



Gesundheitswegweiser

Türkisch

Sağlık Rehberi

Kreisstadt Heppenheim
[www. heppenheim.de](http://www.heppenheim.de)

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden Sie auch unter

www.heppenheim.de

Bu Broşür farklı dillere çevrilmiştir.

Çevirilere alttaki internet sayfasından erişebilirsiniz:

www.heppenheim.de

Impressum Künye

Redaktion/Herausgeber Editör/Yayıncı

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 veya 13-1111

E-Posta: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

Viernheim Belediyesi Eşitlik Sorumlusu'nun nazik izniyle.

Layout/ Bilder Mizanpaj / Resimler:

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck Baskı

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim



Stand März 2023 Güncelleme Mart 2023

Inhalt

İçindekiler

4	Krankenversicherung	Sağlık Sigortası 5
8	Arztbesuch	Doktor Ziyareti 9
10	Krankenhaus	Hastane 11
10	Notfallversorgung	Acil Bakım 11
12	Kreiskrankenhaus Heppenheim	Heppenheim İlçe Hastanesi 13
12	Geburtshilfe	Doğum Desteği 13
14	Krankmeldung	Hastalık Bildirimi 15
16	Medikamente	İlaçlar 17
16	Vorsorgeuntersuchungen	Önleyici Sağlık Muayeneleri 17
18	Gesundheits-Check-Up	Sağlık-Check-Up 19
18	Krebsfrüherkennung	Erken Kanser Teşhisi 19
18	Schwangerschaft	Gebelik 19
20	Kindervorsorge	Çocukta Önleyici Muayene 21
22	Gesund und fit von Anfang an	Başlangıçtan itibaren sağlıklı ve formda 23
24	Zahnarzt	Diş Hekimi 25
26	Notruf	Acil Çağrı 27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Acil Durum ve Nöbetçi Hizmetleri 29

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

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmende sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über Ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie zum Beispiel Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



**Muster einer
Gesundheitskarte
(Vorderseite)**

Bu **Sağlık Rehberi** Almanya'daki sağlık hizmetleri, önemli koruyucu muayeneler ve acil durumlarda yapılması gerekenler hakkında güncel bilgileri içerir.

Sağlık Sigortası

Almanya'da sağlık sigortası zorunludur ve sağlık sigorta kurumu seçimi serbesttir. Çalışanlar normalde yasal bir sağlık sigortası kurumunda sigortalıdır ve yüksek geliri olanlar özel sağlık sigortasını seçebilirler. İşsizlik parası I ve II ile sosyal yardım alanlar genellikle önceki sağlık sigortaları üzerinden sigortalı olmaya devam ederler. Yasal sağlık sigortasına ödenecek prim miktarı, gelirinize ve sağlık sigortanızın genel prim oranına bağlıdır. Çalışmayan eşler ve 25 yaşın altındaki çocuklar, belirli koşullar altında ücretsiz olarak yasal sağlık sigortasında aile bireyi olarak sigortalı olabilirler.

Her aile üyesi kendi **Gesundheitskarte (Sağlık Kartını)** alır. İsim, doğum tarihi ve sigorta numarası gibi kişisel veriler bu kartta kayıtlıdır. Kabul etmeniz halinde, kan grubu, alerjiler, kronik hastalıklar gibi sağlık verileriniz de kaydedilir. Sağlık kartı her üç ayda bir doktora yapılan ilk ziyarette ibraz edilmelidir.

Doktor daha sonra doğrudan sağlık sigortası kurumu ile hesaplaşır.

EUROPÄISCHE KRANKENVERSICHERUNGSKARTE

Heidi Musterkarte

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich bei der ausstellenden Krankenkasse versichert bin. Diese Karte ist nicht übertragbar.

