



**Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern**

Gesund. Leben. Bayern.



# Tendurust bimînin

Zûnasîn û tedbîrên pêşemîn li ba zarok û mezinan



Rêberîyek ji bo koçberan – Li 10 zimanan hatiyê weşandinê

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# Impressum

Bleiben Sie gesund  
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene  
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten

## Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1 | 81667 München  
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg  
[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
Zenettiplatz 1 | 80337 München  
[bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu) | [www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Konzeption, Inhalt und Erstellung:** Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Redaktion:** Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Julia Meßmer, Britta Lenk-Neumann

**Übersetzung:** Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Layout und Satz:** eindruck.net, Hannover

**Bildquellen:** Titelbild: eindruck | Porträt des Staatsministers © Andi Frank | S. 4: © lenetstan/123rf.com | S. 10: © iStock.com/Ridofranz | S. 15: Bayerische Landeszahnärztekammer | S. 17: © stockbroker/123rf.com | S. 20: © melpomen/123rf.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch Personen aller Geschlechter 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 Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in verschiedenen Sprachen erhältlich ([www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)).

Stand: März 2022  
2. Auflage

Wir danken der Firma MSD Sharp & Dohme GmbH für die freundliche Unterstützung des MiMi-Projektes in Bayern.



# Pêşgotin

Xwendevanên birêz,

Em dixwazin bi vê rêberiyê, ku ji bo koçberan hatîye amade kirin û “Jîyanek Bi Tenduristî – Zûnasîn û Tedbîrên Pêşemîn li ba Zarok û Mezinan” hatîye binav kirin, piştgirî bidin tedbîrên tenduristîya we û di derbarê pergala tenduristiyê ya Almanyayê da agahdarîyên hêja bidin we.



Ezmûn nîşan daye, ku derfetê herî baş ew e, bi tenduristî bijîn, ger em karibin pêşî li nexweşîyan bigrin an jî wana di qonaxek pir zû da tespît bikin, da ku ew bi hêsanî bêtin tedawî kirin. Di vê babetê da, sistema tenduristiyê ya Alman, muayeneyên cuda cuda pêşkêş dike. Di nav wan da, ji bo tespîtkirina zû ya kanserê, şeker an nexweşiyên dil jî hene. Ji bo destpêkeke baş a jîyanê, jinên ducanî, zarok û ciwan dikarin ji ezmûnên guncaw ên pêşîlêgirtinê sûdê werbigrin. Pêşniyarên perpûnlêdanê an jî birêkûpêk ji bo kontrolkirina tenduristîya diranan jî girîng in.

Di heman demê da, her kes dikare ji bo tenduristîya xwe tiştê bike. Wek mînak, bi awaya pêşvebirina jîyana tenduristiyê. Werzîşa birêkûpêk, parêzek hevseng û nekişandina cixareyê dibe alîkar, ku kalîteya jîyanê baştir bibe û ji bo demek durûdirêj li ser xwe bimînin.

Her weha em dixwazin agahdarî bidin hemû kesên ku di van demên dawî li Bayernê cîbicî bûne û hêj bi pergala lênihêrîna tenduristî ya Alman û zimanê herêmî nizanin. Ji ber vê yekê ev rêber bi zimanên cuda cuda peyda dibe.

Ev agahdarî beşeke girîng ya projeya tenduristiyê ye; “Bi koçberan ra ji bo koçberan (MiMi)”, ku di çarçova însiyatîfa Gesund.Leben.Bayern da, ji sala 2008’an pê ve ji aliyê Wezaretê Tenduristî û Lênihêrîna ya Eyaleta Bayernê tê fînansekirin. Yek ji armancên sereke yê projeyê ew e, ku agahdarîya têgihîştî ragihîne da ku koçber bikaribin berpirsiyarîya tenduristîya xwe werbigrin.

Ezê kêfxweş bibim, ku bi saya vê broşûrê ra, tevkarîyê bikim da ku hûn û malbata we sax bimînin!

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Klaus Holetschek". The signature is fluid and cursive.

Klaus Holetschek MdL (Parlemenê Eyaletê) · Wezîrê Tenduristî û Lênihêrîna Eyaleta Bayernê

# Naverok

<b>Destpêk</b>	<b>3</b>
<b>1. Derfetên sîgorteya nexweşiyê ya qanunî</b>	<b>4</b>
Tespîtkirina zûdemî ya kansêrê (Pençeşêr)	4
Ji serî heta binî kontrola tendurustiyê (Check-up)	5
Di dema ducanîyê û piştî welidandinê da, muayeneyên berîya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn	5
Testa Chlamydia (Zayendî) ji bo jinên temen heta 25 salî	7
Muayeneyên pêşdemî li ba zarokan (U1 – U9, J1)	7
Muayeneyên berî destpêkirina dibistanê li Bayern	10
Muayeneyên ciwanan	11
Derzîlêdan	11
Muayeneyên li ba dixtorên diranan	13
<b>2. Muayeneyên berîya nexweşî derkeve û tedbîrên     pêşemîn li ba kesên bê sîgorteya nexweşiyê ya qanunî</b>	<b>16</b>
Derfetên li gor qanûna penaberan	16
Derfetên li gor SGB XII (alîkariya sosyal)	17
<b>3. Ferhengok</b>	<b>18</b>
<b>4. Navnîşan</b>	<b>23</b>

# Destpêk

Tendurustî ji bo jîyanek dilgeşî bingêhe pêşker e. Zarokên tendurust dikarin bi zîrekî dinê kifş bikin û mezinên tendurust dikarin dijwarîyên rojanî baştir bibuhurînin û ji jîyanê zêdetir kêyfê bigrin.

Her kes dikare ji bo tendurustîya xwe hînek tiştan bike, wek bi xwarin û vexwarina tendurust û bi livîn (hereket) e. Dêzgeha tendurustî ya Elmani palpiştîya mirovan ne bi destpêka nexweşîye da dike. Sîgortên nexweşîyê bi derfetên tedbîrgirtinê û zûnasîna nexweşîyan alîkarîya endamên xwe dikin, ku ewana tendurust bimînin.

Di vê rêbernameyê da, ku bi hevkarîya Wezaretê Tenduristî û Lênihêrînê ya Eyaleta Bayernê ji aliyê Ethno Medizinisches Zentrum e.V. hatîye amadekirin, hûnê li ser lênihêrîna pêşlêgirtinê û muayeneyên zû tespîtîkirinê, perpûn û tenduristîya diranan agahdarîyan werbigrin.

Piranîya vê rêberê da beşa tendurustîya zarokan cîhekî giran digre. Jîyanek tendurust bi muayeneyên pêşemin di dema ducanîyê da destpê dike. Piştî zarokanîna jî bi deh muayeneyên zarokan berdewam e. Li Bayernê ji bo zarokên nûbûyî ji wan bêtir testa bihîstînê (Hörscreening) û lêkolîna bo nexweşîya givêrandinê jî tê pêk anîn. Ji alîye din jî hûn agahdar dibin, çima li Bayernê erk e ku zarok beşdarîya muayeneyên U-yê bibin û divê dê û bav li beşdarbûna wan muayeneyên da bala xwe bidin kîjan tiştan.

Heta ku bê bikaribin pir mirov ji netewe û nifşên cûrbecûr ji tedbîrên pêşemin û zûnasîna nexweşîyan îstîfadê bikin, ew rêbera bi zimanên cuda cuda hatîye wêşandinê. Eger va rêbera bikaribe alîkarîya we û zarokên we ji bo jîyanek tendurust bike, ew ê me dilxweş bike.

# 1. Derfetên sîgorteya nexweşiyê ya qanunî

Mîna endama/ê sîgorteya qanunî hûn xwedî mafê wergirtina muayeneyên nasîna beri nexweşiyê û (hemû têgînên ku binê wan hatiya xêzkirinê wê di ferhengokê de bîn ronîkirin) pêştedbîrê (tedbîrgirtinê) ne. Li gor sal û cinsiyet cûrbecûr mafê we hene ku hûn bê pere muayene bibin.

Ji bo hemû muayeneyên beriya nexweşî derkeve û derfetên tedbîrgirtinê divê hûn kartê sîgorteyê bi xwe re bînin.

## Tespîtkirina zûdemî ya kansêrê (Pençeşêr)

### Jin dikarin ji temenekî

- 20 salî ve salê carek muayeneya tespîtkirina zûdemî ya nexweşiya kansêrê devê malzarok û kansera organên zayendî, li cem dixtorê jinan,
- 30 salî salê carek muayeneya pêsîr,
- 35 salî du salan carek muayeneya çerm,
- 50 salî salê carek tespîtkirina zûdemî ya kansera rovi û
- 55 salî eynikdana rovi (di 10 salan de du muayene)

bi kar bînin.

Wekî din li Bayernê hemû jinên di navbera 50 û 69 salî de, her du salan carekê bi rêkûpêkî şexsî û bi nivîs ji bo filmkişandina mamografîyê tîn vexwendin. Fehs di nav beşên muayeneyên peyhev pêk tîn.



