

Sağlığı korumak

Erken tanıya yönelik muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamalarından düzenli olarak yararlanma

Göçmenlerle Göçmenler İçin

Hessen'de Kültürlerarası Sağlık Rehberleri



Hessen'deki göçmenler
için kılavuz



Impressum

Gesundheit erhalten – Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen. Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Hessen.

Herausgeber:

Hessisches Sozialministerium
Abteilung IV – Arbeit, Soziales, Integration
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden
Internet: www.sozialministerium.hessen.de
E-Mail: Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de

BKK Landesverband Hessen
Referat Prävention / Leistungen
Stresemannallee 20, 60596 Frankfurt am Main
Internet: www.bkk-hessen.de
E-Mail: Michael.Pufahl@bkk-hessen.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Redaktion: Dr. Matthias Wienold, Ramazan Salman, Eva Schwarz, Martin Müller
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber. Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Mai 2008

Hitap


Sevgili Okuyucu,

Bu kılavuzun amacı, Alman sağlık sisteminin size ne gibi imkânlar sunduğu ve biraz da kendi inisiyatifinizle sağlığınığ için neler yapabileceğiniz konularında sizi bilgilendirmektir. Erken tanı testleri ve koruyucu sağlık uygulamaları özel ilgi gerektirmektedir. Bütün bunları sadece öğrenmekle kalmayıp aynı zamanda da uygulamalıyız.

Sağlığınığın muhafaza edilmesi için bazı önlemlerin düzenli aralıklarda tekrarlanması gerekir. Bizim tüyomuz: yıl başında acendanıza o sene içinde yapılması gereken 'sağlık kontrollerini' not edin. Böylece attığınız bu ilk adımların hayat kalitenizi yükselttiğini ve size sakinleştirici ve güven dolu bir his verdiğini fark edeceksiniz.

"Göçmenlerle Göçmenler için – Hessen'de Kültürlerarası Sağlık Rehberi" adlı sağlık projesi ile 2007 başında Hessen'de çok dilli ve kültürel açıdan duyarlı bir sağlık uygulamasına başlanmıştır. Çok sayıda ortak ile birlikte ulaşmak istediğimiz hedef, burada yaşayan göçmenlerin sağlık sektöründe sunulan çeşitli hizmetlerden eşit şekilde yararlanmalarını sağlamaktır. Bunun için gerekli koşul, amaca yönelik ve anlaşılabilir bilginin olmasıdır. "Göçmenlerle Göçmenler için – Hessen'de Kültürlerarası Sağlık Rehberi" projesi tamamen bunu gerçekleştirmektedir.

Bu kültürlerarası sağlık projesi ve broşürün siz ve çocuğunuzun Hessen'de sağlıklı bir yaşam sürmesi için bir katkı sağlamasını umarız!



Silke Lautenschläger
Hessen Sosyal Bakanı



Jürgen Thiesen
Yönetim kurulu başkanı
BKK Hessen Eyalet Federasyonu

İçindekiler

1. Kanuni Sağlık Sigortasının kapsadığı hizmetler	4
Erken kanser tanısı	5
Genel sağlık muayenesi (Check-up)	6
Gebelik sırasında veya sonrasında erken tanı amaçlı muayene ve koruyucu sağlık uygulamaları	6
Çocuk muayeneleri	8
Gençler için muayene	13
Aşılar	14
Diş ve ağız sağlığı muayeneleri	16
Sağlıklı yaşam tarzını teşvik etkinlikleri	17
2. Kanuni Sağlık Sigortası kapsamında olmayan kişilerde erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları	18
Mültecilerle ilgili kanunda öngörülen hizmetler	18
Sosyal Yardım Kanununda öngörülen hizmetler SGB XII (Sosyal yardım)	19
3. Sözlük	20
4. Adresler	26

1. Kanuni Sağlık Sigortasının kapsadığı hizmetler

Kanunla düzenlenen zorunlu nitelikteki Kanuni Sağlık Sigortasına bağlıysanız, erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamalarından yararlanma hakkınız vardır (broşürde italik, yani eğik harflerle yazılmış olan tüm kavramlar sözlükte açıklanmıştır). Yaşınız ve cinsiyetinize göre farklı muayenelerden ücretsiz yararlanma imkanınız vardır.



Erken tanı amaçlı muayenelerden ve koruyucu sağlık uygulamalarından yararlanmak amacıyla başvururken *sigorta kartının* da getirilmesi zorunludur. *Muayene harcı* ödemenize gerek yoktur.

Önemli unsur:

Kanuni sağlık sigortaları erken tanı ve koruyucu sağlık uygulamaları haricinde geniş ölçüde hizmetler sunmaktadır. Bazı uygulamalar için sigortalıların ek ödeme veya hasta ücreti payına tabi tutulabilirler. Bu ek ödemenin miktarı kişinin ekonomik durumuna göre hesaplanır. 1 Nisan 1987 den sonra doğan kronik hasta bayanlar ve 1 Nisan 1962 den sonra doğan kronik hasta erkekler için öngörülen gelir sınırı, doktorunuz tarafından erken tanı muayene imkânları üzerine bilgilendirilmiş iseniz, azaltılmaktadır. Yakın bir süre içinde bu görüşmenin yapıldığını ispat etmek amacı ile 'Önleme kimliği' düzenlenecektir. Çünkü sadece böyle bir görüşmenin gerçekten yapıldığını sigortanıza ispat edebilirsiniz, para tasarruf edebileceksiniz. Bu konuda daha geniş detayları bilgileri doktorunuz veya sağlık sigortanız tarafından alabilirsiniz.

Erken kanser tanısı

Kadınların:

- 20 yaşından itibaren yıllık erken *kanser* taraması,
- 30 yaşından itibaren yıllık göğüs muayenesi,
- 35 yaşından itibaren her iki senede bir cilt muayenesi
- 50 yaşından itibaren yıllık bağırsak kanseri muayenesi ve
- 55 yaşından itibaren bir *bağırsak görüntülemesi* (iki muayene arasında 10 yıl olması gerekir) yaptıрма hakları vardır.

Ayrıca Hessen'de yaşayan 50-69 yaş arasındaki tüm kadınlar, iki yılda bir düzenli aralıklarla sözlü ve yazılı olarak bir *mamografi taramasına* davet edilirler. Bu muayeneler *tarama birimleri* adı verilen yerlerde yapılır.

Erkeklerin:

- 35 yaşından itibaren her iki senede bir cilt muayenesi
- 45 yaşından itibaren yıllık prostat, cinsel organ muayenesi,
- 50 yaşından itibaren yıllık bağırsak kanseri erken tanı muayenesi ve
- 55 yaşından itibaren bir bağırsak görüntülemesi (iki muayene arasında 10 yıl olmalıdır) yaptıрма hakları vardır.



Genel sağlık muayenesi (Check-up)

35 yaşını aşan erkek ve kadınların her iki yılda bir, özellikle sık görölen *kalp damar hastalıkları*, böbrek hastalıkları ve *diyabet* (diabetes mellitus – şeker hastalığı) gibi hastalıkların erken teşhisini sağlayan genel sağlık taramasından geçme hakları bulunmaktadır.



Sağlık taraması sırasında, doktorunuz mevcut sağlık problemlerinin ve şahsi yaşama alışkanlıklarının hangi kişisel riskleri beraberlerinde getirdiği konusunda sizi ayrıntılı bir şekilde bilgilendirecektir. Tansiyon ve nabız ölçümleri yapılacak, kalp ve akciğerler dinlenecek ve ayrıca idrar ve kan testleri yapılacaktır.

Gebelik sırasında veya sonrasında erken tanı amaçlı muayene ve koruyucu sağlık uygulamaları

Hamilelik sırasında anne adayı ve doğmamış çocuk için yapılan erken tanı amaçlı muayeneler arasında:

- Anne adayında *gebelik diyabeti* (şekeri) taraması (idrар tahlili yoluyla)
- *Gebelik zehirlenmesi (Gestoz)* muayenesi (düzenli tansiyon kontrolü, idrar tahlilleri ve dokularda *ödem* muayenesi)
- Ultrason muayenesi (anne karnında bebeğin – fetusun – vücut ölçülerinin, gelişiminin ve tahmini doğum zamanının tespiti)
- Kardiyotokografi muayenesi (CTG) (fetusun kalp seslerinin ve sancuların kaydedilmesi)

Sunulan erken tanı muayenelerinin yanı sıra hamilelik sırasında koruyucu sağlık uygulamaları büyük önem taşımaktadır. Hekim kontrolündeki koruyucu uygulamalar arasında hamilelerin *Kızamıkçık* (Röteln) hastalığına yakalanıp yakalanmadığına (kan testiyle) bakılması, bebekle anneyi hem gebelik hem de doğum sonrası bekleyen riskler konusunda bilgilendirilme ve rehberlik de bulunmaktadır. Bu zaman diliminde ebeler tarafından da bilgilendirme ve rehberlik hizmeti sunulmaktadır.

