

Landkreis Vechta'daki göçmenler için sağlık rehberi



Landkreis
Vechta

STARKE ARGUMENTE.

Bu sağlık rehberinde almanyada sağlıkla ilgili bütün güncel bilgi mevcuttur. Bu defter tüm önemli konulari sunmak üzeridir sağlık sigortası gibi veya doktor ziyareti, muayeneler ve nasıl bir acil durumda hareket edilir gibi.

Bütünlüęü için bir iddia yapılamaz. Kolaylıkla okunabilmek nedeniyle, cinsiyete uygun dil ihmal edilmiştir. (Tarih 01/2020)

İçindekiler

Sağlık sigortası	1
Sağlık Kartı	2
Doktor ziyareti	3
Hastane	4
Hastalığın bildirilmesi	5
ilaçlar ve eczaneler	6
Önlem muayeneleri	8
Diş doktoru	8
Kadın doktoru	8
Hamilelik	9
Çocuk doktoru	10
Sağlık Check-Up'ı	10
Kanseri taraması	10
Aşılar	11
Acil bakım	12
İlçedeki danışma merkezleri	13



Sağlık sigortası

Almanya'da herkese sağlık sigortası şarttır. Sağlık sigortasını yapan şirketi, herkes kendi seçebilir. Çalışanlar genellikle kanuni bir sağlık sigortasında sigortalıdır. Ödenecek katkı maaş ve sağlık sigortanızın genel katkı ile bağlıdır.

İş bulma kurumundan hizmet alanlara, bu katkı geri ödenecektir.

Sığınmacılar

Almanya'da iltica başvurusu yaparsanız, genellikle sigortalı **değilsinizdir**. Almanya'ya girerken, ilk tıbbi bakım her zaman uygulanır.

Almanya'da bir ay kalmak:

Doktorada **acil durumda** tedavi olmak için, sosyal yardım ofisinde (Sozialamt) bir tedavi sertifikası (Behandlungsschein) almak zorundasınız.

Almanya'da 15 aydan daha uzun kalmak:

Kanuni sağlık sigortasından (gesetzliche Krankenkasse) bir elektronik sağlık kartı alacaksınız. Kanuni sağlık sigortalı onları ile aynı avantajları elde edersiniz. (İstisna: Kaldığınız süre boyunca yasaları çiğnerseniz, sadece acil bakım devam edecektir.)

Sizin için masraflar yok. Masraflar yetkili sosyal yardım ofisi (Sozialamt) / devlet otoritesi tarafından karşılanır.

Bir sığınmacı /mülteci olarak almanyada kabul edildikten sonra, sağlık sigortası yaptırmalı ve katkıları ödemeli. Göçmenler ve EU göçmenleri de bunu yapmak zorundadır.

Elektronik sağlık kartı

Bütün sigortalılar kendi sağlık kartlarını alırlar. Üzerinde kişisel veriler kayıtlıdır. Ayrıca sağlığınıza ilgili bilgileri de kayıtlana bilir. Sağlık kartı dikkatli tutulmalı ve daima sunulmalıdır.

Elektronik sağlık kartı örneği:



ön



arka



Doktor ziyareti

Doktorunuzu özgürce seçebilirsiniz. Her yıl çeyreği sonra, doktorunuzu değiştirebilirsiniz. Kalıcı bir aile doktorunun bulunması önerilir (bkz: Aile rehberi - Familienwegweiser - sayfa 16). Doktor ilk teşhisi koyar. Sizin tıbbi geçmişinizi biliyor ve gerekirse sizi bir **uzmana yönlendirebilir**.

Sevk mektubu örneği:

[illegible]

Doktor ziyaretinden önce randevu alın. Randevuya gidemezseniz randevuyu iptal etmeyi unutmayın.

