Gesundheit und Sport

In Deutschland gibt es ein zweistufiges System bei niedergelassenen Ärzten.

Hausärzte (Allgemeinmediziner): Sie sind Ihre erste Anlaufstelle bei allen allgemeinen Krankheiten (z. B. Erkältung, Fieber oder Schmerzen). Der Hausarzt führt die erste Untersuchung durch und stellt Ihnen bei Bedarf Rezepte für Medikamente aus.

Fachärzte (Spezialisten): Wenn eine Erkrankung spezieller ist, überweist Sie der Hausarzt an einen Facharzt (z. B. Augenarzt, Hautarzt, HNO-Arzt oder Orthopäde).

Wenn Sie in einer städtischen Unterkunft leben und nicht wissen, welche Arztpraxis zuständig ist, fragen Sie Ihre Sozialbetreuung. Sie nennt Ihnen Ärzte in Bocholt, die neue Patienten aufnehmen.

Wichtig für jeden Arztbesuch: Rufen Sie immer vorher in der Praxis an, um einen Termin zu vereinbaren. Gehen Sie nicht ohne Termin in die Praxis, es sei denn, es handelt sich um einen akuten, schmerzhaften Notfall - auch dann müssen Sie mit langen Wartezeiten rechnen. Zeigen Sie bei jedem Besuch am Empfang der Praxis Ihre elektronische Gesundheitskarte (oder Ihre gültige Ersatzbescheinigung) vor. Ohne diesen Nachweis darf der Arzt Sie nicht behandeln.

Der Ärztliche Bereitschaftsdienst (Außerhalb der Öffnungszeiten)

Die normalen Arztpraxen haben abends, in der Nacht, am Wochenende (Samstag und Sonntag) sowie an gesetzlichen Feiertagen geschlossen. Wenn Sie in dieser Zeit akut erkranken (z. B. hohes Fieber bekommen oder starke Schmerzen haben), die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist, müssen Sie nicht ins Krankenhaus gehen. Rufen Sie den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** an:

- **Telefonnummer:** 116 117 *(kostenlos und ohne Vorwahl gültig)*
- Die Mitarbeiter am Telefon teilen Ihnen mit, welche Notdienst-Praxis in Bocholt oder der näheren Umgebung aktuell geöffnet hat oder schicken bei Bedarf einen Arzt zu Ihnen nach Hause.

Krankenhaus (St. Agnes-Hospital Bocholt)



© Klinikum Westmünsterland

Bocholt verfügt über ein modernes Krankenhaus: das **St. Agnes-Hospital**.

Wichtige Regel: Die Notaufnahme des Krankenhauses ist ausschließlich für **akute, schleswige medizinische Notfälle, schwere Unfälle und lebensbedrohliche Situationen** da! Wenn Sie lediglich unter alltäglichen Beschwerden (wie einer leichten Erkältung, Husten oder chronischen Schmerzen) leiden, ist das Krankenhaus der falsche Ort. Wenden Sie sich in diesen Fällen immer zuerst an Ihren Hausarzt oder den Bereitschaftsdienst (116 117), um die Notaufnahme für schwere Notfälle freizuhalten.

Kontaktdaten des Krankenhauses: St. Agnes-Hospital Bocholt, Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Internet: www.klinikum-westmuensterland.de

Wichtige Schutzimpfungen

Warum sind Impfungen so wichtig? Impfungen schützen die Gesundheit. Sie können gefährliche Krankheiten verhindern. Mehr Informationen zu Impfungen finden Sie auf der Internetseite des **Bundesgesundheitsministeriums.**

Die gesetzliche Masern-Impfpflicht In Deutschland gilt das Masernschutzgesetz. Dieses Gesetz schützt Kinder und Erwachsene vor den gefährlichen Masern-Viren. Für bestimmte Personen ist die Masern-Impfung in Deutschland **Pflicht**:

- **Für Kinder:** Wenn Ihr Kind in den Kindergarten (Kita) oder in die Schule kommt, muss es gegen Masern geimpft sein. Sie müssen den Nachweis der Impfung dort vorzeigen.
- **Für Bewohner von Unterkünften:** Menschen, die in einer Gemeinschaftsunterkunft (zum Beispiel in einer Flüchtlingsunterkunft) wohnen, müssen ebenfalls gegen Masern geimpft sein.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem Kinderarzt über die Impfungen für Ihre Familie.

Apotheken und Medikamente



© mit KI generiert

In Deutschland dürfen Medikamente aus Sicherheitsgründen ausschließlich in **Apotheken** verkauft werden. Supermärkte oder Drogerien dürfen keine medizinisch wirksamen Tabletten oder Säfte verkaufen. Es wird zwischen zwei Arten von Medikamenten unterschieden:

Medikamente mit Rezept (verschreibungspflichtig): Viele wirksame Medikamente (wie z. B. Antibiotika oder starke Schmerzmittel) erhalten Sie nur, wenn ein Arzt feststellt, dass Sie diese benötigen. Der Arzt stellt Ihnen hierfür ein digitales Rezept aus (das sogenannte **E-Rezept**). Das E-Rezept wird in der Praxis elektronisch direkt auf Ihre **Krankenversicherungskarte** geladen. Sie gehen mit Ihrer Karte in eine beliebige Apotheke und stecken diese dort in das Lesegerät. Die Apotheke kann das E-Rezept sofort einsehen und Ihnen das Medikament übergeben.

Hinweis zu den Kosten: Auch wenn Sie ein Rezept vom Arzt haben, verlangt der Gesetzgeber für viele Medikamente eine kleine persönliche Zuzahlung (meistens zwischen 5,00 und 10,00 Euro), die Sie in der Apotheke bar oder mit Karte bezahlen müssen.

Medikamente ohne Rezept (rezeptfrei): Leichte Medikamente (z. B. gegen leichten Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder einfache Schmerztabletten wie Paracetamol) können Sie ohne Arztbesuch direkt in der Apotheke kaufen. Diese rezeptfreien Medikamente müssen Sie jedoch immer in voller Höhe selbst bezahlen; die Krankenkasse übernimmt diese Kosten nicht.

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere Frauen und neugeborene Kinder stehen in Deutschland unter dem besonderen Schutz des Staates und der Verfassung. Sie haben Anspruch auf umfassende medizinische Versorgung, Hebammenhilfe und kostenlose Beratung.

Was ist zu tun, wenn Sie schwanger sind?

Suchen Sie als ersten Schritt eine Praxis für Frauenheilkunde (**Gynäkologie**) auf. Der Frauenarzt stellt die Schwangerschaft offiziell fest und führt fortan regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch, um die gesunde Entwicklung des Kindes zu überwachen.

Der Mutterpass: Vom Frauenarzt erhalten Sie ein kleines, gebundenes Heft: den **Mutterpass**. In dieses Dokument werden alle medizinischen Daten der Schwangerschaft eingetragen.

Tipp: Tragen Sie Ihren Mutterpass während der gesamten Schwangerschaft im Alltag immer bei sich, damit Ärzte im Notfall sofort alle wichtigen Informationen vorliegen haben.

Finanzielle Hilfen für die Babyausstattung: Wenn Sie finanzielle Unterstützung vom Jobcenter oder vom Fachbereich Soziales beziehen, legen Sie dort den Mutterpass vor. Sie können dann einen Antrag auf **Mehrbedarf für Schwangere** sowie eine einmalige Finanzhilfe für die **Erstausstattung** des Kindes beantragen. Mit diesem Geld können Sie Umstandskleidung, Babykleidung, ein Babybett und einen Kinderwagen kaufen.

Was ist nach der Geburt des Kindes zu tun?

Anmeldung beim Standesamt: Nach der Entbindung im Krankenhaus müssen Sie Ihr Neugeborenes innerhalb einer Woche beim **Standesamt der Stadt Bocholt** anmelden. Dort wird die offizielle **Geburtsurkunde** für Ihr Kind ausgestellt. Zur Anmeldung müssen Sie die Geburtsbescheinigung der Klinik sowie Ihre eigenen Ausweisdokumente mitbringen.

Meldung beim Leistungsträger: Reichen Sie unverzüglich eine Kopie der Geburtsurkunde beim Fachbereich Soziales oder beim Jobcenter ein, damit das Kind bei den monatlichen Leistungen berücksichtigt werden kann und Krankenversicherungsschutz erhält.

Wichtig: Die Geburtsurkunde ist das wichtigste persönliche Dokument Ihres Kindes. Bewahren Sie das Original sehr sorgfältig und sicher vor Verlust auf. Wenn Sie in einer städtischen Unterkunft leben, unterstützt Sie Ihre zuständige Sozialbetreuung gerne bei allen bürokratischen Schritten und Anträgen rund um die Geburt.

Schwangerschaftsberatungsstellen in Bocholt

Ein Baby verändert das Leben komplett. Manchmal gibt es dabei auch Sorgen oder schwierige Situationen. Diese drei Beratungsstellen helfen Ihnen gerne, kostenlos und auf Wunsch auch anonym:

donum vitae Kreis Borken e.V. Königstraße 10, 46397 Bocholt

- **Telefon:** 02871/218546
- **Internet:** kreisborken.donumvitae.org

Sozialdienst katholischer Frauen Bocholt e.V. (SkF) Langenbergstraße 18, 46397 Bocholt

- **Telefon:** 02871/2518210
- **Internet:** www.skf-bocholt.de

Diakonisches Werk Ahauser Straße 60, 46325 Borken

- **Telefon:** 02861/924933
- **Internet:** www.diakonie-west.de

Viele Informationen zu Gesundheit und Sexualität in verschiedenen Sprachen finden Sie außerdem in der kostenlosen App **Zanzu**.



Sport und Gesundheitskurse

Sport ist in Deutschland ein fester Bestandteil der Kultur - insbesondere der Fußball genießt einen sehr hohen Stellenwert. Die aktive Teilnahme am Sport ist eine der besten Möglichkeiten, um schnell Kontakte zu knüpfen, die Sprache im Alltag anzuwenden und neue Freundschaften in Bocholt zu schließen.

Sport im Verein (Kosten und Hilfe): Wenn Sie in einem Sportverein mitmachen oder einen Gesundheitskurs besuchen möchten, müssen Sie dafür normalerweise Geld bezahlen (Mitgliedsbeitrag).

- **Geld zurückbekommen:** Unter bestimmten Bedingungen können Sie einen Teil der Kosten vom Amt zurückbekommen (zum Beispiel für Kinder über das Bildungs- und Teilhabepaket).
- **Wer hilft mir?** Fragen Sie dazu Ihre Sozialbetreuung, den Fachbereich Soziales oder Ihren Sachbearbeiter beim Jobcenter.

Erst testen, dann bezahlen! Viele Vereine bieten ein kostenloses Probetraining an (manchmal auch Schnupperkurs genannt). Das bedeutet: Sie können ein- oder zweimal kostenlos zum Sport gehen und ausprobieren, ob es Ihnen Spaß macht. Erst danach entscheiden Sie, ob Sie sich fest anmelden.

Spezielle Kurse und Anbieter: Es gibt viele Sportkurse, die extra nur für Frauen, für Kinder oder für Senioren (ältere Menschen) gemacht sind. Gute und günstige Sport- und Gesundheitskurse können Sie zum Beispiel bei diesen Einrichtungen machen:

- der **FABI** (Familienbildungsstätte Bocholt)
- der **Volkshochschule** (VHS Bocholt)

Wenn Sie in einer städtischen Unterkunft wohnen, hilft Ihnen Ihre Sozialbetreuung gerne beim Suchen nach passenden Sportvereinen und Angeboten.

Parks und öffentliche Plätze



© Stadt Bocholt

In Bocholt gibt es viele schöne Parks, Spielplätze und grüne Plätze, die für alle Menschen kostenlos geöffnet sind. Dort können Sie spazieren gehen, sich ausruhen, Sport machen oder mit Ihren Kindern spielen.

Der Aasee Bocholt: Der Aasee ist ein sehr großer See und ein toller Ort für die Freizeit. Sie können im See schwimmen, surfen, segeln oder ein Boot mieten. Um den See herum führt ein schöner Rundweg zum Laufen, Gehen oder Joggen. Es gibt auch einen Bewegungspark mit kostenlosen Sportgeräten für Fitness-Übungen.Am Aasee gibt es einen großen Spielplatz, einen Klettergarten und einen Minigolfplatz.Ganz nah liegt das Kulturviertel **"kubaai"**. Auch dort gibt es einen großen Spielplatz und ein Fußballfeld.

Der Stadtwald Bocholt: Der Stadtwald ist ein großer Wald mitten in der Stadt mit vielen Ausflugszielen. Es gibt schöne Spazierwege, Teiche und einen großen Kinderspielplatz. **Tiergehege:** Sie können dort kostenlos Tiere anschauen, zum Beispiel Wildschweine, Ziegen und Rehe. **Im Winter:** Wenn im Winter Schnee liegt, ist der Rodelberg im Stadtwald der beliebteste Treffpunkt in Bocholt, um Schlitten zu fahren.

Bürgerpark Mosse: Der Bürgerpark Mosse hat drei schöne Seen und einen Rundweg zum Spazieren oder Joggen. **Ganz wichtig (Lebensgefahr):** In den Seen im Bürgerpark Mosse ist das Schwimmen streng verboten! Das Wasser ist dort sehr tief und das Schwimmen ist **lebensgefährlich**!

Der Langenbergpark: Dieser Park liegt ganz nah an der Bocholter Innenstadt (Zentrum). Hier gibt es viele moderne Sportplätze (Multifunktionsfelder), auf denen Sie kostenlos Fußball oder Basketball spielen können. Für Kinder gibt es sehr große Klettergerüste und um den Park herum führt ein schöner Weg zum Spazieren.