

Alman Sağlık Sistemi
Göçmenler için bir kılavuz

Sağlığınız için el ele



Impressum

Das deutsche Gesundheitssystem
Ein Wegweiser für Migrantinnen und Migranten
Gesundheit Hand in Hand

Herausgeber:
BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Tel.: : 0201 | 179-01
Internet: www.bkk.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
Tel.: 0511 | 16 84 10 20
E-Mail: ethno@onlinehomae.de
Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Leitung: Ramazan Salman (Geschäftsführer EMZ)
Redaktion: Katja Ngassa Djomo, Stephanie Knostmann, Martin Müller,
Ramazan Salman, Eva Schwarz, Dr. Martina Stickan-Verfürth, Dr. Matthias Wienold
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Layout und Satz: eindruck, Hannover
Fotografie: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., BKK Bundesverband
Coverfoto: Mike Brockschmidt
Druck: WOESTE Druck und Verlag GmbH & Co. KG, Essen

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit sowie durch die Stadt und die Region Hannover institutionell gefördert.

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

BKK® und das BKK-Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

Zweite Auflage 2009

Alman Sağlık Sistemi
Göçmenler için bir kılavuz

Sağlığınız için el ele

Selamlama

“Sağlığınız için el ele” – Alman sağlık sistemine yönelik bu kılavuzun sloganında samimiyiz: Almanya’da hiç kimse hastalandığında veya yardıma gereksinim duyduğunda yalnız bırakılmaz. Bu anlamda bu kılavuz, göçmenlere Alman sağlık sisteminde gereken yolları ve danışılacak kişileri nasıl hızlıca bulabileceklerine dair değerli bilgiler vermektedir.

“Sağlığınız için el ele” – bu sözün bir anlamı da, hastalık halinde kişisel sorumluluk ve karşılıklı yardımlaşmanın birbirlerini tamamlamasıdır. Kişisel sorumluluk, kişinin kendi sağlığının sorumluluğunu mümkün olduğu kapsamda üstlenmesi demektir. Bilinçli olarak sağlıklı yaşamak, koruyucu önlemlere erken katılmak, tedavi ve rehabilitasyona önem vermek hastalık veya sakatlığın oluşumunu önler veya en azından erteler ve ayrıca bunların olumsuz sonuçlarını yenmekte yardımcı olur. Bu açıdan da bu kılavuz, sağlık sisteminde bilgi veren veya yardım eden kuruluşlara giden yolları da tanıtmaktadır.

Tüm yeni vatandaşların kendilerini Almanya’da en kısa zamanda “kendi yurtlarında” hissetmelerini ve geleceğe doğru sağlıklı bir başlangıç yapabilmelerini dilerim.

Ulla Schmidt

Sağlık Bakanı

Selamlama

“Sağlığınız için el ele – Alman Sağlık Sistemi” adlı bu sağlık kılavuzu ile Federal İşletme Sağlık Sigortaları Birliği (BKK Bundesverband) ve Etnik-Tıp Merkezi Hannover (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.) bugüne kadar Almanya’da dengi aranan bir kılavuzun üçüncü baskısını yayınlıyorlar. Federal Hükümet’in uyumla (entegrasyonla) görevlendirdiği kişi olarak Almanya’da daha fazla uyum yolunda atılan bu adımdan dolayı büyük bir memnuniyet duymaktayım.

Kendisi yurtdışında ciddi bir şekilde rahatsızlanıp tıbbi yardıma ihtiyaç duyan bir kişi, Almanya’da yaşayan göçmenlerin Alman sağlık sistemi içinde işlerini halletmeye çalışırken ne büyük engellerle karşılaştıklarını anlayabilir. Bu çerçevede yine bir sağlık kılavuzu olarak hazırlanmış olan “Göçmenlerle Göçmenlere” projesi ile göçmenler için sağlık teşvikleri konusunda yeni ve başarı vaat eden bir adım atılmıştır. “Eşit muamele” yaklaşımı bütün projenin esas başarı faktörü olarak görünmektedir. Göçmen kökenli kişiler içinden büyük bir grup, aracı kişi olarak seçilmiş ve böylece bilgilerini istekli bir şekilde ve sade bir dille kendi milletlerinden insanlara aktarabilmesi için eğitilmiştir. Bu yüzden başlangıçta bölgesel olan “MiMi Proje bölgeleri”nin göçmenlerin sağlık konusundaki şanslarını daha iyi hale getirme konusunda neredeyse tüm ülke düzeyinde bir hareket haline geldiğini görmek sevindiricidir.

İlgili binlerce kişi proje süresince kendileri ve yakınları için bu projeden faydalanabilecektir. Projenin daha da genişletilmesi ve sağlık kılavuzunun yaygınlaştırılması ile bu sayı çok daha fazla artabilir. Himayem altında yürütülen bu çalışmada benim de bir katkımın olmasından memnuniyet duymaktayım.

Prof. Dr. Maria Böhmer

Federal Hükümeti Göç, Mülteci ve Entegrasyon Görevlisi

İçindekiler

Sağlığınıza Önem Veriyoruz!	8
BKK sizi bilgilendirir...	9
1. Sağlık Sigortası	10
■ Kanuni Sağlık Sigortası ■ Kimler Kanuni Sigorta Kapsamındadır	
■ Sigorta Kurumu Seçme Hakkı ■ Kanuni Sağlık Sigortalarının Hizmetleri	
■ Ek Ödemeler/Muayenehane ücreti ■ Ek Ödemelerden Muafiyet ■ Özel Sağlık Sigortası ■ 'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası' Uyarınca Hizmetler	
■ Alman Sosyal Yardım Yasasının 12. Bölümü (SGB XII) Uyarınca Hizmetler (Sozialhilfe)	
2. Doktorda	20
■ Hangi Doktora Gitmeliyim? ■ Doktora Gitmeden Önce Hazırlık	
■ Doktora Giderken Yanınıza Almanız Gerekenler ■ Doktorla Görüşme	
■ Doktor sizi şu konularda bilgilendirmek zorundadır ■ Gizlilik İlkesi (Meslek Sırri)	
■ Düzenli Erken Tanı Araştırmaları ■ Koruyucu Aşılar	
3. Eczanede	26
4. Diş Hekiminde	28
■ Koruyucu Önlemler ve Ödüllendirme Defteri (Bonusheft) ■ Diş Protezi	
■ Tedavi ve Ücret Planı ■ Kendi Katkı Payınız ■ Özel Sağlık Sigortaları	
■ Diş Ülkelerde Diş Tedavisi mi?	
5. Hastanede	32
■ Hangi Hastaneye gitmem gerekir? ■ Hastane Tedavisine Yönlendirme (Sevk)	
■ Hastane Sözleşmesi ■ Hastaneye giderken neleri yanıma alayım? ■ Anamnez	
■ Sıkça Yapılan İncelemeler ■ Ameliyat Öncesi Bilgilendirme, Doktorun Vazifeleri	
■ Hastane Yaşamı ■ Hastaneden Çıkış	
6. Resmi Sağlık Hizmetleri	39
7. Acil Durumda Ne Yapmalı?	41
Daha fazla bilgi için adresler	43
Sağlığınız için el ele	49
Notlar	50

Sağlığınıza Önem Veriyoruz!

Alman sağlık sistemi halen dünyadaki en iyi sistemler arasında yer alır – ancak sistem aynı anda da basit değildir. Sistemin nasıl çalıştığını anlamak, sadece Almanya'ya yeni gelmiş kişiler veya kısa bir süredir burada yaşayanlar için zor değildir. Hastalık sigortası yaptırabilirmiyim veya nasıl yaptırabilirim sorusu bile çoğu zaman zorluk yaratır. Hatta kendim veya bir aile mensubu hastalanırsa, kime danışabilirim? Önce bir hekime mi, yoksa hemen hastaneye mi gitmeliyim? Hekime gitmeli isem, hangisine gitmeliyim?

Bu veya buna benzer soruları BKK Bundesverband ve Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. tarafından geliştirilen ve birçok dilde neşredilen bu kılavuz aydınlatmaya çalışacaktır. Burada her özelliğe ayrıntılarıyla değinemesek bile, bu kılavuzun yine de iyi bir yön göstericiliğine sahip olduğuna inanıyoruz. Ayrıca kılavuzun sonunda yanıtlanamayan sorularınızı iletebileceğiniz resmi dairelerin, kurumların, dernekler ve cemiyetlerin adreslerini bulabilirsiniz.

Bu kılavuz, BKK'nın "Herkes için daha çok sağlık" adlı girişimi kapsamında hazırlanmıştır. Bu girişim kapsamında sağlıkı desteklemekte etkin katkıda

bulunan projeler ve tedbirler gerçekleştirilmektedir. Bu girişim özellikle sağlık sisteminden yeterince yararlanamayan, öncelikle ihtiyacı olan ve sağlığı tehlike altında bulunan insanların faydalanabilmesi için düşünülmüştür.

Bu kılavuzun sizlerle el ele ve beraberce sağlığınıza korumak ve daha da iyiyeye götürmek için katkıda bulunabilmesi bizi sevindirecektir.

Alman sağlık sistemi üzerine güncel bilgileri ve rakamları (örneğin sigorta yükümlülüğü) ilave edilen ek sayfada bulabilirsiniz.



BKK sizi bilgilendirir...

... Almanya'da sağlık ve entegrasyon hakkında.

BKK Almanya'daki işletme sağlık sigortaları içinde bir çatı marka oluşturmaktadır. Almanya'daki en eski sağlık sigortası formudur: 19. yüzyılın başlarında işçiler ve işverenler dayanışma ilkesi altında bir girişimde bulunup birlikte işçiler ve aileleri için ilk "sağlık sigortaları" nı kurarlar. Bu BKK'nın başlangıcını oluşturmaktadır. İşletme sağlık sigortaları Almanya'daki kanuni sağlık sigortasının (GKV) ilk örneğini teşkil etmektedir.

Yirminci yüzyılın doksanlı yıllarının ortasına kadar işletmeler ve tek tek BKK'lar arasında geleneksel bir bağ mevcuttu. Sağlık sigortaları arasında rekabetin yrrlge konulması ile birlikte bugün yaklaşık 180 tane işletme sağlık sigortası oluşmuştur. 1996 yılında seçme imkanının genişletilmesi ile birlikte her geçen gün daha fazla sigortalı işletme sağlık sigortasını tercih etmiştir. Bu sayede işletme sağlık sigortası, 14 milyonun üzerinde sigortalı ve piyasanın yaklaşık %20 payı ile kanuni sağlık sigortaları içinde üçüncü büyük sigorta olmuştur. BKK, geleneksel olarak bireysel sağlığı geliştirme etkinliklerinin

yanında, işyerlerinde de işveren ve çalışanlarla işbirliği içerisinde daha sağlıklı iş ve yaşam şartları sağlamaktadır.

Betriebskrankenkasse'leri gelecekte de herkese en iyi sağlık bakımını sağlamak için tüm olanaklarını kullanacaktır.

Bundan emin olun.