### Mêr dikarin ji temenekî

- 35 salî ve her du salan muayene çerm,
- 45 salî salê carekê fehsa prostat û ciyên cinsî,
- 50 salî salê carekê tespîtkirina zûdemî ya kansêra rovî û
- 50 salî dikarin eynikdana rovî (di navbera 10 salan de du fehnan)

bi kar bînin.

### Ji serî heta binî kontrola tendurustiyê (Check-up)

Jin û mêr ji 35 salî şûn ve xwedî maf in ku her sê salan carekê muayeneya tendurustiyê bibin ya bi taybetî ji bo naskirina pêşdema mina nexweşiyên dil û gera xwînê, gurçik û nexweşîya şekir (Diabetes mellitus) ku gelek caran derdikevin, bi sûd e.

Derfet heye ku ji bo enfeksiyona bi vîrusên hepatî C û B, wekî beşek ji vê muayeneyê, hûn carekî bêtin test kirin.

Jin û zilamên, ku temenên wan di navbera 18 û 34 salî da nin, di vê heyamê da, bi tenê carek mafê kontrolkirina tendurustiyê heye.

Di çarçova kontrola tendurustiyê da, zilamên ku temenên wan ji 65 salî mezintir in, carekî ji bo anevrîzma damarên zik, muayeneya ultraşal tete pêşkêş kirin.

Di dema ji serî heta binî kontrola tendurustiyê, dixtor di axaftineke bingehîn de ji mirov re zelal dike ka çi xeterên tendurustiyê yekane pêşnexweşî û jiyana rojane yên şexsî hene. Tansiyon û lédana damar (Puls) tên pîvan, dil û pişik (kezeba sipî) tên guhdarîkirin û mîz û xwîn bo muayenê tên wergirtin.

### Di dema ducaniyê û piştî welidandinê da, muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbirên pêşemîn

Di dema ducaniyê de muayeneyên beriya nexweşî derkeve ji bo dayik û zarokên hîn di zikê diya xwe de ne, hene.

#### Hîn ji wan ev in:

- Muayene ji bo nexweşîya şekir ya ducaniyê li ba jinê
- Muayene ji bo nexweşiyên bi ducaniyê ve girêdayî (gestose) (kontrola bi rêkûpêkî ya tansiyon, testa mîzê, û muayenê hunandina laş ji bo werimîna bin çerm (ödeme))
- Muayene Ultraşal (Tespîtkirina laşê zarok, texmîni dema zarokanîne û gihîştina zarok di zikê dayik de)
- Muayene kardiografîk (CTG) (Xetekêşîya liva qolincan û dengê dilê zarok)

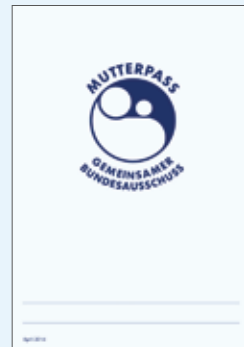
Li teniştê derfeta muayeneyên beriya nexweşî derkeve, pêştedbîr di dema ducaniyê de gelek girîng e. Dixtor kesên ducan ji ber mîrkute jî (muayeneya xwînê) muayene dike, li ser hin xeterên tendurustiyê yê diyarde ku dikarin di dema û piştî dema ducaniyê de ji bo dayik û zarok bîr holê, agahdarî dide û zelalî dike. Pîrik jî dikarin di vê demê de şêwirdarî agahdarkirinê pêşkêş bikin.

Her dayika ducan xwedî mafe ku ji aliyê dixtorên jinan yan jî pîrik di dema ducaniyê û zarokanî de û çend hefte piştî zarokanî de alîkarî werbigire. Dema ducaniyê normal, bê şikayetên tendurustiyê pêş ve dikeve, muayeneyê ji aliyê dixtor di çar hefteyan de carek kafî ye. Piştî hefteya 32 ya ducaniyê her du hefte carek, ger dema zarokanî de derbas bibe her du rojan carek muayene pêwîst e.

Wekî din divê jina ducan dema ducaniyê de du caran biçe cem dixtorê diranan. Guhartinê xwarinê (bijîkişandina xwarina şîrîn û tîrş) dikare dirana kurmî bike. Jinên ducan dikarin ji ber guhartina hormonan ku bi nexweşîyan goşt û koka diranan bikevin. Ji ber vê paqijî û tedbîrên pêşemîn pir girîngin. Lêkolînên nû nîşan didin ku, diranên werimî dema ducaniyê da xetera zutiranîna zarokan zêde dikin û pitik bi giraniyê kêmtir dinê. Daxwaz ew e ku jin hîn ber ducaniya xwe ji bo kontrolê biçin cem dixtorê diranan.

## Girîng:

Di nav çarçoveya muayeneya ducaniyê da jin pasaporta dayik digire. Di wê pasaportê de hemû encamên muayeneyan û rewşa ducaniyê tîr nivîsandin. Pêwîst e jina ducanî vê pasaportê hertim bi xwe re bigerîne û di dema hemû muayeneyên tendurustiyê da şanî bide. Parastina vê pasaportê paş zarokanî jî baş dibe. Tomarên di pasaportê da ji bo ducaniyên din jî girîng in.





## Testa Chlamydia (Zayendî) ji bo jinên temen heta 25 salî

Hemû jinên ku temenên wan heta 25 salî nin, di çarçova bîmeya tenduristîyê ya yasayî, dikarin li def jîneokologê xwe salê carekê testa zayendîyê pêk bînin.

Chlamydia bakterî ne ku di dema têkilîya zayendî ya bêparastin da têtin veguhestinê. Ger neyê tedawî kirin, dikarin encamên cidî derbikevin, di nav wan da bêstêwrî jî heye. Ger enfeksiyon di wextê xwe da bête tespît kirin, dikare bi antîbiyotîkan bête tedawî kirin.

## Muayeneyên pêşdemî li ba zarokan (U1 – U9, J1)

Derfetên muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên zûdemî ji bo zarok û ciwanan gelek in („Rêwerza zarokan“ a li jine giştî ya yekgirtî), ji ber pêşveçûna tendurustî di salên pêşî de girîngiyeke xwe ya taybet hêye.

### Neynikdan li cem zarokên nûbûyî

Li Almanyayê, ji bo nexweşiyên zikmakî yê nêrî, yê ku di dema zayînê da ji hêla nişanên derve ve nayên naskirin, mafê hemû zarokên nûbûyî heye, ku bi testa xwînê ya sade bêtin muayene kirin. Ji vê testê ra, testa nûbûyî tete gotin. Di nav nexweşiyên ku hatine lêkolînkirin da, nexweşiyên metabolîk û hormonal û her weha nexweşiyên derûnî, xwîn û pergala parastinê hene. Ger ev nexweşî neyê tedawî kirin, dikare rê li ber

### Girîng:

Ji bo muayeneyan divê hûn kartê sîgorteyê û deftera-U bi xwe re bînin, ji bo ku dixtor encamên muayeneyan tê de binivîsîne. Dibe ku di çarçoveya muayeneyên-U de derziyên parêziyê jî li zarok bidin, divê deftera derzilêdanê jî bi we re be.



seqetî an jî mirina zarokê veke. Lê belê, heke nexweşî zû bête nas kirin û bête tedawî kirin, encamên wan dikarin di pir rewşan da ji holê rabin an kêm bibin. Berêku lêkolîna nûzayî bête kirin, razîbûna dêûbav pêwîst e.

Bi gelemperî di sala sêyemîn da, ji bo muayenê xwîné çend niqut xwîn ji panîyê zarokê li ser kaxezekî tèn çilkandin û ezmûngehek taybetî ra ji bo kontrolê tèn şandin. Destûrmendên ji bo wergirtina xwîné ev in: nexweşxaneya zayîné, pîrik û dixtorê zarokan. Dema nişanên balkêş bèn dîtîn, nexweşxaneya zayîné, pîrik yan ji dixtorê zarokan dê û bavan agahdar dikin û testên nû tèn pêkanîn. Dema nexweşiyek hêba, wê demê yekser tedawî dest pê dike.

## Girîng:

Dema zayîna li malê an jî li nexweşxanê, pîrik li ser testa xwîné agahdarî dide û pêvajoya testê (Screening) jî pêk tîne.

Ji bo pitikên nû zayî, hûn dikarin li jêr, di derbarê pêvajoya testê bibînin:

Gesundheit: Neugeborenen-Screening (bayern.de)

[www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm)

## Testa bihîstinê

Li Almaniyayê, hemû zarokên nû zayî, ji bo testa bihîstinê (Hörscreening) xwedî maf in. Muayene bi gelemperî di rojên yekem ên jiyane, piştî zayîné da pêk tê. Testek bihîstinê, bi amûrek pîvanek taybetî, demek kurt û bê êş, li ser pitik tete kirin. Nexweşiyên bihîstinê dikarin di qonaxek destpêkê da bi vekolîna bihîstinê ve bêtin tespît kirin û tedawî kirin. Li Almaniyayê ji her 1000 zarokan 2 zarok, bi astengîya bihîstinê tèn dinê ku pêwîstî bi tedawîkirinê heye. Ji bo pêşveçûneke normal ya axaftinê, di temenê zaroktiyê da û gihîştina hest û civakî ya zarok û pişt ra ji bo pêşketina dibistanî û pişeyî, tewana baş bihîstinê gelek girîng e. Astenga bihîstinê çiqas dereng bête tespît kirinê, ji bo zarok pêşveçûna ziman ewqas diwartin dibe. Zarok dikare ji vê yekê xilas bibe, bi tespîtkirina zû, piştgirîya zû û guhdana nûjen. Li Bayernê, muayene, beşek ji kontrolên bijjîkî yên mecbûrî ye.

Dema zarok li malê çêbibe yan jî li nexweşxaneya zayîné testa bihîstinê dikare li cem dixtorê zarokan yan jî li ba dixtorê Qirik-Bêvil-Guh ê pêk were.

**Muayeneyên U****Dem****Cîh**

U1

Hema piştî zayînê

li nexweşxaneyê yan  
ji li malê ji hêla pîrikê

U2

Di navbera rojên  
3. û 10 yên jiyânêli nexweşxaneyê yan  
ji li cem dixtorê zarokan

U3 – U9

8 muayene heta zarok  
şêş saliya xwe tijî bikeli cem dixtorê zarokan  
yan ji li ba dixtorê malê**Ji bo astengiyên dil ên giran ya ji dayîkbûnê, muayene**

Di vê muayeneyê da, bi karanîna senzorek ronahiyê (oksîmetrîya nabizê) ve, bi pîvana oksîjenê di nav xwîna pitikê da, astengiyên dil yê giran ya ji dayîkbûnê tete tespît kirin. Muayeneyek bê êş e û tenê çend sanîyeyan dajo.

**Muayeneyên zûnasînê U**

“Muayeneyên U” xizmeta pêşveçûna laş û hişê zaroka nû ji dayik bûyî dibe dike û çavdêriya zarokan dibe û dema zarok ne bi durustî mezin bibin, zû agah lê hebe û zû dest bavêje dermankirinê.

Kengê muayeneyên U3 heta U9 dest pê dikin, divê dê û bav bi dixtorê zarokan re bipeyivin. Gelek girînge ku her yek ji van muayeneyên zûdem tespîtîkirinê, di demeke diyarde ya pêşveçûna zarok de bîn çêkirinê. Tenê bi vî awayî dikarin xeletî û nexweşiyên hêyi di dema xwe de bîn naskirin û tedawîkirinê.

Du muayeneyên din yê U10 û U11 hene ku doktorê zarokan an doktorê malbatê dikare pêk bîne, lê hîn jî, hemû kasayên bîmeya tenduristiyê mesrefên wan nagire li ser xwe. Agahdarîyên bêtir, dikarin ji doktorê xwe û kasa nexweşiyê werbigirin.

**Girînge:**

Testa bihîstina anormal, divê di zûtirîn dem da, ji aliyê bijîşkekî pispore bête kontrolkirin. Divê teşxîs ji temenê sê heyvî ve bête kirin, da ku tedawî di şêş heyvên pêşîn ên jiyânê da dest pê bike.



### **Yasaya parastina tenduristîya zarok û ciwanan li Bayern**

Bi vê yasayê re, dê û bav li Bayernê mecbûr bûne, di dema wê de, zarokên xwe bibin muayeneyên zûnasînê (U1 heta U9 û J1). Ew muayeneyên li cem dixtorê zarokan yan dixtorê malê xizmeta zûnasîna nexweşîyan û têkçûnên pêşveçûna dikin. Beşdarîya li wan muayeneyan mecbûrîyê ku bi wî awayî zarokên tîn kutanê û tîn eware kirin jî dikarin di zû demê da bèn nasîn û parastin.

Belgeyên li ser pêkanîna muayeneyên U yê dawî jî bo daxwaza dirava perwerdekirina ya eyaletê û dema serledana helîna zarokan tîn xwestin. Ji bo muayeneyên berê destpêkirina dibistanê, divê delîlên muayeneya temenî ya dawî, gel xwe bînin.

### **Muayeneyên berê destpêkirina dibistanê li Bayern**

Muayeneya berê destpêkirina dibistanê fehseke pêştedbîrî ye, ku hemû zarokên di nava du salên pêş da biçin dibistanê, çêdibe. Karmendê dezgeh tenduristîyê, muayene dikin ku, ka zarok jî hêla tendurustîyê da ji bo dibistanê têgîhiştine. Beşdarî mecburî ye.

Kurtejiyanê zarokan ji hêla tendurustîyê tê seh kirin, giranî, bejn, jêhatîyê dîtin û bihîstinê û deftera muayeneya zarokan û derzilêdanê tîn kontrol kirin. Ji bo ceribandina gêrûfên peyvandin û bizavîyê hînek pirsên biçuk tîn pirsînê.

Dem a dê û bav nêkarîbin îspat bikin, ku zarokê wan di muayeneya temenî (U8 an U9) beşdar bûne, wê demê muayene cem dixtorê dibistanê pêwîst e. Wê fehse da laş û qonaxa têgîhiştinê zarok tîn kontrol kirine. Hînek tiştên berçav hebin, ku ji bo jîyana rojanî li dibistanê girîng bin, wê demê ev babeta bi dê û bavan ra tê şîrowekirin. Wek mînak, di dema muayeneya destpêka dibistanê da an jî di dema muayeneyan da, taybetmendî derketine holê, muayeneya tibî jî têtê kirin. Muayene dikare li ser daxwaza dê û bavan jî pêk bê.

Ger zarok beşdarî muayeneya destpêka dibistanê an muayeneya bijîjkî ya pêwîst ya dibistanê nebe, divê dezgeha tenduristîyê, daîreya ciwanan agahdar bike.

## Muayeneyên ciwanan

Bi destpêkirina balixbûnê (Pubertät) ra, gelek guhertinên laşî û derûnî çêdibin. “Muayena J1”, li def ciwanên temen 12–14 salî, salê carekê pêk tê.

Bi vî awayî divê nexweşiyên ku dikarin pêşveçûna laş, derûnî û civakî yê ciwanan bixin tahlûkeyê, zûtir bêtin naskirin û tedawîkirinê. Her weha rewşa perpûnlêdanê jî dîsa têtê kontrol kirin. Pirsên li ser zayendîyê, tevgerên nebaş ji bo tenduristîyê, mînak ên wekî cixare kişandin û pirsgirêkên bi malbat û ji derûdor civakî ra dikare wekî beşek J1 bête nîqaş kirin û zelal kirin. J1 di muayenexana doktorên zarok û ciwanan da an jî di muayenexana doktorê malbatê da têtê kirin. Ciwan dikarin hîlbijêrin ka ew dixwazin bi tenê an bi dêûbavên xwe ra biçin muayena J1.

Gelek muayenexaneyên doktorên zarok û ciwanan şewirmendîyek taybetî ya ciwanan pêşkêş dikin. Pasporta perpûnlêdanê û karta bîmeyî bi xwe ra bînin.

Her weha hîn muayeneyeka J2 heye, ku doktorê zarokan an doktorê malbatê dikarin bi rêve bibin, yê ku hemû kasayên nexweşiyê mesrefan nagrin li ser xwe. Di vê babetê da ji doktor û kasayên nexweşiyê ya xwe agahdarîyan werbigrin.

## Derzîlêdan

Derzîlêdan gelek girîngê, ji ber ku ji bo we û zarokên we parastinek li dijber nexweşiyên înfeksiyona tînin holê. Derzîlêdanan zarokan divê demên ku hatine destnîşan kirin, rêkûpêk were çêkirin yan jî were nû kirin. Dixtorê zarokan yan ê malê dikare ji bo dema derzîlêdanê agahdarî bide.

## Sîgorteya nexweşiyê mesrefên derzîyên jêrîn ji bo zarokan didin:

- Vîrûsên Rota
- Tetanos
- Dîfterî
- Xaneqîtik
- Felca zarokan
- Haemophilus influenza type B
- Hepatî B
- Pneumokok  
(Mînak: Kêmgirtina pişikê û menenjît)
- Menenjît  
(Mînak: Kêmgirtina çerma mêjîyê)
- Sorik
- Binguhk
- Rubella
- Xurî
- Vîrûsa Havîna Pêşîn Menenjît Ensefalitis (VHPE)
- Vîrûsên Papilloma Mirovî

Perpûna COVID-19 belaş e.

## Gîrîng:

Hemû derzîlêdan di deftera derzîlêdanê de tîn qeyidkirinê, divê mirov bi xwe re bîne cem dixtor. Ger hîn deftera we ya derzîyê tune be, ji dixtorê malê yan jî ji nivîsgeha tenduristiyê dikarin bipirsin.

## Ji bo mezinan

Derzî ji bo mezinan jî gelek girîngin û dikarin ber hînek nexweşîyan biparezin. Berî çûyina dixtor divê li deftera xwe ya derzîlêdanê binêrin û derzîyên kêr ji nû ve bidin çêkirin. Derzîyên parastinê dijî dîfterî û tetanos divê bêne nûkirin yan hîn çênebûbe, ji nû ve bîn çêkirin. Dema daxwaza ducaniyê hêbe yan jî bi zarokan re pir tekilî çêbe û derzîyê dijî nexweşîya xaneqîtîkê ya dawî ji deh sal kevntir be, derzîya xaneqîtîkê pêwîst e. Eger hûn ji welate kî, ku nexweşîya felca zarokan (Polio) hêye, tîn, divê hûn deftera derzîlêdanê binêrin û pêwîst be ji nû ve bidin çêkirinê. Wekî din ji bo wan kesên ji ber temenê xwe û nexweşiyên heyî, bi taybetî di tahlûkê de ne, pêşniyara derzîlêdanê tê kirin. Hînek ji ew derzîyan dijî Infelwenz (Influenza) û Pneumokokken (iltîhaba pişkê) ji bo kesên 60 salî şûn ve ne. Dixtorê malê, sîgorteyên nexweşiyê û nivîsgeha tenduristiyê agahdarî li ser derzî û pêwîstiya wan didin.

Li her derê Bayernê xeterek mezin hêye ku bi geza qirînîyan bi nexweşîya Vîrûsa-Havîna-Pêşîn-Menenjît-Ensefalitis (Vîrûsa FSME) bikevin. Ji bo kesên ku ji sedema kar yan jî ji bo gerrê pir li deşt û çolan digerin, navbera her se û penc salan derzîlêdan ji bo wan û zarokên wan tê pêşniyar kirin. Ji ber ku Vîrûsa FSME dikare bibe sedama nexweşîyan giran a çermê mejû, mejû û ya mejûya marîpiştê.

Sîgorteyên nexweşiyê mesrefa hemî derzîlêdanan, yê herdem ji komîsyona derzîlêdanê ve (STIKO) ya peymangeha Robert Koch li Berlînê, bêne pêşniyarkirinê, bi xwe digire. Hînek sîgorteyên nexweşiyê dikarin mesrefeke bêhtir bi xwe bigirin, bo derzîlêdanên din (wek: derzîlêdanên seferê).

## Muayeneyên li ba dixtorên diranan

Ji bo tendurustîya diran û goştê diranan serlêdana rastedemî li ba dixtorê diranan girîng e. Ew yêka hem ji bo mezinan û hem jî -bi taybetî bi derketine diranên yekemîn- ji bo zarokan. Piştî muayeneyêki bingehîn, diran yan jî goştê diranan ya nexweş tê tedawî kirin û şewirmêndîyeke bi guncanî tê dayîn.

Hem ji bo mezinan hem jî ji bo zarok û ciwanan sîgorteya nexweşiyê ya fermî, mesrefên muayeneyên tespîtkirina beriya dema nexweşiyê û rêlêgirtina berê ya tedbirî yê li vir nîvisandî li gel dixtorên diranan hildigrin ser xwe.

### Girîng:

Dema zarok nexweş be û agirê wî ji 38,5°C derbas be, divê derzîlêdan bê paşde avêtinê. Ba nexweşiyên sivik, berî axaftina bi dixtor, derzî dikare bê lêdanê. Dema li cem zarokan înfeksiyon yan jî nexweşî hebe û dermanan bixwûn, divê ew berê ji dixtor re were gotin!

### **Zarokên temen ji şeş mehî heta dawîya 30 mehî:**

Di vê demê da mafê zarokan heye, ku bi giştî sê muayeneyên diranan yên zû tespîtkirinê çêbikin, di nav wan da kontrola diranan jî heye û ger pêdivî hebe, planek tedawîkirinê tê destnîşankirin. Sê lêkolîn li jêr hatine destnîşan kirin:

- ji temen 6 heta 9 mehî,
- ji temen 10 heta 20 mehî û
- ji temen 21 heta 33 mehî

Di navbera muayeneyên li pey hev ra, herî kêr çar meh navberek pêk tê. Wekî din, zarokên di vî temenî da xwedî maf in, ku salê du caran ji bo xurtkirina diranan florîd bikar bînin.

### **Zarokên ji temen 34 mehî heta dawîya 6 salî:**

Bi gelemperî, mafên zarokên di vî temenî da, sê muayeneyên diranan hene. Herî kêr di navberên 12 mehan da dihên pêşniyazkirin. Ger xetera xirabûna diranan li def zarokan bête dîtin, ew dikarin salê du caran varnîşa florîdê werbigrin.

### **Zarok û ciwan (Temen 7 heta 18 salî):**

Salê du caran bi serdana dixtorê diranan li gor planeke demîn paqijiya dev tê kontrolkirin, li ser nexweşî agahdarî tê dayîn û paqijiya dev tê hînkirinê. Diran têtin florîde kirin û diranên kursî yên mezin li dijî kurmên diran têtin parastinê û kûrahîyên diranên piştê (molar) li hember rizîbûna diranan têne girtin.

#### **Mezin:**

- Her sal du muayeneyên dixtorê diranan bi kêmasî bi çar meh navberan: diranê kurmî "Karies", goştê diran û nexweşiya tumor di nav dev de, eger pêwîst be rontgen kişandin.
- Salê carek paqijkirina kirêçên diranan.

Kesên xwedî bîmeyên yasayî yên pêdiviya lênihêrinê ne an kesên astengdar jî mafdar in, ku ji aliyê diransazekî ve nixandina tenduristîya dev û plana tenduristîya devkî bikin. Li wir, pêşniyarên ji bo paqijiya diranan, bi karanîna florîd, xwarîna bi tendurist ji bo diranan û pêşîlêgirtin û kêmkirina devê hişk, ji bo nexweşan yek bi yek têtin tomarkirin.



Li Bayernê ji bo zarokan deftera dixtorê diranan heye û encamê muayeneyan tê da tèn tomar kirin. Ew deftera bê pereyê û ji aliyê dixtorê diranan tê dayîn. Divê ew ji bo her muayeneyê zûnasîna nexweşiyê û rêlêgirtina pêşêmin bê anîn. Di nav deftera zarokan da, bi zêdebarî agahdarî çîh digrin, di nav da rêberak agahdarî li ser tendurustîya diranan, xwarin û vexwarinak tendurust ji bo diranan û parastina ji diranan kurmî (Karies) heye.



## Girîng:

Li cem muayeneyên pêştedbirî li ba dixtorê diranan, ew babêtên jêrîn jî ji bo parastina diran û goştê diranan girîngin:

- Kemasî rojê du caran diranên xwe paqij bikin. Baştir e, serê sibê berîya taştêyê û êvarê jî carek, berîya xevkirinê.
- Piştê xwarin û vexwarinên bi asîd, divê berî firçekirina diranên xwe saetekê bisekinin.
- Rojê carek navbera diranê xwe bi dezîya dirana yan bi firçeyekî ji bo navber dirana paqij bikin.
- Ji bo zarokan: Diran paqijkirin ji destpêka diranê yekemîn pêl va girîng a. Hûn bi xwe paqijîya diranên zarokên xwe heta temenê 8–9 salî çavdêriya bikin û bi rêkûpêk paqij bikin.
- Tê pêşniyarkirinê ku diranan zarokan bi macûnên zarokan yê bi florîd paqij bikin (Bi kerema xwe agahdariya temen binhêrin). Heta 6 saliyê, macunên zarokan taybet bi 500 ppm Florîd hene.
- Xwarin û vexwarinak tendurust, bi taybetî kêma xwarin û vexwarina tiştên bi şeker, girîng e.

## 2. Muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn li ba kesên bê sîgorteya nexweşiyê ya qanunî

### Derfetên li gor qanûna penaberan

Penaber û kesên ku ji bo paşvegerê hatine mecbûrkirin yan jî rûniştina wan ji ber sedemên mafê gelan, politîk yan mafê mirovan tê tehamulkirinê ("penaberên de-facto"), normal nikarin sîgorteya fermî çêbikin. Li gor qanûna penaberan maf di dema 18 mehên pêşî de heye ku tedawiyên bi lezî yan nexweşiyên bi êş yan ji bo muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn bêne wergirtin (sînorkirin heye ji bo nimûne: çandina diranan û ortopediya hestiyên çeneyê).

### Ev muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn dikarin mîna mafên wergirtin:

- Muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn di dema ducaniyê de, maf dema zarokanîne û alîkarî piştî zarokanîne
- Muayeneyên beriya nexweşî derkeve û tedbîrên pêşemîn yê dixtoriyê mîna li ba sîgorteya nexweşiyê ya fermî: muayeneyên zarok û ciwanan U1 heta J1, muayeneyên beriya nexweşî derkeve yê jinan, ji bo jinan teşhîsa kansêr ya beriya nexweşiyê salane ji 20 salî şûn ve û mêr ji 45 salî şûn ve, kontrola ji serî heta binî (Checkups) û fehsên çerm ji hemû kesên ji 35 salî şûn ve
- Muayeneyên pêştedbirî yê dixtorê diranan
- Derzîyên zarokan yê tetanos, difterî, felca zarokan ji bo mezinan, li gor rîzîkoyên kesane derzîyên din jî hene

### Girîng:

Ji bo mirov karibe ji derfetên li gor qanûna penaberan sûd werbigre, divê mirov kaxizekî nexweşiyê bide dixtor. Ve yekê mirov dikare ji daîreya sosyal yan jî ji daîreya ku mirov alîkariyên din werdigire, bigire. Ev kaxiz hertim ji bo sê mehan derbas dibe.

## Derfetên li gor SGB XII (alîkariya sosyal)

Ji bo koçberên ku rûniştina wan legal e, lê ne li gor qanûna penaberan e, ne bi taybet ne jî fermî sîgorteya wan ya nexweşiyê heye, mafê wan li ser SGB XII dimeşe. Ger ji mehekê zêdetir alîkariya civakî werbigrin, wê demê bi fermî sîgorteya nexweşiyê çêdibe. Daîreya sosyal wê ji wan daxwaz bike ku hûn sîgorteyê nexweşiyê ya qanunî hilbijêrin û xwe li wê derê qeyd bikin.

Ger ji aliyê sîgorteyê nexweşiyê ya qanunî parastina wan neyê holê, divê li cem daîreya sosyal ya ji bo wan berpirsiyar e, serlêdanek ji bo kaxizê nexweşiyê ku bi wî mesrefên hin derfetên taybet tên çih, bidin. Derfetên wan jî li vê derê mîna yên kesên sîgorteya qanunî ne.



### Girîng:

Ew kes xwedî maf e, yê ku di rewşeke aborî ya xerab de be (û hatina wî ya rastteqîne an jî mewdanî têrê nakin, sîgorteya nexweşiyê tune ye) û eger tedawîkirina bijîjkî pêwîst be.

### 3. Ferhengok

**Anevîzma:** Anevîzma, di arteryalê da warmeke diyar e. Ger di aorta zik da warmeke bi wî awahî çêbibe, dibe ku biqelişe û bibe sedema xwînrijandina xetera jîyanê. Li defzilamên ku temenê wan li ser 65 salî nin, êhtîmala warma zik pir caran çêdibin. Ji ber vê yekê, muayeneyek ultraşal tête pêşkêş kirin, da ku di dema xwe de anevîzma kifş bikin. Paşê bi awayeke rêkûpêk tête kontrolkirin, da ku bête nirxanîn, gelo ew mezin dibe an, ger pêdivî hebe, emelîyata pêşlêgirtinê tête kirin.

**Beşên muayeneyên peyhev (Screening-Einheiten):** Ev sazîyên bijîjkî li ser bingeha muayeneyên peyhev yê mamografî pîsporin û di bin kontrolên tund yê bi kalîteyê de ne. Li van deran filmên mamografî tên kişandinê û ger tiştên li ber çav bikevin bîna tespîtîkirinê, ev hîn nezîk tîna muayenekirinê. Muayeneyên peyhev ji aliyê dixtorên ku bi taybetî hatine perwerdekirinê, tîna birêvebirinê.

**Deftera derzîlêdanê (Impfpass):** Di deftera derzîlêdanê de dixtor kîjan derzî kengê çêbûye qeyd dike. Ji ber ku derzîyên parêziyê ji bo zarokan normal di dema muayeneyên pêştedbîr yê zarokan de pêk tîna, divê mirov deftera derzîlêdanê jî mîna deftera-U bi xwe re bibe hemû muayeneyên-U û muayeneya-J1. Ger hîn deftera derzîyê tunebe, dixtor deftereka derzîlêdanê amade dike. Deftera derzîlêdanê divê ji bo derzîyan yan jî rêwîtiya dervayê welat hertim li ba mezinan jî hebe.

**Deftera U (U-Heft):** Encamên muayeneyan zarokan tîna de tîna nivîsandine (Muayeneyên U). Ji wê bêtir agahîyan girîng wek giranî û mezîniya bejnên ku zarok di temenê xwe de divê bighêjin tîna da cîh digrin. Deftera U li nexweşxanê piştî muayene U1 tîna dagirtine û divê bi xwe re bînin her muayeneyên pêştedbîr a zarok û ciwanan.

**Dixtorê malê (Hausarzt):** Dixtorê malê ew dixtorê bi musade ye ku ji bo nexweşên ji ber pîrsgirêkên tendurustî tedawî dibînin cihê ewil e. Li Almaniya dixtorên malê ev in: Dixtorên pîsporên pişeyî ji bo tabîbiya gelemperî, dixtorên nexweşiya hundurîn yê ji bo dixtoriya malê bi musade ne.

**Eynikdana hûr (Darmspiegelung):** Yek ji îmkana naskirina nexweşiyê di dema xwe de û dermankirina wê, eynikdana hûr e. Li cem eynikdana rovî xortumeke nerm (Endoskop) dixin nav rovikê. Ev sistemeke optîk e ku bi vê riyê sûretên rovik dikşînin monîtorê. Li ba eynikdana rovî dikarin parçe bèn wergirtinê ku di laboratorê de muayene bèn kirinê. Emeliyatên biçûk jî dikarin bi vî awayî bèn çêkirinê.

**Gestose:** Gestose têgîneke gelemperî ye ji bo arizayên tendurustî yên bi rêya ducanî tên holê. Li teniştê bilindbûna tansiyon dikare zêdebûna derketina proteîn di mîzê de û derketina Ödeman pêk bê. Gestose bi taybetî li ba jinên gelek ciwan yan jî li ba jinên bi temen yên ku cara ewil zarok tînin, derdikeve. Faktorên din yên rîzîko li ba jinên ducan li ser bingeha zîyanên damar yên kronîk êşa gurçîk, tansiyona bilind yan jî nexweşiya şeker, kişandina cixarê di dema ducaniyê de û kîloyên zêde yan jî kêmbûna proteîn. Gestose rîzîkoya beriya demê zarokanîn û mirina pitikan jî zêde dike. Wekî din dikare ji bo jinên ducan tevliheviya tahlûkeya jiyane be jî.

**Înfeksiyon (Infektion):** Gava înfeksiyon (belavbûna mîkrob di laşê mirov de) çêdibe, nexweşîçêker erîşê laşê dikin û xwe tê de zêde dikin. Nexweşiyên înfeksiyonê mînak ev in: nexweşiyên emelbûnê, înfeksiyonên rêya nefesgirtinê, sorik û xeneqîtîk, lê AIDS û lerzeta (Malaria) jî.

**Infelwenzâ (Influenza):** Nexweşiyêke ku di rêya vîrûsên infelwenzayê çêdibe, jê re şewb jî tê gotin, ku bi piranî rêyên çûn û hatina hilmê digre, lê herweha demeke nexweşiyê ya giran û aloziyan mîna îltîhaba pişkê (Pneumonie) yan jî îltîhaba masûlka dil (Myokarditis) bi xwe re tîne.

**Kansêr (Krebs):** Ji kansêrê (nexweşiya kansêrê), mirov pîrbûna bê kontrol ya hucreyan fehm dike. Hucreyên kansêrê vehûneyên laşê diqewtînin yan jî dikujin. Her organê laşê dikare bi kansêrê bikeve. Piştî nexweşiyên dil û gera xwînê ya duyemîn li Almaniya dibe sedem ji bo mirinê nexweşiyên kansêrê ne. Li hember vê yekê dîsa jî dikarin gelek nexweş bigîjin tendurustiyê. Gelek zêde cûreyên nexweşiyên kansêrê hêne ku derfeta tedawîkirina wan jî gelek ji hev cuda ne. Bi alîkariya zûtîrîn dem teşhîsa kansêrê dikare rîzîkoya mirina ji kansêrê bê kêmkirinê.



**Kartê sîgorteyê (Versichertenkarte):** Kartê sîgorteyê beriya serlêdana dixtor li ba alîgirê dixtor (Sprechstundenhilfe) tê dayînê, ji bo ku tedawî li ba sîgorte nexweşiyê karibe bê hesabkirinê. Kartê sîgorteyê demeke kurt piştî qeydkirinê tê amadekirinê û normal bi rêya postê tê şandinê. Li ser kartê çîp heye ku tê de agahdariyên kesane (nav, roja bûyînê, navnîşan) yên kesê sîgortebûyî û hejmara sîgorteyê hatine qeydkirinê, lê tê de agahdariyên li ser rewşa tendurustiyê yan teşhîs tunene.

**Mamografî (Mammographie):** Li ba mamografî, filmên sîngê têne kişandin. Bi vî awayî mirov dikare guhertinên vehûneya memikan bide xuyakirinê.

**Mîrkute (Röteln):** Mîrkute ji nexweşiyên zarokan e, lê mezin jî dikarin pê bikevin. Înfeksiyoneke bi vîrusên sorikê di dema ducaniyê de dikare ji bo pitika di zikê dayik de zîyanên mezin peyda bike, mînak seqetiya mejû, ker û korî. Jinek di dema ducaniyê de çiqas zû bi vîrusê bikeve (heta heftiya 18 ya ducaniyê), xetera ku zarok seqetiyêke giran bigire ew çend zêde dibe. Ji ber vê yekê di dema pêştedbîriya ducaniyê de testa dijî laş (Antikörper-Test) tê çêkirinê, ji bo ku tespît bibe ka jina ducan înfeksiyoneke sorikê derbas kiriye yan na û bi vî awayî li dijî sorikê hatiye parastin, yan jî gelo pêwîst e ku ew xwe ji înfeksiyonekê biparêze. Ger parêziyêke têr dike tunebe, divê jinika ducan têkiliya bi zarok û girseyên mirovan bi sînor bike yan hiç têkilî daneyne. Parêziya herî baş derzîbûna dema temenê zarokatiyê ye (keç ji 11 heta 13 salî) yan jî jin beriya destpêka ducaniyê.

**Muayeneya nasîna beriya nexweşiyê (Früh-erkennungsuntersuchungen):** Armanca muayeneya nasîna beriya nexweşiyê ew e ku mirov nexweşiyên di demeke zû de dinase (hîn ku alamet ne diyar in) û bi vî awayî şansê tendurustkirinê zêde dike.

**Muayeneyên peyhev (Screening):** Ev têgîn ji zimanê Îngilizî tê û bi maneya muayeneyên peyhev tê bikaranînê. Bi kansêra memikên jinan tê maneya muayenekirina hemû jinên di navbera 50 û 69 salî de.

**Nexweşiya şeker (Diabetes mellitus):** Nexweşiya şeker guhertineke kronîkî ya laş e ku li Almaniya texmînî ji sedî 7 ji kesên temen mezin, gel pê nexweş e. Nexweşiya şeker dikare di her temenî de derkeve holê, hem li ba zarokan û ciwanan hem jî li ba mirovên temendirêj. Mirov li ser nexweşiya şeker dipeyive, ger însulîna (hormoneke li dijî nexweşiya şekerê) laş bi xwe, ji xwarina mirov şeker bi rêça xwînê ber bi hucreyan ve neşîne. Bi vî awayî şekerê xwînê di xwînê de zêde dibe, ji ber vê yekê jî “nexweşiya şeker” tê gotin. Alametên tîpîk hin mînak, gelek carî windakirina avê, tîbûn, westîn, bédaxwaziya livdanê, arizayên dîtînê û birînên ku zû baş nabin. Mirov nexweşiya şeker tedawî neke yan jî nebaş tedawî bike, dikarin zerarên mîna korbûn, krîza dil, felcbûn û arizayên gurçîk derkevin.

**Nexweşiya şeker ya ducaniyê (Schwangerschaftsdiabetes):** Li ser bingeha guhartinên hormonî di dema ducaniyê de jin dikarin ji bo demekê bi nexweşiya şeker bikevin. Îşaretên ewil ji bo nexweşiya şeker ya ducaniyê dikarin ev bin: kilogramên gelek zêde, tîbûneke li ser rewşa normal, zêde ava dêmalik (Fruchtwasser), zarokek ji normê

mezintir. Nexweşiya şeker ya ducaniyê ku ji aliyê seviya zêde şeker di xwînê de çêbibe, tahlûkeyeke tendurustiyê ye ji bo dayik û zarokê di zikê dayik de, divê bê tedawîkirinê. Li ba bilindiya şeker di xwînê de bi gelemperî girtina perhîzeke tund têr dike. Ger li hember vê dîsa jî şeker di xwînê de bilind bimîne, pêwîst e nexweşiya şeker ya ducaniyê bi însulînê bê tedawîkirinê. Di rewşa normal de nexweşiya şeker ya ducaniyê piştî zarokanîyê bi xwe ji holê radibe.

**Nexweşiyên dil û gera xwînê (Herz-Kreislauf-Erkrankungen):** Gelek rêzên nexweşiyê aidê vê beşê ne, hem yên dil, damarên koronar (Koronargefäße) hem jî yên damarên xwînê. Nexweşiyên herî zêde hişkbûna damar (Arteriosklerose) (tengbûna damarên xwînber bi rêya depokirina dîwara hundurîn), pircaran pêşnexweşiyên krîza dil in (kilîtbûna damaran) û kifayetnekirina dil (mîna zeyîfîya masûlkên dil jî tê binavkirin), ku dil nikare damaran bi têrahî bi xwîn û oksîjen xwedî bike. Nexweşiyên dil û gera xwînê li Almaniya sedemên bingehîn in ji bo mirinê. Pircaran mirov dikare rê li ber derketina van nexweşiyên bigire. Awayê jiyaneke tendurust bi xwarina kêmrûnî, têra xwe hereket û feragat ji nîkotîn tesîrên parastinê ne ji bo sistema dil û tansiyon.

**Ödeme:** Ödem, kombûna avê di hûnandina laş de ne.

**Pêştedbîr (Vorsorge):** Di bin pêştedbîrê de hin tedbîrên ku derketina nexweşiyên asteng dike, divê bê fehmkirinê. Mînakê pêştedbîreke rasteqîn firçekirina diranan e. Bi dewamî û rast paqijkirina diranan, derketina kurmê diran dikare bê astengkirinê.

**Pneumokokken:** Ew bektîrya ne (*Streptococcus pneumoniae*), ku nexweşiyên cuda diafirînin. Yek ji wan iltîhaba pişkê ye (Pneumonie), iltîhaba çermê mejû (Meningitis) yan jî iltîhaba guhê navîn (Otitis media). Xetera nexweşketinê di temenên mezin de (ji 60 salî û şûn ve) bilind dibe, ji ber ku karîna sîstema parastinê qels dibe.



## 4. Navnîşan

### Dezgeh/pêwendî

### Tarif

#### **AIDS-Hilfen in Bayern**

Agahdarî ji bo pêwendîyê alîkarîya AIDSê dikarin ji malpêrên jêrîn warin girtin:

[www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)

[www.augsburg.aidshilfe.de](http://www.augsburg.aidshilfe.de)

[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)

[www.aidshilfe-regensburg.de](http://www.aidshilfe-regensburg.de)

Bi telefonê jî, ji alîkarîya AIDSê li Bayernê şêwiran girtin mumkin e. Ewana dikarin li ser pirsan agahdarîyan bidin. Wek mînak: "Safer Sex", "Safer Use", her usa rîzîkoya infeksiyonê û testa dijberê laş ya HIVê.

#### **Bayerische Krebs- gesellschaft e. V.**

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel.: 089 5488400

Fax: 089 54884040

[info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)

[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

Civata Kansêrê (Pençeşêrê) ya Bayernê xwe amade dike, ku mêzêkirina kesên bi nexweşîya kansêrê diêşin, baştir bike. Şêwirdarî û alîkarî ji bo nexweşan û malbatên wan pêşkeş dike, piştgirîya pêşvebirina pêşlêgirtina kansêrê û tedbîrên pêşîn ê tendurustîyê û lêkolînên li ser beşa Psîko-Onkolojî dike. Li Bayernê li pir cîhan komela xwe heremî hene û piştgirîya komikên xwealîkar dike. Wekî din rêberên agahdarî û şêwirmendîyê pir cure diweşin e.

#### **Bayerische Landesarbeits- gemeinschaft Zahngesund- heit e. V. (LAGZ)**

Fallstraße 34

Zahnärztheaus

81369 München

Tel.: 089 7233981

Fax: 089 7235701

[info@lagz.de](mailto:info@lagz.de)

[www.lagz.de](http://www.lagz.de)

Hevkarîya ji bo tendurustîya diran li welatê Bayernê alîkarîya tendurustîya diranan li ba zarok û ciwanan dike. Bi sigortêyên nexweşîyan fermî, bi dixtorên diranan ê pispor li ba nivîsgehên tendurustî û muayenexaneyên dixtorên diranan va civînên pêşlêgirtina li dibistan û hêlînên zarokan pêk tînin.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)**

Mühlbauerstraße 16  
81677 München  
Tel.: 089 41470  
Fax: 089 4147280  
info@blaek.de  
www.blaek.de

Dezgehê dixtoran li welatê Bayernê karbendîya fermî ya dixtorên li Bayernê yê. Karên wan parastina mafên dixtoran di çarçoveyê yasan, her weha xizmeteke nojdarî pêbawer û bikaranîna pêşiyê dixtoriyê. Kursên, xwepêşdebirina nojdariyê pêşkêşî dixtorên alîkar dike, daku bi giştî erkên xwe bi serketin, ji bo endam, cemawer û siyasetê pêk bînin. Her weha dezgehê dixtoran li ser Internetê agahiyên li ser tendurustiyê, agahiyên giştî bo nexweşan li zimanên cure cure, hejmara telefonên hawariyê û navnişanên komikên xwe alîkar pêşkêşî dikin.

---

### **Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)**

Navnişana Postê:  
Postfach 151506  
80049 München  
Navnişana Malê:  
Birketweg 30  
80639 München  
Tel.: 089 5155550  
Fax: 089 51555525  
info@ptk-bayern.de  
www.ptk-bayern.de

Ciwata noşfêrbûnêrên derûnî û noşfêrbûnêrên derûnî yên zarok û ciwanan li Bayernê karbendîya fermî ya vî karî yê. Armanca komela parastina berjewendiyên noşfêrbûnêrên derûnî û noşfêrbûnêrên derûnî yên zarok û ciwanan, tevkarî ba tendurustiyê giştî, bi taybetî pêşlêgirtin û tedawîya nexweşiyên derûnî, perwerdekirin, çavdêriya karbendî û yên din in. Her weha, di malpera internetê da jî, agahdarîyên zêde û îmkana lêgerîna heye, ku mirov li Bayernê jî bo tedawiyê noşfêrbûnêrên derûnî peyda bike.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **Bayerische Landeszahn- ärztekammer (BLZK)**

Flößergasse 1  
81369 München  
Tel.: 089 2302110  
Fax: 089 230211128  
blzk@blzk.de  
www.blzk.de

Dezgehê dixtoran diranan li welatê Bayernê karbendîya fermî ya dixtorên diranan a. Ji bo parastina maf û berjewendîyên endamên xwe û ji bo pêşvebirin, parastin û nûbaşkirina tendurustîya devê xelkê kar dike. Hêjayîya bijîjkê diranî wek encama sêhîyên pêşîlêgirtin û tedawîyê li ser bingehê zanistî, ku li ba her nexweşî bi awayek dine, li pêş tê girtin. Parastina nexweşan armanca herî mezin e.