Her anne adayının gebelik, doğum ve doğum sonrasındaki ilk birkaç hafta içerisinde bir kadın hastalıkları uzman doktoru ve/veya bir ebeden rehberlik hizmeti alma hakkı vardır. Herhangi bir sağlık şikayeti görülmeyen normal gebeliklerde her dört haftada bir yapılacak muayeneler yeterlidir. Gebeliğin 32. haftasından sonra her iki haftada bir muayeneye gidilmesi öngörülürken, tahmini doğum tarihinin geçilmesi durumunda her iki günde bir muayeneye gidilmesi gerekmektedir. Ayrıca anne adayının gebeliğin 4. ve 8. aylarında dış hekimine muayene olması gerekmektedir.



Önemli:

Gebelik muayeneleri çerçevesinde anne adayı "Mutterpass" denilen bir gebelik ve doğum karnesi alır. Bu karnede önemli muayene sonuçları ve gebeliğin seyri kayıt altına alınır. Anne adayının bu karneyi sürekli yanında taşıması ve tüm muayenelere yanında getirmesi gerekmektedir.

Çocuk muayeneleri

İnsan sağlığının gelişimi için özellikle yaşamın ilk yılları çok önemlidir. Yetişkinler için olduğu gibi çocuklar ve ergenlik yıllarındaki gençler için de erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları sunulmaktadır.

Doğum sonrası bebeğin işitme muayenesi

Hessen'de, bebeklerin doğuştan işitme bozukluğu olup olmadığı doğumdan sonraki ilk günden itibaren muayene edilebilir. Çocukluk yıllarında konuşma yeteneğinin gelişimi, çocuğun duygusal ve sosyal açılarından olgunlaşması ve ileriki yıllardaki eğitim ve meslek yaşamındaki başarısı açısından işitme yetkisinin gelişmiş olması çok önemlidir. Bebeklere yapılan işitme testinde bebeğin işitme yetisi özel bir ölçüm aletiyle kısa, acısız ve nesnel bir şekilde ölçülmektedir. Bebeklerde nispeten sık görülen rahatsızlıklardan biri olan işitme bozuklukları bu test sayesinde zamanında teşhis edilip, rahatsızlığın tedavisine hemen başlanabilmektedir. Bu tür işitme testleri günümüzde Hessen'de hemen hemen tüm doğum ve yenidoğan kliniklerinde yapılabilmektedir. Testi yaptırmak ebeveynlerin isteğine bağlıdır ve ancak ebeveynlerin yazılı onay beyanıyla yapılmaktadır. Test sonucunda *belirgin bir bulgu* elde edildiğinde bir

ya da daha fazla ileri tetkik gerekir. Bu muayene aynı klinikte yapılır. Bu mümkün değil veya sonuç hala dikkat çekiciyse Hessen Üniversite Kliniğinde (Frankfurt veya Marburg, adresler için adres kısmına bakınız) daha ileri testler yapılabilir.

Doğum, evde ya da bir doğumevinde (Geburtshaus) gerçekleşmişse işitme testi doğumdan kısa bir süre sonra belirtilen iki üniversite kliniğinde tarama randevusu esnasında yapılabilir. Doğumdan sonra en kısa süre içinde işitme muayenesi randevusu yapılması önemlidir. Üniversite kliniğinde yapılacak muayene randevusuna her zaman çocuk veya *ailenizin* tarafından düzenlenmiş bir sevk kâğıdı götürmeniz gerekir.

Önemli:

Doğum sonrası yapılan işitme testinde belirgin bir bulguya rastlandığında kontrol için iki üniversite kliniğinden birinden en kısa zamanda randevu alınmalıdır.

Çocuk Sağlığını Koruma Yasası

Bu yasa, ebeveynlerin erken tanı muayenelerini zamanında yapmasını zorunlu kılmaktadır. Doktoru her halükarda kendiniz seçebilmektesiniz.

Muayeneden sonra sadece Frankfurt Üniversite Kliniği bünyesinde bulunan Hessen Erken Tanı Merkezi'ne erken tanı muayenesi (U4–U9) yapıldığına dair belge gönderilecektir. Çocuğunuz sağlık konusu durumundaki bilgiler ileilmeyecektir.

Çocuk Erken Tanı Merkezi, hangi çocukların erken tanı muayenesinden geçmemiş olduğunu tespit edecektir: Bu tespitten sonra ebeveynlere muayenin yapılması gerektiği hatırlatılacaktır.

İkinci bir hatırlatmadan sonra çocuk yinede muayeneye gönderilmemiş ise, çocuk esirgeme kurumu aileye destek sunmak ve çocuğun iyi olduğundan emin olmak için aileyi ziyaret edecektir.

Muayenelerin zamanında yapılması şartı ile masraflar sağlık sigortaları tarafından üstlenmektedir. Bu muayene çocukların hakkıdır. Muayene zamanlarını sarı muayene defterinin kapağında da bulabilirsiniz, bu defter çocuğun doğumunda size verilecektir.



Hessen okul başlangıcı sağlık muayenesi

Okul başlangıcı sağlık muayenesi okul arifesinde olan bütün çocuklara yapılan tıbbi muayenedir. Çocuğun okul doktoru muayenesinden geçmesi için okul başlamadan önce velilere yazılı olarak bir randevu verilir. Hessen eyaletinde muayene kanunen mecburidir ve çocukların birinci sınıftan itibaren kendi ihtiyaçlarına göre ilgilenilmesi ve teşvik edilmesi içindir.

Okul doktoru tarafından yapılan muayene üzerine genel bilgiler

Okul başlangıcı muayenesinin sebebi, çocuğun gelişiminde bozuklukların ve mevcut olan okul öncesi hastalık ve özürlüğü tanınmasıdır. Muayenenin amacı, bozuklukları ve hastalıkları zamanında tanımak ve tedavi etmektir. Okul başlangıcında yapılan ilk muayenenin (veya 'tarama muayenesi') amacı, başka tıbbi, sosyal veya eğitim tarzı muayenelerin veya yardımların gerekip gerekmediğinin öğrenmektir.

Aşağıda belirtilen durumlarda detaylı muayeneye ihtiyaç duyulabilir:

- Vücut veya ruh sağlığı rahatsızlığında veya
 - Sosyal davranışta göze çarpmalarda ve/veya
 - Okul öğreniminde bozuklukların kendisini belli etmesi durumunda
- Okul doktorunun görevi, bir taraftan ebeveynlerin diğer taraftan da okulun danışabileceği bir kurum olmaktır.

Çocuklar nasıl muayene olur?

Vücut chek-up'ında, çocuklar bedensel muayeneden geçerler, algı testinde çocukların his organları muayene olur. Gelişim testi çocuğun gelişimini ölçmek için yapılır.

Ailelerin özel görevleri

Okul başlangıcı muayenelerinde ebeveynler tıbbi ve sosyal bilgilendirme konusunda merkezi bir rol üstlenirler. Çocuğunuzun eğitimi ve sağlığı konusunda sorumlu olarak, sorumlu çocuk ve gençler doktoru ile daha detaylı önlemler konusunda konuşabilirsiniz. Çocukların ruhsal hastalığı olması veya sosyal olarak negatif belirtilerin bulunmasında uzman kurum veya kuruluşlardan yardım talep edilebilir.

Okul öğretmenleri, önleme, enfeksiyondan korunma ve sağlık tedbiri konularında bilgilendirme yaparlar. Daimi olarak aşı, hareket/spor teşviği, beslenme, aşırı şekilde medya tüketimi (TV, Bilgisayar oyunları), tedavi ile konuşma problemleri giderilmesi konusunda hizmetler, eğitim konusunda bilgilendirme, vs.