3. Name: Musterkarte

4. Vorname: Heidi

5. Geburtsdatum: 02/04/1980

6. Persönliche Kennnummer: A123456789

7. Kennnummer des Trägers: 987654321-AB

8. Kennnummer der Karte: 80271234567890123456

9. Ablaufdatum: 31/10/2022

Sağlık Kartı Örneği (Arka sayfa)

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

Sağlık sigortası, doktor ziyaretleri ve hastane yatışlarının yanı sıra reçeteli ilaçlar, protezler, önleyici muayeneler, iyileştirici tedaviler ve kürlerin masraflarını da karşılar. Sağlık sigortası yardımlarının çoğu için %10 oranında bir **katkı payı** ödemek zorundasınız (minimum 5,00 €, maksimum 10,00 €). Hastane yatışları için yılda en fazla 28 gün için günlük 10,00 € ödersiniz; 18 yaşına kadar olan çocuklar ve gençler katkı payından muaftır. Ayrıca 18 yaşın altındaki çocuklar ve gençler reçeteli ilaçlar ve yardımcı cihazlar (örneğin işitme cihazları) için de katkı payından muaftır. Gözlük camları, 18 yaşın altındaki çocuklar ve gençler için ve 14 yaşına kadar olan çocuklar için görme keskinlikleri değişmese bile sözleşme fiyatı üzerinden ödenir (örneğin okul sporları için spor gözlükleri de).

Sağlığınıza aktif olarak dikkat ederseniz, bazı sağlık sigortası kurumları size bir **Bonus (bonus)** verir.

Arztbesuch

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

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a standard German referral form titled 'Überweisungsschein'. It includes sections for patient data (Name, Geburtsdatum, etc.), doctor information (Name, Adresse, etc.), and a large area for medical notes and diagnosis. There are also checkboxes for specific medical conditions and a section for the patient's signature and date.

Überweisungsschein

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

Wichtig:

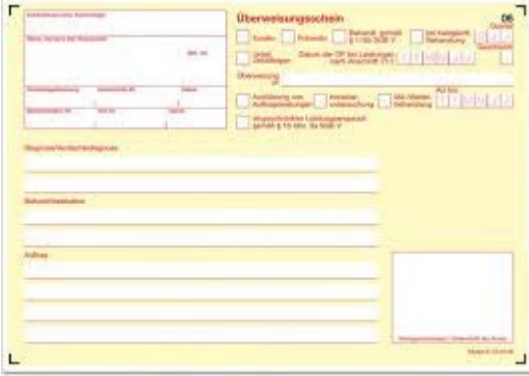
- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Wenn Sie einen Arzt suchen der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

Doktor Ziyareti

Bir hasta olarak doktorunuzu seçmekte özgürsünüz ve üç aylık dönem sonunda da değiştirebilirsiniz. Ancak, sabit bir aile hekiminizin olması tavsiye edilir. Bu genellikle bir pratisyen hekim veya dahiliye uzmanı, çocuklar için de bir çocuk doktorudur. **Aile hekimi** ilk teşhisi koyar. Tıbbi geçmişinizi bilir ve gerekirse sizi bir uzmana sevk edebilir.

Bunun için size bir **sevk kağıdı** verir.



Sevk kağıdı

Doktora gitmeden önce randevu alın ve sonuçta gidemeyecekseniz randevuyu iptal etmeyi unutmayın.

Önemli:

- Doktor, diş hekimi veya hastane ziyaretlerinde **Gesundheitskarte (sağlık kartı)**.
- Uzman doktor için **sevk kağıdı**
- Hamilelik durumunda **Mutterpass (annelik cüzdanı)**
- Çocuk doktoru ziyaretleri için **Impfbuch (aşı kartı)** ve **Vorsorgeheft (önleyici muayene defteri)**

Almanca'nın yanı sıra başka diller de konuşan bir doktor arıyorsanız, lütfen Bergstraße ilçesinin bakım destek merkezi www.kreis-bergstrasse.de tarafından yayınlanan "Doktorum hangi dili konuşuyor?" ("Welche Sprache spricht mein Arzt") broşürüne bir göz atın.

