



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern

Gesund. Leben. Bayern.



Sağlıklı kalın

Çocuklar ve yetişkinler için erken tanı
muayeneleri ile koruyucu sağlık uygulamaları



Göçmenler için kılavuz – 10 dilde mevcuttur

**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

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
Zenettiplatz 1 | 80337 München
bayern@mimi.eu | 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).

Stand: März 2022
2. Auflage

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



Hitap

Sevgili Okuyucular

Göçmenler için hazırlanmış olan “Sağlıklı kalın – Çocuklar ve yetişkinler için erken tanı muayeneleri ile koruyucu sağlık uygulamaları” rehberi ile size sağlığınıza korumada destek olmak ve Almanya’daki sağlık sistemi ile ilgili değerli bilgiler vermek istiyoruz.



Tecrübe göstermiştir ki: Hastalıkları önleyebildiğimiz veya kolayca tedavi edilebilecekleri çok erken bir aşamada tespit edebildiğimizde sağlıklı kalmak için en önemli ön koşulu sağlamış oluruz. Bunu sağlamak için Alman sağlık sistemi değişik muayene imkanları sunmaktadır. Kanser, diyabet veya kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları erken tanı muayeneleri bunlardan bazılarıdır. Hayata iyi bir başlangıç yapmak için hamileler, çocuklar ve gençler, kendileri için uygun koruyucu sağlık muayenelerinden faydalanabilirler. Aşılar veya dış sağlığı için yapılan düzenli kontrol muayeneleri de aynı şekilde önemlidir.

Aynı zamanda, her birey kendi sağlığı için bir şeyler yapabilir, örneğin sağlığı teşvik eden bir yaşam tarzı sürdürebilir. Düzenli hareket, dengeli beslenme ve sigaradan kaçınma, yaşam kalitesini artırıp dinç kalmaya yardımcı olur.

Bavyera’ya yeni yerleşmiş olan ve henüz Alman sağlık sistemine ve yerel dile aşina olmayan tüm insanları da bilgilendirmek istiyoruz. O yüzden bu rehber değişik dillerde hazırlanmıştır.

Bu bilgiler 2008 yılından beri Bavyera Sağlık ve Bakım Bakanlığının Sağlık.Yaşam.Bavyera girişimi kapsamında desteklenen “Göçmenlerle Göçmenler İçin (MiMi)” sağlık projesinin önemli bir yapıtaşdır. Projenin ana hedeflerinden biri, göçmenlere anlaşılır bilgiler sağlayarak sağlıklarının sorumluluğunu almalarını sağlamaktır.

Sizin ve ailenizin sağlıklı kalmasına bu broşürle katkıda bulunmaktan memnuniyet duyuyorum!

A handwritten signature in blue ink, reading "Klaus Holetschek". The signature is written in a cursive style.

Klaus Holetschek MdL · Bavyera Sağlık ve Bakım Bakanı

İçindekiler

Giriş	3
1. Kanuni sağlık sigortasının kapsadığı hizmetler	4
Erken kanser tanısı	4
Genel sağlık muayenesi (Check-up)	5
Gebelik sırasında ve doğumdan sonra erken tanı amaçlı muayene ve koruyucu sağlık uygulamaları	5
25 yaşın altındaki kadınlar için klamidyal test	7
Çocuk erken tanı muayeneleri (U1 – U9, J1)	7
Bavyera Eyaleti'nde okul başlangıcı sağlık muayenesi	10
Gençler için muayene	11
Aşılar	11
Diş ve ağız sağlığı muayeneleri	13
2. Kanuni sağlık sigortası kapsamında olmayan kişilerde erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları	16
Mülteciler ile ilgili kanunda öngörülen hizmetler	16
Alman Sosyal Yardım Yasası'nın 12. Bölümü (SGB XII) Uyarınca Hizmetler (Sozialhilfe)	17
3. Sözlük	18
4. Adresler	23

Giriş

Sağlık, iyi bir yaşam için vazgeçilmez bir koşuldur. Sağlıklı çocuklar büyük bir girişkenlikle dünyayı keşfederlerken sağlıklı yetişkinler günlük hayat meşgaleleri ile daha iyi başa çıkıp hayattan daha fazla zevk alabilirler.

Tabii ki herkes kendi sağlığı için bir şeyler yapabilir. Mesela bol hareket etmeye ve sağlıklı beslenmeye dikkat edebilir. Alman sağlık sistemi kişileri sadece hasta olduklarında desteklemektedir. Hastalıkların erken teşhisi ve koruyucu sağlık hizmetleri ile sağlık sigortası kasaları üyelerinin sağlıklarını korumalarına yardımcı olur.

Ethno-Tıp Merkezi'nin Bavyera Sağlık ve Bakım Bakanlığı ile geliştirdiği bu kılavuzda koruyucu sağlık uygulamaları, erken tanı muayeneleri, aşılar ve diş sağlığı konularında bilgiler bulacaksınız.

Broşürün önemli bir bölümü çocuk sağlığı konusuna ayrılmıştır. Hayata sağlıklı bir başlangıç yapmak hamilelikte yapılan koruyucu sağlık uygulamaları ile başlamaktadır. Doğumdan hemen sonra yapılan toplam on muayenenin ilki ile bu uygulamalar devam eder. Bavyera Eyaleti'nde ayrıca halen emmekte olan bebeklere duyma testi (Hörscreening) ile yeni doğan bebeklere metabolizma hastalıkları muayenesi yapılmaktadır. Bunun dışında çocuklar için U-muayenelerinin Bavyera Eyaleti'nde neden bir yükümlülük olduğunu ve ebeveynlerin muayene tarihlerine özen göstermek için nelere dikkat etmeleri gerektiğini öğreneceksiniz.

Farklı milliyetten ve soydan gelen kişilerin koruyucu sağlık uygulamaları ile erken tanı hizmetlerinden yararlanabilmeleri için bu broşür değişik dillerde hazırlanmıştır. Bu kılavuz sizin ve çocuğunuzun sağlıklı yaşamasına katkı sağladığı takdirde çok memnun oluruz.

1. Kanuni sağlık sigortasının kapsadığı hizmetler

Kanuni sağlık sigortasına bağlıysanız erken tanı amaçlı muayeneler ile koruyucu sağlık uygulamalarından yararlanma hakkınız vardır (broşürde altı çizilmiş olan tüm kavramlar sözlükte açıklanmıştır). Yaşınız ve cinsiyetinize göre farklı muayenelerden ücretsiz yararlanma imkânınız vardır.

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

Erken kanser tanısı

Kadınların:

- 20 yaşından itibaren rahim ağzı ve dış genital organ (vulva) kanseri erken tanısı amacıyla jinekolojik muayene,
- 30 yaşından itibaren yıllık göğüs muayenesi,
- 35 yaşından itibaren her iki yılda bir cilt muayenesi,
- 50 yaşından itibaren yıllık bağırsak kanseri muayenesi ve
- 55 yaşından itibaren bir bağırsak görüntülemesi (iki muayene arasında 10 yıl olması gerekir)

yaptırma hakları vardır.

Ayrıca Bavyera Eyaleti'nde 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 yapılırlar.



Erkeklerin:

- 35 yaşından itibaren her iki yılda bir cilt muayenesi,
- 45 yaşından itibaren yıllık prostat ve cinsel organ muayenesi,
- 50 yaşından itibaren yıllık bağırsak kanseri erken tanı muayenesi ve
- 50 yaşından itibaren bir bağırsak görüntülemesi (iki muayene arasında 10 yıl olması gerekir)

yaptırma hakları vardır.