Okul doktoru daha değişik önlemleri gerekli bulup işbu tavsiyelerde bulunabilir:

- Bazı tıbbi sonuçların açıklığı kavuşturulması için, çocuk ve gençler doktoru ile örneğin aşı korumasının tamamlanması için irtibata girilmesi
- Gençlik Dairesinin Sosyal Hizmet Kurumu veya diğer değişik Sosyal Hizmet Kurumları ile irtibata girilmesi,
- Eğitim Danışma Merkezi'nden randevu alınması,
- Anaokulu ile görüşüp göze çarpan unsurlar üzerine konuşulması,
- Kendi kendine yardım gruplarına katılım, özürülüler için danışmaya başvurulması,
- Uyum desteği için başvuru (Bedensel özürülükte okul yardımı "Entegrasyon desteği"),
- Okula gidiş yolu düzenlemesi,
- Oyunla hareket veya spor grubuna kayıt,
- Beslenme uzmanı tarafından danışma, beslenme kursuna katılım,
- Çocuğun ek olarak Almanca dil kursuna katılımı,
- Anneler için sunulan "Anne Almanca öğreniyor" kursuna katılım,
- Öğleden sonra kreşe katılım veya öğleden sonra okul başarısını vs. arttırmak amaçlı diğer tür bakım

Gençler için muayene

Ergenlik döneminde, vücutta pek çok değişim gözlenir. "J-Muayenesi"; 13 ila 14 yaş arasında bir defa yapılır.

Ergenin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini etkileyebilecek hastalıklar erken dönemde teşhis edilip tedavisine başlanılabılır. Ayrıca, sağlığı tehdit eden alışkanlıkların da (örneğin sigara içmek gibi) belirli önlemlerle terk edilmesi sağlanabilir. Bu yüzden, ebeveynlerin bu muayenenin aile hekiminde ya da bir çocuk doktorunda yapılmasına dikkat etmeleri gerekmektedir. Pek çok çocuk doktoru, gençler için özel muayene saatleri ayırmaktadır.





Çocuğun hangi aşısını ne zaman olacağını gösteren aşı planının, U-3 muayenesinde (4. ve 6. haftalar arası) çocuk doktoruyla görüşülerek belirlenmesi en sağlıklı tutumdur. Bu çerçevede yapılan aşılardan ücretini genel olarak sağlık sigortaları karşılamaktadır. Ayrıca bir muayene ücreti alınmaz.

Aşılar

Bebekler, çocuklar ve ergenler için

Aşılar, bebeklerin, çocukların ve gençlerin bedensel gelişimlerini olumsuz etkileyebilecek pek çok hastalığa karşı koruma sağlamaktadır. Aşı olunca, kontrollü bir enfeksiyon geçirecek aşağıdaki hastalıklardan korunmuş olunur:

- Difteri
- Boğmaca
- Çocuk felci
- Menenjit ve larenjit
- *Enflüanza* (Grip virüsü)
- Tetanos
- Rahim ağzı kanseri
- Pnömonokok enfeksiyonu
- Kızamık
- Kabakulak
- Kızamıkçık
- Hepatit B (Sarılık)
- Suçiçeği

İmpfstoß/ Antigenkom- binationen	Alter in vollendeten Monaten						Alter i. v. Jahren			
	Geburt	2	3	4	11-14	15-23 ¹⁾	5-6 ²⁾	9-17 ³⁾	ab 18	ab 60
DTaP ⁴⁾		1	2	3	4					
IPV ⁵⁾										
IPV										
MMII										
Influenza Pneumo- kokken										

Lin die Zahl der Impfstoffe möglichst gering zu halten, sollten vorzugsweise Kombinationsimpfstoffe verwendet werden. Impfstoffe mit unterschiedlicher Antigenkonzentration von DtaP, T, aP, HB, IPV sind bereits verfügbar. Bei Verwendung von Kombinationsimpfstoffen sind die Angaben des Herstellers zu den Impfterminen zu beachten.

A) Auffrischung: Möglichst nicht früher als 5 Jahre nach der vorhergehenden letzten Dosis.

B) Grundimmunisierung oder nach nicht geprüften Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfschutzes.

C) Standardimpfungen mit allgemeiner Anwendung = Regelimpfungen.

D) Zu diesem Zeitpunkt soll der Impfstatus unbedingt überprüft und gegebenenfalls vervollständigt werden.

AD) ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduzierter Diphtherie/Ganzzell (d) verwendet.

E) Antigenkombinationen, die eine Pertussiskomponente (aP) enthalten, werden nach dem für DTaP angegebenen Schema benutzt.

F) Wurde die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfschema G, I, E, F, B, M, N.

Önemli:

Eğer çocuk halihazırda bir enfeksiyon geçiriyorsa, enfeksiyon geçirdiği zaman diliminde aşı olamaz. Bu durumda aşı tarihinin ileriye ertelenmesi gerekir.

Yetişkinler için

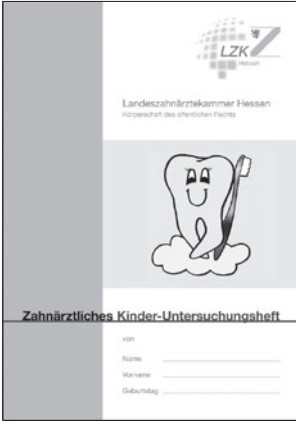
Yetişkinler için de aşılar önemlidir ve onları pek çok hastalıktan korumaktadır. Bu yüzden difteri, tetanos, çocuk felci ve Hepatit B aşılarının dzenli aralıklarla yenilenmesi, eğer hiç aşı olunmamışsa temel aşının yaptırılması gerekmektedir. Grip aşısı da dzenli olarak yaptırılmalıdır. Ayrıca, yaşı ya da sağlık durumu nedeniyle özel olarak risk altında olan yetişkinler için özellikle tavsiye edilen aşılar vardır. 60 yaşını aşanlar için yaptırımları önerilen *Pnömonok*'a (akciğer iltihabı) karşı yapılan aşı ve grip aşısı bu aşılara örnektir. Aile hekiminiz, sağlık sigortaları ya da *sağlık müdürlükleri* sizi aşılar ve önemi konusunda bilgilendirecektir. Robert-Koch-Enstitüsü bünyesinde bulunan "Daimi Aşı Komisyonu'nun" tavsiye ettiği bütün aşıların ücretleri sağlık sigortası tarafından üstlenmektedir. Sağlık



sigortaları, yönetmeliklerine uygun olarak bundan hariç başka aşıların ücretlerini (örn. seyahat aşıları) üstlenebilir.

Önemli:

Tüm aşılar, aşı yaptırırken yanınızda bulunması gereken aşı karnesine işlenmektedir. Eğer bir aşı karneniz yoksa, aile hekiminize başvurunuz.



Diş ve ağız sağlığı muayeneleri

Yetişkinler için olduğu gibi çocuklar ve ergenler için yazının devamında belirtilen erken tanı amaçlı diş ve ağız sağlığı muayeneleri ve koruyucu sağlık hizmetleri Kanuni Sağlık Sigortası tarafından üstlenilmektedir. Bu muayene ve hizmetler için ücret alınmaz.

Önemli:

Diş sağlığı için sunulan koruyucu hizmetlerin yanı sıra, ağız ve diş sağlığınız için her gün iki kez dişlerinizi fırçalayın. Özellikle altı yaşın altındaki çocuklarınızın dişlerini fırçalamayı bizzat üstlenin (eğer çocuğunuz dişlerini kendisi temizlemek isterse, lütfen arkasından tekrar temizleyin).

Yetişkinler:

- Yılda iki diş muayenesi: diş çürüğü, diş eti hastalıkları ve ağız bölgesinde tümör oluşumu yönünden (gerekli görülmesi halinde de) röntgen destekli muayene
- Yılda bir kez diş taşı temizliği

Çocuklar (3 ila 6 yaş arası):

- Diş, ağız ve çene kemiği hastalıkları yönünden üç erken tanı amaçlı muayene; beslenme, ağız hijyeni ve florür takviyesi konularında detaylı rehberlik (FU1'den FU3'e kadar)

Çocuklar ve ergenler (6 ila 18 yaş arası):

- Belirli bir takvime göre yılda iki kez gidilen diş hekimi muayenesinde ağız hijyeni kontrol edilir, hastalıklar hakkında bilgi verilir ve ağız hijyeni araştırması yapılır. Dişlere florür takviyesi yapılır ve azı dişleri (Backenzähne-Molaren) diş çürüğüne karşı korunur.