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Einweisungsbogen (Formular) für die Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular ist orange und weiß gestaltet. Oben steht 'Fragebogen 01-09-2014'. Es gibt Felder für Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer, Krankheitsnummer, Diagnose, Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtszeitpunkt, Geburtsort, Geburtszeitpunkt, Geburtsort, Geburtszeitpunkt. Es gibt auch Felder für die Unterschrift des Arztes und des Patienten. Ein roter Stempel 'Vorläufige Muster' ist auf dem Formular zu sehen.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren.

In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

Hastane

Bir hasta olarak, tedavi olmak istediğiniz hastaneyi seçmekte özgürsünüz. Hastanede tedavi (yatarak tedavi) için aile doktorunuzdan veya sizi tedavi eden doktordan bir **sevk formu** alacaksınız.

Sevk formu

Hastanede kalış ve tedavi için tüm masraflar sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Hasta olarak, takvim yılı başına en fazla 28 gün için günlük 10,00 € kendi **katkı payınızı** ödersiniz.

Acil Tıbbi Bakım

Acil tıbbi durumlarda, özel donanımlı hastanelerde günün her saati **acil tıbbi bakım** alabilirsiniz.

Lütfen **nezle, boğaz ağrısı** gibi önemsiz vakaların **acil durum olmadığını** ve önemli acil durumları engellediğini unutmayın.

Basit sağlık durumlarda lütfen aile doktorunuza gidin veya 116 117 numaralı hattı arayın.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an

- Gefäßchirurgische-Endovaskuläre Chirurgie
- Orthopädie-Unfallchirurgie
- Anästhesie-Intensivmedizin
- Geburtshilfe-Gynäkologie
- Radiologie
- Diagnostik+Therapie
- Innere Medizin
- Belegabteilung Hals Nasen Ohren

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen.

Im Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißsaal: 06252/70192123

İlçe Hastanesi

Heppenheim'daki İlçe Hastanesi, Heidelberg Üniversite Hastanesi'ne bağlı bir tesistir.

Adres Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Heppenheim'daki İlçe Hastanesi aşağıdaki tıbbi hizmetleri sunmaktadır

- Vasküler Cerrahi - Endovasküler Cerrahi
- Ortopedik Travma Cerrahi
- Anestezi-Yoğun Tıp
- Kadın Doğum-Jinekoloji
- Radyoloji
- Teşhis+Tedavi
- İç Hastalıkları
- Kulak, burun ve boğaz bölümü

Kadın Doğum

Heppenheim Kreiskrankenhaus Bergstraße (İlçe Hastanesi)'ndeki ebe sistemi, annelere hazırlık kursları sırasında, doğum sırasında ve sonrasında ve hastanede kaldıktan sonra evde sürekli bakım sağlar.

Doğumhanede her zaman birkaç ebe görev yapmaktadır. En az bir uzman ve bir asistan doktor günün her saati hazır bulunur.

Doğumhane: 06252/70192123

Krankmeldung

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

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Hastalık Bildirimi

Eğer çalışırken çalışamayacak şekilde hastalanırsanız, işvereninizi bilgilendirmeli ve doktora gitmelisiniz.

3 takvim gününe kadar evde kalabilirsiniz.

Daha sonra doktorunuzdan **iş göremezlik belgesi** almanız gerekir. Bu belgede ne zamandan ne zamana kadar çalışamayacağınız belirtilir.

1 Ocak 2023'ten beri işverenler, iş göremezliğin başlangıcı ve süresi hakkında dijital olarak bilgilendirilmektedir.

Sağlık sigortası kurumu, iş göremezlik verilerini sorgulamak amaçlı hazır tutar. Çalışanlar işverenlerini hastalık hakkında bilgilendirirse, işveren verileri sağlık sigortasından alabilir.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim Kassenrezept einen Anteil von 5,00 € bis 10,00 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

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

Kassenrezept

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

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

İlaçlar

Doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçları, reçetenin ibraz edilmesi halinde eczaneden temin edebilirsiniz. Kural olarak, reçete başına 5,00 ila 10,00 € arasında bir katkı payı ödemeniz gerekecektir. Eczacıya katkı payı alınmayan ilaçları sorunuz. Böylece ücretten tasarruf etmiş olursunuz.

