



Gesundheitscoaching für internationale Studierende
Health coaching for International Students

Internationales Büro. August 2019.

Themen

Krankenversicherungen

- Versicherungsleistungen
- Optionale, kostenpflichtige Leistungen
- Notfälle

Prüfungsregeln, Urlaubssemester

Ärzte

- Allgemeinmediziner, Hausärzte
- Spezialisten, Fachärzte

Medikamente

- Apotheke
- Drogerie, Supermarkt

Gesund bleiben & werden

- Universitätssport
- Freizeitaktivitäten
- Großmutter's Rezepte (interkultureller Vergleich)

Topics

Types of health insurance

- *health insurance services*
- *optional, fee-paying services*
- *emergencies*

Exam rules, semester on leave

Doctors

- *general practitioners*
- *specialists*

Medicine

- *pharmacy*
- *drugstore, supermarket*

How to stay and get healthy

- *University Sports Centre*
- *spare time activities*
- *grandmother's recipes (intercultural comparison)*

Krankenversicherungen

EU-Krankenversicherung



- Gültigkeit prüfen
- Karte zum Arzt mitnehmen
- Arzt rechnet Kosten ab

Gesetzliche Deutsche Versicherung



- AOK, Barmer, DAK, TK etc.
- Studententarif bis 30 Jahre/14. Fachsemester

Private Versicherung



- Educare, Mawista, HanseMerkur, Würzburger
- Ab 30 Jahre/14. Fachsemester

Types of health insurance

European Health Insurance



- Check validity.
- Take card along to the doctor.
- Doctor will charge home insurance.

German Public Health Insurance



- AOK, Barmer, DAK, TK etc.
- Student tariff up to 30 yrs/14th semester

Private Insurance



- Educare, Mawista, HanseMerkur, Würzburger
- 30 years +/14th semester+

Krankenversicherungsleistungen (Auswahl)

	Deutsche gesetzliche KV	EU-KV	Private KV (Unterschiede!)
Ärztliche Behandlung (Notfall-, Grundversorgung)	x	Notfall; Chronische in Absprache	ggf. Eigenanteil
Psychotherapie	x	Notfall	---
Zahnarztbehandlung, Vorsorge (1x Jahr)	X	Notfall	Oft nur Schmerzfall
Arznei, Heil- und Hilfsmittel, Zahnersatz	Zuzahlungen	Zuzahlungen	ggf. Eigenanteil
häusliche Krankenpflege	X	Prüfen	---
Krankenhausbehandlung	X	Notfall	ggf. Eigenanteil
Rehabilitation/Kur	X	Prüfen	---
Schwangerschaft, Geburt	X	Prüfen	x
Kinderbehandlung, Vorsorgeuntersuchung	X	Prüfen	möglich
Gynäkologie Vorsorge (1 x Jahr)	X	Prüfen	---
Krankengeld	Arbeitnehmer	---	---
Impfungen	Teilweise kostenlos	Prüfen	---
Unfall	----	X	Oft nicht inclusive

Coverage of health insurance (HI) (selection)

	German public HI	EU-HI	Private HI (differences!)
Medical treatment (emergency, basic)	x	emergency; chronic d. if pre-negotiated	emergency
Psychotherapy	x	emergency	---
Dentist, preventive check-up (1 x year)	X	emergency	emergency
Medication, remedies, dental repair	partially	partially	partially
Home care	X	ask home HI	---
Hospital treatment, care	X	emergency	partially
Rehabilitation/cures	X	ask home HI	---
Pregnancy, birth	X	ask home HI	X
Medical child care, disease prevention	X	ask home HI	possible
Preventive check-up gynecology (1 x Jahr)	X	ask home HI	---
Illness benefit	employees only	---	---
Vaccination	necessary ones only	ask home HI	---
Accident	----	X	often not included

Eigenkosten (Auswahl):

	Deutsche gesetzliche KV	EU-KV	Private KV (Unterschiede!)
Monatliche Gebühren	Zirka 90€	Heimatversicherung	30 – 60€
Apothekenrezepte (Gebühren)	5 – 10€	Ggf. alles	Je nach Vertrag
Krankentransport in Deutschland	Anteilig 10€	Anteilig	Je nach Vertrag
Krankenhaustagegeld	Anteilig 10€ pro Tag	Ggf. anteilig	Je nach Vertrag
Rehabilitation, Krankengymnastik	Anteilig	Ggf. alles	Großteil – alles
Zahnprothesen, Kronen, Zahnreinigung	Großteil, je nach Dauer der Vers.	Ggf. alles	Großteil
IGeL (individuelle, optionale Gesundheitsuntersuchungen)	Großteil	Alles	Alles
Rücktransport ins Heimatland	Alles, Zusatzversicherung empfohlen	nein	Ggf. inclusive
Programme zur Gesunderhaltung, die Gebühren sparen	ja	nein	nein