Hessen eyaletinde, çocuklar için diş hekimi muayenesinin sonuçlarının kaydedildiği bir diş karnesi uygulaması vardır. Bu karne Hessen Gençlik Diş Temizliği Çalışma Grubu'ndan talep edilebilir (adres için adres listesine bakınız) ve her muayenede ve koruyucu sağlık uygulamasında bulundurulmalıdır.

Sağlıklı yaşam tarzını teşvik etkinlikleri

Kanuni Sağlık Sigortası, özellikle sosyal farklılıktan doğan sağlık imkanlarındaki mesafelerin sigortalıları için kapatılması için etkili bir şekilde katılım uygular. Bu özel uygulamaların arasında İşletme Sigortalarının göçmenler için kurduğu "Göçmenlerle göçmenler için" projesi altında "setting tedbiri" yer almaktadır. Bu önlemler örneğin Hessen'de Hessen Sosyal Bakanlığı, bir çok belediye ve ilçe tarafından Etnik-Tıp Merkezi himayesi altında desteklenmektedir. Bu "MiMi-projensinin" bir bölümü de, bu 15 dilde hazırlanmış sağlık kılavuzudur.



Ayrıca, burada belirttiğimiz tedbir hizmetleri arasında sigortaların bireysel olarak sigortalının sağlığının iyileşmesi için sundukları hizmetlerde bunların arasındadır. Örneğin bunlar tedbiri veya yoğun kürler veya sağlıklı beslenme kurslarından başlayıp hareket ve stres azaltma kurslarına kadar varmaktadır. Bağımlılık tehlikesinden sakınmak da bu hizmetlerin arasında yer almaktadır. Daha detaylı bilgiler için lütfen sağlık sigortanıza başvurunuz.

2. Kanuni Sağlık Sigortası kapsamında olmayan kişilerde erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları

Mültecilerle ilgili kanunda öngörülen hizmetler

İltica başvurusunda bulunanlar ve Almanya'da kalmalarına uluslararası hukuk, siyasi ya da insani sebepler yönünden müsaade edilenlerle ülkelerini terk etmek zorunda kalanlar (fiilen mülteci durumundakiler) normalde resmi bir sağlık sigortası kapsamına alınamazlar. İltica başvurusunda bulunanların faaliyetleri ile ilgili yasaya göre ilk 48 ay içinde akut tedavi gerektiren ya da ağrılı olan rahatsızlıklar ile bazı erken tanı amaçlı araştırma ve koruyucu sağlık uygulamaları hakkı bulunmaktadır (protez ve çene ortopedisi gibi bazı alanlarda kısıtlama vardır).

Aşağıda sıralanan erken tanı amaçlı muayenelerden ve koruyucu sağlık uygulamalarından yararlanabilirler:

- Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık önlemleri, doğum sırasında sunulan hizmetler ve doğum sonrası bakım
- Kanuni Sağlık Sigortasının kapsadığı ölçüde, erken tanı amaçlı muayene ve koruyucu sağlık uygulamaları: U-1'den J-1'e çocuk ve ergen muayeneleri,

- jinekolojik erken tanı amaçlı muayeneler, 20 yaşını aşan kadınlar ve 45 yaşını aşan erkekler için yıllık kanser erken tanı muayenesi, 35 yaşını aşanlar için (her iki yılda bir) genel sağlık taraması (Check-up) ve cilt muayenesi
- 18 yaşın altındaki çocuk ve ergenler için altı ayda bir, yetişkinler içinse yılda bir erken tanı amaçlı diş hekimi muayenesi ve koruyucu ağız ve diş sağlığı uygulamaları

Önemli:

İlticaya başvuranlarla ilgili kanunun (Asylbewerberleistungsgesetz) öngördüğü sağlık hizmetlerinden yararlanmak isteyenlerin, gittikleri doktora bir sağlık sigortası belgesi (Krankenschein) vermeleri gerekmektedir. Sağlık sigortası belgesi, sosyal hizmetler dairesinden (Sozialamt) ya da kişinin diğer tüm işlemlerini yaptırdığı daireden alınır. Bu belge 3 ay için (çeyrek yıl) geçerlidir.

Bu kapsamda sağlık hizmetlerinden yararlananlar, muayene ücretlerinden muaftırlar.

- genel çocuk aşıları, yetişkinler için tetanos, difteri, çocuk felci (polio) aşıları; kişinin taşıdığı bireysel riske göre diğer aşılar

Sosyal Yardım Kanununda öngörülen hizmetler SGB XII (Sosyal yardım)

Almanya'da bulunmaları yasal olan, ancak ilticaya başvurular kapsamında olmayan ve ne özel ne de Kanuni Sağlık sigortası tarafından koruma altında bulunmayan göçmenlere verilecek sağlık hizmetleri SGB XII'ye göre düzenlenmiştir. Bir aydan daha uzun bir süre sosyal yardım (Sozialhilfe) alacağınız öngörülüyorsa, Kanuni Sağlık Sigortası kapsamına alınmanız gerekir. Sosyal Yardım Kurumu (Sozialamt) sizin kanunla belirlenmiş sağlık sigortalarından birini seçmenizi ve oraya başvurmanızı isteyecektir. Eğer kanunla belirlenmiş sağlık sigortalarından birinden sigorta hizmeti almanız söz konusu olamıyorsa, belirli sağlık hizmetlerinin ücretlerinin Sosyal Yardım Kurumu tarafından üstlenilmesi için bağlı bulunduğunuz Sosyal Yardım Kurumu tarafından sağlık sigortası belgesi (Krankenschein) almanız gerekmektedir. Bu sayede, Kanuni Sağlık Sigortası kapsamındakilerle aynı hizmetlerden aynı koşullarla yararlanılabilir. Sosyal yardım alanların erken tanı amaçlı



muayenelerden ve koruyucu sağlık uygulamalarından yararlanma hakları vardır ve bu hizmetler için muayene ücreti ödemeleri gerekmemektedir.

Önemli:

Kişi ancak inandırıcı mücbir sebepler sonucunda (yeterli gelirin ve fiilen kullanılabilir mal ve mülkün olmaması, sağlık sigortasının bulunmaması) ve tıbbi müdahalenin zorunlu olduğu durumlarda bu haklardan yararlanabilir.

3. Sözlük

Aile hekimi (Hausarzt): Aile hekimi, pek çok hasta için sağlık problemlerinde başvuracakları ilk basamağı oluştururlar. Almanya'da, genel tababet uzmanlığı yapmış hekimler ve aile hekimi olarak mezun olmuş dahiliye uzmanları aile hekimi olabilirler.

Aşı karnesi (Impfpass): Hekim, aşı karnesine hangi aşının ne zaman yapıldığını kaydeder. Genelde çocuk aşıları erken tanı amaçlı çocuk ve ergen muayenelerinde yapıldığından, aşı karnesi de, U-defteri gibi tüm U-muayenelerine ve J1-muayenesine getirilmelidir. Henüz bir aşı karneniz yoksa, doktorunuz bu karneyi düzenleyecektir. Yetişkinler de aşı karnelerini tüm aşı uygulamalarına ve yurtdışına giderken yanlarında bulundurmamalıdır.

Bağırsak görüntülemesi (Darmspiegelung): Her yıl sadece Almanya'da yaklaşık 66.000 kişi bağırsak kanserine yakalanmakta ve 29.000 kişi bu sebepten yaşamını yitirmektedir. Endoskopi, bağırsak kanserinin erken tanı ve tedavisine olanak sağlar. Bu görüntüleme sırasında endoskopi denen ince, bükülebilir bir hortumla bağırsağın içine bakılır. Bu aletin içindeki optik sistem sayesinde bağırsağa ait görüntüler bir monitöre aktarılabilir. Bu işlem sırasında, daha sonra laboratuarda incelenecek olan doku biyopsileri (doku örnekleri) alınabilir. Ayrıca küçük cerrahi girişimler de mümkündür.

Belirgin (= pozitif) bulgu (auffälliger/positiver] Befund): Belirgin ya da pozitif test sonucunun anlamı, muayene edilen kişinin, şüphelenilen hastalık etkenini taşıyor olması, hastalığın kuluçka döneminde olması veya artık hastalığın başlamış olmasıdır. Şüphelenilen hastalığın kesin tanısı için, kişinin daha ileri tetkiklerden geçmesi gereklidir.

Belirti (Symptom) (Symptom): Belirti, bir hastalık ya da yaralanmanın yarattığı şikayettir (örneğin ağrı).

Diyabet (*Diabetes mellitus*): Şeker hastalığı, Almanya'da nüfusun yüzde 7'sinde görülen bir metabolizma hastalığıdır. Diyabet, yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde de görülebilen, her yaşta ortaya çıkabilen bir hastalıktır. Vücudun kendi salgıladığı insülinin, besinlerden alınan şekeri kan dolaşımı yoluyla hücrelere yeterli derecede aktarmasına yetmeyecek düzeyde olmasıyla diabetes mellitus ortaya çıkar. Kandaki şeker düzeyinin yükselmesine yol açtığı için de halk arasında "şeker hastalığı" deyimi yaygınlaşmıştır. Tipik belirtileri; sık idrara çıkma, susuzluk, yorgunluk, halsizlik, görme bozuklukları ve zor kapanan yaralardır. Diyabet tedavi edilmediği ya da kötü tedavi edildiği durumlarda, körlük, kalp krizi (kalp enfarktı), inme ve böbrek yetmezliği gibi önemli zararlara yol açabilir.

Enfeksiyon (*Infektion*): Enfeksiyonlarda, hastalık etkeni (virüs ya da bakteri) vücuda girer ve çoğalmaya başlar. Enfeksiyon hastalıkları arasında ishal, solunum yolu enfeksiyonları, kızamık (Masern), boğmaca (Keuchhusten) hatta AIDS ve sıtma (Malaria) da girer.

Enflüanza (*Influenza*): Grip olarak ta adlandırılan, enflüanza virüsünün yarattığı bu enfeksiyon hastalığı neredeyse her zaman solunum yollarını sarar, ama akciğer iltihabı (Pneumonie) ya da kalp kasları iltihabı (Myokarditis) gibi ağır hastalık seyri ve komplikasyonlarla da devam edebilir.

Erken tanı amaçlı muayeneler (*Früh-erkennungsuntersuchungen*): Erken tanı amaçlı muayenelerin amacı, hastalıkları henüz ileri aşamalara gelmeden teşhis etmek (henüz tanınabilecek belirtiler ortaya çıkmadan) ve bu sayede tedavi şansını arttırmaktır.

Florür takviyesi (*Fluoridierung*): Florür takviyesi, florür içeren diş macunları, jelleri ve cilaları (diş cilası yalnızca diş hekimi tarafından uygulanır) dişlerin florür bakımından desteklenmesidir. Florürü, diş minesinde depolanarak dişin yapısını güçlendirir. Bu sayede dişler, asit saldırısına karşı daha dirençli olurlar (örneğin şeker tüketiminin ortaya çıkardığı asitlere karşı).

Gebelik diyabeti (*Schwangerschaftsdiabetes*): Gebelik sırasında görülen hormonal değişimler yüzünden hamile kadınlar geçici olarak şeker hastalığına (Diabetes mellitus) yakalanabilirler. Anne adayının belirgin bir şekilde kilo fazlasının olması, aşırı susama, amniyon sıvısının (bebeğin çevresindeki sıvı) fazla olması ve bebeğin normalin çok üstünde bir büyüklükte olması, gebelik diyabetinin ilk belirtileri olabilir. Kandaki şeker seviyesinin aşırı yüksekliği sonucunda ortaya çıkan gebelik diyabeti, hem anneye hem de bebeğe ciddi sağlık sorunları çıkartabilir ve tedavi edilmesi gerekmektedir. Çok fazla yükselmemiş kan şekerinde, sıkı bir diyet genellikle yeterli olabilmektedir. Eğer diyete rağmen kan şekeri düşmezse, gebelik diyabetinin insülinle tedavi edilmesi gerekebilir. Normal seyrinde gebelik diyabeti, doğum sonrasında kendiliğinden kaybolur.

Gestoz (Gebelik zehirlenmesi) (*Gestose*): Gestoz, gebelikle birlikte ortaya çıkan farklı sağlık problemlerinin genel adıdır. Yüksek seyreden tansiyonun yanı sıra, idrardaki protein miktarının artması (proteinüri) ve ödem görülebilir. Gestoz, özellikle çok erken veya geç yaştaki ilk gebeliklerde görülür. Diğer risk faktörleri, kronik böbrek yetmezliğine bağlı damar hasarı, yüksek tansiyon ya da diyabet, hamilelik sırasında sigara içilmesi, aşırı kilo ya da protein eksikliğidir. Gestoz,

erken doğum ve bebek ölüm riskini arttırmaktadır. Ayrıca, anne adayları için de yaşamını tehdit edecek komplikasyonların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Kalp Damar Hastalıkları (*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): Kalp, kalp damarları (koroner damarlar) ve vücuttaki diğer damarları ilgilendiren pek çok hastalık, genel olarak kalp damar hastalıkları içerisinde değerlendirilir. En sık görülen hastalıklardan biri olan arteriyoskleroz (atardamar çeperlerinde oluşan plakalar yüzünden daralması), çoğu zaman kalp enfarktının (kalp krizi – kalp atardamarlarından biri ya da birkaçının tümüyle tıkanması) ve kalp yetmezliğinin (Herzinsuffizienz – kalp kaslarının zayıflaması olarak da adlandırılır ve kalp, dokulara yeterli kan ve oksijeni pompalayamaz) habercisidir. Kalp damar hastalıklarına bağlı ölümler Almanya’da en sık görülen ölüm nedenidir. Ancak bu hastalıkların oluşumu genellikle engellenebilir. Az yağlı besinlerin tüketildiği sağlıklı bir beslenme, yeterli hareket ve sigara içmemek, kalp damar (dolaşım) sistemi üzerinde koruyucu bir etki yapar.

Kanser (*Krebs*): Kanser, kontrolsüz hücre çoğalmasının genel adıdır. Kanserli hücreler, sağlıklı hücreleri baskılar ve yok eder. Tüm organlarda kanser gelişebilir. Kanser, kalp damar hastalıklarından sonra Almanya'daki en sık görülen ikinci ölüm sebebidir (Almanya'da her yıl yaklaşık 390.000 kişi kanser yüzünden ölmektedir). Ancak günümüzde giderek daha çok sayıda kanser hastası iyileştirilebilmektedir. Çok farklı kanser türlerinin bulunması, tedavi yöntemlerini de bir o kadar çeşitlendirmektedir. Erken kanser tanısı, kanserden ölüm riskini önemli ölçüde azaltabilmektedir.

Kızamıkçık (*Röteln*): Kızamıkçık bir çocuk hastalığı olarak bilinse de yetişkinlerde de ortaya çıkabilir. Gebelik sırasında anne adayının kızamıkçığa yakalanması, çocukta zihin geriliği, sağırılık, körlük gibi ağır sağlık sorunlarına yol açabilir. Anne adayı gebeliğin ne kadar erken bir aşamasında hastalanırsa (gebeliğin 18. haftasına kadar), çocuğun maruz kaldığı risk o kadar yükselir. Bu yüzden, gebelikte koruyucu önlemler kapsamında anne adayından bir antikör (Antikörper) testi istenilerek, anne adayının daha önce kızamıkçık geçirip bu hastalığa karşı bağışıklığının var olup olmadığına bakılır. Eğer anne adayı bu virüse karşı yeterli bağışıklık geliştirmemişse anne adayının çocuklarla ya da kalabalık topluluklarla doğrudan

temasa geçmekten kaçınarak kendini bu virüsten koruması gerekmektedir. Ancak en iyi koruma yöntemi çocuklukta (kız çocuklarında 11–13 yaş arası) veya gebelik öncesinde kızamıkçık aşısı olmaktadır.

Koruyucu sağlık uygulaması (*Vorsorge*): Koruyucu sağlık uygulamaları, hastalıkların ortaya çıkmasını engelleyen önlemlerin genel adıdır. Koruyucu uygulamalara iyi bir örnek dişlerin fırçalanmasıdır. Düzenli ve doğru uygulanan diş bakımıyla diş çürüklerinin oluşması engellenebilmektedir.

Mamografi (*Mammographie*): Mamografide göğüsten röntgen alınır. Mamografi sayesinde göğüs dokusundaki değişimler net bir şekilde görüntülenebilmektedir.

Muayene harcı (*Praxisgebühr*): Hastalar, 3 ayda bir (çeyrek yıl) yaptıracakları hekim muayenelerinde 10 Euro muayene harcı ödemekle yükümlüdür. Ancak muayene harcı erken tanı amaçlı muayenelerde alınmaz; bu muayeneler ücretsizdir. Eğer aynı çeyrek yıl içerisinde başka doktor muayeneleri de gerekli olursa ve ilk muayeneyi yapan doktorun sevki sözü konusu değilse diğer muayenelerden de muayene harcı alınır. Ayrıca sevk yoluyla muayene harcından muafiyet, dış hekim muayenelerinde ve acil tıbbi müdahalelerde geçerli değildir. Bu durumlarda da her çeyrek yıl için 10 Euro muayene harcı alınır. Çocuklar ve 18 yaşın altındaki ergenler muayene harcı ödemek zorunda değildir.

Ödem: Dokularda oluşan su birikimleridir.

Pnömonokoklar (*Pneumokokken*): Bakteriler (*Streptococcus pneumoniae*) değişik hastalıklara yol açabilirler. Akciğer iltihaplanması (Pnömoni), menenjit (Meningitis), ya da ortakulak iltihaplanması (Otitis media) bu hastalıklardandır. Hastalık riski bağışıklık sisteminin faaliyetlerinin azaldığı ileri yaşlarda (60 yaş üstü) artmaktadır.

Risk faktörleri (*Risikofaktoren*): Risk faktörleri, sağlığı tehdit edebilecek bir dizi durumun genel adıdır. Bunlar genellikle alışkanlıklara ve onların sonuçlarına bağlı durumlardır ve risk oluşturan alışkanlıkların terk edilmesiyle önlenebilirler. Ancak (kimi zaman doğuştan gelen) belirli hastalıklara ve sağlık sorunlarına yatkınlık da sık görülebilmektedir. Yüksek gürültülü bir ortamda yaşamak, ultraviyole ışınlarına maruz kalmak ya da küf mantarlı ortamlarda bulunmak gibi çevresel faktörler de belirli hastalıklar açısından risk faktörleri arasında yer alabilir.

Sağlık Müdürlüğü (*Gesundheitsamt*): Sağlık müdürlükleri, halkın sağlık konusundaki bilgisini arttırmak, bilinçlendirmek ve halka rehberlik hizmeti sunma görevlerini üstlenirler. Sağlık müdürlüklerinin görevleri arasında okula başlayacak çocukların okula başlama öncesi muayeneleri, aşı danışmanlığı, ruhsal hastalıkları olanlara, bağımlılara ve engeli olan insanlara yardım sağlamak da vardır. Sağlık müdürlüklerinin aynı zamanda gözetim ve denetim görevleri de vardır. Örneğin; tedavi, bakım ve rehberlik birimlerindeki hijyen koşullarını denetlerler. İçme sularıyla, plaj ve havuz sularını denetler, çevre sağlığı konusundaki sorulara cevap verirler.

Sigortalı kartı (*Versichertenkarte*): Sigortalı kartı, sigortalı tarafından hekime muayene öncesinde randevuya gidildiğinde, tedavi ücretinin sağlık sigortasına fatura edilebilmesi amacıyla verilir. Sigortalı kartı, sağlık sigortasına başvurduktan kısa bir süre sonra çıkarılır. Genel olarak postayla sigortalıya gönderilir. Üzerindeki mikroçipte sigortalının kişisel bilgileri (isim, doğum tarihi, adres) ve sigorta numarası kayıtlıdır; bununla birlikte sigortalının sağlık durumu ve hekim tarafından tespit edilen teşhis bilgileri mevcut değildir.

Tarama (*Screening*): İngilizce'den gelen "screening" kelimesinin anlamı, bir dizi muayeneyle genel bir tarama yapılmasıdır. Örneğin "göğüs kanseri taraması" denince, 50 ila 69 yaş arası tüm kadınların muayene edilmesi anlamına gelir.

Tarama birimleri (*Screening-Einheiten*): Bu tıbbi birimler, tarama ve mamografi üzerine uzmanlaşmışlar ve bu alanlarda yüksek bir kalite seviyesini korumakla yükümlüdürler. Mamografi görüntülemeleri bu birimlerde yapılır ve belirgin bir bulguya rastlanması halinde daha detaylı tetkikler yapılır. Tarama birimleri bu alanda uzmanlaşmış doktorlar tarafından yönetilir.



4. Adresler

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

AIDS-Aufklärung e.V.
Große Seestr. 31
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069|76 29 33
Fax: 069|76 10 55
E-Mail: info@aids-aufklaerung.de
Internet:
www.aids-aufklaerung.de

Frankfurt'ta bulunan AIDS-Aufklärung e.V. anonim olarak telefonda, veya şahsi görüşme esnasında bilgilendirme, internet üzerinden danışma, bilgilendirme akşam kursları ve iş konusunda ilerleme kursları ile ayrıca HIV-testi sunmaktadır.

AIDS-Hilfe Hessen
Friedberger Anlage 24
60316 Frankfurt am Main
Tel.: 069|59 07 11
Fax: 069|59 07 19
E-Mail:
aids-hilfe-hessen@t-online.de
Internet:
www.sozialnetz-hessen.de/
aidshilfe

AIDS Hilfe Hessen, telefonla da danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Enfeksiyon riski taşıyan "güvenli cinsel ilişki" ve "güvenli madde kullanımı" gibi konularda ve HIV antikor testi üzerine kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Danışma bürolarından bazıları şunlardır:
Darmstadt: Telefon 06151|2 80 73
Gießen: Telefon 0641|1 94 11
Kassel: Telefon 0561|10 85 15
Offenbach: Telefon 069|88 36 88
Wiesbaden: Telefon 0611|30 24 36

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

Deutsches Grünes Kreuz e.V. DGK

Im Kilian
Schuhmarkt 4
35037 Marburg
Tel.: 06421 | 29 30
Fax: 06421 | 2 29-10
E-Mail: dgk@kilian.de
Internet: <http://www.dgk.de>

Deutsche Grüne Kreuz Derneği, bağımsız ve kamuya yararlı bir kurumdur, derneğin amacı sağlık tedbirini teşvik etmek ve Almanya'da yaşayan insanların kendi sağlıkları için sorumluluk üstlenmesi için iletişim kurmaktır. Bunun için, resimli veya resimsiz bilgilendirme araçları ve de ayrıca gazete, magazinler, televizyon ve radyo kurumları ile işbirliğinde bulunmaktadır. İnternet sayfasında sağlık konuları üzerine bilgiler, adresler ve telefon numaralarını bulabilirsiniz. Deutsche Grüne Kreuz derneğinde aynı anda ağrı, duymak, güneş ve deri, glokom ve aşilar konusunda destek telefon numarası sunmaktadır.

Donum Vitae Hessen

Landesgeschäftsstelle Hessen
Rheinstraße 65–67
64295 Darmstadt
Tel.: 06151 | 279 39 41
Fax: 06151 | 279 39 43
E-Mail: Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
Internet: www.donumvitae.org

Hessen Donum Vitae Eyalet Federasyonuna 5 danışma merkezi aittir. Bu merkezler erkeklere, bayanlara ve çiftlere hiçbir şekilde kişinin uyruğuna ve ve inancına bakmadan hizmet verir. Katolik mezhebinin kurallarına uyararak, ebelikte oluşan belirli problemlerde danışmanlık yapar (örn destekler ve kanuni haklar). Donum Vitae ayrıca hamile olan bayanların ve annelerin zor durumda bulunmalarında maddi ve çeşitli değişik desteklerde bulunmaktadır. Danışma bürolarını bu şehirlerde bulabilirsiniz:

Darmstadt: Telefon 06151 | 279 39 41

Fulda: Telefon 0661 | 250 67 10

Gießen: Telefon 0641 | 972 76 89

Limburg: Telefon 06431 | 40 86 25

Wiesbaden: Telefon 0611 | 205 68 06

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

Gesundheitsämter in Hessen

Sağlık müdürlükleri halka yönelik sağlık konusunda aydınlatma, bilgilendirme ve danışma sumaktadır. Görevlerinden biriside çocukların okula başlamadan önce bu kurumda sağlık kontrolünden geçmeleridir. Ayrıca aşılar konusunda danışmanlık yapar ve ruh hastaları, bağımlılar ve özürllüler için destekler sunar. Sağlık müdürlükleri aynı anda gözetim ve kontrol görevlerini üstlenirler. Mesela tedavi, bakım ve koruma kurumlarında temizliğin kontrolü. Ayrıca içme ve yüzmeye suyunu denetlerler ve çevre ilgili hastalık ve sağlık konusunda danışmanlık sunarlar. Hessen'deki tüm sağlık müdürlüklerinin adreslerini internette bu sayfada bulabilirsiniz.