Genel sağlık muayenesi (Check-up)

35 yaşını geçen erkek ve kadınların her üç yılda bir, özellikle sık görülen kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları ve diyabet (şeker hastalığı) gibi hastalıkların erken teşhisini sağlayan genel sağlık taramasından geçme hakları bulunmaktadır.

Bu muayeneler kapsamında bir kereye mahsus olmak üzere Hepatit C ve B enfeksiyonlarına karşı test yaptırma imkanları da bulunmaktadır. 18 ile 34 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerin bu zaman aralığı içinde bir kere sağlık taraması yaptırma hakları bulunmaktadır. 65 yaş ve üstü erkeklerle, sağlık kontrolü sırasında abdominal arter anevrizması için bir kerelik ultrason taraması önerilir.

Sağlık taraması sırasında doktor, kişinin mevcut sağlık problemleri ile yaşam alışkanlıklarının hangi kişisel riskleri beraberinde getireceği konusunda ayrıntılı bilgi verir. Tansiyon ve nabız ölçümleri yapılarak kalp ve akciğer dinlenir ve ayrıca idrar ve kan testleri yapılır.

Gebelik sırasında ve doğumdan sonra erken tanı amaçlı muayene ve koruyucu sağlık uygulamaları

Hamilelik sırasında anne adayı ve doğmamış çocuk için erken tanı amaçlı muayeneler yapılır.

Bu muayeneler arasında şunlar bulunur:

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

Sunulan erken tanı muayenelerinin yanı sıra hamilelik sırasında koruyucu sağlık uygulamaları büyük önem taşımaktadır. Doktor kontrolündeki koruyucu uygulamalar arasında hamilelerin kızamıkçık hastalığına (Röteln) yakalanıp yakalanmadığına (kan testiyle) bakılması, bebek ve anneyi hem gebelik hem de doğum sonrası bekleyen riskler konusunda bilgilendirme ve rehberlik hizmeti de bulunmaktadır. Aynı zamanda ebeler tarafından da bilgilendirme ve rehberlik hizmetleri sunulmaktadır.

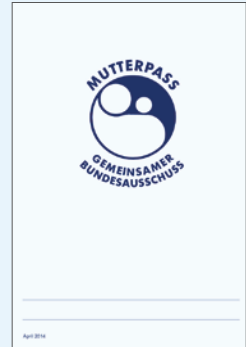
Her anne adayının gebelik, doğum ve doğum sonrasındaki bir kaç hafta içerisinde bir kadın hastalıkları uzmanı ve/veya bir ebeden danışmanlık hizmeti alma hakkı vardır. Herhangi bir sağlık şikâyeti görülmeyen normal gebeliklerde her dört haftada bir yapılacak muayeneler yeterlidir. Gebeliğin 32. haftasın-

dan sonra her iki haftada bir muayeneye gidilmesi öngörülürken tahmini doğum tarihinin geçilmesi durumunda her iki günde bir muayeneye gidilmesi gerekmektedir.

Ayrıca anne adayının hamileliği boyunca iki kez diş hekimine muayene olması gerekmektedir. Değişen yeme alışkanlıkları (tatlı ya da ekşiye duyulan düşkünlük gibi) diş çürümelerini hızlandırabilir. Hormonal değişikliklere bağlı olarak hamile kadınlarda özellikle diş eti ve diş yatağı iltihaplanmasına yatkınlık görülmektedir. Diş temizliği ve koruyucu sağlık uygulamaları özellikle önemlidir. Çünkü yapılan son araştırmalar, hamilelik sırasında ortaya çıkan diş eti iltihaplanmalarının erken doğum riskini artırdığını ve bebeğin kilosunun düşük olmasına neden olabildiğini göstermiştir. Aslında en ideali, bebek arzu eden kadınların hamilelik öncesinde dişlerini

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 tıbbi muayenelere yanında getirmesi gerekmektedir. Doğumdan sonra da bu karnenin saklanması fayda vardır. Çünkü bu karnede bulunan bilgiler sonraki hamilelikler için de önemlidir.



bir diş hekimine kontrol ettirmeleri ve gerekli tedavilerin yapılmasını sağlamalarıdır.

25 yaşın altındaki kadınlar için klamidyal test

25 yaşın altındaki kadınlar yasal sağlık sigortası kapsamında yılda bir kere kadın hastalıkları uzmanında klamidyal test yaptırabilirler.

Klamidya, korunmasız cinsel ilişki sırasında bulaşan bakterilerdir. Tedavi edilmediği takdirde kısırlığa kadar varan ciddi sonuçlar doğurabilir. Enfeksiyon zamanında tespit edildiğinde antibiyotik ile tedavi edilebilir.

Çocuk erken tanı muayeneleri (U1 – U9, J1)

Bir insanın sağlıklı gelişimi için özellikle yaşamının ilk yılları çok önemlidir. Yetişkinler için olduğu gibi çocuklar ve ergenlik yaşındaki gençler için de erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları sunulmaktadır (Gemeinsamer Bundesausschuss – Birleşik Federal Almanya Heyeti'nin "Çocuk Yönergesi").

Doğum sonrası bebek taraması

Almanya'da tüm yenidoğanlar, doğum sırasında dışarıdan herhangi bir belirti göstermeyen, nadir doğumsal hastalıklar için basit bir kan testi ile muayene olma hakkına sahiptirler. Bu muayeneye yenidoğan taraması denir. İncelenen hastalıklar, metabolik ve hormonal bozuklukların yanı sıra sinir, kan

Önemli:

Çocuk muayenelerinde sigorta kartı ile doktorun muayene sonuçlarını kaydettiği U-Defterinin getirilmesi gerekmektedir. U-Muayeneleri kapsamında gerekli aşıların da yapılabilmesi amacıyla aşı karnesinin de getirilmesi gerekmektedir.



ve bağışıklık sistemi hastalıklarını da içerir. Bu hastalıklar tedavi edilmezse çocukta engellilik durumuna ve hatta ölüme dahi neden olabilir. Bununla birlikte, hastalıklar erken bir aşamada teşhis ve tedavi edilirse, çoğu durumda ciddi sonuçlardan kaçınılabılır veya bunlar azaltılabilir. Yenidoğan taraması yapılmadan önce ebeveynlerin onayının alınması gerekir.

Kan tahlili için genellikle doğumdan sonra üçüncü gün bebeğin topuğundan alınıp bir test kartının üzerine damlatılan kan örneği özel bir laboratuvara kontrole gönderilir. Bebekten kan alımından doğum kliniği, ebe ya da muayenehanesi olan çocuk doktoru sorumludur. Ancak önemli bir bulguya rastlanması halinde ebeveynler doğum kliniği, ebe ya da doktordan ilave testlerin yapılması için

haber alırlar. Bir hastalığın belirtileri teşhis edildiği takdirde hemen tedaviye başlanır.

İşitme muayenesi

Almanya'da tüm yenidoğanlar işitme taraması (yenidoğanlar için işitme testi) hakkına sahiptir. Muayene genellikle doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde gerçekleşir. Özel bir ölçüm cihazı ile kısa ve ağrısız bir muayene ile bebeğin işitme yeteneği test edilir. İşitme taraması sayesinde işitme bozuklukları erken aşamada tespit edilerek tedavi edilebilir. Almanya'da yaklaşık 1000 çocuktan ikisi tedavi gerektiren bir işitme bozukluğu ile dünyaya gelmektedir. Çocuklukta normal dil gelişimi, çocuğun duygusal ve sosyal olarak olgunlaşması ve sonraki okul ve mesleki gelişimi için iyi duyma yeteneği çok önemlidir. İşitme bozukluğu ne kadar geç tespit edilirse, çocuğun konuşma gelişimini yakalaması o kadar zor olur. Erken teşhis, erken müdahale ve modern işitme cihazları ile çocuğun bu tür problemlere maruz kalması önlenir. Bavyera'da muayene, zorunlu önleyici tıbbi muayenelerin bir parçasıdır.

