

STADT
VIERNHEIM



Gesundheitswegweiser Viernheim Sağlık Rehberi Viernheim



Deutsch – Türkisch
Almanca – Türkçe

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden sie auch unter www.viernheim.de und www.lernmobil-viernheim.de

Çeşitli dillere tercüme edilen bu broşürü

www.viernheim.de ve
www.lernmobil-viernheim.de.

Impressum

Redaktion/Herausgeberin
Maria Lauxen-Ulbrich
Magistrat der Stadt Viernheim
Gleichstellungsbeauftragte
Kettelerstr. 3
68519 Viernheim
Tel.: 06204-988 361 / 364
E-Mail: gleichstellungsbuero@viernheim.de

Layout
Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte
Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Bilder
©olegdudko/www.123rf.com
©Oksana Mironova/www.123rf.com

Druck
Stadt Viernheim
Stand Dezember 2021



Inhalt - İçindekiler

Krankenversicherung	4
Sağlık sigortası	5
Krankenversicherung	6
Sağlık sigortası	7
Arztbesuch	8
Doktor muayenesi	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Hastane	11
Acil durum servisi	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Viernheim Hastanesi / Bergstraße Bölge Hastanesi	13
Krankmeldung	14
Hastalık raporu	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
İlaçlar	17
Sağlık kontrolleri	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemi	19
Korona pandemisi	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Genel sağlık kontrolü	21
Kanser erken teşhis muayenesi	21
Hamilelik	21
Kindervorsorge	22
Çocuk sağlık kontrolleri	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Anne-babalar için: En başından itibaren sağlıklı ve formda	25
Zahnarzt	26
Diş doktoru	27
Notruf	28
Acil yardım telefonu	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Acil servis ve nöbet	31

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. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Bezieher 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 z. B. 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)
Sağlık kartı örneği
(Ön yüz)

Bu Sađlık Rehberi (Gesundheitswegweiser) Almanya'daki sađlık sistemi, önemli sađlık kontrolleri ve acil durumlarda yapılması gerekenler ile ilgili güncel bilgiler içermektedir.

Sađlık sigortası

Almanya'da sađlık sigortası herkes için zorunludur. Sađlık sigortası kurumunun seçimi serbesttir. Herhangi bir işyerinde çalışanlar genellikle zorunlu sađlık sigortası kurumlarının birinde sigortalıdır. Geliri nispeten yüksek olanlar özel bir sađlık sigortası kurumunu seçme hakkına sahiptirler. İşsizlik parası I ve II ya da sosyal yardım alan kişiler için normalde eski sađlık sigortası devam eder. Zorunlu sađlık sigortası için ödenecek olan prim miktarı kişinin gelirin ve ilgili sađlık sigortası kurumunun genel prim kademesine bađlıdır. Çalışmayan eşler ve 25 yaşın altındaki çocuklar belirli koşullar altında zorunlu sađlık sigortasına prim ödemedi sigortalanabilirler.

Ailenin tüm fertlerine birer **sađlık kartı (Gesundheitskarte)** tahsis edilir. Bu kartta isim, doğum tarihi, sigorta no.su gibi kişisel veriler kaydedilmiştir. Kabul etmeniz halinde bu kart ek olarak örneğin kan grubu, alerjiler, kronik hastalıklar gibi sađlık verilerinizi de içerecektir. Sađlık kartının her çeyrek yılda ilk doktor ziyaretinde ibraz edilmesi gerekmektedir.

Doktor hizmetlerini doğrudan ilgili sađlık sigortası kurumuna fatura eder.



Muster einer Gesundheitskarte
(Rückseite)
Sađlık kartı örneđi
(Arka yüz)

Krankenversicherung

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, 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

Sağlık sigortası doktor muayene ve hastane masraflarının yanında reçeteye tabi ilaç, protez, sağlık kontrolleri, tedavi ve kür masraflarını da üstlenir. Sağlık sigortasının yaptığı bu ödemelerin genellikle %10'unu (en az 5 €, en fazla 10 €) **kendi payınız (Eigenanteil)** olarak ödemeniz gerekmektedir. Hastanede yattığınız her gün ve yılda en fazla 28 gün için günde 10 € ödemeniz gerekmektedir. 18 yaşından küçükler bundan muaftır.

18 yaşından küçükler ayrıca reçeteye tabi ilaç ve yardımcı malzemeler (örn. işitme cihazları) için katkı payı ödemesinden muaftır.