Own costs (selection):

	German public HI	EU-HI	Private HI (differences!)
Monthly fees	ca. €90	ask home HI	€30–60
Medication (pharmacy fees)	€5–10	ask home HI	partially
Transport in Germany	€10	ask home HI	partially
Hospital fees	€10 per day	partially	partially
Rehabilitation (sports etc.)	partially	ask home HI	all
Dental prostheses, teeth cleaning	partially, depending on regular check-ups	ask home HI	all
IGeL (individual, optional health services)	all	all	all
Repatriation transport	all	no	---
Programmes for staying healthy which also save fees	yes	no	no

Ärzt suche

Hausarzt/Allgemeinmediziner

- Nahe der Wohnung
- Erstkontakt, Grundversorgung,
- leichte Erkrankung

Notfälle

- 112: Notarzt
- 116117: Bereitschaftsdienst
- Notaufnahme Krankenhaus

Fachärzte

- Zahnarzt (2 x jährlich Vorsorge)
- Frauenarzt (1 x jährlich Vorsorge)
- Augen, Hals-Nasen-Ohren bei Bedarf
- Andere nach Überweisung vom Hausarzt

Suche

- Freunde/Nachbarn fragen
- Internet Recherche
- Fremdsprachen: IB fragen



Search for doctors

General practitioner

- close to your flat
- first treatment, basic treatment
- Milder forms of illness

Emergencies

- 112: emergency doctor/ambulance
- 116117: doctors on duty
- emergency room hospital

Specialists

- dentist (prophylaxis 2 x per year)
- gynaecologist (prophylaxis 1 x per year)
- eyes/throat-nose-ear when necessary
- others on referral by general practitioner

Search

- ask friends and neighbours
- internet search
- Languages: ask the International Office



Arzttermin

Vereinbarung

- Sprechzeiten beachten
- In der Praxis/per Telefon/Internet

Notfälle

- Hausarzt ohne Termin
- 112 oder 116117: Bereitschaftsdienst
- Notaufnahme Krankenhaus

Mitnehmen

- Versicherungskarte
- Ggf. Begleitung für Übersetzung, Unterstützung

Vorbereitung

- Vokabeln für das Arztgespräch
- Körperpflege, Zähneputzen
- Saubere Kleidung
- Krankenhaus: Kleidung, Waschsachen



<https://www.studentenwerke.de/de/content/erste-hilfe-illustriertes>

Your appointment

Making appointments

- during opening hours
- at the surgery/by telephone/internet

Emergencies

- general practitioner
- 112 or 116117 (on call)
- emergency room hospital

Take along

- insurance card
- person to assist you/translate

Preparation

- research vocabulary
- brush teeth, clean body
- clean clothes
- hospital: clothes, washing utensils



<https://www.studentenwerke.de/de/content/erste-hilfe-illustriertes>

Medikamente

Apotheke

- Rezeptpflichtige Arznei (Arzt)
- Schmerzmittel
- Antibiotika
- Medizinische Cremes/Salben
- Abführmittel, Kohletabletten
- Homöopathische Mittel/Globuli
- Fachberatung



Drogerie/Supermarkt

- Kräutertee
- Traubenzucker, Hustenbonbons
- Vitamintabletten
- Verbandsmittel, Pflaster, Desinfektion
- Pflegeprodukte, Kosmetik



Foto: pexels.com



Medicine/drugs

Pharmacy

- medicine on prescription (doctors)
- pain killers, sleeping pills
- antibiotica
- medical ointments
- digestive aids
- homoeopathic medicine/globuli
- professional advice



Drugstore/supermarket

- herbal tea
- glucose, cough drops
- vitamin pills
- patches, disinfection
- toiletries, cosmetics



Studium

Verpassen von Lehrveranstaltungen

- Krankenschein vom Arzt
- Entschuldigung per Email beim Lehrenden

Nicht-Antritt von Prüfung

- Prüfungsrücktritt beim Prüfer und Prüfungsamt VORHER anmelden, Wiederholung klären
- Krankenschein vom Arzt

Beurlaubung

- 6+ Wochen während der Vorlesungszeit abwesend
- Krankenschein vom Arzt
- Mutterpass/Geburtsurkunde
- Antrag: Studierenden-Service-Zentrum

