

Deutsch – Türkisch
Almanca – Türkçe



mit aktuellen Informationen zu:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Krankmeldung
- Medikamenten
- Vorsorgeuntersuchungen
- Verhalten im Notfall

Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund
in Rheinland-Pfalz

Sağlık Rehberi

Rheinland-Pfalz'daki göçmen kökenli
vatandaşlar için hazırlanmıştır

Sıradaki konularla ilgili güncel bilgiler:

- Sağlık sigortası
- Doktor muayenesi
- Hastalık raporu
- İlaçlar
- Tedbir Muayeneleri
- Acil durumlarda davranış



**Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.**



**INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ**

Dieser Leitfaden Gesundheit enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Bu Sağlık Rehberi Almanya'daki sağlık sistemi, önemli sağlık kontrolleri ve acil durumlarda yapılması gerekenler ile ilgili güncel bilgiler içermektedir.

Stand: 31.11.2010

Son durum: 31.11.2010

Deutsch – Türkisch

Almanca – Türkçe



Wegweiser Gesundheit

für Menschen mit Migrationshintergrund
in Rheinland-Pfalz

Sağlık Rehberi

Rheinland-Pfalz'daki göçmen
kökenli vatandaşlar için hazırlanmıştır

Grußwort

Wie wichtig Gesundheit ist, merkt man oft erst, wenn man krank ist. Diese Broschüre hilft Ihnen, das rheinland-pfälzische Gesundheitssystem besser kennen zu lernen. Sie enthält wichtige Informationen, zum Beispiel über die Möglichkeiten zur Vorsorge oder zur Krankenversicherung.



Rund 17 Prozent der in Rheinland-Pfalz lebenden Menschen haben einen Migrationshintergrund. Wir möchten Sie für einen gesunden Lebensstil gewinnen. Mit dem „Wegweiser Gesundheit“ wollen wir Ihnen einen chancengleichen Zugang zu Gesundheitsinformationen und Gesundheitsdienstleistungen ermöglichen.

Die Broschüre ist Bestandteil des Landesleitprojektes „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“. Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) fördert im Rahmen der „Initiative Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz“ den Aufbau dieses Projektes der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG).

Auf dem neuen Online-Portal www.gesund-in-rlp.de erhalten Sie beispielsweise Auskunft über Krankheitsbilder und Vorsorgemöglichkeiten, finden Hilfe-Adressen und viele weitere Informationen zu allem, was zum Thema Gesundheit in Rheinland-Pfalz wichtig ist.

Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz

Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt

Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



Selam Lama

Sağlığımızın değerini çoğu zaman hasta olunca anlarız. Bu broşür, Rheinland-Pfalz eyaletindeki sağlık sistemini daha yakından tanımanıza yardımcı olacaktır. İçerisinde örneğin tedbir imkanları ve sağlık sigortaları hakkında bilgiler bulunmaktadır.

Rheinland-Pfalz`da yaşayan insanların yaklaşık %17'si göçmen kökenli. Sizi sağlıklı bir yaşam tarzı sürmenizde teşvik etmek istiyoruz. „Sağlık rehberi“miz ile eşit şanslarla sağlık konusuyla ilgili bilgiler ve hizmetlerden yararlanmanızı diliyoruz.

Bu broşür „Göçmen kökenliler için sağlık tedbirleri“ adlı eyalet projesinin bir parçasıdır. Çalışma, Sosyal Güvenlik, Sağlık, Aile ve Kadın Bakanlığı (MASGFF), „Rheinland-Pfalz Sağlık Hizmetleri Yönetimi İnisiyatifi“ çerçevesinde Rheinland-Pfalz Eyalet Merkezi Sağlık Teşvik Derneği (LZG) nin bu projesinin gerçekleşmesini desteklemektedir.

Bize internet üzerinden **www.gesund-in-rlp.de** adlı siteden ulaşabilirsiniz! Buradan örneğin hastalıklar ve tedbir imkanları hakkında bilgi edinebilirsiniz, size yardımcı olacak yerlerin adreslerini bulabilirsiniz ve Rheinland-Pfalz`da sağlık konusu hakkında çok daha fazla önemli bilgi alabilirsiniz.