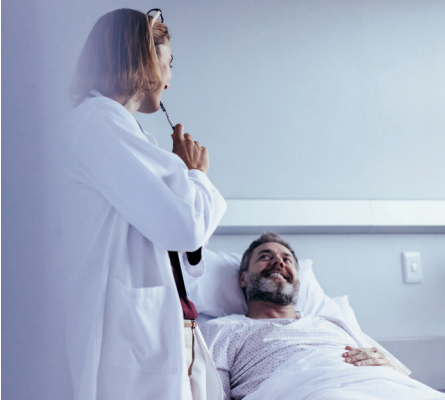
Gözünüzde bir sorun varsa, doğrudan göz doktoruna gidiniz. **Diş ağrınız** varsa doğru-
dan **dişçiye** gidin. **Çocuklar** bir **çocuk doktoru** tarafından tedavi edilir.

**Ev doktorunuzu mesai saatleri dışında ulaşamıyorsanız, acil servisine başvuru-
rabilirsiniz.**

Telefon numarası: 116 117

Bu numara, hayati tehlike arz eden vakalara yardımcı olan kurtarma servisiyle (112) karıştırılmamalıdır!

Hastane



Hastanede yalnızca ev doktorunuzdaki tedavi yeterli değilse tedavi görürsünüz. Hastane tedavisi için, ev doktorunuz veya tedavi eden doktor tarafından bilgilendirileceksiniz (Einweisung).

Sadece acil durumlarda ev doktorunuz veya tedavi eden doktor tarafından bilgilendirilmeden bir hastaneye gidersiniz (bkz: Acil bakım).

Hastanede kalmanız ve hastanede tedavi için tüm masraflar sağlık sigortanızı karşılar. Kaldınız her geceye 10,00 € katkı payı ödersiniz. Yılda en fazla 28 gün ödemelisiniz. Çocuklar ve 18 yaşın altındaki gençler ödemiyorlar.

Sığınmacı olarak kim hala sigorta kartına sahip değilse ve ancak sosyal yardım ofisinin tedavi sertifikası varsa, bu ek ödemeden muaftır.

ÖNEMLİ:

- Doktor ziyaretinde, dişçi ziyaretinde veya hastanede her zaman mutlaka **elektronik sağlık kartı veya tedavi sertifikası** yanınızda bulundurun
- Her zaman uzmana **sevk mektubu** getirin
- Hamileyken **anne-pasaportunu** daima yanınızda getirin
- Çocuk doktoruna yaptığınız ziyaret için daima **aşı defteri ve koruyucu kitabı** getirin

Hastalığın bildirilmesi

Hastalanırsanız, çalışamazsınız. işyerinizi bilgilendirmeliz gerekir ve ev doktorunuza gitmelisiniz. **Ev doktorundan bir iş göremezlik sertifikasına** (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) ihtiyacınız var. Bu sertifika hem işyerinizde hem de sağlık sigortanızda sunulmalıdır.

İş göremezlik sertifikasına örneği:

Krankenkasse bzw. Kostenträger		Arbeitsunfähigkeits- 1 bescheinigung	
Name, Vorname des Versicherten:		☐ Erstbescheinigung	
geb. am		☐ Folgebescheinigung	
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status	
Betriebsstätten-Nr.	Azubi-Nr.	Datum	
☐ Arbeitsunfall, Arbeitsunfall- folgen, Berufskrankheit		☐ dem Durchgangsarzt zugewiesen	
arbeitsunfähig seit		☐	
voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich oder letzter Tag der Arbeitsunfähigkeit		☐	
festgestellt am		☐	
Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse		Verordnender Arzt / Unterschrift des Arztes	
AU-begründende Diagnose(n) (ICD-10)			
ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code
ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code	ICD-10 - Code
☐ sonstiger Unfall, Unfallfolgen			
☐ Versorgungs- leiden (z.B. BVG)			
Es wird die Einleitung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten			
☐ Leistungen zur medizinischen Rehabilitation		☐ stufenweise Wiedereingliederung	
☐ Sonstige			
Im Krankengeldfall		☐ ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankengeldfall	
		☐ Endbescheinigung	

Muster 1a (1.2018)

ilaçlar ve eczaneler

Eczanelerde ilaçlar var. Birçok ilaç sadece doktor reçetesiyle alınabilir. Bunlara reçeteli ilaçlar denir. Doktor reçeteyi yazar (kırmızı reçete). **Bu reçeteyi bir eczanede verdiniz zaman, reçetede ki yazan ilacı alırsınız.**



Reçeteli ilaçlar için katılım ücreti ödenmesi gerekmektedir. **Katılım ücreti en az 5,00 € ve en fazla 10,00 € tutar.** Katılım ücreti ilacın kedni masrafından fazla değildir.

