



# GESUND IN LINZ

Angebote • Informationen • Tipps

- ➔ 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

**AusländerInnen-Integrationsbüro der Stadt Linz**  
**Pfarrgasse 1, 1. Stock, 4020 Linz**  
**Tel.: (0732)/7070-1150 oder 1151**  
**e-mail: [integration@linz.at](mailto:integration@linz.at)**

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Linz, AusländerInnen-Integrationsbüro,  
Pfarrgasse 1, 4041 Linz; Gestaltung: Getrude Plöchl; Druck: Friedrich  
Februar 2005



**Schutz für  
die ganze  
Familie**

**Wir leisten Gesundheit**

- Mutter-Kind-Pass
- Jugendlichenuntersuchung
- Vorsorgeuntersuchung
- Wochen-/Kinderbetreuungsgeld
- Krankenbehandlung
- Krankengeld
- Medikamente
- Heilbehelfe
- Zahnbehandlung/Zahnersatz

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

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



Linz für alle – In unserer Landeshauptstadt leben Menschen aus vielen Nationen. Als Bürgermeister ist es mir sehr wichtig, dass sich alle BewohnerInnen wohlfühlen und ihren Bedürfnissen bestmöglich nachgekommen wird. Um MigrantInnen in den verschiedensten Bereichen zu unterstützen, gibt es seit 1991 als zentrale Informationsstelle das AusländerInnen-Integrationsbüro, das nun die Broschüre „Gesund in Linz“ herausgegeben hat. Der Ratgeber informiert in neun Sprachen über das umfassende Angebot im Linzer Gesundheitssystem. Eine tolle Idee, die vielen MigrantInnen das Leben erleichtern wird. Danke.

**Dr. Franz Dobusch**

Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz



Gerade für Menschen aus anderen Kulturkreisen ist es anfangs relativ schwierig, sich in ihrer neuen Wahlheimat zurechtzufinden. Um Zugewanderten die Orientierung im Linzer Gesundheitswesen zu erleichtern, hat das Integrationsbüro die vorliegende Broschüre herausgegeben. Eine Initiative, die ich als Ärztin und Gesundheitsreferentin natürlich sehr begrüße. Damit wird ein essentieller Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserer Stadt geleistet.

**Vizebürgermeisterin Dr.<sup>in</sup> Christiana Dolezal**

Gesundheitsreferentin der Stadt Linz



Im Rahmen der täglichen Informations- und Beratungstätigkeit des Integrationsbüros werden immer wieder Fragen und Problemstellungen rund um das Thema Gesundheit an uns herangetragen. „Wo finde ich eine Ärztin, die meine Muttersprache spricht?“, „Wann brauche ich die Sozialversicherungskarte?“, „Wo erhalte ich meinen Krankenschein?“



Mit dieser Broschüre hoffen wir einige dieser Fragen beantworten und einen praktischen Wegweiser zu den zahlreichen Angeboten der Gesundheitsversorgung in Linz zur Verfügung stellen zu können.

**Mag.<sup>a</sup> Gudrun Siegel-Kraft, Mag.<sup>a</sup> Claudia Ziehengraser**

AusländerInnen- Integrationsbüro der Stadt Linz



Gesundheit ist für alle Menschen ein wichtiger Aspekt des eigenen Lebens. Aber nicht alle Menschen haben den gleichen Zugang zur Gesundheit. Vor allem für MigrantInnen gibt es nach wie vor Barrieren, die die Qualität der eigenen Gesundheitsversorgung negativ beeinflussen.

Linz hat mit dieser mehrsprachigen Broschüre einen weiteren Schritt gesetzt, um allen Linzerinnen und Linzern – auch solchen, die ursprünglich aus anderen Kulturkreisen kommen – die gleichen Chancen zu ermöglichen. Die hier vorliegende muttersprachliche Orientierungshilfe wird einen wichtigen Baustein in der Gesundheitsversorgung aller Linzerinnen und Linzer darstellen.

Integration ist keine Assimilation, wo Fremde kein Recht auf eigene Identität haben, sondern ein zweiseitiger Prozess, der von den ZuwanderInnen individuelle Leistungen und von der Aufnahmegesellschaft Gewährung der rechtlichen sozialen, ökonomischen und kulturellen Rahmenbedingungen, die den Zuwanderern Chancengleichheit und sozialen Aufstieg ermöglichen, erfordert.

Das Land Oberösterreich vertritt grundsätzlich im Bereich der Integration den Begriff der ermächtigenden Integration (Empowerment), mit dem Ziel der Schaffung von Chancengleichheit. Die hier vorliegende Broschüre „Gesund in Linz“ hilft, diesem Ziel ein Stückchen näher zu kommen.

**Sozial-Landesrat  
Josef Ackerl**



<b>1. Kranken- und Unfallversicherung</b>	<b>7</b>
Krankenversicherung	8
Unfallversicherung	9
Krankmeldung für Berufstätige	10
<b>2. Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt</b>	<b>11</b>
Krankenschein	11
ÄrztInnen und Ärzte mit Fremdsprachenkenntnissen	15
<b>3. Informationen rund um das Krankenhaus</b>	<b>31</b>
Krankenhäuser in Linz	31
Aufenthalt im Krankenhaus	32
Ambulanz	33
<b>4. Hilfe für die Seele</b>	<b>34</b>
Seelische Krisen	34
In Notfällen	35
Beratung und Begleitung	35
<b>5. Wieder gesund werden</b>	<b>38</b>
Medikamente, Rezept	38
Apotheken in Linz	40
<b>6. Gesund bleiben</b>	<b>41</b>
Gesundenuntersuchung	41
Eltern-Mutterberatung	42
Impfungen	43
Schutz vor AIDS	45
Bewegung	46
Ernährung	46
Rauchen	48
Gesunde Zähne	48
<b>7. Frauensache</b>	<b>50</b>
Schwangerschaft	50
Wenn Ihr Kind zur Welt kommt	53
Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	53
Verhütung und Familienplanung (nicht nur Frauensache ...)	54
Schwangerschaftsabbruch	54
<b>8. AsylwerberInnen</b>	<b>55</b>
<b>9. Im Notfall</b>	<b>56</b>

## **Ihre Apotheke hat mehr für Sie!**



### **Wußten Sie,**

- ◆ dass Ihr Apotheker Sie nicht nur im Krankheitsfall beraten kann, sondern auch für Sie da ist, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit zu erhalten?
- ◆ dass Sie in allen Apotheken Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck überprüfen lassen können?
- ◆ dass in einigen Apotheken auch als Service die Bestimmung von Cholesterin- und Blutzuckerwerten angeboten wird?
- ◆ dass es nicht gleichgültig ist, zu welcher Tageszeit und mit welchen Nahrungsmitteln zusammen ein Arzneimittel eingenommen wird?
- ◆ dass eine Apotheke niemals wegen Urlaub geschlossen hat?

**In Ihrer Apotheke sind Sie gut beraten!**

# 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**

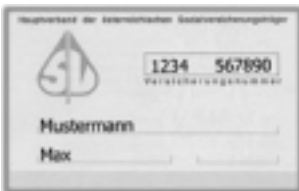
Ihr Beitrag zur Sozialversicherung wird jeden Monat vom Lohn/Gehalt abgezogen (der Betrag richtet sich nach der Höhe Ihres Einkommens). Mit dem ersten Tag der Beschäftigung haben Sie den vollen Versicherungsschutz – wenn Sie Leistungen des Gesundheitssystems in Anspruch nehmen (z.B. ärztliche Behandlung,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

## 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 grünen **Sozialversicherungskarte** (siehe Abbildung) haben Sie Ihre Sozialversicherungsnummer leicht greifbar. Sie ist jedoch kein Ausweis über Ihren Versicherungsanspruch und ersetzt nicht den Krankenschein. (NEU! Spätestens bis Ende des Jahres 2005 erhalten alle Versicherten und deren mitversicherte Angehörige die „e-card“, die auch den Krankenschein ersetzt.)

## Krankenversicherung

Angehörige (EhepartnerInnen, Kinder und Enkel bis zum 18. Lebensjahr bzw. bei längerer Schul- oder Berufsausbildung bis zum vollendeten 27. Lebensjahr) können in Ihrer Krankenversicherung (meist beitragsfrei) mitversichert werden.

Voraussetzungen: im selben Haushalt wohnhaft, Aufenthalt in Österreich und wenn die Angehörigen selbst nicht einer gesetzlichen Krankenversicherung unterliegen.

Durch die Krankenversicherung erhalten Sie auch einen Ausgleich für den Ausfall des Einkommens beispielsweise bei längerer Krankheit oder Mutterschaft:

### ➔ 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 ist nur als teilweiser Ersatz des entfallenden Arbeitsverdienstes anzusehen.

### ➔ Wochengeld:

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

### ➔ Kinderbetreuungsgeld:

wird an Stelle des bisherigen Karenzgeldes für Geburten 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 38, Krankenscheingebühr siehe Seite 11)

### 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**.

- ➔ **Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (ÖÖGKK), Hauptstelle**  
Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegek@oegek.at  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 6 – 17 Uhr  
Freitag 6 – 15 Uhr
- ➔ **Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, Landesstelle OÖ**  
Mozartstraße 41, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7634-0 oder (0732)/783239  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 7.30 – 14.30 Uhr  
Freitag 7.30 – 13.30 Uhr
- ➔ **Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten (BVA), Landesstelle für OÖ**  
Hessenplatz 5, 4020 Linz, Tel.: (0732)/779323  
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  
e-mail: gbz-linz@vaeb.at  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 6.30 – 16.30 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

Blumauer Platz 1, 4021 Linz

Tel.: (0732)/6920-0

## **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 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“. Bitte gehen Sie gleich nach Ihrer Entlassung aus dem Spital mit dem Entlassungsbrief zu Ihrer behandelnden Ärztin oder zu Ihrem behandelnden Arzt. Dort wird festgestellt, ob Sie im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt sofort wieder arbeiten können oder noch zu Hause bleiben müssen.

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.oogkk.at](http://www.oogkk.at); Gesundmeldung online).

## 2 BESUCH BEI EINER ÄRZTIN ODER EINEM ARZT

### Krankenschein

Wenn Sie (oder mitversicherte Angehörige – EhepartnerIn, Kinder) eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen wollen, benötigen Sie einen **Krankenschein**. Dort werden alle Leistungen für Ihre Behandlung eingetragen und die Kosten mit Ihrer Krankenkasse verrechnet. Für Sie entstehen – abgesehen von der Krankenscheingebühr – keine Kosten.

### Krankenschein vergessen?

Falls Sie bei Ihrem Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt keinen Krankenschein vorlegen, müssen Sie, bis Sie den Krankenschein abgeben, einen bestimmten Geldbetrag als „Einsatz“ bezahlen. Die Höhe des Geldbetrages kann von der Ärztin oder dem Arzt selbst festgelegt werden. Wenn Sie den Krankenschein nachgebracht haben, erhalten Sie diesen Einsatz zurück.

### Krankenscheingebühr

Bei der Gebietskrankenkasse beträgt die **Krankenscheingebühr 3,63 Euro**. Wenn Ihr/e ArbeitgeberIn den Krankenschein für Sie ausstellt, wird die Gebühr automatisch vom Lohn bzw. Gehalt abgezogen. Falls Sie den Krankenschein direkt bei einer Dienststelle der Gebietskrankenkasse abholen, erhalten Sie einen Erlagschein für die Bezahlung der Krankenscheingebühr.

### Keine Krankenscheingebühr ist zu entrichten für:

- mitversicherte Kinder
- PensionistInnen nach dem Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) und deren Angehörige
- alle, die von der Rezeptgebühr befreit sind
- Zivildienstler

außerdem:

- bei einer Überweisung zu einer Fachärztin oder einem Facharzt oder in eine Krankenhaus-Ambulanz
- bei Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- bei Vorsorgeuntersuchungen
- für Urlaubskrankenscheine (Inland) und Betreuungsscheine (Ausland)
- bei medizinischer Hilfe in Notfällen

<b>Oberösterreichische Gebietskrankenkasse</b> <small>Österreichische Gebietskrankenkassen</small>		Erweiterte Arbeits- stätten-	Personen-	Angewandte- Berufe	Sonstige	<b>G O</b>
Vorname: _____, Nachname: _____ <small>Auswählen Sie auch die Geburtszahl (GG) im Geburtsdatum</small>		<b>Gültig für das Quartal</b> . / . .		<b>Krankenschein</b> <small>Sie die Vertragsnummer eines</small> <b>Vertragsartes Vertragsabschluss</b> <input type="checkbox"/> <b>für Allgemeinmedizin (Kassenambulanzform)</b> <input type="checkbox"/> <small>Aussteller – bitte Zutreffendes beschriften!</small>		
Familienname(n) _____, Vorname(n) _____, Versicherungsnummer _____ Patient		Tag: [ ] Mon: [ ] Jahr: [ ]		<b>Dieser Krankenschein ist dem Vertragsarzt bei der ersten Beanspruchung im Quartal zu übergeben und gilt für das Kalenderjahr, für das er ausgestellt wurde, er ist für die Verrechnung der tatsächlichen Leistungen.</b>		
Anschrift _____		Versicherten zu welchem von Ihnen angegeben: _____ Tag: [ ] Mon: [ ] Jahr: [ ]		Von behandelndem Arzt ausgestellt: Behandlungstag im laufenden Quartal: _____ Diagnose(während des Quartals): _____ ID: _____		
Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienstort): _____		Der Aussteller haftet für diese Bescheinigung für 2007 4000 für unvollständige Angaben, die durch vorliegende Angaben entstehen.		Datum: _____ ID: _____ (Name des Behandelnden)		
Unterschrift _____		Unterschrift/ Stempel des behandelnden Arztes				

Krankenschein

<b>Oberösterreichische Gebietskrankenkasse</b> <small>Österreichische Gebietskrankenkassen</small>		Erweiterte Arbeits- stätten-	Personen-	Angewandte- Berufe	Sonstige	<b>G O</b>
Name: _____, Geburtsdatum: _____ <small>Auswählen Sie auch die Geburtszahl (GG) im Geburtsdatum</small>		<b>Gültig für das Quartal</b> . / . .		<b>Zahnbehandlungsschein</b> <small>Sie die Vertragsnummer eines</small> <b>Vertragsartes Vertragsabschluss</b> <input type="checkbox"/> <b>für Allgemeinmedizin (Kassenambulanzform)</b> <input type="checkbox"/> <small>Aussteller – bitte Zutreffendes beschriften!</small>		
Familienname(n) _____, Vorname(n) _____, Versicherungsnummer _____ Patientin		Tag: [ ] Mon: [ ] Jahr: [ ]		<b>Dieser Krankenschein ist dem Vertragsarzt bei der ersten Beanspruchung im Quartal zu übergeben und gilt für das Kalenderjahr, für das er ausgestellt wurde und dient zur Verrechnung der tatsächlichen Leistungen. Klären Sie den Zahnbehandlungsschein in demselben Falle, falls Sie zu Beginn der Behandlung vorlegen, bringen Sie ihn innerhalb von 2 Wochen nach.</b>		
Anschrift _____		Versicherten zu welchem von Ihnen angegeben: _____ Tag: [ ] Mon: [ ] Jahr: [ ]		Be-grüßt: _____, Ursache des Unfalls: _____ Name des Arztes/ Zahnärztin: _____		
Beschäftigt bei (DienstgeberIn, Dienstort): _____		Der Aussteller/ Der Aussteller haftet für diese Bescheinigung für 2007 4000 für unvollständige Angaben, die durch vorliegende Angaben entstehen.		Datum: _____, Unterschrift/ Stempel des behandelnden Arztes		

Zahnschein

**Der Krankenschein gilt jeweils für ein Quartal:**

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

Bei der Ausstellung eines Krankenscheins müssen Sie angeben, ob Sie eine praktische Ärztin oder einen praktischen Arzt, eine/n Fachärztin oder -arzt (z.B. Hautärztin) oder eine/n Zahnärztin oder -arzt aufsuchen wollen.

**Wo erhalten Sie einen Krankenschein?**

Sie sind ...	Krankenschein bei ...
unselbständig beschäftigt	DienstgeberIn
BezieherIn einer Leistung aus der Arbeitslosenversicherung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, ...)	Arbeitsmarktservice (AMS)
PensionistIn	Gebietskrankenkasse
BezieherIn von Kranken-, Wochen-, Karenz- oder Kinderbetreuungsgeld	Gebietskrankenkasse
selbstversichert	Gebietskrankenkasse
<ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig erwerbstätig</li> <li>– Beamtin/Beamter</li> <li>– in der Land-/Forstwirtschaft selbstständig erwerbstätig</li> <li>– PensionsbezieherIn einer dieser Berufsgruppen</li> </ul>	den jeweils zuständigen Krankenversicherungsträgern

**NEU: „e-card“ – der elektronische Krankenschein**



Der Krankenschein wird bis zum Ende des Jahres 2005 von der **e-card** abgelöst werden. Die e-card wird an alle Versicherten und deren mitversicherte Angehörige ausgeschickt (gilt für jede/n Vertragsärztin/-arzt in ganz Österreich, zeitlich unbegrenzt gültig, jährliche Servicegebühr 10 Euro).

Grundsätzlich können Sie als PatientIn Ihre Ärztin oder Ihren Arzt frei wählen. Es ist aber 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 verwiesen. Sie erhalten dann einen **gelben Überweisungsschein**.

### **Wechsel der Ärztin oder des Arztes**

Achtung! Sie können die Ärztin oder den Arzt einer Fachrichtung erst nach Ablauf eines Quartals wechseln (gilt auch für Praktische Ärztinnen und Ärzte). 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. Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) übernimmt keine Kosten, wenn Sie im selben Quartal bereits eine Vertragsärztin oder einen Vertragsarzt der gleichen Fachrichtung in Anspruch genommen haben.

### **Ärztinnen oder Ärzte, die Ihre Muttersprache sprechen, finden Sie auf den Seiten 15 bis 30.**

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!

Bitte achten Sie immer darauf, dass der **Krankenschein richtig und vollständig ausgefüllt** ist (Namensschreibweise, Versicherungsnummer usw.)!


Wenn Sie eine Notfall-Ambulanz im Krankenhaus aufsuchen, benötigen Sie keinen Krankenschein. Bitte halten Sie jedoch Ihre Versicherungsnummer (grüne Versicherungskarte, siehe Seite 7) bereit!

### **Wahlärztin oder -arzt**

Sie haben auch die Möglichkeit, eine Wahlärztin oder einen Wahlarzt aufzusuchen. Diese können nur **privat**, das heißt auf eigene Rechnung, in Anspruch genommen werden. Nach Vorlage der von Ihnen bezahlten Rechnung erhalten Sie von Ihrer Krankenversicherung (bspw. Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)) den jeweils vorgesehenen Kostenersatz, der die tatsächlichen Behandlungskosten meist nur zum Teil deckt. Daher sollten Sie sich unbedingt vor dem Behandlungsbeginn über die Höhe der Kosten informieren.




## Ärztinnen und Ärzte mit Fremdsprachenkenntnissen

In Linz gibt es rund 550 Ärztinnen und Ärzte, davon sind ca. 160 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  markiert):

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Allgemeinmedizin (Praktische Ärztin oder Praktischer Arzt)</b>		
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 Wienerstr. 482, 4030 Linz Tel.: (0732)/301645	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Hiltrud Furtner  Rosenstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/732025	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Rhona Füreder Welser Str. 39/I, 4060 Leonding Tel.: 678911-0	Englisch etwas Hindi etwas Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Marietta Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Englisch	
Dr. Thomas Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Englisch	
Dr. Osama Girgis  Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	Arabisch Englisch	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. in Andrea Gussner-Langl Hamerlingstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/651463	Englisch	Englisch
Dr. Claudius Gürtler Stockhofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/663495	Englisch	
Dr. in Sigrid Leroy-Wagner  Landstr. 43, 4020 Linz Tel.: (0732)/783848	Französisch	
Dr. in Ruth Hackmack-Eder Gabesstr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/305494	Englisch	
Dr. in Barbara Hanner  Greinerhofgasse 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/700650	Englisch Französisch	
Dr. Klaus Haslwanter 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 Leonfeldnerstr. 24c, 4040 Linz Tel.: (0732)/739768	Englisch etwas Französisch etwas Spanisch	Englisch
Dr. Reinhard Jäger  Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/781560	Englisch	
Dr. in Martina Kappo Händelstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/661245	Englisch etwas Französisch etwas Italienisch	
Dr. in Ingrid Kaspar Bulgariplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/653030	Englisch Französisch	

 *Wahlärztin/Wahlarzt*

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Kurt Kellermair Freistädterstr. 41, 4040 Linz Tel.: (0732)/730595	Englisch Italienisch	Englisch Italienisch
Dr. Jasim Kicin  Krempplstr. 1, 4020 Linz Tel.: 0676/686 186 0	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)/734081	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	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Heinz Mayrhofer Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/663656	Englisch	
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  Goethestraße 27, 4020 Linz Tel.: (0732)/602429	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

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Anästhesiologie und Intensivmedizin (Schmerztherapie und Akkupunktur)</b>		
Dr. Norbert Bauer  Hauptstr. 33, 4040 Linz Tel.: (0732)/732661	Französisch Englisch	Englisch Französisch
Dr. Krystyna Hofferer  Magazingasse 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/772747	Englisch Polnisch	





**Augenheilkunde (Augenärztin, Augenarzt)**

Dr. Felix Buder  Schubertstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/770006	Englisch	Englisch Italienisch
Dr. Christian Ebner Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316450	Englisch	
Dr. Markus Feichtinger  Harrachstr. 14, 4020 Linz Tel.: (0732)/775626	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 Rosenauerstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)/710411	Bulgarisch Englisch Kroatisch Makedonisch Russisch Serbisch	Rumänisch
Dr. in Ulrike Enkner  Lederergasse 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772505	Englisch	Englisch
Dr. Osama Girgis** Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	Arabisch Englisch	
Dr. Klaus Humer**  Landstr. 66/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/783783	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  Krankenhausstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784999	Englisch	Englisch
<b>Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gynäkologie (Frauenärztin/Frauenarzt)</b>		
Dr. in Ursula Baumann Blumauerstr. 3-5, 4020 Linz Tel.: (0732)/662277	Englisch Französisch Italienisch	
Dr. Thomas Bohaumilitzky  Rudigerstr. 1/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/772511	Englisch Französisch	Englisch
Dr. Othmar Brandl Scharitzerstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/656057	Englisch	Englisch

 *Wahlärztin/Wahlarzt*

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Michael Bsteh Unionstr. 3a, 4020 Linz Tel.: (0732)/652313	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Maria Dines  Franz-Kurz-Str. 11, 4030 Linz Tel.: (0732)/303776	Englisch	
Dr. <sup>in</sup> Astrid Duller-Dichtl  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  Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/655600	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	Englisch	Englisch Französisch Holländisch
Dr. <sup>in</sup> Uschi Postl  Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	Englisch	Englisch
Dr. Werner Schmutz Reindlstr. 3, 4040 Linz Tel.: (0732)/738035	Englisch	
Dr. Axel Schreiber Weißenwolfstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/777177	Englisch	Englisch

 **Wahlärztin/Wahlarzt**

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Johannes Schnabel Einsteinstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/346396	Englisch Schwedisch	Englisch Schwedisch
Dr. Helmut Stöger  Schillerstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/667161	Englisch Französisch Italienisch, Spanisch	Englisch
Dr. Cemil Yaman  Bockgasse 2b, 4020 Linz Tel.: (0732)/680515	Englisch Türkisch	


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

Dr. Reinhard Dengg  Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	Englisch	Englisch Russisch Tschechisch
Dr. Georg Langmayr  Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-7340	Englisch	Englisch
Dr. Peter Löffler  Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/664659	Ungarisch	Englisch
Dr. Klaus Mally  Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772870	Englisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Magdalena Margoc  Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-4731	Englisch Slowakisch	
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	Englisch Dänisch	
Dr. Ernst Plöchl Stockhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/664091	Englisch	
Dr. Walter Povysil Eckweg 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/759876	Englisch Französisch	

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Haut- und Geschlechtskrankheiten (Hautärztin/Hautarzt)</b>		
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 Wienerstr. 57, 4020 Linz Tel.: (0732)652077	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	

**Innere Medizin (Internistin, Internist)**

Dr. <sup>in</sup> Gabriela Eichbauer-Sturm  Freistädterstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)716060	Englisch	Englisch
Dr. Michael Felbermayer Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)302018	Englisch	
Dr. Johannes Föchterle Rudolfstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)732229	Englisch Französisch	Englisch Italienisch
Dr. Thomas Honsig Hauptstr. 83-85, 4040 Linz Tel.: (0732)716511	Englisch	Englisch

 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Kinder- und Jugendheilkunde (Kinderärztin, Kinderarzt)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Frenzel Scharitzerstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/ 600139	Englisch Französisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Uli Holzmüller Franckstr. 26, 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  Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	Englisch	
Dr. Wolfgang Tiefenthaller Hauptstr. 61, 4040 Linz Tel.: (0732)/739877	Englisch Französisch Italienisch	Englisch
Dr. <sup>in</sup> Eva Ziebermayr  Johann-Strauß-Str. 2a, 4020 Linz Tel.: 0676/8456426	Englisch Französisch	

**Labordiagnostik**

Dr. Hans Pilgerstorfer Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/666566	Englisch Spanisch	Chinesisch Französisch Holländisch Kambodschanisch Vietnamesisch
Dr. Konrad Rocchetti Wachreinergergasse 8, 4021 Linz Tel.: (0732)/662898	Englisch Italienisch	Bosnisch-Kroatisch-Serbisch Bulgarisch Rumänisch Russisch, Slowenisch Ungarisch


 Wahlärztin/Wahlarzt

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
Dr. Rudolf Ruthensteiner Waltherstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/778688	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	
Dr. Wolfgang Wiesenberger Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/731400	Englisch Französisch	
Dr. Josef Würtz Hafferlstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/775160	Bosnisch- Kroatisch-Serbisch Englisch	

### Orthopädie (Orthopäde)

Dr. Nikolaus Böhler  Promenade 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/783528	Englisch	Englisch
Prim. Dr. Ingomar Heuberer Mozartstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/778112	Englisch etwas Italienisch	
Dr. Reiner Puchegger Landstr. 101, 4020 Linz Tel.: (0732)/661621	Englisch	
Dr. Josef Zerobin Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/384490	Englisch Spanisch	

 *Wahlärztin/Wahlarzt*

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Psychiatrie und Neurologie (Psychiaterin, Psychiater, Neurologin, Neurologe)</b>		
Dr. Bernhard Bauchinger Gärtnerstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/611616	Englisch	
Dr. Egon Haberfellner  Hauptstr. 83/85, 4040 Linz Tel.: (0732)/736293	Englisch	Englisch
Dr. in Margarethe Pischläger-Blamberger  Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/661777	Englisch	
Dr. in Ulrike Rossegg  Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	Englisch	
Dr. in Helene Wohlfartstädter Karl-Wiser-Str. 13, 4020 Linz Tel.: (0732)/664852	Englisch	Englisch
<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
<b>Urologie (Urologe)</b>		
Dr. Fernand Goniva Mozartstr. 3, 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	

 *Wahlärztin/Wahlarzt*


Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
<b>Kieferorthopädie (Kieferorthopädin)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Margarete Osvaldik  Landstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/774867	Englisch Spanisch	
<b>Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (Zahnärztin, Zahnarzt)</b>		
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
Dr. Rudolf Matheis Landstr. 70, 4020 Linz Tel.: (0732)/781818	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 Tegethofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	Englisch etwas Französisch	
Dr. <sup>in</sup> Martha Schneider Leonfeldnerstr. 152, 4040 Linz Tel.: (0732)/252277	Polnisch	
Dr. <sup>in</sup> Elke Schiefersteiner Goethestr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/662040	Englisch	Englisch

 **Wahlärztin/Wahlarzt**

Ärztin/Arzt	Fremdsprache	Ordinationshilfe
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	
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 Wiesinger Ferihumerstr. 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/732606	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	

 *Wahlärztin/Wahlarzt*

**Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde / Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie**

DDr. Johannes Brücke  Spittelwiese 6/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	Englisch Französisch	Kroatisch
--	-------------------------	-----------

(Angaben auf Basis einer Erhebung durch die Ärztekammer für Oberösterreich in Zusammenarbeit mit dem Integrationsbüro, Juli/August 2004)

**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.: (0732)/7807-2149

Ärztin/Arzt	Fremdsprache
Dr. <sup>in</sup> Elisea Adajar	Englisch Philippinisch
Dr. <sup>in</sup> Barbara Afeltowicz	Polnisch etwas Russisch
Dr. Armin Binder	Englisch
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> Laukoter Pia	Englisch Französisch
Dr. <sup>in</sup> Kerstin Lindh	Dänisch Englisch Schwedisch Norwegisch etwas Französisch etwas Spanisch

 *Wahlärztin/Wahlarzt*

Ärztin/Arzt	Fremdsprache
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 ÖÖGKK, Februar 2005)

## Offene Fragen?

### PatientInnen-Service der Ärztekammer für Oberösterreich

Tel.: 0810-200216 (zum Ortstarif)

Montag – Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr

**Zentrum für Integration  
und Bildung**

Kostengünstige zertifizierte

  
Berufsförderungsinstitut OÖ

## DEUTSCH - KURSE

am BFI Linz, Bulgariplatz 12  
regelmäßig Tages-, Abend- und Wochenendkurse  
alle Stufen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
Kosten ab € 30,00

**Information:** Frau dipl.-phil. Hazira Kepidzija, Tel.: 0732 / 6922-6238  
**Persönliche Beratung:** Mo. 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr,  
Di. bis Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

**INFORMATIONEN UND KURSBUCHUNGEN**

BFI-Serviceline zum Ortstarif 24-Stunden Service im Internet  
**0810 / 004 005** [www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at)

## 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 11 – 12 Uhr  
 Falls notwendig, können vom Krankenhaus  
 DolmetscherInnen beigezogen werden.
- ➔ **Diakonissenkrankenhaus Linz**  
 (Zusatzversicherung notwendig!)  
 Weißenwolffstr. 15, Tel.: (0732)/7675-0  
 Internet: [www.diakonissen-krankenhaus.at](http://www.diakonissen-krankenhaus.at)  
 Besuchszeit: täglich 8 – 12 Uhr; 13.30 – 19.30 Uhr
- ➔ **Krankenhaus der Barmherzigen Brüder**  
 Seilerstätte 2, Tel.: (0732)/7897-0  
 Internet: [www.bb.linz.at](http://www.bb.linz.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 – 18.30 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 11 – 12 Uhr
- ➔ **Landesfrauenklinik Linz**  
 Lederergasse 47, Tel.: (0732)/7674-0  
 Internet: [www.frauenklinik-linz.at/index.htm](http://www.frauenklinik-linz.at/index.htm)  
 Besuchszeit: täglich 13.30 – 15.30 Uhr, für Berufstätige: 18 – 19 Uhr  
 Falls notwendig, können vom Krankenhaus  
 DolmetscherInnen beigezogen werden.

### ➔ **Landeskinderklinik Linz**

Krankenhausstr. 26

Tel.: (0732)/69 23-0

Internet: [www.kinderklinik-linz.at/index.htm](http://www.kinderklinik-linz.at/index.htm)

Besuchszeit: täglich 14 – 16 Uhr; für Eltern jederzeit

Ruhezeiten: 12 – 14 Uhr; 20 – 6 Uhr

Falls notwendig, können vom Krankenhaus

DolmetscherInnen beigezogen werden.

### ➔ **Landesnervenklinik Wagner Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15

Tel.: (0732)/6921-0

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

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**

Blumauerplatz 1

Tel.: (0732)/6920-0

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

Besuchszeit: täglich 13.00 – 19.00

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/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp)**

## **Aufenthalt im Krankenhaus**

Bitte halten Sie bei der Aufnahme im Krankenhaus Ihre **Sozialversicherungsnummer (grüne Versicherungskarte)** und falls vorhanden den entsprechenden Über-

weisungsschein bereit. Kommen Sie pünktlich zum vereinbarten Termin! (Falls Sie SonderklassepatientIn sind, müssen Sie zusätzlich die Polizzennummer 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: 8,13 Euro pro Tag**

jedoch für höchstens 28 Tage im Kalenderjahr – das heißt, wenn Sie mehr als 28 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: zwischen 13 Euro und 14,40 Euro pro Tag**

(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 (kein Krankenschein notwendig!). Halten Sie für die Anmeldung bitte Ihre Sozialversicherungsnummer bereit (grüne Versicherungskarte).

## 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).

### Seelische Krisen

- ➔ Rückzug, Antriebslosigkeit
- ➔ unangenehme, unerklärliche Verhaltensweisen
- ➔ Gedanken, die nicht nachempfunden werden können und Gefühle, die fremd oder verkehrt wirken
- ➔ gereiztes aggressives Verhalten
- ➔ in sich gekehrt sein (ruhig, desinteressiert)

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?

- ➔ nicht wegschauen und übergehen; aktiv auf die andere Person zugehen
- ➔ die andere Person in ihrer Situation und Stimmung annehmen und akzeptieren
- ➔ versuchen, sich in die andere Person einzufühlen, ohne zu bewerten
- ➔ Hintanstellen eigener Werthaltungen und Wertsysteme
- ➔ zuhören und sich Zeit nehmen
- ➔ wenig Ratschläge geben, nur da sein
- ➔ aktive Schritte diskussionslos unternehmen
- ➔ professionelle Hilfe einholen, wenn man selbst ansteht

*(Quelle: pro mente Oberösterreich, Broschüre „wenn alles zuviel wird ...“)*

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

(Quelle: pro mente Oberösterreich, Broschüre „wenn alles zuviel wird ...“)

### 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 Freitag 8 – 19 Uhr

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

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

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/6921-0

### Beratung und Begleitung in psychischen Krisen

#### ➔ **Interkulturelle Ambulanz, Landesnervenklinik Wagner Jauregg**

Bei akuten bzw. schweren psychischen Erkrankungen spezielles  
Behandlungsangebot mit DolmetscherInnen (nach Terminvereinbarung)  
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/6921-26531  
Dienstag 13 – 15 Uhr, Freitag 9 – 11 Uhr

#### ➔ **Psychosoziale Beratungsstelle Linz-Mitte, Pro mente**

Scharitzerstr. 16, 4020 Linz  
Tel: (0732)/668238  
e-mail: psb.linz.mitte@promenteooe.at

➔ **Psychosoziale Beratungsstelle Linz-Süd, Pro mente**

Wiener Str. 486, 4030 Linz

Tel: (0732)/318924

e-mail: psb.linz.sued@promenteoee.at

Frau **Olga Bruckmair** Psychotherapeutin / Beratung, Psychotherapie in **bosnisch-kroatisch-serbischer Sprache**

Frau Mag.<sup>a</sup> **Zarfina Helac** Psychologin / Beratung, Soziotherapie in **bosnisch-kroatisch-serbischer Sprache**; zur Zeit in Elternkarenz

➔ **Point, Beratungsstelle für Suchtfragen, Pro mente**

Starhembergstr. 11/2, 4020 Linz

Tel.: (0732)/770895-0

(um telefonische Voranmeldung wird gebeten)

Öffnungszeiten:

Montag, Freitag 10 – 16 Uhr

Dienstag, Donnerstag 12 – 18 Uhr

➔ **Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr, Exit sozial**

Beratung, Krisenintervention, Psychotherapie

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/719719 rund um die Uhr

e-mail: psz.linz@exitsozial.at

➔ **Sozialpsychiatrische Ambulanz, Exit sozial**

Nervenärztliche Untersuchungen und Therapien, medizinische Beratung, Psychotherapie, Betreuung durch diplomiertes Pflegepersonal, psychiatrische Notfallhilfe, Beratung von Angehörigen

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/700595

e-mail: ambulanz@exitsozial.at

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch 9 – 13 Uhr

Dienstag, Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 9 – 15 Uhr

➔ **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 (0732)/667365-12

➔ **Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung Oberösterreich**

**OASIS Psychotherapeutische Betreuung von Flüchtlingen**

Schillerstr. 34, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/603099  
e-mail: therapieprojekt@volkshilfe-ooe.at

➔ **BILY – Jugend- Familien und Sexualberatungsstelle**

Weißewolfstr. 17a, 4020 Linz  
Tel. (0732)/770497  
e-mail: bily@cybertown.at  
Öffnungszeiten:

Montag 15 – 18 Uhr

Mittwoch 17 – 20 Uhr

Donnerstag 12 – 15 Uhr

und nach Vereinbarung

➔ **PGA – Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit**

Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz  
Kostenfreie **Psychotherapie**  
Telefonischer Kontakt und Terminvereinbarung unter 0699/177771239  
jeweils Mittwoch zwischen 9 – 10 Uhr

## 5 WIEDER GESUND WERDEN ...

### Medikamente, Rezept

Rezept

The image shows a standard Austrian medical prescription form (Rezept). It is mostly blank, with a large orange watermark reading 'MUSTER' (sample) diagonally across the center. The form is divided into several sections: patient data (Name, Geburtsdatum, etc.), doctor data (Name, Adresse, etc.), and a section for the prescription (Medikament, Dosierung, etc.). There are also checkboxes for 'Rezeptgebühr' and 'Befreiung von der Rezeptgebühr'.

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 4,45 Euro** 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:

Euro 662,99 für Alleinstehende  
Euro 1.030,23 für Ehepaare

(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.)

#### **Bewilligung von Medikamenten**

Manche Medikamente können erst bezogen werden, nachdem sie durch den chefarztlichen Dienst der Krankenkasse bewilligt wurden – Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie darüber gegebenenfalls informieren. (Für chefarztpflichtige Medikamente, die über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden müssen, können auch Dauerrezepte ausgestellt werden.)

**Privatrezepte:**

Medikamente, die von einer Wahlärztin oder einem Wahlarzt verschrieben werden, müssen vorerst zur Gänze selbst bezahlt werden. Anschließend können Sie eine Rückerstattung der Kosten bei der Krankenversicherung beantragen, wenn Sie das Rezept und die Rechnung vorlegen.

❗ **Tipp:** bei der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse auf ein Kassenrezept umschreiben lassen – dadurch entstehen für Sie – abgesehen von der Rezeptgebühr – keine zusätzlichen Kosten

**Homöopathische Mittel**

Homöopathische Arzneien sind auf rein pflanzlicher 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, wieviel 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 von der Ärztin oder vom Arzt verordnete Dosierung! Falls Sie ein Medikament nicht vertragen (Nebenwirkungen), informieren Sie bitte so rasch wie möglich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!
- ➔ 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!

### Nicht rezeptpflichtige Medikamente

Es gibt auch Arzneimittel gegen leichtere, vorübergehende Beschwerden, die Sie ohne ärztliches Rezept zum regulären Preis in der Apotheke kaufen können (Schmerztabletten, Halswehtabletten, Hustensaft, ...). Lassen Sie sich in der Apotheke beraten!

### 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.

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 **1,20 Euro** (während des Tages) und **3,60 Euro** (während der Nacht zwischen 20 und 8 Uhr) zu bezahlen.

## 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 19 Jahre alt sind, können Sie einmal pro Jahr eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen (die Krankenscheinegebühr entfällt).

#### Das Basisprogramm der Vorsorgeuntersuchung umfasst:

- Blutuntersuchung
- Harnuntersuchung
- Stuhlprobenuntersuchung auf Blutspuren (ab dem 40. Lebensjahr)
- 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**

Gruberstr. 77, 4020 Linz

Anmeldung: Tel.: (0732)/78 07-22 98

e-mail: vorsorgeuntersuchung@oegkk.at

## Eltern-Mutterberatung

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

- 
- ➔ **Am Bindermichl**, Am Bindermichl 66, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/344249  
Freitag 9 – 11.30 Uhr
  - ➔ **Auwiesen**, Allendeplatz 4, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/311742  
Montag 14.30 – 17 Uhr, Donnerstag 9 – 11.30 Uhr
  - ➔ **Biesenfeld**, Dornacher Str. 7, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/243561  
Montag, Mittwoch 14 – 16.30 Uhr, Freitag 9 – 11.30 Uhr
  - ➔ **Ebelsberg-Ennsfeld**, Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/301056-18  
Montag, Freitag 9 – 11.30 Uhr, Mittwoch 14.30 – 17 Uhr
  - ➔ **Europastraße**, Europastr. 12, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/371375  
Montag 14.30 – 17 Uhr
  - ➔ **Franckstraße** (Dorfhalle), Franckstr. 68, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/654541-14  
Mittwoch 14.30 – 17 Uhr
  - ➔ **Hertzstraße**, Hertzstr. 18, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/331406  
Dienstag 14.30 – 17 Uhr
  - ➔ **Karl-Steiger-Straße**, Karl-Steiger-Str. 2, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/302071  
Donnerstag 14 – 16.30 Uhr
  - ➔ **Landeskinderklinik**, Krankenhausstr. 26, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/6923-0  
Donnerstag 9.30 – 11.30 Uhr
  - ➔ **Leonfeldner Straße**, Leonfeldner Str. 102a, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/731269  
Mittwoch 14.30 – 17 Uhr

- ➔ **Neues Rathaus**, Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz,  
Eingang Fiedlerstraße  
Tel.: (0732)/7070-2656  
Donnerstag 14.30 – 17 Uhr
- ➔ **Pichling**, Heliosallee 84, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/320071  
Dienstag 14 – 16.30 Uhr
- ➔ **Rohrmayrstraße**, Rohrmayrstr. 1, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/82008  
Dienstag 14.30 – 17 Uhr
- ➔ **Tegetthoffstraße**, Tegetthoffstr. 23, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/653568  
Dienstag, Donnerstag 14.30 – 17 Uhr
- ➔ **Zaunmüllerstraße**, Zaunmüllerstr. 4, 4020 Linz  
Tel.: 0664/4745002  
Dienstag 14.15 – 16.45 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.

### Zeckenimpfung (FSME)

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

### Hepatitis A, Hepatitis 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

**Tetanus**

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

**Grippe-Impfung**

besonders für Menschen über 60 Jahre und chronisch Kranke zu empfehlen.

- ⇒ einmalige Impfung für 1 Jahr

*(Übersicht/Impfungen in Anlehnung an „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**

Langgasse 12, 4020 Linz

Tel.: (0732)/2170

e-mail: 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 (Herzinfarktrisiko), 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

Die tägliche Ernährung soll vielfältig sein. Motto: 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 Geflügel Speisen 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 Durstlöscher: 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
- gut würzen, aber wenig salzen
- nicht zwischendurch naschen, lieber Obst statt Süßigkeiten
- ausreichend kalorienarme Flüssigkeit
- mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken
- Alkohol ist ein Genussmittel, kein Durstlöscher!

**Rauchen schadet ihrer Gesundheit**

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 kleinen Bürstenkopf und hat Kunststoffborsten; mindestens 4x im Jahr die Zahnbürste gegen eine neue austauschen
- ➔ Zahnpasta mit Fluorid verbessert die Widerstandsfähigkeit des Zahnmaterials 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.

„Kompetente Experten stehen Ihnen jetzt jeden Dienstag bis 19 Uhr für alle Fragen zum Arbeits- und Sozialrecht telefonisch zur Verfügung. Für persönliche Beratung vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.“  
Dr. Johann Kellner, AK-Präsident

Jetzt jeden  
**DIENSTAG**  
bis 19 Uhr

**AK-SERVICE: 050-69061**

Aus ganz Österreich zum Gehalt

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com) **AK** Oberösterreich

## 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

Es ist **keine Krankenscheingebühr** zu bezahlen!