Bazı ilaçlar sağlık sigortası tarafından ödenmemektedir. Doktorunuz hala gerekli olduğunu düşünüyorsa, bunlar için size özel bir reçete verecektir. Özel reçeteler ve reçetesiz aldığınız ilaçlar için kendiniz ödeme yapmak zorundasınız. Eczaneler reçetesiz ilaçlar için kendi fiyatlarını belirleyebilirler. Bu nedenle fiyatları karşılaştırmakta fayda vardır.

Özel Reçete

Çocuklar 18 yaşına kadar katkı payından muaftır. Hamile kadınların hamilelik şikayetleri nedeniyle veya doğumla bağlantılı olarak bir ilaca ihtiyaç duymaları halinde de katkı payı alınmaz.

Önleyici Sağlık Muayeneleri

Kendinizi sağlıklı hissetseniz dahi düzenli kontrollere gitmelisiniz. Önleyici sağlık muayeneler ve gerekli aşılar sizin için ücretsizdir. Bunların masrafları sağlık sigortanız tarafından karşılanır.

Gesundheits-Check-Up

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

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt.

Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!

Schwangerschaft

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

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



Mutterpass (Deckblatt)

Sağlık-Check-Up

35 yaşından itibaren her iki yılda bir aile hekiminize kalp, dolaşım, böbrek ve metabolizma hastalıkları açısından muayene olabilirsiniz. Bu şekilde, örneğin yüksek tansiyon veya şeker hastalığı erken bir aşamada tespit ve tedavi edilebilir.

Erken Kanser Teşhisi

Kadınlar 20 yaşından itibaren, erkekler ise 45 yaşından itibaren yılda bir kez kanser taraması yaptırabilirler. Erken teşhis ve tedavi edildikleri takdirde günümüzde birçok kanser türü tedavi edilebilmektedir.

Unutmayın: erken teşhis tedavi şansını önemli ölçüde artırır!

Gebelik

Hamile kadınlar hamileliklerinin başından itibaren düzenli olarak jinekologlarını ziyaret etmelidir. Orada hamilelikle ilgili tüm önemli verilerin girileceği bir annelik cüzdanı alacaklardır.

Hamile kadın, acil bir durumda kendisine ve doğmamış çocuğuna daha iyi yardım edilebilmesi için annelik cüzdanını daima yanında taşımalıdır. Annelik cüzdanı her doktor, hastane veya diş hekimi ziyaretinde gösterilmelidir. Zira birçok ilaç hamile kadınlara verilmeyebilir ve bazı muayeneler yapılmayabilir.

Annelik Cüzdanı
(Muayene verileri içerir iç)

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:

Bezeichnung

U1

U2

U3

U4

U5

U6

U7

U7a

U8

U9

J1

Alter des Kindes

Nach der Geburt

3.–10. Lebenstag

4.–5. Lebenswoche

3.–4. Lebensmonat

6.– 7. Lebensmonat

10.–12. Lebensmonat

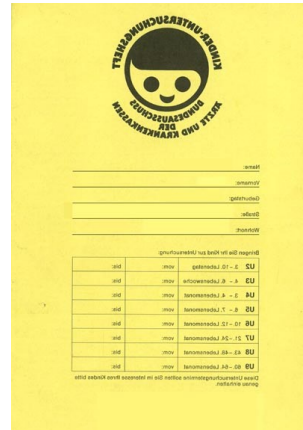
21.–24. Lebensmonat

34.–36. Lebensmonat

46.–48. Lebensmonat

60.–64. Lebensmonat

13.–14. Lebensjahr



Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Seit dem 1. März 2020 gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

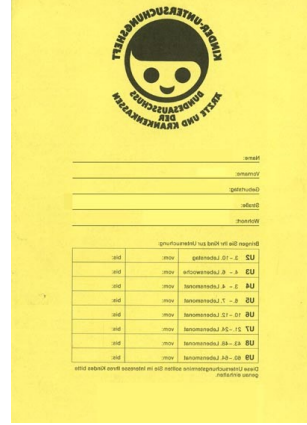
Çocukta Önleyici Muayene

Çocuğunuz doğduğunda size bir çocuk muayene defteri verilir. Bu defterde 14 yaşına kadar olan tüm çocuk ve gençlik muayeneleri listelenmektedir:

Tanımlama

U1	Doğum sonrası
U2	3.–10. Yaşam günü
U3	4.–5. Yaşam haftası
U4	3.–4. Yaşam ayı
U5	6.– 7. Yaşam ayı
U6	10.–12. Yaşam ayı
U7	21.–24. Yaşam ayı
U7a	34.–36. Yaşam ayı
U8	46.–48. Yaşam ayı
U9	60.–64. Yaşam ayı
J1	13.–14. yaşı

Çocuk yaşı



Kindervorsorgeheft (Çocuk Muayene Defteri)

Sağlık sigortası kurumları, doğum kliniğinde veya doktor muayenehanesinde yenidoğan işitme taraması için ödeme yapmaktadır. **Önleyici Sağlık**

Muayenelerine çocuklarınızla birlikte gitmeniz çok önemlidir. Bu, sağlık bozukluklarının erken bir aşamada tespit edilmesine yardımcı olur. Hessen eyaletinde çocuk doktoru ile yapılan tüm randevulara katılmak zorunludur. Çocuklarını önleyici kontrollere götürmeyen ebeveynler özel olarak tekrar davet edilir (Önleyici Muayene Merkezi). İlgili aileler davete icabet etmezlerse, ilgili bölgenin gençlik dairesine bilgi verilir.

Aşılar çocuğunuzu ciddi hastalıklardan koruyabilir. Yan etkilerden korkuyorsanız, çocuk doktorunuzla bu konuda görüşün. **1 Mart 2020 tarihinden itibaren** Almanya'da **kızamık aşısı zorunlu** hale getirilmiştir. Bu, aşılanmamış çocukların anaokuluna veya kreşe gitmelerinin engellenebileceği anlamına gelir. Aşılanmamış öğrencilerin ebeveynlerine para cezası uygulanabilir. Daha fazla bilgi için:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Önleyici sağlık muayeneleri ve aşılar ücretsizdir.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Anne-baba adayları için: Başlangıçtan itibaren sağlıklı ve formda

Not	Ben ne yapabilirim?
Çocuklar temiz havaya ihtiyaç duyar	Çocuğun bulunduğu ortamı dumansız tutun
Çocuk için göz teması önemlidir	Bebeği bebek arabasında dışarı çıkarırken akıllı telefona değil bebeğe bakın.
Küçük çocuklar cep telefonuna ihtiyaç duymaz	Küçük çocuklara oynamaları için cep telefonu vermeyin; çocukların yanında cep telefonunuzu mümkün olduğunca az kullanın.
Anne sütüyle beslenen çocuklar daha sağlıklı yaşar	Mümkünse 6 ay boyunca sadece emzirin
Diğer gıdalar gereksiz katkı maddeleri içerir	Çocuğunuz anne sütüyle beslenemiyorsa, PRE mamayla besleyin
Alerji riskini düşük tutun	Mümkünse 6 aydan itibaren sadece tamamlayıcı gıda verin, kendiniz pişirmeniz daha iyidir
Çocuk gıdalarında genellikle çok fazla şeker veya tatlandırıcı bulunur ve hazır yemekler kalori bombasıdır	Kendi yemeğinizi pişirin ve yemek masasında birlikte yiyin
Tatlı içecekler şişmanlatır	Su en iyi susuzluk gidericidir
Çocukların samimi bir ortama ve motivasyona ihtiyacı var	Bol bol övgüde bulunun ve tatlılarla değil, sevgi ve birlikte geçirilen zamanla ödüllendirin
Araba yolculukları için daima araba koltukları kullanın. Aksi takdirde bebek sallangıcında/araba koltuğunda hareketsiz kalır.	Çocuklara hareket edebilecekleri alan sağlayın
Bebek yürüteçler hayati tehlike arz eder	Çocuk uyanıkken yüzüstü pozisyonda tutun
Spor ve egzersizi teşvik edin, bu ebeveynlerin ve çocukların gelişimini ve refahını sağlar	Çocuklarla birlikte düzenli olarak egzersiz yapın
Hareket için her gündelik durumu kullanın	Araba yerine koşmak, ayakta durmak yerine yürümek, araba yerine bisiklet, asansör yerine merdiven.
Stres çocuklara ve yetişkinlere zarar verir; televizyon dinlendirmez	Oyun ve rahatlama için zaman ve sessizlik