www.gesund-in-hessen.info

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V. (HAGE)

Heinrich-Heine-Straße 44
35039 Marburg
Tel.: 06421 | 6 00 70
Fax: 06421 | 6 00 711
E-Mail: info@hage.de
Internet: www.hage.de

Hessen Eyaleti Sağlık Hizmetleri Birliği HAGE içinde 50 üye organizasyon birlikte çalışmaktadır. HAGE'nin temel görevi, sağlık bilincinin artırılması için kampanyalar düzenlemek ve önlemler almak, sağlık sistemini ve sağlık eğitimini desteklemek, koordine etmek ve bu eğitimleri uygulamaktır. Sunduğu hizmetler, sağlık hizmetlerinde faaliyet gösteren tüm kişi ve kurumları hedefler. Sağlık projelerinde konsept oluşturma, projelerin geliştirilmesi ve organize edilmesiyle ileri eğitim ve konferans organizasyonları düzenleyerek sağlık sistemini destekler. Bilgilendirme amaçlı materyallerin hazırlanmasında da yardımcı olur.

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

Hessisches Integrationslotsen- Netzwerk

Referatsleiterin
Wiebke Schindel
Hessisches Sozialministerium
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611 | 8 17 33 44
Fax: 0611 | 89 08 43 94
E-Mail:
wiebke.schindel@hsm.hessen.de
Internet:
www.sozialministerium.hessen.de

“Entegrasyona teşvik ve destek” programı bünyesinde Hessen Eyalet hükümeti göçmen kökenlileri veya bu konuda angaje olan Almanları değişik toplumsal sahalarda entegrasyon kılavuzu olarak desteklemektedir. Bu kişiler iyi entegre olmuş, dil ve kültür bilgisi kabiliyetine sahip dil ve kültür araçlarıdır. Bu kişiler kendi toplumları ile kolay irtibat kurabilmelerinden dolayı, sosyal, politik ve kültürel alanlarda göçmenlere destekte bulunabilmekte ve günlük yaşamda ve bürokratik engellerde yardımcı olabilmektedir. Entegrasyon kılavuzları yeni gelmiş göçmenlere, Alman kökenli soydaş göçmenlere ve uzun süredir burada yaşayan göçmenler için sorumludur.

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Tel. 069 | 71 37 67 77
Fax 069 | 71 37 67 78
E-Mail: hls@hls-online.org

HLS'in amacı, bağımlılık konusunda koruyucu, iyileştirici ve rehabilitatif tedbirlerin alınmasıdır. Hessen kurumları çatı federasyonu olarak bağımlılıkta tedbir ve bağımlılıkta yardım için (Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreise vs.) HLS, mevkinin olduğu yerde bilgi, materyal ve adresleri sunmaktadır. HLS, merkezi danışma noktası olarak bağımlılık konusunda üye organizasyonlar, uzmanlar, medyalar, politika ve halka açık olarak görev sürdürmektedir.

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

Hessisches Netzwerk „Gewaltprävention im Gesundheitswesen“

Nancy Gage-Lindner
Hessisches Sozialministerium
Prävention und Schutz
vor Gewalt
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611|8 17 24 73
Fax: 0611|89 08 41 83
E-Mail:
n.gage-lindner@hsm.hessen.de
Internet:
www.familienatlas.de/ca/a/tl/
http://www.sozialministerium.
hessen.de/

Hessen Eyaleti Aile İçi Şiddetle Mücadele Eylem Planı, aile içi şiddet mağdurlarına verilen farklı yardım ve destek çalışmalarıyla tıbbi yardımı koordine eden bir programdır. Plan, öncelikli olarak partnerden (kişinin eşinden) gelen şiddetten korunmaya önem vermektedir. Aynı zamanda, partnerden gelen şiddetin çocukların gelişimi yönünden zarar oluşturmasını da engellemek öncelikler arasındadır. “Hessische Netzwerk Gewaltprävention im Gesundheitswesen”, sağlık sektörü çalışanlarına da yol göstermektedir. Aşağıda verilen internet adresi, hem mağdurlar hem de yardım organizasyonları için önemli iletişim bilgileri ve konuyla ilgili yayınlar içermektedir: danışma merkezleri, acil telefon zincirleri, aile içi şiddete karşı yerel ağlar ve bedensel şiddete maruz kalanlara yapılacak muayeneyle ilgili kılavuzun da bulunduğu pratik yardım konuları hakkında bilgi verilmektedir.

Kassenärztliche Vereinigung Hessen (KV)

Dr. Löwenstein-Haus
Georg-Voigt-Straße 15
60325 Frankfurt am Main
Postfach 15 02 04
60062 Frankfurt am Main
Tel.: 069|79 50 26 02
Fax: 069|79 50 26 40
E-Mail: infocenter@kvhessen.de
Internet: www.kvhessen.de

KV Hessen’in internet sayfasında sigortalıların ve hastaların kullanımı için, Hessen’deki uzman doktor ve psikoterapistleri kapsayan bir arama motoru bulunmaktadır. Ayrıca sitede, korunma ve aşılar, kendi kendine yardım, acil durum ve acil servis hizmetleri (Ärztlicher Bereitschaftsdienst-Notdienst), göçmenlere bireysel sağlık hizmetleri (IGEL) ve masraf iadesi, hizmet ve kalite konularında bilgiler bulunmaktadır.

Kuruluşlar

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Johann Wolfgang Goethe-
Universität Frankfurt am Main
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 7A
60590 Frankfurt am Main
Tel.: 069|63 01 57 75
Fax: 069|63 01 50 02

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Universitätsklinikum Gießen
und Marburg GmbH
Standort Marburg
Deutschhausstraße 3
35033 Marburg
Tel.: 06421|2 86 64 39
Fax: 06421|2 86 28 24

Landesärztekammer Hessen

Im Vogelsgesang 3
60488 Frankfurt am Main
Postfach 90 06 69
60446 Frankfurt am Main
Tel.: 069|97 67 20
Fax: 069|97 67 21 28
E-Mail: laek.hessen@laekh.de
Internet: www.laekh.de

Tanımlama/İletişim

Frankfurt ve Marburg'taki bu klinikler, evde ya da bir doğumunda doğmuş bebeklere tarama muayeneleri adlı program çerçevesinde işitme testleri uygulamaktadır. Eğer belirgin bir bulguya rastlanırsa bir ya da birkaç ileri tetkik yapılması gereklidir. Bu ileri tetkikler de Frankfurt ya da Marburg'ta yapılabilir.

Hessen Eyaleti Tabip Odası (Landesärztekammer in Hessen), resmi görevi çerçevesinde yüksek kaliteli tıbbi desteğin ve hekim mesleğinin icrasından sorumludur. Hekimler ve yardımcı tıbbi personel için meslek içi eğitimlerin yanı sıra oda üyelerine danışmanlık vermek de görevleri arasındadır. Aynı zamanda hasta çıkarlarını korumak ve hatalı tedavi durumunda hastalara yardımla da mükelleftirler. Odanın internet sitesinde, sağlıkta püf noktaları, hastalara yönelik genel bilgi ve acil telefon numaralarına da (zehirlenme durumunda aranacak acil hat da dahil olmak üzere) yer verilmektedir.

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)

Christine Roß-Daum
Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069|4 27 27 51 95
Fax: 069|4 27 27 51 05
E-Mail: ross-daum@lzkh.de
Internet:
www.jugendzahnpflege.hzn.de

LAGH, Hessen'deki çocukların ve ergenlerin diş ve ağız sağlığını korumayı hedeflemektedir. LAGH, Kanuni Sağlık Sigortaları, sağlık müdürlüklerinin diş ve ağız sağlığı uzmanları ve diş hekimleriyle birlikte, okullarda ve anaokullarında gruplar halinde koruyucu hekimlik uygulamaları düzenlemektedir. Bu kurumdan çocuklar için ağız ve diş sağlığı karnesi alınabilir.