Çocuklar ve 18 yaşın altındaki gençler katılım ücretini ödemiyorlar.

Hamile kadınlar ücreten muaf tutulur hamilelik sorunları nedeniyle

veya doğumla bağlantılı olan ilaçlar alırsalar.

Sığınmacı olarak sigorta kartı olmayanın ancak sosyal yardım ofisinden tedavi sertifikası olanın, katılım ücretini ödemek zorunda değildir.

Bazı ilaçlar sağlık sigortası tarafından ödenemez. Doktorunuz gerekli olduğunu düşünüyorsa, bir **mavi reçete** yazıyor. **Bu ilacı kendiniz ödemek zorunda kalıyorsunuz.**

Yeşil reçete, doktor tavsiyesi ile reçetesiz ilaçlar için kullanılabilir. Hasta için bir



hatırlatma görevi görür, aynı zamanda daha ayrıntılı bir bilgidir. **Özel reçeteler (mavi reçete) ve reçetesiz ilaçlar (yeşil reçete) kendiniz ödemek zorundasınız.**

Acil serviste (20:00 ve 06:00 arası) reçete servisinin maliyetinden muaf tutulursunuz, ancak genel reçete ücretleri ödenilecektir. Bu saatlerde reçetesiz ilaçlar alırsanız, 2,50 Euro ücret ödemelisiniz.

Örnek reçete:

kırmızı reçete

Özel reçeteler (mavi reçete) *

reçetesiz ilaçlar (yeşil reçete)

Eczaneler

Eczaneler düzenli açılış saatlerin dışında, **gece ve hafta sonları ve resmi tatillerde acil servisi** vardır. Hangi eczane acil servisini yaptığını, yerel günlük basında ve eczanelerin kapılarında okuya bilirsiniz (bkz. Eczane bilgileri-Aile rehberi (Familienwegweiser) - sayfa 13).

* kaynak: Deutscher Gemeindeverlag GmbH, 70549 Stuttgart

Önlem muayeneleri

Sağlıklı hissetseniz bile **düzenli** olarak check-up yaptırın. Önerilen check-up'lar **ücretsizdir**. Masraflar sağlık sigortanız ödeyecektir.

Diş doktoru

Yetişkinler yılda en az bir kez dişçiye gitmeli, altı ile 17 yaş arasındaki çocuklar yılda iki kez - şikayetler olmasa bile.

Düzenli diş muayeneleri kadar önemli olan kendi ağız hijyeni, özellikle düzenli diş fırçalamadır. Diş doktorunuz size doğru diş bakımı hakkında bilgi verecektir.



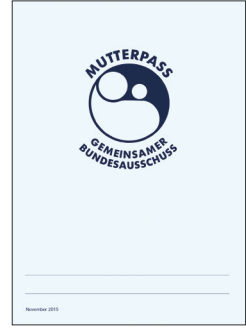
Kadin doktoru

Kadınlar kontrol için yılda iki kez bir jinekoloğa gitmeli.

Hamilelik

Hamile kadınlar düzenli olarak hamileliğin başından itibaren jinekoloğa gitmelidir. Orada bir **doğum kaydı** alırlar. Bu defterin içinde **hamilenizle ilgili tüm önemli verileriniz** yazar.

Tıbbi kurallara dayalı kontraseptiflerin (spiral, vajinal halka, kontraseptif haplar, hap, hormon implantı, 3 aylık enjeksiyon, kadınların ve erkeklerin sterilizasyonu) masrafını devlet kapsamında (Sozialgesetzbuch II SGB ve Sozialgesetzbuch XII SGB) kişilere veya sığınmacıların yararları yasası (Asylbewerberleistungsgesetz AsylBLG) kişilere geri ödeme mümkündür. Bilgi ve uygulamalar Diakonie'nin danışma merkezlerinden ve donum vitae'den edinilebilir (bkz: hamile kadınlar için danışma merkezlerine).



Örnek: Anne-pasaportunu
(kaynak: Gemeinsamer
Bundesausschuss)

- | | |
|---------------------------|--|
| 4. ila 8. hafta: | Gebeliği öğrenmek (genellikle) |
| 9. ila 12. hafta: | 1. ultrason taraması |
| 13. ila 16. hafta: | doğum öncesi kontrol: Bebeğin kalp seslerini aramak |
| 19. ila 22. hafta: | 2. ultrason taraması: „büyük ultrason“ organ kontrolü ve ölçümler |
| 23. ila 25. hafta: | doğum öncesi kontrol muayenesi |
| 26. ila 28. hafta: | Gebelik Diyabet Taraması, Oral Glikoz Tolerans Testi ile („Şeker Stres Testi“) |
| 29. ila 32. hafta: | 3. ultrason taraması: Yapılan muayenelere ek olarak bebeğin kalp seslerin ve doğum sancılarının kontrolü |

Bu noktadan itibaren muayeneler her 14 günde bir yapılır.

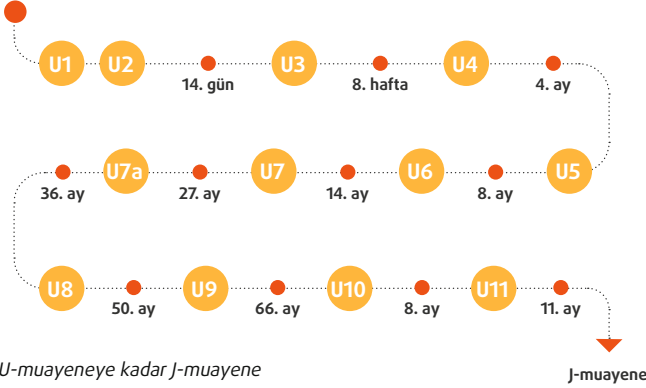
- | | |
|---------------------------|---|
| 36. ila 38. hafta, | doğum öncesi |
| 39. ila 40. hafta: | kontrol muayenesi
ek olarak bebeğin kalp
seslerin ve doğum
sancılarının kontrolü |



Çocuk doktoru

Doğumdan sonra, çocuğunuz için bir çocuk kitabı alacaksınız. İçinde tüm önleyici muayeneler listelenmiştir 64. aya kadar.

Tarama testleri (U-muayeneler)



Örnek: Çocuk kitabı
(kaynak: Gemeinsamer
Bundesausschuss)

13 ile 14 yaş arasındaki ergenler için bir gençlik sağlığı muayenesi vardır (J-muayene).

Çocuklarınızla kontrollere gitmeniz çok önemlidir. Böylece sağlık sorunları erken tespit edilebilir.

Sağlık Check-Up'ı

35 yaşından itibaren her iki yılda bir sağlığını ev doktorunuz tarafından kontrol ettirebilirsiniz.

Kanseri taraması

Ev doktorunuz hangi tarama testlerine girebileceğiniz konusunda sizi bilgilendirecektir. Birçok kanser türü tedavi edilebilir. Erken tanınmalı ve tedavi edilmelidir.

Aşılar

Aşılar insanları hastalıktan korur. Birçok insan bulaşıcı hastalıklara karşı aşılanırsa, bulaşıcı hastalıklar artık halka yayılamaz. **Belirli aşıların ne zaman yapılması gerektiğini size ev doktorunuz bildirecektir.**

Daha önce aldığınız aşı kitabından size hangi aşılar yapıldığını görebilirsiniz. Henüz bir aşı kitabınız yoksa, ev doktorunuz aşıdan sonra bir aşı kitabı verecektir.

