

İçindekiler

Sağlık	2
Alman sağlık sistemi	2
Sağlık sigortası zorunludur	3
Genel bilgiler	5
Doktor ziyareti	5
Hastaneler	6
İlaçlar ve eczaneler	9
"Sağlık" konusunda çok dilli bilgi portalları	10
Doğum kontrol fonu	10
E-reçete (elektronik reçete)	12
Augsburg İlçesindeki tıbbi bakım	12
Ağır hastalıklar, bağımlılık sorunları, travma ve şiddet deneyimleri için danışmanlık	12
Sağlığın geliştirilmesi ve önlenmesi	17
Aşılama önerileri	17
Belirli tesislerde Kızamık Koruma Yasası	17
STIKO'nun 12 yaşına kadar olan çocuklar için karma aşı önerisi	19
Diğer STIKO aşılama önerileri	20
Sığınmacılar için bilgiler	21

Sağlık

Alman sağlık sistemi

Alman sağlık sistemi

Almanya'da birçok kurum sağlık sisteminin bir parçasıdır. Sağlık sisteminin üç alanı vardır:

- 1. Doktorlar ve eczaneler** tarafından sağlanan **ayakta tıbbi bakım** . "Ayakta tedavi", hastanın tedaviden sonra evine gitmesi anlamına gelir.
- 2. Hastanelerde** akut bakım yoluyla **yatarak tıbbi bakım**. "Yatan hasta" şu anlama gelir: Hasta tedavi için hastanede kalır.
- 3. Enfeksiyon kontrolü ve önleyici hizmetler** gibi **halk sağlığı departmanı** tarafından sağlanan hizmetler aracılığıyla **nüfusun sağlığının korunması** . "Önleyici" şu anlama gelir: sağlığı korumak ve hasta olmaktan kaçınmak için sunulan hizmetler).

İki tür tıbbi yardım vardır:

- Doğrudan bir doktor muayenehanesine ya da kliniğe gidersiniz.
- Bir doktor evinize gelir.

Hangi doktora veya kliniğe gideceğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Halk sağlığı departmanı

Halk sağlığı departmanının görevi insanların sağlığını korumaktır.

İşte bazı örnekler:

- Anonim HIV testleri
- Hijyen ve enfeksiyondan korunma
- Hamilelik danışmanlığı
- Okula giriş sınavı
- Doğum kontrol fonu

Halk sağlığı departmanı ayrıca önleyici görevleri de yerine getirir. Örneğin, sağlık konusunda bilgi ve danışmanlık sağlarlar. Amaç ilçede sağlıklı bir yaşamı mümkün kılmaktır.

Sağlık departmanı okullarda birçok proje düzenlemektedir. Bu projeler sağlık hakkında eğlenceli bir şekilde bilgi vermektedir. Sağlıklı bir yaşam için nelerin önemli olduğu anlatılmaktadır.

Sağlık departmanı hakkında daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Sağlığı geliştirme ve önleme programlarına [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

💡 Bilmekte fayda var

Hastaneler ağır hastaları ve hayati tehlikesi olan yaralıları tedavi eder. Acil bir durumda size yardım edeceklerdir! Küçük yaralanmalar veya hastalıklar için bir doktor muayenehanesine

gidin. Orada iyi bir yardım alırsınız.

Gece veya hafta sonu doktora ihtiyacınız olabilir. Ancak bu her zaman acil bir durum değildir. Daha sonra nöbetçi tıbbi servise gidebilirsiniz.

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

Sadece akşamları ve hafta sonları

 [116 117](tel:116117)

Diş acil servis hizmeti

sadece hafta sonu

 www.notdienst-zahn.de (ayrıca [İngilizce](#))

Eczane acil servisi

 [0800 00 22 8 33](tel:08000022833) (ücretsiz)

 Cep telefonundan: [22833](tel:22833) (maks. 69 cent/dak.)

Alman sağlık sistemi 14 dilde

["Gesundheit für alle - Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen"](#) broşürü 14 dilde önemli bilgiler içermektedir.

Acil bir durumda

Siz veya bir yakınınız hayati tehlike arz eden bir yaralanma mı geçiriyorsunuz? Ya da başka bir tıbbi acil durum mu var? Ardından kurtarma ve acil durum hizmetlerini arayın:

 [112](tel:112)

Anahtar Kelimeler: Alman sağlık sistemi, sağlık sistemi, sağlık, sağlık otoritesi, hafta sonu doktor, çağrı üzerine tıbbi hizmet

Sağlık sigortası zorunludur

Önemli: Almanya'da herkes sağlık sigortası yaptırmak zorundadır.

Almanya'da sağlık sigortası zorunludur. Bu nedenle herkes sağlık sigortası yaptırmak zorundadır.

Ancak sağlık sigortası da önemlidir! Bazı insanlar hayatları boyunca çok hasta olurlar. Ya da bir kaza geçirirler. Doktor veya hastane masrafları kısa sürede çok pahalı hale gelebilir. İşte bu yüzden sağlık sigortası çok önemlidir. Masrafların çoğunu karşılar.

Yasal mı yoksa özel sağlık sigortası mı?

İki farklı sağlık sigortası türü vardır: yasal ve özel sağlık sigortası. Çoğu insan yasal sağlık sigortasına sahiptir.

Bazı kişilerin özel sağlık sigortası vardır. Bunun için belirli şartları yerine getirmeniz gerekir. Özellikle bu kişiler özel sağlık sigortasına sahiptir:

- Serbest meslek sahipleri
- Çok para kazanan çalışanlar.

Siz çalışıyor musunuz? O zaman sağlık sigortanız kendiniz ve işvereniniz tarafından ödenir. Katkı payını paylaşırsınız.

