

İçindekiler

Sağlık	2
Sağlık hakkında genel bilgiler	2
Göçmenler ve yabancılar için genel bilgiler	2
Acil Durum	4
İlaçlar ve eczaneler	6
Sağlık sigortası	6
Elektronik hasta dosyası (ePA)	7
Doktor ve hastane ziyareti	9
Acil durum numaraları - SOS	11
Danışma merkezleri ve yardım teklifleri	12
Şiddet ve istismara karşı yardım - İhtiyaç sahibi bir kadın mısınız?	12
göğüs bakımı uygulaması	16
MiMi - Göçmenlerle birlikte göçmenler için (MiMi-Bayern)	17
Bakıma muhtaç kişiler ve yakınları için danışma merkezleri	17
Ingolstadt Belediyesi Kapsayıcılık Sorumlusu	20
Dünya Doktorları - Münih Danışma Merkezi	21
Mülteciler için tıbbi yardım	22
Hamilelik ve doğum - danışmanlık, destek, yardım	24
Hamilelik ve doğum sırasında nelere dikkat etmek gerekir?	24
Hamilelik ve doğum hakkında genel bilgiler	28
Gebelik danışmanlığı ve gebelik çatışması danışmanlığı için irtibatlar	30
Doğum kontrolü ve aile planlaması	32
Çocuk sağlığı	33
Travma, akut krizler ve psikolojik stres	34
Hospis ve palyatif bakım	36
Engelli bireyler için aile rehberi	38
Bulaşıcı hastalıklar Hijyen Koruma	38
Bavyera HIV testi haftaları	39
Dikkat: Ingolstadt'ta keneler	39
Ingolstadt'ta kendi kendine yardım grupları	41
İş kazası durumunda özel özellikler	42
Sağlık bakım vekaleti / bakım yönergesi / yasal bakım konusunda danışma merkezleri	43
Sağlık hizmeti vekili veya vekaletname / bakım yönergesi	44
Bakım ve Engelli Tesisleri Uzman Merkezi - Kalite Geliştirme ve Denetim (FQA)	45
Ingolstadt Bakım Destek Merkezi	46

Sağlık

Sağlık hakkında genel bilgiler

Alman sağlık sistemi

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.

Mülteciler burada daha fazla bilgi bulabilir [Tıbbi yardım](#)

Göçmenler ve yabancılar için genel bilgiler

Almanya'da sağlık sistemi

Farklı dillerde önemli bilgiler

İnternette sağlıkla ilgili pek çok bilgi var. Birçok dilde, örneğin Arapça, Kürtçe, Farsça, İngilizce...

1. Sığınmacılar için sağlık rehberi

Sağlık hizmetleri nasıl işliyor?
Hasta olduğumda ne yapmalıyım?
Ne tür yardım alabilirim?

2. Çeşitli konularda sağlık portalı

Çok sayıda bilgi, örneğin

- Doğum Kontrolü
- BAĞIMLILIK
- beslenme

- ...

3. Kadın doktoru ziyareti

⇒ Farklı dillerde film

4. Çeşitli konularda bilgi (etno-tıp merkezi)

Çeşitli konular için rehber, örneğin:

- Diyabet
- Aşılama
- Travma, depresyon
- Anne sağlığı

5. Hastalar için birçok hastalık hakkında bilgi

- Astım
- grip
- Demans
- ...

6. Sağlık alanında kelime bilgisi

- [Take Care projesi](#) (Göçmenler için Weg-Weiser)
- [Resimli kelime kitabı](#)

7. Birçok farklı dilde daha fazla bilgi

- İlaç Tedavisi
- Acil durum kelime dağarcığı
- Tıbbi geçmiş formları
- Önemli telefon numaraları
- ...

Diğer önemli bilgiler

Aşılar:

Doktorunuz size aşılar hakkında bilgi verebilir.
Birçok aşı sizin için ücretsizdir.
Size bir aşı kartı verilecektir.
Aşı kartı, daha önce yaptırdığınız tüm aşıları içerir.
Aşı kartı bir pasaport değildir.

⇒ Siz ve çocuklarınız [bu aş](#) ıları yaptırmalısınız (farklı dillerde aşı takvimi).

Eczane:

Eczaneden ilaç alabilirsiniz.

Eczanelerin kapısının üzerinde kırmızı bir "A" harfi vardır.

Bazı ilaçlar için ödeme yapmanız gerekir, örneğin

- Burun spreyleri
- Baş ağrısı tabletleri
- Bazı ilaçlar için hiçbir şey ödemeniz gerekmez veya daha az ödersiniz:
Bir doktordan (doktor) reçete almanız gerekir.
Yetişkinler genellikle ekstra para ödemek zorundadır.

⇒ [Burada](#) Ingolstadt'daki eczaneleri bulabilirsiniz

Eczaneler açıktır:

Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9'dan akşam 6'ya kadar

Cumartesi sabah 9'dan öğlen 12'ye kadar

Gece ve Pazar günleri acil servis: ⇒ [Ingolstadt'ta eczane acil servisi](#)

[Alman sağlık sistemi için çok dilli rehber](#)



The image shows a promotional graphic for the 'Gesundheit für alle' (Health for all) online guide. At the top right is a circular logo with the text 'GESUNDHEIT FÜR ALLE' and 'Online Guide'. Below the logo, the title 'Gesundheit für alle' is written in a large, bold font, followed by the subtitle 'Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen'. To the left of the text is a graphic of a road signpost with several directional signs, each containing a medical icon (heart, hand, stethoscope, etc.). To the right of the text is a section titled 'Wegweiser online' which contains a grid of buttons for different languages: Deutsch, English, Français, Kurdi, Polski, Русский, Español, Українська, and others. Below this grid are two sections: 'Wegweiser bestellen' (Order the guide) and 'Wegweiser Download' (Download the guide), each showing a small image of the guide's cover.

Acil Durum

Acil Durum

Acil durum, örneğin bir hastalık veya yaralanmadır.

Acil bir durumda, örneğin aşağıdaki durumlarda derhal bir doktora görünmeniz gerekir

- çok yüksek ateşi olan.
- Bir kemiği kırılmışsa.
- şiddetli kanaması varsa.
- Nefes alamıyorsanız.
- zehirli bir şey tüketmişse.
- bilinçsizdir (= bilinçsiz).

Acil bir durumda her zaman kliniğe gidebilirsiniz.
Kliniğin bir acil servisi vardır.

Acil bir durumda yardım çağırın (= acil durum çağırısı):



Acil durum çağırısı **herhangi bir ücrete** tabi **değildir**.

Acil durum numarasını herhangi bir telefonla arayabilirsiniz.

Ambulans hızlı bir şekilde yanınızda olabilir.

Acil durum çağırısı - ne yapmanız gerekiyor?

Sakin olun!

Dikkatli dinleyin!

Soruları telefonda cevaplayın!

Söylemelisin:

- Hastan**erede**?
- **Ne** oldu?
- Hastan**asıl**?

Acil durumlar içinönemli telefon numaraları :

- Polis, itfaiye, ambulans, zehir acil durum çağırısı
 - Acil doktor hizmeti, acil eczane hizmeti
 - Kadınlar ve çocuklar için yardım
 - Psikolojik yardım
- ⇒  **adresine bakın "**[Acil durumda yardım](#)**"**

İlk yardım

Sıkıntı içinde bir insan görüyorsunuz:

O kişiye yardım edin!

Hayat kurtarabilirsiniz.

Bir ilk yardım kursuna katılabilirsiniz.

Bu kurs size acil bir durumda başkalarına nasıl yardım edeceğinizi öğretir.

⇒ **Video 1:** Acil bir durumda ne yapmanız gerekir?  [ilk yardım](#)

⇒ **Video 2:**  Acil durumda [ilk yardım](#)

⇒ Burada Ingolstadt'ta  [ilk yardım kursları](#) 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 ilaçlar:

(örneğin antibiyotikler) sadece doktor tarafından reçete düzenlenmişse (örneğin pembe, özel sigortalılar için mavi) alınabilir. Reçete olsa bile, tüm ilaçlar ücretsiz değildir. Genellikle bir katkı payı ödemek zorundasınız. 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 ilaçlar:

eczaneden herhangi bir zamanda satın alınabilir. Önceden doktora gitmenize gerek yoktur. Reçetesiz ilaçlar, örneğin soğuk algınlığı veya ağrı için birçok ilacı içerir. Reçeteye ihtiyaç duymadığınız ilaçları eczanelerden de satın alabilirsiniz. Orada daha ucuza mal oluyor.

Eczaneler



[Eczaneler \(12 dilde el ilanları\)](#) genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Çalışma saatleri eczaneye göre değişir (genellikle 09:00 - 18:00). Gece veya hafta sonu acil ilaca ihtiyacınız varsa, her eczanede acil servis için açık olan eczanenin adı ve adresini içeren bir tabela bulacaksınız. Genellikle acil nöbetçi eczanenin kapı zilini çalmanız gerekir ve birisi sizin için kapıyı açacaktır.

Ingolstadt şehrinde acil servis hizmeti veren eczaneyi  [burada](#), Bavyera genelinde  [burada](#) ve Almanya genelinde  [burada](#) bulabilirsiniz (posta kodunu veya şehri girin).

Sağlık sigortası

Zorunlu sigorta

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 muayenhanesinde ve hastanede temel bakım hizmeti alabilirsiniz. Sağlık sigortası şirketinizden bilgi alabilirsiniz.

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

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

Sigorta kartı

Sigorta kartı çok önemlidir. Doktora onunla gidebilirsiniz. Doktorların çalışmaları sigortanız tarafından ödenir. Bu kart aynı zamanda Avrupa çapında sigortanızdır. Buna Avrupa Sağlık Sigortası Kartı (EHIC) denir. Ayrıca tüm AB ülkelerinde doktora gitmenizi sağlar.

Uluslararası sağlık sigortası

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

Alman sağlık sistemi hakkında bilgiler

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. Bu, doktora gitmenizi sağlar. Bu belgeleri [sosyal yardım dairesinden](#) temin edebilirsiniz.

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 bulduğunu, hangi ilaçları kullandığınızı 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, itiraz etmediğiniz sürece ePA'nıza 90 gün boyunca 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:

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

 [Tüketici danışma merkezinden ePA hakkında bilgi](#)

Doktor ve hastane ziyareti

Doktor ziyareti: Neye ihtiyacınız var?

Bir doktor muayenehanesine veya hastaneye gittiğinizde sağlık sigortası kartınızı her zaman yanınıza alın! İyi Almanca konuşmıyorsanız, Almanca bilen arkadaşlarınızı veya  [dil yardımcısını veya dil aracısını](#) yanınıza alın. Doktoru iyi anlamanız önemlidir. Anlamadığınız bir şey varsa sorun.

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Fiziksel veya  [ruhsal](#) olarak hastaysanız, aile hekiminize (pratisyen hekim) gidin. Doktoru kendiniz seçebilirsiniz. Mümkünse randevu alın. Doktor muayenehanelerinin çalışma saatleri değişiklik göstermektedir.

Aile hekimleri en önemli muayeneleri yapar ve hasta olduğunuzda ilk başvuracağınız yerdir. Gerekli ilaçları yazacak veya sizi daha ileri uzman muayenelerine göndereceklerdir.