Malu Dreyer

Rheinland-Pfalz Eyaleti
Çalışma, Sosyal Güvenlik,
Sağlık, Aile ve Kadın Bakanı

Sağlık Müşaviri Dr. Günter Gerhardt

Eyalet Merkezi Sağlık Teşvik
Derneği (LZG) Başkanı (LZG) Başkanı

Inhaltsverzeichnis

10	Krankenversicherung
12	Arztbesuch
14	Krankmeldung
18	Medikamente Vorsorgeuntersuchung
20	Gesundheits-Check-Up Krebsfrüherkennung Schwangerschaft
22	Kindervorsorge
24	Zahnarzt
26	Notruf

İçindekiler

- 12** **Sağlık sigortası**
- 15** **Doktor muayenesi**
- 18** **Hastalık raporu**
- 19** **İlaçlar**
 Tedbir muayenesi
- 21** **Genel sağlık kontrolü**
 Kanser erken
 teşhis muayenesi Hamilelik
- 23** **Çocuklara yönelik sağlık kontrolleri**
- 25** **Diş doktoru**
- 27** **Acil yardım telefonu**

www.gesund-in-rlp.de

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert.

Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragsatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Versicherungskarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer etc. gespeichert. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr; Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z.B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z.B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10 € pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2 % des Familieneinkommens (für chronisch Kranke 1 %) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.
Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.



Muster einer Versicherungskarte
(Vorder-/Rückseite)

Sağlık sigortası

Almanya'da sağlık sigortası herkes için zorunludur. Sağlık sigortası kurumunun seçimi serbesttir. Herhangi bir işyerinde çalışanlar genellikle zorunlu sağlık sigortası kurumlarının birinde sigortalıdır. Geliri nispeten yüksek olanlar özel bir sağlık sigortası kurumunu seçme hakkına sahiptirler. İşsizlik parası I ve II ya da sosyal yardım alan kişiler için normalde eski sağlık sigortası devam eder. Zorunlu sağlık sigortası için ödenecek olan prim miktarı kişinin gelirin ve ilgili sağlık sigortası kurumunun genel prim kademesine bağlıdır. Çalışmayan eşler ve 25 yaşın altındaki çocuklar belirli koşullar altında zorunlu sağlık sigortasına prim ödmeden sigortalanabilirler.

Ailenin tüm fertlerine birer sigortalı kartı tahsis edilir. Bu kartta isim, doğum tarihi, sigorta no.su gibi kişisel veriler kaydedilmiştir. Bu kartlar önümüzdeki yıllarda elektronik sağlık kartı (Gesundheitskarte) ile değiştirilecektir. Kabul etmeniz halinde bu kart ek olarak örneğin kan grubu, alerjiler, kronik hastalıklar gibi sağlık verilerinizi de içerecektir. Sigortalı kartının her çeyrek yılda ilk doktor ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir.

Doktor hizmetlerini doğrudan ilgili sağlık sigortası kurumuna fatura eder.

Sağlık sigortası doktor muayene ve hastane masraflarının yanında reçeteye tabi ilaç, protez, sağlık kontrolleri, tedavi ve kür masraflarını da üstlenir. Sağlık sigortasının yaptığı bu ödemelerin genellikle %10'unu (en az 5 €, en fazla 10 €) kendi payınız (Eigenanteil) olarak ödemeniz gerekmektedir. Hastanede yattığınız her gün ve yılda en fazla 28 gün için günde 10 € ödemeniz gerekmektedir. 18 yaşından küçükler bundan muaftır.

18 yaşından küçükler ayrıca reçeteye tabi ilaç ve yardımcı malzemeler (örn. işitme cihazları) için katkı payı ödemesinden muaftır. Gözlük camları ise 18 yaşından küçükler için sözleşmeli fiyat tarifesine göre ödenir; 14 yaş altı çocuklarda, gözlük numarası değişmediyse de ödenir (örn. spor derslerinde kullanılacak özel gözlükler de).