Krankenkasse bzw. Kostenträger		93
AOK PLUS		
Name, Vorname des Versicherten		
Lieschen Müller		30.10.75
Fürstengraben 123		
07743 Jena		
Kostenübernahme	Versicherten-Nr.	Status
105990018	813	
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum
935318297	868803301	15.03.18
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfall, Arbeitsunfallfolgen, Berufskrankheit	<input type="checkbox"/> dem Durchgangsarzt zugewiesen	
arbeitsunfähig seit	1 2 0 3 1 8	
vorläufig arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit	1 6 0 3 1 8	
festgestellt am	1 3 0 3 1 8	
Ausfertigung für Versicherte		
		Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung <input checked="" type="checkbox"/> Erstbescheinigung <input type="checkbox"/> Folgebescheinigung
		935318297 Dr. med. Clemens Knapp Facharzt f. Allgemeinmedizin, Homöopathie, Chirotherapie, Akupunktur, Sportmedizin Westbahnhofstraße 2 07745 Jena 03641622164 Fax: 03641622150
		Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes



Studies

Missing courses

- doctor's certificate
- email teacher

Missing exams

- Inform the examiner and examinations office IN ADVANCE; ask about a re-examination.
- submit doctor's certificate

Semester on leave

- absent for 6+ weeks during the lecture period
- submit doctor's certificate
- motherhood passport/birth certificate
- apply at the Student-Service-Centre

Krankenkasse bzw. Kostenträger AOK PLUS		93	Arbeitsunfähigkeits- bescheinigung 1
Name, Vorname des Versicherten Lieschen Müller Fürstengraben 123 07743 Jena		30.10.75 geb. am	<input checked="" type="checkbox"/> Erstbescheinigung <input type="checkbox"/> Folgebescheinigung
Kostenbegründung 105990018	Versicherten-Nr. 813	Status	
Betriebsstätten-Nr. 935318297	Arzt-Nr. 868803301	Datum 15.03.18	
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit	<input type="checkbox"/> dem Durchgangsarzt zugewiesen		
arbeitsunfähig seit	1 2 0 3 1 8		
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit	1 6 0 3 1 8		
festgestellt am	1 5 0 3 1 8		
Ausfertigung für Versicherte			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>935318297 Dr. med. Clemens Knapp Facharzt f. Allgemeinmedizin, Homöopathie, Chirotherapie, Akupunktur, Sportmedizin Westbahnhofstraße 2 07745 Jena 03641622164 Fax: 03641622150</p><p style="text-align: right; font-size: small;">Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes</p></div>



Gesund bleiben

Gesundheitsprogramme der gesetzlichen KV

- Bonuspunkte für Sport
- Beitrag zu Rückenschule, Yoga, Pilates
- Ernährungsprogramm
- Anti-Stress-Programme

Studierendenwerk-Workshops

- Zeitmanagement
- Stressmanagement
- Prüfungsangst

- Psycho-Soziale Beratung

Achten Sie aufeinander!



Foto: pexels.com

Stay healthy

Health programmes of insurances

- *bonus points for sports*
- *payable courses: yoga, pilates, etc.*
- *nutrition workshops*
- *anti-stress programmes*

Studierendenwerk workshops

- *time management*
- *stress management*
- *fear of exams*

- *psycho-social counselling*

Take care of each other!



Foto: pexels.com

Hochschulsport

Gesund bleiben, Spaß haben, Leute treffen

- Teamtraining, individuelles Training, Teamsport
- Einmal wöchentlich oder Blockkurse
- Ferienkurse
- ab 20€ / Semester
- Anmeldung online oder persönlich beim Kursleiter



University Sports

Stay healthy, have fun, meet people

- team training, individual training, team sports
- weekly or block courses, lecture-free period
- from €20 / semester
- Register online or ask the trainee.r



Freizeitaktivitäten

NICHT ALLEINE BLEIBEN!

Vom Studium abschalten, Spaß haben!

IntRo, ESN und viele andere

- viele Veranstaltungen: Tandem, Exkursionen, Partys
- regelmäßige Treffen oder Stammtische

Internationales Centrum

- Büros der Gruppen, Mentorenprogramm
- Länderabende, Info-Café, Internationale Tage
- vieles mehr

Internationales Büro

- Willkommenstage
- Info-Café



Spare Time Activities

DON'T STAY BY YOURSELF!

Relax and have fun!

IntRo, ESN and other groups

- *language tandem, excursions, parties*
- *regular meetings/round tables*

International Centre

- *Mentoring programme*
- *culture nights, International Days*
- *much more: your ideas wanted*

International Office

- *Welcome Days*
- *Info-Café*



Gesund werden

Großmutter's Hausmittel

- Fuß verstaucht
- Erkältung
- Fieber
- Kopfschmerzen
- Magenprobleme
- Rückenverspannung

Get well soon

Grandma's recipies

- sprained ankle
- cold
- fever
- headache
- stomach problems
- backache



Fotos: pexels.com



—
Bleiben Sie gesund!
Stay healthy!