Kaynak: © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr, zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

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

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen.

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

Diş Hekimi

Yetişkinler yılda en az bir kez, 6-17 yaş arası çocuklar ise yılda iki kez diş hekimine gitmelidir - herhangi bir şikayet olmasa bile. Düzenli muayeneler bir **Bonusheft (bonus defterine)** kaydedilir ve **diş protezine** (kron, köprü vb.) ihtiyaç duyulduğunda sağlık sigortasına ibraz edilmelidir. Sağlık sigortası kurumu, kararlaştırılan sabit tutarların %50'sini geri öder.

Düzenli diş muayenesi yapıldığının kanıtlanması halinde (bonus kitapçığı) geri ödeme miktarı artırılabilir.

Diş protezi için ek sigorta mevcuttur. Bu sigortayı yasal sağlık sigortanızdan veya özel bir kuruluştan yaptırabilirsiniz.

6-18 yaş arası çocuklar ve gençler için diş hekimliği muayenehanesinde ücretsiz olarak **bireysel profilaksi** sunulmaktadır. Dişlerin kapsamlı bir şekilde temizlenmesinin yanı sıra, nasıl düzgün fırçalanacağına dair bilgiler de içerir.

Düzenli diş hekimi ziyaretleri kadar önemli olan bir diğer husus da kendi ağız hijyeniniz, özellikle de düzenli diş fırçalamanızdır. Diş hekiminiz sizi doğru diş bakımı hakkında bilgilendirir.

Notruf

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

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

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

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Acil Çaęrı

Kaza ve hayati tehlike durumlarında **Acil Çaęrı 112**'yi arayın.

Zehirlenme Acil Çaęrı Merkezi

Zehirlenme durumunda **06131-19240** numaralı telefonda Mainz Zehir Bilgilendirme Merkezi'ni arayın. Bu ücretsiz acil durum ve bilgilendirme servisi günün 24 saati hizmet vermektedir.

Ařaęıdaki bildiriler önemlidir:

- **Nerede oldu?**
- **Ne oldu?**
- **Kaç kiři yaralandı / hastalandı?**
- **Yaralanmalar / hastalıklar nelerdir?**
- **Size geri dönülmesi için bekleyin.**

Acil aęrı numarası 110 sizi polise baęlar ve polis de Cankurtaran Servisini bilgilendirebilir.

110 ve 112 numaraları tüm telefonlardan aranabilir. Arama koduna ihtiyacınız yoktur ve elektrik kesintisi sırasında da arama yapabilirsiniz.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte- Notdienst-Nummer	116 117

Acil Durum ve Nöbetçi Hizmetleri

Polis	110
İtfaiye	112
Cankurtaran Servisi	112
Bergstraße Ambulans hizmetleri kontrol merkezi, acil eczane hizmetleri, acil diş hizmetleri ve diğerleri	06252-19222
Zehirlenme Acil Çağrısı	06131-19240
Doktorlar için Almanya çapında tek tip doktor/acil durum numarası	116 117

