

Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Aachen

mit aktuellen Informationen zu:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Krankmeldung
- Medikamenten
- Vorsorgeuntersuchungen
- Verhalten im Notfall

Stand 1.10.2006

almanca-türkçe

deutsch - türkisch

Stadt Aachen, Der Oberbürgermeister – Die Integrationsbeauftragte



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

Bu **Sağlık Rehberi** Almanya'daki sağlık sistemi, önemli ön tedbir muayeneleri ve acil durumlarda yapılması gerekenler ile ilgili güncel bilgileri içermektedir.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechendem hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sind über das Arbeits- oder Sozialamt abgesichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem 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 Chipkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Ab 2006 wird diese Karte durch eine elektronische Gesundheitskarte ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab. Welche Leistungen ein Arzt zu welchen Kosten erbracht hat, können Sie auf einer Patientenquittung sehen. Diese stellt Ihnen der Arzt auf Wunsch aus.

Sağlık sigortası

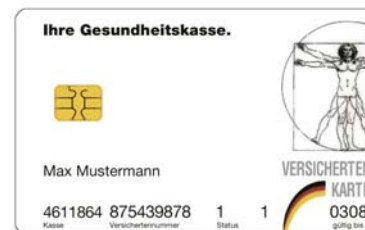
Almanya'da sağlık sigortası herkes için zorunludur. Sağlık sigortası kurumunun seçimi serbesttir. Herhangi bir iş yerinde tüm çalışanlar genellikle yasal sağlık sigortası kurumlarının birinde sigortalıdır. Geliri nispeten yüksek olanlar özel bir sağlık sigortası kurumunu seçme hakkına sahiptirler. İş ve İşçi Bulma Kurumu (Arbeitsamt) ya da Sosyal Yardım Dairesi (Sozialamt) işsiz ve sosyal yardım alan kişiler için sağlık sigortasını temin eder. Yasal sağlık sigortası için ödenecek olan prim miktarı kişinin gelirin ve ilgili sağlık sigortası kurumunun prim kademesine bağlıdır. Çalışmayan eş ve 25 yaşın altındaki çocuklar belirli koşullarda yasal sağlık sigortasına prim ödemediği takdirde sigortalı olabilirler.

Ailenin tüm fertlerine çipli sağlık sigortası kartı tahsis edilir. Bu kartta isim, doğum tarihi, sigorta no.su gibi kişisel veriler kaydedilmiştir. Bu kartlar 2006 yılından itibaren elektronik **sağlık kartı (Gesundheitskarte)** ile değiştirilecektir. Onayınızın alınması halinde bu kart ek olarak örneğin kan grubu, alerjiler, kronik hastalıklar gibi sağlık verilerinizi de içerecektir. Sağlık sigortası kartının her çeyrek yılda ilk doktor ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir.

Doktor muayene bedellerini doğrudan ilgili sağlık sigortası kurumuna fatura eder. Doktor muayenesinin maliyetleri **hasta makbuzu (Patientenquittung)** üzerinde görülebilir. Bu makbuzu doktorunuz isteğiniz üzerine verebilir.



Muster einer Versicherungskarte



Sağlık sigortası kartı örneği

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 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr.

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10 € pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2 % des Einkommens (für chronisch Kranke 1 %) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

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

Sağlık sigortası doktor muayene ve hastane masraflarının yanında doktorca yazılması gereken ilaç, protez, ön tedbir muayeneleri, tedavi ve kür masraflarını da üstlenir. Sağlık sigortasının yaptığı bu ödemelerin genellikle % 10'unu (bazı ödemeler dışında en az 5 €, en fazla 10 €) **kendi payınız** olarak ödememiz gerekmektedir. Hastanede yattığınız her gün ve yılda en fazla 28 gün için günde 10 € ödememiz gerekmektedir. % 10'luk bu oran dar gelirli için % 2, kronik hastalar için % 1'dir. Bu nedenle dar gelirli, gelirlerinin % 2'sini, kronik hastalar ise % 1'ini kendi payları olarak ödemiş olmaları halinde sağlık sigortasına dilekçe ile başvurarak muayenehane ücretinden muafiyet isteyebilirler.

Doktor muayenesine ihtiyaç duyduğunuz halde muayenehane ziyaretleriniz için çeyrek yılda bir 10 € tutarında bir **muayenehane ücreti** alınacaktır. 18 yaşından küçüklerden, ön tedbir muayeneleri ve aşı için ücret alınmayacaktır. Elinizde sevk belgesi (Überweisung) bulunması ve randevunuzun aynı çeyrek yıla denk gelmesi halinde uzman doktor muayenesi için muayenehane ücreti ödememiz söz konusu değildir.

Sağlığınıza aktif olarak katkıda bulunmanız halinde sağlık sigorta kurumlarının bazıları belirli **indirimler** uygulamaktadırlar.

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**.

Doktor muayenesi

Sigortalı olarak doktorunuzu kendiniz serbestçe seçebilirsiniz. Doktorunuzu her çeyrek yılın sonunda değiştirebilirsiniz. Belirli bir **ev doktorunuzun (Hausarzt)** bulunması tavsiye olunur. Bu genellikle bir pratisyen doktor ya da dahiliye uzmanı, çocuklar için de çocuk doktoru olabilir. İlk teşhisi ev doktoru koyar. Daha önceki hastalıklarınızı tanıyabilir ve icabında sizi bir uzman doktora sevk edebilir.

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

Überweisungsschein

Sevk belgesi

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

Wichtig:

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

Doktor ziyaretinden önce randevu alınız. Bir engel çıkması halinde randevunuzu iptal etmeyi unutmayınız.

Önemli:

- Doktor, diş doktoru ve hastane ziyaretlerinizde **sağlık sigortası kartınızı**,
- uzman doktor ziyareti için **sevk belgesini**,
- hamile olmanız halinde **anne karnesi (Mutterpass)**,
- çocuk doktoru ziyareti için **aşı karnesi** ve **ön tedbir muayene karnesini** beraberinizde götürünüz.

Krankmeldung

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

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Hastalık raporu

Eğer bir iş yerinde çalışıyorsanız ve hastalanırsanız bu konuda işverenimize haber verip doktora gitmeniz gerekmektedir.

Genel olarak hastalığınızın 3. gününden itibaren işverenimize hastalığınızın tahminen ne kadar süreceğini bildiren bir **hastalık raporu (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung)** ibraz etmeniz gerekmektedir. Bu belgenin bir nüshasını sağlık sigortası kurumunuza da göndermeniz gerekmektedir.

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.

Ön tedbir muayeneleri

Kendinizi sağlıklı hissetmeniz halinde de muntazam olarak ön tedbir muayenelerine gitmeniz tavsiye olunur. Ön tedbir muayeneleri ve gerekli olan aşılar sizin için ücretsizdir. Masraflarınızı sağlık sigortası kurumunuz üstlenmektedir.

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.

Sağlık kontrolü

35 yaşınızdan sonra her iki sene ev doktorunuz tarafından kalp, kan dolaşımı, böbrek ve özümleme hastalıkları konusunda muayene olabilirsiniz. Bu şekilde örneğin hipertoni veya şeker hastalığı (diabetes mellitus) erken teşhis ve tedavi edilebilmektedir.

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!

Kanser erken teşhis muayenesi

Kadınlar 20. yaşından, erkekler 45. yaşından itibaren yılda bir kez kanser erken teşhis muayenesi olabilirler. Kanser birçok türlerinin, erken teşhis edilmesi şartıyla günümüzde tedavisi mümkündür.

Erken teşhisin tedavi şansını büyük ölçüde olumlu etkilediğini unutmayınız.

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.

Hamilelik

Hamile kadınların hamileliğin başından itibaren muntazam olarak kadın doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Orada kendilerine hamilelikle ilgili tüm önemli verilerin kaydedileceği bir **anne karnesi** verilecektir.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind 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
Anne karnesi: Ön sayfa

Hamile kadının bu karnenin, muhtemel acil bir durumda kendisine ve oluşmakta olan bebeğine en iyi şekilde müdahale edilebilmesi için her zaman beraberinde götürmesi tavsiye olunur. Anne karnesinin her doktor, hastane veya diş doktoru ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir. Çünkü hamile kadınlara bir takım ilaçların verilmemesi ve bazı muayenelerin yapılmaması gerekmektedir.

Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten
Anne karnesi: Muayene verilerini içeren iç sayfa

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Vorsorgeuntersuchungen bis zum 64. Lebensmonat aufgeführt :



Kindervorsorgeheft

Çocuk ön tedbir muayeneleri

Bir çocuğun doğumu münasebetiyle size bir çocuk muayene karnesi verilecektir. Burada çocuğun 64. ayına kadar öngörülen tüm ön tedbir muayeneleri kayıtlıdır.



Çocuk ön tedbir muayene karnesi

Bezeichnung	Alter des Kindes	Muayenenin adı	Çocuğun yaşı
U1	nach der Geburt	U1	doğumdan hemen sonra
U2	3. – 10. Lebensstag	U2	3. – 10. gün
U3	4. – 6. Lebenswoche	U3	4. – 6. hafta
U4	3. – 4. Lebensmonat	U4	3. – 4. ay
U5	6. – 7. Lebensmonat	U5	6. – 7. ay
U6	10. – 12. Lebensmonat	U6	10. – 12. ay
U7	21. – 24. Lebensmonat	U7	21. – 24. ay
U8	43. – 48. Lebensmonat	U8	43. – 48. ay
U9	60. – 64. Lebensmonat	U9	60. – 64. ay
J1	13. – 14. Lebensjahr	J1	13. – 14. yaş

Für Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr ist eine Jugendgesundheitsuntersuchung vorgesehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

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

13. ile 14. yaş arasındakiler için bir gençler muayenesi öngörülmektedir.

Çocuklarınızla birlikte **ön tedbir muayenelerine** gitmeniz çok önemlidir. Bu şekilde muhtemel sağlık sorunlarının erken teşhis edilmesi mümkündür.

Aşı yaptırılarak çocuğunuzu ağır hastalıklardan koruyabilirsiniz. Aşının yan etkilerinden korkmanız halinde bu konuda çocuk doktorunuza danışın.

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.

Diş doktoru

Yetişkinlerin yılda en az bir kez, 6 ile 17 yaş arasındaki çocukların dişlerinden herhangi bir rahatsızlık duymamaları halinde de iki kez diş doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Muntazam yapılan muayeneler bir **prim karnesine** kaydedilir. Diş protezi (diş kaplama, diş köprüsü v.b.) yaptırmanız halinde ilgili sağlık sigortası kurumuna bu karnenin ibraz edilmesi gerekmektedir.

Die Krankenkasse erstattet dann bis zu 65 % der Kosten. Ohne regelmäßige Zahnarztbesuche müssen Sie selbst mehr bezahlen.

Ab Januar 2005 brauchen Sie für den **Zahnersatz** eine zusätzliche Versicherung, die Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen können. Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal.

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

Bu durumda sağlık sigortası kurumunuz masrafların en fazla %65'ini üstlenir. Diş doktoru ziyaretlerinizin muntazam olması halinde kendi ödemeniz gereken payınız daha yüksek olacaktır.

2005 yılının 1. ayından itibaren **diş protezi** v.b. yaptırabilmeniz için yasal sağlık sigorta kurumunuza veya özel bir sigorta yaptırabileceğiniz bir ek sigortanızın bulunması şarttır. Diş doktoru muayeneleri için de çeyrek yılda bir 10 € ödemeniz gerekmektedir.

Diş doktoruna muntazam olarak muayene olmanız kadar, dişlerinizi muntazam olarak fırçalamanız ve ağız temizliğinizi temin etmeniz de dişlerinizin sağlığı açısından çok önemlidir. Diş doktorunuz sizi doğru diş bakımı konusunda bilgilendirir.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen rufen Sie den **Notruf Tel: 112** an. Für **Gehörlose Tel: 0241 / 54 33 55**.

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 den **Notrufnummern 110** oder **112** sind Sie mit der Polizei oder der Feuerwehr verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen können. Diese Nummern können von allen Telefonen aus kostenlos angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Acil yardım telefonu

Kaza ve hayat tehlikesi arzeden durumlarda **112 telefon no.sunu** arayarak **Hızır I.mdat** çağırınız. **Sağlırlar İçin Tel: 0241 / 54 33 55**.

Bildirmeniz gerekenler:

- Olay **nerede** oldu?
- **Ne** oldu?
- Yaralı veya hasta sayısı **ne kadardır** ?
- **Ne gibi** yaralanmalar veya hastalıklar mevcuttur?
- Kurtarma ekibinin sorularını **bekleyiniz**.

110 veya **112** no.lu **acil telefonlarla** polis veya itfaiyeyi arayabilirsiniz. Onlar gerekirse acil yardım ekibini de haberdar edebilirler. Bu numaralar tüm telefonlardan ücretsiz olarak aranabilir. Herhangi bir şehir kodu v.b. çevirmeniz gerekmez. Elektrik kesilmesi halinde de bu numaralar aranabilir.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

Tramway istasyonları ve otobanlarda sizi doğrudan kurtarma koordinatörüne bağlayacak olan kırmızı, sarı ve turuncu renginde **acil telefonlar** bulunmaktadır. Bu tür telefonlarda numara çevirmek yerine cihazın kolunu hareket ettirmeniz gerekir. Telefonun sütununda bulunduğunuz yer de kayıtlıdır.

Notfall- und Bereitschaftsdienst

Für dringende Fälle außerhalb der normalen Sprechzeiten von

**Mo bis Fr 19–7 Uhr sowie
Sa, So und an Feiertagen durchgehend:**

Arztrufzentrale
Tel.: 0180/50 44 100

Zentrale Notdienstpraxis
Tel.: 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Kinderärztlicher Notdienst
Tel.: 0180/50 44 100
Bei akuten Erkrankungen und Unfällen mit Kindern

Zahnärztliche Notfälle
Tel.: 0180/59 86 700

Acil servis ve nöbet

Olağan mesai saatlerinin dışında acil durumlarda

**Pazartesi gününden Cuma gününe
saat 19-07 arası,
Cumartesi, Pazar ve bayram günlerinde aralıksız
olarak hizmetinizdedir:**

Doktor Arama Merkezi (Arztrufzentrale)
Tel: 0180/50 44 100

Nöbetçi Doktor Merkezi
(Zentrale Notdienstpraxis)
Tel: 0241/41 42 100
Luisenhospital, Boxgraben 99, 52064 Aachen

Nöbetçi Çocuk Doktoru
(Kinderärztlicher Notdienst)
Tel: 0180/50 44 100
Çocukların akut hastalıkları ve kazaları
durumlarında

Acil Diş Doktoru
(Zahnärztliche Notfälle)
Tel: 0180/59 86 700

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

www.aachen.de

Bu rehber değişik dillere tercüme edilmiştir. Bu rehberi

www.aachen.de adresinde de bulabilirsiniz.

Impressum

Herausgeber

Stadt Aachen
Der Oberbürgermeister

Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Sozialamt
Römerstraße 10
52058 Aachen

Stadt Aachen
Gesundheitsamt
Hackländerstraße 5
52058 Aachen

Copyright © 2006
by Stadt Aachen
Stabsstelle Integration
Römerstraße 10
52058 Aachen

gestaltung_grafik@styleistics.de