Doğumun evde ya da bir doğum evinde gerçekleşmesi halinde işitme testi, muayenehanesi olan bir çocuk ya da KBB doktoru tarafından yapılır.

Önemli:

Evde veya bir doğum evinde gerçekleşen doğumda ebe sizi kan testi hakkında bilgilendirip yenidoğan taramasını kendisi gerçekleştirebilir.

Yenidoğan taraması hakkında daha fazla bilgi için:

Sağlık: Yenidoğan taraması (bayern.de)
www.lgl.bayern.de/gesundheitspraevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm

U Muayeneleri

Zaman

Yer

U1

Doğumdan hemen sonra

Hastanede ya da ebe tarafından evde

U2

Doğumu takiben hastanede ya da 3 ila 10 gün arası

Hastanede ya da çocuk doktorunda

U3 – U9

6 yaşını doldurana kadar toplam 8 muayene

Çocuk doktoru ya da aile hekiminde

Ciddi doğumsal kalp kusuru taraması

Bu taramada bebeğin kanındaki oksijen bir ışık sensörü (pulse oksimetre) yardımıyla ölçülerek ciddi doğumsal kalp kusuru bulunma ihtimali elenir. Muayene ağrısızdır ve sadece birkaç saniye sürer.

Erken tanı muayeneleri

“U-Muayeneleri” nin amacı, bebeklerin ve çocukların bedensel ve ruhsal gelişimini gözlemlemek ve olası anormal gelişmeleri erken dönemde teşhis edip tedavi etmektir.

U3 ile U9 arasındaki muayenelerin ne zaman yapılacağını ebeveynlerin çocuk doktorlarıyla görüşerek belirlemeleri gerekmektedir. Erken tanıya yönelik muayenelerin hepsinin çocuğun gelişimindeki belirli aşamalarda ve tam zamanında yapılması önemlidir. Ancak bu sayede çocuğun gelişimindeki olası anormallikler zamanında teşhis edilip tedaviye başlanabilir.

U10 ve U11 denilen, aile hekimi veya çocuk doktoru tarafından yapılan, ama tüm sağlık sigortaları tarafından karşılanmayan iki U-Muayenesi daha vardır. Bunlarla ilgili olarak doktorunuzdan ve sağlık sigortanızdan bilgi alın.

Önemli:

Dikkat çeken bir işitme testi en kısa sürede uzman bir doktor tarafından kontrol edilmelidir. Tedavinin yaşamın ilk altı ayında başlabilmesi için tanının ilk üç ay içinde konulması gerekir.



Bavyera Eyaleti'nde Çocuk ve Genç Sağlığının Korunması Yasası

Bütün çocukların hayata sağlıklı bir şekilde başlaması için Bavyera Eyaleti'nde tüm ebeveynler zamanında çocuklarının erken tanı muayenelerini (U1–U9, J1) yaptırmakla yükümlüdürler. Çocuk doktoru ya da aile hekiminde yaptırılan bu muayenelerin amacı hastalıklar ile gelişim bozukluklarını olabildiğince erken teşhis edip tedavisine başlayabilmektir. Bu muayenelerin zorunluluk haline getirilmesinin bir sebebi de kötü muamele gören ya da ihmal edilen çocukların tespit edilerek ihtiyaçları olan yardımın ulaştırılması sağlamaktır.

Çocuk parası için yapılan başvuruda ve çocuğun yuvaya kaydı sırasında, gerekli U-Muayenelerinin yapıldığına dair kanıtlayıcı bir belge istenmektedir. Okul başlangıcı sağlık muayenesine, yaşa uygun son

U-Muayenesinin yapıldığına dair ispat belgesinin getirilmesi gerekir.

Bavyera Eyaleti'nde okul başlangıcı sağlık muayenesi

Okula başlangıç sağlık muayenesi, iki yıl içinde okula başlamakla yükümlü olan tüm çocuklara uygulanan koruyucu sağlık muayenesidir. Bu muayene sağlık müdürlüğünden bir görevli tarafından gerçekleştirilir. Muayeneyi yapan kişi çocuğun günlük okul yaşantısını kaldıracak sağlıklı gelişimi gösterip göstermediğini kontrol eder. Bu muayeneye katılmak zorunludur.

Çocuğun sağlık geçmişine bakılır, kilosu, boyu ölçülür, görme ve işitme testi yapılır, çocuğun sağlık karnesi ve aşı karnesi kontrol edilir. Konuşma ve motorik becerilerini test etmek amacıyla çocuğa küçük ödevler verilir.

Ebeveynlerin çocuklarının yaşlarına uygun son U-Muayenesinin (U8 veya U9) olduğunu ispat edememeleri durumunda okul doktoru tarafından muayene yapılır. Bu durumda çocuk fiziksel olarak muayene edilir ve çocuğun gelişme durumu kesin olarak tespit edilir. Gerektiği durumlarda çocuğun okul yaşamı için önemli olan tıbbi bulgular konusunda ebeveynler bilgilendirilir. Bunun dışında mesela okula başlangıç sağlık muayenesi sırasında bir bulguya rastlanması ya da daha

önce yapılan U-Muayenesinde tespit edilmiş özel bir durumun bulunması gibi hallerde yine doktor kontrolü yapılmaktadır. Ebeveynlerin özel talebi doğrultusunda da çocuk doktor kontrolünden geçebilmektedir.

Çocuğun okula başlangıç sağlık muayenesi veya zorunlu okul doktoru muayenesine katılmaması halinde sağlık müdürlüğünün gençlik dairesini bilgilendirmesi gerekir.

Gençler için muayene

Ergenlik döneminde vücutta fiziksel ve ruhsal pek çok değişim gözlenir. "J1 muayenesi" 12 – 14 yaş arası gençlerde bir kez yapılır.

Burada gençlerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimini tehlikeye atabilecek hastalıkların erken dönemde tespit ve tedavi edilmesi gerekmektedir. Bu muayene kapsamında aşı durumu da tekrar kontrol edilir. Cinsellik ile ilgili sorular, sigara içmek gibi sağlığı tehdit eden davranışlar, aile ve sosyal çevre ile ilgili sorunlar J1 kapsamında görüşülüp netleştirilebilir. J1 muayenesi çocuk doktorunda veya aile hekiminde gerçekleştirilebilir. Gençler J1 muayenesine yalnız mı yoksa ebeveynleriyle mi gitmek istediklerine kendileri karar verebilirler.

Pekçok çocuk ve genç sağlığı doktoru gençler için özel görüşme saatleri ayırırlar. Bu muayeneye aşı karnesi ile sigorta kartının da getirilmesi gerekir.

J2 denilen, aile hekimi veya çocuk doktoru tarafından yapılan, ama tüm sağlık sigortaları tarafından karşılanmayan bir J-Muayenesi daha vardır. Bununla ilgili olarak doktorunuzdan ve sağlık sigortanızdan bilgi alın.

Aşılar

Aşılar kişiyi enfeksiyon hastalıklarından (bulaşıcı hastalıklar) koruduğu için hem sizin hem de çocuğunuz için önemlidir. Çocuk aşıları öngörülen aralıklarla yapılmalı ve yenilenmelidirler. Çocuk doktorunuz ya da aile hekiminiz sizi gerekli aşılar konusunda bilgilendirebilir.

