

İçindekiler

Sağlık	2
Sağlık hakkında genel bilgiler	2
Sağlık sigortası	2
Doktor ziyareti	3
Elektronik hasta dosyası (ePA)	4
İlaçlar ve eczaneler	5
Acil durum numaraları - SOS	6
Danışma merkezleri ve yardım teklifleri	6
Sosyal psikiyatri servisi	7
Bağımlılık danışmanlığı	7
Ebelik merkezi Emsland	8
Çocuk ağı Emsland	8
Kadına yönelik şiddet yardım hattı	9
İhtiyaç sahibi hamile kadınlar için yardım hattı	9
Aile rehberi	9
göğüs bakımı uygulaması	9
Bakım destek merkezi	10

Sağlık

Sağlık hakkında genel bilgiler

Almanya'da yaşıyorsunuz ve akut bir hastalığınız ve ağrınız var. O zaman temel tıbbi bakım alma hakkınız var. Bazı aşılar ve kontroller devlet tarafından tavsiye edilir. Bunlar hastalıkları önlemeye yöneliktir. Tavsiye edilen aşıları ve önleyici muayeneleri yaptıрма hakkınız vardır.

Aşağıdaki durumlarda bir doktora danışın:

- Akut hastaysanız veya ağrınız varsa
- hamilesiniz
- kronik olarak hastaysanız
- Bir aşıya ihtiyacınız var

Hala ilaç kullanıyor musunuz? İlaçlarınızın prospektüsleri hala yanınızda mı? Doktora gittiğinizde bunları yanınızda götürün.

Hastalığınız nedeniyle daha önce bir doktora veya hastaneye gittiniz mi? Lütfen bulguları yanınızda getirin.

Oturma izniniz var mı? O zaman düzenli bir [sağlık sigortası şirketine](#) kayıt yaptırmalısınız. Orada bir sigorta kartı alacaksınız. Bu size doktorlardan hizmet alma hakkı verir. Tıpkı Almanya'daki tüm vatandaşlar gibi.

Mülteciler ve sığınmacılar henüz sağlık sigortası kapsamında değildir. Onların bir tedavi kuponuna ihtiyaçları vardır. Bunu bulduğunuz [şehrin/belediye sosyal yardım dairesinden](#) alabilirsiniz. Daha sonra bunu aile doktorunuza gitmek için kullanabilirsiniz.

["Sığınmacılar için sağlık"](#) rehberi, sığınmacıları Almanya'daki sağlık hizmetlerinin temel özellikleri ve hastalandığınızda ne yapmanız gerektiği konusunda bilgilendirir. Kendi sağlığını nasıl koruyacağınız ve Almanya'ya vardıktan sonra gerekli zorunlu ilk muayene hakkında bilgi verir. Rehber 6 dilde hazırlanmıştır.

["Herkes için sağlık"](#) rehberi sağlık sigortası ve önleyici tıbbi bakım hakkında bilgi verir. Ayrıca acil bir durumda ne yapılması gerektiğini de açıklıyor. Rehber 15 dilde mevcuttur.

Burada sağlık sistemi, hamilelik ve doğum, sağlıklı dişler, kanserden korunma ve çok daha fazlası hakkında bilgiler içeren ["Sağlık üzerine bilgilendirme filmleri"](#) bulacaksınız. Filmler 8 dilde mevcuttur.

Sağlık sigortası

Almanya'da sigorta zorunludur. Oturma izniniz var mı? O zaman sosyal yardım dairesi sizi bir sağlık sigortasına kaydedecektir. Sağlık sigortası şirketi size bir sigorta kartı verecektir. Sigorta kartını bir aile doktoruna görünmek için kullanabilirsiniz. Gerekirse, doktor sizi bir uzmana yönlendirecektir.

Sigorta kartı

Tıbbi hizmetlere erişmek için sigorta kartınızı kullanabilirsiniz. Doktorların çalışmaları sigorta şirketi tarafından ödenir. Bir doktorla randevunuza giderken sigorta kartınızı yanınızda

götürmelisiniz.

Avrupa Sağlık Sigortası Kartı arka yüzdendir. Bu kartı herhangi bir AB ülkesinde doktora görünmek için kullanabilirsiniz. Bu konuda sağlık sigortası şirketinizden bilgi alabilirsiniz.

AB dışında bir ülkeye mi seyahat ediyorsunuz? O zaman seyahatiniz için ek sağlık sigortası yaptırabilirsiniz. Buna uluslararası sağlık sigortası denir.