Gözlük camları ise 18 yaşından küçükler için sözleşmeli fiyat tarifesine göre ödenir; 14 yaş altı çocuklarda, gözlük numarası değişmediyse de ödenir (örn. spor derslerinde kullanılacak özel gözlükler de).

Sağlığınıza aktif olarak katkıda bulunmanız halinde sağlık sigorta kurumlarının bazıları belirli **indirimler (Bonus)** 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**.

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein). It is a yellow document with various fields for text entry and checkboxes. The top section includes fields for patient name, date of birth, and insurance status. Below that are fields for the referring doctor's name and address. The main body of the form is for medical notes, with several lines of text and a larger box for a signature or stamp. There are also checkboxes for specific medical conditions or services.

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 „Welche Sprache spricht mein Arzt / Apotheker?“ (Pflegerstützpunkt Kreis Bergstraße).

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 tanır ve icabında sizi bir uzman doktora sevk edebilir.

Bunun için size bir **sevk belgesi (Überweisungsschein)** verir.



Sevk belgesi

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

Önemli:

- Doktor, diğ doktoru ve hastane ziyaretlerinizde sağlık kartınızı (**Gesundheitskarte**)
- uzman doktor ziyareti için sevk belgesini (**Überweisungsschein**),
- hamile olmanız halinde anne karnesi (**Mutterpass**),
- çocuk doktoru ziyareti için aşı karnesi (**Impfbuch**) ve sağlık kontrol karnesini (**Vorsorgeheft**) beraberinizde götürünüz.

Almanca dışında başka diller konuşan doktorlar arıyorsanız, Bergstraße Bakım Üssünün çıkarttığı "**Doktorum/eczacım hangi dili konuşuyor**" (**bakım üssü Bergstraße**).

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 stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus. Das Formular enthält Felder für die Patientendaten (Name, Geburtsdatum, Adresse), die Versicherungsdaten (Versicherungsträger, Versicherungsnummer) und die Angaben zum behandelnden Arzt (Name, Adresse, Telefonnummer). Es gibt auch eine Rubrik für die Krankengeschichte (Anamnese) mit den Unterpunkten: 'Wie das Problem begonnen hat', 'Erbkrankheiten', 'Bisherige Medikation z. B. Medikamente', 'Operationen/Verletzungen z. B. Stöße' und 'Vorgeschichte Befunde'. Ein roter Stempel 'Verbindliches 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 € 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**.

Hastane

Bir hasta olarak istediğiniz hastahannede tedavi olabilirsiniz. Ev doktorundan veya tedavi eden doktordan size hastahane girmek için **hastaneye sevk belgesi** verilecek.

Hastaneye sevk belgesi

Bütün masraflar hastalık sigortası tarafından ödenecektir. Sizin **kendi payınıza (Eigenanteil)** düşen günlük 10 € en fazla 28 gün bir senede ödersiniz.

Acil durum servisi

Acil hastahaneler 24 saat açıktır.

Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Krankenhaus Viernheim und das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim bieten eine medizinische Versorgung für folgende Bereiche an:

St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seergartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Radiologie, Physiologie, Allgemeine Chirurgie, Viszeralchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie (MKG), Innere Medizin, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Anästhesie.

Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

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

Geburtshilfe:

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und 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

Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290

Viernheim Hastanesi / BergstraÙe Blge Hastanesi

Viernheim Hastanesi ve Heppenheim'deki BergstraÙe Blge Hastanesi, aŐaĐıdaki alanlar için tıbbi bakım sunmaktadır:

Viernheim St. Josef Hastanesi (Seegartenstr. 4)

Tel.: 06204-7030

Kulak burun boĐaz, radyoloji, fizyoloji, genel cerrahi, iç organ cerrahisi, ortopedi, omurga cerrahisi, aĐız ve çene-yüz cerrahisi (MKG), iç hastalıkları, disiplinlerarası yoĐun tıp, anestezi

BergstraÙe Bölge Hastanesi (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)

Tel.: 06252-7010

Vasküler cerrahi-endovasküler cerrahi, ortopedik travma cerrahisi, anestezi, yoĐun tıp, kadın hastalıkları, radyoloji, teŐhis tedavisi, dahiliye, kulak burun boĐaz Bölümü

DoĐum yardımı:

BergstraÙe Bölge Hastanesi'ndeki ebelik sistemi ideal olarak annelerin hazırlık kurslarında, doĐum sırasında ve hastanede kaldıktan sonra evde sürekli bakım görmelerini saĐlar. DoĐumhanede alıŐan her zaman birkaç ebe vardır. 24 saat en az bir uzman ve bir yardımcı doktor bulunmaktadır.

DoĐumhane

Ebe Konsltasyonu Tel.: 06252-701290

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.

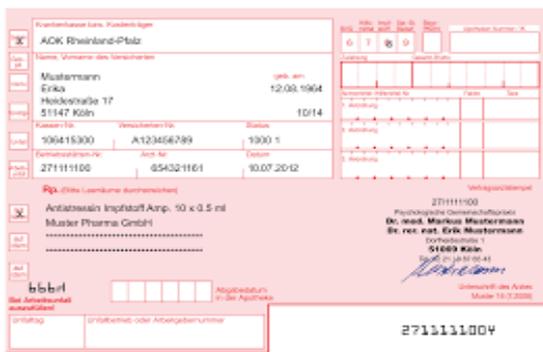
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Bereits 2019 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gesetzlich beschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 sollen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert werden. Die Krankenversicherung soll die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereitstellen. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

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 € bis 10 € 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
Zorunlu sađlık sigortası reęetesi

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

Doktorunuzun size yazdığı ilaçları reçete karşılığında eczaneden alabilirsiniz. Elinizde **zorunlu sağlık sigortası reçetesi (Kassenrezept)** bulunması halinde her ilaç başına genellikle 5 ile 10 € arasında değişen bir payı kendiniz ödememiz gerekmektedir. Eczaneye, katkı payı olmadan alabileceğiniz ilaçları sorunuz. O zaman ücret ödememiz gerekmez.

Bazı ilaçlar sağlık sigortaları tarafından ödenmemektedir. Doktor bunları sizin için zorunlu gördüğü durumlarda size **özel reçete (Privatrezept)** yazacaktır. Özel reçetelerin ve reçetesiz alacağınız ilaçların masraflarını kendiniz üstlenmeniz gerekmektedir. Eczaneler reçete gerektirmeyen ilaçların fiyatlarını kendileri belirleyebilirler. Bu yüzden eczaneler arasında fiyat kıyaslaması yapmanız uygun olabilir.

Privatrezept
Özel reçete

18 yaşını doldurmamış çocuklar reçetelere pay ödememektedirler. Hamilelerin, hamilelikten ileri gelen rahatsızlıklar veya doğum ile ilgili olarak bir ilaç gerekli olması halinde kendi ödeme payı ödemeleri söz konusu değildir.

Sağlık kontrolleri

Kendinizi sağlıklı hissetmeniz halinde de muntazam olarak sağlık kontrollerine gitmeniz tavsiye olunur. Sağlık kontrolleri ve gerekli olan aşılar sizin için ücretsizdir. Masraflarınızı sağlık sigortası kurumunuz üstlenmektedir.

Pandemien

Eine Pandemie ist eine globale Epidemie. Ein Virus der sich weltweit verteilt und viele Menschen krank machen kann.

Corona-Pandemie

Die Infektionskrankheit COVID-19 entsteht durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Der Krankheitsverlauf kann bei COVID-19 sehr unterschiedlich sein. Bei schweren Verläufen kann es zu Atemnot und Lungenversagen kommen. Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen erleben häufig schwere Verläufe.

Das Virus wird in erster Linie über Tröpfcheninfektion übertragen – also beim Sprechen, Niesen oder Husten – und bei wenig Abstand zu anderen Personen. Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten. Um sich und andere nicht anzustecken, gelten die sogenannten AHA-Regeln:

- Abstand halten,
- Hygieneregeln beachten (Hände waschen, nicht ins Gesicht fassen),
- Alltagsmaske tragen.

Bei Erkältungssymptomen besser zuhause bleiben. Sie können sich bei Fragen an Ärzte unter 116 117 oder das zuständige Gesundheitsamt Kreis Bergstraße wenden. Informieren Sie sich über neue Regelungen und Beschränkungen auf der Seite der Stadt Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> oder unter <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Pandemi

Pandemi, küresel bir salgındır. Yani bir virüs dünya çapında yayılıp ve birçok insanı hasta edebilir.

Korona pandemisi

Bulaşıcı hastalık COVID-19, Koronavirüs SARS-CoV-2'den oluşmaktadır. COVID-19 ile hastalığın seyri çok farklı olabilir. Hastalığın gidişatı şiddetli ise nefes darlığına ve akciğer yetmezliğine neden olabilir. Yaşlı insanlar ve daha önce hastalıkları olan kişiler genellikle daha şiddetli gidişat yaşarlar.

Virüs esas olarak damlacık enfeksiyonu yoluyla – yani konuşurken, hapşırırken veya öksürürken - ve diğer insanlara çok az mesafe korunduğunda bulaşır.

Önlemler alınmazsa

virüs çok hızlı yayılır. Kendinizi veya başkalarını korumak için, sözde AHA kuralları geçerlidir:

- Mesafeyi koruyun,
- Hijyen kurallarına uyun (ellerinizi yıkayın, yüzünüze dokunmayın),
- Günlük maske kullanın.

Soğuk algınlığı semptomlarınız varsa evde kalmanız sizin için daha iyidir. Herhangi bir sorunuz varsa, 116 117 numaralı telefondan doktorlarla veya Bergstrasse bölgesindeki sorumlu Sağlık Departmanı (Gesundheitsamt) iletişime geçebilirsiniz. Viernheim belediyesinin websitesinde yeni düzenlemeler ve kısıtlamalar hakkında bilgi edinmek için

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> websitesine veya

<https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/> websitesine ulaşabilirsiniz.

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Bu websitesinde yabancı dildeki bilgilere ulaşabilirsiniz.

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei 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 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: kapak sayfası

Kindervorsorge

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



Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebensstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat
J1	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.

Çocuk sađlık kontrolleri

Bir çocuk dođduđunda, size bir çocuk muayene kitapçığı verilecek. 14 yařına kadar yapılan tüm çocuk ve gençlik muayenelerini listeler:



Muayene ismi	Çocuđun yařı
U1	dođumdan hemen sonra
U2	3.–10. gün
U3	4.–5. hafta
U4	3.–4. ay
U5	6.–7. ay
U6	10.–12. ay
U7	21.–24. Ay
U7a	34.–36. Ay
U8	46.–48. ay
U9	60.–64. ay
J1	13.–14. yař

Çocuk sađlık kontrol karnesi

Sađlık sigorta kurumları, dođum kliniđinde veya doktor muayenehanesinde yapılacak bir yenidođan iřitme testinin de masraflarını üstlenirler.

Çocuklarınızla birlikte sađlık kontrollerine (Vorsorgeuntersuchungen) gitmeniz çok önemlidir. Bu řekilde muhtemel sađlık sorunlarının erken teřhis edilmesi mümkündür. Hessen' de bütün sađlık kontrollerini bir çocuk doktorunda yaptırmak zorundasınız. Çocukları muayeneye götürmeyen anne ve babalar bır daha davet edilirler. Bu hatırlatmadan sonra çocuk hala tedbir muayenesine götürülmemiře, yetkili gençlik dairesine bilgi verilir.

Ařı (Impfungen) yaptırılarak çocuđunuzu ağır hastalıklardan koruyabilirsiniz. Ařının yan etkilerinden korkmanız halinde bu konuda çocuk doktorunuza danıřın.

Almanya'da **1 Mart 2020'den** itibaren **kızamık ařısı zorunludur**. Ařılanmamıř çocuklar anaokuldan veya kreřten dıřlanabilir anlamına gelmektedir. Ařı olmayan öğrencilerin velilerine para cezası verilebilir.

Daha fazla bilgiyi

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

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

Sađlık kontrolleri ve ařılar 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 Kinderlebensmittel sind oft Süßigkeiten und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöcher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
In Wippe/ Autositz ist ein Kind unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern Entwicklung und 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-babalar için: En başından itibaren sağlıklı ve formda

Uyarı	Ne yapabilirim?
Çocukların temiz havaya ihtiyacı var.	Çocuğun çevresini sigara dumanından uzak tutulabilir.
Çocuk için göz teması önemlidir.	Bebek arabasıyla gezerken cep telefonunuza değil bebeğinize bakın.
Küçük çocukların cep telefonuna ihtiyaçları yok.	Cep telefonunu oynaması için küçük çocuklara vermeyin, çocukların yanında cep telefonunu olabildiğince az kullanın.
Emzirilen çocuklar daha sağlıklı yaşarlar.	Mümkünse 6 ay boyunca sadece emzirin.
Diğer gıdalar yiyecekler gereksiz katkı maddeleri içerir.	Çocuğunuzu emziremiyorsanız, ÖN mama verin.
Alerji riskini düşük tutun.	Mümkünse takviye gıdaları ancak 6 aydan itibaren besleyeyin, kendinizin pişirmesi daha faydalıdır.
Sözde çocuk besinlerinde genellikle seker bulunmaktadır ve hazır yemekler kalori bombalarıdır.	Kendiniz pişirin ve sofrada birlikte yiyin.
Tatlı içecekler şişmanlatır.	En iyi susuzluk gidericidir sudur.
Çocukların samimi bir ortama ve motivasyona ihtiyacı vardır.	Şekerlemelerle ödüllendirmeyin, çok övgü ve sevgi ile ödüllendirerek birlikte zaman geçirin.
Bir çocuk bebek sallangıcında/araba koltuğunda sabit kalıyor.	Çocuklara hareket özgürlüğü verin.
Yürüteçler hayatı tehdit ederler.	Çocuk uyanıkken yüzüstü pozisyona getirin.
Spor ve egzersiz, ebeveynlerin ve çocukların gelişimini ve refahını destekler.	Çocuklarla birlikte düzenli spor yapın.
Egzersiz için her günlük durumunu değerlendirin.	Sürülmektense koşmak, ayakta durmaktansa yürümek, araba yerine bisiklet sürmek, asansör yerine merdiven kullanmak gibi.
Stres çocuklara ve yetişkinlere zarar verir; Televizyon izleyerek dinlenilemez.	Oyun ve rahatlama için zaman ve sükûnet ayırın.

© Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn yazılarından alınmıştır.

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 und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

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

Diş doktoru

Yetişkinlerin yılda en az bir kez, 6 ile 17 yaş arasındaki çocukların da iki kez, dişlerinden herhangi bir rahatsızlık duymamaları halinde de diş doktoruna gitmeleri tavsiye olunur. Muntazam yapılan muayeneler **bir prim karnesine (Bonusheft)** kaydedilir. **Diş protezi (Zahnersatz)** (diş kaplama, diş köprüsü vb.) yaptırmamız halinde ilgili sağlık sigortası kurumuna bu karnenin ibraz edilmesi gerekmektedir. Bu durumda sağlık sigortası kurumunuz standart sabit ücretin %50'sini üstlenir.

Muntazam olarak diş muayenesi yaptırıldığının kanıtlanması halinde sigortanın üstlendiği pay daha yüksek olabilir prim karnesi.

Diş protezi (Zahnersatz) için ya zorunlu sağlık sigorta kurumunuza ya da özel bir sigorta şirketine ek sigorta yaptırabilirsiniz.

6–18 yaş arası çocuklar ve gençler için dişçi muayenehanelerinde ücretsiz bir **bireysel koruma programı (Individualprophylaxe)** sunulur. Bu program, dişlerin iyice temizlenmesi dışında dişlerin doğru fırçalanması ve flüorlenmesi hakkında bilgilerin verilmesini de kapsamaktadır. Diş çürüklerinin önlenmesi için ayrıca çocuğun geriye kalan azı dişlerinin üstü kapatılır.

Diş doktoruna muntazam olarak muayene olmanız kadar ağız temizliğinizi de temin etmeniz, özellikle dişlerinizi düzenli olarak fırçalamanız çok önemlidir. Diş doktorunuz sizi doğru diş bakımı konusunda 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 yardım telefonu

Kazalarda ve hayat tehlikesi arzeden durumlarda **112 numaralı Acil Yardım Hattını (Notruf 112)** arayınız.

Zehirlenmeler için Acil Yardım Merkezi

Zehirlenme olaylarında **06131-19240** numaralı telefonda Mainz Zehirlenme Bilgi Merkezini arayınız. Bu ücretsiz acil yardım ve bilgi servisine günün 24 saati ulaşılabilir.

Bildirmeniz gerekenler :

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

110 numaralı acil telefonda (Notrufnummer 110) polise ulaşırsınız. Polis gerekirse acil yardım ekibini de haberdar eder. 110 ve 112 numaraları tüm telefonlardan aranabilir. Herhangi bir şehir kodu vb.

çevirmeniz gerekmez. Elektrik kesilmesi halinde de bu numaralar aranabilir.

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 servis ve nöbet

Polis	110
İtfaiye	112
Kurtarma	112
Bergstraße Yönetim Merkezi ambulanslar, eczane acil servisleri, acil diş sağlığı hizmetleri vb.	06252-19222
Zehirlenmeler İçin Acil Yardım Merkezi	06131-19240
Ulusal Medikal Acil Servis üniforma numarası	116 117



STADT
VIERNHEIM



LERNMOBIL
INTEGRATION
DURCH BILDUNG