WELTGESUNDHEITSORGANISATION
WORLD HEALTH ORGANIZATION
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

INTERNATIONALE IMPF- ODER
PROPHYLAXEBESCHEINIGUNG

INTERNATIONAL CERTIFICATE OF
VACCINATION OR PROPHYLAXIS

CERTIFICATE INTERNATIONALE DE
VACCINATION OU DE PROPHYLAXIE

Impfausweis gemäß § 12 Infektionsschutzgesetz

Ausgestellt für / issued to / délivré à
Name, Vorname (Name, first name)

Geburtsdatum / Born date / Né(e) le

Geburtsort / in / at

Wohnanschrift / Address / Domicile et adresse

Reisepass-Nr. oder
No. des Personalausweises

Passport No. or
Identity Card No.

Numéro du passeport ou
de la carte d'identité

00513/0572149 W. Kohlhammer GmbH (17100)

Örnek: aşılar kitabı (kaynak:
Deutscher Gemeindeverlag GmbH,
70549 Stuttgart)



Acil bakım

Hastanelerde tıbbi acil durumlarda daima acil yardım alırsınız. Acil bir durum, **tıbbi tedaviye derhal ihtiyaç duyulacak kadar kötü olan herhangi bir hastalık ve yaralanmadır**. Hayatı tehdit edici olduğunu düşündüğünüz durumlarda, hemen bir ambulans çağırmalısınız. Acil bir durumda **112 numaradan** yardım çağırın.

Aşağıdaki bilgiler önemlidir:

- **Ne** oldu?
- **Nerede** oldu?
- **Kaç** kişi yaralandı / hasta var?
- **Hangi** yaralanmalar / hastalıklar mevcut?
- Geri soruları **bekleyin!**

Zehirlenme durumunda lütfen hemen **0551 – 19240** arayın!

Karayollarda turuncu acil durum telefonlarını bulacaksınız. Bu telefonlar sizi doğrudan kurtarma merkezine bağlar. Numara çevirmiyorsunuz, ancak bir kola basın. Kesin konum acil arama sütununda da belirtilir.

Telefonu yalnızca acil durumla ilgili tüm önemli sorular netleştirildikten sonra kapattın!

Vechta bölgesindeki danışma merkezleri

Çocuk bakımı - aile ofisleri

Aile ofisleri bölgedeki her belediyelerde mevcuttur. Çocuk bakımı bulmada yardımcı olurlar ve aileleri bilgilendirirler. Sorumlu belediyeler aracılığıyla aile ofislerine ulaşabilirsiniz.

Genel bakış ayrıca www.lkvec-fww.betreuungsportal.net adresindeki **dijital aile rehberini** sağlar.

Gençlik göç hizmeti

Gençlik göç hizmeti 27 yaşına kadar göçmen gençlere eşlik ediyor. Okul ve iş, ailedeki veya belediyedeki zorluklar gibi konuları danışabilirsiniz.

adres: Kirchplatz 18, 49401 Damme
görüşme saatleri Vechta, Lohne ve Goldenstedte'de var
telefon: 05491 - 955550
e-Mail: jmd-vechta@caritas-sozialwerk.de
web sitesi: www.caritas-sozialwerk.de

Taşıma hizmetine

Entegrasyon danışmanlığı yetkililere ziyaretler, kişisel krizler ve yardımın devri ile 27 yaş ve üstü yeni başlayanlara yardım ediyor.

Damme, Dinklage, Holdorf, Lohne, Neuenkirchen-Vörden ve Steinfeld için:

adres: Kirchplatz 18, 49401 Damme
telefon: 05491 - 955550

Bakum, Goldenstedt, Vechta ve Visbek için:

adres: Neuer Markt 30, 49377 Vechta
telefon: 04441 - 8707628

web sitesi: www.caritas-sozialwerk.de

Hamile kadınlar için danışma merkezleri

Burada tıbbi ve maddi yardımla ilgili bilgiler veya hamilelikteki sorunlarla ilgili tavsiyeler bulacaksınız.

Diakonisches Werk

Marienstraße 14, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 906910

web sitesi: www.diakonie-vechta.de

donum vitae Vechta

Falkenrotter Straße 31, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 854670

web sitesi: www.donumvitae-vechta.de

SkF Vechta

Kronenstraße 5, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 9290 - 0

web sitesi: www.skf-vechta.de

Yaşlılar- ve bakım merkezi

“Yaşlılıkta yaşamak” ve “Gönüllü Yardım” konuları hakkında bilgi yaşlılar merkezinde bulabilirsiniz. Bakıma muhtaç insanlara ve onların akrabalarına yararları hakkında bakım merkezi bilgi sağlar.

Ravensberger Straße 20, 49377 Vechta

Yaşlılar merkezi telefon: 04441 - 898 3000

Bakım merkezi telefon: 04441 - 898 3001

e-Mail: spn@landkreis-vechta.de

web sitesi: www.landkreis-vechta.de

Bağımlılıkta danışma merkezi

Sizin veya akrabalarınızın bir bağımlılık tuzağına (uyuşturucu, alkol, hap, kumar makinesi, internet/medya) düştüğünü anlarsanız ve çaresiz kaldıysanız, burada tavsiye, çözüm alırsınız ve terapilere veya destek gruplarına arabuluculuk yapabiliriz:

Bağımlılıkta danışma merkezi SkM Kath. Verein für soziale Dienste Vechta

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 6533

e-Mail: suchtberatung@skm-vechta.de

web sitesi: www.skm-vechta.de

Psikolojik danışma merkezi

Sizin veya bir akrabanızın akıl hastalıkları konusunda danışma ve yardıma ihtiyacı nız/ihtiyacı varsa, bu danışma merkezleri yardım sağlayabilir:

Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden ve Steinfeld için:

Sosyal psikiyatri danışma merkezi SkF

Gartenstraße 1, 49401 Damme

telefon: 04441 - 9290 - 0

e-Mail: info@skf-vechta.de

web sitesi: www.skf-vechta.de

Bakum, Dinklage Goldenstedt, Lohne, Vechta ve Visbek için:

Sosyal psikiyatrik servisi

Neuer Markt 8, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 898 - 2231, - 2232, oder - 2234

e-Mail: 2231@landkreis-vechta.de, 2232@landkreis-vechta.de veya
2234@landkreis-vechta.de

web sitesi: www.landkreis-vechta.de

Aile içi şiddete danışmalık merkezi

(Eski) eşiniz tarafından tehdit veya kontrol ediliyorsanız veya birşey yapmaya zorlanıyorsanız veya dövülüyorsanız, derhal yardım ve destek alabilirsiniz:

BISS Danışma ve müdahale ofisi

Mühlenstr. 51, 49661 Cloppenburg

Lohne'de görüşme saatları

telefon: 04471 - 930830

e-Mail: frauenberatung@drk-cloppenburg.de

Kadınlar ve çocuklar barınağı Vechta

telefon: 04441 - 83838

e-Mail: info@skf-vechta.de

İletişim ve danışmanlık merkezi KENDINE YARDIM

Burada ilçede hangi destek grupları olduğunu ve hangi gönüllü hizmetler güvenilebileceğini öğrenebilirsiniz:

Landescaritasverband

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

telefon: 04441 - 87076 - 25 veya -32

e-Mail: kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

web sitesi: www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de

Gesundheits
regionen
Niedersachsen | Landkreis Vechta

Neuer Markt 8 | 49377 Vechta
www.gesundheitsregion-vechta.de

 **Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Vechta**

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta
www.landkreis-vechta.de

 **Landkreis
Vechta**
STARKE ARGUMENTE.

Ravensberger Straße 20 | 49377 Vechta
www.landkreis-vechta.de

 **VECHTA**
*Die Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Vechta*

Burgstraße 6 | 49377 Vechta
www.vechta.de