Sağlık sigortası şirketi

Bir sağlık sigortası şirketinde sağlık sigortası yaptırırsınız. Her kişi kendi sağlık sigortası şirketini seçmekte özgürdür.

Almanya'da birçok sağlık sigortası şirketi vardır. Sağlık sigortası şirketlerinin farklı hizmetleri ve teklifleri vardır. Ayrıca farklı fiyatlara sahiptirler. Sigortaya yakından bakın!

Burada Almanya'daki sağlık sigortası şirketlerine [genel](#) bir [bakış](#) bulacaksınız.

Sağlık sigortası priminizi genellikle aylık olarak ödersiniz.

Elektronik sağlık kartı

Sağlık sigortası şirketinizden bir "elektronik sağlık kartı" alacaksınız. Tıbbi tedavi için buna ihtiyacınız var. Ocak 2024'ten bu yana [e-reçeteler](#) de bu kart üzerinden düzenlenmektedir.

Arka yüzünde Avrupa Sağlık Sigortası Kartı yazmaktadır. Avrupa sigorta kartına Avrupa Sağlık Sigortası Kartı veya kısaca EHIC denir. Bu, tüm AB ülkelerinde sigortalı olduğunuz anlamına gelir. Ayrıca diğer birçok Avrupa ülkesinde de. Hatta Avrupa dışındaki bazı ülkelerde de sigortalısınız.

Lütfen unutmayın:

Sigorta kartınızı her zaman yanınızda bulundurmanız en iyisidir. Böylece tıbbi bir acil durumda kartınız elinizin altında olacaktır.

Sığınmacılar için not

Sığınmacılar için farklı kurallar geçerlidir. "[Sığınmacılar için bilgiler](#)" bölümünde daha fazla [bilgi](#) bulabilirsiniz.

Anahtar Kelimeler: sağlıklı kalmak, sağlık masrafları

Genel bilgiler

Doktor ziyareti

Serbest doktor seçimi

Almanya'da birçok farklı doktor vardır. Doktorunuzu seçmekte özgürsünüz.

Pratisyen hekim ve çocuk doktoru

Kendinizi zihinsel veya fiziksel olarak hasta mı hissediyorsunuz? O zaman önce bir pratisyen hekime gidin.

Çocuklar bir çocuk doktoruna görünmelidir.

Bu doktor temel bakım hizmeti verir. Tüm hastalıklar için ilk başvurulacak kişidir. Bu kişi ilk muayeneyi yapar. Ve daha ileri tedaviye karar verir.

Bazen bir uzman gereklidir. Bu durumda, pratisyen hekiminizden bir sevk alırsınız.

"Yönlendirme", pratisyen hekim veya çocuk doktorunun sizi bir uzmana yönlendirmesi anlamına gelir.

Tıbbi uzmanlar

Uzmanlar belirli bir tıbbi alanda uzmanlaşmıştır. Sevkten sonra daha ileri tedavi sağlayacaklardır.

Doktor muayenehanelerinin çalışma saatleri

Doktor muayenehaneleri normalde Pazartesi'den Cuma'ya kadar açıktır. Çalışma saatleri doktorun muayenehanesine göre değişir.

Doktora gitmeden önce randevu alın!

Gece veya hafta sonu bir doktora görünmeniz gerekiyor ama acil değil mi?

Daha sonra hangi doktorun muayenehanesinin açık olduğunu öğrenmek için burayı arayabilirsiniz:

Çağrı üzerine tıbbi hizmet

sadece akşamları ve hafta sonları

 [116 117](tel:116117)

Diş acil servisi

sadece hafta sonları

 www.notdienst-zahn.de (ayrıca [İngilizce](#))

Randevu alın

Yasal sağlık sigortanız var mı? Ve bir uzman veya psikoterapistten randevu mu almanız gerekiyor?

Servis merkezi sizin için bir randevu ayarlayacaktır:

Randevu Servis Merkezi Bavyera

 [0921 7877 65 550 20](tel:092178776555020) (uzmanlarla randevular)

 [0921 880 99 404 10](tel:09218809940410) (psikoterapistlerle randevular)

 Pazartesi, Salı ve Perşembe: 8:00 - 17:00, Çarşamba ve Cuma: 8:00 - 13:00.

Almanya'daki mülteciler için homeopati

Fiziksel ve ruhsal şikayetleriniz için ücretsiz naturopatik tedavi alabilirsiniz. Lütfen önceden randevu alınız.

Randevular ve bilgiler:

Dr. Maria Möller

 [0171 483 12 38](tel:01714831238)

 @Maria.moe@web.de

 www.augsburg.de/fileadmin/user_upload/umwelt_sozi...

Tedavi yeri:

Kapıdan kapıya / zib.

 [Wertachstraße 29, arka bina, 86153 Augsburg](#)

 Her Cuma, 14:00 - 19:00 arası (sadece randevu ile)

Anahtar Kelimeler: doktor, doktorlar, doktora ihtiyaç, pratisyen hekim, çocuk doktoru, uzman, doktor muayenehanesi, doktor randevusu, diş hekimi, mülteciler için homeopati

Hastaneler

Augsburg bölgesinde ve şehrinde birkaç hastane bulunmaktadır.

Bazılarının acil servisleri vardır. Acil bir durumda doğrudan oraya gidebilirsiniz. Acil durum şu anlama gelir: Akut veya hayati tehlikesi olan bir hastalığınız var. Hemen tedaviye ihtiyacınız var. Aksi takdirde ciddi (kalıcı) hasarlara maruz kalabilirsiniz. Örneğin: ağır yaralanmalar, zehirlenmeler, akut hastalıklar (örneğin kalp krizi). Sadece hafif bir hastalığınız varsa, bir doktor muayenehanesine gidebilirsiniz.