---

### **Bayerischer Hebammen Landesverband e.V. (BHLV)**

Brucker Straße 6  
85221 Dachau  
Tel.: 08131 3379740  
Fax: 08131 3379436  
gs@bhlv.de  
www.bhlv.de

Yekitîya Pîrikan ya Welatê Bayernê hevbendîya pîrikên serbixwe û karmend ê. Armanca komela parastina berjewendîyên pîrikan, temsîlkirina wan û xurtkirina başnihêrtina pîrikan li ba raye gel e. Li dema ducanîye û zarokanîne û piştî zarokanîne û dema mêjandinê ji bo dê û bavan pîrikeke peyda dikin.

---

### **Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebens- mittelsicherheit (LGL)**

Navend:  
Eggenreuther Weg 43  
91058 Erlangen  
Tel.: 09131 68080  
Fax: 09131 68082102  
poststelle@lgl.bayern  
www.lgl.bayern.de

Nivîsgehê tendurustî û ewlekarîya zad ya welatê Bayernê, ji bo xelkê karên agahdarî, perwerdekirin û şewirmendîyê dide, daku ew li ser tendurustiyê bizanibin. Erkên wan jî, wek mînak, pêşvebirina karên proje û lêkolîn, nobedarî û kontrolkirin, temîzkirin û tîmarê tendurustîya gel, xwarin û vexwarin, alif û ava vexwarinê ye. Hun dikarin agahdarî li ser babetên tendurustî û pêşlêgirtinê (wek mînak: xwarinvexwarin, xeweke emîn ji bo pitikê, derzîlêdan, muayeneyê bihîstinê, muayeneyên zarokan nûbûyî) li ser malpera nivîsgehê bigrin.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **DONUM VITAE in Bayern e. V.**

Cîhê rêvabirinê

Luisenstraße 27

80333 München

Tel.: 089 51556770

Fax: 089 51556777

info@donum-vitae-bayern.de

www.donum-vitae-bayern.de

Donum Vitae li Bayern xizmetê şewirmendîyê û pêşlegirtinê li ser babeta ducanîyê didin.

Jinên ducan, ku nikarin biryarak dawî ji bo betalkirina ducanîyê xwe bidin, dikarin li cihên şewrê li ser betalkirina ducanîyê bigrin. Bi hev ra imkanên alîkarîyê tên şrove kirin û dema biryar girtinê da piştgirî jina ducan ra tê dayîn.

---

### **Dezgehên Tenduristîyê**

Hûn dikarin hemû adrêsên

dezgehên tenduristîyê li ser

malpera jêrîn bibînin:

www.freistaat.bayern/dokumente/  
behoerdeordner/7555456214

Nivîsgehên tenduristîyê ji bo xelkê karên agahdarî, perwerdekirin û şewirmendîyê dide, daku ew li ser tenduristîyê bizanibin. Erkên wan jî, muayeneyê zarokan destpêka çûyîna dibistanê, nexweşên derûnî û mirovên seqet in, herweha nobedarî û kontrolkirin, temîzkirin û tîmar ê. Ew çavdêriya avê û ava melevanîyê dikin û şewîrmendî li ser babeta jîngehê didin.

---

### **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)**

Cîhê Rêvabirinê ya Eyaletê

Navnîşana Malê:

Elsenheimerstraße 39

80687 München

Navnîşana Postê:

80684 München

info@kvb.de

www.kvb.de

Yekîtîya Dixtorên ku ji bo sigorteyên nexweşî dixebitin, ji bo parastina maf û berjewendiyên endamên xwe li hember sigorteyên nexweşîyê û siyasetê kar dike û xizmeta gelê Bayernê ji alîya dixtor û noşfêrbûnêran bi cih tîne. Di malpera înternetê da jî, agahdarîyên zêde li ser babeta tenduristî (wek derzîlêdan, zûnasîna pençeşêr, alzheimer û yd.) û îmkana lêgerînê heye, ku mirov li Bayernê navnîşanên dixtor û noşfêrbûnêran peyda bike.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)**

Fallstraße 34  
81369 München  
Tel.: 089 724010  
Fax: 089 72401291  
presse@kzvb.de  
www.kzvb.de

Yekitiya Dixtorên Diranan ku ji bo sigorteyên nexweşî dixebitin, ji bo xizmetekê hêjayî ya bijîjkî ya diranan li Bayernê kar dike. Wekî din jî xizmeta hawarîyê dixtorên diranan li Bayernê amade dikin. Nexweş li ser pirsên hesabê dixtorê diranan yan li ser plana tedawî û mesrefan dikarin şewîrmendî bigrin. Şewîrmendî bê pere ye.

---

### **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)**

Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089 536515  
Fax: 089 5439203  
info@kbs-bayern.de  
www.kbs-bayern.de

Dezgehe kargerandina alîkarên tîrakîtîyê Bayernê li jineyê pispora ku ji kombendan rêxistinên xêrê pêk tê û tê da alîkarên nexweş û kesên ku di bin xeterê tîrakîtîyê ne dixebitin. Armanca wê dezgehê piştgirî û pêşvabirina alîkarîya nexweşîya tîrakîtî yê. Nav erkên wê da belavkirina daxuyanî û aqahdarîyan li ser bûyerên civakî û siyasî li babeta tîrakîtî û pêşvabirina tendurustî û danûstandina pisporî bi dezgehên ku li ser mijarê tîrakîtî kar dikin hene.

---

### **Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (LAGFW)**

Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089 544970  
Fax: 089 54497187  
Info@freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de  
www.freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de

Yekitiya Rêxistinên Xêrê ya Bayernê hevkarîya rêxistinên (Arbeiterwohlfahrt, Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Diakonisches Werk, Landesverband der Israelitischen Kulturgemeinden in Bayern), di xaniyên xwe da alîkarîya civakî û tendurustî pêşkêş dikin. Ew şewîrmendîyên cure cure didin, ku piraniya wan bi zimanên zikmakî ji bo koçberan in (wek mînak: şewîrmendîyê pêşîn ji bo koçberan, xizmet ji bo koçberên ciwan û pênbêran). Hun dikarin hemî adrêsen rêxistinan li ba yekitiyê yan jî li ser malperê bigrin:  
www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **Landesgesundheitsrat Bayern**

Cîhê Rêvabirinê:

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege Referat 31

Haidenauplatz 1

81667 München

Postfach 800209

81602 München

Tel.: 089 540233391

lgr@stmgp.bayern.de

www.stmgp.bayern.de/

ministerium/behorden-und-

gremien/lgr/

Meclîsa tendurustîya welatê Bayern ji şarezayên rêxistinên dezgehê tendurustî yê Bayernê cure cure pêk tê. Ev şêwirmendîya meclîsa heremî û hukûmeta Bayernê li ser pirsgirêkên tendurustiyê dike û bi vî awayî dema biryargirtina li Bayernê li ser babetên tendurustî da piştgirîyek girîng nişan dide.

---

### **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (LApK)**

Pappenheimstraße 7

80335 München

Tel.: 089 51086325

Fax: 089 51086328

info@lapk-bayern.de

www.lapk-bayern.de

Kombenda merîyên nexweşên derûnî ya welatê Bayern rêxistinek gelerî ya komikên xwealîkar yê merîyên (xizimên) nexweşen e. Di vê rêxistinê da mirov, komik û komelên xwealîkar endamin û armanca wê başkirina jîyana nexweşên derûnî û merîyên wan e. Ev kombenda LApK karên jêrîn pêk tîne: şêwirmendî û agahdarî ya şexsî, piştgirî ya komikên xiziman, bernamên agahdarî û hîndarîyê, civînên perwerdekirinê ji bo serkarên komikan, civînên li ser mijaren ji bo xiziman û yê din. Kesên ne endam jî dikarin li ba LApK xizmetên şêwirmendiyê werbigrin.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V. (LZG)**

Geisenhausenerstraße 18  
81379 München  
Tel.: 089 72441930  
info@lzg-bayern.de  
www.lzg-bayern.de

Navenda ji bo tendurustîyê li Bayernê bi pir hejmar rêxistin û kombendan ji Bayernê, ku li ser babeta pêşdabirina tendurustî û pêşlêgirtina nexweşiyên kar dikin, pêk tê. Giraniya kar agahdariya gel li ser babetên tendurustî û karê hevkarî û kargerandinê li navbera dezgehên heremî û navçeyî, perwerdekirina karmendên dezgehên tendurustî, pêşvabirina çalakîyên komelan endam ji bo tendurustîyê û piştgirîya karxanên li ba dagirtina çalakîyên ji bo pêşdabirina tendurustî yê.

---

### **Mammographie-Screening Bayern**

Cîhê Navendî  
Postfach 210360  
80673 München  
Tel.: 089 5454640200  
Fax: 089 5709364931  
screening@zentralestellebayern.de  
www.mammographie-bayern.de

Navend bersivan li ser pirsên fehsên mamografiyê û agahiyên li ser cîhên bi lez ji bo rêvebirîna Mamographie-Screening dide. Li ser cîhê navendî hûn dikarin, civanekî bo tîjikan daynin.

---

### **open.med**

Open.med-Hotline:  
0177 5116965  
(Duşem ta Înê ji saet 9.30 – 17.00)  
Tel.: 089 45207658  
Fax: 089 45207657  
openmed@aerztderwelt.org

Open.med nivîsgehek ji bo kesên bê sigorte ne û rêxistinek „Dixtorên Dinêyê (bi hevkarîya Café 104). Dixtorê open.med xizmeta alîkarîya bijîjkî û şêwîrmendîyê, agahdarî û alîkarî ji bo parastina tendurustî û navbendîya dezgehên din bê pere û bê nasname pêşkeş dike. Agahdariya berfireh dikarin li ser malpera jêrîn bigirin: [www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern](http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern)

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

### **pro familia Landesverband Bayern**

Bahnhofstraße 24  
94032 Passau  
lv.bayern@profamilia.de  
Şêwirmendîya Online li def  
pro familia:  
www.sextra.de

Cîhên şêwirmendî ya ji bo malbat şêwirmendîya bijjîkî, derûnî û civakî li ser babetan tevjiyanî û cinsî, parastina ji ber ducanbûnê û li ser ducanîyê pêşkeş dîke. Hemî cîhên şêwirdanê, bi fermî hatine naskirin wek cîhên şêwirdana ducanîyê. Ew dikarin belgenameyên şêwirdanê bidin.

Cîhe şêwirmendîyan li jêr hatiye destnîşan kirin:  
Augsburg: Tel. 0821 4503620  
Bamberg: Tel. 0951 133900  
Ingolstadt: Tel. 0841 3792890  
München: Tel. 089 3300840  
Nürnberg: Tel. 0911 555525

### **Prop e.V. Verein für Prävention, Jugend- hilfe und Suchttherapie**

Cîhê Rêvabirinê  
Landwehrstraße 31  
80336 München  
Tel.: 089 55879830  
Fax: 089 558798329  
info@prop-ev.de  
www.prop-ev.de

Prop e.V. komelak gelêrî yê û bi giranî li ser parastin, alîkarî yan ciwanan û noşfêrbûna tîrakîtî û hutbûnî yê kar dîke. Kursên bo zûnasîn û parastina nexweşîyan ji bo zarok û ciwanan, şêwirmendîyê ji bo tîrakî û malbatên wan, tedawîya ser lîngan û paşê, noşfêrbûna tîrakîtî û civakî nav xizmetên pir cureyî yê vê rêxistinên ê.

Têlefona Navendî ya kesên ku pirsgirêkên wan bi pêgirêdanî ra hene: 0800 0007767

### **Drogennotdienst L43:**

Landwehrstraße 43 (Rgb)  
80336 München  
Tel.: 089 54908630  
Fax: 089 54908640  
drogennotdienst@prop-ev.de

Hûn dikarin li ba xizmeta hawarîyê ya madê yê tevizandinê her tim bi hêsanî û bê pere şêwirmendîyê telefonî û şexsî bigrin. Wekî din bi roj qahwexane û cîhê razanê ji bo dema têngasiyê heye.



## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

---

### **REFUGIO München**

Rosenheimer Straße 38  
81669 München  
Tel.: 089 9829570  
Fax: 089 98295757  
info@refugio-muenchen.de  
www.refugio-muenchen.de

Navenda şêwirmendî û tedawîyê ji bo penaber û kesên hatina tadekirin ji bêynî noşfêrbûna derûnî û berçavkirina dixtorî, şêwirmendîya civakî û alîkarî ji pêşkeş dike.

---

### **Screeningzentrum**

Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittel-  
sicherheit  
Veterinärstraße 2  
85764 Oberschleißheim  
Tel.: 09131 68085204  
screening@lgl.bayern.de

Navenda muayeneyên peyhev li nivîsgehê Bayernê ji bo tendurustî û ewlekarîya zad cîhê kargerandina muayeneyên zarokên nûbûyî li seranserê Bayernê yê û ji bo pirsên we û dixtorên zarokan amadê yê.

---

### **Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)**

Handgasse 8  
97070 Würzburg  
Tel.: 0931 20781640  
Fax: 0931 20781646  
selbsthilfe@seko-bayern.de  
www.seko-bayern.de

Dezgehê kargerandina komikên xwealîkar li Bayernê rêxistinek ji bo hevgiredayî û piştgiriyê xwealîkarîyê li beşa tendurustî û civakî yê. Karê gelemperî li ser babeta xwealîkarî li Bayernê dike û agahdarî, şêwirmendî û perwerdeyî ji bo komikên xwealîkarî ya heremî pêşkeş dike. Piştgirîya avakirina rêxistinê nû ji bo destdane xwealîkarîyê dike û hevgirêdayîyê mirovên ku bi nexweşîyên kêr, pirsgirêk yan jî daxwazan pêk tîne.

## Dezgeh/pêwendî

## Tarif

### **Unabhängige Patienten- beratung Deutschland – UPD gGmbH**

Tempelhofer Weg 62  
12347 Berlin  
www.patientenberatung.de

Şêwirdana serbixwe bo nexweşan li Elmaniya (UPD), cihên wê yê şêwirdanê bo nexweşan hene û agahiyan bê pere li ser babetên tendurustî, şêwirên tendurustiyê bo pirsên yasayî û agahiyan li dor temamkirina pêşniyarên xizmeta tendurustî di rêka pisporên şêwirdanê de dide. Ne tenê li herêma xwe, belê li derveyî herêma xwe jî UPD ji bo nexweşî û mijarên taybetî şêwirdana xwe pêşkêş dike.

Telefona şêwirmendiyê ji bo Elmaniya (bê pere):  
0800 0117722 (Bi Almanî)  
0800 0117723 (Bi Tirkî)  
0800 0117724 (Bi Rusî)  
0800 33221225 (Bi Erebi)

### **Verbraucherzentrale Bayern**

Mozartstraße 9  
80336 München  
Tel.: 089 5527940  
Fax: 089 552794451  
info@vzbayern.de  
www.verbraucherzentrale-  
bayern.de

Navenda bikarîneran li Bayern rêxistinek civakîyê ku ji bo gel agahdarî û şêwirmendî li ser babetên cure cure wek mafên bikarîneran, sigorte, sigorteya nexweşiyên, pêştedbirîya dema kalîyê, xwarin û vexwarin, hawîrdarî û berhev xistina enerjî yê. Wekî din civîn, şêwirdarî ji bo komikên û kurs û dersan ji bo mamosta û perwerdekaren amade dike û amûrên agahdarîyê diweşin e.

### **VdK-Landesverband Bayern e. V.**

Cîhê Rêvabirinê ya Eyaletê  
Schellingstraße 31  
80799 München  
Navnîşana Postê:  
Postfach 340144  
80098 München  
Tel.: 089 21170  
Fax: 089 2117258  
info.bayern@vdk.de  
www.vdk.de/bayern

Kombenda civakî ya Bayern şêwirdariyê ji bo teqawîdan, mirovên seqet, nexweş û malbatên wan, karkêrên pîr û kesên bêkar dide. Kombend şêwirdariyê endamên xwe dike, herweha nûnertiya wan ya yasayîya civakî dike, dema pirsgirêkek çêbibe.

#### **Şêwirmendiya "Leben im Alter"**

Tel.: 089 2117112 | lebenimalter.bayern@vdk.de

#### **Telefona Şêwirmendiyê "Leben mit Behinderung"**

Tel.: 089 2117113 | lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

**Şêwirmendiya tekekesî li:** Infocenter des VdK Bayern  
Schellingstraße 31, 80799 München



# Tendurust bimînin – Zûnasîn û tedbîrên pêşemîn li ba zarok û mezinan

Hûn li Bayernê dijîn û tendurustîya we baş e. Hûn dixwazin wisa jî bimînin lê nizanin çî derfet ji bo pêştedbîr û zûnasîna beriya nexweşî derkeve hene. Ev rêber şanî we dide, çî gav pêwîstin ji bo hûn tendurustîya xwe aktîv biparêzin û nexweşiyê beriya derkeve tespît bikin.

Mînak Check-up ya tendurustiyê çî ye? Beriya derketinê tespîtkirina kansêrê çî ye? Kijan muayeneyên zarok û ciwanan ji we re amade ne? Divê hûn kengê xwe bi alîkariya derziyan biparêzin? Ji bo hûn heta dawiya jiyana xwe tendurustîya diranên xwe biparêzin çî muayeneyên dixtorîya diranê pêwîst in? Ev berhevok bersiva van û gelek pirsên din dide. Wekî din hûn dikarin navnişanên têkilî û kesê pêre axaftinê bo saziyên tendurustiyê yên cûrbecûr li Bayern peyda bikin.

Ev rêber bi destê wan hatiye dayîn: