbestätigung der Gemeinde am Antragsformular.)

## **Unterstützung während der Schwangerschaft**

### **➔ Geburtsvorbereitungskurs**

Besuchen Sie, wenn möglich einen Geburtsvorbereitungskurs!

Dort können Sie Kontakt zu anderen Frauen knüpfen, die ein Kind erwarten und erhalten wichtige Tipps für die Zeit der Schwangerschaft, die Entbindung und die erste Zeit mit dem Baby.

Alle Krankenhäuser mit einer Entbindungsstation, aber auch verschiedene Frauenärztinnen und -ärzte, die Volkshochschule Linz (VHS) und Eltern-Kind-Zentren bieten Kurse an. Erkundigen Sie sich!

## **Schwangerschaftsberatung**

Wenn Sie während der Zeit der Schwangerschaft Beratung brauchen, finden Sie in Linz bei folgenden Einrichtungen Hilfe:

### **➔ Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz**

Abteilung Gynäkologie

Krankenhausstr. 9, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7806 22 54

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr

(falls notwendig, kann durch das Krankenhaus eine Dolmetscherin beigezogen werden)

### **➔ Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz**

Rudolfstr. 18, 4040 Linz, Tel.: (0732)/7070-2700

e-mail: inst.fjb@mag.linz.at

um Terminvereinbarung wird ersucht

(falls notwendig, kann durch das Krankenhaus eine Dolmetscherin beigezogen werden)

Psychologische Beratung Montag und Mittwoch 9 bis 11 Uhr,

andere Beratungen nach telefonischer Vereinbarung

### **➔ Zoe Schwangerschaftsberatung**

Bürgerstr. 1, 4020 Linz, Tel.: (0732)/778300

Internet: [www.zoe.at](http://www.zoe.at); e-mail: [office@zoe.at](mailto:office@zoe.at)

Montag - Donnerstag 8.30 bis 12 Uhr

(Beratung nach telefonischer Vereinbarung)

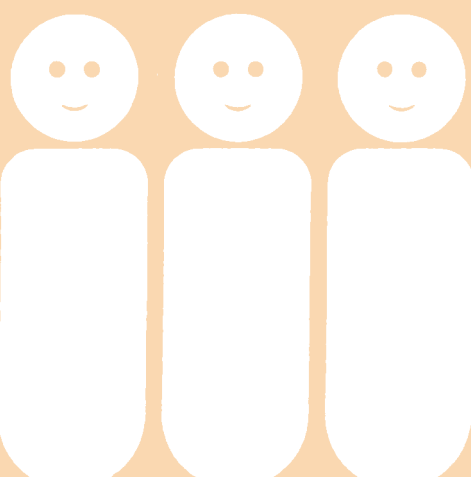
## Wenn Ihr Kind zur Welt kommt ...

### Entbindung im Krankenhaus

In Linz können Sie in folgenden Krankenhäusern entbinden:

- ➔ Landes- Frauen- und Kinderklinik
- ➔ Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz
- ➔ Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
- ➔ Diakonissen-Krankenhaus (Zusatzversicherung notwendig!)

(alle Adressen und Telefonnummern finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 32)



Wenn Sie sich für ein Krankenhaus entschieden haben, melden Sie sich bitte rechtzeitig für Ihre Entbindung an - am besten schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft!

Nützen Sie die Gelegenheit, die Entbindungsstation und das Kreißzimmer vorher zu besichtigen!

Daneben gibt es auch die Möglichkeit der „**Ambulanten Geburt**“: Sie verlassen bereits 24 Stunden nach der Entbindung wieder das Krankenhaus und werden von einer Hebamme zu Hause weiter betreut.

Falls Sie zu Hause entbinden möchten („**Hausgeburt**“), erkundigen Sie sich bitte möglichst früh bei einer frei praktizierenden Hebamme nach den notwendigen Voraussetzungen:

- ➔ **Oö. Hebammengremium:** Tel. 0676/684 18 44  
[http://www.oberoesterreich.hebammen.at/homepage/heb\\_liste.htm](http://www.oberoesterreich.hebammen.at/homepage/heb_liste.htm)

## Gynäkologische Vorsorge-Untersuchung

Um spezielle Erkrankungen frühzeitig erkennen und behandeln zu können, ist es wichtig, dass Sie sich **alle 6 Monate** von einer Ärztin oder einem Arzt für Frauenheilkunde (Gynäkologin/Gynäkologe) untersuchen lassen. Zu dieser Untersuchung gehören auch ein Krebsabstrich und eine Untersuchung der Brust.

## Verhütung und Familienplanung (nicht nur Frauensache...)

Um eine ungeplante Schwangerschaft zu verhindern, stehen heute eine Vielzahl verschiedener Verhütungsmethoden zur Verfügung.

Verhütungsmethode	Für wen?	Sicherheit
<b>Pille</b>	Frau	Sehr sicher, aber unangenehme Nebenwirkungen möglich
<b>Kondom</b>	Mann	Beste Schutz vor Ansteckung mit AIDS! Relativ sicher bei richtiger Handhabung
<b>Sterilisation</b> (Unterbindung der Eileiter bzw. der Samenleiter)	Frau/Mann	Sehr sicher, nur für Paare, die keine Kinder mehr haben wollen
<b>Depotspritze</b> (Hormonspritze, viermal im Jahr)	Frau	Sehr sicher, nur für Frauen, die älter als 40 Jahre sind und keine Kinder mehr wollen
<b>Spirale</b>	Frau	Relativ sicher
<b>Zäpfchen</b>	Frau	Sehr unsicher!
<b>Coitus Interruptus</b> (Zurückziehen des Penis kurz vor dem Samenerguss)	Mann	Sehr unsicher!
<b>Kalendermethode</b>	Frau	Sehr unsicher!

(Übersicht in Anlehnung an die Broschüre „Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen“; Rotes Kreuz, 2003)

Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten, welche Methode für Sie am besten geeignet ist.

## Schwangerschaftsabbruch

Ein geplanter Abbruch der Schwangerschaft (Abtreibung) ist in Österreich vor Beendigung des dritten Schwangerschaftsmonats nach ärztlicher Beratung möglich (Fristenlösung).

In Linz kann im Allgemeinen Krankenhaus ein Schwangerschaftsabbruch durchgeführt werden.

**Weitere Informationen zum Thema Frauengesundheit:****Linzer Frauen Gesundheitszentrum**

Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz, Tel.: (0732)/774460

e-mail: office@fgz-linz.at; Internet: www.fgz-linz.at

**Öffnungszeiten:**

Montag	9 - 12 Uhr
Dienstag	13 - 16 Uhr
Mittwoch	15 - 19 Uhr
<b>Frauencafé</b>	16 - 18 Uhr
Donnerstag	9 - 12 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr

stimulier · fiedler + partner



**LIWEST**  
Ein Kabel Alle Medien



**Lieber gleich in  
meiner Sprache!**

**LIWEST-Kunden haben´s gut.**

Denn mit den 24VISION-Paketen freuen Sie sich über TV- und Radio-Kanäle in Ihrer Muttersprache. Und das alles in digitaler Qualität. **Mehr Infos unter 0732 / 94 24 24.**

**LIWEST** *das volle Programm*

**KABEL-TV | INTERNET | TELEFON**

**[www.liwest.at](http://www.liwest.at)**

## 8 ASYLWERBERINNEN

Seit 1.5.2004 gibt es in Österreich das System der „Grundversorgung“ aller hilfs- und schutzbedürftigen „Fremden“ (AsylwerberInnen, Asylberechtigte, Vertriebene ohne unmittelbare Rückkehrmöglichkeit und andere aus bestimmten Gründen nicht abschiebbare Menschen). Durch die Grundversorgung ist eine **Krankenversicherung** gewährleistet.

Um Leistungen des Gesundheitssystems (ärztliche Behandlung, notwendige Medikamente, ..) in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie als AsylwerberIn unbedingt Ihre Sozialversicherungsnummer, die Sie von den Erstaufnahmestellen (St. Georgen im Attergau/Traiskirchen) erhalten haben.

### ➔ Dienststelle Linz - Hauptstelle

Gruberstraße 77, 4020 Linz

Tel.: 05 78 07-0

e-mail: ooegkk@ooegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

6.45 bis 15 Uhr

### ➔ Dienststelle Linz Urfahr

Hauptstrasse 16 - 18, 4040 Linz

Tel.: 05 78 07 - 24 39 00

e-mail: urfahr@ooegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

6.45 bis 15 Uhr

### ➔ Dienststelle Linz Kleinmünchen

Zeppelinstraße 58, 4030 Linz

Tel.: 05 78 07 - 23 37 00

e-mail: kleinmuenchen@ooegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

6.45 bis 15 Uhr

Vor der ersten Inanspruchnahme von Leistungen der Krankenversicherung, ist es ratsam sich an verantwortliche Personen in Ihrem Quartier zu wenden.

Als AsylwerberIn müssen Sie für Medikamente, die Ihnen verschrieben wurden, **keine Rezeptgebühr** bezahlen. Weiters sind **keine Pflegegebühren** bei Krankenhausaufenthalten zu entrichten.

## 9 IM NOTFALL ...

Wenn Sie einen Notfall melden, machen Sie bitte immer folgende Angaben:

**Wo ist es passiert?**

**Was ist passiert?**

**Wie viele Verletzte/Erkrankte gibt es?**

**Welche Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?**

### TELEFONNUMMERN FÜR NOTFÄLLE

<b>*Rettung</b>	<b>144</b>
<b>*Feuerwehr</b>	<b>122</b>
<b>*Polizei</b>	<b>133</b>
<b>Arbeiter Samariter Bund</b>	<b>2124</b>
<b>*Ärztenotdienst</b> <i>(nur am Wochenende ab Samstag 7 Uhr früh bis 7 Uhr früh des darauffolgenden ersten Werktages)</i>	<b>141</b>
<b>Vergiftungsnotruf</b>	<b>01/406 43 43</b>
<b>*Rat auf Draht</b> <i>(Beratung für Kinder und Jugendliche bei Problemen jeder Art)</i>	<b>147</b>
<b>*Helpline gegen Gewalt an Frauen</b>	<b>0800/222 555</b>
<b>Notruf für vergewaltigte Frauen</b>	<b>(0732) 602200</b>
<b>Psychosozialer Notruf</b>	<b>(0732) 651015</b>
<b>Kriseninterventionszentrum</b>	<b>(0732) 2177</b>
<b>*Notruf Telefonseelsorge</b>	<b>142</b>

\*Diese Notrufnummern können in ganz Österreich ohne Vorwahl und kostenlos gewählt werden!

Welches Krankenhaus Aufnahme hat, können Sie den aktuellen Tageszeitungen oder der Internetseite [www.linz.at/akh/1489.asp](http://www.linz.at/akh/1489.asp) entnehmen.





Diese Broschüre wurde gefördert von