Gerekirse, aile hekiminiz sizi bir uzmana (örneğin ortopedist, ürolog, psikolog) sevk edecektir. Bu uzmanlar belirli bir tıbbi alanda uzmanlaşmıştır, özel muayeneler yapabilir ve ileri tedaviyi üstlenebilirler. Aile hekiminin tüm muayene sonuçlarını alması iyi bir fikirdir.

Çocuk Doktorları

Çocuklar genellikle çocuk doktorları tarafından muayene edilir. Çocuk doktorunda düzenli  [kontrolleri](#) ve  [aşılari](#) çocuğunuzun sağlığı için önemlidir ve ücretsizdir.

Kontrol muayeneleri U muayeneleri olarak adlandırılır ve belirli bir zamanda yapılır. Her çocuğa tarih ve saatleri içeren sarı bir U-kitapçığı verilir. Bavyera'da U1-U9 muayeneleri zorunludur. Bir >> kreşe kayıt için U-kitapçığına ihtiyacınız vardır. Aşilar bağışıklama kaydına girilir.

Ingolstadt şehrindeki pediatri muayenehanelerini  [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Diş Hekimleri

Diş ağrınız varsa, bir diş hekimine gidin. Diş tedavisi sağlık sigortası kapsamındadır. Bir dişin değiştirilmesi gerekiyorsa, büyük bir kısmını kendiniz ödemek zorunda kalacaksınız. Bir maliyet tahmini isteyin ve sağlık sigortası şirketinizle görüşün.

Ingolstadt şehrindeki diş hekimliği muayenehanelerini  [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Jinekologlar (jinekologlar)

Kadınların ve genç kızların düzenli olarak bir jinekolog tarafından muayene edilmesi önemlidir. Buna check-up denir. Bu sayede hastalıklar zamanında fark edilebilir. Ayrıca  [doğum kontrolü](#) konusunu da burada tartışabilirsiniz.

Ingolstadt şehrindeki jinekoloji muayenehanelerini  [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Erkek doktorları (ürologlar)

Erkekler de düzenli olarak doktora görünmelidir. Kontrollerin çoğu aile hekimi tarafından yapılır. Ürolog erkek hastalıkları konusunda uzmanlaşmıştır. Ayrıca  [doğum kontrolü](#) konusunu da burada tartışabilirsiniz.

Ingolstadt kentindeki erkek muayenehanelerini  [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Hastane

Acil bir durum varsa veya hastaneye yatırıldıysanız hastaneye gidersiniz.

- Acil durum, hayatınızdan endişe duyduğunuzda, şiddetli ağrı çektiğinizde ve bir doktora ulaşamadığınızda ortaya çıkar. Ya da hafta sonu ciddi şekilde hastalanırsanız.
- Eğer hastaneye kabul ediliyorsanız, bir doktor sizi hastaneye gönderecektir.

 Hastanedeki tedavi, konaklama ve yemek masrafları sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Ancak, günlük 10 € tutarında bir harcırah ödemeniz gerekecektir.

 Düşük geliriniz varsa muaf olabilirsiniz. Sağlık sigortası şirketinizle konuşun.

Acil servis Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

 [0841/8802750](#)

Acil Servis Kliniği Dr Maul GmbH

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

 [0841/93580](#)

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

Akşam veya hafta sonu doktora ihtiyacınız varsa ve acil bir durum söz konusu değilse, burayı arayabilir veya acil ve nöbetçi muayenehaneye gidebilirsiniz:

[GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)

 Giriş,  [acil servis bölümü - Levelingstraße](#) üzerinden yapılmaktadır.

Ingolstadt Hastanesi'nde

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 / 886 99 55](#)

 Çalışma saatleri:

Pazartesi, Salı, Perşembe 18:00 - 22:00

Çarşamba 15:00 - 22:00

Cuma 15:00 - 22:00

Cumartesi, Pazar ve resmi tatil günleri 08:00 - 22:00

Nöbetçi pediatri uygulamasına GİRİŞ

💡 Tedaviler SADECE ilgili pediatri muayenehanesinde gerçekleştirilir.

Lütfen GOIN doktor ağımızın ofisini aramayın.

Görevli pediatri muayenehanelerinin adresleri ve telefon numaraları aşağıdaki [tabloda](#) bulunabilir: 📍.

📅 Çalışma saatleri:

Çarşamba 16:00 - 20:00

Cumartesi, Pazar ve resmi tatil günleri 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

Diş acil servis hizmeti

Hafta sonları ve resmi tatillerde diş ağrısı için acil nöbetçi olan en yakın diş hekimi muayenehanesini Zahnärztlicher Notdienst Bayern web sitesinde bulabilirsiniz (posta kodunu girin).

🌐 www.notdienst-zahn.de/

📍 [Diş hekimi arama](#)

Doktor muayenehanesinin veya hastanenin bulgularını anlamıyorsanız. 🌐 [Burada](#) açıklamaları bulacaksınız (sadece Almanca).

Eczane acil servisi

Ingolstadt'ta hangi eczane hafta sonu veya gece açıktır?

Burada arama yapın: 📍 [Acil servis eczanesi](#)

Acil durum numaraları - SOS

Acil durum, sağlığa yönelik akut bir tehdittir. Yalnızca acil bir durum veya akut bir sağlık tehdidi söz konusu olduğunda bir acil durum doktoru veya kurtarma servisi ile iletişime geçmelisiniz.

Acil durum irtibatları

Polis 📞 [110](#)

İtfaiye, kurtarma servisi 📞 [112](#)

Ambulans, acil doktor 📞 [112](#)

Zehir kontrol merkezi Nürnberg [+49 \(0\) 9113982451](#)

Zehir acil çağrı Münih [+49 \(0\) 8919240](#)

💡 Cep telefonlarındaki acil durum numaraları her zaman çalışır, kontör/para olmayan ön ödemeli bir kartla bile!

Ayrıca ilginç:  [Acil bir durumda cep telefonu ile konum belirleme bu şekilde çalışır - konum gönder.](#)

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. Daha iyi anlaşılabilmeniz için yavaş ve net konuşun. Aramayı sonlandırmayın. Acil çağrı merkezi / polis, tüm önemli bilgiler iletdikten 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 göstermelisiniz ve masraflar Sosyal İşler Dairesi aracılığıyla karşılanacaktır.

Danışma merkezleri ve yardım teklifleri

Burada sağlığın tüm yönleri için çeşitli danışma merkezleri bulacaksınız.  Danışma merkezlerinin ne olduğunu [buradan](#) öğrenebilirsiniz.

Şiddet ve istismara karşı yardım - İhtiyaç sahibi bir kadın mısınız?

Şiddet ve istismara karşı yardım:

İhtiyaçsahibi bir kadın mısınız?

Bir kadın olarak aşağıdaki merkezlere başvurabilirsiniz:

- şiddet tehdidi altındaysanız veya
- istismar mağduru:

Ülke çapında kadın sığınağı araştırması

Farenizi doğrudan haritanın üzerine getirebilirsiniz > www.frauenhaus-suche.de/

Haritadaki renkli semboller kadın sığınakları ve sığınma evleridir. Sembolün üzerine geldiğinizde bazı bilgiler görüntülenir. Üzerine tıklayarak ilgili kadın sığınağı veya sığınma evi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Tüm kadın sığınaklarının/sığınma evlerinin gösterildiği garanti edilemez.

Haritanın altında bir konum, posta kodu ve diğer seçim kriterlerini girme seçeneğiniz vardır. Kadın sığınaklarının ve sığınma evlerinin yerleri genellikle anonimdir. Haritadaki renkli semboller gerçek konumlara karşılık gelmemektedir.

Bu web sitesi henüz ülke çapındaki tüm kadın sığınaklarının/sığınma evlerinin tam bir özetini içermemektedir. Daha fazla kadın sığınma evini burada bulabilirsiniz:

[Frauenhauskoordination e.V.](#)

Mevcut diller: Almanca, Kolay Dil, İngilizce (İngilizce), Français (Fransızca), Türkçe (Türkçe), عربي (Arapça), Русский (Rusça)

❑ Kadın sığınağı Ingolstadt

Kadın sığınma evi şiddete maruz kalan ya da şiddet tehdidi altında olan kadınlara yardım etmektedir.

Ingolstadt'taki Caritas bölge merkezine bağlıdır, ancak gizli bir adresi vardır.

Bu da kadınların orada güvende olmasını sağlıyor.

☎️ Günün her saati - geceleri, hafta sonları ve resmi tatillerde bile mevcuttur.

Frauenhaus Ingolstadt

📍 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

@ frauenhaus@caritas-ingolstadt.de

☎️ [+49 \(0\) 841309700](tel:+49(0)841309700)

🌐 <https://frauenhaus-ingolstadt.assisto.online/>

❑ Diakonie kadınlar için sığınma merkezi

Zufluchtstätte für Frauen in Not

📍 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

☎️ [+49 \(0\) 843160288](tel:+49(0)843160288)

🌐 <https://dw-in.de/portfolio-items/zufluchtstaette-...>

❑ Tehlike durumunda acil yardım

Siz veya başkaları ciddi bir tehlike altında mısınız?

O zaman hemen **polisi** arayın :

❑ **110** (ücretsiz, her zaman ulaşılabilir)

❑ "Kadına yönelik şiddet" yardım hattı

- Anonim ve ücretsiz
- **17 dilde** danışmanlık
- Telefon: [116 016](tel:116016)

- Internet: www.hilfetelefon.de
- Mevcut: Günde 24 saat, haftada 7 gün

Aile içi şiddet için danışma merkezleri:

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

📍 [Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt](#)

@ interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 841309199](tel:+490841309199)

🌐 <https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...>

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

📍 [Am Stein 5, 85049 Ingolstadt](#)

@ beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 84117353](tel:+49084117353)

🌐 <https://www.wirbelwind-ingolstadt.de/>

Familien- und Lebensberatung

📍 [Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

@ info@skf-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 841937550](tel:+490841937550)

🌐 <https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/>

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

📍 [Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt](#)

☎ [+49 \(0\) 8413708303](tel:+4908413708303)

🌐 <https://www.frauenberaten-in.de/>

Şiddet veya ayrımcılık için danışma merkezleri

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

📍 [Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

@ gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

+49 (0) 8413051166

<https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...>

Antidiskriminierungsstelle

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

[@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de](mailto:antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de)

+49 (0) 8413051165

<https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/A...>

☐ Telefonla danışmanlık

† Telefonla danışmanlık hizmeti (Protestan)

- ☐ +49 (0) 8001110111
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Ücretsiz, günün her saati
- Ayrıca sohbet yoluyla danışmanlık

† Telefonla danışmanlık hizmeti (Katolik)

- ☐ +49 (0) 8001110222
- w [www.tele](http://www.telefonseelsorge.de) fonseelsorge.de
- Ücretsiz, günün her saati
- Sohbet danışmanlığı da mümkündür

☪ Müslüman danışma hattı (MuTeS)

- ☐ +49 (0) 30443509821
- w [www.mute](http://www.mutes.de) s.de
- Her gün - günde 24 saat kullanılabilir
- Telefonda veya sohbette danışmanlık
- Birçok dilde danışmanlık: örneğin Almanca, Türkçe, Arapça, İngilizce, Fransızca, Boşnakça, Kürtçe, Urduca, Farsça, Somalice ve diğerleri
- Danışmanlar gönüllülük esasına göre çalışan eğitimli Müslümanlardır