Yasal sağlık sigortası aşaşıdaki aşıları karşılamaktadır:

- Rota virüsü
- Tetanos (kazıklı humma)
- Difteri
- Pertussis (boğmaca)
- Poliomyelit (çocuk felci)
- Haemophilus influenza tip B
- Hepatit B
- Pnömokoklar (örn. zatürre ve menenjit)
- Meningokok (örn. menenjit)
- Kızamık
- Kabakulak
- Kızamıkçık
- Varisella (suçiçeği)
- Erken yaz meningo ensefalit virüsü (TBE virüsü)
- İnsan papilloma virüsü (HPV)

COVID-19 aşısı da ücretsizdir.

Yetişkinler için

Aşı yetişkinler için de önemlidir ve belli hastalıklardan korumaktadır. Bir sonraki doktor ziyaretinizde aşı karnenizi kontrol ettirin. Bu sayede eksik aşılarınızın tekrarlanması olanağı olur. Mesela difteri ve tetanos gibi hastalıklara karşı koruyucu aşıların düzenli olarak tekrarlanması ya da ana aşılardan eksik olanların yapılması gerekir. Eğer bir bebek sahibi olmayı planlıyorsanız ya da ileride bir yenidoğanla temasınız olacaksa son boğmaca aşınızın ya da geçirmiş olduğunuz bu hastalığın tarihinin son on yıl içinde olması halinde acil olarak boğmaca aşısı olmanız gerekir. Çocuk felci hastalığının görüldüğü bir ülkeden geliyorsanız ülkeye girişte bu aşıyı daha önce yaptırmış olduğunuzu ispatlamanız ve bazı durumlarda yenilemeniz gerekir. Kişinin, yaşına, mevcut rahatsızlıklarına ya da diğer bazı faktörlere bağlı olarak belli hastalık risklerini taşıması halinde başka bazı aşıları olması da tavsiye edilebilir. Mesela 60 yaşının üzerindeki kişiler için önerilen pnömokok (akciğer iltihabı) ile inflüanzaya (grip) karşı yapılan aşılar bu aşılara örnektir. Aile hekiminiz, sağlık sigortaları ya da sağlık müdürlükleri sizi aşılar ve önemi konusunda bilgilendirirler.

Önemli:

Tüm aşılar, aşı yaptıırken yanınızda bulunması gereken aşı karnesine işlenmektedir. Eğer bir aşı karneniz yoksa aile hekiminize ya da bağlı bulunduğunuz sağlık müdürlüğüne başvurunuz.

Bavyera Eyaleti'nin neredeyse tamamında kene ısırmasına bağlı olan Bahar – Yaz Ensefaliti iltihaplanması (kene kaynaklı beyin zarı iltihabı – FSME-Virus) tehlikesinde bir artış görülmektedir. Mesleği icabı ya da hobi olarak sıkça doğada bulunan kişilerin kendilerine ve çocuklarına her üç ila beş yıl arasında bu virüse karşı aşı vurdurmaları gerekmektedir. Zira bu virüs beyin zarı, beyin ve omurilikte ağır hastalıklara yol açabilmektedir.

Berlin'de bulunan Robert-Koch Enstitüsü bünyesindeki "Daimi Aşı Komisyonu" tarafından tavsiye edilen aşıların tamamının ücreti sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır. Sağlık sigortaları, yönetmeliklerine uygun olan başka bazı aşıların (seyahat aşısı gibi) ücretlerini de karşılayabilir.

Diş ve ağız sağlığı muayeneleri

Diş ve diş etlerinin sağlığını korumak için düzenli olarak diş hekimine gitmek önemlidir. Bu yetişkinler için olduğu kadar, çocuklar ve ilk dişleri çıkmaya başlamış olan bebekler için de geçerlidir. Standart bir diş muayenesi yapıldıktan sonra eğer gerekiyorsa sağlıklı dişler ile diş etleri tedavi edilir ve diş hekimisi tarafından ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilir.

Yazının devamında belirtilen, hem yetişkinler, hem de çocuklar ve gençler için geçerli olan erken tanı amaçlı diş ve ağız sağlığı muayeneleri ve koruyucu sağlık hizmetleri yasal sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadır.

Önemli:

Eğer çocuğunuzun aşı zamanında ciddi bir rahatsızlığı varsa ve ateşi 38,5°C'nin üzerinde ise aşı tarihinin ertelenmesi gerekir. Hafif rahatsızlıklarda doktor ile görüşülerek tavsiyesine göre hareket edilir. Çocuğunuzun kronik bir rahatsızlığının bulunması ya da ilaç kullanıyor olması durumunda aşı öncesinde mutlaka doktorunuza bu durumu bildirin.

6 aydan 33. ayın sonuna kadar olan çocuklarda:

Bu süre içinde çocukların toplam üç kez diş erken tanı muayenesi hakkı bulunmaktadır. Bu muayenede dişler kontrol edilerek gerekmesi halinde tedavi planı belirlenir bu muayenelerin aşağıdaki zaman dilimlerinde gerçekleştirilmesi gerekir:

- 6. aydan 9. aya kadar,
- 10. aydan 20. aya kadar ve
- 21. aydan 33. aya kadar

Birbirini takip eden kontroller arasında en az dört ay ara olması gerekir.

Ayrıca bu yaştaki çocukların diş minesini sertleştirmek ve güçlendirmek için yılda iki kez florürlü vernik uygulamasından yararlanma hakları vardır.

34 aydan 6. yaş sonuna kadar olan çocuklarda:

Bu yaştaki çocukların toplam üç kez diş erken tanı muayenesi hakkı bulunmaktadır. Bu muayeneler en az 12 ay aralıklarla sunulurlar.

Çocukta yüksek diş çürüğü riskinin tespit edilmesi halinde çürüğü önlemek amacıyla yılda iki kez florürlü vernik uygulamasından da yararlanabilirler.

Çocuklar ve gençler (7 – 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 dişlerinin (molar dişler) derin oyukları diş çürüğüne karşı korunur.

Yetişkinler:

- Araları en az dört ay olmak üzere yılda iki diş muayenesi: Diş çürüğü, diş eti hastalıkları ve ağız bölgesinde tümör oluşumu yönünden gerekli görülmesi halinde röntgen destekli muayene.
- Yılda bir kez diş taşı temizliği.

Yasal sigortalı olan bakıma muhtaç veya engelli kişilerin de bir diş hekimi tarafından ağız sağlık durumlarının değerlendirilmesi ve bunun sonucunda bir kişisel ağız sağlığı planı yaptırma hakları bulunmaktadır. Bu muayeneler, diş temizliği, florür kullanımı, diş sağlığını destekleyici beslenme ve ağız kuruluğunun önlenmesi ve giderilmesi için tıbbi tavsiyeleri içerir.

Bavyera Eyaleti'nde çocuklar için diş hekimi muayenesinin sonuçlarının kaydedildiği bir diş karnesi vardır. Diş hekiminden ücretsiz olarak temin edilebilir ve her muayenede beraberinde bulundurmak gerekir. Bu çocuk diş karnesinde, diş sağlığı, sağlıklı dişler için uygun beslenme ve diş çürüklerinden korunma gibi konularda tavsiyeler bulabileceğiniz ek bir bilgilendirme bölümü bulunmaktadır.



