

Gesundheit

[Gesundheitssystem](#)

[Kranken- und Unfallversicherung](#)

[Medizinische Versorgung](#)

[Schwangerschaft und Geburt](#)

[Psychische Gesundheit](#)

Gesundheitssystem

Das Schweizer Gesundheitssystem bietet eine sehr gute medizinische Versorgung. Es gibt viele Apotheken, Arztpraxen und Spitäler. Alle Einwohnerinnen und Einwohner sind gut versichert. Die Krankenpflege- und die Unfallversicherung sind obligatorisch.

Versicherungssystem

In der Schweiz müssen alle Einwohnerinnen und Einwohner eine Versicherung gegen Unfall und Krankheit haben. Das Gesetz regelt die Leistungen der obligatorischen Versicherungen. Alle Versicherten haben das Recht auf die gleiche medizinische Versorgung.

Wichtig: Wenn Sie in die Schweiz ziehen, müssen Sie die Versicherungen in den ersten 3 Monaten nach Ihrer Ankunft abschliessen. Eltern müssen ihre Kinder innert 3 Monaten nach der Geburt versichern.

Prämie und Kostenbeteiligung

Der Staat, die Arbeitgeber und die Versicherten finanzieren das Schweizer Gesundheitssystem gemeinsam.

Sie als Versicherte/r bezahlen jeden Monat eine Prämie für die Krankenpflegeversicherung und die Unfallversicherung. Die Krankenkassen berechnen die Prämie jedes Jahr neu. Das Bundesamt für Gesundheit prüft die Prämien und genehmigt sie. Je nach Kanton ist die Prämie unterschiedlich.

Wenn Sie krank werden oder einen Unfall haben, müssen Sie einen Teil der Kosten bezahlen: die Franchise und den Selbstbehalt. Die Franchise ist ein fester Betrag, den Sie pro Jahr an die Behandlungskosten bezahlen müssen. Sobald der Betrag der Franchise erreicht ist, bezahlt Ihre Krankenkasse die weiteren Kosten. Von diesen Kosten müssen Sie zehn Prozent selbst bezahlen. Das ist der Selbstbehalt. Es gibt jedoch einen Maximalbetrag pro Jahr.

Von der Krankenkassenpflicht befreien lassen

Jede Person, die in der Schweiz wohnt oder arbeitet, muss eine Krankenkasse haben. In besonderen Fällen können Sie sich davon befreien lassen – zum Beispiel, wenn Sie im Ausland gut versichert sind. Oder wenn Sie nur kurz in der Schweiz arbeiten. Sie müssen dafür ein Gesuch einreichen. Im Kanton Appenzell Ausserrhoden prüft die «Gemeinsame Einrichtung KVG» in Olten die Gesuche.

Wichtig: Sie müssen das Gesuch innert 3 Monaten nach Ihrer Ankunft oder Ihrem Arbeitsbeginn einreichen.

Wie lange Sie keine Krankenversicherung abschliessen müssen, hängt von Ihrer Situation ab. Alle Informationen und das Online-Formular finden Sie unter:

www.kvg.org.

Übersetzungen

Es ist nicht einfach, mit Ärztinnen, Apothekern oder Pflegenden in einer fremden Sprache zu reden. Einige Spitäler bieten deshalb Übersetzungen durch interkulturell Dolmetschende an. Das sind speziell ausgebildete Personen, die beim Gespräch übersetzen. Diese Übersetzung ist kostenlos.

Unser Tipp: Informieren Sie sich im Voraus, ob das Spital dieses Angebot hat.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheit/gesundheitssystem

Kranken- und Unfallversicherung

Wenn Sie in der Schweiz wohnen, müssen Sie eine Unfall- und eine Krankenversicherung haben. Diese Versicherungen bezahlen die Kosten bei Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft. Wichtig: Sie müssen die zwei Versicherungen innert 3 Monaten nach Ihrer Ankunft abschliessen.

Krankenversicherung: Grundversicherung

Das System der Krankenversicherungen besteht aus zwei Teilen: der Grundversicherung und den Zusatzversicherungen. Die Grundversicherung ist obligatorisch. Das heisst: Alle Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz müssen eine Grundversicherung abschliessen. Wenn Sie in die Schweiz ziehen, haben Sie dafür 3 Monate Zeit. Werden Sie in diesen 3 Monaten krank, dann bezahlt die Krankenkasse trotzdem.

In der Schweiz gibt es viele Krankenkassen. Das Gesetz regelt die Leistungen der Grundversicherung. Sie sind bei allen Krankenkassen gleich. Die Grundversicherung bezahlt bei

- Krankheit,
- Schwangerschaft oder
- Geburt.

Wichtig: Kosten für den Zahnarzt oder für eine Brille müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

Sie können Ihre Krankenkasse frei wählen. Die Krankenkassen müssen alle Personen aufnehmen, die in der Schweiz wohnen.

Sie als Versicherte/r zahlen jeden Monat eine Prämie. Je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell unterscheiden sich die Prämien. Vergleichen Sie die Angebote. Es lohnt sich.

Sie können die Krankenkasse einmal im Jahr wechseln: im November.

Unfallversicherung

In der Schweiz sind alle Angestellten automatisch gegen Unfälle versichert. Die Arbeitgeber müssen die Angestellten bei einer Unfallversicherung versichern. Die Unfallversicherung bezahlt bei einem Unfall während der Arbeit und in der Freizeit. Das gilt jedoch nur, wenn Sie mehr als 8 Stunden pro Woche arbeiten. Ihr Arbeitgeber zieht Ihnen die Prämie für die Unfallversicherung vom Lohn ab.

Wenn Sie weniger als 8 Stunden pro Woche arbeiten, sind Sie nicht gegen Unfälle in der Freizeit versichert. Sie müssen dafür selbst eine Unfallversicherung abschliessen. Das gilt auch für selbstständig tätige Personen und Personen, die nicht arbeiten. Personen, die nicht arbeiten, müssen eine Unfallversicherung bei ihrer Krankenkasse abschliessen. Selbstständig tätige Personen können auch eine andere Versicherung wählen. Sie bezahlen jeden Monat eine Prämie.

Prämienverbilligung

Wenn Sie die Prämien für die Grundversicherung nicht bezahlen können, bekommen Sie vielleicht eine Prämienverbilligung. Das heisst: Der Kanton bezahlt einen Teil Ihrer Prämie. Er überweist das Geld direkt an die Krankenkasse.

Wichtig: Sie müssen jedes Jahr einen Antrag auf Prämienverbilligung einreichen – immer bis am 31. März. Nutzen Sie dazu das Online-Formular der Sozialversicherungen Appenzell Ausserrhoden (sovar).

Bekommen Sie eine Prämienverbilligung? Dann bezahlen Sie im nächsten Jahr weniger Prämien.

Wenn Sie nach dem 31. März in die Schweiz gezogen sind, gelten spezielle Regeln. Sie können den Antrag auch nach dem 31. März einreichen – aber nur im gleichen Jahr Ihrer Ankunft in der Schweiz.

Mehr Informationen erhalten Sie bei der sovar.

Krankenversicherung: Zusatzversicherungen

Fast alle Krankenkassen bieten neben der Grundversicherung verschiedene Zusatzversicherungen an. Die Zusatzversicherungen sind freiwillig. Sie decken Leistungen, welche die Grundversicherung nicht bezahlt – zum Beispiel Zahnbehandlungen.

Die Krankenkassen entscheiden bei den Zusatzversicherungen selbst, ob sie Sie versichern wollen. Sie stellen vielleicht auch Bedingungen.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheits/kranken-und-unfallversicherung

Medizinische Versorgung

Wenn Sie krank werden oder einen Unfall haben, gehen Sie am besten zuerst zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Bei leichten Krankheiten oder Unfällen hilft Ihnen auch die Apotheke. Gehen Sie nur bei einem schweren Notfall direkt in ein Spital.

Triagestelle: medizinische Beratung am Telefon

Erreichen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nicht? Brauchen Sie eine medizinische Beratung? Rufen Sie die Triagestelle an: **0844 55 00 55**.

Die Triagestelle ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr für Sie da. Speziell geschulte Fachpersonen beraten Sie.

Apotheken

In den Apotheken bekommen Sie Medikamente – auch rezeptpflichtige. Für diese Medikamente brauchen Sie ein Rezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Unser Tipp: Gehen Sie bei einer leichten Erkältung zuerst in eine Apotheke. Die Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie kompetent.

Eine Notfallapotheke ist immer geöffnet. Rufen Sie an, um zu erfahren, welche Apotheke geöffnet hat: **0800 300 001**. Der Anruf ist kostenlos.

Hausärztin / Kinderarzt

In der Schweiz hat man meistens eine Hausärztin oder einen Hausarzt. Sie kennen Ihre Krankengeschichte und sind die erste Anlaufstelle bei medizinischen Problemen. Für Kinder gibt es Kinderärztinnen und Kinderärzte.

Wenn nötig, überweist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Sie an Spezialisten oder ins Spital. Gehen Sie nur bei einem schweren Notfall direkt ins Spital.

Ist Ihre Arztpraxis zu? Dann rufen Sie den Notfalldienst an: **0844 55 00 55**. Er ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Bei Lebensgefahr alarmieren Sie die Rettung: Telefon **144**.

Zahnarzt

Sie bezahlen Zahnbehandlungen in der Regel selbst. Sie können bei einer Krankenkasse eine Zusatzversicherung abschliessen, die die Zahnbehandlungen bezahlt.

Kinder, die in die Schule gehen, erhalten einmal im Jahr eine kostenlose Zahnkontrolle. Die Schule informiert Sie über den Besuch beim Schulzahnarzt.

Spital / Notfallstationen

Wenn Sie ins Spital müssen, dann meldet meistens Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie an.

Gehen Sie nur bei einem schweren Notfall direkt in die Notfallstation des Spitals. Bei Lebensgefahr oder wenn Sie nicht selbstständig ins Spital fahren können, rufen Sie die Rettung: Telefon **144**.

Bei weniger schweren Notfällen rufen Sie Ihren Hausärztin oder Ihren Hausarzt an.

Pflege zu Hause

Die Spitex unterstützt kranke oder pflegebedürftige Personen zu Hause. Die Spitex ist ein Pflegedienst ausserhalb des Spitals. Fachpersonen kommen zu Ihnen nach Hause. Sie pflegen Sie oder helfen Ihnen im Haushalt.

Das Angebot richtet sich an Personen, die wegen Krankheit, Unfall, im Alter oder bei Problemen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt Unterstützung brauchen. Die Grundversicherung bezahlt einen Teil der Kosten.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheit/medizinische-versorgung

Schwangerschaft und Geburt

Die Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt die nötigen Untersuchungen in der Schwangerschaft und die Kosten der Geburt. Die Eltern können sich vor und nach der Geburt beraten lassen. Die Beratung ist kostenlos.

Was bezahlt die Grundversicherung?

Die Grundversicherung bezahlt die medizinischen Leistungen während der Schwangerschaft und bei der Geburt. Dazu gehören:

- regelmässige Kontrolluntersuchungen vor der Geburt,
- die Geburt selber und
- die nötige Betreuung nach der Geburt.

Wenden Sie sich frühzeitig an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Hebamme, wenn Sie schwanger sind.

Spitäler und Hebammen bieten Kurse zur Vorbereitung der Geburt an. Es gibt auch spezielle Kurse für Migrantinnen.

Sie können Ihr Kind im Spital, in einem Geburtshaus oder zu Hause gebären.

Nach der Geburt

In der Schweiz gibt es eine Mütter- und Väterberatung. Sie berät Eltern nach der Geburt. Die Beratung ist kostenlos. Sie erhalten Informationen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege Ihres Babys.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Hebamme informiert Sie über die nötigen Nachuntersuchungen für die Mutter und das Baby.

Wichtig: Sie müssen Ihr Kind innert 3 Monaten nach der Geburt versichern. Schliessen Sie für Ihr Kind eine Grundversicherung und eine Unfallversicherung ab. Am besten machen Sie das schon vor der Geburt.

Impfungen

In der Schweiz gibt es keine Impf-Pflicht. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt aber Impfungen gegen gewisse Krankheiten. Die Grundversicherung bezahlt diese Impfungen in der Regel.

Denken Sie frühzeitig an die Impfungen. Die Kinderärztin, der Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberatung informiert Sie über die Impfungen.

Abbruch der Schwangerschaft

In der Schweiz ist ein Abbruch der Schwangerschaft in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft erlaubt. Nach Ende der 12. Woche ist ein Abbruch nur möglich, wenn die körperliche und/oder psychische Gesundheit der Frau in Gefahr ist. Eine Ärztin oder ein Arzt beurteilt diese Gefahr.

Wenn Sie über einen Abbruch nachdenken, haben Sie das Recht auf eine Beratung. Die Beratung ist kostenlos.

Werdende Mütter unter 16 Jahren müssen sich an eine spezielle Beratungsstelle wenden.

Die Grundversicherung bezahlt alle medizinischen Leistungen.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheit/schwangerschaft-geburt

Psychische Gesundheit

In der Schweiz macht das Gesetz keinen Unterschied zwischen einer psychischen oder körperlichen Krankheit. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung und Aufenthalte in einer psychiatrischen Klinik.

Unterstützung und Beratung

Fachpersonen helfen in schwierigen persönlichen und familiären Situationen weiter. Die Grundversicherung bezahlt die Behandlung bei Fachpersonen wie zum Beispiel Psychiaterinnen und Psychiatern. Sie müssen jedoch gesetzlich anerkannt sein. Die Grundversicherung bezahlt auch Klinikaufenthalte.

Haben Sie Probleme? Dann melden Sie sich bei einer Beratungsstelle. Hier bekommen Sie Hilfe:

- Die Dargebotene Hand berät Sie per Telefon, E-Mail oder Chat: Telefon 143 oder www.143.ch.
Die Beratung ist anonym und kostenlos.
- Auch Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt hilft Ihnen weiter.

Wichtig: Wenn jemand in akuter Gefahr ist, sich oder einer anderen Person etwas anzutun, dann rufen Sie sofort die Polizei: Telefon 117.

Kinder und Jugendliche

Jugendliche mit psychischen Problemen erhalten bei den Kinder- und Jugendpsychologischen Diensten (KJPD) St.Gallen Hilfe. Das Angebot ist kostenlos.

Auch Eltern, die sich um ihre Kinder sorgen, können sich dort melden.

Die KJPD unterstützen auch bei psychiatrischen Notfällen bei Kindern und Jugendlichen. Dies während der Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17.30 Uhr.

In Notfällen ausserhalb der Bürozeiten rufen Sie beim Notfalldienst an: Telefon **0844 55 00 55**. Er ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Kinder und Jugendliche können sich beim **Kindernotruf der Pro Juventute** melden.

Fachpersonen beraten per Telefon, E-Mail oder Chat: Telefon 147 oder www.147.ch.

Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Das **Kinderschutz Zentrum** vom Ostschweizer Kinderspital erreichen Sie rund um die Uhr unter Telefon 0800 43 77 77. Der Anruf ist kostenlos.

Suchterkrankung

Bei Suchterkrankungen helfen die Beratungsstelle Suchtfragen AR sowie weitere Suchtberatungsstellen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie können sich dort auch melden, wenn Sie sich um Angehörige oder eine nahestehende Person sorgen. Suchterkrankungen sind zum Beispiel:

- Alkohol- oder Drogensucht,
- Spielsucht,
- Kaufsucht,
- Internetsucht,
- Essstörungen
- und andere.

Sie können Fragen auch per E-Mail oder Whatsapp 076 725 13 41 stellen.

Trauma

Wenn Sie etwas Schlimmes erlebt haben und dies nicht verarbeiten können, holen Sie sich Hilfe. Ein Trauma ist eine ernste psychische Krankheit. Verschiedene Angebote bieten Beratung und Unterstützung bei psychischen Problemen und Krankheiten. Es gibt auch spezialisierte Anlaufstellen und Behandlungen für Opfer von Krieg und Folter.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-ar.ch/de_einfach/gesundheit/psychische-gesundheit