☐ Telefon Doweria (Rusça konuşan)

- ☐ +49 (0) 30440308454
- w [www.diake](http://www.diakeonie-portal.de/telefon-doweria) onie-portal.de/telefon-doweria
- Her gün - günün 24 saati mevcuttur
- Rusça konuşan kadınlar için
- Kuruluş: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg

- Danışmanların kendileri göçmen veya Yahudi inancına sahip

♂ **Weißer Ring - mağdur yardım hattı**

- Şiddet ve suç mağdurları için yardım
- ☎ [116 006](tel:116006)
- Her gün sabah 7'den akşam 10'a kadar.
- Ülke çapında ücretsiz
- Bu saatler dışında polis aracılığıyla iletişime geçilebilir

♀ **Cezai suçlar hakkında danışmanlık**

Yukarı Bavyera Kuzey Polis Merkezi

- ☎ +49 (0) 84193431077
- Suç mağdurları için yardım

☎ **Psikiyatrik kriz servisi**

- Ruh sağlığı ile ilgili acil durumlarda yardım
- ☎ +49 (0) 8006553000
- Ücretsiz, günün her saati

Allgemeiner Sozialdienst

📍 [Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt](https://www.ingolstadt.de/Amt-f%C3%BCr-Jugend-und-Familie)

✉ sozialdienste@ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 84130545401](tel:+49084130545401)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Amt-f%C3%BCr-Jugend-und-Familie>

Çalışma saatleri dışında polis aracılığıyla çağrı üzerine hizmet

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 yaklaşık %25'i sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenerek önlenabilir. Meme bakımı uygulaması bilimsel temellere dayanmaktadır. Meme kanseri hakkında önemli olan her şeyi anlaşılması kolay bir şekilde açıklar. Ayrıca erken teşhis konusunu da ele alır. Sağlıklı bir yaşam tarzının ne kadar önemli olduğunu öğreniyorsunuz. 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

MiMi - Göçmenlerle birlikte göçmenler için (MiMi-Bayern)

Ingolstadt'ta yaşıyorsunuz ve başka bir ülkeden mi geliyorsunuz?
Almanya'daki sağlık sistemi hakkında bir şeyler öğrenmek ister misiniz?

MiMi-Bayern size şunları sunuyor:

- "Sağlık pilotu" olarak ücretsiz eğitim (yaklaşık 50 saat).
- Göçmenler diğer göçmenlere sağlık ve hastalık hakkında bilgi veriyor.

Program birçok dilde mevcuttur!

Çalışma ve Sosyal Sorunlar Ağı NefAS e. V.

Permoserstrasse 69

85057 Ingolstadt

@ inda-ga.sem@web.de

☎ [0163/3306982](tel:0163/3306982)

🌐 [Göçmenler için göçmenlerle \(MiMi\) - Bavyera'da kültürlerarası sağlık](#)

MiMi-Bavaria, Ethno-Medical Centre e.V.'nin bir projesidir.

Bavyera Eyaleti Sağlık ve Bakım Bakanlığı ve MSD SHARP & DOHME GMBH tarafından finanse edilmektedir.

Bakıma muhtaç kişiler ve yakınları için danışma merkezleri

Bakıma muhtaç kişiler ve yakınları için danışma merkezleri

Danışma merkezleri yaşlanmanın tüm yönleri hakkında bilgi ve destek sağlamaktadır. Danışma merkezleri yaşlı insanlar için olduğu kadar yakınları için de hizmet vermektedir. Bakım ve demans, aileler için genellikle stresli durumlardır. Kendi ülkenizde bu tür desteklere aşina olmayabilirsiniz. Almanya'da çok sayıda hizmet vardır. Ücretsiz danışmanlık ve destek alabilirsiniz. Karar vermenizde size yardımcı olunacaktır. Sonunda, ne yapmak istediğinize siz karar verirsiniz.

Aşağıdakiler gibi konularda tavsiye ve destek alacaksınız

- Demans ve yaşa bağlı diğer hastalıklar,

- bakım sigortası yardımları,
- evde veya yatılı bakımın planlanması ve finansmanı,
- Mali yardım,
- Yetkililerle temas,
- ağır engellilik,
- Bakım ve yaşam vasiyetleri
 - Bakım, artık kendiniz yapamadığınızda birisinin size yardım etmesi ve sizin için karar vermesi anlamına gelir. Bu, örneğin çok hasta olduğunuzda ya da artık iyi düşünemediğinizde gerçekleşebilir.
 - Yaşayan vasiyetname, çok hasta olduğunuzda ve artık konuşamadığınızda doktorların ne yapmasını istediğinizi yazdığınız bir belgedir. Örneğin, suni teneffüs yapılmasını isteyip istemediğinizi belirtebilirsiniz. Bu, ne istediğinizi artık söyleyemiyorsanız doktorların ve ailenizin ne istediğinizi bilmesine yardımcı olur.

ve çok daha fazlası.

Ingolstadt Bakım Destek Merkezi



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 305 500 40](tel:0841 305 500 40)

 flegest@uetzpunkt-ingolstadt.de

 www.pfle.gestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Care guide second edition.pdf](#)

İndirmek için broşür

[Ingolstadt Bakım Destek Merkezi](#)

[Ingolstadt bakım destek merkezi kolay dilde](#)

Yabancı diller

[İngilizce broşür](#)

[Türkçe broşür](#)

[Rusça broşür](#)

[Arapça broşür](#)

Bakım danışmanlığı önceden randevu alınarak yabancı dillerde de verilebilir. Kendi sosyal çevrenizden tercüme yapacak bir kişi yoksa, tercümanlık yapacak bir kişi organize edilecektir.

 Çalışma saatleri

Pazartesi 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Salı 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Çarşamba kapalı

Perşembe 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00

Cuma 09:00 - 12:00

Bakım destek merkezinde ek danışmanlık hizmetleri

- Yukarı Bavyera bölgesinin sosyal yardımları hakkında danışma günü her Perşembe saat 10.00 ile 12.00 arasında engelli insanlar için entegrasyon yardımı ve bakıma muhtaç insanlar için bakım yardımı konularında düzenlenmektedir.
☎@Lütfen randevu alın: [089-219821057](tel:089-219821057) veya beratung-in@bezirk-oberbayern.de
- Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.'nin bakıma muhtaç yakınlar için uzmanlık merkezi, Salı günleri saat 9 ile 12 arasında randevu alarak bakım destek merkezinde bakıma muhtaç yakınlarla destek ve demansla başa çıkma konularında danışmanlık hizmeti vermektedir.
☎@Lütfen randevu alın: [0841-8817732](tel:0841-8817732) veya info@alzheimer-ingolstadt.de adresinden
- EUTB - Ergänzendes unabhängige Teilhabeberatung her ayın son Perşembe günü saat 14:00 ile 17:00 arasında Ingolstadt bakım destek merkezi binasında danışmanlık hizmeti vermektedir.
☎@Lütfen randevu alın: [0841-99476451](tel:0841-99476451) veya margit.retzer.eutb@ospe-ev.de
- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Bavyera Körler ve Görme Engelliler Derneği) her ayın son Salı günü Ingolstadt Bakım Destek Merkezi binasında sabah 9 ile öğleden sonra 4 arasında randevu ile danışmanlık hizmeti sunmaktadır.
☎@Lütfen randevu alın: [089-55988116](tel:089-55988116) veya sabine.ruhstorfer@bbsb.org

💡 Ingolstadt kentindeki diğer bilgi ve danışma merkezlerine [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Hospis Derneği, ağır hasta ve ölmek üzere olan insanlara ve yakınlarına yaşamdan çıkışlarında yardımcı olmaktadır. Konferanslar, seminerler ve etkinlikler ölüm, ölüm ve yas hakkındaki sorulara yanıt bulmak için iyi bir fırsat sunmaktadır. Siz de hospis derneğine katılabilirsiniz.

Ingolstadt Hospis Derneği e.V.



[Levelingstr. 102](#)
85049 Ingolstadt

☎ [0841/17111](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel:0841/17175)

@i nfo@hos pizverein-in.de

🌐w www.hosp izverein-in.de

📅 Ofis saatleri:

Pazartesi - Cuma: 09:00 - 12:00

💡 **Acil durumlarda bize her zaman telefonla ulaşabilirsiniz.**

🌐 **Hospis ve palyatif bakım** hakkında çeşitli dillerde açıklayıcı videolar [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

🌐 İleri bakım direktifleri hakkında daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Ingolstadt Belediyesi Kapsayıcılık Sorumlusu

Engelli insanlar

☐☐ Ingolstadt Belediyesi Engelliler Sorumlusu

☐ Şehir için tavsiyeler
Komiser Ingolstadt şehrine yardım ediyor.
Önemli bir yasaya dikkat çekiyor.
Yasanın adı Bavyera Engelliler Eşitlik Yasası.
Engelli insanları koruyor.
Herkes için eşit haklar sağlar.

☐♀ Engelli insanlar için yardım

Temsilci bir irtibat kişisidir.
Engelli kişiler onunla konuşabilir.
Bilgi sağlar.
Sorulara yardımcı olur.
Sorunlarla ilgili destek sağlıyor.

♂♂ Adalete bağlılık

Kadınlar ve erkekler aynı haklara sahip olmalıdır.
Engelli kadınlar da dezavantajlı olmamalıdır.
Temsilci bu konuda karardır.
Dezavantajları önler.
Dezavantajlar zaten mevcut olduğunda da yardımcı olur.

☐☐ Erişilebilirlik önemlidir

Erişilebilirlik şu anlama gelir:
Herkes kolayca hareket edebilir.
Tekerlekli sandalyede veya bastonla bile.
Erişilebilirlik inşaatta önemlidir.
Ulaşım da önemlidir.
Komiser buna dikkat eder.

☐ Kente katılım

Temsilci birçok konuyla ilgileniyor.
Konuya yakından bakıyor.
Özellikle de engelli insanlar söz konusu olduğunda.
Kendi fikirleriyle katkıda bulunur.
Bağımsızdır.

Kimse ona ne yapacağını söylemiyor.

□ Ağ oluşturma ve bilgi sağlama

Temsilci birçok kişiyle görüşür.
Çalışmalarını duyurur.
İnsanları bir araya getirir.
Buna "ağ oluşturma" denir: Ağ oluşturma.
Yardım etmenin daha iyi bir yolu.

🗺️Engelli insanlara destek hakkında daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

📍[Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt](#)

✉️@inklusion@ingolstadt.de

☎️[+49 \(0\) 8413051205](tel:+49(0)8413051205)

🌐<https://www.ingolstadt.de/Inklusion>

Engelli insanlar için danışma merkezleri:

⇒ Ingolstadt şehrinin web sitesinde [danışma merkezlerinin](#) bir [listesi](#) bulunmaktadır

⇒ [Ingolstadt'ta danışmanlık, irtibatlar ve teklifler](#)

Dünya Doktorları - Münih Danışma Merkezi

Dünya Doktorları - Münih Danışma Merkezi

Birçok dildeki bilgi sayfalarına buradan ulaşabilirsiniz:

- Broşür"[Cinsel sağlık ve cinsel özerklik, hamilelik ve doğum, toplumsal cinsiyete dayalı şiddete karşı korunma: mülteciler için bilgiler](#)"
- Broşür"[İltica prosedüründeki haklarım, Alman sağlık sistemi, Ruh sağlığı: Yukarı Bavyera'daki mülteciler için bilgiler](#)"

Sağlık sigortası olmayan kişiler

Almanya'da herkesin sağlık sigortası yok. Birçok kadın, erkek ve çocuğun tıbbi bakıma erişimi yok. "Dünya Doktorları" Münih, Stuttgart, Hamburg ve Berlin'de ücretsiz olarak yardımcı olmaktadır.