#### **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)/7806-0  
Montag – Freitag                      9 – 10 Uhr  
Dienstag – Donnerstag            14 – 15 Uhr  
(falls notwendig, kann durch das Krankenhaus eine Dolmetscherin beigezogen werden)

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

Pfarrgasse 7, 4. Stock, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7070-1660  
e-mail: [inst.fjb@ajf.mag.linz.at](mailto:inst.fjb@ajf.mag.linz.at)  
um Terminvereinbarung wird ersucht  
(falls notwendig, kann durch die Einrichtung eine Dolmetscherin beigezogen werden)

#### ➔ 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 31)*

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!

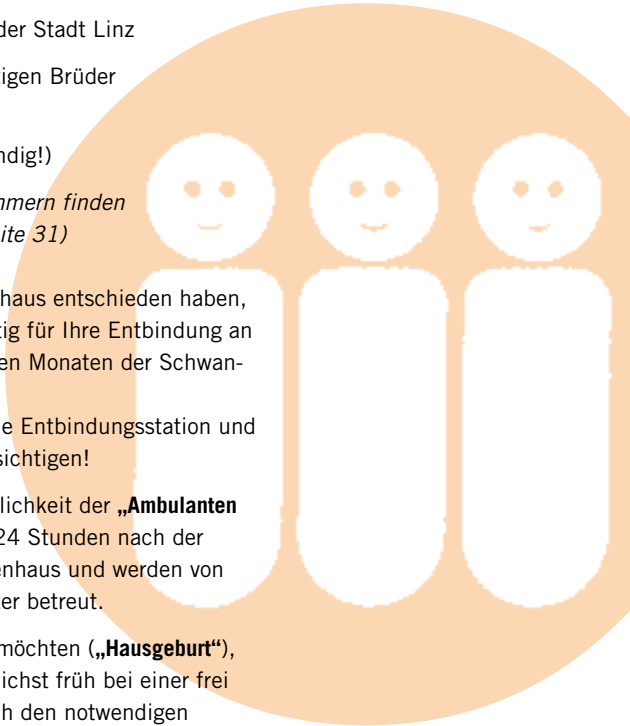
Daneben gibt es auch die Möglichkeit der „**Ambulanten Geburt**“: Sie verlassen bereits 24 Stunden nach der Entbindung wieder das Krankenhaus und werden von einer Hebamme zu Hause weiter betreut.

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/ 6841844, Frau Spornbauer)

## 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.



**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, Donnerstag, Freitag 9 – 12 Uhr

Dienstag 13 – 16 Uhr, Mittwoch 15 – 19 Uhr

**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> • Frau/Mann (Unterbindung der Eileiter bzw. der Samenleiter)	Sehr sicher, nur für Paare, die keine Kinder mehr haben wollen
<b>Depotspritze</b> • Frau (Hormonspritze, viermal im Jahr)	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> • Mann (Zurückziehen des Penis kurz vor dem Samenerguss)	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.

## 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 wie alle anderen Krankenversicherten einen **Krankenschein**. Diesen können Sie bei einer der Linzer Außenstellen der OÖ Gebietskrankenkasse beziehen. (Manchmal kann der Krankenschein auch durch das Quartier oder die Unterkunft zur Verfügung gestellt werden.)

### ➔ Dienststelle Linz - Hauptstelle

Gruberstraße 77, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegkk@ooegkk.at  
Öffnungszeiten  
Montag bis Donnerstag 6– 17 Uhr  
Freitag 6 – 15 Uhr

### ➔ Dienststelle Linz Urfahr

Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/710261  
e-mail: urfah@ooegkk.at  
Öffnungszeiten  
Montag – Freitag 6.45 –15 Uhr

### ➔ Dienststelle Linz Kleinmünchen

Zeppelinstraße 58, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/303741 oder 303742 oder 301899  
e-mail: kleinmuenchen@ooegkk.at  
Öffnungszeiten  
Montag – Freitag 6.45 – 15 Uhr

Bitte halten Sie für die Ausstellung eines Krankenscheins Ihre Sozialversicherungsnummer (grüne Versicherungskarte) bereit. Bitten Sie verantwortliche Personen in Ihrem Quartier um Unterstützung!

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>*Ärztendienst</b> (nur am Wochenende ab Samstag 7 Uhr früh bis 7 Uhr früh des darauffolgenden ersten Werktages)	<b>141</b>
<b>Vergiftungsnotruf</b>	<b>01/406 43 43</b>
<b>*Rat auf Draht</b> (Beratung für Kinder und Jugendliche bei Problemen jeder Art)	<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/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp) entnehmen.



Als ÖGB-  
Mitglied  
haben Sie die  
echten  
Vorteile auf  
Ihrer Seite.

**Wer dabei ist,  
ist besser dran!**

- >> Kollektivverträge
- >> Rechtsschutz
- >> Weiterbildung
- >> Sicherheitspaket
- >> Freizeit & Urlaub

**ÖGB** | Oberösterreich  
[www.gewerkschaft-ooe.at](http://www.gewerkschaft-ooe.at)

  
**Gold Palast**  
Uhren und Juwelen

Allgold & Bruchgold Ankauf & Umtausch  
www.goldpalast.at  
office@goldpalast.at

Filiale GOLD PALAST  
Schmidstr.2  
(bei Hauptplatz)  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/77 02 80

Filiale ISTANBUL GOLD  
Bethlehemstr.3  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/79 06 16

Filiale ISTANBUL GOLD  
Stadtplatz 15  
4600 Wels  
TEL/FAX: 07242/21 04 44

© 2008 Liniert - System



**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**

Unter Express-Überweisung  
verstehen wir etwas anderes.



**DenizBank AG** 

Partner von MoneyGram.

**4020 Linz** Graben 16

1010 Wien Körntzer Ring 12  
1040 Wien Wiedner Gürtel 245&61/Bahnhof  
1160 Wien Neulerchefeldenstr. 12  
6020 Innsbruck Museumstraße 22  
6900 Regensburg Römestraße 1-3

MoneyGram, die schnelle  
und sichere Form, um Geld  
weltweit zu versenden  
und zu empfangen.

- Überweisung in 10 Min.\*!
- Kein Konto nötig!
- 75.000 Standorte in mehr als 170 Ländern!

Freephone (AUT):  
0800 200 288/800 592 3688  
[www.moneygram.at](http://www.moneygram.at)

\*Subject to receiving agent hours of operation  
and local regulations.  
TM & © 2005 Travelers Express Company, Inc.  
All rights reserved.

**MoneyGram**  
International Money Transfer