 Acil serviste genellikle uzun bekleme süreleri vardır. Birçok insan ciddi bir hastalığı olmadığı halde A&E'ye gitmektedir. Bu nedenle lütfen ne kadar ciddi hasta olduğunuzu iyice düşünün.

Ayrıca uzmanlaşmış hastaneler de vardır. Bunlar sadece çok spesifik hastalıklarla ilgilenirler. Birçoğunun acil servisi yoktur. Yani öyle bir anda gelemersiniz. Acil durumlarda bile.

Acil servisi olan hastaneler

Augsburg Üniversite Hastanesi (merkezi acil servisi ile birlikte)

📍 [Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg](#)

☎ [0821 40001](#)

Tramvay 2, Klinikum/BKHBüs 32, Klinikum/BKHBüs 500/501, pediatri kliniği

Bu klinikte neredeyse tüm uzmanlık dalları sunulmaktadır. Çocuk kliniği de (Swabian Anne ve Çocuk Merkezi) hastanenin bir parçasıdır.

[Burada](#) tüm uzmanlık alanlarına genel bir bakış bulacaksınız.

Josefinum, çocuklar, gençler ve kadınlar için uzman klinik

Josefinum öncelikle bölgedeki çocuklar, gençler ve kadınlarla ilgilenmektedir. Ancak Josefinum başka alanlarda da uzmanlaşmıştır.

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır

- Kadın Doğum
- Jinekoloji ve pediatri
- Nöro ve sosyal pediatri
- Meme kanseri tedavisi
- Ağız ve çene cerrahisi
- Çocuklar ve ergenler için psikiyatrik ve psikoterapötik tedavi
- Acil tıp

📍 Joseph-Mayer-Straße 1, 86154 Augsburg

☎ [0821 24120](#)

Tramvay 2, Oberhauser tren istasyonu

Wertachklinik Bobingen ve Schwabmünchen

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır:

- Travma ve rekonstrüktif cerrahi
- İç hastalıkları
- Jinekoloji
- Kadın Doğum

📍 [Wertachstraße 55, 86399 Bobingen](#)

☎ [08234 810](#)

📍 [Weidenhartstraße 35, 86830 Schwabmünchen](#)

 [08232 5080](tel:08232 5080)

Acil servisi olmayan hastaneler

Bu hastanelere öylece gidemezsiniz. Sizi oraya bir doktor göndermelidir. Doktorunuz size bir sevk kağıdı verecektir. Hastane bu sevk olmadan sizi kabul etmeyecektir. Klinikler belirli alanlarda uzmanlaşmıştır. Bu kliniklerde hastaları ziyaret edebilirsiniz. Orada bir hasta mı tanıyorsunuz? O zaman o kişiyi ziyaret edebilirsiniz. Herhangi bir sorunuz var mı? Daha sonra telefonla bilgi alabilirsiniz:

Hessing Klinikleri

Uzman ortopedi klinikleri ve rehabilitasyon klinikleri

 [Hessing Straße 17, 86199 Augsburg](#)

 [0821 909000](tel:0821 909000)

Tramvay hattı 1, Hessing Kliniken

Augsburg Çocuk Kliniği, Swabia Anne-Çocuk Merkezi

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır:

- Kadın Doğum
- Pediatri ve ergen tıbbı
- Pediatrik cerrahi

 [Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg](#)

 [0821 40002](tel:0821 40002)

Tramvay 2, Klinikum/BKHBUS 32, Klinikum/BKHBUS 500/501, pediatri kliniği

Haunstetten'deki Augsburg Güney Kliniği

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır:

- Dermatoloji
- Allergoloji

 [Sauerbruchstraße 6, 86179 Augsburg](#)

 [0821 40003](tel:0821 40003)

Haunstetten Nord'a giden 2 numaralı tramvay, ardından Klinikum Süd'e giden 24 numaralı otobüs

Vincentinum Kliniği

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır:

- Ortopedi
- Ameliyat
- İç hastalıkları
- Oftalmoloji
- Kulak, burun ve boğaz ilaçları

 [Franziskanergasse 12, 86152 Augsburg](#)
 [0821 31670](#)

Otobüs 35, Vincentinum Kliniği veya tramvay 1, Pilgerhausstraße

Diako'da şehir kliniği

Bu klinik şu alanlarda uzmanlaşmıştır:

- İç hastalıkları
- Ameliyat
- Üroloji
- Jinekoloji
- Anestezi
- Geriatri

 [Frölichstraße 17, 86150 Augsburg](#)
 [0821 31600](#)

Otobüs 43, Diakonissenhaus

Anahtar Kelimeler: hastane, hastaneler, acil, acil servis, klinik, pediatri kliniği

İlaçlar ve eczaneler

İlaça ihtiyacınız varsa, doktorunuzdan bir reçete alacaksınız. Bu reçete ile herhangi bir eczaneden ilacınızı alabilirsiniz. Reçeteyle bile olsa, tüm ilaçlar ücretsiz değildir. Bu nedenle doktorunuza danışmalısınız. Reçeteniz yoksa, ilaç için her zaman ödeme yapmanız gerekecektir. Antibiyotikler gibi bazı ilaçlar için reçete gerekir. Bu, reçetesiz satın alamayacağınız anlamına gelir.

Çalışma saatleri

Eczaneler genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Çalışma saatleri eczaneye bağlı olarak değişmektedir (genellikle: sabah 9'dan akşam 6'ya kadar).

Çağrı üzerine hizmet

Gece veya hafta sonu acil olarak ilaca ihtiyacınız varsa, her eczanede acil servis için açık olan eczanenin adını ve adresini içeren bir tabela bulacaksınız. Bu bilgileri internette de bulabilirsiniz: www.blak.de/notdienst/.

Eczane acil servisi

☎ [08000022833](tel:08000022833) (ücretsiz)

☎ cep telefonundan [22833](tel:22833) (maks. 69 cent/dk.)

Anahtar Kelimeler: ilaç, eczane, reçete, sadece reçete, eczane acil servisi

"Sağlık" konusunda çok dilli bilgi portalları

Sağlık hakkında bilgi mi arıyorsunuz? Ya da Almanya'daki sağlık sistemi hakkında? O zaman ["Göç ve Sağlık" portalına](#) bir göz atın. Burada 40 dil arasında seçim yapabilirsiniz.

Ayrıca ["Zanzu" portal](#) ında da bilgi bulabilirsiniz. Hem de 13 dilde. Konular örneğin şunları içeriyor

- Aile planlaması
- Hamilelik
- Sağlıkla ilgili haklar

Ayrıca bir tıbbi terimler sözlüğü de bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: sağlık, sağlık ve göç, Alman sağlık sistemi, sağlık bilgileri

Doğum kontrol fonu

Her kadın ve her çift, hamileliğin zamanlaması ve çocuk sayısı konusunda kendi kararlarını verebilmelidir.

Bu nedenle Augsburg bölgesi bir doğum kontrol fonu sağlamaktadır. Bu, bölgenin belirli kişiler için doğum kontrol masraflarını karşıladığı anlamına gelir.

Lütfen unutmayın: Fon sınırlıdır. Doğum kontrol fonu için belirli bir miktar ayrılmıştır. Bu miktarın tükenmesi halinde daha fazla masraf karşılanamaz.

Yasal bir hak yoktur. Bölge tarafından sağlanan gönüllü bir hizmettir.

Masraflar kimler için karşılanır?

Bu şartlar yerine getirilmelidir:

- Augsburg bölgesinde konut
- En az 23 yaşında olmak (23 yaşın altında yasal sağlık sigortası masrafları karşılar)
- Sosyal yardımların alınması:
 - [Vatandaşlık ödeneği](#) (SGB II),
 - Sosyal yardım (SGB XII),
 - Konut yardımı,
 - çocuk takviyesi veya
 - Sığınmacılara Sağlanan Yardımlar Yasası (AsylbLG) kapsamındaki yardımlar.

Hangi masraflar karşılanır?

Maliyetler:

- Hap
- Bakır RİA
- Hormon bobini
- Hormon implantı
- Üç aylık enjeksiyon
- Vajinal halka
- Doğum kontrol bandı
- Kadınlar ve erkekler için kısırlaştırma

Gebeliği önleyici yöntem bir doktor tarafından reçete edilmelidir.

Masrafların karşılanması için nasıl başvurulur?

Başvurunuzu Augsburg Bölge Dairesi'ndeki hamilelik danışmanlığı servisine yaparsınız. Önceden merkezden tavsiye almanız gerekir.

Augsburg Bölge Ofisi

📍 Prinzregentenplatz 4, 86150 Augsburg

@s [chwange](mailto:chwange@LRA-a.bayern.de) renberatung@LRA-a.bayern.de

[Sanal vatandaş ofisini](#) de kullanabilirsiniz.

Başvuru için neye ihtiyacınız var?

- Sosyal yardımınızın bildirilmesi
- Kimlik ve kayıt onayı
- doğum kontrol hapi, vajinal halka veya doğum kontrol bandı için: doktor reçetesi
- RİA, üç aylık enjeksiyonlar, hormon implantları veya sterilizasyon için: bir doktordan maliyet teklifi
- Hamilelik danışmanlık hizmeti ile danışma

- Eczane veya doktor faturası (hamilelik danışmanlığı seansından sonraki tarihli)

Anahtar Kelimeler: doğum kontrolü, gebe kalma, doğum kontrolünden korunma, bebek yok, hamile kalmak istemiyorum, hamilelik

E-reçete (elektronik reçete)

1 Ocak 2024 tarihinden itibaren doktorlar reçeteli ilaçlar için e-reçete düzenlemeye başlamıştır.

Reçeteli ilaçlar, bir doktordan reçete almanız gereken ilaçlardır. Eczaneden kendi başınıza satın alabileceğiniz ilaçlar da vardır. Bunlar için reçete gerekmez.

💡 Bu teknoloji henüz bazı doktor muayenelerinde mevcut değildir. Bu nedenle yakın gelecekte hala geleneksel bir reçete almanız mümkündür.

Nasıl çalışıyor?

Artık doktorunuzdan kağıt reçete almayacaksınız. E-reçeteyi çeşitli şekillerde kullanabilirsiniz:

1. Elektronik sağlık kartı aracılığıyla:

Reçete, sağlık sigortası şirketi tarafından elektronik sağlık kartınıza kaydedilir. Yani eczanede tek yapmanız gereken elektronik sağlık kartınızı göstermek.

2. Akıllı telefonunuzdaki "E-reçete" uygulaması aracılığıyla

Bunun için bir uygulama da kullanabilirsiniz. Uygulamanın adı "Das E-Rezept" ve herhangi bir PlayStore veya AppStore'da mevcuttur.

3. Reçete kodu ile kağıt formda

İki dijital yöntemden birini kullanmak istemiyor veya kullanamıyor musunuz? O zaman reçeteyi hala kağıt olarak alabilirsiniz. Ancak, eskisinden farklı görünecektir: not bir QR kodu içerecektir. QR kodu eczanede taranır. Daha sonra ilacınızı yanınızda götürebilirsiniz.

💡 Reçete - ister e-reçete olarak, ister uygulamada veya kağıt formunda olsun - doktorunuzun dijital imzasını taşır. Bu nedenle, kağıt üzerindeki reçetenizde artık imza yoksa şaşmayın.

Anahtar Kelimeler: Doktor ziyareti

Augsburg İlçesindeki tıbbi bakım

Ağır hastalıklar, bağımlılık sorunları, travma ve şiddet deneyimleri için danışmanlık

Yaşamdaki bazı durumlar insanlar üzerinde ağır bir yük oluşturur. Bunlar arasında örneğin

- Ciddi hastalıklar
- Bağımlılık sorunları
- Şiddet deneyimleri

Aileleri de acı çekmektedir. Bu durumda profesyonel destek çok önemlidir. Mağdurlar yalnız değildir! Yardımcı olabilecek iletişim merkezleri vardır. Destek ve danışmanlık sunarlar.

Ciddi hastalık ve bağımlılık sorunları için

Akıl hastalığı olan kişiler

Akli dengeniz yerinde değil mi? Ya da akli dengesi yerinde olmayan birini mi tanıyorsunuz? O zaman sosyal psikiyatri servisi size yardımcı olabilir. Akıl hastalığı olan kişilerle ilgilenir.

Akıl hastalıkları örneğin şunları içerir

- Anksiyete
- depresyon
- İntihar düşünceleri

Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz? Bilgileri şu adreste bulabilirsiniz: 

www.landkreis-augsburg.de/sozialpsychiatrische-di...

Kronik hasta, kanser hastası ve ağır hasta çocukları olan aileler

Bunte Kreis e.V. destek sunmaktadır. Aileler için çeşitli programlar bulunmaktadır.

Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz 

www.bunter-kreis.de

Ölümcül hastalığı olan çocukları olan aileler

OSKAR, endişeler ve bilgi için bir telefon yardım hattı sunmaktadır. Bu hat ölümcül hastalığı olan çocukları olan aileler için vardır. İstedığınız zaman onlarla iletişime geçebilirsiniz.

Personel size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır:  [0800 8888 4711](tel:0800 8888 4711)

Kanser hastası ebeveynler

KiYo kanser hastası ebeveynlere tavsiyelerde bulunuyor. Çünkü bu durum onlar için hiç de kolay değil.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: 

www.awo-augsburg.de; search for: cancer sufferer

Danışmanlık ihtiyacı olan etkilenmiş kişiler

Neredeyse her yaşam durumu için kendi kendine yardım grupları vardır. Etkilenenler bu gruplarda düzenli ve gönüllü olarak bir araya gelirler. Etkilenenler birbirleriyle sorunları

hakkında konuşurlar. Ve orada yardım alırlar. Gruplar korunaklı bir ortam sunar. Orada kendiniz hakkında dürüstçe konuşabilirsiniz.

Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: 
www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/selbst...

Anonim HIV testi

Birçok hastalık belirti göstermeden seyrini sürdürür. HIV enfeksiyonunda bile başlangıçta genellikle hiçbir belirti görülmez. Enfeksiyon hakkında erken bilgi sahibi olmak iyidir. O zaman size daha iyi yardım edilebilir.

Birçok insan HIV enfeksiyonundan korkar. Daha sık test yaptırmak isterler. Ancak mutlaka doktora gitmek istemezler. Augsburg Bölge Sağlık Dairesinde **anonim bir** test yapılabilir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: 
www.landkreis-augsburg.de/anonymer-hiv-test

Swabia uyuşturucu yardım merkezi

Uyuşturucu yardım merkezi, yasadışı uyuşturucunun tüm yönleri hakkında tavsiyeler sunmaktadır. Ayrıca bağımlılığı önleme hizmeti de sunmaktadır. Bu, önceden yardım etmeye çalıştıkları anlamına gelir. Böylece insanlar bağımlı hale gelmemektedir.

Danışma merkezi gençlere, genç yetişkinlere ve yetişkinlere açıktır...

- uyuşturucu bağımlısı olan gençlere, genç yetişkinlere ve yetişkinlere açıktır,
- uyuşturucu bağımlısı olma riski altında olanlar
- uyuşturucu bağımlılarının ya da risk altındaki kişilerin sosyal çevresinde bulunmaktadır.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: 
www.drogenhilfeschwaben.de

Bağımlılık danışmanlığı

Almanya'da birçok insan bağımlıdır. Birçok farklı bağımlılık türü vardır. Caritas bağımlılık danışmanlığı hizmeti, bağımlılık sorunları olan kişilere...

- alkol
- Tütün
- kumar
- yeme bozuklukları
- İLAÇ
- Medya veya bilgisayar oyunu bağımlılığı

Danışmanlık çevrimiçi olarak da gerçekleştirilebilir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:  www.caritas-augsburg.de; arama terimi: bağımlılık danışmanlığı

Yeme bozuklukları için danışmanlık

Yeme bozuklukları Almanya'da yaygındır. Çocuklarda, ergenlerde, genç yetişkinlerde ve yetişkinlerde de. "**Schneewittchen**" **danışma merkezi** bu durumdan etkilenenlere destek olmaktadır. Ayrıca yakınlarına da yardımcı olur.

Danışmanlık telefonla veya yerinde yapılabilir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:  www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-augsburg

Şiddet deneyimleri için

Aile içi şiddete maruz kalan kadınlar için irtibat noktası

Birçok kadın şiddete maruz kalmaktadır. Onlar yalnız değil! **via - Wege aus der Gewalt** danışma merkezi aşağıdakilerden etkilenenlere yardımcı olur:

- fiziksel şiddet
- psikolojik şiddet
- cinselleştirilmiş şiddet
- (siber) takip

Danışmanlık ücretsiz ve anonimdir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:  www.awo-augsburg.de/via-beratung-fuer-frauen

Cinselleştirilmiş şiddet konusunda yardım

Wildwasser Augsburg e.V. danışma merkezi cinselleştirilmiş şiddet mağdurlarına yardımcı olmaktadır.

Cinselleştirilmiş şiddet, cinsiyet, yaş, cinsel yönelim, köken, beceri veya kişilikten bağımsız olarak herkesi etkileyebilir.

Wildwasser'de tüm insanlar yardım bulabilir!

Daha fazla bilgi için:  www.wildwasser-augsburg.de

Travmatik deneyimlerden sonra

Pek çok insan korkunç şeyler yaşamıştır. Bazıları bunun sonucunda travma yaşamıştır.

Travma ciddi bir psikolojik yaralanmadır. Etkilenen insanlar üzerinde ağır bir yük oluşturur.

Genellikle kendilerini çaresiz hissederler ve çok korkarlar.

Bu durum yakınları üzerinde de baskı yaratabilir.

Bu yaşam koşullarında profesyonel destek önemlidir.

Bu **irtibat noktaları** yardımcı olabilir:

Augsburg ve Swabia Travma Yardım Ağı

Travma yardımı, travmatik deneyimleri olan kişilere destek olur. Travmadan etkilenenlerin yeniden normal bir hayat sürmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Daha fazla bilgi için:  www.traumahilfe-augsburg.de/traumahilfe-wegweiser

Mülteciler ve işkence mağdurları için

Mülteciler genellikle korkunç şeyler yaşamışlardır. Mülteciler ve İşkence Mağdurları için Federal Psikososyal Merkezler Birliği'nden (BAFF) destek alabilirler.

Merkez onlara yardımcı olur:

- Yaşadıklarıyla yüzleşmelerine.
- Deneyimleri işlemek.
- Yeni bir güç kazanmalarına.

Daha fazla bilgi için:  www.baff-zentren.org/

Anahtar Kelimeler: ciddi hastalık, bağımlılık, travma, şiddet, akıl hastalığına yardım, şiddete karşı yardım, bağımlılık danışmanlığı, uyuşturucu yardımı, mültecilere yardım, işkence mağdurlarına yardım, kanser, kendi kendine yardım grupları, anonim HIV testi, travma yardımı, aile içi şiddet, cinselleştirilmiş şiddet, kadına yönelik şiddet, yeme bozuklukları

Sağlığın geliştirilmesi ve önlenmesi

Sağlığı geliştirme ve önleme programları

Sağlığı geliştirme ve önleme programları sağlıklı kalmanıza yardımcı olur. Amaç hastalıklardan kaçınmaktır. Hastalık riski, önleme programları aracılığıyla azaltılır.

Bu programlar örneğin şunları içerir

- Beslenme kursları
- Sırt eğitimi
- Yoga kursları
- vb.

Çok sayıda sağlığı geliştirme ve önleme programı bulunmaktadır. Çoğu sağlık sigortası şirketi bu programların masraflarının tamamını karşılamaktadır. Ya da en azından kısmen.

💡 Tekliflerden yararlanın! Bu şekilde sağlığınıza koruyabilirsiniz. Sağlık sigortanıza önceden masraflar hakkında bilgi verin. Masrafları karşılayabilirler. Ya da bir kısmını. Eğer karşılamazlarsa, masrafları kendiniz karşılamak zorunda kalacaksınız. Bu yüzden önceden sorun. O zaman masraflar sizi şaşırtmayacaktır.

Augsburg bölgesindeki teklifler

Augsburg bölgesinde çok sayıda sağlığı geliştirme ve önleme programı bulunmaktadır. Sağlık portalında genel bir bakış bulabilirsiniz: 🌐 www.gesundheitsportal-landkreis-augsburg.de.

Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

Aşılama önerileri

Belirli tesislerde Kızamık Koruma Yasası

Kızamık nedir?

Kızamık bulaşıcı bir hastalıktır. Çok bulaşıcıdır. Bağışıklığı olmayan hemen hemen tüm insanlar, bulaşıcı hastalığı olan bir kişiyle temas ettikten sonra enfekte olurlar.

Bazı kişilerde kızamık ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Bu kişiler arasında

- Beş yaşın altındaki çocuklar
- 20 yaşı üstü yetişkinler
- Hamile kadınlar

En yaygın semptomlar:

- Orta kulak enfeksiyonu
- Pnömoni
- İshal

Kızamık Koruma Yasası

Almanya'da tüm çocuklar kızamığa karşı bağışık olmalıdır. Kızamık Koruma Yasası, aşağıdaki tesislerdeki tüm çocukların kızamık aşısı veya kızamık bağışıklığı olması gerektiğini öngörmektedir:

- Gündüz bakım merkezleri
- Gündüz bakım merkezleri
- okul
- Çocuk evi (4 haftadan itibaren)
- Mülteciler için konaklama

Bu, bir yaşımdan itibaren çocuklar için geçerlidir.

Ebeveynler kanıt sunmalıdır. Bu olabilir

- Bağışıklama belgesi (aşı kaydı)
- Kızamık enfeksiyonu kanıtı (çocuk doktorunun muayenehanesinde kan testi yoluyla)

Bu tesislerde çalışan personelin de kızamık aşısı olması ya da bağışıklık kazanmış olması gerekmektedir. Bu durum 1970'ten önce doğmuş kişiler için geçerli değildir.

Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

 www.bund.esgesundheitsministerium.de/masern

Aşı ne zaman yapılır?

Kızamık aşısı iki aşılama ile oluşur:

1. Aşılama: Yaşamın 11. ve 14. ayları arasında (en erken yaşamın 9. ayından sonra)
2. Aşılama: en geç 2. doğum gününden önce

İki aşı arasında en az dört hafta olmalıdır.

Kızamık aşısı karma bir aşıdır. Bu, aynı anda kızamık, kabakulak ve kızamıkçığa karşı aşı olduğunuz anlamına gelir. Bu nedenle aşıya MMR aşısı da denir.

Bazen su çiçeğine (tıbbi terim: varisella) karşı da aşı yapılır. Bu durumda bu bir MMRV aşısıdır.

Kızamık aşısı hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz

STIKO'nun 12 yaşına kadar olan çocuklar için karma aşı önerisi

Almanya'da Aşılama Daimi Komitesi (kısaca STIKO) bulunmaktadır. Bağımsız ve gönüllü uzmanlardan oluşan bir kuruldur. Halk için aşılama önerileri geliştirir.

STIKO şu anda 12 yaşına kadar olan çocuklar için aşağıdaki karma aşıları önermektedir:

1. 6'lı aşı

6'lı aşı bu hastalıklara karşıdır (hastalıkların tanımı için aşağıya bakınız):

- Difteri
- Tetanoz (tetanus)
- Polio (çocuk felci)
- Boğmaca (pertussis)
- Haemophilus influenzae tip b (Hib)
- Hepatit B

Başka kombinasyonlar da vardır. Örneğin, aşı Hib ve/veya hepatit B olmadan da mevcuttur.

Bu aşı ne zaman kullanılır?

2+1 aşılama programı planlanmıştır. Bu, üç parça aşı olduğu anlamına gelir.

1. aşı: yaklaşık 2 aylıkken (yaşamın 8. haftasından itibaren)
2. aşılama: 1. aşılamadan 8 hafta sonra (yaklaşık 4 aylıkken)
3. aşılama: 2. aşılamadan 6 ay sonra (yaklaşık 11 aylıkken)

Aşı takviyesinin yapılması tavsiye edilir:

- 5-6 yaşlarında: yenilenmiş 6 kat aşılama
- 9 ila 17 yaş arasında: difteri, çocuk felci ve boğmacaya karşı yeniden aşılama
- Bundan sonra aşı her 10 yılda bir yenilenebilir.

Münferit hastalıklar hakkında bilgi

Difteri

Difteri bakteriyel bir enfeksiyon hastalığıdır. Difteri boğazın mukoza zarlarını ve cildi etkiler.

Tetanos (kilitli çene)

Tetanos bakterisi genellikle toprakta saklanır. Kıymık ve dikenlerden kaynaklanan küçük yaralar veya ısırıklar bakterinin vücuda girmesi için yeterlidir.

Poliomyelit (çocuk felci)

Enfekte olanların yaklaşık %95'i enfekte olduklarının farkında değildir. Yaklaşık %5'inde ateş, boğaz ağrısı ve baş ağrısı görülür. En kötü vakalarda kaslarda felç meydana gelebilir. Esas olarak nefes alma, konuşma ve yutma kaslarını etkiler.

Boğmaca (pertussis)

Hastalığın grip benzeri semptomları vardır. Belirtiler yaklaşık iki hafta sürer. Takip eden dört ila altı hafta içinde kusmaya yol açabilen öksürük nöbetleri meydana gelir.

Haemophilus influenzae tip b (Hib)

Pek bilinmeyen "Hib" hastalığı özellikle bebekler ve küçük çocuklar için ciddi olabilir. Olası sonuçları menenjit ve epiglottittir.

Hepatit B

Hepatit B'ye yakalanma riski, ailesinde hastalık öyküsü olmayan bebekler için nispeten düşüktür (yani bilinen bir hastalık öyküsü olan diğer aile üyeleri). Yine de STIKO aşı yapılmasını önermektedir. Özellikle de hastalığın kronikleşme riski yüksek olduğu için. Kronik, hastalığın yavaş geliştiği ve uzun sürdüğü anlamına gelir.

2 MMR ve MMRV karma aşısı

Bu aşı kabakulak, kızamık, kızamıkçık ve suçiçeği hastalıklarını kapsar. Bu hastalıklar çok bulaşıcıdır. Bu nedenle Almanya'da Kızamık Koruma Yasası vardır. Belirli kurumlardaki çocuklar kızamığa karşı bağışıklığa sahip olmalıdır. Yasa ve aşı hakkında bilmeniz gereken her şeyi [Kızamık](#) Koruma Yasası sayfalarında bulabilirsiniz.

Münferit hastalıklar hakkında bilgiler

Kabakulak

Kabakulak, parotis bezlerinin iltihaplanması ve şişmesi ile karakterizedir. Hastalığa yakalanan küçük çocukların yaklaşık 1/3'ünde herhangi bir belirti görülmez, ancak diğer insanlara bulaştırıcıdır.

Kızamıkçık

Kızamıkçık hamile kadınlar için tehlikelidir. Enfeksiyon, hamileliğin ilk dört ayında kadının doğmamış çocuğuna zarar verebilir. Çok sayıda aşılanmış insan hastalığın yayılmasını önleyebilir. Bu nedenle aşı tavsiyesi sadece kız çocuklarına ve çocuk sahibi olmak isteyen kadınlara yönelik değildir.

Suçiçeği (varisella)

Suçiçeği son derece kolay bulaşır. Enfekte bir kişiyle herhangi bir temas enfeksiyona yol açar. Su çiçeğinin sonuçları ilk birkaç gün ateş ve halsizliktir. Bunu daha sonra yüzde, vücutta, kollarda ve bacaklarda kabarcıklarla seyreden bir deri döküntüsü izler. Mukoza zarları ve saçlı kafa derisi de döküntüden etkilenebilir.

Diğer STIKO aşılama önerileri

Birçok hastalık var. Birçok hastalığa karşı aşı vardır. Aşının amacı (ciddi) hastalığa karşı koruma sağlamaktır.

Almanya'da birçok hastalığa karşı aşı olunabilir. STIKO bazı aşıları önermektedir.

STIKO şunun kısaltmasıdır: Daimi Aşı Komisyonu'nun kısaltmasıdır. STIKO bağımsız bir organdır. Uzmanlardan oluşur. Aşılar konusunda tavsiyelerde bulunurlar. STIKO üyeleri fahri olarak çalışırlar.

Aşı tavsiyeleri genellikle yılda bir kez güncellenir.

Sadece bir kez yaptırmanız gereken aşılar vardır. Ve yenilenmesi gereken aşılar da vardır. Genel bir değerlendirme yapmak kolay değildir.

STIKO'nun bir aşı takvimi var. Önerilen aşılarla genel bir bakış sağlar. Ve bunları yaptırmanın en iyi olduğu zaman. Aşı takvimi aşağıdakiler için önerilen aşıları içerir

- Bebekler
- Çocuklar
- ergenler
- Yetişkinler

Birçok farklı dilde mevcuttur:

- [Arapça](#)
- [Alman](#)
- [İngilizce](#)
- [Farsça](#) (Afganistan, İran)
- [Fransızca](#)
- [Portekizce](#)
- [Rusça](#)
- [İspanyolca](#)
- [Türkçe](#)
- [Ukrayna](#)

Anahtar Kelimeler: Aşılar, Aşılama, Aşılama önerileri, STIKO

Sığınmacılar için bilgiler

İltica prosedüründeki kişiler için sağlık hizmetlerinden yararlanma hakkı

Şu anda iltica prosedüründe misiniz? O halde Almanya'da tıbbi hizmet alma hakkınız var.

Buna şunlar dahildir

- **Temel tıbbi bakım**

Akut hastalıklar ve ağrılar için bir doktor muayenehanesine gidebilirsiniz.

- **Kronik hastalıklar için tıbbi bakım**

Kronik hastalıklar için bir doktor muayenehanesine gidebilirsiniz. Kronik hastalıklar örneğin: diyabet, epilepsi veya akıl hastalıklarıdır.

- **Yetkililer tarafından önerilen aşılar**

Aşı olabilirsiniz. Ayrıntılı bilgiyi burada bulabilirsiniz: www.mimi-bestellportal.de, "immunisations" terimini arayın. Bilgiler 16 dilde mevcuttur.

- **Önleyici tıbbi kontroller**

Hastalıkları mümkün olduğunca erken teşhis etmek önemlidir. Bu nedenle tarama muayeneleri önemli bir korunma yöntemidir. Bunlardan yararlanın!

- **Hamilelik ve doğum sırasında tıbbi bakım**

Hamile misiniz? O zaman size bir jinekolog eşlik etmelidir.

- **Travmatik deneyimlerden sonra tıbbi bakım (şiddet, işkence, tecavüz gibi)**

Birçok mülteci korkunç şeyler yaşamıştır. Bu insanlar yardım alıyor.

Sığınmacılar için sağlık tedavisi

(Henüz) sağlık sigortanız yok mu? O zaman tedavi için bir sağlık tedavi kuponuna ihtiyacınız var. Bunu Göçmenlik ve Entegrasyon Dairesi'nden temin edebilirsiniz.

Kural olarak, sağlık tedavi kuponu için doktorunuz başvuracaktır. Sizin herhangi bir şey yapmanıza gerek yoktur. Lütfen doktora giderken yanınızda her zaman resmi bir fotoğraflı belge götürün. Bu, örneğin şunları içerir

- Oturma izni
- Müsamaha gösterilen kalış izni
- Varış kanıtı

Bu belge olmadan sağlık tedavi kuponu için başvuruda bulunamazsınız.

Bir sağlık tedavi kuponu her zaman bir üç aylık dönem için geçerlidir. Bundan sonra yeni bir sağlık tedavi kuponuna ihtiyacınız olacaktır. Bunun için doktorunuza tekrar başvurmanız gerekir.

Bir çeyrek her zaman 3 aydan oluşur:

1. çeyrek: Ocak, Şubat, Mart
2. çeyrek: Nisan, Mayıs, Haziran
3. çeyrek: Temmuz, Ağustos, Eylül
4. çeyrek: Ekim, Kasım, Aralık

Uzman bir muayenehaneye mi gitmek istiyorsunuz? O zaman bir sevk kağıdına ihtiyacınız var. Bunu aile doktorunuzdan alabilirsiniz. Çocuklar söz konusu olduğunda sevk belgesini çocuk doktoru düzenleyecektir.

Yeni bir tıbbi tedavi makbuzuna ihtiyacınız yoktur. Doktorunuz uzman doktor için size bir kopya verecektir.

Daha fazla bilgiyi [burada](#) bulabilirsiniz.

MiMi sağlık projesinden (göçmenler için göçmenler tarafından - Bavyera'da kültürlerarası sağlık) daha fazla bilgi

Özellikle sığınmacılar için **koruyucu sağlık** hizmetlerine ilişkin bir **rehber** bulunmaktadır:  www.mimi-bestellportal.de ("Wegweiser Vorsorge" araması yapın). Orada sorularınıza birçok cevap bulabilirsiniz.

Rehber yedi dilde mevcuttur:

- [Arapça](#)
- [Dari](#)
- [Almanca](#)
- [İngilizce](#)
- [Kürtçe](#)
- [Peştuca](#)
- [Rusça](#)

Herhangi bir sorunuz varsa

Herhangi bir sorunuz varsa, lütfen Göçmenlik ve Entegrasyon Ofisi ile iletişime geçin. Size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaklardır:

Göçmenlik ve Entegrasyon Ofisi

 Schwabmünchen location, [Fuggerstraße 10, 86830 Schwabmünchen](#)

 [082131020](tel:082131020)

 @auslaenderamt@LRA-a.bayern.de