Landeszahnärztekammer Hessen (LZKH)

Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069|4 27 27 50
Fax: 069|4 27 27 51 05
E-Mail: box@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de

Hessen Eyaleti Diş Tabipler Odası (Die Landes Zahnärztekammer Hessen-LZKH), telefon yoluyla düşük ücretli ve tarafsız danışmanlık hizmeti vermektedir. 01805|20 20 52 no'lu telefondan hastalar, konularının uzmanı danışmanlara başvurabilir.

Mammographie-Screening Hessen

Zentrale Stelle
Postfach 3529
65025 Wiesbaden
Tel.: 0180|3 62 66 66 (9 ct/Min.)
Fax: 0611|7 10 02 82
E-Mail:
mammo-info@kvhessen.de
Internet:
www.ein-teil-von-mir.de

Merkez, mamografi muayenesi hakkındaki sorulara cevap vererek mamografi merkezlerinin yerleri ve tarama işlemi hakkında bilgi vermektedir. Burada tarama randevusu da alınabilir. Göğüs kanserinin erken tanısı için sürdürülen bu önemli programa, 50 ila 69 yaş arasındaki tüm kadınlar iki yılda bir davet edilirler. Yararlanma isteğe bağlıdır.

Kuruluşlar

Tanımlama/İletişim

pro familia

Landesverband Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt am Main
Tel.: 069|44 70 61
Fax: 069|49 36 12
E-Mail: lv.hessen@profamilia.de
Online-Mail-Beratung bei
pro familia: www.sextra.de

“Landesverband der pro familia in Hessen”e ait 26 danışma merkezi, 2 tıbbi enstitü ve bir eğitim atölyesi bulunmaktadır. Tüm danışma merkezleri, resmi olarak tanınan gebelik danışma merkezi statüsündedir. Bu kurumdan danışmaya gidildiğini gösteren bir belge de alabilirsiniz (Beratungsbescheinigung). Kadınlar “ertesin gün hapı (Pille danach)” hakkında da 01805|77 63 26 no’lu telefonda bilgi alabilirler.

Danışma merkezlerinden bazıları:

Darmstadt: Telefon 06151|42 94 20

Dietzenbach: Telefon 06074|22 65

Gießen: Telefon 0641|7 71 22

Kassel: Telefon 0561|2 74 13

Offenbach: Telefon 069|81 77 62

Wiesbaden: Telefon 0611|37 65 16

Sozialverband VdK

Hessen-Thüringen

Geschäftsstelle Frankfurt
Elsheimerstraße 10
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069|7 14 00 20
Fax: 069|7 14 00 255
E-Mail:
sozialpolitik.hessen@vdk.de

“Sozialverband VdK Hessen-Thüringen” üyeleri sosyal hakları konusundaki uyuşmazlıklarda danışmanlık sunmakta ve onları temsil etmektedir. Ayrıca bağımsız hasta danışmanlığı hizmeti de sunmaktadır. Bu danışmanlık hizmeti üye olmayanlar için de ücretsizdir. Hizmet, öncelikle kronik hastalıkları olanlarla engellileri hedef almaktadır.

Danışma merkezleri:

Kassel: Telefon 0561|9 20 70 80,
görüşme saatleri: Perşembe 14–18 arası

Darmstadt: Telefon 06151|35 99 80,
görüşme saatleri: Pazartesi saat 13–17 arası

Alsfeld: Telefon 06631|35 56

görüşme saatleri: Çarşamba saat 13–17 arası

Kuruluşlar

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Beratungsstelle Gießen

Liebigstraße 15

35390 Gießen

Tel: 0641 | 3 01 33 45

Fax: 0641 | 3 01 94 29

E-Mail:

giessen@upd-online.de

Internet:

<http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/>

Tanımlama/İletişim

UPD Almanya genelinde 22 danışma noktasında hastalara ücretsiz olarak uzman danışmanlar tarafından sağlık, sağlık hukuku ve ek (bölgesel) sağlık hizmetleri konusunda bilgi sunmaktadır. Ayrıca, UPD bölgedışı hastalıklar ve buna bağlı özel konularda danışma sunmaktadır.

Verbraucherzentrale Hessen

Große Friedberger Straße 13–17

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 01805 | 97 20 10

E-Mail: vzh@verbraucher.de

Internet: www.verbraucher.de

“Verbraucherzentrale Hessen” (Hessen Tüketiciyi Koruma Merkezi) telefonla ve yüz yüze rehberlik hizmeti vermektedir. Telefonla danışma Pazartesi-Pazartesi Perşembeye kadar mümkündür. Saat 10–13 arası 0900 | 1 77 44 47 numaralı telefon (Almanya içi sabit hatlardan yapılan aramalarda ücret: 1,75 Euro/Dakika). Kişisel rehberlik Frankfurt, Kassel ve Darmstadt'ta verilmektedir. Randevu almak için:

Frankfurt: Telefon 01805 | 97 20 10

(Almanya içi sabit hatlardan aramalarda ücret: 12 Cent/Dakika)

Kassel: Telefon 0561 | 10 49 05

Darmstadt: Telefon 06151 | 27 99 90

Notlar

Notlar

Teşekkürname

Bu broşürün oluşturulmasında emeği geçen tüm kişi ve kurumlara teşekkürü borç biliriz:

Bärbel Bächlein (BKK Bundesverband Essen), Dr. Helga Brenneis (pro familia Wiesbaden), Dorith Dominik (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach), Selver Erol (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Katharina Fischer (Sozialverband VdK Hessen-Thüringen), Brigitte Fuchs (pro familia Landesverband Hessen), Nancy Gage-Lindner (Hessisches Sozialministerium), Doris Globig (Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main), Aylin Gönenc (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Karin Heinemann (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Semra Kanisicak (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Ute Klaus (Verbraucherzentrale Hessen e.V.), Karin Kranabetter (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.), Konstanze Küpper (Projektstelle Mammographie-Screening Hessen), Michaela Lautner (Mammographie-Screening Hessen), Peter Lipp (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum/Leitung Zahnärztlicher Dienst des Kreises Offenbach), Cornelia Luetkens (Gesundheitsamt Wiesbaden), Dr. Christian Luetkens (Hessisches Sozialministerium), Katja Möhrle, M.A. (Landesärztekammer Hessen), Prof. Dr. med. Katrin Neumann (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie J. W. Goethe-Universität Frankfurt am Main), Dr. Gabriele Oefner (Gesundheitsamt Kassel), Gudrun Ornth-Sümenicht (DRK Landesverband Hessen e.V.), Alp Otman (Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt), Heike Pallmeier (HAGE), Michael Pufahl (BKK Landesverband Hessen), Christine Pusch (donum vitae e.V.), Burglinde Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Roth (Kassenärztliche Vereinigung Hessen), Wiebke Schindel (Hessisches Sozialministerium), Karin Scholl (Integrationsbüro der Stadt Dreieich), Dr. Karin Seuren-Kronenberg (Gesundheitsamt Stadt Kassel), Sholeh Sharifi (Integrationsbüro Gießen), Yvette Sommer (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Dr. phil. Anke Steckelberg (Universität Hamburg, Fachbereich Gesundheit), Klaus Stehling (AIDS-Hilfe Hessen e.V.), Dr. Martina Stickan-Verfürth, MPH (BKK Bundesverband Essen), Dr. Andrea Thumeyer (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Fatma Uslu (Integrationsbüro Gießen), Saskia Veit-Prang (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Rita Wandel (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH), Dr. Hans-Georg Wolter (Stadtgesundheitsamt/Gesunde-Städte-Projekt der Stadt Frankfurt am Main), Dr. Daniela Wunderlich (Frauenärztin, Wiesbaden), Fatma Yılmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).

Sağlığı korumak

Almanya'da yaşıyorsunuz ve sağlıklısiniz. Sağlığınızı korumak istiyor ancak erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları hakkında hangi imkanlara sahip olduğunuzu bilmiyorsunuz. Bu broşür, sağlığınızı aktif olarak korumanız ve sağlık problemlerinizin erken teğhis edilmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Örneğin, bir genel sağlık muayenesi (Check up) nedir? Erken kanser tanısı ne demektir? Hangi çocuk ve ergen muayenelerinden yararlanabilirsiniz? Ne zaman aşı olmalısınız? Dişlerinizin bir ömür boyu sağlıklı kalması amacıyla diş hekimine hangi muayeneler için gidebilirsiniz? Bu ve pek çok başka sorunun cevabını bu broşürde bulacaksınız. Ayrıca Hessen'deki farklı sağlık birimlerinin iletişim adresleri de bu broşürde yer almaktadır.