

İçindekiler

Sağlık	2
Genel bilgi	2
Acil durum numaraları - SOS	2
Doktor ziyareti	3
Çocuk sağlığı	4
İlaçlar ve eczaneler	4
Engelli bir bireyle yaşamak	5
Sağlık sigortası	6
Danışma merkezleri ve yardım teklifleri	7
Kadına yönelik şiddet yardım hattı	7
göğüs bakımı uygulaması	7
Akıl hastalığı ve travma konusunda yardım	8
Hamilelik ve doğum	8
Doğum hazırlığı	11
Doğumdan sonra	11
Erken yardım	11
Aşılar	12

Sağlık

Genel bilgi

Akut bir hastalığınız mı var? Ağrınız mı var? Almanya'da temel tıbbi bakım hakkına sahipsiniz. Bazı aşılar devlet tarafından tavsiye edilir. Bu aşıları yaptırabilirsiniz. Bazı muayeneler tavsiye edilir. Bunlar hastalıkları önlemeye yöneliktir. Bu muayeneleri yaptırabilirsiniz. Bazı muayeneler sağlığınız için çok önemlidir. Bunları doktorlardan ücretsiz olarak alabilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda bir doktora görünün

- Akut olarak hastaysanız veya ağrınız varsa
- hamilesiniz
- Kronik olarak hastaysanız. Örneğin diyabetiniz, epilepsiniz veya akıl hastalığınız var.

💡 Hala ilaç kullanıyor musunuz? Alternatif olarak, ilaçlarınızın prospektüsleri yanınızda mı? Bunları doktor randevunuza yanınızda getirin. Hastalığınız nedeniyle daha önce bir doktora veya hastaneye gittiniz mi? Lütfen bulguları da 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.

Acil durum numaraları - SOS

Acil durum, sağlığa yönelik akut bir tehdittir. Bir acil durum doktoruna veya ambulans servisine yalnızca acil bir durum veya akut bir sağlık tehdidi durumunda başvurursunuz.

Acil durum irtibatları

Polis 📞 110

İtfaiye, kurtarma servisi 📞 112

Ambulans, acil doktor 📞 112

💡 Cep telefonlarındaki acil durum numaraları, kontör/para içermeyen bir ön ödemeli kartınız olsa bile her zaman çalışır!

Acil arama 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. Daha iyi anlaşılabilmeniz için yavaş ve net konuşun. Aramayı sonlandırmayın. Acil çağrı merkezi / polis, tüm önemli bilgiler iletildikten sonra aramayı sonlandıracaktır.

💡 Hastaneye gittiğinizde kimlik kartınızı veya varış belgenizi unutmayın! Bir sağlık sigortası şirketine kayıtlıysanız, sigorta kartınızı yanınızda getirin.

🐾 Bir sığınmacı olarak, sadece acil durumlarda tedavi fişi olmadan hastaneye gidebilirsiniz. Hastanede, varış belgenizle birlikte sığınmacı olduğunuzu göstermeniz gerekir ve masraflar [sosyal yardım dairesi](#) aracılığıyla karşılanacaktır.

Doktor ziyareti

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Hasta mısınız? Aile doktorunuza gidin. Aile doktorunuzu kendiniz seçebilirsiniz. Aile hekimleri çalışma saatlerini kendileri belirler. Aile doktorunuzun size yardım etmesini mi istiyorsunuz? Bir randevu alın.

Pratisyen hekimler önemli muayeneler yaparlar. Hastalık durumunda ilk başvuracağınız kişilerdir. Gerekli ilaç tedavisine karar verirler. Bir uzman muayenesinin gerekli olup olmadığına karar verirler.

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

Muayenehane kapalıysa, nöbetçi doktor hizmeti size yardımcı olabilir

☎ [116117](#) veya ☎ [0618175858](#)

Pediatristler ve çocuk doktorları

Çocuk doktorları çocukları muayene eder. Çocuklar için öngörülen muayeneler vardır. Bunlar çocuğunuzun sağlığı için önemlidir. Bunlar çocuklarda hastalıkların önlenmesine yöneliktir. Çocuklar ayrıca aşılanmalıdır. Aşılar önemlidir. Bunlar çocukların belirli hastalıklara yakalanmasını önler. Öngörülen muayeneler "U muayeneleri" olarak adlandırılır. Her zaman belirli bir zamanda yapılır. Bu muayeneler ücretsizdir. Daha fazla bilgi için lütfen bir çocuk doktoruna danışın.

Diş hekimleri ve dişçiler

Diş ağrınız varsa, bir diş hekimine gidin.

Jinekologlar (kadın ve erkek jinekologlar)

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

💡 Uygun bir doktor bulmak için yardıma ihtiyacınız varsa, yardım kuruluşunuza veya konaklama hizmetinize danışın.

🐾 Sığınmacıysanız ve doktora gitmeniz gerekiyorsa, [sosyal](#) yardım dairesinden bir tedavi kuponu alırsınız. Bununla doktora gitmeniz sizin için ücretsizdir.

🐾 Bir ameliyat gerekliyse ve bu acil bir durum **değilse**, sosyal yardım [dairesi](#) hastanede kalmanıza önceden izin vermelidir. Doktorunuz size bu konuda bir belge verecektir. Sadece tıbbi

açıdan gerekli ameliyatlar karşılanabilir.

Çocuk sağlığı

Çocuk doktorları çocukları muayene eder. Almanya'da çocuklar için çocuğunuzla birlikte gitmeniz gereken öngörülen muayeneler vardır. Bunlar çocuğunuzun sağlığı için önemlidir. Bu muayeneler çocuk hastalıklarını önlemeye yöneliktir. Çocuklar ayrıca aşılanmalıdır. Aşılar önemlidir. Çocukların belirli hastalıklara yakalanmasını önlerler. Öngörülen muayenelere "U muayeneleri" denir. Her zaman belirli bir zamanda yapılır. Bu muayeneler ücretsizdir. Daha fazla bilgi için lütfen bir çocuk doktoruna danışın.

💡 "U muayeneleri" ile ilgili birçok dilde bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

İlaçlar ve eczaneler

İlaç Tedavisi

Eğer ilaca ihtiyacınız varsa, doktorunuzdan bir reçete alacaksınız. Daha sonra reçeteyle birlikte ilacınızı herhangi bir eczaneden temin edebilirsiniz. Bazen ilaçların sipariş edilmesi gerekir. İlaçlar genellikle birkaç saat içinde elinize ulaşır.

Reçeteli ilaçları (örneğin antibiyotikler) sadece doktorunuz reçete düzenlediğinde (örneğin pembe, özel sigortalılar için mavi) alabilirsiniz. Reçete olsa bile, tüm ilaçlar ücretsiz değildir. Genellikle bir katkı payı ödememiz gerekir. Bu durum fizyoterapi ve diğer tedaviler için de geçerlidir. Eğer size yeşil bir reçete verilmişse, ilacın ücretini kendiniz ödemek zorundasınız. Sık sık ilaca ihtiyaç duyuyorsanız, sağlık sigortası şirketinizle görüşün. Katkı payından muaf tutulabilirsiniz.

Reçetesiz ilaçları eczaneden istediğiniz zaman satın alabilirsiniz. Önceden doktora gitmenize gerek yoktur. Reçetesiz ilaçlar, örneğin soğuk algınlığı veya ağrı için kullanılan birçok ilacı içerir.

Eczaneler

Eczaneler genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Çalışma saatleri eczaneye göre değişir (genellikle 09:00 - 18:00). Gece veya hafta sonu acil ilaca ihtiyacınız olursa, her eczanede acil servis için açık olan eczanenin adı ve adresini içeren bir tabela bulacaksınız. Çoğu durumda, acil nöbetçi eczanenin kapı zilini çalmanız gerekecek ve birisi sizin için kapıyı açacaktır.

Aşağıda Erlensee'deki eczaneleri bulacaksınız:

Falken-Apotheke

📍 [Am Rathaus 1, 63526 Erlensee](#)

☎ [061836650](#)

🕒 Çalışma saatleri:

Pazartesi - Cumartesi: Sabah 8:00 - Öğlen 1:00

Pazartesi, Salı, Perşembe, Cuma: 14:30 - 18:30 arası.

Gül Eczanesi

📍 [Langendiebacher Straße 2, 63526 Erlensee](#)

☎ [061832513](#)

🕒 Çalışma saatleri:

Pazartesi'den Cumartesi'ye: 8:00 - 13:00

Pazartesi, Salı, Perşembe, Cuma: 14:30 - 18:30 arası.

Eczane acil servisi: <https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche>

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

Engelli bir bireyle yaşamak

Almanya'da neredeyse her on kişiden biri ağır engelli. Çok daha fazla sayıda insanın sağlık sorunları var. Ya da kronik olarak hastadırlar. Örneğin, göremeyen insanlar var. Kördürler. Duyamayan insanlar var. Onlar sağırdır. Bazı insanların bedenleri diğerlerinden daha küçüktür. Bazı şeyler onlar için o kadar kolay değildir. Kendi başınıza yürüyemezsiniz. Ya da belli bir işi yapmak daha zordur. Ancak onlar da topluma katılabilmelidir. Bunun için kapsayıcı önlemler var. Örneğin iş yerinde yardım alıyorlar. Ya da çocuklar anaokuluna başlamadan önce bile özel destek alıyorlar. Buna erken müdahale deniyor.

Erken müdahale

Erken müdahale, engelli olan veya engelli olma ihtimali bulunan küçük çocuklar içindir. Ayrıca belirli alanlarda diğer çocuklardan daha yavaş gelişen çocuklara da yardımcı olur. Erken müdahale örnekleri şunları içerir Konuşma desteği, görme okulu veya hareket terapisi. Erken müdahale, doğumdan okul çağına kadar olan çocuklar için mevcuttur. Engelleri önlemek veya engellerin sonuçlarını en aza indirmek için erken destek önemlidir.

Çocuk doktorunuz erken destek bulmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca yerel sağlık müdürlüğüne de başvurabilirsiniz.

Ağır engelli kişiler

Engellilik derecesi 50 veya daha fazla olan kişiler ağır engelli kartı alabilirler. Bu kartla ilgili bir dizi avantaj bulunmaktadır. Örneğin, vergi indirimleri. Otobüs ve trenlerden indirimli ya da ücretsiz yararlanma. Bir kişinin alacağı yardımlar, engellilik türüne ve engellilik derecesine bağlıdır. Engelli kartı için emeklilik dairesine başvurabilirsiniz.

Aile rehberi [burada](#) değerli bilgiler sunmaktadır. Engellilik derecesinin ne olduğunu öğrenebilirsiniz. Engellilik derecesini kimin belirlediğini öğreneceksiniz. Ve engellilik derecenizi kabul etmiyorsanız ne yapabileceğinizi.

Hessen Bakım ve Sosyal İşler Dairesi, Fulda

📍 [Washingtonallee 2, 36041 Fulda](#)

☎ [066162070](tel:066162070)

✉ postmaster@havs-ful.hessen.de

🌐 <https://rp-giessen.hessen.de/HAVS-Fulda>

Ağır engellilik için [online](#) başvuru yapabilirsiniz.

Aile rehberi

🌐 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch'in aile rehberi, engelli insanlar ve aileleri için bilgi ve adresler sunmaktadır. Web sitesinde, engelli insanlar ve aileleri, engelli bir yaşamla ilgili önemli bilgileri basit ve kolay anlaşılır bir Almanca ile bulabilirler. Okul, iş, boş zaman, erişilebilirlik, haklar, barınma,

danışmanlık, sağlık ve bakım sigortası ve çok daha fazlası hakkında bilgiler bulunmaktadır.

Kaynaştırma ile ilgili sorunlar

Ancak, engelli insanların entegrasyonu konusunda hala pek çok sorun bulunmaktadır. Çünkü insanlar engelli değil - engelliler: Çok yüksek olan ATM, onların sorunsuz bir şekilde para alabilmelerini engellemektedir. Merdivenler tekerlekli sandalyeler için yasak. Ve küçük yazı tipi görme engelli insanlar için bir sorun. Yardıma ihtiyacı olabilecek birini mi görüyorsunuz? O zaman yardım edip edemeyeceğinizi sorun.

Engelli Görevlisi Erlensee

Engelliler Sorumlusu, Erlensee kentinde engellilerle ilgili tüm konulardan sorumludur. Engelli insanlara tavsiyelerde bulunur ve onları bilgilendirir. Bir irtibat noktası olarak hareket eder ve tavsiye arayanları uygun kuruluşa yönlendirir. Engelli bireyler için yetkili bir irtibat noktası olma ortak hedefiyle yerel sosyal yardım ve engelli örgütleriyle birlikte çalışır.

İletişim:

☎ [061839151910](tel:061839151910)

@behindertenbeauftragte@erlensee.de

Sağlık sigortası

Almanya'da sigorta zorunludur. Oturma izniniz var mı? O zaman düzenli bir sağlık sigortasına kayıt olmalısınız. Orada bir sigorta kartı alacaksınız. Bu kart size Almanya'daki herkesle aynı hakları sağlayacaktır.

Yurtdışında akut bir hastalığınız mı var? Birçok yabancı doktor muayenehanesinde ve hastanede temel bakım hizmeti alabilirsiniz. Sağlık sigortanızdan bilgi alabilirsiniz.

İstedığınız bir pratisyen hekimi (aile hekimi) seçebilirsiniz. Bir uzmanın tedavisine mi ihtiyacınız var? O zaman aile doktorunuzdan bir sevk alacaksınız.

💡 Bir hastaneye mi gidiyorsunuz? Bir terapist mi gidiyorsunuz? Bir doktora mı görünüyorsunuz? O zaman sigorta kartınızı yanınıza alın.

Sigorta kartı

Sigorta kartı çok önemlidir. Doktora gitmek için bunu kullanabilirsiniz. Doktorun yaptığı iş sigortanız tarafından ödenir. Bu kart aynı zamanda Avrupa çapında sigortanızdır. Buna Avrupa Sağlık Sigortası Kartı (EHIC) denir. Herhangi bir AB ülkesinde doktora gitmek için kullanabilirsiniz.

💡 AB dışında bir ülkeye mi seyahat ediyorsunuz? O zaman ek sigorta yaptırmalısınız. Yurtdışı sigortası sizi seyahat ederken korur. Buna uluslararası sağlık sigortası denir.

Alman sağlık sistemini anlamak ister misiniz? Bu [web sitesinde](#) bilgi bulabilirsiniz. Bu bilgiler Almanca ve İngilizce olarak mevcuttur.

🌐 [Burada](#) sağlık sigortası ile ilgili tüm önemli bilgileri bulabilirsiniz (Bölüm 1'i okuyun). Kılavuz Alman sağlık sistemini açıklamaktadır. [Diğer dillerde](#) de mevcuttur: "Almanya'daki Sığınmacılar için Sağlık Rehberi" ve "Herkes için Sağlık Rehberi" önemlidir.

👤 Mülteci veya sığınmacı olarak henüz sağlık sigortası kapsamında değilsiniz. Bir sağlık sigortası kuponuna ihtiyacınız var. Doktora gitmek için bunu kullanabilirsiniz.

Danışma merkezleri ve yardım teklifleri

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

☎ [08000116016](tel:08000116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Kadına yönelik şiddet yardım hattı, Almanya genelinde şiddete maruz kalan 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 güçlüğüňüz 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 mümkündür:

- Arnavutça
- Arapça
- Bulgarca
- Çince
- Çince
- Fransızca, İtalyanca
- İtalyan
- Farsça/Dari
- Kurmanci
- Lehçe
- Portekizce
- Romence
- Rusça
- İspanyolca
- Türkçe
- Ukrayna
- Vietnamca

göğüs bakımı uygulaması

Meme kanseri dünyada çok yaygındır. 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 yüksek olur. Dahası, vakaların %25'i sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenerek önlenabilir. Breastcare uygulaması meme kanseri, erken teşhis ve sağlıklı bir yaşam tarzı hakkında önemli

olan her şeyi bilimsel temelli ve anlaşılması kolay bir şekilde açıklamaktadır. Uygulama şu anda yedi dilde mevcuttur: [Arapça](#), [Almanca](#), [İngilizce](#), [Farsça](#), [Fransızca](#), [İspanyolca](#) ve [Türkçe](#).

Göğüs 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

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

Akl hastalığı ve travma konusunda yardım

Psikososyal danışma merkezleri, ruhsal stres ve psikolojik kriz durumlarında insanlara destek olur. Hem bu durumdan etkilenenler hem de yakınları danışma merkezlerine başvurabilir.

Bu danışma merkezlerinde insanlar ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkma konusunda ücretsiz danışmanlık alabilirler:

Main-Kinzig Bölgesi Sağlık Müdürlüğü Sosyal Psikiyatri Servisi (SpDi)

📍 [Barbarossastraße 24, 63571 Gelnhausen](#)

☎ [060518511620](tel:060518511620) 📞 0 [6051851](tel:6051851) 1623

@s pdi@mkk.de

🌐 www.mkk.de 📅 Ofis saatleri: Pazartesi - Cuma 8:00 - 12:00 Pazartesi - Çarşamba: 13:00 - 15:00 Perşembe: 13:00 - 17:30

Hamilelik ve doğum

Hamilelik ve doğum

Almanya'da hamile kadınlar özel korumadan yararlanır. Danışmanlık almalarına izin verilir. Bir doktor tarafından bakılırsınız. Devlet, çocuk için yeni alımlarda sizi destekleyecektir. Hamileyseniz, önce bir jinekoloğa gitmelisiniz. Orada bir kontrolden geçeceksiniz. Daha sonra bir annelik kartı alırsınız. Hamile kartı, hamileliğiniz hakkında önemli bilgiler içeren bir belgedir. Ayrıca sizin ve çocuğunuzun sağlığı hakkında da bilgiler içerir. Doğum kartınızı her zaman yanınızda bulundurun.

Göçmen kadınlar için bir sağlık projesi vardır. Bu proje hamilelik ve aile planlaması hakkında kapsamlı bilgiler sunmaktadır. "[Anne Sağlığı Rehberi](#)" birçok özel soruya yedi dilde cevap vermektedir: İngilizce, Kürtçe, Rusça, Türkçe, Arapça, Sırp-Hırvatça.

Hamilelik ve doğum hakkında bazı bilgileri burada bulabilirsiniz:

Hamile - ve şimdi?

Hamileyseniz, önce jinekoloğa gitmelisiniz. Orada bir kontrolden geçeceksiniz. Daha sonra bir doğum kartı alacaksınız. Hamile kartı, hamileliğiniz, sağlığını ve çocuğunuz hakkında önemli bilgiler içeren bir belgedir. Hamilelik kartınızı her zaman yanınıza alın.

Aile planlaması, hamilelik ve doğumla ilgili tıbbi sorularınız için

Burada aile planlaması ve hamilelik gibi konularda 13 dilde hazırlanmış interaktif "[Kelimeler ve resimlerle vücudum](#)" broşürünü bulabilirsiniz. Ayrıca bir tıbbi terimler sözlüğü de bulunmaktadır.

Ebe

Ebeler, hamileliğin başlangıcından emzirmenin sonuna kadar kadınları ve ailelerini destekler. Ebeler hamilelik sırasında danışmanlık hizmeti verirler. Doğuma yardımcı olabilirler. Doğumdan sonra emzirmeyi başlatırlar. Ayrıca kadının sağlığıyla da ilgilenirler. Her kadın bir ebeden yardım isteyebilir. Hizmetlerin çoğu sağlık sigortası kapsamındadır.

Çalışan hamile kadınlar için annelik koruması

Çalışan hamile kadınlar özel bir korumaya sahiptir. Bu korumaya annelik izni denir. Doğumdan altı hafta önce başlar ve sekiz hafta sonra sona erer. Bu koruma Almanya'da yasalarla düzenlenmiştir. Bu süre zarfında hamile kadınların çalışmasına genellikle izin verilmez. İş aynı kalır. Doğum izninizin sonunda işinize geri dönebilirsiniz. Buna ek olarak, hamile kadınların günde 8,5 saatten fazla çalışmasına veya ağır fiziksel iş yapmasına izin verilmez. İşvereninizden veya aşağıda listelenen danışma merkezlerinden bu konuda daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Finansal destek

Çok az gelirin varsa veya hiç gelirin yoksa, işsizlik parası II veya sosyal yardım için başvurabilirsiniz. Hamileliğin on ikinci haftasından sonra, [iş merkezi](#) veya [sosyal yardım dairesi](#) anne adaylarının hamilelik ve bebek için ek ihtiyaçlarını ve ilk ekipmanlarını ödeyecektir.

Doğum ve sonrası bakım

Jinekoloğunuz sizi bir doğum kliniğine yönlendirecektir. Doğumdan sonra, doğum sonrası bakım için bir ebe veya doğum hemşiresi isteyin. Klinikten bir doğum belgesi alacaksınız.

Aşağıdakiler sığınmacılar için geçerlidir

Yaklaşan doğumu [sosyal yardım](#) bürosuna ve/veya [iş bulma merkezine](#) ve [mülteci yardım](#) kuruluşuna bildirin. Yeni doğan çocuklar Mülteci Yardım Merkezine bildirilmelidir. Çocuğunuzun kaydedilebilmesi için lütfen onlara doğum belgesinin bir kopyasını verin.

Nüfus dairesine bildirim

Yeni doğan çocuklar [nüfus dairesine](#) kayıt ettirilmelidir. Konutta mı yaşıyorsunuz? O zaman doğum yönetime bildirilmelidir. Doğum kliniği doğumu nüfus dairesine kaydettirecektir. Orada çocuğunuz için (geçici) doğum belgesi alacaksınız. Kimlik kartınızı yanınızda getirin. Klinikten alacağınız doğum belgesine de ihtiyacınız olacaktır. Evli misiniz? Evlilik cüzdanınızı yanınızda getirin.

💡 Lütfen sadece orijinal belgeler getirin. Belgeleriniz yabancı dildeyse, resmi olarak onaylanmış bir Almanca çevirisi gereklidir.

👨👩 Ortak bir evde mi kalıyorsunuz? Konaklama yöneticinize doğum belgenizin bir kopyasını verin. Çocuğunuz daha sonra kayıt altına alınacaktır.

Babalığın tanınması

Evli değilseniz, doğumdan önce çocuğun babasıyla birlikte babalığın tanınmasını sağlayabilir ve [gençlik dairesine](#) ortak velayet beyanında bulunabilirsiniz. Daha sonra baba da doğum belgesine kaydedilecektir.

Danışmanlık

Bir çocuğun doğumu her anne ve baba için özel bir deneyimdir. Ebeveynlik yeni ve bazen zor durumları beraberinde getirir. Profesyonel danışmanlık, rehberlik ve desteğe ihtiyaç duyan veya bunu isteyen ebeveynler Erlensee'de yalnız değiller:

Hamilelik danışmanlığı ve hamilelik çatışması danışmanlığı

Hamilelik sırasında bile hamilelik danışmanlık merkezlerinden doğumdan önce ve sonra yasal ve mali durumdaki değişiklikler hakkında bilgi alabilirsiniz. Hamilelik, doğum ve ebeveyn olma ile ilgili tüm sorular hakkında bireysel veya çift olarak danışmanlık alınabilir. Hamilelik danışma merkezleri, anne-baba adayları olarak size bilgi, tavsiye, destek ve rehberlik sunar. Ayrıca işten çıkarılmaya karşı koruma, annelik koruması, annelik maaşı, Federal Anne ve Çocuk Vakfı, ebeveyn parası, ebeveyn izni, ebe bulma ve çok daha fazlası hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Planlanmamış bir hamileliğiniz varsa ve bunu sonlandırmayı düşünüyorsanız, hamilelik çatışması danışma merkezleri size durumunuz hakkında konuşabileceğiniz bir yer sunar. Bu danışma merkezleri, karar verme sürecinizde size destek olmak için yasal bir yetkiye sahiptir. Gebeliği sonlandırıp sonlandırmama kararı yalnızca size aittir. Talep üzerine, danışmanlık seansından sonra § 219 StGB (Alman Ceza Kanunu) uyarınca cezasız kürtaj için gerekli danışmanlık sertifikasını alabilirsiniz. Eşler de planlanmamış veya istenmeyen bir hamilelik durumunda kendilerini genellikle bir krizin içinde bulurlar. Böyle bir durumda ücretsiz danışmanlık seansları da düzenleyebilirler.

Örneğin şu kurumlardan **danışmanlık** alabilirsiniz

Pro Familia

Hanau Danışma Merkezi

📍 [Vor dem Kanaltor 3, 63450 Hanau](#)

☎ [0618121854](#)

@ hanau@profamilia.de

📅 Danışma saatleri:

Pazartesi ve Salı 15:00 - 18:00

Çarşamba ve Cuma 9:00 - 12:00

Birçok dilde bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Pediatristler

On erken teşhis muayenesi vardır (U1 ila U9 ve J1). Bu, çocuğun 6 yaşına kadar düzenli olarak muayene edildiği anlamına gelir. Çocuk doktoru çocuğunuzun gelişimini izler. U1 (doğum sonrası)

muayene) ve U2 muayeneleri genellikle klinikte yapılır. Diğer muayeneler için çocuk doktorunuzdan randevu almanız gerekir.

💡 Kreş kaydı sırasında erken teşhis muayenelerinin tamamlandığına dair kanıt istenebilir.

Doğum hazırlığı

Bazı ebeler doğum öncesi ve doğum sonrası kurslar sunmaktadır. Doğuma hazırlık kursunda çocuğunuzun doğumuna kapsamlı bir şekilde hazırlanırsınız. Aynı zamanda diğer hamile kadınlarla sosyalleşebilirsiniz.

Doğum sonrası kursunda sırt, karın ve pelvik taban kaslarınızı güçlendirirsiniz. Bu kursa doğumdan en erken 4 ila 6 hafta sonra katılmalısınız.

Ebeler, örneğin emzirme sorunlarında da size yardımcı olabilirler.

Ebe yardımı ve doğum öncesi bakım masrafları sağlık sigortası tarafından karşılanır.

MKK'daki ebelerin bir listesini [burada](#) bulabilirsiniz.

Doğumdan sonra

Yeni doğan çocuklar doğum kliniği tarafından şehrinizdeki nüfus [daresine](#) kaydedilir. Çocuğunuz için doğum belgesini nüfus daresinden alırsınız.

Doğum sonrası kursları

Doğum sonrası kursları özellikle pelvik tabanı güçlendirir ve omurga kaslarını çalıştırır. Bu, daha sonra ağrılardan kaçınmak için önemlidir. Ebeler genellikle doğum sonrası kursları sunarlar. Doğumdan yaklaşık 6 ila 8 hafta sonra başlayabilirsiniz. Bir kurs bulmak için ebenizden, jinekoloğunuzun muayenehanesinden veya bir danışma merkezinden yardım isteyin.

Ebe

Ebeler, hamileliğin başlangıcından emzirmenin sonuna kadar kadınları ve ailelerini destekler. Ebeler hamilelik sırasında danışmanlık hizmeti verir, doğuma yardımcı olur, doğumdan sonra emzirmeyi başlatır ve ayrıca kadının fiziksel ve psikolojik iyileşmesiyle ilgilenir. Her kadın bir ebeden yardım isteyebilir. Hizmetlerin çoğu sağlık sigortası kapsamındadır.

Maddi yardım

Mali yardımla ilgili bilgilere [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Erken yardım

Ebeveynler ve çocuklar için destek ve danışmanlık

İlk birkaç yıl çocuğunuzun gelişimi için biçimlendiricidir. Her şeyi doğru yapmak istiyorsunuz ve sınırlarınıza mı ulaşıyorsunuz? Çocuğunuz hakkında pek çok sorunuz var ve aşağıdaki gibi konularda tavsiye ve destek istiyorsunuz

- Uyuyorum,

- yemek,
- Ağlıyor,
- İŞGAL

Bir ebeveyn olarak rolünüzle boğuşuyor ve bazen her şeyi idare edip edemeyeceğinizden veya hatta bir şeyleri yanlış yapıp yapmadığınızdan emin olamıyor musunuz?

Endişelenmeyin, Erken Yardım Merkezi size destek olmak için burada!

Sizi evinizde ziyaret edebilecek veya telefonla size tavsiyelerde bulunabilecek aile sağlığı ve çocuk hemşirelerini (FGKiKP) koordine ederler.

Bu hizmet Federal Erken Yardım Vakfı tarafından finanse edilmektedir ve sizin için tamamen ücretsizdir!

FGKiKP gizlilik ilkesine bağlıdır.

Erken yardım nedir?

- Hamileliğin başlangıcından itibaren ebeveynler ve çocuklar için yerel ve bölgesel olarak koordine edilen destek hizmetleri ve çocuğun yaşamının ilk yıllarında (0-3 yaş).
- Erken dönemde ve uzun vadede çocukların ve ebeveynlerin aile ve toplum içindeki gelişimlerini iyileştirmeyi amaçlamaktadırlar.
- Anne ve babaların ilişki ve ebeveynlik becerilerini geliştirmek için günlük yaşamda destek sunarlar.
- Çocukların sağlıklı gelişimine önemli bir katkıda bulunurlar ve korunma ve destek haklarını güvence altına alırlar.

Aile Danışma Merkezi'ne sorun

📍 [Am Pedro Jung Park 11, 63450 Hanau](#)

☎ [0618127066620](#)

@ [info@ask-familienberatung.de](#)

🌐 [ask-hessen.de/unser-angebot/familienberatung](#)

Bebekli ebeveynler için bebek **danışma saatleri**: Cuma günleri 13:00 - 15:00 arası, randevulu veya randevusuz

Aile ebeleri ve aile sağlığı ve pediatri hemşireleri

Erlensee'deki Ask Aile Danışma Merkezi'nden yerinde danışmanlık

Ask Aile Danışma Merkezi (Hanau'dan Albert-Schweizer-Kinderdorf Hessen e.V.), belediyenin KiTa "An der Gende" aile merkezi ile işbirliği içinde birkaç yıldır Erlensee'li ebeveynlere aile ile ilgili tüm soru ve sorunlarında danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Lütfen önceden randevu alınız:

☎ [0618127066620](#)

@ [info@ask-familienberatung.de](#)

Danışmanlık hizmeti her Çarşamba sabah 8:30 ile 11:30 saatleri arasında verilmektedir.

Aşılar

Almanya'da aşı olmak zorunlu değildir. Bu, her yetişkinin kendi kararını verebileceği ve ebeveynlerin reşit olmayan çocukları için kendilerini ve çocuklarını aşı yoluyla hangi bulaşıcı

hastalıklara karşı korumak istediklerine karar verebilecekleri anlamına gelir.

Bununla birlikte, yaş, sağlık durumu, hamilelik ve riske bağlı olarak nüfus için aşılama önerileri vardır. Bu bilgileri Federal Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinde ve Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin internet sitesinde bulabilirsiniz.

Doktorlar bu kararı verirken yardım ve güvence sağlayabilir. Ayrıca burada da bilgi bulabilirsiniz:

 [RKI web sitesi](#)

Bu konuyu doktorunuzla da ayrıntılı olarak görüşebilirsiniz.

Kızamık aşısı

Almanya'da okul ve anaokulu çocukları için aşı zorunluluğu vardır. Kızamık Koruma Yasası 1 Mart 2020'den beri yürürlüktedir. Okul ve anaokulu çocukları kızamığa karşı etkin bir şekilde korunmalıdır.

Yasa, bir yaşından itibaren tüm çocukların okula veya anaokuluna başladıklarında önerilen kızamık aşılarını yaptırmalarını şart koşturmaktadır. Çocuğun bir çocuk bakıcısı tarafından bakılması durumunda da kızamık aşısı kanıtı sunulmalıdır.

 [Daha fazla bilgi](#)