Önemli:

Dişlerinizin ve diş etlerinizin korunması için diş sağlığı ile ilgili sunulan koruyucu sağlık hizmetlerinin yanı sıra aşağıda belirtilen noktalar da önemlidir:

- Özellikle sabahları kahvaltıdan önce ve akşamları yatmadan önce olmak üzere günde en az iki kere dişleri fırçalamak.
- Asitli yiyecek ve içecekleri tükettikten sonra dişlerinizi fırçalamak için bir saat beklemeniz gerekir.
- Günde bir kez diş aralarını diş ipi ya da özel diş arası fırçaları ile temizlemek.
- Çocuklarda ilk dişten itibaren diş fırçalamaya başlamak önemlidir. 8-9 yaşına gelinceye kadar, çocuklar dişlerini fırçaladıktan sonra kontrol etmek, daha sonra tekrar güzel bir şekilde fırçalamak.
- Dişinizi fırçalarken floritli diş macunu kullanın (lütfen yaş bilgisine dikkat edin). 6 yaşından küçük çocuklar için 500 ppm'ye kadar florit içeren özel çocuk diş macunları bulunmaktadır.
- Sağlıklı beslenme, özellikle şeker içeren içecek ve yiyecekleri sıklıkla tüketmekten kaçınma önemlidir.

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

Mülteciler ile ilgili kanunda öngörülen hizmetler

İltica başvurusunda bulunanlar ve Almanya'da kalmalarına uluslararası hukuk, siyasi ya da insani sebepler yönünden müsaade edilenlerle ölkelerini terk etmek zorunda kalanlar (filen mülteci durumundakiler) normalde resmi bir sağlık sigortası kapsamına alınmazlar. İltica başvurusunda bulunanların faaliyetleri ile ilgili yasaya göre ilk 18 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).

Önemli:

İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası'nın (Asylbewerberleistungsgesetz) öngördüğü sağlık hizmetlerinden yararlanmak isteyenlerin gittikleri doktora bir hasta kâğıdı (Krankenschein) vermeleri gerekmektedir. Bu hasta kâğıdı Sosyal Hizmetler Müdürlüğü (Sozialamt) ya da kişinin diğer tüm işlemlerini yaptırdığı daireden temin edilir. Bu belge 3 ay boyunca geçerlidir.

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

- Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler ve koruyucu sağlık uygulamaları, 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 kadar olan çocuk ve genç muayeneleri, erken tanı amaçlı jinekolojik muayeneler, 20 yaşını aşan kadınlar ile 45 yaşını aşan erkekler için yıllık kanser erken tanı muayenesi, 35 yaşını aşan kişiler için genel sağlık taraması (Check-up) ve cilt muayenesi
- Altı ayda bir erken tanı amaçlı diş hekim muayenesi ve koruyucu ağız ve diş sağlığı uygulamaları
- Genel çocuk aşıları, yetişkinler için tetanos, difteri, çocuk felci aşıları ve kişinin özel risk taşıması durumunda gerekli diğer aşılar

Alman Sosyal Yardım Yasası'nın 12. Bölümü (SGB XII) Uyarınca Hizmetler (Sozialhilfe)

Almanya'da sürekli ikameti olup, İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası kapsamı dışında kalan ve yasal veya özel sigortası olmayan göçmenlerin Alman Sosyal Yardım Yasası'nın 12. Bölümü'nden (SGB XII) yararlanma hakları bulunmaktadır. Bu kapsama dâhil olup bir aydan uzun süre sosyal yardım alan göçmenler, yasal sağlık sigortası tarafından sigortalanırlar. Sosyal Hizmetler Müdürlüğü bu kişilerin bir yasal sağlık sigortası kurumu seçmelerini ister kişileri oraya kayıt eder.

Eğer yasal sağlık sigortası yaptırılmıyorsa, Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bakım kâğıdı ve belirli hizmetlerin masraflarının karşılanması için müracaat edilmesi gerekir. Bu sayede kanuni sağlık sigortası kapsamındakiyle aynı koşullarda aynı hizmetlerden faydalanılabilir.



Önemli:

Kişi, inandırıcı mücbir sebeplerinin bulunması (yeterli gelir ile fiilen kullanılacak mal ve mülkün olmaması, sağlık sigortasının bulunmaması) ve tıbbi müdahalenin zorunlu olması durumlarında bu haklardan faydalanabilir.

3. Sözlük

Aile hekimi (Hausarzt): Aile hekimi hastaların, sağlık problemlerinde çoğunlukla ilk etapta başvurdukları sağlık sigortaları ile çalışan doktorlardır. Almanya'da, genel tıp uzmanlığı yapmış hekimler ve aile hekimi olarak mezun olmuş, muayenehanesi olan dâhiliye uzmanları aile hekimi olabilirler.

Anevrizma: Anevrizma, bir atardamarda ortaya çıkan belirgin bir çıkıntıdır. Karın atardamarında (abdominal) böyle bir çıkıntı oluşursa damar yırtılabilir ve hayati tehlikeye yol açan kanamalara neden olabilir. 65 yaş üstü erkeklerde karın atardamarı anevrizmasının ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, bir anevrizmayı zamanında teşhis edebilmek için ultrason taraması yapma imkanları bulunmaktadır. Daha sonra bu çıkıntının büyüyüp büyümediğini ve gerekmesi halinde önleyici cerrahi müdahaleyi değerlendirmek için düzenli olarak kontroller yapılır.

Aşı karnesi (Impfpass): Hekim, aşı kartesine 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 karnesinin olmaması durumunda doktor bu karneyi düzenleyecektir. Yetişkinler de aşı karnelerini tüm aşılarda ve yurtdışı seyahatlerinde yanlarında bulundurmalıdırlar.

Bağırsak görüntülemesi (Darmspiegelung): Bağırsak görüntüleme bağırsak kanserini erken teşhis ve tedavi etmenin yollarından birisidir. Bu görüntüleme sırasında endoskop 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 laboratuvarında incelenecek olan doku biyopsileri (doku örnekleri) alınabilir. Ayrıca küçük cerrahi girişimler de mümkündür.

Diyabet (Şeker hastalığı) (Diabetes mellitus): Diyabet, Almanya'da yetişkin 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 diyabet ortaya çıkar. Kandaki şeker düzeyinin yükselmesine yol açtığı için de halk arasında "şeker hastalığı" deyimini yaygınlaştırmıştır. 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 enfarktüsü), 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) ve hatta AIDS ile sıtma (Malaria) da bulunmaktadır.

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-erkenntnisuntersuchungen): Erken tanı amaçlı muayenelerin amacı, hastalıkları erkenden (henüz tanınabilecek belirtiler ortaya çıkmadan) teşhis etmek ve bu sayede tedavi şansını arttırmaktır.

Gebelik diyabeti (Schwangerschaftsdiabetes): Gebelik sırasında görülen hormonal değişimler yüzünden hamile kadınlar geçici olarak şeker hastalığına (Diabetes mellitus) yakalanabilirler. Gebelik diyabeti çoğunlukla zarar vermeden sona erer. Anne adayının belirgin bir şekilde kilo fazlasının olması, aşırı susama, cenin suyunun (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 çıkarabilir ve tedavi edilmesi gerekmektedir. Çok fazla yükselmemiş kan şekerinde, sıkı bir diyet genellikle yeterli olabilmektedir. Eğer diyetle rağmen kan şekeri düşmezse, gebelik diyabetinin insülinle tedavi edilmesi gerekebilir. Normal seyrinde gebelik diyabeti, doğum sonrasında kendiliğinden kaybolur.