Mülteciler ve sığınmacılar henüz sağlık sigortası kapsamında değildir. Bir tıbbi tedavi kuponuna ihtiyacınız var. Bunu [sehrin / belediye sosyal yardım](#) bürosundan alabilirsiniz. Daha sonra bunu aile doktorunuza gitmek için kullanabilirsiniz.

Sağlık sigortası rehberini burada bulabilirsiniz: [Sağlık sigortası rehberi](#)
Kılavuz farklı dillerde mevcuttur.

Doktor ziyareti

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Eğer hastaysanız, bir doktor muayenehanesine (pratisyen hekim) gidersiniz. Doktor muayenehanesini kendiniz seçebilirsiniz. Doktorlar çalışma saatlerini kendileri belirlerler. Aile doktorunuzun size yardım etmesini mi istiyorsunuz? O zaman bir randevu alın.

Pratisyen hekimler önemli muayeneler yaparlar. Hastalık durumunda ilk başvuracağınız kişilerdir. İhtiyacınız olan ilaçlara onlar karar verir. Bir uzman muayenesinin gerekli olup olmadığına karar verirler.

Gerekirse, aile hekiminiz sizi bir uzmana yönlendirecektir. Özel muayeneler yapabilirler.

Aile hekiminizi buradan arayabilirsiniz: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (sadece Almanca konuşulmaktadır)

Doktorun muayenehanesi kapalı mı?

Çağrı üzerine tıbbi hizmet size şu numarayı arayarak yardımcı olabilir: ☎ [116117](#)

Ayrıca buradan bir acil durum muayenehanesi arayabilirsiniz: [Notdienstpraxen](#) (çok dilli)
Çalışma saatleri dışında da yardımcı olabilecek doktorlar vardır.

Pediatristler ve çocuk doktorları

Çocuklar çocuk doktorları tarafından muayene edilir. Öngörülen muayeneler vardır. Bunlar çocuğunuzun sağlığı için önemlidir. Muayeneler her zaman belirli bir yaşta yapılır. Bu muayeneler çocuklarda hastalıkların önlenmesine yöneliktir. Çocuklara aşı yapılmalıdır. Aşılar önemlidir. Çocukların belirli hastalıklara yakalanmasını önlerler. Aşılar ücretsizdir. Daha fazla bilgi için lütfen bir çocuk doktoruna danışın.

Ayrıca aşağıdaki adreste bir çocuk doktoru bulabilirsiniz [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Diş hekimleri ve diş hekimleri

Dişiniz mi ağrıyor? O zaman gidin ve bir diş hekimine görünün.

Diş hekimi arama: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Jinekolog ve jinekolog

Kadınların düzenli olarak bir jinekolog tarafından muayene edilmesi önemlidir. Bu sayede hastalıklar erken teşhis edilebilir. Buna check-up denir. Orada doğum kontrolü konusunu da görüşebilirsiniz.

Uygun bir jinekolog bulmak için yardıma mı ihtiyacınız var? Destek grubunuza veya kaldığınız yerdeki danışmana danışın. Ayrıca şu merkezlerde de bir jinekolog bulabilirsiniz [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Önemli!

💡 Bir doktora gittiğinizde lütfen sağlık sigortası kartınızı gösterin.

💡 Sığınmacı mısınız? Hasta mısınız ve bir doktora görünmeniz mi gerekiyor? O zaman bir tedavi kuponuna ihtiyacınız olacaktır. Bunu bulduğunuz [sehrin/beldenin sosyal yardım dair](#)esinden alabilirsiniz. Bu durumda doktor ziyareti sizin için ücretsizdir.

💡 Ameliyat gerekli mi? Ameliyat bir hastanede gerçekleştirilir. **Acil bir durum söz konusu değilse**, sosyal yardım dairesi önceden hastanede kalmanıza izin vermelidir. Hastaneye gitmeden önce sosyal yardım dairesinden izin almak için başvuruda bulunmalısınız. Doktorunuz bu amaçla size bir sağlık raporu verecektir. Sosyal yardım dairesi sadece tıbbi olarak gerekli müdahaleleri karşılayacaktır.

Elektronik hasta dosyası (ePA)

15 Ocak 2025 tarihinden itibaren Almanya'da **elektronik hasta dosyası (ePA)** adı verilen yeni bir dijital hasta dosyası uygulamaya konulacaktır. Bu dosyada, doktorun sağlığını hakkında ne bulduğu, hangi ilaçları kullandığınız veya hangi muayeneleri olduğunuz gibi tüm önemli sağlık verileri saklanacaktır.

Yasal sağlık sigortası olan herkes bu ePA'yı otomatik olarak alır. Bunu istemiyorsanız, itiraz edebilirsiniz.

Doktorlar ve hastalar ePA aracılığıyla sağlık verilerine hızlı ve kolay bir şekilde erişebilirler. Ancak bu verileri sadece yetkili kişiler görebilir. Bu, verilerin güvenliğini sağlar.

Sigortalılar bir ePA kurmayı nasıl reddedebilir? Hangi son tarihler geçerlidir?

Bir kişi daha sonraki bir tarihte ePA'yı artık kullanmak istemezse, onu sildirebilir. Amaç, sağlığı iyileştirmek için doktorların ve hastaların birlikte daha hızlı ve daha iyi çalışmasını sağlamaktır.

Bir kişi ePA'yı reddetmek isterse, sağlık sigortası şirketini bilgilendirmelidir. Bunu yapmazlarsa, EPR otomatik olarak oluşturulacaktır.

ePA hakkında önemli ayrıntılar. Aklınızda tutmanız gerekenler nelerdir?

EPC'nin içeriği:

- Doktor ziyaretlerinizden elde edilen tüm önemli bilgiler, dijital formda mevcutsa otomatik olarak EPR'ye dahil edilir. Bu, örneğin doktorun yazdığı bulguların veya teşhislerin EPR'ye aktarılacağı anlamına gelir.

- Ayrıca yaşamsal belirtiler (örneğin boyunuz veya kilonuz) gibi bilgileri veya eski tıbbi belgeleri ePA'ya kendiniz de yükleyebilirsiniz.
- 2025'ten itibaren, kullandığınız tüm ilaçlara otomatik bir genel bakış olacaktır. Bu daha sonra özel bir ilaç planı ile desteklenecektir.

Erişim hakları:

- Hangi doktorların veya hastanelerin ePA'nıza erişim yetkisine sahip olduğunu belirleyebilirsiniz. Değişiklik yapmak isterseniz, bunu ePA uygulaması aracılığıyla yapabilir veya sağlık sigortası şirketinizin ombudsmanlık bürosuna başvurabilirsiniz.
- Sağlık kartınız bir doktor muayenehanesinde veya hastanede okutulursa, siz itiraz etmediğiniz sürece 90 gün boyunca ePA'nıza geçici olarak erişebileceklendir.

Kullanım ve erişilebilirlik:

- ePA'yı akıllı telefonunuzdaki özel bir uygulama aracılığıyla yönetebilirsiniz. Her yasal sağlık sigortası fonu, App Store'dan (iOS için) veya Google Play Store'dan (Android için) ücretsiz olarak indirebileceğiniz kendi ePA uygulamasını sunar.
- Akıllı telefonunuz yoksa, ePA'nıza erişmek için eczanelerden veya özel merkezlerden destek alabilirsiniz.

Yasal düzenlemeler:

- ePA'nın tanıtımı ilk olarak Hamburg ve Kuzey Ren-Vestfalya'da başlayacaktır. Daha sonra Şubat 2025'ten itibaren tüm Almanya'da kullanılabilir.
- Özel sigortalı kişiler de ePA kullanabilir, ancak bu söz konusu sigorta şirketine bağlıdır.

Avantajlar:

- ePA, doktorlar, hastaneler ve diğer tıbbi tesisler arasındaki iletişimi kolaylaştırır. Sağlık verilerinize daha iyi bir genel bakış sağlar.
- EPA ayrıca ilaçların güvenliğini ve doğruluğunu da artırır.

Zorluklar:

- Eski kağıt tıbbi raporlar gibi tüm belgeler otomatik olarak dijitalleştirilmez. Ancak, sağlık sigortası sağlayıcınıza dijitalleştirmeyi üstlenip üstlenemeyeceklerini sorabilirsiniz.
- Bazı doktorların muayenehane yazılımlarını uyarlamaları gerektiğinden başlangıçta teknik zorluklar yaşanabilir.
- Bir başka sorun da çok dilli bilgilerin, yani diğer dillere çevirilerin olmamasıdır.

ePA, sağlık sektöründe dijitalleşmeye yönelik önemli bir adımdır. Tıbbi bakımı iyileştirmelidir. Ayrıca araştırmalar için de bir temel oluşturmaktadır.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

 [Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Derneği SSS](#)

 [KBV tarafından elektronik hasta dosyasına \(ePA\) ilişkin sorular ve cevaplar](#)

 [Tüketici danışma merkezinden ePA hakkında bilgi](#)

İlaçlar ve eczaneler

İlacı mı ihtiyacınız var? O zaman doktorunuza gidin. Size bir reçete verecektir. Bu reçete ile herhangi bir eczaneden ilacınızı alabilirsiniz. Eczaneler genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Eczanelerin çalışma saatleri değişiklik gösterir. Gece veya hafta sonu acilen ilacı mı ihtiyacınız var? Her eczanede acil durumlarda açık olan eczanenin adı ve adresinin yazılı olduğu bir tabela bulunur. Bu bilgileri internette de bulabilirsiniz.

Acil nöbetçi eczaneleri arayın: www.aponet.de

💡 Sığınmacı olarak birçok ilacı katkı payı ödemededen alabilirsiniz. Bu nedenle doktorunuza danışmalısınız. Reçeteniz yoksa, ilaç için her zaman ödeme yapmanız gerekecektir.

Acil durum numaraları - SOS

Acil durum, sağlığa yönelik akut bir tehdittir.

Bir acil doktorunu sadece akut bir sağlık tehdidi olan acil bir durumda ararsınız. Acil doktoru ambulans servisi ile birlikte gelecektir. Ağrınız varsa ve sağlığınıza yönelik akut bir tehdit yoksa, bir aile hekimine gidin.

Acil durum irtibatları

İtfaiye, kurtarma servisi, acil doktor ☎ [112](tel:112)

Polis ☎ [110](tel:110)

Cep telefonlarındaki acil durum numaraları her zaman çalışır.

Cep telefonunuzda hiç kontör yok mu? Numara hala çalışıyor!

Acil durum çağrısı için önemli bilgiler

- **Kim** arıyor (adınız)?
- **Nerede** bir şey oldu (adres)?
- **Ne** oldu?
- **Kaç** yaralı veya hasta var?
- **Ne tür** hastalıklar veya yaralanmalar var?
- Başka sorular için **bekleyin!**

Sakinliğinizi koruyun. Yavaş ve net konuşun. Böylece daha iyi anlaşılırsınız. Konuşmayı sonlandırmayın. Başka sorular için bekleyin. Acil çağrı merkezi / polis, tüm önemli bilgiler aktarıldıktan sonra aramayı sonlandıracaktır.

Hastaneye mi gidiyorsunuz? Kimlik kartınızı veya varış belgenizi unutmayın. Bir sağlık sigortası şirketine kayıtlı mısınız? Sigorta kartınızı yanınıza alın.

💡 Bir sığınmacı olarak, tedavi fişi olmadan sadece acil durumlarda hastaneye gidebilirsiniz. Hastaneye varış belgenizi göstermelisiniz. Bu durumda hastane sizin iltica talebinde bulunduğunuzu kabul edecektir. Masraflar sosyal yardım dairesi tarafından ödenecektir.

Danışma merkezleri ve yardım teklifleri

Sosyal psikiyatri servisi

Akıl hastalığı herkesi etkileyebilir. Giderek daha yaygın hale gelmektedirler. Bu nedenle yardım ve tedavi seçenekleri hakkında erken bilgilendirme çok önemlidir. Sosyal Psikiyatri Servisi (SPDI) size eşlik etmekten, tavsiyelerde bulunmaktan ve destek olmaktan mutluluk duyar! Danışmanlık ücretsiz ve gizlidir.

Servis aşağıdaki yardımları sunmaktadır:

- Bireysel danışmanlık
- Ev ziyaretleri
- KRİZ SERVİSİ
- Eşlik eden yardım
- Etkilenenler ve yakınları için gruplar

Amaç, kendinize yardım etmenize yardımcı olmak ve hayatınızı mümkün olduğunca bağımsız bir şekilde sürdürmenizi sağlamaktır.

Hastalığınız nedeniyle günlük yaşamınızda zorluklar mı yaşıyorsunuz? Ya da hasta biriyle ilgilenirken tavsiye ve desteğe mi ihtiyacınız var? O zaman lütfen iletişime geçin:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441188](tel:05931/441188)

 gesundheitspdi@emsland.de

 www.emsland.de

Bağımlılık danışmanlığı

Bağımlılığın tüm yönleri için danışma merkezleri vardır. Tavsiye ve sorularınız için yardım sunarlar. Alkol, uyuşturucu, ilaç veya kumarla başa çıkma şeklinizi değiştirmek mi istiyorsunuz? Yeme bozukluklarından mı muzdaripsiniz? Bağımlılıktan bir çıkış yolu mu arıyorsunuz? Desteğe mi ihtiyacınız var? O zaman bağımlılık danışmanlığı servisine başvurun.

Burada bağımlılık konusunda aşağıdaki danışma merkezlerini bulabilirsiniz:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:04961/94410)

 sucht.pbg@caritas-os.de

Diakonisches Werk Meppen

 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

 [05931/98150](tel:05931/98150)

 dw.meppen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Meppen

 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

 [05931/984240](tel:05931/984240)

@sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591/800410)

@dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:0591/80062300)

@sucht.lin@caritas-os.de

Ebelik merkezi Emsland

Bir ebe hamilelik sırasında hamile kadına destek olur. Hamilelik sırasındaki şikayetlerde yardımcı olur ve doğuma hazırlık kursu sunar. Doğum sırasında size bir ebe bakacaktır. Doğum hastanede, bir doğum merkezinde veya evde gerçekleşir. Doğumdan sonra ebe evinize gelecektir. Bebekle geçireceğiniz ilk birkaç hafta boyunca size destek olacaktır. Hizmetler sağlık sigortası şirketi tarafından ödenir.

Emsland Ebe Merkezi size bir ebe bulmanızda yardımcı olacaktır. Ebe merkezinin çalışmaları ücretsizdir.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/442181](tel:05931/442181)

@hebammenzentrale@emsland.de

www.hebammenzentrale-emsland.de

Telefon santrali saatleri:

🕒 Salı 12:00 - 16:00

🕒 Çarşamba 10:00 - 12:30

🕒 Perşembe 10:00 - 12:30

Çocuk ağı Emsland

Kindernetz Emsland çocuklu aileler için bir danışmanlık hizmetidir. Çocuk ağı doktorlar, ebeler ve pediatri hemşirelerinden oluşan bir ekiptir. Hizmet, 0 ila 3 yaş arası çocukları olan ailelere yöneliktir.

Doğumdan sonra stresli bir durumda mısınız? Kendinizi güvensiz ve bunalmış mı hissediyorsunuz? Kimseden tavsiye isteyemiyor musunuz? O zaman bizimle iletişime geçin. Yardım ve destek sağlıyoruz.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441181](tel:05931/441181)

@kindernetz@emsland.de

www.kindernetz-emsland.de

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

Kadına yönelik şiddet yardım hattı Almanya genelinde mağdur kadınlara danışmanlık hizmeti vermektedir. Danışmanlar, kadınlara yönelik her türlü şiddet konusunda danışmanlık hizmeti vermektedir. Yaşadığınız yerde yardıma mı ihtiyacınız var? O zaman danışmanlar sizi uygun yerel kuruluşlara yönlendirecektir. Web sitesi üzerinden çevrimiçi danışmanlık da mümkündür. Danışmanlık seansları gizlidir. Anonim kalmak ister misiniz? Bu hiç sorun değil. Telefonda kişisel bilgilerinizi vermek zorunda değilsiniz. Bu durum web sitesi için de geçerlidir. İşitme güçlüğünüz varsa, web sitesi üzerinden bir tercümanlık hizmeti için rezervasyon yaptırabilirsiniz. Bunun size hiçbir maliyeti yoktur. Danışmanlarla yapılan görüşme Alman işaret diline çevrilecektir. Ayrıca yazılı dile de çevrilebilir. Tercümanlar aracılığıyla birçok dilde danışmanlık yapmak mümkündür.

Kadına karşı şiddet yardım hattı

☎ [116016](tel:116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Diğer danışmanlık ve destek seçenekleri [Aile içi şiddet](#) başlığı altında bulunabilir.

İhtiyaç sahibi hamile kadınlar için yardım hattı

Yardım hattı, ihtiyacı olan hamile kadınlara tavsiyelerde bulunur. Hamile kadınlar ve yakın çevreleri doğumdan önce ve sonra danışmanlarla iletişime geçebilir. Günün her saati hizmetinizdedirler. Danışmanlar sizi destekleyecektir. Uygun yardım tekliflerini bilirler. Cinsiyet, köken, inanç ve cinsel kimlikten bağımsız olarak yardımcı olurlar. Gerekirse, size gizli bir doğum olasılığı konusunda da tavsiyelerde bulunacaklardır.

İhtiyacı olan hamile kadınlar için yardım hattı

☎ [0800/404002](tel:0800404002)

🌐 www.hilfetelefon-schwangere.de (çok dilli)

Aile rehberi

Engelli bireyler için aile rehberi

Aktion Mensch bir aile rehberi yayınlıyor. Aile rehberi engelli bireylere yöneliktir. Ve onların ailelerine. Rehberde bilgi ve adresler yer alıyor. Ayrıca bir web sitesi de var. Orada engellilikle yaşam hakkında önemli bilgiler bulabilirsiniz. Ayrıca yerel bağlantıları da bulabilirsiniz. Bu bilgiler basit ve kolay anlaşılır Almanca dilinde mevcuttur. Okul, iş, boş zaman, haklar, barınma, danışmanlık ve çok daha fazlası gibi konuları kapsar.

Aile rehberi

@info@aktion-mensch.de

🌐 www.familienratgeber.de

göğüs bakımı uygulaması

Meme kanseri dünya çapında en yaygın kanser türüdür. Avrupa'da her sekiz kadından biri yaşamı boyunca meme kanserine yakalanacaktır. Sadece Almanya'da her yıl yaklaşık 70.000 kadına meme kanseri teşhisi konulmaktadır. Hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, tedavi şansı da o kadar artar. Vakaların %25'i sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenerek önlenabilir.

Meme bakımı uygulaması bilimsel temellere dayanmaktadır. Meme kanseri ve erken teşhis hakkında bilmeniz gereken her şeyi kolay anlaşılır bir şekilde açıklar. Sağlıklı bir yaşam tarzının ne kadar önemli olduğunu öğrenirsiniz. Uygulama şu anda yedi dilde mevcuttur: Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İspanyolca ve Türkçe.

Meme bakımı uygulaması

- bir döngü takvimi ile kendi göğüslerinizi palpe etmenizi hatırlatır
- Kendi kendine muayeneyi resimli talimatlarla adım adım açıklar
- risk faktörlerini ve semptomları açıklar ve sağlıklı bir yaşam tarzı için özel ipuçları sağlar
- Almanya'daki tıbbi tarama muayeneleri hakkındaki soruları yanıtlıyor
- Kadınların soruları için başvurabilecekleri meme merkezleri, entegrasyon görevlileri veya destek hizmetleri gibi çok sayıda irtibat noktasına bağlantılar
- etkilenen kadınların cesaret verici hikayelerini anlatıyor

Uygulamayı Apple ve Google uygulama mağazalarından indirebilirsiniz. Uygulama ücretsizdir. Uygulama kişisel veriler toplanmadan kullanılabilir. Reklam içermez ve uzun vadeli olarak tasarlanmıştır. Yedi dilde daha fazla bilgi için: www.breastcare.app

Bakım destek merkezi

Aşağı Saksonya Demans Hizmet Merkezi ile Bakım Destek Merkezi

Bakım destek merkezi, yardıma veya bakıma ihtiyacı olan kişilere tavsiyelerde bulunur. Aşağıdaki kişiler de danışmanlık alırlar: Akrabalar, bakıcılar ve bakım sektörü çalışanları.

Bu konularda buradan yardım alabilirsiniz:

- Ayakta, kısmi ve tam yatılı bakım hizmetleri
- Yardımların sağlanması
- Aile bakıcılarının yükünü hafifletmeye yönelik teklifler
- Demans ve önleme
- Bakım veya ağır engellilik yardımları
- Bakım sigortası yardımları ve diğer sosyal yardımlar

Danışmanlık ücretsizdir. Bağımsız ve kişiye özeldir. Danışmanlık telefonla veya yerinde yapılır. Ev ziyareti de mümkündür. Destek merkezi [bölgenizde](#) danışma saatleri sunmaktadır. Daha fazla bilgiyi [broşürde](#) bulabilirsiniz.

Bakım destek merkezinin iletişim bilgileri aşağıda verilmiştir

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/442211](tel:05931/442211)

@ pflegestuetzpunkt@emsland.de

🌐 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Demans Hizmet Merkezi

Demanslı birine mi bakıyorsunuz? Ya da akrabalarınızdan biri demans hastası mı? Demans Hizmet Merkezinden yardım ve destek alabilirsiniz. Demans Hizmet Merkezinin [web sitesinde](#)

daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Emsland bölgesi için demans kılavuzu da burada mevcuttur. Demans hakkındaki en önemli sorulara cevap verir. Ayrıca daha fazla yardım ve desteği nerede bulabileceğiniz konusunda da bilgi verir.

Demans Hizmet Merkezinin iletişim bilgileri aşağıda verilmiştir

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441210](#)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)

