

İçindekiler

Sağlık	2
Sağlık ile ilgili genel bilgiler	2
İsı eylem planı	2
Sağlık sigortası	3
Doktor ziyareti	4
İlaçlar ve eczaneler	5
Danışmanlık Merkezleri ve Yardım İmkanları	6
Kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddet yardım hattı	6
Fahişeler ve göçmenler için danışma merkezi	7
Weisser Ring e.V.	7
breastcare Uygulaması	7
Saarbrücken uyuşturucu yardımı	8
AIDS/HIV yardımı	9

Sağlık

Sağlık ile ilgili genel bilgiler

Akut bir hastalığınız mı var? Ağrılarınız mı var? Almanya'da temel tıbbi hizmet alma hakkınız var. Bazı aşılar devlet tarafından önerilir. Bu aşıları alabilirsiniz. Bazı muayeneler önerilmektedir. Bunlar hastalığı önlemeyi amaçlar. Bu muayeneyi yaptırabilirsiniz. Bazı muayeneler sağlığınız için çok önemlidir. Bunları doktorlar ücretsiz olarak yapmaktadır. Aşağıdaki durumlarda bir doktora gidin:

- Akut hastaysanız veya ağrılarınız varsa
- Hamileyseniz
- Kronik hastalığınız varsa. Örneğin diyabet, epilepsi veya psikolojik rahatsızlıklarınız var.

💡 İlaç mı kullanıyorsunuz? Alternatif olarak ilaçlarınızın prospektüsü var mı? Bunları da doktor randevunuza yanınızda getirin.

Hastalık nedeniyle önceden doktora veya hastaneye gittiniz mi? Lütfen bulguları da getirin.

👥 Oturma izniniz var mı? Öyleyse yasal bir sağlık sandığına kayıt yaptırmanız gerekir. Buradan bir sigortalı kartı alırsınız. Bununla doktorlardan hizmet alma hakkına sahip olursunuz. Almanya'da yaşayan tüm diğer vatandaşlar gibi.

Isı eylem planı

Sıcak neden tehlikeli olabilir?

Yaz aylarında hava uzun süre sıcak olduğunda, vücut için gerçek bir zorluk olabilir. Sıcak günler ve geceleri serinlememek vücudu zorlar ve sağlığı bozar.

Dehidrasyon ve elektrolit eksikliğinin fiziksel belirtileri nelerdir?

- Baş ağrısı ve kendini iyi hissetmeme
- Dolaşım sorunları
- Karışıklık durumları
- Aşırı yorgunluk
- Sıcak, kuru cilt
- Bilinç kaybı

Aşağıdaki belirtiler ortaya çıkarsa, derhal acil servisleri arayın (112):

- Ani kafa karışıklığı
- Bilinç kaybı
- Çok yüksek vücut sıcaklığı (39 °C'nin üzerinde)
- Nöbet
- Dolaşım şoku

- Şiddetli baş ağrısı

Özellikle kimler risk altındadır?

- Yaşlılar ve bakıma muhtaç kişiler
- Bebekler ve küçük çocuklar
- Kronik hastalığı olan kişiler
- Akıl hastaları
- Fiziksel engelli kişiler
- Zihinsel engelli kişiler
- Evsiz insanlar
- Bağımlılıktan muzdarip insanlar

[Burada](#) Saarbrücken şehrindeki serin yerleri bulacaksınız.

[İşte](#) sıcakla mücadele etmenize yardımcı olacak bazı ipuçları.

Sağlık sigortası

Almanya'da sigorta zorunluluğu vardır. Bir ikamet unvanınız mı var? Öyleyse yasal bir sağlık sandığına kayıt yaptırmanız gerekir. Buradan bir sigortalı kartı alırsınız. Burada Almanya'da ikamet eden herkesle aynı hizmetlere hak kazanırsınız.

Yurt dışında akut bir hastalığınız mı var? Yurt dışındaki birçok doktor muayenehanesinde ve hastanede de temel tedavi hizmeti alırsınız. Bilgileri sağlık sandığından alabilirsiniz.

Seçtiğiniz bir pratisyen hekimi (aile doktoru) seçebilirsiniz. Bir uzman doktor tarafından tedaviye mi ihtiyacınız var? Öyleyse aile hekiminizden bir sevk alırsınız.

💡 Hastaneye mi gidiyorsunuz? Bir terapistte mi gidiyorsunuz? Bir doktora mı gidiyorsunuz? Öyleyse sigorta kartınızı yanınızda götürün.

Sigorta Kartı

Sigorta kartı çok önemlidir. Bununla doktora gidebilirsiniz. Doktorların çalışmaları sigortanız tarafından ödenir. Kart aynı zamanda tüm Avrupa'daki sigortanızdır. Bunun adı European Health Insurance Card (EHIC). Bununla tüm AB ülkelerinde doktora gidebilirsiniz.

💡 AB dışında bir ülkeye mi seyahat ediyorsunuz? O zaman ayrı bir sigorta yaptırmanız gerekir. Yurt dışı için bir sigorta sizi yolculuk sırasında korur. Buna yurt dışı sağlık sigortası denir.

Alman sağlık sistemini anlamak mı istiyorsunuz? Bu [web sitesinde](#) bilgi bulacaksınız. Bu bilgiler Almanca ve İngilizce dillerinde mevcuttur.

🌐 [İşte](#) sağlık sigortası konusundaki tüm önemli bilgileri adresinde çeşitli dillerde bulabilirsiniz. Web sitesi hangi sigortalar olduğunu açıklıyor. Nelere dikkat etmeniz gerektiğini öğrenirsiniz.

👤 Mülteci veya sığınmacı olarak henüz sağlık sigortası kapsamında değilsiniz. Bir sağlık karnesine ihtiyacınız vardır. Bununla doktora gidebilirsiniz. Bu belgeye [Sosyal Yardım Dairesi](#)'nden alabilirsiniz.

Sağlık sigortası olmadan tıbbi yardım

ADRES VE İLETİŞİM

Birinci Basamak Sağlık Hizmeti Uygulaması

Saarbrücken Diakonie Evi

 [Johannisstraße 6, 66111 Saarbrücken](#)

 [0681389832210](tel:0681389832210)

 Çarşamba 09:00-12:00

 @praxis-grundversorgung@dwsaar.de

Doktor ziyareti

Pratisyen hekimler ve uzmanlar

Hasta mısınız? Her zaman önce aile doktorunuza gidin. Kendi aile doktorunuzu seçebilirsiniz. Pratisyen hekimler çalışma saatlerini kendileri belirlerler. Aile doktorunuzun size yardım etmesini mi istiyorsunuz? Bir randevu alın.

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

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

Muayenehanekapalıysa, **çağrı üzerine tıbbi hizmet ([116117](#) numaralı telefon)** size **yardımcı** olabilir.

 Acil durum muayenehanelerini [buradan](#) arayabilirsiniz. Bunlar, çalışma saatleri dışında da yardımcı olabilecek doktorlardır.

Pediatristler ve çocuk doktorları

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

Diş hekimleri ve dişçiler

Diş ağrınız varsa, bir diş hekimine gidin.

Jinekologlar (kadın doktorları)

Bir jinekoloğun kadınları düzenli olarak muayene etmesi önemlidir. Bu, doktorların hastalıkları yeterince erken fark etmelerini sağlar. Buna check-up denir. Orada doğum kontrolü konusunu da görüşebilirsiniz.

💡 Uygun bir doktor bulmak için yardıma mı ihtiyacınız var? [Destek grubunuza](#) danışın. Alternatif olarak kaldığınız yerdeki danışmana da sorabilirsiniz.

👥 Sığınma mı arıyorsunuz? Hasta mısınız? Bir doktora görünmeniz mi gerekiyor? O zaman [sosyal yardım dairesinden](#) bir tedavi kuponu alacaksınız. Bununla, doktor ziyareti sizin için ücretsizdir.

👥 Ameliyat mı olmanız gerekiyor? Acil bir durum değil mi? O zaman sosyal yardım [daresi](#) hastanede kalmanıza izin vermelidir. Hastaneye gitmeden önce izin için başvuruda bulunun. Doktorunuz size bir sağlık raporu verecektir. Sosyal yardım dairesi sadece tıbbi açıdan gerekli olan ameliyatlara karşılayacaktır.

Nöbetçi ameliyathaneler

💡 Önce arayın!

Saarbrücken Hastanesi

📍 [Winterberg 1, 66119 Saarbrücken](#)

☎ [068197042580](#)

CaritasKlinikum Saarbrücken St. Theresia

📍 [Rheinstraße 2 66113 Saarbrücken-Rastpfuhl](#)

☎ [06814061234](#)

📅 Cumartesi sabah 8:00'den Pazartesi sabah 8:00'e kadar.
Her resmi tatilde sabah 8:00'den ertesi gün sabah 8:00'e kadar
Ayrıca Shrove Monday, Noel Arifesi ve Yılbaşı Gecesi.

Çocuklar ve gençler için nöbetçi muayenehane [Saarbrücken](#)

📍 [Winterberg 1, 66119 Saarbrücken](#)

☎ [06819633000](#)

📅 Cumartesi 08:00 - Pazartesi 08:00 saatleri arasında ve tüm resmi tatillerde, 24 ve 31 Aralık tarihlerinde, Shrove Monday'de ve köprü günleri olarak adlandırılan günlerde.

İlaçlar ve eczaneler

İlacı mı ihtiyacınız var? O zaman doktorunuza sorun. Doktorunuz size bir reçete yazacaktır. İlaçlarınızı bu reçete ile herhangi bir eczaneden alabilirsiniz. Reçeteyle bile, tüm ilaçlar genellikle ücretsiz değildir. Pembe bir reçete (ilaç veya fizyoterapi) 28 gün boyunca geçerlidir, sonrasında artık kullanamazsınız.

Eczaneler genellikle Pazartesi'den Cumartesi'ye kadar açıktır. Çalışma saatleri eczaneye göre farklılık gösterir. Geceleyin veya hafta sonunda acil ilacı mı ihtiyacınız oldu? Her eczanede nöbetçi eczanenin adının ve adresinin yazdığı bir levha bulunur. Bu bilgiyi internette de bulabilirsiniz.

Eczane-acil servis arama

🌐 www.aponet.de

👥 Sığınmacı olarak birçok ilacı katkı payı ödemediğinizden alabiliyorsunuz. Bunun için doktorunuza danışın. Reçeteniz yoksa ilaçlar için daima ödeme yapmanız gerekir.

Danışmanlık Merkezleri ve Yardım İmkanları

Kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddet yardım hattı

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

☎ [08000116016](tel:08000116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Kadına Yönelik Şiddete Karşı Yardım Hattı Almanya içerisindeki tüm kadınlara yöneliktir. Yardım hattı danışmanları kadınlara karşı tüm şiddet şekillerinde danışmanlık yaparlar. İhtiyaç durumunda uygun destek kuruluşlarına yönlendirirler. İnternet sitesi üzerinden online danışmanlık da mümkündür. Görüşmeler gizlilik içinde gerçekleştirilir. Anonim kalmak mı istiyorsunuz? Bu sorun değil. Tercümanların yardımıyla birçok dilde danışmanlık hizmeti vermek mümkündür: Arnavutça, Arapça, Bulgarca, Çince, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Farsça/Dari, Kürtçe (Kırmançi), Lehçe, Portekizce, Romence, Rusça, İspanyolca, Türkçe, Ukraynaca ve Vietnamca.

"Nele Saarbrücken" danışma merkezi, cinsel istismar mağduru olan kız çocuklarına ve genç kadınlara danışmanlık hizmeti vermekte ve destek olmaktadır. Etkilenen kız çocuklarına ve 21 yaşına kadar olan genç kadınlara yardım etmektedirler.

ADRES VE İLETİŞİM

Kültürlerarası Danışmanlık

Kadınlar tarafından kadınlar için danışmanlık

📍 [Rosenstraße 31, 66111 Saarbrücken](#)

☎ [0681373535](tel:0681373535)

☎ Telefonla danışma saatleri:

Pazartesi'den Perşembeye kadar: 9 - 12 saat ve 14 - 16 saat

Cuma

saat 09.00 - 12.00

Dil arabulucularının ve kültürel arabulucuların erişilebilirliği:

☎ [068140147650](tel:068140147650)

@ info@beratung-interkulturell.com

🌐 [Kültürlerarası Danışmanlık: Kadınlar tarafından kadınlar için danışmanlık](#)

NELE Saarbrücken

Cinsel istismara uğramış kız çocukları ve genç kadınlar için uzman danışma merkezi

📍 [Dudweilerstrasse 80, 66111 Saarbrücken](#)

☎ [068132043](tel:068132043)

☎ Pazartesi, Çarşamba ve Cuma 09:00 - 12:00 saatleri arasında

Salı ve Perşembe 13:00 - 16:00

@ info@nele-saarland.de

🌐 [NELE Saarbrücken - Cinsel istismara uğramış kız çocukları ve genç kadınlar için uzman danışma merkezi](#)

Fahişeler ve göçmenler için danışma merkezi

Aldona e.V. derneği, hayat kadını olarak çalışan veya şiddete maruz kalan kadınlara yardım eder. Hangi ülkeden geldikleri ya da Almanya'da yasal veya yasadışı olarak bulunup bulunmadıkları önemli değildir.

ADRES VE İLETİŞİM

ALDONA e.V.

📍 PO Box 10 14 13, 66014 Saarbrücken

✉ info@aldona-ev.de

☎ [0681373631](tel:0681373631)

🌐 [Aldona e.V. - ALDONA e.V. \(aldona-ev.de\)](https://aldona-ev.de)

🕒 Pazartesi - Perşembe: 09:00 - 12:00 ve 13:30 - 15:30

Cuma: 09:00 - 13:00

Weisser Ring e.V.

Suç ve şiddet mağduru olmanız halinde size yardımcı olacaklardır:

💡 Mağdur [yardım hattı 116006](#), çevrimiçi danışmanlık veya [şahsen müracaat](#).

breastcare Uygulaması

Meme kanseri tüm dünyada en çok görülen kanser türüdür. Avrupa'da her sekiz kadından biri meme kanserine yakalanıyor. Sadece Almanya'da her yıl yaklaşık 70.000 kadın meme kanserine yakalanıyor. Hastalık ne kadar erken teşhis edilirse, iyileşme şansı çoğunlukla o kadar yüksek. Hastalıkların yaklaşık %25'inin sağlıklı bir hayat tarzı ile önlenmesi mümkün. Breastcare Uygulaması bilimsel bazlı çalışıyor. Meme kanseri hakkında önemli olan her şeyi kolay anlaşılır bir şekilde açıklamaktadır. Erken tanı konusu da söz konusu. Sağlıklı bir yaşam tarzının önemini öğrenirler. Uygulama şu anda yedi dilde mevcut: Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İspanyolca ve Türkçe.

breastcare Uygulaması

- bir döngü takvimi ile kendi göğsünüzü elinizle kontrol etmenizi hatırlatır
- bir resimli kılavuz ile kendinizi nasıl kontrol edeceğinizi adım adım açıklar
- risk faktörlerini ve semptomları açıklar, sağlıklı bir yaşam tarzı için somut ipuçları verir
- Almanya'daki tıbbi erken teşhis tetkiklerine yönelik soruları yanıtlar
- soruların olması halinde kadınların başvurabileceği meme sağlığı merkezleri, entegrasyon görevlisi veya yardım teklifleri gibi birçok başvuru merkezine link bağlantısı sunar
- hastalıktan etkilenen kadınların cesaret verici öykülerini anlatır

Uygulamayı Apple ve Google uygulama mağazalarından indirebilirsiniz. Uygulama ücretsizdir. Uygulama, kişisel veriler verilmeden kullanılabilir. Reklam içermez ve uzun süreli kullanabilirsiniz. Yedi dilde daha fazla bilgi için: www.breastcare.app

Saarland Kanser Derneği

Tıbbi yardımın yanı sıra, kanserli kişilerin psikolojik ve sosyal stresle başa çıkma konusunda nitelikli desteğe ihtiyaçları vardır. Saarland'daki hastalar bu desteği Saarland Kanser Derneği'nin ayakta kanser danışma merkezlerinde bulabilirler.

ADRES VE İLETİŞİM

Saarland Kanser Derneği

📍 [Bruchwiesenstr.15, 66111 Saarbrücken](#)
☎ [068130988100](#)

@info@krebsgesellschaft-saar.de

🌐 [Ana Sayfa - Saarländische Krebsgesellschaft e.V. \(krebsgesellschaft-saar.de\)](#)

Saarbrücken uyuşturucu yardımı

Saarbrücken uyuşturucu yardım merkezinin iki bölümü vardır: uyuşturucu yardım merkezi ve psikososyal danışmanlık merkezi.

Uyuşturucu yardım merkezi, yasadışı ağır uyuşturucu - afyon, kokain - veya amaçlandığı gibi kullanılmayan ilaçların kullanıcıları için bir yerdir. Burayı kullanmak için 18 yaşında olmanız ve Saarbrücken'de kayıtlı olmanız gerekir. İlaçları tıbbi gözetim altında tüketim odasında kullanabilirler. Orada uyuşturucu almak veya satmak yasaktır. Ayrıca bir kafe ve bir giyim mağazası da bulunur.

Psikososyal Danışmanlık Merkezi, bağımlılık desteği alanında aşağıdaki kişilere yardımcı olur:

- Bağımlılık sorunları olan kişiler: yasadışı uyuşturucu, alkol, aşırı medya kullanımı.
- Alkol ve yasadışı uyuşturucularla deney yapan kişiler.
- Bağımlı kişilerin yakınları.

Danışma merkezleri

İLETİŞİM VE ADRES

Drogenhilfezentrum Saarbrücken

📍 [Brauerstraße 39, 66123 Saarbrücken](#)
☎ [0681938180](#)

@info.dhz@dh-saar.de

🌐 [Saarbrücken Uyuşturucu Destek Merkezi | Psikososyal Danışmanlık Merkezi](#)

📅 Pazartesi-Cumartesi:

10:00 - 18:30

Pazar günleri ve resmi tatiller:

13:00 - 17:00

Psikososyal danışmanlık merkezi

📍 [Saargemünder Str. 76, 66119 Saarbrücken](#)
☎ [0681985410](#)

@info@dh-saar.de

📍[Saar Psikososyal Danışmanlık Merkezi](#)

AIDS/HIV yardımı

AIDS Hilfe Derneği HIV ile yaşayan insanların çıkarları için çalışır. Danışmanlık ve destek sunmakta ve kendi kendine yardım faaliyetlerini desteklemektedirler. Ayrımcılığa karşı çalışır ve dayanışmayı teşvik ederler. HIV'in önlenmesi konusunda yardım sunmaktadır. [Sağlık departmanında](#) da test yaptırabilirsiniz.

AIDS Hilfe e.V.

📍[Kultur- und Werkhof N19'da Nauwieser Str. 19, 66111 Saarbrücken](#)

☎️[068131112](tel:068131112)

@info@aidshilfesaar.de

📍[Aids-Hilfe Saar e.V. - Aids-Hilfe Saar e.V.](#)

📅Pazartesi:

9:00 - 12:00

13:00 - 16:00 saatleri arasında

Salı:

9:00 - 12:00

Çarşamba günü:

13:00 - 20:00

Perşembe:

9:00 - 12:00

13:00 - 16:00 saatleri arasında

Cuma:

9:00 - 12:00