Gebelik zehirlenmesi (Gestoz) (Gestose):

Gestoz, gebelikle birlikte ortaya çıkan farklı sağlık problemlerinin genel adıdır. Yüksek seyreden tansiyonun yanı sıra, idrarda 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 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 damar sertleşmesi (arteriosklerozis – atardamar çeperinin kalınlaşması, sertleşmesi, iç çapının daralması ve elastikiyetini kaybetmesiyle beliren hastalık), çoğu zaman kalp enfarktının (kalp krizi – kalp atardamarlarından biri ya da birkaçının tümüyle tıkanması) ve kalbin dokulara yeterli kan ve oksijeni pompalayamaması durumu olan kalp yetmezliğinin (Herzinsuffizienz – kalp kaslarının zayıflaması olarak da adlandırılır) habercisidir. Kalp damar hastalıklarına bağlı ölümler Almanya'da en sık görülen ölüm nedenidir. Ancak bu hastalıkların oluşumu çoğunlukla engellenebilir. Az yağlı besinlerin tüketildiği sağlıklı bir beslenme, yeterli hareket ve sigara içmemek, kalp damar (dolaşım) sistemi üzerinde koruyucu bir etki yapar.

Kanser (Krebserkrankung):

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. Ancak günümüzde giderek daha çok sayıda kanser hastası iyileştirilebilmektedir. Çok farklı kanser türlerinin bulunması, tedavi yöntemlerini de bir o kadar çeşitlendirmek-

tedir. 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 teması 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. Bu sayede göğüs dokusundaki değişimler net bir şekilde görülebilmektedir.

Ödem (Ödeme): Dokularda oluşan su birikmeleridir.

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

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

Tarama (Screening): İngilizceden gelen "screening" kelimesinin anlamı, bir dizi muayeneyle genel bir tarama yapılmasıdır. Örneğin "göğüs kanseri taraması" denildiğinde, 50 ila 69 yaş arasındaki tüm kadınlara iki yılda bir yapılan muayeneler kastedilmektedir.

Tarama birimleri (Screening-Einheiten):

Bu tıbbi birimler, tarama ve mamografi üzerine uzmanlaşmışlardır 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.

U-Defteri (U-Heft): Bu deftere çocuk muayeneleri (U-Muayeneleri) sonuçları işlenir. Çocuğun yaş gelişimine göre kilosunu, boyunu gösteren tablolar gibi önemli bilgiler içerir. U-defteri U1 muayenesinden sonra hastanede düzenlenir ve bütün çocuk ve ergen muayenelerinde birlikte getirilmesi gerekir.

4. Adresler

Kurum/Irtibat

Açıklama

AIDS-Hilfen in Bayern

Bazı bağımsız AIDS-yardım kurumlarının irtibat bilgilerine aşağıdaki internet sayfalarından ulaşabilirsiniz:

www.muenchner-aidshilfe.de
www.augsburg.aidshilfe.de
www.aidshilfe-nuernberg.de
www.aidshilfe-regensburg.de

AIDS-Yardım Bavyera (AIDS-Hilfen in Bayern), telefonla da danışmanlık hizmeti sunan kamuya yararlı bir kuruluştur. Enfeksiyon riskleri, "güvenli cinsel ilişki" ve "güvenli madde kullanımı" gibi konular ile HIV antikör testi üzerine kapsamlı bilgiler sunmaktadır.

Bayerische Krebs- gesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel.: 089 5488400
Fax: 089 54884040
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Bavyera Kanser Birliği (Bayerische Krebsgesellschaft e.V.) kanser hastalarının menfaatleri için çalışan kamuya yararlı kuruluştur. Bu derneğin hizmetleri arasında kanser hastaları ile yakınlarına danışmanlık ve destek, kanser önleme çalışmalarını teşvik, sağlığı koruyucu uygulamalar ve psiko-onkoloji alanındaki kanser araştırmalarını destekleme bulunmaktadır. Bütün Bavyera Eyaleti çapındaki psikososyal danışma merkezleri aracılığıyla çok sayıda kendi kendine yardım grubuna danışmanlık yapıp, broşürler ve kılavuzlar yayınlarak çok çeşitli konularda bilgilendirirler.

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

Fallstraße 34
Zahnärztehaus
81369 München
Tel.: 089 7233981
Fax: 089 7235701
info@lagz.de
www.lagz.de

Bavyera Dış Sağlığı Eyalet Çalışma Birliği (Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V.) kamuya yararlı bir dernek olarak Bavyera Eyaleti'nde çocuk ve gençlerde diş sağlığını desteklemektedir. Yasal sağlık sigortaları, sağlık müdürlüğünde diş hekimi uzmanlığı bulunan uzman personel ve diş hekimi muayenehaneleri ile birlikte okullarda ve çocuk yuvalarında ortaklaşa grup profilaksisi (hastalıkları önlemeye yönelik koruyucu tedavi) yürütmektedir.

Kurum/İrtibat

Açıklama

Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

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

Bavyera Eyalet Tabipler Odası (Bayerische Landesärztekammer), Bavyera Eyaleti'nde bulunan bütün doktorların resmi temsilcisidir. Kurumun görevleri arasında; doktorların mesleki menfaatlerini yasalar çerçevesinde koruma, doktorların mesleki yükümlülüklerini yerine getirip getirmediğini takip etme, tıbbi meslek eğitimleri ile kamusal sağlık bakım yerlerinde işbirliğini teşvik etme bulunmaktadır. BLÄK'in internet sayfasında acil telefon numaraları, farklı dillerde hasta bilgileri ve kendi kendine yardım gruplarının bilgileri bulunmaktadır.

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

Posta adresi:
Postfach 151506
80049 München
Adres:
Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
Fax: 089 51555525
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

PTK Bayern, Bavyera Eyaleti'ndeki psikolog olan psikoterapistler (PP) ile çocuk ve genç psikoterapistleri (ÇGP)'nin yasal meslek odasıdır. Kurumun çok çeşitli görevleri arasında Bavyera Eyaleti'ndeki psikoterapistlerin (PP ile ÇGP) menfaatlerinin korunması, özellikle prevensiyon ve psikolojik rahatsızlıkları tedavi etme, eğitim, mesleki denetim ve diğer konuların da yer aldığı halka açık sağlık bakım hizmetlerine katılım bulunmaktadır. PTK Bavyera'nın internet sayfasında Bavyera Eyaleti'ndeki psikoterapistlere (PP ile ÇGP) ulaşmanızı sağlayacak bilgiler ile bir arama makinesi da bulunmaktadır.

Kurum/İrtibat

Açıklama

Bayerische Landes Zahn- ärztekammer (BLZK)

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

Bavyera Dış Hekimleri Odası (Bayerische Landes Zahnärztekammer), Bavyera Eyaleti'nde çalışmakta olan tüm dış hekimlerini temsil eden yasal meslek odasıdır. Dış hekimlerinin menfaatleri ve hakları için olduğu gibi halkın ağız sağlığını desteklemek, korumak ve eski durumuna getirmek için de aktif bir şekilde çalışmaktadır. Bunun için de her bir hastanın bireyselliğini hedef alan bilimsel bir prevensiyon ve tedavi konseptinin sonucu olarak dış hekimliğinde kalitenin sağlanması için çalışmaktadır. Hastanın korunması önceliğe sahiptir.

Bayerischer Hebammen Landesverband e. V. (BHLV)

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

Bavyera Eyalet Ebeler Birliği (Bayerischer Hebammen Landesverband e.V.), serbest ya da bir kuruma bağlı olarak çalışan ebelerin bir ortaklığıdır. Bu derneğin amacı üyelerinin menfaatlerini savunmak ve ebelerin toplum içindeki konumlarını güçlendirmektir. Bu birlik anne-baba olacak çiftlere ebe bulmada yardımcı olur. Hamilelik, doğum ve doğum sonrası yatak istirahatı ile emzirme döneminde destek olmak için bölgelere göre ebeler temin edilir.