Göçmenler ve mülteciler

Aralarında çok sayıda çocuğun da bulunduğu milyonlarca insan dünya çapında kaçıyor. "Doctors of the World" birçok ülkede göçmen ve mültecilere yardım ediyor. Tıbbi bakım ve

danışmanlık hizmeti sunuyoruz.

Kriz mağdurları

Doğal afetler ve çatışmalar geçim kaynaklarını yok ediyor. "Doctors of the World acil yardım sağlıyor ve yeniden yapılanmaya yardımcı oluyor.

Kadınlar ve çocuklar

Hamile kadınlar, anneler ve çocuklar özel korumaya ihtiyaç duymaktadır. Birçoğu doktor olmadığı ya da tedavi çok pahalı olduğu için hastalanıyor. "Dünya Doktorları" onların sağlığını iyileştiriyor ve haklarını güçlendiriyor.

Risk grupları

Sokak çocukları, uyuşturucu kullanıcıları ve gündelik işçiler yüksek sağlık risklerine sahiptir. "Doctors of the World" dünya çapındaki projelere yardımcı oluyor.

Hastalar için yardım

Almanya'da sağlık sistemine erişimi olmayan kişilere tıbbi yardım sunuyoruz. Örnekler arasında Münih, Berlin ve Hamburg'daki "open.med" ve Stuttgart'taki "MedMobil" yer almaktadır.

Şiddet mağdurları - mülteciler için danışmanlık

Almanya'da yaşayan herkes sağlık hakkına sahiptir. Ancak, yeni gelenler genellikle sistemle ilgili zorluklar yaşamaktadır. Tıbbi bakım için sosyal yardım dairesinden sertifika almaları gerekiyor ve bu da genellikle sadece acil durumları kapsıyor.

Bavyera'daki barınma merkezleri de dahil olmak üzere mülteciler sıklıkla şiddete maruz kalmaktadır. Dil engelleri ve ayrımcılık yardıma erişimi zorlaştırmakta ve işleri daha da kötüleştirmektedir.

"Dünyanın doktorları"

Münih ofisi:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 Münih

 [+498945230810](tel:+498945230810)

 [@info@aerztederwelt.org](mailto:info@aerztederwelt.org)

 www.aerztederwelt.org

Mülteciler için tıbbi yardım

Tıbbi yardım nedir ?

Almanya'da hasta olduğunuzda veya bir şikayetiniz olduğunda bir doktora görünme imkanınız vardır.

💡 Doktorlar sizinle konuşabilmelidir. Lütfen tıbbi tedaviden önce doktorla iletişim kurup kuramayacağınızı netleştirin. Eğer değilse, lütfen yanınıza tedaviyi tercüme edecek güvenilir bir kişi alın.

İstisnai durumlarda, bir tercümanın masraflarının karşılanması için başvuruda bulunabilirsiniz. Bunun önceden talep edilmesi gerekir. Gerekirse, lütfen zamanında (randevudan önce) [Sosyal Yardım Dairesi](#) ile görüşün.

Hangi doktora görünebilirsiniz?

ANKER merkezinde yaşıyorsanız

Lütfen kamp doktoruna gidiniz. Burası ANKER tesisinin arazisinde yer almaktadır. Oradan randevu alabilirsiniz. Yerel konaklama müdürünüz size yardımcı olabilir.

Kamp doktoru bir uzmana görünmeniz gerekip gerekmediğine karar verecektir. Bu durumda, yerel konaklama yönetiminiz randevu almanıza yardımcı olacaktır.

Önemli: Bir uzmandan kendiniz randevu alırsanız, her zaman

- kamp doktorundan sevk belgesi **ve**
- Sosyal İşler Dairesi'nden alınmış bir sağlık tedavi fişi.

Bu belgeler olmadan genellikle muayenehanede tedavi edilmeyeceksiniz. Bu nedenle, lütfen her zaman önce kamp doktoru ve ANKER Merkezindeki danışmanlarla iletişime geçin.

Merkezi olmayan mülteci konutlarında, ortak konutlarda veya özel konutlarda yaşıyorsanız

Henüz bir sağlık sigortası kartınız yoksa: Sağlık tedavi kuponu için Sosyal Yardım Dairesine başvurmanız gerekmektedir.

Sağlık tedavi kuponu ile bu doktorlara gidebilirsiniz

- Pratisyen hekim
 - Jinekolog
 - Çocuk Doktoru
 - diş hekimi
 - göz doktoru
1. Bunun için Ingolstadt şehir bölgesinde istediğiniz bir doktordan randevu almanız gerekir.
 2. Daha sonra Sosyal Yardım Dairesini randevunuz hakkında zamanında bilgilendirin.
 3. Sosyal Yardım Dairesi durumunuzu inceleyecek ve ardından bir sağlık tedavi kuponu düzenleyecektir.
 - Bunu şahsen yerinde veya e-posta yoluyla yapabilirsiniz, "[Bizimlenasililetisime geçilir](#)" bölümüne bakınız.

💡 Bununla başka bir uzman doktora görünmenize izin verilmez.

💡 Sadece yukarıda belirtilen doktorlar size uygun bir sevk belgesi verirse başka bir uzman doktora görünebilirsiniz.

Sağlık sigortası kartı nasıl alınır?

Belirli koşullar altında, 18 ay sonra bir sağlık sigortası kartı alabilirsiniz. Sosyal Yardım Dairesi bunun için gerekli şartları sorulmadan kontrol edecektir, bkz. [2. AsyBLG](#).

Tıbbi yardımlar, terapiler ve operasyonlar

Bazen insanlar tıbbi yardıma ihtiyaç duyarlar, örneğin

- tekerlekli sandalye,
- bir korse,
- terapi, örneğin fizyoterapi
- bir ameliyat, örneğin kırık bir kemik için.

Doktor, tıbbi yardımlar ve terapiler için bir reçete düzenlemelidir. Bir ameliyat için doktor, teşhisi ve ihtiyacınızı açıklayan bir doktor mektubu yazmalıdır.

Henüz bir sağlık sigortası kartınız yoksa, bu reçete/doktor mektubu ile birlikte **Sosyal Yardım** Dairesine bir **başvuru** yapılmalıdır.

Sosyal Yardım Dairesi, talep edilen tedavinin karşılanmaya uygun olup olmadığını kontrol edecek ve genellikle doğrudan doktorunuzla iletişime geçecektir. Sıklıkla sizden bir maliyet tahmini almanız veya bir uzmana danışmanız da istenecektir.

💡 Hastalık durumunda, Sosyal Yardım Dairesi yalnızca kesinlikle gerekli olan masrafları karşılayabilir

- akut hastalıkları ve ağrılı durumları tedavi etmek veya
- sağlığa önemli ölçüde zarar vermesini önlemek veya
- halk için tehlikeyi önlemek için.

Hamilelik ve doğum - danışmanlık, destek, yardım

Hamilelik ve doğum sırasında nelere dikkat etmek gerekir?

Hamilelik

- Hamile misiniz?
- Bebeğiniz mi olacak?
- Hamilelik testi yapın!
- Hamilelik testini eczaneden veya eczaneden satın alabilirsiniz.

Jinekolog

- Jinekoloğa gidin:
- Jinekolog sizinle ve çocuğunuzla ilgilenir.
- ⇒ Ingolstadt'taki jinekologları [burada](#) arayabilirsiniz!

Anne pasaportu

- Size bir anne pasaportu verilecektir:
- Annenin pasaportu muayenelerin sonuçlarını içerir.
- **Anne pasaportu önemlidir!**
- Mutter-Pass'ınızı jinekoloğa giderken her zaman yanınızda götürmelisiniz.
- Annelik pasaportu bir kimlik kartı değildir.

💡 **Lütfen düzenli kontrollere gidin!**

Sağlık sigortası

- **Sağlık sigortası** hamilelik **muayenelerini karşılamaktadır.**
- Düzenli kontrollere gidin!
- Herhangi bir sorunuz var mı?
- Jinekoloğunuza sorun.
- O size yardımcı olacaktır.
- ⇒ **İnternette de birçok dilde çok sayıda bilgi bulunmaktadır.**

💡🌐 **Sağlık sigortası** hakkında bilgiler burada uygulamada.

Ebe

- **Sağlık sigortası ayrıca bir ebeğin danışmanlık ücretini de öder.**
- Ebe evinize gelebilir.
- Doğumdan önce ve doğumdan sonra.
- Ebe size nasıl yardımcı olabilir?
- ⇒ Ebelerin çalışmalarını hakkında bilgi

💡 Acilen bir ebeye ihtiyacınız var, ancak size ve bebeğinize zaman ayıracak bir ebe bulamıyor musunuz?

Buradan yardım alabilirsiniz:



Ingolstadt Ebe Merkezi Stinnesstraße 6
85057 Ingolstadt

☎ [0841/12127494](tel:084112127494)

Danışma saatleri: Pzt-Cuma sabah 9-11 arası.

@h [ebammen](mailto:ebammen@igelterner.de) zentrale@igelterner.de

🌐 www.hebammenzentrale-igelterner.de

🚑 **Lütfen dikkat: Tıbbi bir acil durumda lütfen hemen 112 numaralı telefondan acil servisleri arayın.**

Ayrıca en yakın klinikten, jinekoloji muayenehanelerinden veya 116 117 numaralı telefondan nöbetçi tıbbi servisten tıbbi yardım alabilirsiniz.

Daha fazla tavsiye mi arıyorsunuz?

⇒ "[Bana kim yardım edebilir?Sağlık ve hastalık hakkında tavsiyeler](#)".

- Yardım telefonu "Hamile ve birçok soru": [0800 4040020](#)
- Bağlantı: [Birçok dilde "Hamile ve birçok soru"](#) Federal Aile, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı
- Bağlantı: [Hamilelik ve doğum hakkında birçok dilde bilgi](#)
- [Ebenizin görüntülü danışmanlığı](#)

Aile ebelerinden destek

Ebeye sorular sorabilirsiniz:

- Bebeği nasıl besleyebilirim?
- Ağlarsa ne yapabilirim?
- Bebeğinizi tartabilirsiniz.
- **Ne zaman?** Her Salı saat 15:00-16:00 arası (yaz tatillerinde değil)
- **Nerede?** Güney mahalle projesi, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Regensburg

Bilgi ve irtibat kişisi:

 [Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt](#)

 [Ebe merkezinin ebe ev ziyareti hizmeti](#)

 [Erken çocukluk dönemi koordinasyon merkezi \(KoKi\)](#)

Doğum

Bebek doğar:

Klinik / Hastane

Ingolstadt'ta özel bir doğum kliniği bulunmaktadır:

[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Danışma saatleri: Pzt - Per: 08:00 - 16:00, Cuma: 8-13.30

 [0841/880-2501](#)

 [0841/880-2509](#)

 [@hastane-ingolstadt](#)

Yatış öncesi konsültasyon saatleri için kayıt

 [0841/880-2502](#)

Doğum için kayıt

 [0841/880-2532](#)

 [@geburt@klinikum-ingolstadt.de](#)

👥 Acil hastalar:

Akut ve Acil Tıp Kliniğine 0841 880 - 2750 numaralı telefondan günün her saati ulaşabilirsiniz.

Ingolstadt Doğum Merkezi

Gerolfinger Str. 78

85049 Ingolstadt

☎ **0841/99 37 900**

📠 **0841/993 79 01**

@i [nfo@geb](mailto:nfo@geburtshaus-ingolstadt.de) urtshaus-ingolstadt.de



www.geburtshaus-ingolstadt.de

Ingolstadt Doğum Merkezi, kadınların ve çiftlerin doğum öncesinde, sırasında ve sonrasında kişisel isteklerine göre bütünsel ve kapsamlı bakım aldıkları bir yerdir.

İstediğiniz doğum ister doğum merkezinde, ister evde veya klinikte gerçekleşsin, biz sizin yanınızdayız.

Ebeler ve diğer mesleklerden kadınlar, kadınların bağımsız doğum yapma becerilerine olan güvenlerini güçlendirmek için burada çalışıyor ve profesyonel uzmanlıklarıyla onları desteklemeye hazırlar.

Evde

- Bebeğinizi evde de doğurabilirsiniz.
- ⇒ Jinekoloğunuza danışın.

Doğum belgesi

Doğum belgesi nedir?

Doğum **belgesi önemli bir belgedir.**

Doğum belgesini saklamanız gerekir.

Doğum belgesinde şunlar yazılıdır:

- Çocuğun adı nedir?
- Çocuk nerede doğdu?
- Çocuk ne zaman doğdu?
- Anne kimdir?
- Babası kim?

Doğum belgesini nasıl alırsınız?

Doğumdan sonra bir form doldurmanız gerekir.

Bu formun adı: Doğum duyurusu.

Doğum kayıt formunu hastanede veya doğum merkezinde doldurursunuz.

Doğum kayıt formu şunları içerir

- Çocuğun ilk adı
- Çocuğun soyadı
- Çocuk ve ebeveynler hakkında çok daha fazla bilgi

💡 Önemli:

- **Anne ve baba** doğum kaydını imzalamalıdır.
- Doğum belgesinin ücreti 10 €'dur.

Hangi belgeleri yanımda götürmem gerekiyor?

Pasaport

- **veya** oturma izni
 - **veya** kurgu sertifikası
 - **ya da** hoşgörü
 - Annenin doğum belgesi
 - Babanın doğum belgesi
 - Anne ve babanın doğum belgesinin Almanca tercümesi
- Eğer evliyseniz:
- Evlilik cüzdanı
 - Evlilik cüzdanının Almanca tercümesi

Evlilik cüzdanım veya doğum belgem yok!

- Tüm belgelere sahip değil misiniz?
- Hastane size bir doğum belgesi **VERMEYECEKTİR** .
- Nüfus dairesine gitmeniz gerekir.
- Nüfus [daresini](#) arayın ve randevu alın.

⇒ Daha fazla [bilgi](#) için [buraya](#) bakın.

Danışmanlık

⇒ Ingolstadt'ta hamilelik danışmanlığı hizmetlerini www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Hamilelik ve doğum hakkında genel bilgiler

Hamilelik ve doğum

Almanya'da hamile kadınlar özel korumadan yararlanır.

Danışmanlık almalarına izin verilir. Bir doktor tarafından bakılırsınız.

Ve devlet, çocuk için yeni satın almalarla sizi destekleyecektir.

Hamilelik testi yaptırın!
Buradan hamilelik testi satın alabilirsiniz:

[Ingolstadt'deki Eczaneler | aponet.de](#)

[Ingolstadt Eczaneleri \(Sarı Sayfalar\)](#)

Hamileyseniz, önce bir jinekoloğa gitmelisiniz. Burada <https://arztsuche.116117.de/> adresini arayabilirsiniz.

Orada kontrollerinizi yaptırın.

Daha sonra bir annelik kartı alacaksınız. Hamile [kartı](#), hamileliğiniz hakkında önemli bilgiler içeren bir belgedir. Ayrıca sağlığınız hakkında da bilgi içerir. Ve çocuğunuzun sağlığı hakkında.

💡 Acil durumlar için doğum kartınızı her zaman yanınızda bulundurun.

[IN şehrinin web sitesinde](#) çocuk ve genç sağlığı konusunda daha fazla bağlantı bulabilirsiniz.

Hamilelikten bebekle ilk haftalara kadar:

Burada [hamilelik ve doğum](#) hakkında önemli bilgiler bulabilirsiniz.

Tavsiye ve yardımı nerede bulabileceğiniz ve yeni doğan için neye ihtiyacınız olduğu:

Doğumdan önce

Hamilelik danışmanlığı
İsimlendirme
Ebe merkezi Ingolstadt
Ebe merkezi Ingolstadt
Babalığın ve velayetin tanınması

Doğumdan sonra

Doğum kaydı
Aile yardımları
Çocuk Nafakası

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 fiziksel ve psikolojik iyileşmesiyle de ilgilenirler. Her kadın bir ebeden yardım isteyebilir. Hizmetlerin çoğu sağlık sigortası kapsamındadır.

[🌐 Web Sitesi Ebeler Derneği](#)

[🌐 Ingolstadt Ebeler Topluluğu](#)

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.

Ingolstadt'ta, [Anne ve Çocuk Merkezi](#) ve [Ingolstadt Doğum Merkezi - kendi kendine doğum merkezi](#), [hastanede](#) bulunan modern tesislerdir.

Nüfus dairesine bildirim

Yeni doğan çocuklar [Ingolstadt](#) Nüfus Dairesi'ne ve varsa konaklama yönetimine bildirilmelidir. Doğum kliniği doğumu nüfus dairesine kaydettirecektir. Orada kimliğiniz, klinikten aldığınız doğum belgesi ve varsa evlilik cüzdanınızla birlikte çocuğunuz için (geçici) doğum belgesi alacaksınız.

💡 Lütfen sadece orijinal belgeleri ibraz edin. Belgeleriniz yabancı dildeyse, resmi olarak onaylanmış bir Almanca çevirisi gereklidir.

👤 Ortak konutta yaşıyorsanız, çocuğunuzun kaydedilebilmesi için lütfen konut yöneticinize doğum belgesinin bir kopyasını verin.

Çocuk doktoru

On adet erken teşhis muayenesi vardır (U1-U9 ve J1). Bu, çocuğun 6 yaşına kadar düzenli olarak muayene edildiği ve gelişiminin izlendiği anlamına gelir. U1 (doğumdan sonraki muayene) ve U2 muayeneleri genellikle klinikte yapılır. Diğer muayeneler için çocuk doktorunuzdan randevu almanız gerekir.

Ingolstadt'taki çocuk doktorlarını burada bulabilirsiniz: "Çocuk doktoru" yazın. 🌐
<https://arztsuche.116117.de>

"Sarı" pediatrik muayene kitapçığı - [pratik sorular](#).

Doğum tarihini girerek, çocuğunuzun U1'den U9'a ve J1'e kadar tüm muayene tarihlerini belirlemek ve PDF olarak yazdırmak için bu hesap makinesini kullanabilirsiniz:
<https://www.kindergesundheit-info.de>

💡 Erken teşhis muayenelerinin tamamlandığına dair kanıt, [kreşe kayıt](#) sırasında talep edilebilir.

Gebelik danışmanlığı ve gebelik çatışması danışmanlığı için irtibatlar

💡 Sizin için önemli - hamilelik sırasında destek ve danışmanlık

Hamilelik danışmanlık merkezi

Anne-baba adayları olarak, hamilelik danışmanlık merkezimizde cevap ve destek alabilirsiniz. Danışmanlık ücretsizdir ve herhangi bir sorunuz veya endişeniz olduğunda size yardımcı olmak için vardır. Sizin için önemli olabilecek birçok konuyu kapsar, örneğin

- Çocuk sahibi olma arzusu: Çocuk sahibi olmak istiyorsanız veya hazırlık konusunda sorularınız varsa, sizin için buradayız.
- Hamilelik sırasındaki duygular ve endişeler: Bazı anne adaylarının endişeleri vardır veya kendilerini güvensiz hissederler. Doğumdan sonra bile bazen stresli duygular yaşanabilir.

Bunlar hakkında konuşmanıza yardımcı oluyoruz.

- Keder ve kayıp: Maalesef bazen düşük veya çocuk kaybı gibi üzücü olaylar yaşanabilir. Bu zor zamanlarınızda size eşlik ediyoruz.
- Maddi destek: Özellikle vakıflar ve diğer kuruluşlardan olmak üzere nereden maddi yardım alabileceğinizi size göstereceğiz.
- Aile planlaması ve doğum kontrolü hakkında sorular: Hamileliği nasıl planlayacağınızı veya önleyeceğinizi öğrenmek istiyorsanız, size tavsiyelerde bulunmaktan memnuniyet duyarız.
- Partnerlik ve cinsellik: Hamilelik ve doğum partnerliğinizi ve cinselliğinizi değiştirebilir. Dilerseniz sizinle bu konular hakkında konuşabiliriz.

Hamilelik çatışması danışmanlığı

Planlanmamış bir hamileliğiniz varsa ve nasıl karar vereceğinizden emin değilseniz, hamilelik çatışması danışmanlığı ile size yardımcı olabiliriz. Bu danışmanlığın amacı, baskı uygulamadan karar vermenize yardımcı olmaktır. Hamileliğe devam edip etmemeye tek başınıza karar verirsiniz.

Almanya'da kürtaja belirli koşullar altında izin verilmektedir. Kürtaj yaptırmaya karar verirsiniz ve ceza gerektirmeyen kürtaj için bir belgeye ihtiyacınız olursa, bunu danışmanlık seansından sonra Alman Ceza Kanunu'nun 219. maddesinde belirtildiği gibi alacaksınız.

Eşiniz emin değilse veya durumla nasıl başa çıkacağını bilmiyorsa bile danışmanlık seansına gelebilir. Ayrıca kürtaj masrafları ve bunların bir kuruluş tarafından karşılanıp karşılanmadığına ilişkin sorulara da açıklık getireceğiz.

Hamilelik sırasında kapsamlı destek

Hamile olmak özel bir dönem yaşamak demektir. Birçok kadın neşeli ve umutludur, ancak bazen de kararsız veya endişelidir. Hamilelik danışmanlığımızda size şunları sunuyoruz

- Kişisel danışmanlık: Herkesin kendi özel sorularına yönelik kişisel ve gizli danışmanlık alma hakkı vardır.
- Hukuki ve mali sorular: Size annelik koruması, ebeveyn izni, ebeveyn parası ve çocuk parası hakkında bilgi veriyoruz. Ayrıca resmi makam ve mercilerle muhatap olmanız gerektiğinde de size yardımcı oluyoruz.
- Maddi destek: Dilerseniz, örneğin "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind" aracılığıyla bebek ekipmanları ve daha fazlası için yardım ayarlayabiliriz.
- Değişimler ve krizler sırasında destek: Hamilelik bazen belirsizlikler veya zorluklar getirebilir. Hamilelik veya ebeveynlik nedeniyle kendinizi bir krizin içinde bulursanız size danışmanlık hizmeti sunuyoruz.
- Takip desteği: Doğumdan sonra da desteğe ihtiyaç duyduğunuzda çocuğunuz üç yaşına gelene kadar yanınızdayız.
- Doğum öncesi teşhis ve danışmanlık: Doğum öncesi muayeneler planlıyorsanız, ortaya çıkabilecek psikolojik ve sosyal konularda size tavsiyelerde bulunacağız.
- Gizli doğum: Hamileliğinizin ve doğumunuzun gizli kalmasını istiyorsanız, size gizli bir doğum planlama seçeneği sunuyoruz.