Yapacağınız doktor ziyaretleri için çeyrek yılda bir 10 € tutarında bir **muayenehane ücreti (Praxisgebühr)** alınacaktır.

18 yaşından küçüklerden ve ayrıca sağlık kontrolleri ve aşı için ücret alınmayacaktır. Elinizde sevk belgesi (Überweisung) bulunması ve randevunuzun aynı çeyrek yıla denk gelmesi halinde uzman doktor muayenesi için muayenehane ücreti ödemeniz söz konusu değildir.

Dar gelirliler, aile gelirlerinin %2'sini (kronik hastalar ise %1'ini) kendi payları olarak ödemiş olmaları halinde sağlık sigortasına dilekçe ile başvurarak muayenehane ücretinden muafiyet isteyebilirler.

Sağlığınıza aktif olarak katkıda bulunmanız halinde sağlık sigorta kurumlarının bazıları belirli indirimler (Bonus) uygulamaktadırlar.



Sigortalı kartı örneği
(Ön yüz/Arka yüz)



Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist bzw. für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann Sie bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt es einen **Überweisungsschein**.

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

Wichtig! Nehmen Sie zu einem Arztbesuch mit:

- **Versichertenkarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaften
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt
- **frühere Befunde**

Ihr Arzt braucht diese Informationen, um Sie richtig behandeln zu können.

Das Formular ist ein Überweisungs-/Abrechnungsschein (Muster 6 (14.09.00)) mit der Nummer 06-1. Es ist in verschiedene Abschnitte unterteilt:

- Oben links:** Felder für die Versicherungsart (ADK, LKR, BKR, IKK, VBAK, AEV, Knappschaft) und die Krankenkasse (Name, Vorname des Versicherten, geb. am, Klassen-Nr., Versicherungs-Nr., Status, Vertragszahl-Nr., VK gültig bis, Befund).
- Oben rechts:** Felder für die Überweisung (Kursiv, Präventiv, Sonst. Hilfen, bei befristeter Behandlung, Quartal, Unfall, Unfallsagen, AU bis, Lst. Nr., Überweisung an).
- Mitte:** Felder für die Ausführung von Auftragsleistungen, Konsiliar-Unterstützung und Mit-Weiterbehandlung.
- Unten links:** Felder für die Diagnose (ggf. Abrechnungsbegründungen) und die Unterschrift des behandelnden Arztes.
- Unten rechts:** Felder für die Vertragspartner-Unterschrift (bzw. Arzt) und die Vertragspartner-Unterschrift des abrechnenden Arztes.

Das Formular ist gelb und hat eine rote Rahmenlinie. Es ist mit der Nummer 06-1 und der Nummer 12 (14.09.00) versehen.

Überweisungsschein

Sevk belgesi

Doktor muayenesi

Sigortalı olarak doktorunuzu kendiniz serbestçe seçebilirsiniz. Doktorunuzu her çeyrek yılın sonunda değiştirebilirsiniz. Belirli bir ev **doktorunuzun (Hausarzt)** bulunması tavsiye olunur. Bu genellikle bir pratisyen doktor ya da dahiliye uzmanı, çocuklar için de çocuk doktoru olabilir. İlk teşhisi ev doktoru koyar. Daha önceki hastalıklarınızı tanır ve icabında sizi bir uzman doktora sevk edebilir.

Bunun için size bir sevk belgesi (Überweisungsschein) verir.

Doktor ziyaretinden önce randevu alınız. Bir engel çıkması halinde randevunuzu iptal etmeyi unutmayınız.

Önemli! **Doktor muayenelerinde şunları yanınızda bulundurunuz:**

- Doktor, diş doktoru ve hastane ziyaretlerinizde sigortalı kartınızı, (sağlık kartınızı) (Versichertenkarte (Gesundheitskarte))
- uzman doktor ziyareti için sevk belgesini (Überweisungsschein)
- hamile olmanız halinde anne karnesi (Mutterpass)
- çocuk doktoru ziyareti için aşı karnesi (Impfbuch) ve sağlık kontrol karnesini (Vorsorgeheft) beraberinizde götürünüz
- Daha önceki doktor raporları

Sizi doğru şekilde tedavi edebilmesi için, doktorunuzun bu bilgilere ihtiyacı var.

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten gehen können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Bei verspäteter Vorlage droht Krankengeldverlust!

AOK	LKK	BKK	IKK	VdAK	AEV	Knappschaft
Name, Vorname des Versicherten geb. am						
Kassen-Nr.		Versicherten-Nr.		Status		
Vertragsarzt-Nr.		VK gültig bis		Datum		

☐ Erstbescheinigung

☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall-
folgen, Berufskrankheit

☐ Folgebescheinigung

☐ Dem Durchgangsarzt
zugewiesen

Arbeitsunfähig seit

Voraussichtlich arbeitsunfähig
bis einschließlich

Festgestellt am

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Diagnose _____

Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen durch die Krankenkasse für erforderlich gehalten (z. B. Badekur, Heilverfahren, MDK)

☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen

☐ Versorgungsleiden (BVG)

Für Zwecke der Krankenkasse

Arbeitsunfähigkeits
bescheinigung für Kranken-
kasse und Arbeitgeber

Göremezlik raporu

Hastalık raporu

Eğer bir işyerinde çalışıyorsanız ve hastalanıp işe gidemiyorsanız işvereninize haber vermeniz ve doktora gitmeniz gerekmektedir.

Genelde hastalığınızın 3. gününden itibaren doktorunuz tarafından düzenlenen ve hastalığınızın tahminen ne kadar süreceğini bildiren bir iş göremezlik raporu (**Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**) aranır. Bu belgenin birer nüshasını hastalandıktan sonra en geç 3 takvim günü içerisinde hem işvereninize hem de sağlık sigortası kurumunuza ibraz etmeniz gerekmektedir.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 - 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Kassenrezept

Sigortası
reçetesi

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, weil sie der Vorbeugung und der frühen Erkennung von Krankheiten dienen.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

İlaçlar

Doktorunuzun size yazdığı ilaçları reçete karşılığında eczaneden alabilirsiniz. Elinizde **zorunlu sağlık sigortası reçetesi (Kassenrezept)** bulunması halinde her ilaç başına genellikle 5 ile 10 € arasında değişen bir payı kendiniz ödememiz gerekmektedir. Eczaneye, katkı payı olmadan alabileceğiniz ilaçları sorunuz. O zaman ücret ödememiz gerekmez.

Bazı ilaçlar sağlık sigortaları tarafından ödenmemektedir. Doktor bunları sizin için zorunlu gördüğü durumlarda size **özel reçete (Privatrezept)** yazacaktır. Özel reçetelerin ve reçetesiz alacağınız ilaçların masraflarını kendiniz üstlenmeniz gerekmektedir. Eczaneler reçete gerektirmeyen ilaçların fiyatlarını kendileri belirleyebilirler. Bu yüzden eczaneler arasında fiyat kıyaslaması yapmanız uygun olabilir.

18 yaşını doldurmamış çocuklar reçetelere pay ödememektedirler. Hamilelerin, hamilelikten ileri gelen rahatsızlıklar veya doğum ile ilgili olarak bir ilaç gerekli olması halinde kendi ödeme payı ödemeleri söz konusu değildir.

Privatrezept

Özel reçete

Tedbir Muayeneleri

Kendinizi sağlıklı hissetmeniz halinde de muntazam olarak sağlık kontrollerine gitmeniz tavsiye olunur. Tedbir muayeneleri, hastalıklara karşı tedbir alınabildiği ve erken teşhis konulabildiği için büyük önem taşımaktadır. Sağlık kontrolleri ve gerekli olan aşılar sizin için ücretsizdir. Masraflarınızı sağlık sigortası kurumunuz üstlenmektedir.

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann z.B. Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen.

Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

Auch hier ist Ihr Hausarzt der erste Ansprechpartner.

Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen **Mutterpass**, in den alle wichtigen Daten im Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.

Mutterpass
Deckblatt
und Innenseite
mit Untersuchungs-
daten

The image shows a German 'Mutterpass' (pregnancy passport). The top part is the cover with fields for Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, and Bei Namensänderung. Below this is the first page, 'Serologische Untersuchungen', which contains sections for 'Blutgruppenzugehörigkeit', 'Antikörper-Suchtest', 'Rhesusfaktor', and 'Infektionskrankheiten'. Each section has fields for 'negativ' and 'positiv' results, the date of the examination, and the physician's name and signature. There are also sections for 'Nachweis von Chlamydia trachomatis', 'LSD durchgeführt', and 'Nachweis von HIV-Infektion'. The bottom of the page has fields for 'Befund des Frauenarztes' and 'Befund des Zahnarztes'.

Genel sağlık kontrolü

35 yaşınızdan sonra her iki sene ev doktorunuz tarafından kalp, kan dolaşımı, böbrek ve metabolizma hastalıkları konusunda muayene olabilirsiniz. Bu şekilde örneğin yüksek tansiyon veya şeker hastalığı (diabetes mellitus) erken teşhis ve tedavi edilebilmektedir.

Bu konuyla ilgili ev doktorunuza da danışabilirsiniz.

Kanser erken teşhis muayenesi

Kadınlar 20 yaşından, erkekler 45 yaşından itibaren yılda bir kez kanser erken teşhis muayenesi olabilirler. Kanser birçok türü, erken teşhis ve tedavi edilmesi şartıyla günümüzde iyileştirilebilir. **Erken teşhisin iyileşme şansını büyük ölçüde artırdığını unutmayınız.**

Bu konuyla ilgili de yine ilk danışabileceğiniz kişi ev doktorunuzdur.

Hamilelik

Hamile kadınların hamileliğin başından itibaren muntazam olarak kadın doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Orada kendilerine hamilelikle ilgili tüm önemli verilerin kaydedileceği bir **anne karnesi (Mutterpass)** verilecektir. Hamile kadının bu karneyi, muhtemel acil bir durumda kendisine ve doğmamış bebeğine en iyi şekilde müdahale edilebilmesi için her zaman beraberinde götürmesi tavsiye olunur. Anne karnesinin her doktor, hastane veya diş doktoru ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir. Çünkü hamile kadınlara birtakım ilaçların verilmemesi ve bazı muayenelerin yapılmaması gerekmektedir.



Anne karnesi: kapak sayfası

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein **Kinder-Untersuchungsheft**. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen, die bei Ihrem Kind bis zum 14. Lebensjahr durchgeführt werden sollten, aufgelistet. Wenn Ihr Kind nicht in Deutschland geboren ist, erhalten Sie das Untersuchungsheft beim ersten Kinderarzt-Besuch.

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	nach der Geburt
U2	3. - 10. Lebenstag
U3	4. - 5. Lebenswoche
U4	3. - 4. Lebensmonat
U5	6. - 7. Lebensmonat
U6	10. - 12. Lebensmonat
U7	21. - 24. Lebensmonat
U7 a	34. - 36. Lebensmonat
U8	46. - 48. Lebensmonat
U9	60. - 64. Lebensmonat
J1	13. - 14. Lebensjahr

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr Wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

Durch **Impfungen** können Sie ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Fragen Sie den Kinderarzt, welche Impfungen für Ihr Kind wichtig sind und denken Sie bei dieser Gelegenheit auch an Ihren eigenen Impfschutz. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Kinder-Untersuchungsheft
Çocuk sağlik kontrol karnesi



Çocuklara yönelik sađlýk kontrolleri

Çocuđunuz dođduktan sonra size bir çocuk muayene karnesi verilecektir. Eđer çocuđunuz Almanya`da dođmadıysa, bu muayene karnesi size ilk çocuk doktoru ziyaretinizde verilecektir. Burada çocuđunuzun 14 yaşına kadar yapılan tüm muayeneler kayıtlıdır:

Muayene ismi	Çocuđun yaşı
U1	dođumdan hemen sonra
U2	3. - 10. gün
U3	4. - 5. hafta
U4	3. - 4. ay
U5	6. - 7. ay
U6	10. - 12. ay
U7	21. - 24. ay
U7 a	34. - 36. ay
U8	46. - 48. ay
U9	60. - 64. ay
J1	13. - 14. yaşı

Sađlýk sigorta kurumları, dođum kliniğinde veya doktor muayenehanesinde yapılacak bir yenidođan iđitme testinin de masraflarını üstlenirler.

Çocuklarınızla birlikte sađlýk kontrollerine (Vorsorgeuntersuchungen) gitmeniz çok önemlidir. Bu şekilde muhtemel sađlýk sorunlarının erken teđhis edilmesi mümkündür.

Aşı (Impfungen) yaptırılarak çocuđunuzu ağır hastalıklardan koruyabilirsiniz. Aşının yan etkilerinden korkmanız halinde bu konuda çocuk doktorunuza danışın.

Çocuđunuz için hangi aşıların önemli olduğunu çocuk doktorunuza sorun ve bu esnada kendi aşı korumanızı da ihmal etmeyin.

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge. Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft). Es lohnt sich also, das Bonusheft immer dabeizuhaben.

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Diş doktoru

Yetişkinlerin yılda en az bir kez, 6 ile 17 yaş arasındaki çocukların da iki kez, dişlerinden herhangi bir rahatsızlık duymamaları halinde de diş doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Muntazam yapılan muayeneler bir **prim karnesine (Bonusheft)** kaydedilir. **Diş protezi (Zahnersatz)** (diş kaplama, diş köprüsü vb.) yaptırmanız halinde ilgili sağlık sigortası kurumuna bu karnenin ibraz edilmesi gerekmektedir. Bu durumda sağlık sigortası kurumunuz standart sabit ücretin %50'sini üstlenir.

Muntazam olarak diş muayenesi yaptırıldığının kanıtlanması halinde sigortanın üstlendiği pay daha yüksek olabilir prim karnesi. Prim karnesini sürekli yanınızda bulundurursanız bu faydadan yararlanabilirsiniz.

Diş protezi (Zahnersatz) için ya zorunlu sağlık sigorta kurumunuza ya da özel bir sigorta şirketine ek sigorta yaptırabilirsiniz.

6-18 yaş arası çocuklar ve gençler için dişçi muayenelerinde ücretsiz bir **bireysel koruma programı (Individualprophylaxe)** sunulur. Bu program, dişlerin iyice temizlenmesi dışında dişlerin doğru fırçalanması ve flüorlenmesi hakkında bilgilerin verilmesini de kapsamaktadır. Diş çürüklerinin önlenmesi için ayrıca çocuğun geriye kalan azı dişlerinin üstü kapatılır.

Diş doktoru muayeneleri için de çeyrek yılda bir 10 € tutarında bir muayenehane ücreti ödemeniz gerekmektedir. 18 yaşından küçükler bundan muaftır.

Diş doktoruna muntazam olarak muayene olmanız kadar ağız temizliğinizi de temin etmeniz, özellikle dişlerinizi düzenli olarak fırçalamanız çok önemlidir. Diş doktorunuz sizi doğru diş bakımı konusunda bilgilendirir.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Informations-Zentrale Mainz unter der Nummer (**0 61 31**) **19 240** an.

Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden diese auch zum Herunterladen unter **www.lzg-rlp.de**

Acil yardım telefonu

Kazalarda ve hayat tehlikesi arzeden durumlarda **112 numaralı Acil Yardım Hattını (Notruf 112)** arayınız.

Zehirlenmeler İçin Acil Yardım Merkezi

Zehirlenme olaylarında **(0 61 31) 19 240** numaralı telefondan Mainz Zehirlenme Bilgi Merkezini arayınız. Bu ücretsiz acil yardım ve bilgi servisine günün 24 saati ulaşılabilir.

Bildirmeniz gerekenler:

- Olay **nerede** oldu?
- **Ne** oldu?
- Yaralı veya hasta sayısı ne kadardır?
- **Ne gibi** yaralanmalar veya hastalıklar mevcuttur?
- Kurtarma ekibinin sorularını **bekleyiniz**.

110 numaralı acil telefondan (Notrufnummer 110) polise ulaşabilirsiniz. Polis gerekirse acil yardım ekibini de haberdar eder. 110 ve 112 numaraları tüm telefonlardan aranabilir. Herhangi bir şehir kodu vb. çevirmeniz gerekmez. Elektrik kesilmesi halinde de bu numaralar aranabilir.

Tramvay istasyonları ve otobanlarda sizi doğrudan kurtarma koordinasyon merkezine bağlayacak olan kırmızı, sarı ve turuncu renkte **acil telefonlar (Notruftelefone)** bulunmaktadır. Bu tür telefonlarda numara çevirmek yerine cihazın kolunu hareket ettirmeniz gerekir. Telefonun sütununda bulunduğunuz yer de kayıtlıdır.

Bu broşür çeşitli dillere tercüme edilmiştir. Broşürleri **www.lzg-rlp.de** adlı internet sitelerden de indirebilirsiniz.

Impressum

Herausgeber

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 20 69-0

Fax: 0 61 31 / 20 69-69

Internet: www.lzg-rlp.de

E-Mail: info@lzg-rlp.de

Redaktion & Ansprechpartner in der LZG

Projekt „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Behrouz Asadi, basadi@lzg-rlp.de

Esther de Waha, edewaha@lzg-rlp.de

Im Auftrag der Initiative Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau

Text

Leitstelle für Integration, Stadt Koblenz

Layout

KE Design_Konrad Erbelding

Druck

Jonen Druck, Bernkastel-Kues

Auflage

20.000 Exemplare

© 2010 LZG. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

V.i.S.d.P.

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Schriftenreihe der LZG: 214

Publikationsnummer:

38/
2010

Diese Broschüre können Sie kostenlos bestellen

bei Übernahme der Portokosten.

Oder als PDF aus dem Internet herunterladen unter

www.lzg-rlp.de

Künye

Yayımlayan

Rheinland-Pfalz

Sağlık Teşvik Merkezi (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon: 06131 / 2069-0

Faks: 06131 / 2069-69

İnternet: www.lzg-rlp.de

E-posta: info@lzg-rlp.de

Redaksiyon & Muhatap kişiler

„Göçmen kökenli vatandaşlar için önlem alma“ Projesi

Behrouz Asadi, basadi@lzg-rlp.de

Esther de Waha, edewaha@lzg-rlp.de

Alman Çalışma, Sosyal Güvenlik, Sağlık, Aile ve Kadın

Bakanlığı ve Alman Ekonomi, Ulaştırma, Tarım ve Vitikültür ve

Enoloji Bakanlığı adına.

Metin

Uyum için Genel İdare Merkezi, Koblenz

Sayfa düzeni

KE Design_Konrad Erbeling

Basınç

Jonen Druck, Bernkastel-Kues

Baskı

20.000 adet

© 2010 LZG. Tüm haklar saklıdır.

Bu broşür eksiksiz olmayabilir.

Alman Basın Hukukuna göre sorumlu kişi

Jupp Arldt, LZG Genel Müdürü

LZG serisi: 214

Yayınlama numarası:

38/
2010

Bu broşürü posta ücretini üstlendiğinizde ücretsiz sipariş edebilir, veya internetten www.lzg-rlp.de adlı siteden PDF olarak indirebilirsiniz.



**Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.**



**INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ**

Die Initiative Gesundheitswirtschaft ist eine Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau.

Weitere Informationen
www.gesundheitswirtschaft.rlp.de

Sağlık Hizmetleri Yönetimi İnisiyatifi, Alman Çalışma, Sosyal Güvenlik, Sağlık, Aile ve Kadın Bakanlığı ve Alman Ekonomi, Ulaştırma, Tarım ve Vitikültür ve Enoloji Bakanlığı'nın bir inisiyatifidir. Daha geniş bilgi:
www.gesundheitswirtschaft.rlp.de

Informationen und Adressen:

www.gesund-in-rlp.de

Bilgiler ve adresler:

www.gesund-in-rlp.de