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebens- mittelsicherheit (LGL)

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

Bavyera Sağlık ve Gıda Maddeleri Güvenliği Eyalet Ofisi (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit), Bavyera Eyaleti'nde sağlık ve tüketici haklarının korunması için disiplinler arası bir uzman birim ve hizmet sağlayıcısı olarak çalışır. Görevleri arasında proje ve araştırma çalışmaları, Bavyera Eyaleti'nde halkın sağlık durumunu, gıda ve yemleri araştırma ve içme suyunu takip etme yer almaktadır. Kurumun internet sayfasında sağlığın teşviki ve prevensiyon ile ilgili çeşitli konularda (ör., beslenme, sağlıklı bebek uykusu, aşılarda, işitme testi, yenidoğan taraması gibi) çok sayıda bilgiye ulaşabilirsiniz.

Kurum/İrtibat

Açıklama

DONUM VITAE in Bayern e.V.

Eyalet bürosu
Luisenstraße 27
80333 München
Tel.: 089 51556770
Fax: 089 51556777
info@donum-vitae-bayern.de
www.donum-vitae-bayern.de

Donum Vitae in Bayern e.V. eyalet derneği hamilelik ile ilgili her konuda danışmanlık ve önleyici hizmetler sunmaktadır. Eyalet düzeyindeki danışma bürosuna kürtaj konusunda tereddüdü olan kadınlar da başvurabilirler. Kadına bu konudaki kararını belirlemede yardımcı olunur ve birlikte yardım olanakları araştırılır.

Sağlık müdürlükleri

Bavyera'daki bütün sağlık müdürlüklerinin adreslerini aşağıdaki internet sayfasında bulabilirsiniz:
www.freistaat.bayern/dokumente/behoerdeordner/7555456214

Sağlık müdürlükleri (Gesundheitsämter) halka sağlık konusunda bilgilendirme, açıklamalarda bulunma ve danışmanlık hizmetleri sunar. Sağlık müdürlüklerinin görevleri arasında örnek olarak okula başlangıç sağlık muayenesi, aşı konusunda bilgilendirme, psikolojik hastalara, bağımlılara, engellilere yardım bulunmaktadır. Sağlık müdürlüklerinin görevleri arasında aynı zamanda izleme ve kontrol (tedavi, bakım ve destek tesislerinde, içme ve banyo suyunda hijyen) ve çevre tıbbi ile ilgili sorularda danışmanlık hizmetleri sunmak da bulunmaktadır.

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Eyalet bürosu
Adres:
Elsenheimerstraße 39
80687 München
Posta adresi:
80684 München
info@kvb.de
www.kvb.de

Bavyera Sağlık Sigortası Doktorları Birliği (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns – KVB) sağlık sigortaları ile çalışma ruhsatı olan doktorlar ile psikoterapistlerin sağlık sigortalılarına karşı ve politik konularda haklarını ve menfaatlerini savunur. Aynı zamanda Bavyera Eyaleti halkının tıbbi olarak ve psikoterapi açısından korunması yönünde çalışmalar yapar. KVB'nin internet sayfasında hastalar için Bavyera Eyaleti'ndeki muayenehanesi olan doktorlar ile psikoterapistleri bulmaya yarayan bir arama makinesi bulunmaktadır. Bunun yanı sıra internet sayfasında sağlık konusunda (ör.: aşılar, kanser erken teşhisi, Alzheimer hastalığı gibi) faydalı bilgilere de ulaşabilirsiniz.

Kurum/İrtibat

Açıklama

Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)

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

Bavyera Sağlık Sigortası Diş Hekimleri Birliği (Kassenzahn-ärztliche Vereinigung Bayerns), Bavyera Eyaleti'nde diş sağlığı ile ilgili yüksek düzeyde koruyucu çalışmalar yürüten bir hizmet kuruluşudur. Bavyera Eyaleti'ndeki diş hekimlerinin nöbet hizmetlerini de bu kurum düzenler. Diş hekimlerinin faturaları, tedavi planı ve ödeme planı konularında hastalar KZVB'nin danışma bürosuna başvurabilirler. Danışma hizmeti ücretsizdir.

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

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

Bavyera Madde Bağımlılarına Yardım Koordinasyon Bürosu (Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe), madde bağımlıları ile bağımlılık eğilimi olan kişilere yönelik çalışmalar yürüten bağımsız sosyal yardım derneklerinden oluşan bir üst kuruldur. KBS'nin amacı Bavyera Eyaleti'ndeki madde bağımlılarına yönelik yardım çalışmalarını teşvik etmek ve geliştirmektir. Kurulun görevleri arasında madde bağımlılığı ile ilgili ve sağlığı teşvik edici sosyo-politik gelişmelere yönelik fikir ve bilgi paylaşımında bulunma, madde bağımlılığı ile ilgilenen tüm kurumlar için bilgi alışverişinin yapılacağı forum düzenleme sayılabilir.

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

Bavyera Eyaleti Bağımsız Sosyal Yardım Çalışma Grubu (Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern) Bavyera Eyaleti'ndeki bağımsız sosyal yardım merkez organizasyonlarının (Arbeiterwohlfahrt, Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband und Landesverband der Israelitischen Kultusgemeinden in Bayern) birleşmesinden oluşan bir topluluktur. Bazı derneklere ulaşmanızı sağlayacak bilgileri LAGFW'den ya da www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de internet sayfasından temin edebilirsiniz.

Kurum/İrtibat

Açıklama

Landesgesundheitsrat Bayern

Büro:

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/behoerden-und-
gremien/lgr/

Bavyera Eyalet Sağlık Kurulu (Landesgesundheitsrat Bayern), Bavyera sağlık sistemine dâhil değişik kurumlarda çalışan çok sayıda uzmanın bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Bu kurul Bavyera Eyalet Meclisi ile Bavyera Eyalet Hükümeti'ne sağlık konusundaki her türlü sorularında danışmanlık yaparak eyaletin sağlık ile ilgili kararlarında etkili olmaktadır.

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

Bavyera Zihinsel Özürlü Yakınları Derneği (Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.), Bavyera Eyaleti'nde hasta yakınları ile kendi kendine yardım kurumlarının çatı organizasyonu durumunda olan kamuya faydalı bir kurumdur. Bu organizasyonda şahıs olarak kaydolan üyeler, kendi kendine yardım grupları ve kendi kendine yardım dernekleri zihinsel özürlü hastaların ve yakınlarının sosyal yaşam statülerini daha iyi hale getirmek için birlikte çalışırlar. LApK'nin görevleri arasında şunlar bulunmaktadır: Kişisel danışmanlık ve bilgilendirme, hasta yakınları gruplarını destekleme, bilgilendirme ve eğitim programları, grup liderleri için eğitici seminerler, hasta yakınları için konuyla ilgili konferanslar, v.s. LApK'ya üye olmayanlarda danışma amacıyla başvurulabilirler.

Kurum/İrtibat

Açıklama

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

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

Bavyera Eyalet Sağlık Merkezi (Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.), Bavyera Eyaleti'nde bulunan, sağlığın teşvik edilmesi ile prevensiyon alanında çalışan çok sayıda kurum ile derneğin bir araya gelmesinden oluşan bir dernektir. Derneğin öncelikli faaliyetleri arasında halkı sağlıkla ilgili konularda bilgilendirme, yerel ve bölgesel kurumlar ile işbirliği ve koordinasyon, sağlık sektöründe çalışan kişilerin mesleki eğitimleri, üye derneklerin sağlıkla ilgili faaliyetlerinin desteklenmesi ve sağlığın teşviki ile ilgili işyeri kriterlerinin geliştirilmesi konusunda işyerleri ve iş yeri sahiplerinin desteklenmesi bulunur.