Bir bakışta tüm danışmanlık hizmetleri

Danışma seanslarımız ücretsizdir ve kesinlikle gizlidir. Dini veya kökeni ne olursa olsun tüm insanlar bu hizmetlerden yararlanabilir. Talep üzerine anonim danışmanlık hizmeti de sunuyoruz.

👥Hamilelik sorunları için devlet tarafından tanınan danışma merkezi
halk sağlığı departmanında



[Esplanade 29](#)

85049 Ingolstadt

☎[+49 \(0\) 8413051452](tel:+49(0)8413051452)

@s [chwange](mailto:chwange@ingolstadt.de) renberatung@ingolstadt.de

🌐w [www.ingo](http://www.ingo-istadt.de/Schwangerenberatung) Istadt.de/Schwangerenberatung

👥Pro Familia Ingolstadt

Cinsellik, hamilelik veya partnerlik konularında danışmanlık

📍[Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

☎[+49 \(0\) 8413792890](tel:+49(0)8413792890)

@i [ngolsta](mailto:ngolstadt@profamilia.de) dt@profamilia.de

🌐w [www.prof](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt) amilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt

👥Hamilelik sorunları için Katolik danışma merkezi

SkF e.V. Ingolstadt

📍[Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

☎[+49 \(0\) 8419375560](tel:+49(0)8419375560)

@s [chwange](mailto:chwange@skf-ingolstadt.de) renberatung@skf-ingolstadt.de

🌐w [www.skf-](http://www.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung) ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung

👥Diakonie Ingolstadt'ın devlet tarafından tanınan hamilelik danışmanlığı (SSB)

-Kadın danışmanlığı

📍[Schulstraße 14](#)

85049 Ingolstadt

☎[+49 \(0\) 8413708303](tel:+49(0)8413708303)

@i [nfo@fra](mailto:nfo@frauenberaten-in.de) uenberaten-in.de

🌐w [www.frau](http://www.frauenberaten-in.de) enberaten-in.de

Doğum kontrolü ve aile planlaması

Aile planlaması/doğum kontrolü

Eğer sen

- Hamile kalmak istemiyorsanız
- kendinizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korumak istiyorsanız

seks sırasında bir doğum kontrol yöntemi kullanmalısınız. Örneğin prezervatif.

Birçok farklı doğum kontrol yöntemi vardır. Bazıları diğerlerinden daha pahalıdır. Doğum kontrol yöntemleri farklı şekilde çalışır. Daha fazlasını öğrenin! Hangi doğum kontrol yönteminin sizin için doğru olduğundan emin değilseniz, bir doktora danışın.

Doğum kontrolü hakkında birçok dilde bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz

DİKKAT!

Sadece prezervatifler sizi AIDS ve diğer hastalıklardan koruyabilir!

Hiçbir doğum kontrol yöntemi %100 güvenli değildir!

Doğum kontrolü için maliyetler

Sağlık sigortanız 23 yaşın altındaki kadınlar için gebelik önleme masraflarını karşılayacaktır. Sadece küçük bir miktarı kendiniz ödemek zorundasınız.

Eğer çok az paranız varsa, Ingolstadt Belediyesi doğum kontrol masraflarını karşılayabilir. Bunun için sosyal yardım dairesine başvurmanız gerekir.



Bilgileri burada bulabilirsiniz [Familienplanungsfond](#).

Çocuk sağlığı

Çocuklar için sağlık sigortası

Çocuğunuz için sağlık sigortası normalde **parasızdır**: "aile sigortalı".

Çocuğunuza bir sigorta kartı verilecektir.

Çocuğunuzun sigorta kartını doktora giderken yanınızda götürmelisiniz.

Doktor da çocuğunuz için herhangi bir para ödemek zorunda değilsiniz.

Çocuk doktoru

Çocuklar için özel doktorlar vardır: pediatristler (çocuk doktorları).

Çocuk sağlığı hakkında her şeyi bilirler.

Çocuğunuz için bir çocuk doktoru seçin.

⇒ [Burada](#) Ingolstadt'taki çocuk doktorlarını bulabilirsiniz

U muayeneleri (= pediatrik check-up)

Çocuğunuzu düzenli olarak doktora götürmelisiniz.
U-muayenesi çocuğunuzun sağlığı için iyidir.
Sağlık sigortası şirketi U muayenelerini öder.
Size bir muayene kitapçığı (sarı) verilecektir.
Muayene kitapçığını muayeneye giderken yanınızda götürün!

U muayeneleri nedir?

Çocuğunuzun U-muayenesi için doktordan randevu almanız gerekir.
Doktor şunları muayene edecektir

- Hareketlilik
- el becerisi
- Konuşma ve anlama
- sosyal davranış

Çeşitli konularda danışmanlık yapmaktadır:

- Aşılar
- Kaza önleme
- Diş sağlığı
- beslenme
- Çocuğunuzun gelişimiyle ilgili diğer sorunlarınız ve endişeleriniz

Önemli: Muayene belirli bir zamanda yapılmalıdır!

⇒ [Burada](#) **çocuğunuzun ne zaman muayene edilmesi gerektiğini görebilirsiniz.**

U muayeneleri erken teşhis muayeneleridir.

Bu, çocuğunuz hasta olduğunda, hastalığın **erken** tespit edilebileceği ve tedavi edilebileceği anlamına gelir.

Doktor çocuğunuzun gelişiminin düzgün olup olmadığını kontrol eder (örneğin: ne kadar iyi konuşabiliyor?)

Çocuğunuz desteklenebilir ve teşvik edilebilir.

Aşılama

Çocuk doktoru çocuğunuzu aşılayabilir.

(Aşı = bir hastalığa karşı koruma)

Çocuk doktoruna sorun.

Sağlık sigortası çocukların aşılarını öder.

⇒ **Çocuklar için [önerilen aşı](#) ılar**

Çocuğum travma geçiriyor, ne yapabilirim?

⇒ **Burada ebeveynler için önemli bilgiler bulabilirsiniz** 🌐 [Travma ve ruh sağlığı](#)

Travma, akut krizler ve psikolojik stres

Kaçış ve göç, insanlar savaş ve şiddetten kaçmak zorunda kaldıklarında gerçekleşir. Bu da onları çok zor durumlara sokar. Birçok insan hayatlarının geri kalanında bunun sonuçlarına katlanır.

Bazıları ancak geç bir aşamada yardım alabilmektedir. Travma desteği bir terapi değildir. Ancak insanların travmanın sonuçlarıyla birlikte yaşamalarına yardımcı olabilir.

İnsanlara yardımcı olmak için tasarlanmış broşürler vardır. Bunlar dayanılmaz durumlar yaşamış kişiler içindir. Bazıları etkilenen çocuklara veya gençlere bakan kişiler içindir. Diğerleri ise bizzat etkilenen yetişkinler içindir. Bu broşürler, insanların bu tür olaylardan sonra günlük yaşamla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Yeni durumla nasıl daha iyi başa çıkılabileceğine dair pratik ipuçları ve tavsiyeler sunarlar.

İşte travma desteği için bazı yararlı bilgiler ve irtibat bilgileri. Özellikle mülteciler ve diğer etkilenen kişiler için:

ANKER konaklama tesislerinde yaşıyorsanız, konaklama tesisindeki Malteser danışmanları ile temasa geçin. Çevrimiçi bir danışmanlık ayarlayabilirsiniz (IPSO-Care).

Genel bilgi ve yardım

[Travma geçiren mültecilere yardım](#)

- Çeşitli dillerde bilgiler.
- Kendi kendine yardım için ipuçları.

[Çevrimiçi psikoterapi](#)

- "Ilajnafsy" programı internet üzerinden psikolojik destek sunmaktadır.
- Özellikle Arapça konuşulan dünyadan insanlar için.
- Depresyon ve travmadan muzdarip insanlar için.
- İngilizce, Almanca ve Arapça dillerinde mevcuttur.

[Travma resimli kitabı](#)

- Birçok dilde mevcuttur.
- Çocukların deneyimlerini anlamalarına yardımcı olur.

[Travma geçirmiş çocuklar için yardım](#)

- Ebeveynler için çocuklarına nasıl yardımcı olabileceklerine dair ipuçları.

 Unfallkasse Berlin'den "Travma - ne yapmalı?" konulu [broşürler](#), çeşitli dillerde de mevcuttur.

- Travma geçirmiş çocukların ve gençlerin yakınları ve yardımcıları için bilgiler: Travma geçirmiş çocukların ve gençlerin davranışlarını açıklar. Onlarla nasıl başa çıkılacağına dair ipuçları verir.
- Akut etkilenen yetişkinler ve yakınları için bilgiler: Travmatik bir olaydan sonra günlük yaşamla başa çıkma broşürü.

[Mülteciler için ebeveyn rehberi](#)

- Travma geçirmiş çocuklar yaşlarına bağlı olarak nasıl davranırlar?
- Ve ebeveynler nasıl doğru tepki verebilir?

Burada ayrıca telefonla danışmanlık ve kriz desteği için irtibat bilgileri bulabilirsiniz.

Psikiyatrik kriz servisi:

Telefonla danışmanlık ve kriz desteği

☎ [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) ücretsiz

Danuvius Klinik Ingolstadt Travma polikliniği



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

Ingolstadt Hastanesi Travma polikliniği



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

Hospis ve palyatif bakım

[Burada](#) Almanya'daki hospis ve palyatif bakımı açıklayan bir video bulacaksınız. Video birçok dilde mevcuttur.

Bu [kılavuzda](#) birçok dilde bilgi ve hizmetlere genel bir bakış bulacaksınız.

Ingolstadt, ağır hasta ve ölmek üzere olan insanlar için çeşitli hizmetler sunmaktadır. Böylece son günlerinizi olabildiğince iyi geçirebilirsiniz.

Klinikler

Hastanelerde ölümcül hastalara bakıyoruz. Bu bakım özel ekipler tarafından sağlanmaktadır. Bazı durumlarda özel koşullar da vardır. Ağrı gibi semptomlar burada hafifletilir.

Ingolstadt Hastanesi Palyatif Bakım Koşuşu [Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ İletişim: [0841/880-0](tel:08418800)

☎ [0841/880-4860](tel:08418804860)



[0841/880-4869](tel:08418804869)

@p [alliativ](mailto:alliativ@klinikum-ingolstadt.de) v@klinikum-ingolstadt.de

Acil hastalar:

Acil kliniğimiz aracılığıyla günün her saati - [Levelingstraße 21](#) üzerinden erişim

Danışma saatleri:

Palyatif bakım ünitesi günün 24 saati hizmetinizdedir

Darülaceze

Ağır hasta bir kişi hayatının son döneminde bir hospize kabul edilebilir. Hastaneye yatırılmaları gerekmiyorsa ama evde de kalamıyorlarsa. Ingolstadt'ta Elisabeth Darülaceze bulunmaktadır.

Elisabeth Hospiz Ingolstadt gGmbH [Unterer Graben 26b](#)

85049 Ingolstadt

 [08 41/88 55 56 - 10](tel:084188555610)



[08 41\) 88 55 56 - 66](tel:084188555666)

@i nfo@hos piz-ingolstadt.de

Darülaceze Derneği

Gönüllü hospis bakıcıları yardımcı olabilir. Bu kişiler özel eğitilidir ve hasta insanları evlerinde ziyaret ederler. Bu ziyaretler Ingolstadt Hospis Derneği tarafından organize edilmektedir:

Hospizverein Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

@i nfo@hos pizverein-in.de

Çalışma saatleri:

Pazartesi - Cuma: 09:00 - 12:00

Acil durumlarda bize her zaman telefonla ulaşabilirsiniz.

Uzmanlaşmış ayakta palyatif bakım (SAPV)

Ölmek üzere olan bir kişinin ciddi ve karmaşık şikayetleri varsa, SAPV ekibi aile doktoruna destek olabilir. Bir bakıcı, SAPV doktorlarıyla birlikte hastalara evde bakmak için rehberlik eder. Ekipte ayrıca bir danışman, bir solunum terapisti ve bir sosyal hizmet uzmanı bulunmaktadır. Yasal

sağlık sigortası bu hizmet için ödeme yapar. Teması aile hekimi kurar.

SAPV Bölge 10 GmbH

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

☎ [0841/8857680](tel:0841/8857680)

@ nfo@sapv-region10.de

🌐 www.sapv-region10.de

Engelli bireyler için aile rehberi

Aile rehberi

🌐 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch bir aile rehberi yayınlıyor. Aile rehberi engelli bireylere yöneliktir. Ve onların ailelerine yöneliktir. Bilgi ve adresler sağlar. Ayrıca bir web sitesi de vardır. Burada engellilikle yaşam hakkında önemli bilgiler bulabilirsiniz.

Bu bilgiler basit ve kolay anlaşılır Almanca dilinde mevcuttur:

- Hamilelik ve doğum,
- okuldan
- iş hakkında,
- boş zaman,
- erişilebilirlik,
- haklar,
- Konut,
- danışmanlık,
- sağlık ve bakım sigortası ve çok daha fazlası.

Bulaşıcı hastalıklar Hijyen Koruma

Mikroplar ve hijyen: önemli bilgiler

Bakteriler, virüsler ve mantarlar gibi mikroplar her yerde vardır. Birçoğu vücudumuzun içinde ve üzerinde yaşar. Mikropların çoğu zararsızdır. Hatta bazıları sağlığımızı destekler. Ancak diğer mikroplar hastalıklara neden olabilir. İnsanlar patojenler ile enfekte olabilirler. Bunlar eller, nesneler veya doğrudan temas yoluyla bir kişiden diğerine geçer. Basit hijyen önlemleri sizi ve başkalarını enfeksiyondan korur.

Ellerinizi düzenli olarak yıkayın - bu yardımcı olur! Birçok patojen öksürme ve hapşırma sırasında yayılır. Mikroplar tuvaleti kullandıktan sonra da bulaşabilir. Basit adımlarla tuvaletleri temiz tutabilirsiniz. Mikroplarla kirlenmiş yiyecekler hastalığa neden olabilir. Evde iyi hijyen sağlayarak zararlı mikropları azaltabilirsiniz. Evde ya da bir hayvanat bahçesinde hayvan besliyorsanız hijyen kurallarına uyun.

Bu sayfalarda çeşitli dillerde güncel bilgiler bulabilirsiniz:

- [Hijyen ipuçları](#)
- [Bulaşıcı hastalıklar hakkında bilgi](#)
- [Önemli hastalıklar hakkında bilgi formları](#)

Koronavirüs pandemisi hakkında da pek çok bilgi var:

- [Koronavirüs \(SARS-CoV-2\) hakkında her şey](#)
- [Pandemiye ilişkin güncel gelişmeler](#)

Ingolstadt Belediyesi Sağlık Dairesi'nin [internet sitesinde](#) de bilgi bulabilirsiniz.

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

@gesundheitsamt@ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 8413051461](tel:+49(0)8413051461)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Infektionsschutz>

Bavyera HIV testi haftaları

Bavyera çapında HIV testi haftaları 2 Kasım - 30 Kasım 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilecektir.

Sağlık daireleri, AIDS danışma merkezleri ve AIDS hizmet kuruluşları "Şimdi test et" sloganı altında HIV testi haftaları düzenliyor.

💡 Danışmanlık anonim, gizli ve yetkin bir hizmettir.

Bavyera HIV testi haftası dışında da, çalışma saatleri içinde halk sağlığı departmanında ücretsiz ve anonim olarak HIV testi yaptırmak mümkündür.

Halk sağlığı departmanının çalışma saatleri

Pazartesi ve Salı: Sabah 8.00 - öğlen 12.30 ve öğlen 13.30 - 16.00

Çarşamba: Sabah 8.00 - Öğleden sonra 12.30

Perşembe: Sabah 8.00 - Öğlen 12.30 ve Öğlen 1.30 - Akşam 5.30

Cuma: Sabah 8.00 -12.30

💡 Ücretsiz ve anonim HIV testi hakkında daha fazla bilgiyi Ingolstadt Sağlık Departmanı [Enfeksiyondan Korunma ve Seyahat Tıbbi](#) web sitesinde (ingolstadt.de) ve www.testjetzt.de web sitesinde bulabilirsiniz.

Dikkat: Ingolstadt'ta keneler

Kene ısırıkları zararsız değildir. Keneler patojenleri bulaştırabilir. İlkbahardan sonbaharın sonlarına kadar aktiftirler.

Keneler, kene kaynaklı **ensefalit (TBE)** ve **Lyme hastalığını** bulaştırabilir.



Lyme borreliosis (Lyme hastalığı)

Lyme hastalığı bakteriyel bir enfeksiyondur. Aşısı yoktur. Hastalık antibiyotiklerle kolayca tedavi edilebilir. Lyme hastalığı kene ısırmasından sonra tüm Almanya'da ortaya çıkabilir. Bavyera'da Lyme hastalığı bildirimi zorunlu bir hastalıktır.

[Bavyera Eyaleti Sağlık ve Gıda Güvenliği Dairesi'nin web sitesinde](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



TBE risk bölgesi Ingolstadt

Ingolstadt TBE risk bölgesinin bir parçasıdır. Bu, burada TBE virüsünü bulaştırabilecek çok sayıda kene olduğu anlamına gelir.

TBE nedir?

TBE bir hastalıktır. Uzun adı kene kaynaklı ensefalittir. Beyin veya sinirlerin iltihaplanmasıdır. Hastalık ciddi olabilir. Şiddetli baş ağrısı, ateş ve hatta felç geçirebilirsiniz.

TBE'ye nasıl yakalanırsınız?

TBE kene ısırığı yoluyla bulaşır. Her kene virüse sahip değildir - ancak bazıları sahiptir. TBE virüsü taşıyan bir kene sizi ısırırsa hastalanabilirsiniz.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Doğaya çıkmak harikadır - ancak dikkatli olmalısınız:

- Sağlam giysiler giyin: uzun pantolonlar, çoraplar ve kapalı ayakkabılar.
- Cildinizde ve giysilerinizde kene kovucu kullanın.
- Yürüyüşten sonra vücudunuzu kontrol edin - özellikle de çocukları.
- Köpeğiniz varsa, köpeğinizi de kontrol edin.
- Eğer bir kene bulursanız: Hemen çıkarın!

Aşı var mı?

Evet, TBE'ye karşı bir aşı vardır. Aşı, hastalığa karşı iyi bir koruma sağlar.

- Aşı üç enjeksiyondan oluşur.
- İki enjeksiyon birkaç hafta arayla yapılır.
- Üçüncü enjeksiyon birkaç ay sonra yapılır.
- Böylece birkaç yıl boyunca korunmuş olursunuz.
- Aşığı aile hekiminize yaptırabilirsiniz.
- Özellikle Ingolstadt gibi riskli bölgelerde sağlık sigortası genellikle aşı ücretini karşılar.



[Robert Koch Enstitüsü'nün \(RKI\) web sitesinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.](#)

💡 Daha fazla bilgiyi [Bavyera Eyaleti Sağlık ve Gıda Güvenliği Dairesi'nin web sitesinde](#) bulabilirsiniz.

💡 [Bu broşürü Federal Halk Sağlığı Enstitüsü'nün web sitesinde](#) bulabilirsiniz

impfen-info.de
Wissen, was schützt.

FSME Risikogebiete
Lassen Sie sich rechtzeitig gegen FSME impfen

Was ist FSME?
Die „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME) wird durch Viren verursacht, die vor allem durch Zeckenstiche übertragen werden. Bei schweren Verläufen (häufiger bei Erwachsenen) können sich Gehirn, Gehirnhaut und/oder Rückenmark entzünden.

FSME-Impfung: Für wen?
Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt den Impfschutz allen, die in FSME-Risikogebieten durch Aufenthalt im Freien mit Zecken in Kontakt kommen können.
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Ansteckungsrisiko und die FSME-Impfung.

Schutz vor Zeckenstichen
Zecken können überall in Deutschland zudem die sogenannte Borreliose übertragen, gegen die es keine Impfung gibt. Daher ist es wichtig, sich bei Aufenthalt in der Natur zusätzlich vor Zecken zu schützen (z. B. geschlossene Schuhe, lange Hose, zeckenabweisende Mittel). Im Anschluss sollten Körper und Kleidung sorgfältig abgesucht und Zecken schnell entfernt werden.

Weitere Informationen zur FSME finden Sie unter:
www.impfen-info.de

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50818 Köln
Artikel Nr.: 52200020 - Auflage: 9 (1.5.2014)
Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Kern GmbH, In der Hölzig 130, 94490 Seibach

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ingolstadt'ta kendi kendine yardım grupları

Ingolstadt'ta kendi kendine yardım grupları

Ingolstadt'ta birçok kendi kendine yardım grubu vardır. Benzer sorunları veya hastalıkları olan insanlar orada buluşur. Deneyimleri hakkında konuşur ve birbirlerine yardımcı olurlar.

Kendi kendine yardım grubunun faydaları nelerdir?

- Benzer endişeleri olan insanlarla tanışırsınız.
- Etkilenenlerden ipuçları alırsınız.
- Kendinizi yalnız hissetmezsiniz.
- Düzenli olarak fikir alışverişinde bulunursunuz.
- Günlük yaşam için yeni bir güç kazanırsınız.

💡 Kendi kendine yardım grubu terapinin yerini tutmaz. Ancak durumla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Kendi kendine yardım grubunu nerede bulabilirim?

- [KISS Ingolstadt](#): Bu kuruluş gruplar hakkında bilgi verir ve bir grup kurmanıza yardımcı olur.
- [Ingolstadt Sağlık Dairesi](#): Bölgedeki grupların listeleri bulunmaktadır.
- Doktorlar ve hastaneler: Genellikle uygun gruplar hakkında bilgi sahibidirler.

💡 Yardım arıyorsanız, [iletişime](#) geçin. Deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşmak size cesaret verebilir.

İş kazası durumunda özel özellikler

Bir iş kazasının bildirilmesi

Bir iş kazası sonucunda bir kişi üç günden fazla iş göremezse, bu durum ilgili işveren sorumluluk sigortası kurumuna veya kaza sigortası kurumuna bildirilmelidir. Şirket bildirimle ilgilenir. Birçok işveren sorumluluk sigortası kurumu kazanın online olarak bildirilmesine izin vermektedir. Doktor bir rapor yazar ve bunu kaza sigortası kurumuna iletir.

Bir iş kazasından sonra: bir transit doktora görünün!

Kaza sigortası doktorları iş kazası sonucu oluşan yaralanmaları tedavi eder. Yaralanma, kaza gününden daha uzun süre çalışamayacağınız anlamına geliyorsa, bir pratisyen hekime danışmalısınız. Tedavi bir haftadan uzun sürse veya ilaç yazılması gerekse bile, kaza doktoruna gitmeniz gereklidir. Bu durum, kazanın sonuçları nedeniyle tekrar hastalanmanız halinde de geçerlidir.

Hafif yaralanmalarda kaza sigortası danışmanı hastayı aile hekimine yönlendirir. Geçiş doktoru iyileşme sürecini izler ve takip muayeneleri için randevu ayarlayabilir.

Göz, boğaz, burun veya kulak yaralanmalarında da doğrudan bir uzmana başvurabilir veya transit doktoru tarafından yönlendirilebilirsiniz.

Bir transit doktoru bulmak

Tüm çalışanlar iş kazalarına karşı sigortalıdır. Sigorta kapsamı işe gidiş ve dönüş yolculukları için de geçerlidir. Mesleki hastalıklar da işveren sorumluluk sigortası tarafından karşılanır. Bu sigorta tıbbi bakım, tedavi ve rehabilitasyon masraflarını karşılar. Geçici çalışma durumunda, şirketin işveren sorumluluk sigortası kurumu, genellikle idari işveren sorumluluk sigortası kurumu sorumludur.

Bir iş kazası durumunda ne yapmalı?

Herhangi bir sorunuz varsa veya bir iş kazası durumunda lütfen iletişime geçin:

 [Bir iş kazası durumunda davranış](#)

Güneydoğu bölgesel birliği

 [Fockensteinststraße 1](#), 81539 Münih

 [030 13001 5800](#)

 [v-suedo](#) st@dguv.de

 [Alman Sosyal Kaza Sigortası](#)

Sağlık bakım vekaleti / bakım yönergesi / yasal bakım konusunda danışma merkezleri

Siz veya yakınlarınız artık kendi başınızın çaresine bakamadığınız için yardıma mı ihtiyacınız var?

Bunun nedeni bir hastalık veya engellilik olabilir. O zaman yasal bir bakıcıya ihtiyacınız olabilir. Bu bakıcı mahkeme tarafından atanır. Bu bir aile üyesi de olabilir.

Kendi planlarınızı da yapabilirsiniz.

Seçtiğiniz bir kişiye vekaletname verirsiniz. Bu vekaletname, artık kendi kararlarınızı kendiniz veremiyorsanız geçerlidir.

Bakım merkezleri bu sorularda size yardımcı olacaktır:

- Bir bakıcıya ne zaman ihtiyaç duyarsınız?
- Bir bakıcı işini nasıl düzgün yapar?
- Sağlık bakım vekaletnamesi nasıl yazılır?
- Yaşam vasiyetinde neler yer almalıdır?

Bakım merkezleri ayrıca vekaletnamenizdeki imzanızı da onaylayacaktır.

Randevu aldığınızda personel size gelecektir. Evinize, hastaneye veya bakım evinize gelirler.

Bakım merkezini burada bulabilirsiniz:

Sosyal İşler Dairesi - Bakım Merkezi

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130550220](#)

E-posta: [betreuungsstelle@ingolstadt.de](#)

İnternet: [www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung](#)

Vesayet dernekleri ek yardım sunuyor

Vesayet dernekleri vekaletname, vesayet ve vasiyetnameler konusunda danışmanlık hizmeti vermektedir. Bakıcılara, yetkili temsilcilere ve bu durumdan etkilenenlere yardımcı olurlar. Yeni

ve deneyimli bakıcılar için kurslar sunarlar.

Bakıcı derneklerini burada bulabilirsiniz:

Caritas Danışmanlık Derneği

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 841309189](#), [+49 \(0\) 841309124](#)

E-posta: vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de

İnternet: www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

Destek kuruluşu SKF - Katolik Kadınlar Sosyal Hizmeti

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 841937550](#)

E-posta: info@skf-ingolstadt.de

İnternet: www.skf-ingolstadt.de

Sağlık hizmeti vekili veya vekaletname / bakım yönergesi

Sağlık bakım vekaleti ile vesayet arasındaki fark

- Bir sağlık bakım vekilinin mahkemeye ihtiyacı yoktur. Yetkili temsilci, ilgili kişinin artık kendi adına hareket edemeyecek durumda olması halinde onun adına hareket eder. Kural olarak, mahkeme yetkili temsilcinin uygunluğunu veya kararlarını incelemeyiz.
- Bu durum bakım vekaletinde farklıdır. Mahkeme bakıcının uygunluğunu kontrol eder. Bakıcının önemli kararlar için mahkemenin onayına ihtiyacı vardır. Mahkeme gerekirse başka bir bakıcı da atayabilir.

Bakım direktifinin avantajları ve dezavantajları

Avantajlar:

- Sizin için kimin karar vereceğine siz karar verirsiniz.
- Birden fazla kişi atayabilirsiniz.
- Yönerge herhangi bir zamanda iptal edilebilir.
- Mahkeme sizin seçtiğiniz bir kişiyi atayabilir.
- Mahkemenin kontrolü kötüye kullanımı sınırlar.

Dezavantajları:

- Mahkeme sürece dahil olur.
- Prosedürün geçerli olması daha uzun sürer.
- Mahkeme tarafından kontrol vardır.
- Özellikle eşler söz konusu olduğunda, kendi mal varlığınız üzerinde sınırlı kontrol.

Daha fazla bilgi ve belgeye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Bakım ve Engelli Tesisleri Uzman Merkezi - Kalite Geliştirme ve Denetim (FQA)

Bavyera'daki Bakım ve Engelli Tesisleri - Kalite Geliştirme ve Denetleme Uzmanlık Merkezi'nin (FQA) önemli görevleri vardır.

Bu görevler, bakım ve engelli tesislerinin iyi çalışmasını ve buralarda insanlara iyi bakılmasını sağlamaya yardımcı olur.

Denetimler gerçekleştirmek:

FQA düzenli olarak bakım ve engelli tesislerini ziyaret eder. Bu ziyaretler sırasında her şeyin yolunda gidip gitmediğini kontrol ederler. Örneğin, sakinlere iyi bakılıp bakılmadığını ve kurallara uyulup uyulmadığını kontrol ederler.

Tavsiyelerde bulunurlar:

FQA tesislere ipuçları ve tavsiyeler verir. Bu, tesislerin işlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, bakımın nasıl daha iyi organize edileceğini veya personelin nasıl iyi eğitileceğini açıklarlar.

Kalitenin sağlanması:

FQA, tesislerdeki kalitenin iyi kalmasını veya iyileşmesini sağlar. Bakıcıların iyi eğitilip eğitilmediğini ve tesislerde yeterli personel olup olmadığını kontrol ederler.

Şikayetlerle ilgilenmek:

Sakinler veya aileleri memnun kalmazlarsa FQA'ya şikayette bulunabilirler. FQA daha sonra şikayetleri araştırır ve çözüm bulunmasına yardımcı olur.

Sakinleri korumak:

FQA, sakinlerin tesislerde güvende olmasını sağlar. Kimseye kötü davranılmadığından ve sakinlerin haklarına saygı gösterildiğinden emin olurlar.

Bu nedenle FQA, bakım ve engelli tesislerinde kalan kişilerin iyi durumda olmalarını sağlamak için çalışır. Denetleme yapar, tavsiyelerde bulunur, kaliteyi sağlar, şikayetlerle ilgilenir ve sakinleri korur. FQA tüm bunları Bavyera'da yapmaktadır.

💡 Ingolstadt'taki bakım yerleri hakkında daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA) | Heimaufsicht

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

✉ fqa@ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 8413052507](tel:+49(0)8413052507)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Rathaus/Verwaltung-Bete...>

💡 Randevular sadece randevu ile alınır.

Ingolstadt Bakım Destek Merkezi

Ingolstadt bakım destek merkezi ücretsiz danışmanlık alabileceğiniz bir yerdir. Danışmanlarımız size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

İşimiz [yasalarla](#) belirlenmiştir. Bize bir şey söylediğinizde sessiz kalmak zorundayız.

Ingolstadt'taki bakım destek merkezi çeşitli kuruluşlar tarafından desteklenmektedir:

- Sağlık ve bakım sigortası fonları
- Yukarı Bavyera bölgesi
- Ingolstadt şehri

Ayrıca broşürleri [buradan](#) indirebilirsiniz. Bunlar 4 dilde ve sade bir dilde mevcuttur.

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

📍 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

✉️ [@pflegestuetspunkt@ingolstadt.de](mailto:pflegestuetspunkt@ingolstadt.de)

☎️ [+49 \(0\) 84130550040](tel:+49(0)84130550040)

🌐 <https://www.pflegestuetspunkt-ingolstadt.de/>

Açılış saatleri

Pazartesi ve Salı: 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Çarşamba: kapalı

Perşembe: 09:00 -12:00, 14:00 -18:00

Cuma: 09:00-12:00

Bakım destek merkezinde ek danışmanlık:

Yukarı Bavyera bölgesinin sosyal yardımları hakkında danışma günü:

- Ne zaman? Her Perşembe saat 10:00 - 12:00 arası
- Konular: Engelli insanlar için entegrasyon yardımı ve bakıma muhtaç insanlar için bakım yardımı
- Randevu almak için: [089 219 821 057](tel:089219821057) veya beratung-in@bezirk-oberbayern.de

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.'nin bakıcı yakınları için uzmanlık merkezi:

- Ne zaman: Sadece randevu ile. Salı günleri 09:00 ile 12:00 arası
- Konular: Aile bakıcıları için destek ve demansla başa çıkma
- Randevu almak için: [0841-8817732](tel:0841-8817732) veya info@alzheimer-ingolstadt.de

Tamamlayıcı bağımsız katılım danışmanlığı (EUTB):

- Ne zaman: Her ayın son Perşembe günü saat 14:00 ile 17:00 arasında.
- Nerede? Ingolstadt'taki bakım destek merkezinde
- Randevu almak için: [0841 994 764 51](tel:0841 994 764 51) veya margit.retzer.eutb@ospe-ev.de

Bavyera Körler ve Görme Engelliler Derneği:

Ne zaman: Sadece randevu ile. Her ayın son Salı günü 09:00 ile 16:00 saatleri arasında

Nerede? Ingolstadt'taki bakım destek merkezinde

Randevu almak için: [089 559 881 16](tel:089 559 881 16) veya sabine.pia@bbsb.org