1. Sağlık Sigortası

Kanuni Sağlık Sigortası

Almanya'da yaşayıp çalışan herkes genellikle sağlık sigortasına alınır. Nüfusun %90'ı kanuni sağlık sigortaları kapsamında (örn. AOK, BKK, DAK ya da IKK) bir sağlık sigortası tarafından sigorta olmuştur. Bu kişiler, sağlık sigortasına her ay belirli bir prim öderler. Bu prim, kişinin aylık gelirine göre belirlenir. İşvereniniz de ek olarak belli bir pay öder. Hastalandığınız veya kaza geçirdiğiniz ve hekim veya hastanede tedavi gördüğünüz durumda – kişinin yasal olarak ödemesi gereken payı dışında – masraflar sağlık sigortanız tarafından ödenir. Bu, Almanya'da hiçbir sigortalının hastalık nedeni ile sıkıntıya düşmeyeceği anlamına gelir. Böylece sağlık sigortası sadece hekim ücretini değil, hekimin yazdığı ilaçları da üstlenir. Bir hastalık nedeni ile çalışamaz duruma gelerseniz, genelde işvereniniz altı hafta boyunca maaşınızı ödemeye devam eder. Bu süreden sonra sağlık sigortanız belirli bir süre için hastalık parası (Krankengeld) öder. Yani GKV hastalık halinde güvenilir bir teminatır.

İstisna bir durum kaza veya çalışırken bir hastalıktan dolayı tedavi görme hallerinde olabilir. Mesela bir hastalık yüzünden mesleğinizi sürdüremeyecek duruma gelerseniz, gerekli tedbirler gerektiği takdirde emeklilik sigortası veya kaza sigortası gibi diğer kurumlar tarafından üstlenilir.

GKV'nin görevleri zaman zaman yeniden düzenlenir. Mesela verilen hizmet, ödenilen prim veya bir doktordan başka bir doktora sevk edilme gibi konular hakkındaki talimatlar değişikliğe uğrayabilir. Üye olduğunuz sigorta kurumu bu gelişmeler hakkında size bilgi verir. Bunun dışında bu kılavuzda size güncel bilgileri aktaran bir ek bulacaksınız.

GKV'de dayanışma temel ilkedir: Primler kişinin gelirine göre belirlenir. Kişinin ailesi, yaşı, sık sık hastalanması gibi özel durumları prim miktarını etkilemez. Yani çok kazanan daha fazla, az kazanan daha az prim öder. Bu sistemde gençler yaşlılara, yalnız yaşayanlar ailelere ve sağlıklılar hastalara destek olmaktadır. Ancak her birey aynı yasal hizmetlerden faydalanma hakkına sahiptir.

Kimler Kanuni Sigorta kapsamına girer?

Zorunlu sigortalı (pflichtversichert) ve gönüllü sigortalı (freiwillig versichert) arasında ayırt edilir. Zorunlu sigortalı olanlar, normal koşullarda yıllık gelirleri düzenli olarak belli bir miktarı aşmayan (miktar yıldan yıla farklılık göstermektedir ve güncel miktarı ekteki "sigorta yükümlülüğü" bölümünde bulabilirsiniz) işçiler, sözleşmeliler, öğrenim görenler, işsizler, üniversite öğrencileri, emekliler, sanatçılar ve gazetecilerdir. Bu kişilerin aile bireyleri eğer para kazanmıyor veya az kazanıyorlar ise prim ödemeden kişiye bağlı olarak sigorta olabilir (bkz. ek, "Aile Sigortası"). Çocuklar belirli bir yaşa kadar kişiye bağlı sigortalıdır. Yaş sınırı eğitimin devam etmesine bağlıdır. Bedensel engelli çocuklar, bu nedenle çalışamaz durumda olmaları halinde, yaş sınırı olmaksızın sigorta kapsamına alınırlar.

Yıllık brüt maaşları belli bir miktarın üzerinde bulunan (bkz. ek, "Sigorta Yükümlülüğü") serbest meslek sahipleri ile ücretli çalışanlar, kanuni veya özel sigorta tarafından sigortalanma konusunda serbestçe seçim yapabilirler. Özel sağlık sigortasının ne anlama geldiği ilerde "Özel Sağlık Sigortası" bölümünde açıklanacaktır.

Sigorta Kurumu Seçme Hakkı

Sigorta kurumunuzu kendiniz seçebilirsiniz. Ancak bu kurumun oturduğunuz veya çalıştığınız bölgede olması sizin için pratik olabilir. Ödenen aidat sağlık sigortasına göre farklılık gösterir. Sigorta kurumlarının üstlendiği hizmetleri incelemenizde de fayda vardır, çünkü yasal olarak belirlenmiş hizmetler dışındaki hizmetlerde yine sağlık sigortasına göre farklılıklar bulunabilmektedir. Sağlık sigortalıları mesela kendi sağlığına özen gösteren, erken tanı muayenelerine düzenli olarak giden sigortalıları ödüllendirebilir. Her sağlık sigortası teşvik ve ödül sisteminde kendisi karar verir. Bazısı üyesine ek ödemelerde indirim yaparken bir başkası aidatta indirim yapabilir.

Bunların dışında sağlık sigortalıları sigortalılarına seçmeli tarifeler de sunabilir. Sağlık sigortası, sigortalısına hastalık halinde önce aile hekimine gitmesi halinde (bkz. 2.Bölüm) (Aile hekimi tarifesi) ya da kronik hastalıklar için sunulan tedavi programlarına (Hastalık Yönetim Programı) katıldığında finansal avantajlar sunabilir. Seçmeli tarifeye bir başka örnek de masraf paylaşımını esas alan tarifedir (Selbstbehalttarif). Bu tarifede sigortalı tedavi masraflarını belli bir miktara kadar



kendisi karşılar, ya da bir yıl boyunca sigortanın sunduğu hiçbir hizmeti kullanmayan sigortalıya aidat geri ödemesi yapılabilir. Detaylarla ilgili olarak sağlık sigortanız ile konuşmanız tavsiye edilir.

Şu andaki sigorta kurumunuzdan memnun değilseniz, iki aylık istifa müddetinden (Kündigungsfrist) sonra ayrılabilir ve yeni bir sigorta kurumu seçebilirsiniz. Ancak 18 ay aynı sigorta kurumuna bağlı kalmanız gerekmektedir. İstisnası: Sağlık sigortanızın aidatı yükseltmesi. Bu durumda 18 aylık asgari üyelik süresi dolmadan aidat tutarının artırılmasından itibaren 2 ay içinde sağlık sigortasını değiştirebilirsiniz.

Yukarıda belirtilen tarifelerden birisini seçtiğiniz zaman üç yıl boyunca bu sigortaya bağlı kalmanız gerekecektir.

Kanuni Sağlık Sigortalarının Hizmetleri

GKV'nin tüm hizmetleri yeterli, amacına uygun ve ekonomik olmak zorundadır. Sigorta kurumu bunun dışındaki ek hizmetlerin masraflarını karşılayamaz. Örneğin, diş protezi ve diş kaplamasında hastanın özel istekleri (altın kaplama gibi) hasta tarafından karşılanması gerekmektedir. Aynı durum, hastane tedavisi için de geçerlidir. Sağlık sigortası tek kişilik odanın veya başhekim tedavisinin masraflarını üstlenmez. Diplomasız sağlık uzmanı (Heilpraktiker) tarafından tedavi olan bir kişinin masrafları da genellikle kişinin kendisi tarafından karşılanır.

GKV'nin sunduğu yasal hizmetlerden sıkça faydalanmak istiyorsanız ek olarak özel bir sigorta yaptırabilirsiniz. Genelde, bu kendi sağlık sigortanız aracılığı ile de temin edilebilir.

GKV'nin yasal hizmetleri (Özet)

- Doktor muayenesi
- Reçete mecburiyetine tabi tutulan ilaçlar (örneğin iştah kesici ve cinsel güce yönelik ilaçlar istisna oluşturmaktadır).
- Hastane tedavisi
- Ölümcül hastalar için özel bakım evlerinde yatılı ve ayakta tedavi
- Gebelik ve doğumda doktor bakımı, ebe yardımı, annelik parası, doğumevinde gerçekleştirilen doğum masrafı yardımı.
- Erken tanı ve koruyucu tedbir araştırmaları
- Çocuklar için erken tanı araştırmaları (U1'den U9'a kadar ve J1)
- Koruyucu aşılar (seyahat aşıları karşılanmaz)
- Diş bakımı, diş tedavisi, kısmen diş protezi
- Hastalık parası (hasta çocuğuna bakan çalışanlara da)
- Psikoterapi
- Tedbir ve Rehabilitasyon, kür (baba-anne/çocuk kürleri de dahildir)
- İstisna durumlarda yol ücreti/ hasta nakli
- Sosyoterapi
- Ölümcül hastaların ihtiyaçlarının özel ayakta tedavi kapsamında karşılanması (ağır hastaların ağrı ve hastalık belirtilerinin azaltılması)
- Evde hasta bakımı, eğer hastane tedavisini kısaltacak veya önleyecek ise ve bakacak yakını yoksa
- Belirli koşullarda ev içi yardımcısı, sigortalı hastanede, rehabilitasyonda veya tedbir icraatında bulunuyorsa
- Tedavi malzemesi (örn. fizik terapi, konuşma ve dil bozukluğu terapisi, masaj gibi)
- Yardım malzemesi (örn. tekerlekli sandalye, işitme cihazı; çocuklar ve 18 yaşı altındaki gençler ve ağır görme bozukluğu olan yetişkinler için gözlük)



GKV'nin çoğu hizmeti yalnızca Almanya'da geçerlidir. Ama yine de Avrupa ülkelerinde yapılan ayakta tedavilerde çoğu zaman masrafların bir kısmını sağlık sigortası karşılar. Bu kural öncelikle Avrupa Birliği'ne üye ülkeler daha sonra İzlanda, Norveç, İsviçre ve Lihtenştayn için geçerlidir. Türkiye, Hırvatistan, Tunus, Makedonya ve birkaç başka ülke ile de anlaşma yapılmıştır. GKV tarafından sigortalı iseniz ve yılın belli bir bölümünü yurtdışında geçiriyor ya da orada sık sık tatil yapıyorsanız, sağlık sigortanızdan bu ülkeler için ne tür kuralların geçerli olduğu konusunda bilgi almalısınız. Yurtdışında bir hastanede yatılı tedavi olmanız gerekir ise (bkz. Bölüm 5) öncesinde mutlaka bağlı bulunduğunuz sağlık sigortasından tedavi için gerekli izni almanız gerekir.

Ek Ödemeler/ Kişinin Katkı Payları

GKV'nin bir dizi hizmetinde sigortalılar (18 yaşından itibaren) ek ödemeler yapmak veya katkı payları üstlenmek zorundadır. Mesela doktor ziyaretinde her 4 aylık dönemde muayenehane ücreti ödenir.

Her ek ödemenin (Zuzahlung) ve hekimlerin muayenehanesinde ödenen muayenehane ücretinin (Praxisgebühr) belgesini toplamanızda fayda vardır. Çünkü bu ek ödemeler belirli bir miktarı aşar ise, takvim yılı sonuna kadar oluşabilecek ek ödemelerden muaf tutulabilirsiniz. Ayrıca sağlık sigortanız fazla ödediğiniz tutarları size geri öder. Bir çok sağlık sigortası ücretsiz olarak ek ödemelerinizi kaydettirebileceğiniz makbuz defteri verir.

Güncel ek ödeme miktarı bilgilerini ilave belgeden alabilirsiniz.

Ek Ödemelerden Muafiyet

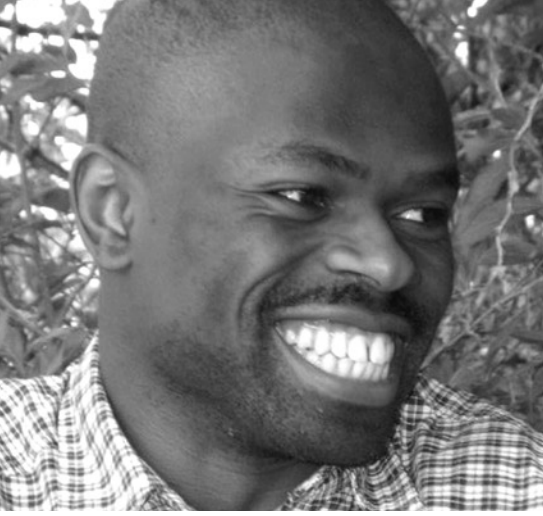
Ek ödemelerin haddinden fazla yük olmaması için, belirli hafifletme olanakları vardır. Böylece çocuklar ve 18 yaşından küçük gençler çoğu ek ödemedeki ve muayenehane ücretinden (Praxisgebühr) muaf tutulur.

Genel yük sınırı kişinin yıllık brüt gelirinin yüzde 2'si olarak belirlenmiştir. Bu şu anlama gelmektedir: içinde bulunulan takvim yılı içinde yıllık brüt gelirinin yüzde 2'sinden fazla ek ödeme yaptığını belgeleri ile kanıtlayan kişiler bir dilekçe ile bu yılın kalan kısmındaki ek ödemelerden muaf olur. Bununla ilgili olarak doktora, hastanede ve eczanede göstermek için bir muafiyet belgesi alır.

Ama kişi ağır kronik hasta ve sürekli tedavi gerekiyor ise, hasta bu durumda sadece yıllık brüt gelirinin yüzde 1'ini öder. Bu durum yalnızca "geliri olan" kişiyi değil, aile sigortasında bulunan ağır kronik rahatsızlığı olan örneğin çocuğu da kapsar. Bazen bu yüzde 1 sınırını kullanma hakkının tanınması, hastalıkların erken teşhisi alanında diğer koşulların yerine getirilmesine de bağlı olabilir. Güncel bilgiler için lütfen sağlık sigortanıza başvurunuz.

Sosyal yardım (Hilfe zum Lebensunterhalt), yaşlılıkta temel gelir (Grundsicherung im Alter) veya sosyal yasa kapsamında çalışma güçleri azalanlar (Erwerbsminderung nach SGB XII) ve Federal Bakım Yasasına göre ek sosyal yardım (Lebensunterhalt nach dem Bundesversorgungsgesetz/ Kriegsopferfürsorge), işsizlik parası II (Arbeitslosengeld II) alanlar için özel kurallar bulunmaktadır.

Diş protezi için kişinin ödediği katkı payından muaf tutulmak konusunda özel şartlar vardır. Bu şartları sağlık sigorta kurumunuzdan öğrenebilirsiniz.



Özel Sağlık Sigortası (PVK)

Belirli koşullara sahip kişiler (örneğin üç yıl boyunca geliri belli bir seviyenin üzerinde olan çalışanlar, devlet memurları ve serbest çalışanlar), ayrıca özel sigorta da yaptırabilirler. 1.1.2009'dan itibaren sigortası olmayan ve özel sigorta yaptırma kapsamına giren kişiler için sigorta yükümlülüğü getirilecektir.

Kanuni sağlık sigortasından farklı olarak, özel sigortanın primleri gelire göre değil, cinsiyet, yaş, sağlık durumu ve üzerinde anlaşılan hizmetlere göre belirlenir. Sigorta sözleşmesine dış protezi, başhekim tedavisi, hastanede tek kişilik oda gibi hizmetler eklenebilir. Ayrıca özel sigortalarda yaşlı ve hasta kişiler, genç ve sağlıklı kişilerden daha fazla prim ödemektedir. Kadınlar erkeklerden daha fazla öderler. Sigorta ücretleri sigortalının kuruma getireceği yük riskine göre de belirlenir.

1.1.2009'dan itibaren Temel tarife adı verilen uygulamadan ayrılacak olan Standart tarife bir istisna oluşturmaktadır. Düşük gelirlili kişilerin de kendilerini güvence altına almasına imkan tanıyan bu tarife masrafları yalnızca sigortalının yaşına ve cinsiyetine göre belirleyecektir. Diğer tarifelerden farklı olarak sigortalı daha önce geçirdiği rahatsızlıklar ve taşıdığı risklerden dolayı fazladan ödeme yapmak zorunda kalmayacaktır. Ayrıca standart ve temel tarifede geçmişte geçirilmiş bir hastalık ya da akut bir hastalıktan dolayı kabul edilmeme durumu sözkonusu olmaz. Hizmetleri kısmen kanuni sağlık sigortasına benzeyen bu tarifenin, her özel sigorta tarafından sunulması gerekecektir.

Sigortaya dahil olan aile bireyleri de normalde ek olarak kendi sigorta aidatlarını öderler. Ayrıca özel sigortalılar doktor, hastane, ilaç ücretlerini önce kendileri öderler, sonra bu paraların tamamını veya bir kısmını sigorta kurumundan geri alırlar.

'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası' Uyarınca Hizmetler

İltica başvurusu sahipleri ve Almanya'yı terk etmeleri şart olan kişiler veya siyasi hatta insani nedenlerden ikametlerine müsamaha gösterilen kişiler normal şartlarda kanuni sigortaya giremezler. Bu kişiler (başvuru sonucu) daha önce mülteci olarak kabul edilmedikleri sürece, en erken dört yıllık süreden sonra kanuni bir sağlık sigortası tarafından hizmet görebilirler. Kanuni sağlık sigortası tarafından sunulan bu hizmetlerden faydalanma durumu olmadığı sürece bu kişiler 'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler

Yasası' (Asylbewerberleistungsgesetz) kapsamındaki hizmet haklarına sahip olurlar.

Bu hak, akut ve ağrılı hastalıklarda sınırsızdır.

Ancak kanuni sigortalıdan farklı olarak bu kişilerde belirli sınırlamalar bulunmaktadır. Örneğin diş tedavisinde, özellikle diş protezi ve çene ortopedisinde kısıtlamalar vardır. Tedavi hakkı ancak akut müdahale gerektiren veya ağrıya yol açan hastalıklarda talep edilebilir. Diş protezi sadece tedavi ertelenemeyecek ise, tedavi edilmediğinde netice olarak başka zararlara yol açabilecek veya bir zarara yol açmıő ise karşılanır.

'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası'na göre hakkınız olan hizmetler:

- gebelik sırasında koruyucu muayene, doğum yardımı ve doğum sonrası bakım
- kanuni sağlık sigortasındaki aynı tıbbi koruyucu muayeneler: Çocuklar için U1'den J1'e kadar, jinekolojik erken tanı araştırmaları, kadınlar için 20, erkekler için 45 yaşından sonra yıllık kanser erken tanı araştırmaları,
- çocuklar ve 18 yaş altı gençler için yılda iki kez, erişkinler için yılda bir kez diş hekimi kontrolleri
- rutin çocuk aşıları, erişkinler için tetanoz, difteri, ocuk felci aşıları, bireysel risklere göre ek aşılar (bunları yaptırırken geldiğiniz ülkedeki sağlık durumunu düşünmelisiniz)

Burada sadece sağlık için zorunlu müdahaleler karşılanır. Bu hak sadece tedavi olunmaz ise sağlık durumunun kötüleşeceği, yeni hastalıklara veya kalıcı bedensel engellere yol açabileceği durumlarda geçerlidir. Eğer hakkınız olan bir hizmeti alamadığınız kuşkusuna kapılırsanız, mülteci ve hasta danışma birimleri (Flüchtlings- und Patientenberatungsstellen) veya bir avukata başvurabilirsiniz. Bu birimler sizin durumunuzun netleşmesi için yardımcı olabilirler.

'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası'ndaki haklarınızdan yararlanmak için, doktora bir sağlık sigortası belgesi (Krankenschein) sunmanız gerekir. Bu sağlık sigortası belgesini Sosyal Hizmetler Müdürlüğü (Sozialamt) veya yararlandığınız diğer hizmetlerdeki birimden alabilirsiniz. Bu belge her defasında üç ay geçerlidir.

'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası'ndaki haklardan yararlanan muayenehane ücreti (Praxisgebühr), ilaç ücreti ve hastanede yataklı tedavi ve yardımcı malzemeleri vs. için katkı payı sayılan ek ödemelerden muaf tutulurlar.

Bu muafiyet belgesini İltica Başvurusu Sahipleri Hizmetleri Yasası ile ilgilenen makamlardan veya hizmetlerinden faydalandığınız sağlık sigortasından temin edebilirsiniz.

Eğer en az dört yıldır İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası'nın öngördüğü hizmetlerden faydalaniyorsanız, belli koşullar altında Sosyal Hizmetler Müdürlüğü üzerinden seçtiğiniz kanuni sağlık sigortasının kartını temin edebilirsiniz. Böylece GKV'nin sunduğu tüm hizmetlerden faydalanabilirsiniz. Fakat artık ilaçlar ve yardımcı tıbbi araçlar



için yapılan ek ödemelerden muaf olmayacaksınız. Doktorda, hastanede ya da eczanede yapılan ek ödemelerde yalnız yaşayanlar ve ortak ev paylaşan kişiler için bir üst sınır bulunmaktadır (bkz. Ek: "İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası ek ödemeler"). Sağlık sigortanızın size bir "Muafiyet Belgesi" düzenleyebilmesi için lütfen makbuz ve faturalarınızı biriktiriniz.

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

Almanya'da daimi ikamete sahip olup, İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası kapsamı dışında kalan ve kanuni veya özel sigortası olmayan göçmenlerin Alman Sosyal Yardım Yasası'nın 12. Bölümü'nden (SGB XII) yararlanma hakları bulunmaktadır. Bir aydan uzun süre sosyal yardım aldığınızda, kanuni bir sağlık sigortası tarafından sunulan hizmetlerden faydalanabilirsiniz. Sosyal Hizmetler Müdürlüğü bir kanuni sağlık sigortası kurumu seçmenizi ister ve sizi oraya kayıt eder. Eğer kanuni sağlık sigortası yaptıramıyorsa, Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne sağlık sigortası belgesi ve belirli hizmetlerin masraflarını



karşılması için mürakat edebilirsiniz. Tıbbi bir müdahalenin gerekliliği ve maddi çaresizlik (yetersiz gelir ya da varlık, sağlık sigortası olmaması) hallerinde bu hizmete hak kazanırsınız. Bununla ilgili belgelerin Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne sunulması önemlidir.

Özel sağlık sigortası yaptırmış olup bu sigortanın temel tarife ödemesinin finansal sıkıntı yaratmış olduğu kişiler sigorta aidatlarını yarıya indirme hakkına sahiptirler. Eğer bu aylık aidatın yarısında da ödeme zorluğu var ise, İşsizlik Parası II veya sosyal yardım ödeyen kurumlar sigorta aidatlarında destekte bulunmak zorundadır.

2. Doktorda

Hangi Doktora Gitmeliyim?

Sigortanızın özel veya kanuni olması fark etmez, Almanya'da doktorunuzu seçme hakkına sahipsiniz. Kanuni sigortalılar sadece sigorta ile sözleşmeli olan doktorlar arasından birini seçebilir, ancak neredeyse tüm doktorlar bu yetkiye sahiptir.

Ev doktorları ve uzman doktorları arasında fark vardır. Ev doktorları umumi hekimler, çocuk hekimleri ve bazı dahiliyecilerdir. Mümkün olduğunca her zaman aynı ev doktoruna gitmeye çalışın, çünkü o doktor sizi ve sağlık durumunuzu en iyi tanıyan kişidir. Gerekğinde sizi uygun uzman doktora sevk edecektir. Uzman doktorlar belirli dallarda uzmanlaşmıştır – örneğin kadın doktorları (jinekolog) veya kulak burun boğaz doktorları gibi. Hasta olduğunuzda doğrudan uzman doktora da gidebilirsiniz,

ama bu durumda muayenehane ücretini tekrardan ödemeniz gerekir. Bir çok sağlık sigorta kurumu, öncelikle ev doktorunu tercih eden sigortalıları ödüllendirmektedir.

Doktorunuzu seçmeden önce sizin için neyin önemli olduğunu dikkatle düşünmelisiniz. Belki bir bayan doktor tarafından muayene edilmek istersiniz. Eğer toplu taşıma araçlarıyla gidecekseniz muayenehanenin yeri sizin için önemli olabilir. Farklı doktorların muayene saatlerini karşılaştırmak da faydalı olabilir. Ayrıca önemli başka bir faktör, muayenehanenin genellikle dolu olup olmaması ve uzun süre beklemeniz gerekip gerekmemesi konusudur.

İyi bir doktor sizi dikkatle dinlemeli, ne yapacağını ve müdahaleyi ne için önerdiğini size anlaşılır şekilde açıklamalıdır. Doktorunuz diğer doktorlarla sürekli işbirliği halindedir ve gereği halinde sizi başka bir uzman doktora yönlendirecektir.

Doktorunuzdan memnun değilseniz veya ona güvenmiyorsanız, onu her zaman değiştirebilirsiniz. Ancak bunu çok sık yapmamalısınız. Çünkü her doktor sizi ve siz de onu yeniden tanımak zorunda kalacaksınız. Ayrıca sık doktor değiştirildiğinde, bazı tetkiklerin tekrarlanması gerekebilecektir. Bu durum da röntgen çekilmesinde olduğu gibi, sağlığınız için bir risk oluşturabilir.

Doktora Gitmeden Önce Hazırlık

Doktora gitmeden önce hazırlık yapabilirsiniz. Kendinizi dikkatle inceleyip şikayetlerinizi bir kağıda yazabilirsiniz. Halen kullandığınız ilaçların adını ve yakın zamanda gördüğünüz tedavi var ise, onu da kaydedin. Doktora sormak istediklerinizi de yazmanızda fayda vardır. İyi Almanca bilmiyorsanız, konuşmaları tercüme edecek birini de yanınıza alabilirsiniz. Sigorta kurumu tercüman giderlerini üstlenmek zorunda değildir. İyi Almanca konuşan aile üyelerinden birini, veya bir arkadaşınızı birlikte götürebilirsiniz. Bir çok şehirde yabancı dil bilen doktor veya muayenehane



hastalığınız var ise ve kendinizi kötü hissediyorsanız, bu durumu telefonda söyleyin. Böylece daha kısa sürede randevu alabilirsiniz. Randevu almadan da muayenehaneye gidebilirsiniz. Ancak bu durumda daha fazla beklemeniz gerekebilir.

Eğer kendinizi doktora gidemeyecek kadar çok kötü veya halsiz hissediyorsanız, doktor evinize gelebilir. Bu olanağı gerçekten buna gereksiniminiz olduğunda kullanmanız beklenir.



Doktora Giderken Yanınıza Almanız Gerekenler

Sağlık sigorta kartınızı (Krankenversicherungskarte) veya sağlık sigortası belgesini (Krankenschein) yanınıza almayı kesinlikle unutmamalısınız. Ayrıca kullandığınız ilaçların listesini de götürün. Doktor aşı karnenizi (Impfpass), alerji karnenizi (Allergie-Pass) ve yakın zamanda çektiğiniz röntgen filmlerini görmek isteyebilir. Kanuni sigortalı olan kişilerin, belli başlı diş ve diğer tıbbi alanlardaki koruyucu tedbir ve erken teşhis muayenelerinde yanlarında diş doktoru ödüllendirme defterinin yanısıra, koruyucu tedbir ve erken teşhis muayeneleri ile ilgili ödüllendirme defterini de getirmeleri gerekir.

Aile hekiminize gittiğinizde muayenehanede muayenehane ücreti (Praxisgebühr) olarak (bkz. Ek) ödeyeceğiniz bir miktar parayı yanınızda bulundurmanız gerekir. Eğer bu zaman içerisinde başka bir doktora veya uzman doktora gitmek zorunda iseniz, ev doktorunuzdan sevk belgesi (Überweisungsschein) alın. Bunu beraberinizde gittiğiniz doktora götürünüz, aksi durumda muayenehane ücretini yeniden ödemek durumunda kalırsınız.

Doktorla Görüşme

Doktora geliş nedeninizi ve şikayetlerinizi doktora sakince anlatınız. Anlattıklarınızı anladığına ve onun anlattıklarını da sizin anlamanıza dikkat edin. İyi anlamadığınız bir şeyler olursa çekinmeden tekrar sorunuz.

Doktorunuza doğru bilgi veriniz ve örneğin alkol veya sigara tüketiminizi gizlemeyiniz. Aynı zamanda beslenme ve sportif aktivitelerinizi olduğundan fazla veya az göstermeyiniz.

İlaçlar veya tedavi hakkında kuşularınız varsa, doktora açıklayın. Doktor ilaç yazdı ise, bunları önerdiği şekilde kullanmak gerekir. İlacı kullandıktan sonra kendinizi kötü hissedecek veya yan etkilerini hissedecek olursanız, bunu doktorunuza mutlaka bildirin. Kendi kararınızla ilaç

Doktor sizi Şu konularda bilgilendirmek zorundadır:

- Hastalığınız muhtemelen nedir?
- Hangi tedaviyi önermektedir?
- Bu tedavinin etkisi nasıldır, ne kadar süre devam edecektir, ne gibi riskleri vardır, ağrıya yol açar mı?
- Tedavi sadece Şikayetlerinizi mi azaltacaktır, yoksa hastalığınızı tamamen mi ortadan kaldıracaktır?
- Başka tedavi yöntemleri var mıdır?

Düzenli Erken Tanı Muayeneleri

- 20 yaşını geçmiş kadınlara, yılda bir kez kadın hastalıkları yönünden kanser araştırması
- 30 yaşını geçmiş kadınlara, yılda bir kez göğüs muayenesi
- Her iki yılda bir mamografi hakkı (50–69 yaş arasındaki kadınlarda göğüs röntgeninin yapılması)
- 50 yaşını geçmiş kadın ve erkeklere yıllık bağırsak kanseri erken tanı araştırması
- 45 yaşını geçmiş erkeklere yıllık kanser erken tanı araştırması (ürolog, dahiliyecı veya ev doktoru tarafından)
- 35 yaşını geçmiş kadın ve erkeklere, her iki yılda bir sağıık kontrolü (farklı hastalık ve hastalanma risklerine yönelik erken tanı araştırması)

Koruyucu Tedbir Muayeneleri

- Çocuklar için dokuz koruyucu tedbir muayenesi (U1–U9) ve bir ergenlik muayenesi (J1)
- Hamileler için koruyucu tedbir muayeneleri
- Çocuklar ve yetişkinler için dişle ilgili koruyucu tedbir muayeneleri

kullanımını kesip, sonra hastalığınız düzelmediği için tekrar doktora gidecek olursanız, ilaçları düzenli kullanmadığınızı açıkça anlatın. Aksi takdirde doktor, yanlış ipucunu takip edecek ve size yeterince yardımcı olamayacaktır. Örneğin ilacın hafif olup etkisiz kaldığını düşünerek size daha güçlüsünü yazabilir!

Gizlilik İlkesi (Meslek Sırrı)

Doktor ve muayenehane personeli kişiliğiniz, hastalığınız veya aileniz hakkında öğrendiklerini başkalarına anlatması yasaktır. Yani doktorla hastalığınızla ilgili olabilecek her şey hakkında açıkça konuşabilirsiniz. Sizin açık onayınız olmadan doktor eşinize veya diğer aile bireyelerine bilgi veremez.

Düzenli Koruyucu Tedbir ve Erken Tanı Muayeneleri

Hastalıkların erken dönemde tanınması ve tedavi edilmesi için Almanya'da düzenli koruyucu tedbir ve erken tanı muayeneleri olanağı sunulmaktadır. Bunlar sağlık sigortası tarafından ödenmektedir ve bu muayeneler için de muayenehane ücreti (Praxisgebühr) alınmaz. Koruyucu tedbir ve erken tanı muayenelerinden düzenli olarak yararlandığınız takdirde belli bir miktara kadar ek ödeme yapmanız gereken sınır olan yükümlülük sınırınız azalır. Sağlıklı bir yaşam için bu hakkınızı kullanın!

Koruyucu Aşılar

Bulaşıcı hastalıklar günümüzde tamamen ortadan kalkmamıştır. Her yıl hala binlerce insan tehlikeli bulaşıcı hastalıklara kapılıyor. Bu nedenle korunma önlemlerinden yararlanmak çok önemlidir. Aşılar bir çok bulaşıcı hastalıktan ve buna bağlı sağlık risklerinden korur.

Çocuklar düzenli sağlık kontrolleri sırasında aşılandığı için, Almanya'da çocukların büyük çoğunluğu önemli hastalıklara karşı aşılanmış durumdadır. Erişkinler ise aşılarını sıklıkla ihmal etmektedir. Kısa zamandır Almanya'da yaşıyorsanız, doktorunuzdan önemli aşılar hakkında bilgi isteyin! Bazı aşıların erişkin yaşlarda

da tekrarlanması gerektiğini unutmayın. Tetanoz ve difteri bu aşılardır. Aşılarınızı ev doktorunuza yaptırabilirsiniz. Masraflar çoğu durumda sağlık sigorta kurumunuzca üstlenilecektir. Bazı sağlık sigortaları tatilden ve uzak yerlere seyahatten önce yaptırılan seyahat aşılarını gönüllü olarak üstlenmektedir. İşverenin sorumlu olduğu aşıları sağlık sigortası ödemez.

Tüm aşılarınız, aşı yapılırken yanınızda bulundurmanızı tavsiye ettiğimiz aşı karnenizde belgelenir. Henüz bir aşı karneniz yok ise, doktorunuza danışın.



3. Eczanede



İlaç ve pansuman malzemesini Almanya'da genellikle sadece eczanelerden temin edebilirsiniz. Eczaneler kapılarının üzerinde büyük, kırmızı renkli bir A harfi bulundurulur.

Eczanelerde reçeteli (reçeteye tabi) ve reçetesiz (reçete gerektirmeyen) ilaçları bulabilirsiniz. Reçetesiz ilaçlar arasında örneğin burun spreyleri, seyahatta mide bulantısı veya baş ağrısı kesicisi gibi ilaçlar bulunmaktadır. Bunları eczanede doktor reçetesi olmadan alabilirsiniz. Reçeteye tabi olan ilaçlar için, reçeteyi doktor yazdıktan sonra eczaneye götürmelisiniz. Eczanede size bu ilaçlar verilecektir. Sağlık sigorta kurumu sadece doktorun yazdığı ve reçeteye tabi tutulan ilaçları ödemektedir.

İstisnalar: 12 yaşına kadar olan çocuklar ile gelişme bozukluğu olan gençlere yönelik ilaçlar ve ağır bir hastalığı olan kişilerin standart tedavisinde (örn. Bir kalp krizinden sonra) kullanılan ilaçlar.

Özel sigortası olan kişiler çoğunlukla öncelikle fatura bedelini öderler ve daha sonra sağlık sigortalarından bu bedeli geri alırlar. Kanuni sigorta yaptırdı iseniz, eczane reçeteli ilacın ücretini normalde doğrudan sigorta kurumundan alır. Siz sadece katkı payınızı ödersiniz. Bir ilaç veya pansuman malzemesinin ücreti bu katkı payından daha düşük ise, tabii ki sadece bu ücreti ödersiniz. Reçeteye tabi tutulan bazı ilaçların katkı payından tamamen muaf olan alternatifleri (Generika) bulunmaktadır. Bunlar için doktorunuza ya da eczacınıza başvurun.



Bazen eczanede aradığınız ilaç bulunmayabilir. Bu durumda eczane bu ilacı sipariş edebilir ve genellikle en geç ertesi gün ilacınızı alabilirsiniz. Bu nedenle düzenli olarak bir ilacı kullanıyorsanız, ilaç bitmeden önce yenisi için reçete yazdırmanız yararlı olur.

Örneğin merhem gibi bazı ilaçlar eczacı tarafından yapılır. Ancak çoğu ilaç büyük ilaç firmaları tarafından üretilir.

Eczanelerde ilaç ve pansuman malzemesi yanında başka ürünler de bulunur. Beslenmeye destek ürünlerinden sinek kovuculara, alerjik kişiler için kozmetik ürünlerden öksürük pastillerine kadar çok çeşitli malzeme bulabilirsiniz.

Eczaneler genellikle hafta içi saat 09:00'dan 18:00'e kadar açıktır. Bazı eczaneler Çarşamba öğleden sonraları kapatabilir. Geceleri ve hafta sonu mutlaka bir eczane nöbetçi kalır. Hangi eczanenin nöbetçi olduğu, yerel gazetelerde veya eczanelerin kapısında yazılıdır. Eczanelerin açık olduğu saatler dışında bir ilaç veya pansuman aracı almanız gerekirse ek olarak acil durum masrafı ödemeniz gerekir (bkz. Ek).



4. Diş Hekiminde

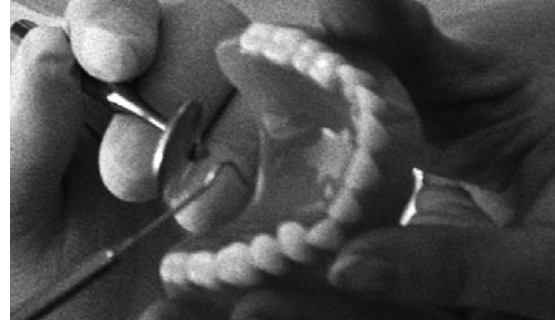
Bazı kişiler diş hekiminden korkarlar. Bu yanlıştır. Diş hekimleri genellikle hastaya acı hissettirmemek için büyük çaba harcarlar. Güvendiğiniz bir diş hekimi bulduğunuzda muayene size daha hafif gelir.



Diş hekiminizden memnun değilseniz, aileniz, arkadaşlarınız ve tanıdıklarınızla konuşun. Belki size bir başkasını önerebilirler. Her şeye rağmen tedavide ağrı kaçınılmaz ise, diş tedavisi yaptırmadığınız zaman ağrının ne kadar kötü olabileceğini düşünmeniz belki sizi teselli edebilir. Bu açıdan belki yarım saat veya bir saat sabır göstermek daha avantajlı olabilir.

Koruyucu Önlemler ve Ödüllendirme Defteri (Bonusheft)

Doğal olarak diş hekimine sadece ağrınız veya diş hastalığınız olduğunda gitmemelisiniz. Almanya'da kanuni sağlık sigortası kurumları dişlerini düzenli olarak, yani yılda bir veya iki kez kontrol ettiren sigortalılarını, ödüllendirmektedir. Diş hekimi, yılda bir defaya mahsus olmak üzere sağlık sigortasının üstlendiği koruyucu bakım muayenesi çerçevesinde diş taşlarını temizleyebilir. Koruyucu bakım muayenesinde muayenehane ücreti alınmaz. Bu kontroller diş hekiminiz tarafından ödüllendirme defterinize işlenir. Böyle bir defteri diş hekiminden alabilirsiniz. Bu defteri iyice saklayın ve sigorta kartınızla birlikte diş doktorunuza her gittiğinizde yanınızda götürünüz.



İleride diş protezine gereksiniminiz olur ise ve her yarı takvim yılında en az bir kez (18 yaşından sonra her takvim yılı içinde en az bir kez) diş kontrollerinizi yaptırdığınızı ödüllendirme defterinizdeki kayıtlar ile kanıtlayabilirsiniz, sigorta kurumunuz protez ücretinin daha büyük bir kısmını üstlenebilir.

Kanuni sağlık sigortası koruyucu kontrollerin ücretini öder. Aynıısı dişi koruma ve dişi çektirmek için de geçerlidir. Örneğin dişlerinize dolgu yapılacak ise, sigorta bunu öder. Bu her tıbbi bir gereksinim halinde böyledir. Bu durumda sigorta amalgam ve belirli plastik dolgu maddesini öder. Eğer siz bu sırada altın gibi daha pahalı malzeme kullanılmasını isterseniz farkı kendiniz ödememiz gerekir. Aynı durum diş protezinde de geçerlidir.

Diş Protezi

Diş protezi olarak kaplamalar, takma (üçüncü) dişler, yani protez, ve köprüler sayılmaktadır. Normalde sigorta kurumu diş protezleri için bulguya bağlı olarak sabit bir katkı payı öder. Bu katkının miktarı standart tedavilere göre hesaplanır. Genellikle standart tedaviler tıbbi gerekçesi olan tedaviye odaklıdır. Bu, belirli bir teşhiste, sigorta tarafından sabit bir katkı ödeneceği manasına gelir. Gereken tedavi dışında

özel ve daha pahalı istekleriniz var ise, geri kalan payı ödemeniz gerekecektir. Son 5 yıl içinde yılda bir kez diş hekimine kontrole gitmiş iseniz (ödüllendirme defterinde görünüyorsa) sigortanın sabit katkı payı 20% artar. Eğer 18 yaşınızı geçmedi iseniz, bu katkı payından yararlanmak için senede iki defa diş doktoruna gitmiş olmanız gerekir. Eğer diş hekimi kontrolüne son 10 yıl boyunca düzenli olarak aralıksız gidilmiş ise (ödüllendirme defterinde görünüyorsa) sabit katkı payı tekrar % 10 artar.

Tedavi ve Ücret Planı

Protez gerektiğinde diş hekimi bir 'tedavi ve ücret planı' hazırlar. Bunun tedavi öncesinde sigorta kurumu tarafından onaylanması gerekir. Bu ücret planı, araba tamir servislerindeki fiyat teklifi gibi işlev görür: Diş hekimi sizin ve sigorta kurumunun onayı olmadan bu planın fazlacı dışına çıkamaz.



alır ve size katkı payınız üzerine bir hesap gönderilir. Gönderilen hesap sizde şüphe uyandırırsa veya tedavi sözleşilen ücretten önemli miktarda pahalı oldu ise, sigorta kurumunuza danışabilirsiniz!

Kendi Katkı Payınız

Diş hekimleri hastalarına sık sık tıbbi bakımdan gerekli olan hizmetlerden ayrı başka hizmetler de önermektedirler. Kanuni sağlık sigortaları yalnızca tıbbi bakımdan gerekli olan hizmetlerin masraflarını karşıladığı için bu tür durumlarda hastaların geri kalan hizmetlerin masraflarını kendilerinin ödemesi gerekir. Ücret konusunda emin değilseniz, diş hekiminize sigorta kurumunun neleri ödeyip ödemediğini sorunuz. Yüzde yüz anlamadığınız bir sözleşmeyi imzalamayın, çünkü bu çok pahalıya patlayabilir. Belki diş hekiminizden kendinizin ödeyeceği hizmetleri isteyeceksiniz. O halde sağlık sigorta kurumunuza, istediğiniz bu hizmetlerin fayda ve zararları konusunda danışabilirsiniz. Tedavi sonrasında diş hekimini kendi ücretini sigorta kurumundan

Diş protezi için katkı payınız, düzenli diş bakımı yaptırmış olmanıza ve böylece yüzde 30'luk ödüllendirme oranına sahip olmanıza rağmen yine de çok fazla olabilir. Bu tür durumlara karşı "mahrumiyet durumu düzenlemeleri" (Härtefallregelung) yapılmıştır. Eğer geliriniz düşük ise, sigorta kurumunuza bu olanaktan yararlanmak için başvurabilirsiniz. O zaman katkı payınız bir ihtimal azaltılabilir. Kendi ödediği miktarı azaltmak isteyen kişi uygun bir ek diş sigortası yaptırabilir.

Özel Sağlık Sigortaları

Özel sağlık sigortaları ile yapılan sözleşmeler bireysel olarak ayarlanır. Böyle bir sözleşme kozmetik müdahaleler de içerebilir ve örneğin seramik diş protezini ücret ödmeden yaptırabilirsiniz. Yalnız bu durumda aylık primleriniz de ona göre artacaktır!

Dış Ülkelerde Diş Tedavisi mi?

Diş protezi bazı ülkelerde Almanya'dan daha ucuzdur. Başka bir ülkede diş protezi yaptırmak isterseniz, önce sigortanızın bu ücreti karşılayıp karşılamayacağını öğrenin. Protezde sonradan sorun çıkarsa, düzeltme girişimini kimin yapacağını ve bunu kimin ödeyeceğini de hesaplamalısınız. Böyle durumlarda ucuz bir protez, size daha pahalıya mal olabilir. Bu giderlere yol masraflarını da eklemelisiniz. Ayrıca diş tedavisinin çok sıkıntılı olma ihtimalini unutmamalısınız. Bu nedenle birkaç yüz Euro için, kısa sürede üst üste bir kaç tedavi yaptırmak tavsiye edilemez.



5. Hastanede

Hangi Hastaneye gitmem gerekir?

Bir hastalığın tedavisi veya bir ameliyat için hastaneye gidip gitmeyeceğinizi doktorunuz tespit eder. Kanuni sağlık sigortası yaptırdı iseniz, sadece sözleşmeli hastanelerde tedavi olabilirsiniz. Bunlara örneğin üniversite hastaneleri de dahildir. Özel klinikte tedavi ise, kanuni sağlık sigortası olanlar için mümkün değildir. Doktorunuz, sevk kağıdında tedaviniz için uygun en yakın iki hastaneyi belirtir. Başka bir hastane seçerseniz, muhtemelen oluşacak fazla masrafı kendiniz ödemek zorunda kalırsınız. Bu durumda doktorunuz ve sağlık sigorta kurumunuz ile konuşun, dini özellikleriniz var ise bunu da rahatça açıklayın.

Hastane Tedavisine Yönlendirme (Sevk)

Ev doktorunuz veya uzman doktor tarafından hastaneye sevk edilebilirsiniz. Bu durumda sizin için bir sevk kağıdı hazırlanır. Hastaneye giderken bunu mutlaka yanınızda götürmelisiniz. Bazı ameliyatlara için artık günlerce veya haftalarca hastanede yatmanız gerekmemektedir. Bu tür müdahaleler hastane veya uzman doktorların muayenehanelerinde ayakta yapılabilmektedir. Yani ameliyat sonrası aynı günde evinize dönebilirsiniz. Hastanede uzun süre kalmanıza “yataklı tedavi” (stationärer Aufenthalt) adı verilmektedir.

Hastane Sözleşmesi

Hastanede yatarak tedavi olacaksanız, yazılı bir sözleşme yapmanız gerekecektir. Kanuni sağlık sigortası yaptıranlar tedavi için para ödemezler. Hastane, tedavi ücretini sağlık sigorta kurumundan alır. Size düşen tek yükümlülük, eğer 18 yaşın üzerinde iseniz günlük ek ödemeyi üstlenmektir (bkz. Ek). Bu ödeme tutarı

da bir takvim yılı içinde 28 günü aşamaz. Kanuni sağlık sigortası sadece tıbbi gerekliliği olan tedaviyi, hastanede yatma ve yemek giderlerini karşılamaktadır. Eğer başhekim tedavisi veya tek yataklı oda gibi ek taleplerinizi sözleşmede işaretlerseniz, ek masrafları kendiniz karşılamanız gerekir. Bu talepleri sigortanız ödemeyecektir. Eğer tamamlayıcı bir özel sigorta yaptırdı iseniz, belgesini yanınızda hastaneye getirin. Özel sigortalı iseniz, yüklü bir ücreti tedaviden önce karşılamanız gerekebilir.

Hastane ile yapılan sözleşmeyi ancak iyice anladıktan sonra imzalayın. Gerekirse iyi Almanca bilen arkadaşlarınıza ve yakınlarınıza danışın. Tamamını anlayıncaya kadar sorun ve sözleşmenin bir kopyasını alın.

Anamnez

Tedaviden önce hastane doktoru ile ayrıntılı bir görüşme yapılır. Doktor bu esnada sağlık düzeyinizi ve hastalık öykünüzü öğrenmeye çalışacaktır. Şikayetlerinizi ve hastalığınız gelişmesini açıkça anlatın. Hastane doktoru, ev doktorunuzun bildiği bir çok ayrıntıyı bilmeyecektir. Hoşlanmadığınız sorulara bile (sigara alışkanlığı gibi) dürüstçe cevap verin. Hastane doktoru ve tüm hastane personeli, ev doktorunuz gibi meslek sırrı zorunluluğuna tabidirler. Sizin onayınız olmadan, hakkınızda kimseye bilgi veremezler. Bu nedenle kimlere (ailenize mi, eşinize mi, arkadaşlarınıza mı?) bilgi verilebileceğini ve acil durumda kimin aranması gerektiğini açıklamanız önemlidir.



Hastaneye giderken neleri yanına almalıyım? ✓

Hastanede yatarak tedavi edilecekseniz bir çok şeyi yanınızda götürmeniz gerekebilir.

Buna bazı evrak ve belgeler dahildir:

- Sigorta kartı
- Sevk kağıdı
- Kimlik veya pasaport
- Aşı karnesi, kan grubu belgesi, alerji belgesi
- Sağlık durumunuz hakkında bilgi verebilecek tüm dokümanlar (örneğin röntgen filmleri, laboratuvar bulguları, raporlar ve kullandığınız ilaçların listesi)
- Mevcut ise, hastanede son yattığınız zamana ait rapor
- Mevcut ise, son ameliyatın tarih ve yeri, sorumlu doktorun adı
- Mevcut ise, ek özel sigortanın masrafları karşılayacağına dair belge

Sizin kişisel ihtiyaçlarınızı karşılamak için gerekli bazı önemli eşyalar:

- Banyo malzemesi
- Pijama/gececik
- Bornoz
- Terlik
- Havlu
- Varsa gözlük
- İlaçlar
- İç çamaşır
- Günlük giysiler
- Yakınların ve arkadaşların telefon numaraları
- Ev doktorunun ismi, adresi ve telefon numarası
- Vakit geçirmek için malzeme, örneğin kulaklıklılı radyo, kitap, dergi, yazı malzemesi
- Uykunuz hafif ise ve çok yataklı odada kalıyor iseniz, kulak tıkacı ve uyku gözlüğü
- Biraz para

Fazla para ve değerli eşyalarınızı yanınıza almayın. Cep telefonunuzu hastaneye getirmeyin.

Sıkça Yapılan İncelemeler

Hastane tedavisi esnasında ve ameliyat öncesi belirli incelemeler sıkça yapılmaktadır. Doktorun sağlık durumunuzu anlayabilmesi için bu incelemeler gereklidir. En sık incelemelere kan tetkiki, röntgen, elektrokardiyografi (EKG) ile kalbin kontrolü, organların incelenmesi için ultrason (Ultraschall) dahildir. Yine bilgisayarlı tomografi (CT), hastalara sıklıkla uygulanır. Bu iki incelemede, hasta bir nevi boru içerisine sürülür. Bu biraz sıkıcı olabilir, ancak tehlikesizdir ve acıtmaz.

Bir ameliyat yapılacak ise, haftalar öncesinden birkaç defa kan alınabilir. Böylece, ihtiyaç olması durumunda doktor tarafından acil durumlarda sizin için kendi kanınız kullanılabilir.

Ameliyat Öncesi Bilgilendirme, Doktorun Vazifeleri

Bir ameliyat öncesinde doktor sizi müdahalenin faydaları ve riskleri hakkında bilgilendirmek zorundadır. Dikkatle dinleyin, sizin önemli bulduğunuz her şeyi iyice sorun ve açıklanmasını sağlayın. Almanca'nız yeterli değil ise, yakınlarınız veya arkadaşlarınızdan yardım alın. Doktordan her şeyi basit ve anlayabileceğiniz şekilde anlatmasını isteyin. Zor anlaşılan tüm mesleki terimlerin basit anlatış şekli de vardır! Sonuçta kabul ettiğinizi belirten bir belge imzalayacaksınız. Bu belge olmadan doktor sizi ameliyat edemez. Bu belgeyi dikkatle okuyun ve ancak anladığınızı bir kontratı imzalayın!

Siz ve yakınlarınız yeterli Almanca bilmiyor ve bu nedenle ameliyat hakkındaki açıklamayı iyi anlayamıyorsanız, ısrarla bir tercüman isteyin. Genellikle hastanelerin tercüman getirtme olanağı bulunmaktadır. Ameliyatınızla ilgili açıklamayı iyi anlayabilmek için tercümana gereksiniminiz varsa, bu hizmetin ücretini hastane üstlenmek zorundadır.



Ameliyat öncesinde bazı hazırlıklar gerekir. Örneğin ameliyat edilecek bölgenin traş edilmesi gerekebilir. Bu hazırlıkları yeterince yapabilmek için doktorunuza danışın.

Ameliyat sırasında size narkoz verilecektir. Bu narkoz vücudunuzun bir kısmının uyuşturulması (lokal anestezi) veya sizin derin bir uykuya girmeniz (genel anestezi) için yapılabilir. Narkoz için anestezi uzmanı doktor sorumludur. O doktor ameliyat öncesinde sizinle görüşecektir. Narkozdan korkuyorsanız veya endişeleriniz var ise, doktora bildirin. Yapacağı açıklamalarla sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.

Eğer ayakta ameliyat olacak ve sonrasında evinize gidebilecekseniz, bu ameliyata nasıl hazırlanacağınızı ve ameliyat sonrasında ne yapacağınızı iyice öğrenmelisiniz. Ameliyatın başarısı için sorumluluklarınızı iyi anlamanız ve bunları doğru uygulamanız gerekmektedir.

Bu durum yataklı ameliyatlara için de geçerlidir. Ameliyattan önce

ne zaman yeme-içmeyi kesmeniz gerektiğini öğrenin ve buna uyun. Aksi takdirde ameliyat esnasında büyük sorunlar (komplikasyon) çıkabilir.

Ameliyattan sonra şiddetli ağrılarınız olursa, hemen hastane personeline bildirin.

Hastane Yaşamı

Doktorlar ve diğer personel, hastanede hastalıkları teşhis etmeye ve iyileştirmeye, bu mümkün değil ise kötüye gitmesini önlemeye ve şikayetleri azaltmaya çalışmaktadır. Ayrıca doğum sırasında yardım da hastanenin görevleri arasındadır. Ayrıca hastaların yatırılması ve beslenmesi de hastanenin görevidir.

Yani sizin yatak takımı getirmenize gerek yoktur. Yakınlarınız sizi tabii ki ziyaret edebilirler, ancak yemek getirmeleri gerekli değildir. Bu gereksinimleriniz hastane tarafından karşılanmaktadır. Özel istekleriniz var ise, örneğin et yemiyorsanız, bunu hastaneye yatarken doktora veya hemşireye söylemelisiniz. Ayrıca dini nedenlerden dolayı yemekle ilgili özel talepleriniz var ise yine hastane personeline bildirmelisiniz. O zaman bu özelliklere dikkat edilecektir. Yakınlarınız size yiyecek getirirse, hastane

personeline bunları yiyip yiyemeyeceğinizi sorun, aksi takdirde sağlığınız zarar görebilir. Hastane yemekleri hastalığınıza uygun olarak hazırlanır ve yeterince verilir.

Hastanede yattığınız sürede etrafınızda bir çok kişi görürsünüz. Bunlar öncelikle klinik personeldir: Muhtemelen nadiren göreceğiniz başhekim, bölüm ('den sorumlu) doktoru, asistan doktorlar, hemşireler ve hasta bakıcıları. Temizlik ve mutfak personeli de mevcuttur, ancak bunları daha az görürsünüz. Ayrıca rehberlik servisi veya sosyal hizmet görevlileri de bulunabilir.

Doktorlar her gün bir kez vizite için odanıza gelirler. Bu, tedaviniz ile ilgili sorularınızı iletmek için iyi bir fırsattır. Ekip acele ediyor ve sorularınız için zaman ayıramıyor ise, bunu üzerinize almayın. Çünkü doktorlar ve hemşireler iş yoğunluğunun stresi içindedirler. Onlar günün büyük bir kısmını çalışarak geçirirler, bir çok hastaları vardır ve bir çok şeyi aynı zamanda düşünmeleri gerekir.

Bir çok doktor, odanızdaki diğer hastalar ve hatta öğrenciler karşısında sağlığınız hakkında konuşulması belki sizi rahatsız edebilir. Veya yaralarınızı herkesin görmesini istemeyebilirsiniz. Bu durumda

bu rahatsızlığınızı bildirmelisiniz. Birçok hastanede yalnız ortamda muayene edilebileceğiniz olanak bulunmaktadır. Doktorlar bu talebinize karşı isteksiz davranabilirler, ancak ısrar edebilirsiniz.

Çok yataklı odada kalıyorsanız, uyuma güçlüğü çekebilirsiniz. Diğer hastalardan rahatsız olmak istemiyorsanız ihtiyatlı olarak kulak tıkacı ve uyku gözlüğü yanınıza alın. Hastanede gece genellikle erkenden biter. Hastalar sabah çok erken uyandırılır. Bu zamanda kahvaltı isteği oluşmayabilir. Bu genellikle pek hoş gitmez. Ancak doktor ve hemşirelerin işlerini zamanında yapabilmeleri için bu durumu kabullenmek gerekmektedir.

Muhtemelen, ameliyattan sonra bir çok ziyaretçiniz olacaktır. Eğer bu sizi memnun ediyor ise, bu ziyaretler iyileşmenizi hızlandırabilir. Anne, baba, dede, nine, kuzenler, arkadaşlar, komşular ve futbol takımınız gelmeden önce şu 3 hususu düşünün: Birincisi, ancak kaldırılabileceğiniz kadar ziyaretçi gelsin. Çok yorgun veya halsiz iseniz, onları gönderin! Önemli olan sizin çabuk iyileşmenizdir. İkincisi, ziyaretler istisnalar dışında hastanenin ziyaretçi saatlerine uygun olmalıdır. Üçüncüsü de, odanızdaki diğer hastaları unutmayın. Belki yeni ameliyat olmuştur



ve istirahata ihtiyacı vardır. Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız diğer hastaları rahatsız etmemek için ziyaretçinizle koridorda, ziyaretçi odasında veya kafeteryada görüşebilirsiniz veya hastane bahçesinde kısa bir gezinti yapabilirsiniz.

Hastaneden Çıkış

Hastaneden ayrılma vakti geldiğinde, tedavinizin nasıl devam edeceğini öğrenmelisiniz. Belki tekrar gelmeniz istenecektir. Belki bazı ilaçları kullanmanız ve belli perhizi uygulamanız, düzenli olarak doktora görünmeniz ve belirli hareketleri yapmanız veya yapmamanız gerekebilecektir. Doktorun tavsiyelerini dikkatle dinleyin ve anlamadığınız hiç bir nokta kalmadığından emin olun!

Doktor, ev doktorunuza götürmeniz için size bir mektup verecektir. Böylece ev doktorunuz da hastanede yapılanları öğrenebilir.

Eğer bir takvim yılı içinde toplam 28 gün hastanede kalma parası ödemedi iseniz ya da ek ödemelerden muaf değil iseniz hastaneyi terkederken kendi üzerinize düşen payı ödemeyi lütfen unutmayın.

6. Resmi Sağlık Hizmetleri

Ayakta tedavi (genellikle muayenehanede) ve yataklı tedavi (hastanede) hizmetleri yanında, Almanya'da üçüncü bir hizmet grubu daha vardır: Resmi sağlık hizmetleri. İlçe (Landkreis) merkezlerinde ve büyük şehirlerde Sağlık Müdürlüğü (Gesundheitsamt) veya başka hizmet birimlerinde sunulmaktadır. İlçe veya büyük şehir belediye başkanı, bu hizmetleri kimin üstleneceğine karar verir. Bu dairelerle nispeten daha az karşılaşacaksınız. Buna karşı bu hizmetler önemli işleve sahiptir.

Dikkat edilmesi gereken bir husus, bu hizmetlerin her eyalette farklı şekilde örgütlendiğidir. Bu nedenle burada resmi sağlık hizmetlerinin üstlendiği en önemli hizmetler açıklanacaktır. Bu hizmetler göçmenler için de önemli olabilir.

Çocuklarınız okula başlayacağı zaman, sağlık kontrolünden geçer. Bu kontrol genellikle resmi sağlık hizmetleri tarafından yapılır. Çocuğunuzda gelişme aksaklığı saptanırsa, ne yapmanız gerektiği açıklanır.

Aşılama ile ilgili sorularınız olursa, ev doktorunuzun yanısıra resmi sağlık hizmetlerinin aşı danışma birimine de başvurabilirsiniz. Resmi sağlık hizmetleri bazı aşıları kendisi uygular. Bulaşıcı hastalık tesbit edilir ise, resmi sağlık hizmetlerinin görevlileri, başka insanların da hastalanmasını önlemek için gerekli önlemleri alırlar. Yiyecekler





ile ilgili işlerde çalışanlar sağlık karnesini buradan alırlar. Bedensel engelliler için danışmanlık hizmeti yine burada sunulur. Ruh hastaları ve yakınları buradaki sosyal psikiyatri hizmetlerinden (Sozialpsychiatrischer Dienst) yararlanabilir.

İstenmeyen gebeliklerde de burası yardımcı olabilir. Gebeliği sonlandırma için belge isteyenler sağlık dairelerine danışıp ilgili kuruluşa yönlendirilirler. İhtiyaç halinde bebeğin erken dönem gereksinimleri için maddi yardım almak üzere dilekçe ile buraya başvurulabilir.

Resmi sağlık hizmetleri ayrıca farklı yöntemlerle sağlığa teşvik programları ve azınlıkların hatta mağdur kalanların sağlık bakımı için çözümler üretir. Geçici meskenlerin (Übergangsunterkünfte) ve mahallelerin sosyal hizmetleri ile işbirliği halinde, bu tür ailelerin evleri de ziyaret edilebilir. Tüm diğer doktorlar gibi meslek sırrı ilkesine bağlıdırlar. Ayrıca resmi sağlık hizmetlerinden, Alman sağlık sistemi ve çeşitli sağlık konuları hakkında bilgi de alınabilir. Görev dağılımı, çalışma saatleri ve yetkili kişiler gibi bilgileri şehir veya ilçe yönetiminden (Kreis-, Stadtverwaltung) öğrenebilirsiniz.

7. Acil Durumda Ne Yapılmalı?

Acil durum, doktorun hemen müdahale etmesi gereken ağırlıktaki her tür hastalanma veya yaralanma durumunu ifade etmektedir. Bu, yüksek ateş, bacak kırığı, şiddetli kanamalar, solunum sıkıntısı, zehirlenme veya ani bilinç kaybı olabilir.

Hayat tehlikesi olduğunu düşündüğünüz durumlarda hemen ambulans çağırmanızdır. Böylece, gerekli ise bulunduğunuz yerde hemen tıbbi müdahale başlatılır, hastaneye nakilde devam eder ve en kısa sürede duruma uygun bir hastaneye ulaştırılır. Kemik kırılması, kafa yaralanması gibi durumlarda da tereddüt etmeden ambulans çağırmanızdır.

Almanya genelinde Acil Yardım telefon numarası 112'dir.

Lütfen bu numarayı bir kağıt parçasına yazarak telefonun üzerine yapıştırın, çünkü acil bir durumda panik içerisinde bu numara unutulabilmektedir. Telefon ederken olabildiğince sakin konuşmanızdır. Telaş kimseye fayda olmaz. Sakin ve anlaşılır şekilde hastanın nerede olduğunu, olayı ve durumunun nasıl

olduğunu açıklayın. Dikkatle dinleyin ve size sorulanları net şekilde cevaplayın.

Siz veya çocuğunuz hasta fakat durumu o kadar ağır görünmüyor ise, ev doktorunuza veya çocuk doktoruna gidebilirsiniz.

Siz gidemeyecek durumda iseniz, doktoru eve çağırabilirsiniz. Hafta sonu veya Çarşamba öğleden sonraları doktorunuza ulaşamadığınız durumlarda yerel gazetelerden nöbetçi doktoru öğrenip telefon edebilirsiniz. Genelde yerel merkezi telefon numarası veya acil servis ambulansı (Notfallpraxis) bulunur.

Durum çok acil ise ve doğru doktoru arayacak zaman yoksa, hasta veya yaralı kişiyi en yakın hastanenin acil servisine götürün. Orada en kısa zamanda tıbbi yardım alabilirsiniz. Eğer hasta veya yaralıyı kendiniz nakil ettiğinizde zarar göreceğine inanıyorsanız, yine 112 numaralı telefonda ambulans istemelisiniz.



İlk yardım yapabilmek de çok yararlı bir yetenektir. Özellikle aile ortamında bu çok önemlidir. Çocuklar çok meraklıdır ve her an kendilerini tehlikeye atabilirler: Bir yerlerini yakabilirler, zehirli bir şey yiyebilirler veya bisikletten ağır bir yaraya yol açabilecek şekilde düşebilirler. İşte bu tür durumlarda profesyonel yardım gelinceye kadar ne yapılması gerektiğini bilmek önemlidir. İlk yardım kurslarında bunu öğrenebilirsiniz. Bu tür kurslar bir çok dernek veya eğitim merkezinde sunulmaktadır.

Acil durumda tıbbi acil servisten yararlanan veya hastanenin ambulansını arayan kişi, aile hekiminden alınmış bir sevk kağıdı(Überweisung) olsa dahi yine de muayenehane ücretini ödemek zorundadır. Alınacak makbuz çeyrek dönem için geçerlidir. Aynı çeyrek dönem içinde acil servis hizmetlerine tekrar ihtiyaç duyduğunuzda muayenehane ücretini tekrar ödemeniz gerekmez.

Daha fazla bilgi için adresler

1. Merkezi Sağlık Hizmetleri

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Referat Information, Publikation, Redaktion
Rochusstraße 1 · 53123 Bonn
www.bmg-bund.de

Federal Sağlık Bakanlığı işbu konularda telefonda bilgilendirme hizmetleri sunmaktadır:

- Bakım sigortası:
Tel.: 01805|99 66 03
- Sağlık sigortası:
Tel.: 01805|99 66 02
- Herkes için sağlık sigortası:
Tel.: 01805|99 66 01

Krebsinformationsdienst KID

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
www.krebsinformationsdienst.de

Kanser ile ilgili sorular üzerine bilgi hizmetleri:

- Tel.: 0800|4 20 30 40 (her gün saat 8:00–20:00 arası, sabit numaradan aramalar ücretsiz)
- KID-Tel.: 06221|41 01 21
(Pzt.–Cu.: 8:00–20:00)
- Bilgi-Tel. Göğüs kanseri:
06221|42 43 43 veya |41 01 21
(Pzt.–Cu.: 8:00–12:00)

- Bilgi-Tel. Kanserden dolayı ağrı:
06221|42 20 00
(Pzt.–Cu.: 12:00–16:00)
- Bilgi-Tel. Kanserden dolayı aşırı yorgunluk:
06221|42 43 44
(Pzt., Çrş., Cu.: 16.00–19:00)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Straße 220 · 51109 Köln
www.bzga.de

BZgA-Danışma telefonları:

Danışma saatleri:

Pzt.–Per. 10:00–22:00 ve. Cts.–Pz.
10:00–18:00

- HIV ve Aids konusunda telefonda bilgi danışma hattı: Tel.: 01805|55 54 44
(Aktüel Almanya içinde sabit numaradan 14 Cent/dakika)
- Bağımlılığa karşı telefonda danışma hattı: Tel.: 0221|89 20 31
- Sigarayı bırakma konusunda telefonda bilgi danışma hattı: Tel.: 01805|31 31 31
(Aktüel 12 Cent/dakika)
- Beslenme bozukluğu konusunda telefonda bilgi danışma hattı: Tel.: 0221|89 20 31
- Kumar konusunda telefonda bilgi danışma hattı: Tel.: 0800|1 37 27 00

- Organ bağışı konusunda telefonda bilgi danışma hattı:
Tel.: 0800|9 04 04 00
(Pzt.–Perş.: 9:00–18:00, Cu. 9:00–16:00)

Bernhardt-Nocht-Institut für Tropenmedizin

Bernhardt-Nocht-Straße 74 · 20359 Hamburg
www.bni-hamburg.de
Tel.: 040|42 81 80 (24 saat)
Fax: 040|42 81 84 00

Fit for Travel – Informationsdienst für Reisemedizin und Tropenkrankheiten

Ludwig-Maximilians Universität München –
Abteilung Infektions- und Tropenmedizin
Leopoldstraße 5 · 80802 München
www.fit-for-travel.de

2. Hekimler, Diş Hekimleri ve Eczacılar Birlikleri

Bundesärztekammer

Arbeitsgemeinschaft der deutschen
Ärztekammern
Herbert-Lewin-Platz 1 · 10623 Berlin
www.bundesaerztekammer.de
Tel.: 030|4 00 45 60 · Fax: 030|4 00 45 63 88
Almanya'da doktor arama motoru:
www.arzt.de/page.asp?his=2.5511

Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA)

Jägerstraße 49/50 · 10117 Berlin
www.abda.de veya www.aponet.de
Tel.: 030|40 00 40 · Fax: 030|40 00 45 98

Kassenärztliche Bundesvereinigung

Herbert-Lewin-Platz 2 · 10623 Berlin
Arztssuche in Deutschland über:
www.kbv.de/arztsuche/178.html
Tel.: 030|4 00 50 · Fax: 030|40 05 10 93

Bundeszahnärztekammer

Arbeitsgemeinschaft der deutschen
Zahnärztekammern e.V.
Chausseestraße 13 · 10115 Berlin
www.bzaek.de
Tel.: 030|40 00 50 · Fax: 030 | 40 00 52 00
Almanya'da hasta danışma merkezleri
rehberi:
www.bzaek.de/list/pati/050607_
Beratungsstellen.pdf

3. Federal Kanuni Sağlık Sigortalar Birliği

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Friedrichstr. 136 · 10117 Berlin
Tel.: 030|2 40 08 65-63
Fax: 030|2 40 08 65-88

Sağlık sigortası konusunda kişisel sorularınız için lütfen seçtiğiniz sağlık sigortasına başvurunuz.

4. Bağımsız Hasta ve Tüketici Birlikleri

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Markgrafenstraße 66 · 10969 Berlin
www.vzbv.de
Fax: 030|2 58 00 02 18,
VZBV telefonda bilgi danışma hattı hizmeti sunmamaktadır

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Heilbachstraße 13 · 53123 Bonn
www.kindersicherheit.de
Tel.: 0228|68 83 40 · Fax: 0228|6 88 34 88

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe

Carstennstraße 58 · 12205 Berlin
www.bageh.de
Tel.: 030|85 40 43 67 · Fax: 030|85 40 44 83

Allgemeiner Patienten-Verband e.V. Bundespatientenstelle

Deutschhaus-Straße 28 · 35037 Marburg
www.patienten-verband.de
Tel.: 06421|6 47 35 (Pzt.–Cu.: 10:00–12:00)

Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP)

Geschäftstelle der BAGP
Waltherstraße 16a · 80337 München
Tel.: 089|76 75 51 31

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Friedrichstraße 28 · 35392 Gießen
www.dag-selbsthilfegruppen.de
Tel.: 0641|9 94 56 12 · Fax: 0641|9 94 56 19

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Wurzerstraße 4a · 53175 Bonn
www.vdk.de
Tel.: 0228|82 09 30 · Fax: 0228|8 20 93 43

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Im Kilian – Schuhmarkt 4 · 35037 Marburg
www.dgk.de
Tel.: 06421|29 30 · Fax: 06421|2 29 10

**Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE
e.V. (BAG Selbsthilfe)**

Kirchfeldstraße 149 · 40215 Düsseldorf
www.bagh.de
Tel.: 0211|31 00 60 · Fax: 0211|3 10 06 48

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

Stralauer Straße 63 · 10179 Berlin
www.sovd-bv.de
Tel.: 030|7 26 22 20 · Fax: 030|7 26 22 23 11

5. Göçmenler için Sağlık Politikası Alanındaki Kuruluşlar

**Arbeitskreis Migration und öffentliche
Gesundheit**

c/o Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11017 Berlin
www.integrationsbeauftragte.de

**Bayrisches Zentrum für Transkulturelle
Medizin e.V.**

Sandstraße 41 · 80335 München
www.bayzent.de
Tel.: 089|54 29 06 65 · Fax: 089|5 23 69 78

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6 · 30175 Hannover
www.ethno-medizinisches-zentrum.de
www.bkk-promig.de
www.aids-migration.de
www.interkulturelle-suchthilfe.de
Tel.: 0511|16 84 10 20 · Fax: 0511|45 72 15

Institut für Transkulturelle Betreuung e.V.

Am Listholze 31a · 30177 Hannover
www.itb-ev.de
Tel.: 0511|5 90 92 00 · Fax: 0511|59 09 20 10

**Deutsch-Türkische Gesellschaft für
Psychiatrie, Psychotherapie und
psychozoziale Gesundheit (DTGPP) e.V.**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Cappeler Str. 98 · 35039 Marburg
www.dtgpp.de
Tel.: 06421|40 43 04 veya |40 44 11
Fax: 06421|40 44 31

**Deutsch-Türkische Medizinergesellschaft
e.V. (DTM)**

Schmiedestraße 31 · 30159 Hannover
www.dtm-ev.de
Tel.: 0511|2 35 23 04 · Fax: 0511|2 35 23 66
(Pzt. ve Perş. 9:00–11:30, Sa. ve Cu.
14:30–17:00)

**Referat Transkulturelle Psychiatrie der
Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,
Psychotherapie und Nervenheilkunde
(DGPPN)**

Carl-Neuberg-Straße 1 · 30167 Hannover
www.dgppn.de
Tel.: 0511|5 32 66 19 · Fax: 0511|5 32 24 08

Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.

Türk-Alman Sağlık Vakfı

Friedrichstr. 13 · 35392 Gießen

www.trd-online.de

Tel.: 0641|9 66 11 60 · Fax: 0641|96 61 16 29

6. Bağımsız Sosyal Yardım Birlikleri

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

Generalsekretariat

Carstennstraße 58 · 12205 Berlin

www.drk.de

Tel.: 030|85 40 40 · Fax: 030|85 40 44 50

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in
Deutschland e.V.**

Hebelstraße 6 · 60316 Frankfurt am Main

www.zwst.org

Tel.: 069|9 44 37 10 · Fax: 066|49 48 17

**Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.
(AWO)**

Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn

www.awo.org

Tel.: 0228|6 68 50, Tel.: 0228|6 68 52 49

(Fachbereich Migration)

Fax: 0228|6 68 52 09

**Diakonisches Werk der evangelischen
Kirchen Deutschlands (EKD) e.V.**

Dienststelle Berlin

Reichensteiner Weg 24 · 14195 Berlin

www.diakonie.de

Tel.: 030|83 00 10 · Fax: 030|83 00 12 22

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40 · 79104 Freiburg

www.caritas.de

Tel.: 0761|20 00 · Fax: 0761|20 05 72

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Gesamtverband

Oranienburger Straße 13–14 · 10178 Berlin

www.der-paritaetische.de

Tel.: 030|24 63 60 · Fax: 030|24 63 61 10

7. Spor kulüplerinde sağlık amaçlı spor:

Deutscher Olympischer Sportbund

Ressort Präventionspolitik und

Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt

am Main

Tel.: 069|6 70 00 · Fax: 069|67 49 06

Sunum içerikleri:

www.sportprogesundheit.de

Sağlığınız için el ele

Sizin için, Alman sağlık sistemine yönelik bu kılavuzun hazırlanmasındaki katkılarından dolayı çok sayıda bilim adamı, uzmanlar ve kuruluşlara teşekkür ederiz.

Kılavuz aşağıdaki uzmanların sorumluluğunda ilgili dillere çevrilmiştir:

Murisa Adilovic-Berends ■ Farhad Ahma ■ Khaled Alzayed ■ Alhakam Alzayed ■ Javier Arola Navarro ■ Dr. Serdar Aycan ■ Younes Badini ■ Dzafer Becirovski ■ Azra Becirovski ■ Petrit Beqiri ■ Ana Maria Cervantes Bronk ■ Bequir Dervishi ■ Dejan Djokic ■ Izabela Dyczek ■ Mert Ergüden ■ Oya Ergüden Eran ■ Izarbe Garcia Sanchez ■ Elena Görzen ■ Shahram Jennati Lakeh ■ Photini Kaiser ■ Tangazar Khasho ■ Ahmet Kimil ■ Dr. Nilgün Kimil ■ Barbara Knabe ■ Robert Koami Akpali ■ Maxim Krüger ■ Sandra Lazeta-Markanovic ■ Veronica Maguire ■ Karolina Mamic ■ Alexey Milstein ■ Brigitta Miskovic ■ Martin Müller ■ Dalal Najem ■ Dr. Ayhan Özsahin ■ Tatjana Pankratz-Milstein ■ Francesca Parenti ■ Milos Petkovic ■ David Piper ■ Cinzia Pizzati-Sturm ■ Larissa Rost ■ Hatice Salman ■ Rose-Marie Soulard-Berger ■ Gesine Sturm ■ Dr. Matthias Wienold MPH ■ Teresa Willenborg ■ Helena Wulgari-Popp ■ Taner Yüksel ■ Özgür Ziyaretçii

Notlar

Sağlığınız için el ele...

Alman sağlık sistemi halen dünyadaki en iyi sistemler arasında yer alır – ancak en basit sistemler arasında değildir. Sistemin nasıl yürüdüğünü anlamak, sadece Almanya'ya yeni gelmiş kişiler veya kısa bir süredir burada yaşayanlar için zor değildir.

Hastalık sigortası yaptırabilir miyim veya nasıl yaptırabilirim sorusu bile çoğu zaman zorluk yaratır. Hasta olduğunuzda veya ailenizden bir kişi tıbbi yardıma ihtiyaç duyduğunda kime danışabileceğinizi sorarsınız. Önce bir hekime mi, yoksa hemen hastaneye mi gitmeliyim? Hekime gitmeli isem, hangisine gitmeliyim?

Bu veya buna benzer soruları elinizdeki bu “Alman Sağlık Sistemi Kılavuzu” ile yanıtlamak istiyoruz.

Kılavuz hakkında ayrıntılı bilgileri **www.bkk-promig.de** adlı internet sitemizde bulabilirsiniz. Kılavuz, sağlık işlerinde (daha) adaletli olma konusunda “Herkes için daha çok Sağlık” adlı BKK Projesi çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu konu hakkında ayrıntılı bilgileri ise **www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle** adlı internet sitemizde bulabilirsiniz.