Mammographie-Screening Bayern

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

Merkez büro mamografi muayeneleri ile ilgili sorulara cevap üretir, mamografi taramasının yapıldığı merkezler hakkında bilgi verir. Bu bürodan tarama için randevu alınabilir.

open.med

Open.med-Hotline:
0177 5116965
(Pazartesi – Cuma 9.30 – 17.00 Uhr)
Tel.: 089 45207658
Fax: 089 45207657
openmed@aerztederwelt.org

open.med, "Dünya Doktorları" Organizasyonu tarafından sigortalı olmayan kişilere yönelik tıbbi danışma bürosudur (Café 104 ile işbirliği içindedir). Open.med doktorları anonim ve ücretsiz olarak tıbbi yardım, danışmanlık, diğer yardım olanaklarına aracılık, tıbbi prevensiyon konusunda izahat ve yardım hizmetleri sunmaktadır. Bu konuda daha fazla bilgiye aşağıdaki internet sayfasından ulaşabilirsiniz:
www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern

Kurum/İrtibat

Açıklama

pro familia Landesverband Bayern

Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de
pro familia'da mail ile online danışmanlık
www.sextra.de

Pro-familia Danışma Merkezleri birliktelik ve cinsellik, hamile kalma, ve hamilelik konularında tıbbi, psikolojik ve sosyal danışmanlık hizmeti sunar. Tüm danışma merkezleri devlet tarafından tanınan hamilelik danışma merkezleridir. Danışma ispat belgesi düzenleyebilirler.

Bazı danışma merkezleri şunlardır:
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

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

Prop e.V., kamuya faydalı bir dernektir ve ağırlık noktası olarak prevensiyon, gençlere yardım ve bağımlılık terapisi konuları ile ilgilenmektedir. Çocuklar ve gençler için erken teşhis ve prevensiyon kursları, bağımlılar ile yakınlarına danışmanlık, ayakta terapi tedavisi ile tedavi sonrası bakım ve yatılı uyuşturucu tedavisi ile sosyal terapi bu organizasyonun sunduğu pek çok hizmetten bazılarıdır.

Bağımlılık sorunu yaşayanlar için merkezi danışma hattı:
0800 0007767

Drogennotdienst L43:

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

Uyuşturucu acil servisinden 24 saat boyunca telefonla ya da kişisel başvuru yoluyla ücretsiz ve bürokrasisiz bir şekilde danışmanlık hizmetinden faydalanabilirsiniz. Burada ayrıca gündüz cafe'si ile acil durumlar için gece konaklama imkânı da bulunmaktadır.

Kurum/İrtibat

Açıklama

REFUGIO München

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

Mülteciler ve işkence kurbanları için danışma ve tedavi merkezi psikoterapi ve tıbbi bilirkişiliğın yanı sıra sosyal danışmanlık ve destek hizmeti de sunmaktadır.

Screeningzentrum

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

Bavyera Sağlık ve Gıda Maddeleri Güvenliğı Eyalet Büro-su'ndaki Tarama Merkezi, Bavyera Eyaleti'nde yenidoğan taraması için eyalet düzeyinde koordinasyon bürosu olup sizin veya çocuk doktorunuzun sorularını cevaplandırmak için hazır bulunmaktadır.

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

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

Bavyera Kendi Kendine Yardım Koordinasyonu (Selbsthilfe-koordination Bayern), sağlık ve sosyal alandaki kendi kendine yardım çalışmalarını eyalet düzeyinde destekleyip ağ oluşturan bir kuruluştur. Bavyera Eyaleti'ndeki kendi kendine yardım konusu ile ilgili kamuoyu çalışmalarını üstlenmekte olup kendi kendine yardım yerel irtibat bürolarını bilgilendirir, danışmanlık sunar ve eğitir. Kuruluş aynı zamanda nadir görülen rahatsızlığı, problemleri ya da istekleri olan insanlar arasında ağ oluşturmayı ve kendi kendine yardımı destekleyen yeni kuruluşların oluşturulmasına yardım eder.

Kurum/İrtibat

Açıklama

Unabhängige Patienten- beratung Deutschland – UPD gGmbH

Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
www.patientenberatung.de

Almanya Bağımsız Hasta Bilgilendirme (Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD), Almanya çapında bölgesel ve genel danışma merkezlerinden oluşan bir topluluktur. Sağlık ile ilgili sorular için şahsen veya telefon ile tarafsız danışmanlık hizmeti sunmakta, sağlık konularında ve bu alandaki bölgesel imkânlar hakkında bilgiler vermektedir. Tüm Almanya çapında danışma hattı (ücretsiz)
0800 0117722 (Almanca)
0800 0117723 (Türkçe)
0800 0117724 (Rusça)
0800 33221225 (Arapça)

Verbraucherzentrale Bayern

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

Bavyera Tüketiciyi Koruma Merkezi (Verbraucherzentrale Bayern), tüketici hakları, sigortalar, sağlık sigortaları, yaşlılık güvencesi, beslenme, çevre ve enerji tasarrufu gibi değişik konularda bilgi ve danışmanlık hizmetleri sunan kamuya yararlı bir kuruluştur. Ayrıca öğretmen, eğitimci gibi bilgi öğreten kişiler için konferanslar, grup toplantıları, kurslar ve eğitimler düzenleyip yukarıda bahsedilen konularda bilgilendirme materyalleri sunmaktadır.

VdK-Landesverband Bayern e. V.

Eyalet bürosu
Schellingstraße 31
80799 München
Posta adresi:
Postfach 340144
80098 München
Tel.: 089 21170
Fax: 089 2117258
info.bayern@vdk.de
www.vdk.de/bayern

VdK Bavyera Sosyal Derneği (Sozialverband VdK Bayern), emekliler, özürlü insanlar, kronik hastalar, bakıma ihtiyacı olan insanlar ve yakınları, aileler, yaşlı çalışanlar ve işsizler için bir kendi kendine yardım organizasyonudur. Dernek üyelerine sosyal hakları ile ilgili konularda danışmanlık ve temsil hizmetleri sunar.

“Leben im Alter” (yaşlılıkta yaşam) danışma hattı

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

“Leben mit Behinderung” (Engellilik ile yaşama) danışma hattı

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

VdK Bavyera Bilgi Merkezi'nde kişisel danışmanlık:

Schellingstraße 31, 80799 München

Sağlıklı kalın – Çocuklar ve yetişkinler için erken tanı muayeneleri ile koruyucu sağlık uygulamaları

Bavyera Eyaleti'nde yaşıyorsunuz ve sağlıklısınız. Sağlıklı kalmak istiyorsunuz ama Bavyera Eyaleti'nde sağlık alanında sunulan değişik imkanlar hakkında bilgi sahibi değilsiniz. Bu broşür size, sağlığını aktif bir şekilde korumanız ve hastalıklardan erken haberdar olabilmemiz için ne tür koruyucu bakım ve erken teşhis imkânlarınızın olduğunu gösteriyor.

Mesela genel sağlık muayenesi (Check-up) nedir? Kanser erken teşhisi ne ifade eder? Ne tür çocuk ve genç muayenelerinden faydalanabilirsiniz? Ne tür aşılar yaptırmanız gerekir? Ömür boyu sağlıklı dişlere sahip olabilmek için hangi diş muayenelerini yaptırmanız gerekir? Bu broşür bu ve buna benzer pek çok sorunuzu cevaplandırmaktadır. Bunun ötesinde Bavyera Eyaleti'ndeki değişik sağlık kuruluşlarına ulaşabileceğiniz irtibat adresleri de yine bu broşürde bulunmaktadır.

Bu broşür aşağıdaki kurumlar aracılığıyla sunulmuştur: