

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  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstr. 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)  
Internet: [www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)

Koordination: Ramazan Salman und Björn Menkhaus (EMZ)  
Redaktion: Ramazan Salman, Björn Menkhaus, Stephanie Knostmann  
Lektorat: Stephanie Knostmann  
Übersetzung: Dolmetscherdienst - Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung & Satz: Taner Yüksel ([www.designt.de](http://www.designt.de))  
Fotographie: Mike Brockschmidt ([www.mike-brockschmidt.de](http://www.mike-brockschmidt.de))  
Druck: Horstmann-Druck ([www.horstmanndruck.de](http://www.horstmanndruck.de))

Das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit sowie durch die Stadt und 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 des Herausgebers.

„BKK“ und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

Stand: August 2005

# 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 hızlıca nasıl 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. Sağlık açısından bilinçli yaşam sürme, koruyucu önlemlere erkenden katılım, tedavi ve rehabilitasyona aktif katılım hastalık veya sakatlığın oluşumunu önler veya erteler ve 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 vatandaşlarının kendilerini Almanya’da en kısa zamanda “kendi yurtlarında” hissetmelerini ve geleceğe doğru sağlıklı bir başlangıç yapabilmelerini dilerim.

Ulla Schmidt

Sağlık ve Sosyal Güvenlik Bakanı

# Selamlama

İşletme Sağlık Sigortaları Birliği (Bundesverband der Betriebskrankenkassen) ve Etnik-Tıp Merkezi Hannover (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.) tarafından hazırlanan “Sağlık için el ele – Alman Sağlık Sistemi” adlı bu sağlık kılavuzu şimdiden dokuz dilde ve ikinci baskıda neşrediliyor. Bu kitapçık göçmenlere Alman sağlık sistemine giriş yolunu bulmalarında ve bu sistemden gereksinimleri doğrultusunda faydalanmalarında yardımcı olacaktır.

Göçmenlerin sağlık hizmetlerinden etkin şekilde ve kendi kendilerinden sorumluluk hissiyle yararlanabilmeleri, ancak bu sistemin temellerini açıkça görebilmeleriyle mümkün olabilir. Bu temelleri anlamak, hizmetlerin sunucuları ve kullanıcıları arasında eşitler arası bir diyalog kurmanın ön koşuludur, ki erişkin hasta anlayışı gerçekleşebilsin.

Çerçevesinde elinizdeki bu sağlık kılavuzunun da oluştuğu “Göçmenlerle Göçmenlere” projesi ile, ileriye yönelik ve katılıma yol veren bir yöntem gerçekleştirilmektedir. Proje, ilave eğitimle ve mediyatör olarak görevlendirme yoluyla, göç yaşamış insanın imkan kaynaklarını güçlendirmektedir. Alman kuruluşlarla işbirliği ile herkes için yeni yeni eğitim potansiyelleri oluşturulacaktır.

Bu sağlık kılavuzu göçmenlerin sağlık alanına daha iyi katılabilmelerini sağlamak için önemli bir adımdır. Bundan dolayı bu kitapçığın geniş bir kitleye dağıtılabilmesini ve yüksek etkinlik yaratabilmesini dilerim.

Marieluise Beck

Federal Hükümeti Göç, Mülteci ve Entegrasyon Görevlisi

Sağlığınıza Önem Veriyoruz!	6
BKK sizi bilgilendirir...	7
1. Sağlık Sigortası	8
•Yasal Sağlık Sigortası •KimlerYasal Sigorta Kapsamındadır? •Sigorta Kurumu Seçme Hakkı •Yasal Sağlık Sigortalarının Hizmetleri •Ek Ödemeler/ Kişinin Katkı Payları •Ek Ödemelerden Muafiyet •Özel Sağlık Sigortası •'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası' Uyarınca Hizmetler •Alman Sosyal Yardım Yasasınının 12. Bölümü (SGB XII) Uyarınca Hizmetler (Sozialhilfe)	
2. Doktorda	18
•Hangi Doktora Gitmeliyim? •Doktora Gitmeden Önce Hazırlık •Doktora Giderken Yanınıza Almanız Gerekenler •Doktorla Görüşme •Gizlilik İlkesi (Meslek Sırrı) •Doktor sizi şu konularda bilgilendirmek zorundadır •Düzenli Erken Tanı Araştırmaları •Koruyucu Aşılar	
3. Eczanede	24
4. Diş Hekiminde	26
•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	30
•Hangi Hastaneye gitmem gerekir? •Hastane TedavisineYönlendirme (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 ...	48
Notlar	49

## Sağlığınıza Önem Veriyoruz!

Alman sağlık sistemi halen dünyadaki en iyi sistemler arasında yer aldığı halde – ancak en basitleri arasında değildir. Sistemin nasıl çalıştığını anlamak, sadece yeni Almanya'ya gelmiş kişiler veya kısa bir süredir burada yaşayanlar için zor değildir. Hastalık sigortası yaptırabilir miyim 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 gitmeliysem, hangisine gitmeliyim?

Bu veya buna benzer soruları BKK Bundesverband ve Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. tarafından geliştirilen ve birçok dilde neşredilen bu kılavuz yanıtlamak istiyor. Burada her özelliğe ayrıntılarıyla değinemezsek bile, bu kılavuzun yine de geniş 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 sağlığı 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 elele ve beraberce sağlığınıza korumak ve dahada iyiye götürmek için katkıda bulunabilmesi bizi sevindirecektir.



## BKK sizi bilgilendirir...

### **... Almanya'da sağlık ve entegrasyon hakkında.**

Betriebskrankenkassen (BKK) sağlık sigortaları arasında Almanya'da büyüklük açısından üçüncü sırada gelmekle birlikte, ilk geliştirilen sağlık sigortası şeklindedir: 19. yüzyılın başlarında işçiler ve işverenler dayanışma ilkesi altında bir girişimde bulunup birlikte işçiler ve aileleri için ilk sağlık sigortalarını kurarlar. Bunlar BKK'nın başlangıcını oluşturur. Böylece Almanya'nın yasal sağlık sigortasının örneği olmuşlardır.

Yirminci Yüzyılın doksanlı yıllarının ortasına kadar işletmeler ve tek tek BKK'lar arasında geleneksel bir bağ mevcuttu. Sağlık sigortaların arasında rekabetin yürürlüğe koyulmasıyla bugün sayıları 200'ün üzerinde olan, heri bağımsız ve büyük çoğunluğun herkesin üye olabilmesine açık olan, Betriebskrankenkasse'ler gelişmişlerdir. 2005 yılı verilerine göre 14 milyondan fazla kişi BKK tarafından sigortalanmıştır. BKK, geleneksel olarak bireysel sağlığı geliştirme etkinliklerinin yanında, işyerlerinde de işveren ve çalışanlarla işbirliği içerisinde daha sağlıklı iş ve yaşama şartları sağlamaktadır.

Betriebskrankenkassen gelecekte de herkese en iyi sağlık bakımını sağlamak için tüm olanaklarını kullanacaktır.

Bundan emin olun.

# 1. Sağlık Sigortası

## **Yasal Sağlık Sigortası**

Almanya'da yaşayıp çalışan herkes genellikle sağlık sigortasına alınır. Nüfusun %90'ı böylece yasal sağlık sigortasındadır ve her ay sağlık sigortasına belirli bir prim öder. Bu prim, kişinin aylık gelirine göre belirlenir. Bir bölümünü siz, diğerini işvereniniz öder. Hastalandığınız veya kaza geçirdiğiniz ve hekim veya hastanede tedavi gördüğünüz durumda – kişinin yasal olarak ödemesi gereken payı dışında – masraflar yasal sağlık sigortası tarafından ödenir. Bu Almanya'da hiçbir sigortalının hastalık nedeniyle sıkıntıya düşmemesi gerektiği anlamına gelir. Böylece sağlık sigortanız sadece hekim ücretini ve hekimin yazdığı ilaçları ödemekle kalmaz, ayrıca hastalık nedeniyle çalışamaz durumda iseniz, işvereniniz altı hafta boyunca maaşınızı ödemekle devam eder. Bu süreden sonra sağlık sigortanız belirli bir süre için hastalık parası (Krankengeld) öder. Yani yasal sağlık sigortası hastalık halinde bir güven kaynağıdır. Ancak hastalığını diplomasız pratik doktordan (Heilpraktiker) tedavi ettiren masraflarını genellikle kendisi öder.

Yasal sağlık sigortasının görevleri zaman zaman yeniden düzenlenir. Verilen hizmet, ödenilen pirim, başka doktorlara sevk gibi konular hakkındaki talimatlar değişikliğe uğrayabilir. Kişinin üye olduğu sigorta kurumu bu gelişmeler hakkında bilgi verir. Meslekle bağlı oluşan hastalık veya kazalara yönelik bazı özel düzenlemeler vardır. Çalışanların hastalandığı durumlar için de bazı özel düzenlemeler bulunmaktadır. Çalışma gücü tehlikeye düştüğü hallerde gereken önlemler başka birimler tarafından da üstlenilebilir.



Yasal sağlık sigortasında dayanışma temel ilkedir: Primler sadece kişinin gelirinere 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 hizmeti alma hakkına sahiptir.

### ***Kimler Yasal Sigorta Kapsamındadır?***

Zorunlu sigortalı (pflichtversichert) ve gönüllü sigortalı (freiwillig versichert) arasında ayırt edilir. Zorunlu sigortalı olanlar, normal koşullarda işçiler, sözleşmeliler, öğrenim görenler, işsizler, üniversite öğrencileri, emekliler, sanatçılar ve gazetecilerdir. Bu kişilerin aile bireyleri eğer para kazanmıyor veya çok az kazanıyorlarsa prim ödemededen birlikte sigortalanabilir (duruma göre ayda 345 veya 400 Euro; 2005 yılı için). Çocuklar belirli bir yaşa kadar birlikte sigortalıdır. Yaş sınırı eğitimin devam etmesine bağlıdır. Bedensel engelli çocuklar, bu nedenle çalışamaz durumda olmaları halinde, yaş sınırı olmaksızın sigorta kapsamına alınır.

Yılda brüt 46.800 Euro'dan fazla kazanan çalışanlar (2005 itibariyle) ve serbest iş adamları yasal veya özel sigortaya girebilirler. Özel Sağlık Sigortası ne anlama geldiği ilerde aynı adlı kısımda açıklanacaktır.

### ***Sigorta Kurumu Seçme Hakkı***

Sigorta kurumunuzu kendiniz seçebilirsiniz. Ancak bu kurumun oturduğunuz veya çalıştığınız bölgede olması sizin için pratik olabilir. Bu seçim sırasında ödeyeceğiniz prim miktarına dikkat etmeniz fayda vardır. Ödeyeceğiniz primler gelirinize göre belirlenir. Daha düşük prim ödeyeceğiniz bir sigorta seçerseniz, para tasarruf edebilirsiniz. Bu arada sigorta kurumlarının üstlendiği hizmetleri de incelemenizde fayda var. Bu tür bilgileri yakınınızdaki bir kullanıcı merkezinden (Verbraucherzentrale) veya internetten alabilirsiniz. En önemli hizmetler tüm sigorta kurumlarında aynıdır. Ancak ek hizmetler de vardır. Sağlık reformu ile 2004'ten itibaren, sigortalıları ikramiye ile ödüllendirme (Bonus) sistemi de getirilmiştir: Sigorta kurumları kendi sağlığına özen gösteren sigortalıları, örneğin erken tanı muayenelerine düzenli olarak gidenleri, ödüllendirebilir. Yine, hastalık halinde sürekli olarak ilk önce ev doktorunuza gittiğiniz zaman, bu davranışı sigorta kurumunuz maddi şekilde ödüllendirebilir.

Her sigorta kurumu, ödüllendirme sistemini kendisi belirler. Muhtemelen, katkı payı ödediğinizde veya sağlığınıza önem verdiğinizde primlerde indirim yapacak bir sigorta kurumu bulabilirsiniz.

Şimdiki sigorta kurumunuzdan memnun değilseniz, iki aylık istifa müddetinden (Kündigungsfrist) sonra ayrılabilir ve yeni bir sigorta kurumu seçebilirsiniz. Ancak aidat yükselmedikçe en az 18 ay aynı sigorta kurumuna bağlı kalmanız gerekmektedir. Eğer aidat yükseltirse, 18 aylık süreyi beklemeden, yükseltme tarihinden itibaren iki ay süresi içinde sigorta kurumunu değiştirebilirsiniz.

### ***Yasal Sağlık Sigortaların Hizmetleri***

Yasal sağlık sigortanın tüm hizmetleri yeterli, amacına uygun ve ekonomik olma zorundadır. Sigorta kurumu bunun dışındaki ek hizmetlerin masraflarını karşılayamaz. Örneğin, diş protezi ve diş kaplamasında hastanın özel istekleri (altın kaplama gibi) kendince karşılanmalıdır. Aynı durum hastane tedavisi için de geçerlidir. Yasal sağlık sigortası tek kişilik odanın veya başhekim tedavisinin masraflarını ödemez.

### ***Yasal sağlık sigortaların hizmetleri***

- *Doktor muayenesi*
- *Reçete mecburiyetine tabi tutulan ilaçlar (örneğin doğum kontrol hapları, Viagra bunlara dahil değildir)*
- *Hastane tedavisi*
- *Gebelik ve doğumda doktor bakımı, ebe yardımı, annelik parası*
- *Erken tanı araştırmaları*
- *Çocuklar için erken tanı araştırmaları (U1'den U9'a kadar ve J1)*
- *Koruyucu aşılar (seyahat için aşılar karşılanmaz)*
- *Diş bakımı, diş tedavisi, diş protezi kısmen*
- *Hastalık parası (hasta çocuğuna bakan çalışanlara da)*
- *Psikoterapi*
- *Tedbir ve Rehabilitasyon, kür*
- *İstisna durumlarda yol ücreti/ hasta nakli*
- *Evde hasta bakımı, eğer hastane tedavisini kısaltacak veya önleyecekse ve bakacak yakını yoksa*
- *Belirli koşullarda ev işi yardımcısı, sigortalı hastanede, rehabilitasyonda veya tedbir icraatında bulunuyorsa*
- *Tedavi malzemesi (örneğin fizik terapi, konuşma ve dil bozukluğu tedavisi, masaj gibi)*
- *Yardım malzemesi (örneğin tekerlekli sandalye, işitme cihazı, ancak gözlük hariç)*

Yasal sağlık sigortası kurumunun sundukları kapsam dışında olan hizmetlerden sıkca yararlanmak istiyorsanız, özel bir ek sigorta yaptırabilirsiniz. Özel ek sigortaları yasal sağlık sigortası kurumları aracılığıyla da yaptırılabilir. Böyle yaptığınız takdirde genellikle sunulan şartlar daha avantajlıdır.

Birçok hizmetler sadece Almanya içinde verilir. Sağlık sigorta kurumları Avrupa lkelerinde yapılan ayakta tedavilerin masraflarını kısmen karşılar. Yurtdışında hastanede yataklı tedavi ise sigortalının tedaviden önce sigortanın onayını almasını gerektirir.

### ***Ek demeler/ Kişinin Katkı Payları***

Yasal sağlık sigortasının çoğu hizmetlerinde sigortalılar (18 yaşından itibaren) ek demeler yapmak veya katkı payları üstlenmek zorundadır.

Her ek demenin (Zuzahlung) ve hekimlerin muayenehanesinde ödenen muayene ücretinin (Praxisgebühr) belgesini toplamanızda fayda vardır. Çünkü bu ek demeler belirli bir miktarı aşarsa, sağlık sigorta kurumu bunun bir bölümünü size geri deyebilir. Veya yıl sonuna kadar oluşabilecek ek ödemelerden muaf tutulabilirsiniz. Bir çok sağlık sigorta kurumları ücretsiz olarak ek ödemelerinizi kaydettirebileceğiniz makbuz defteri verir.

## Ek Ödemeler/ Kişinin Katkı Payları

- **Hekim Muayenesi:** Her üç ayda bir doktora 10 Euro'luk muayenehane ücreti (Praxisgebühr). Bu süre içinde doktorundan başka bir doktora sevk edilen diğer doktorda muayene ücreti ödemez. Bu durumlarda doktordan sevk kağıdı almak gerekir. Bu kural ev doktorundan bir dış doktoruna sevk edildiğiniz durumda geçerli değildir. Dış hekim kontrol muayenesi, tedbir ve erken tanı araştırmaları ve aşılar için ek ödeme istenmez.
- **İlaç ve pansuman malzemesi:** Ücretin %10'u, en az 5 Euro, ilaç başına en çok 10 Euro, ilacın değerinden fazla ücret ödenmez. Reçetesiz ilaçları kendiniz ödemelisiniz. Eczanelerin normal çalışma saatlerinin dışında her ilaç için 2,50 Euro ek ödeme alınabilir.
- **Tedavi malzemesi, evde bakım:** Ücretin %10'u + düzenleme başına 10 Euro
- **Yardımcı Malzeme:** Her yardımcı malzeme için % 10, en az 5 Euro, en fazla 10 Euro;  
Tüketilen yardımcı malzemeler için ayda 10 Euro'dan fazla ödenmez.
- **Yataklı Hastane Tedavisi:** Gün başına 10 Euro, en fazla bir takvim yılında 28 gün
- **Yataklı tedbir bakımı ve Rehabilitasyon:** Gün başına 10 Euro, tekrarlı tedavilerde yılda en fazla 28 gün
- **Anne ve babalar için tıbbi rehabilitasyon:** Gün başına 10 Euro
- **Diş Protezi:** Gerekli diş bakımı için bulguya göre sabit bir katkı payı karşılır (Bu konuyla ilgili açıklamalar, „Diş Hekiminde“ bölümünde açıklanacak)  
Beş yıl boyunca düzenli diş bakımı yapıldığı belgelenebilirse %20'lik ödül (Bonus),  
on yıl boyunca düzenli diş bakımı yapıldığı belgelenebilirse bir daha %10 luk ödül (Bonus) tanınır

### ***Ek Ödemelerden Muafiyet***

Ek ödemeler haddinden fazla yük olmaması için, belirli hafifletme olanakları vardır. Böylece çocuklar ve 18 yaşından küçük gençler tüm ek ödemelerden muaf tutulur. Bunun istisnaları: Ulaşım masrafları, diş protezinde hastanın katkı payı ve ortopedik çene müdahalesidir.

Genel yük sınırı kişinin yıllık brüt gelirin %2'si olarak belirlenmiştir. Ama kişi ağır kronik hasta ise ve sürekli tedavi gerekiyorsa, hastalık sigorta kurumuna başvurabilir ve bu durumda sadece yıllık brüt gelirin %1'ini öder. Ailelerde aynı evde yaşayan nikahlı veya nikahsız eşler ve aile sigortasına dahil olan çocukların brüt geliri toplanarak hesaplanır. Ailelerin yükünü hafifletmek için, bu aile gelirinden belirli aile indirimleri düşürülür.

Sosyal yardım (Hilfe zum Lebensunterhalt) veya yaşlılıkta temel gelir (Grundsicherung im Alter) veya sosyal yasası anlayışıyla çalışma güçleri azalanlar (Erwerbsminderung nach SGB XII) veya Federal Bakım Yasasına göre ek sosyal yardım (Lebensunterhalt nach dem Bundesversorgungsgesetz / Kriegsopferfürsorge) alanlar için özel kurallar bulunmaktadır.

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

### ***Özel Sağlık Sigortası***

Belirli koşullara sahip kişiler (örneğin yıllık brüt gelirleri 46.800 Euro'dan fazla olanlar veya memurlar yada ser-

best çalışanlar), ayrıca özel sigorta da yaptırabilirler. Yasal sağlık sigortasından farklı olarak, özel sigortanın primleri gelire orantılı olarak belirlenmez. Özel sağlık sigortasında yararlanılacak hizmetler bir sigorta sözleşmesi ile belirlenir. Primler bu hizmetlerin kapsamına, kişinin yaşına, cinsiyetine ve sağlık durumuna göre belirlenir. Sözleşme kapsamına, diş protezi, başhekim tedavisi, hastanede kişi başı tek oda gibi hizmetler katılabilir. Özel sigortalarda yaşlı ve hasta kişiler, genç ve sağlıklı kişilerden daha fazla prim ödemektedir. Kadınlar erkeklerden yüksek prim öderler. Özel sigorta ücretleri sigortalının kuruma getireceği yük riskine göre belirlenir. 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, Almanya'yı terk etmeleri şart olan kişiler veya siyasi hatta insani nedenlerden ikametlerine katılan kişiler normal şartlarda yasal sigortaya giremezler. Bu kişiler (başvuru sonucu) daha önce mülteci olarak kabul edilmedikleri sürece, en erken üç yıllık süreden sonra yasal sağlık sigortasına alınabilir. Bu kişiler 'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası' (Asylbewerberleistungsgesetz) kapsamındaki hizmet haklarına sahiptir. Bu hak, akut ve ağrılı hastalıklarda sınırsızdır. Ancak yasal sigortadan farklı olarak belirli sınırlamalar bulunmaktadır. Bu durum örneğin özellikle diş tedavisi, diş protezi ve ortopedik çene müdahaleleri için geçerlidir. Tedavi hakkı ancak akut müdahale gerektiren veya ağrı yapan hastalıklarda talep edilebilir. Diş protezi sadece tedavi ertelenemeyecekse, edilmediğinde netice olarak

başka zararlaraya yol açabilecekse veya nitekim yol açmışsa karşılanır. Kronik hastalıklarda da sınırlamalar vardır. Burada sadece sağlık için zorunlu müdahaleler karşılanır. Bu hak sadece tedavi olmazsa sağlığın kötüleşeceği, başka hastalıklara veya kalıcı bedensel engellere yol açabileceği durumlarda geçerlidir. Eğer hakkınız olan bir hizmeti alamadığınız kuşkusuna kapılırsanız, hasta danışma birimleri (Patientenberatungsstellen) veya hasta destek gruplarına (Selbsthilfegruppen) başvurabilirsiniz. Bu birimler sizin durumunuzun netleşmesi için yardımcı olabilirler.

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

- **Gebelik sırasında koruyucu muayene**, doğum yardımı ve doğum sonrası bakım
- Yasal sağlık sigortasındaki gibi **tıbbi erken tanı araştırmaları**: Çocuklar için U1'den J1'e kadar, jinekolojik erken tanı araştırmaları, kadınlar için 20, erkekler için 45 yaşından sonra yıllık kanser erken tanısı araştırmaları, 35 yaşını geçen kadın ve erkeklere genel sağlık kontrolleri (her iki yılda bir)
- 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, çocuk felci aşıları, bireysel risklere göre **ek aşılar** (bunları yaptırırken geldiğiniz ülkedeki sağlık durumunu düşünmelisiniz)

'İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası"ndaki haklarınızdan yararlanmak için, doktora bir bakım kağıdı (Krankenschein) göstermeniz gerekir. Bu bakım kağıdını sosyal müdürlük (Sozialamt) veya yararlandığınız diğer hizmetlerdeki birimden alabilirsiniz. Bu belge her defasında üç ay geçerlidir.

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

Bu muaf belgesini iltica başvurusu sahipleri hizmetleriyle ilgilenen makamlardan veya sigortalı olduğunuz kurumdan temin edebilirsiniz.

### ***Alman Sosyal Yardım Yasasının 12. Bölümü (SGB XII) Uyarınca Hizmetler (Sozialhilfe)***

Almanya'da ikameti yasal olup, İltica Başvurusu Sahiplerine Hizmetler Yasası kapsamı dışında kalan ve yasal veya özel sigortası olmayan göçmenlerin Alman Sosyal Yardım Yasasının 12. Bölümü'nden (SGB XII) yararlanma hakları bulunmaktadır. Bir aydan uzun süre sosyal yardım almanız gerkecekse, size yasal sağlık sigortası yaptırılır. Sosyal Hizmetler Müdürlüğü (Sozialamt) bir yasal sağlık sigortası kurumu seçmenizi ister ve sizi oraya kayıt eder. Eğer yasal sağlık sigortası yaptırılmıyorsa, Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bakım kağıdı ve belirli hizmetlerin masraflarını karşılaması için müracat edebilirsiniz. Maddi çaresizlik (yetersiz gelir, sağlık sigortası olmaması) ve tıbbi tedavi gereksinimi halinde kişi bu hizmete hak kazanır. Bununla ilgili belgelerin Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne sunulması önemlidir.

## 2. Doktorda

### ***Hangi Doktora Gitmeliyim?***

Sigortanızın özel veya yasal olması fark etmez, Almanya'da doktorunuzu seçme hakkına sahipsiniz. Yasal sigortalılar sadece sigortayla 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. Gerektiğinde 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 taşımacılık araçlarıyla gidecekseniz muayenehanenin yeri sizin için önemli olabilir. Farklı doktorların muayene saatlerini karşılaştırmak da faydalı olabilir. Ayrıca bilgilenmeniz mümkün olan başka bir konu, muayenehanenin genellikle dolu olup olmaması ve uzun süre beklemeniz gerekir gerekmemesi konusudur.

İyi bir doktor sizi dikkatle dinlemeli, ne yapacağını ve müdahaleyi niçin 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 değıştirebilirsiniz. Ancak bunu çok sık yapmamalısınız. Çünkü her doktor sizi ve siz de onu yeniden tanımak zorunda kalacaksınız. Ayrıca sık doktor değıştirildiğinde, bazı tetkiklerin tekrarlanması gerekebilecektir. Bu durum da röntgen çekilmesinde olduğu gibi, sağlığınız için bir risk oluşturabilir.

### ***Doktora Gitmeden Önce Hazırlık***

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

En iyisi doktorunuzdan önceden telefonla randevu almanızdır. Böylece bekleme süresini azaltabilirsiniz. Eğer akut bir hastalığınız varsa ve kendinizi kötü hissediyorsanız, bu durumu telefonda söyleyin. Böylece daha erken saate 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 beklendir.

### ***Doktora Giderken Yanınıza Almanız Gerekenler***

Sağlık sigorta kartınızı (Krankenversicherungskarte) veya bakım kağıdınızı (Krankenschein) yanınıza almayı kesinlikle unutmamalısınız. Ayrıca kullandığınız ilaçların listesini de götürün. Doktor aşı karnenizi (Impfpass), alerji karnenizi (Allergie-Pass) ve yakın zamanda çektiğiniz röntgen filimlerini görmek isteyebilir. Yanınızda biraz da para bulundurun. Muayenehane ücreti her üç ayda bir kez olmak üzere 10 Euro tutmaktadır. Eğer bu zaman içerisinde başka bir doktora veya uzman doktora gitmek zorundaysanız ev doktorunuzdan sevk belgesi (Überweisungsschein) alın. Bunu beraberinizde, gittiğiniz doktora götürünüz, aksi durumda yeniden 10 Euro muayenehane ücreti ödersiniz.

### ***Doktorla Görüşme***

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

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

## *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?*

İlaçlar veya tedavi hakkında kuŐkularınız varsa, doktora açıklayın. Doktor ilaç yazdıysa, bunları önerdiği Şekilde kullanmak gerekir. İlacı kullandıktan sonra kendinizi kötü hissedecek veya yan etkilerini hissedecek olursanız, bunu doktorunuza mutlaka bildirin. Kendi kararınızla ilaç kullanımını kesip, sonra hastalığınız düzelmediği için tekrar doktora gidecek olursanız, açıkca ilaçları düzenli kullanmadığınızı 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 kiŐiliđiniz, hastalığınız veya aileniz hakkında öğrendiklerini başkalarına anlatmak zorundadır. Yani doktorla hastalığınızla ilgili olabilecek her Şey hakkında açıkca konuşabilirsiniz. Sizin açık onayınız olmadan doktor eşinize veya diğer aile bireyelerine bilgi veremez.

### ***Düzenli Erken Tanı Araştırmaları***

Hastalıkların erken dönemde tanınması ve tedavi edilmesi için Almanya'da düzenli erken tanı araştırmaları olanağı sunulmaktadır. Bunlar sağlık sigortası tarafından ödenmektedir. Sağlıklı bir yaşam için bu hakkınızı kullanın!

### ***Düzenli Erken Tanı Araştırmaları***

- 20 yaşını geçmiş kadınlara, yılda bir kez ***kadın hastalıkları yönünden kanser araştırması***
- 30 yaşını geçmiş kadınlara, yılda bir kez ***göğüs muayenesi***
- 50 yaşını geçmiş kadın ve erkeklere, ***bağırsak kanseri erken tanı araştırması***
- 45 yaşını geçmiş erkeklere, ***kanser erken tanı araştırması*** (ürolog, dahiliyeci veya ev doktoru tarafından)
- 35 yaşını geçmiş kadın ve erkeklere, her iki yılda bir ***sağlık kontrolü*** (farklı hastalık ve hastalanma risklerine yönelik erken tanı araştırması)

### ***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! Çocukluk çağındaki aşıların erişkin yaşlarda da tekrarlanması gerektiğini unutmayın. Buna tetanoz, difteri ve çocuk felci aşıları dahildir. Aşılarınızı ev doktorunuza yaptırabilirsiniz. Masraflar çoğunlukla sağlık sigorta kurumunuzca üstlenilecektir. Bu durum "Tatil Aşıları" yani uzak ülkelerde tatil yapacağınızda önerilecek aşılar için geçerli değildir.

Tüm aşılarınız, aşı yapılırken yanınızda bulundurmanızı tavsiye ettiğimiz, aşı karnenizde işaretlenir. Henüz bir aşı karneniz yoksa, doktorunuza danışın.

### 3. Eczanede

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



Eczanelerde reçeteli (reçete olması gereken) ve reçetesiz (reçete gerektirmeyen) ilaçları bulabilirsiniz. Reçetesiz ilaçlar arasında örneğin burun spreyleri, seyahatta mide bulantısı veya baş ağrısı kesiciler gibi ilaçlar bulunmaktadır. Bunları eczanede doktor reçetesi ol-

madan alabilirsiniz. Reçete gerektiren ilaçlar için, reçeteyi doktor yazdıktan sonra eczaneye götürmelisiniz. Eczanede size bu ilaçlar verilecektir. Sağlık sigorta kurumu sadece doktorun yazdığı ve reçete gerektiren ilaçları ödemektedir. Yasal sağlık sigortası yaptırdıysanız, reçeteli ilacın ücretini eczane doğrudan sigorta kurumundan alacaktır. Siz sadece katkı payınızı ödersiniz. Bir ilaç veya pansuman malzemesinin ücreti bu katkı payından daha düşükse, tabii ki sadece bu ücreti ödersiniz. Özel sigortalılar ise genellikle ücretin tamamını öderler, sonra hesap gönderip parayı sigorta kurumundan geri alırlar. Eczaneye çalışma saatleri dışında gidilirse ilaç ve sargılar için 2,50 Euro ek ödeme alınır.

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 macun 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 başka bir eczane nöbetçi kalır. Hangi eczanenin nöbetçi olduğu, yerel gazetelerde veya eczanelerin kapısında yazılıdır.

## 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 yaptırmadığınızda ağrının ne kadar kötü olabileceğini düşünmeniz belki size teselli olabilir. 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 gitmeyeceksiniz. Almanya'da yasal sağlık sigortası kurumları dişlerine iyi bakan ve düzenli kontrol ettiren sigortalılarını ödüllendirmektedir. 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 getiriniz. İleride diş protezine gereksiniminiz olursa ve yıllık diş kontrollerinizi yaptırdığınızı ödüllendirme defterinizle kanıtlayabilirsiniz, sigorta kurumunuz protez ücretinin daha büyük bir kısmını üstlenebilir.

Yasal sağlık sigortası koruyucu kontrollerin ücretini öder. Dişi koruma ve dişi çektirmeyi de öder. Örneğin dişlerinize



dolgu yapılırsa, 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 ödemeniz 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 göre sabit katkılar öder. Her bulguya göre sağlık sigortası genellikle aynı sabit katkıyı öder. Bu katkının miktarı genellikle gereken tedavilere göre hesaplanır. Genellikle gereken tedaviler diş doktoru ve diş teknisiyeni gerektiren hizmetlere oranlıdır. Bu, belirli bir teşhiste, sigorta tarafından sabit bir katkı ödeneceği manasına gelir. Genellikle gereken tedavi dışındaki özel istekleriniz varsa, yine sigortanız aynı sabit miktarı ve siz geri kalan payı ödemelisiniz. Son 5 yılda siz dişlerinize iyi bakmış ve yılda bir kez diş hekimine kontrole gitmişseniz (ödüllendirme defterinde görünüyorsa) sigortanın sabit katkı payı %20 artar. Eğer 18 yaşınızı geçmediyseniz bu katkı payından yararlanmak için senede iki defa diş doktoruna gitmiş olmanız gerekir. Eğer diş hekimine kontrole düzenli olarak son 10 yıl boyunca aralıksız gidilmişse (ödüllendirme defterinde görünüyorsa) sabit katkı payı bir daha %10 artar.

Protez gerektiğinde diş hekimi bir 'tedavi ve ücret planı' yapar. 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.

### ***Tedavi ve Ücret Planı***

Diş hekimleri hastalarına çoğu zaman sigorta kurumlarının üstlenmeyeceği hizmetleri de önermektedir. Burada lüks hizmet söz konusudur ve bunun ücretini kendiniz ödersiniz. Ücret konusunda emin değilseniz, diş hekiminize neleri sigorta kurumu ödüyor, neleri ödemiyor diye sorun. Yüzde yüz anlamadığınız bir sözleşmeyi imzalamayın, çünkü bu çok pahalı olabilir. Belki diş hekiminizden kendiniz ödemek istediğiniz hizmetler istersiniz. O halde sağlık sigorta kurumunuza, istediğiniz bu hizmetlerin fayda ve zararları konusunda, danışabilirsiniz. Tedavi sonrasında diş hekimi ücretini sigorta kurumundan alır ve size katkı payınız üzerine bir hesap gönderilir. Gönderilen hesap sizde şüphe uyandırırsa veya tedavi sözleşilen ücretten önemli miktarda pahalı olduysa, sigorta kurumunuza danışabilirsiniz!

### ***Kendi Katkı Payınız***

Diş protezi için katkı payınız, dişlerinize iyi bakmanıza ve böylece protez ücretinin %30'u sigorta kurumunuzca üstlenilmiş olmasına rağmen, yine de çok fazla olabilir. Bu tür durumlara karşı "zor durum düzenlemeleri" (Härtefallregelung) yapılmıştır. Eğer geliriniz düşükse, sigorta kurumunuza bu olanaktan yararlanmak için başvurabilirsiniz. O zaman katkı payınız bir ihtimal azaltılabilir. Bu olanaktan yararlanmak için gelir sınırları her yıl yeniden belirlenmektedir. Bu nedenle sigorta kurumunuza bunu sormalısınız! Sosyal yardım, ikinci basamak işsizlik parası (Arbeitslosengeld II) veya eğitim desteği alanların her zaman bu olanaktan yararlanması sağlanır.

Yasal sağlık sigortasında olanlara 2005 yılı için düşünülen, diş protezini, özel sigorta yaptırarak, tamamen ödettirme seçeneği imkanı, yürürlüğe girmeyecek. Bu seçenek

imkanını göz önüne alıp özel sigorta yaptıranlara, özel bir iptal etme hakkı tanındı. Böylelikle bu sözleşme, sigortaya gönderilen müracatla, ay sonuna geçerlilik kazanmak üzere, iptal edilebilir. Önemli: Bu özel iptal etme hakkı sadece özel protez sigortası (private Zahnersatzversicherung) için geçerlidir, ama protez ek sigortasını (Zahnersatzzusatzversicherung) kapsamaz.

### ***Özel Sağlık Sigortaları***

Özel sağlık sigortalarıyla yapılan sözleşmeler bireysel olarak ayarlanır. Böyle bir sözleşme kozmetik müdahaleler de içerebilir ve örneğin seramik diş protezi 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 tafsiiye edilemez.

## 5. Hastanede

### ***Hangi Hastaneye gitmem gerekir?***

Bir hastalığın tedavisi veya bir ameliyat için hastaneye gidip gitmeyeceğinizi doktorunuz tespit eder. Yasal sağlık sigortası yaptırdıysanız, sadece sözleşmeli hastanelerde tedavi olabilirsiniz. Bunlara örneğin üniversite hastaneleri de dahildir. Özel klinikte (yani SGBV §108 sayılı yasaya göre kabul edilmeyen kliniklerde) tedavi ise, yasal sağlık sigortası olanlar için mümkün değildir. Doktorunuz sevk kağıdında en yakındaki, tedaviniz için uygun, 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 varsa bunu da rahat rahat 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. Bugün bazı ameliyatlara için günlerce veya haftalarca hastanede yatmanız gerekmemektedir. Bu tür müdahaleler hastane veya uzman doktorların muayenehanelerinde ayakta yapılabilir. Yani ameliyat sonrası aynı günde evinize dönebilirsiniz. Hastanede uzun süre kalmanıza "yataklı tedavi" (stationärer Aufenthalt) adı verilmektedir.



### ***Hastane Söleşmesi***

Hastanede yatarak tedavi olacaksanız, yazılı bir sözleşme yapmalısınız. Yasal sağlık sigortası yaptıranlar para ödemezler. Tedavi ücretini hastane, sağlık sigorta kurumundan alır. Katlanmanız gereken tek ücret, gün başına 10 Euro'luk ek ödemedir. Bu ek ödeme bir takvim yılı içerisinde sadece 28 güne kadar zorunludur. Yasal sağlık sigortası (Gesetzliche Krankenversicherung) sadece tıbbi gerekliliği olan tedaviyi, hastanede yatma ve yemek giderlerini karşılamaktadır. Eğer başhekim tedavisi, tek yataklı oda gibi ek taleplerinizi sözleşmede işaretlerseniz, ek masrafları kendiniz karşılamamız gerekir. Bu talepleri sigortanız ödemeyecektir. Eğer tamamlayıcı bir özel sigorta yaptırdıysanız, belgesini yanınızda hastaneye getirin. Özel sigortalıysanız, yüklü bir ücreti tedaviden önce karşılamamız gerekebilir.

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

## *Hastaneye giderken neleri yanınıza alayım?*

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, labaratuvar bulguları, raporlar ve kullandığınız ilaçların listesi)*
- *Varsa hastanede son yattığınız zamana ait rapor*
- *Varsa son ameliyatın tarih ve yeri, sorumlu doktorun adı*
- *Varsa ek özel sigortanın masrafları karşılayacağına dair belge*

### ***Sizin kişisel ihtiyaçlarınızı karşılamanız için gerekli bazı önemli eşyalar:***

- *Banyo malzemesi*
- *Pijama/ gecelik*
- *Bornuz*
- *Terlik*
- *Havlü*
- *Varsa gözlük*
- *İlaçlar*
- *İç çamaşır*
- *Günlük giysiler*
- *Yakının ve ardaşlarının telefon numaraları*
- *Ev doktorunun ismi, adresi ve telefon numarası*
- *Vakit geçirmek için malzeme, örneğin kulaklıklü radyo, kitap, dergi, yazı malzemesi*

- *Uykunuz hafif ise ve çok yataklı odada kalıyorsanız, kulak tıkacı ve uyku gözlüğü*
- *Biraz para*

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

### **Anamnez**

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

### **Sıkça Yapılan İncelemeler**

Hastane tedavisi sırasında ve ameliyat öncesi belirli incelemeler sıkça yapılmaktadır. Doktor 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 yapılacaksa, haftalar öncesinden birkaç defa kan alınabilir. Böylece acil durumlarda kendi kanınız kullanılabilir, şayet buna ihtiyacınız olursa.

### ***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 yeterli değilse, 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 anladığınız bir şeyi imzalayın!

Siz ve yakınlarınız yeterli Almanca bilmiyorsanız ve bu nedenle ameliyat hakkındaki açıklamayı iyi anlayamıyorsanız, ısrarla bir tercüman isteyin. Genellikle hastanelerin tercüman getirme 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 sizi görecektir. Narkozdan korkuyorsanız veya endişeleriniz varsa, 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 ameliyatlar 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 değilse kötüye gitmesini önlemeye ve şikayetleri azaltmaya çalışmaktadır.

Ayrıca doğum sırasında yardım da hastanenin görevleri arasındadır. Bu sırada hastaların yatırılması ve beslenmesi de hastanenin görevidir. Yani sizin yatak takımı getirmenize gerek yoktur. Yakınlarınız sizi tabii ki ziyaret edebilirler, ancak yemek getirmelerine gerek yoktur. Bu gereksinimleriniz hastane tarafından karşılanmaktadır. Özel istekleriniz varsa, örneğin et yemiyorsanız, bunu hastaneye yatarken doktora veya hemşireye söylemelisiniz. Ayrıca dini nedenlerden dolayı yemekle ilgili özel talepleriniz varsa 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 göre yapılır ve yeterince verilir.

Hastanede yattığınız sürece etrafınızda bir çok kişi görürsünüz. Bunlar öncelikle klinik personelidir: Muhtemelen nadiren göreceğiniz başhekim, istasyon (’dan sorumlu) doktoru, asistan doktorlar, hemşireler ve hasta bakıcılar. Temizlik ve mutfak personeli de vardır, ancak bunları daha az görürsünüz. Ayrıca rehberlik servisi veya sosyal hizmet görevlileri de bulunabilir.

Doktorlar her gün bir kez vizi için odanıza gelirler. Bu, tedavinizle ilgili sorularınızı iletmek için iyi bir fırsattır. Ekip acele ediyor ve sorularınız için zaman ayıramıyorsa, 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.

Belki bir çok doktor, odanızdaki diğer hastalar ve hatta öğrenciler karşısında sağlığınız hakkında konuşulması sizi rahatsız edebilir. Veya yaralarınızı herkesin görmesini istemeyebilirsiniz. Bu durumda bu rahatsızlığınızı bildirmelisiniz. Birçok hastanede yalnız ortamda muayene edilebileceğiniz olarak 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 ederse, bu ziyaretler iyileşmenizi hızlandırabilir. Anne, baba, dede, nine, kuzenler, arkadaşlar, komşular ve futbol takımınız gelmeden önce şu 3 hususu düşünün: Birincisi, ancak kaldırabileceğiniz 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, 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 size, ev doktorunuza götürmeniz için bir mektup verecektir. Böylece ev doktorunuz da hastanede yapılanları öğrenebilir.

## 6. Resmi Sağlık Hizmetleri

Ayaktan tedavi (genellikle muayenehanede) ve yataklı tedavi (hastanede) hizmetleri yanında, Almanya'da üçüncü bir grup hizmet daha vardır: Resmi sağlık hizmetleri. İl (Landkreis) merkezlerinde ve büyük şehirlerde Sağlık Müdürlüğü (Gesundheitsamt) veya başka hizmet birimlerinde sunulmaktadır. İl veya büyük şehrin yöneticisi, bu hizmetleri kimin üstleneceğine karar verir. Bu dairelerle nispeten daha az karşılaşacaksınız. Buna karşın 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 geçirilir. Bu kontrol genellikle resmi sağlık hizmetleri tarafından yapılır. Çocuğunuzda gelişme geriliği saptanırsa, ne yapmanız gerektiği açıklanır.



Aşılamaıyla ilgili sorularınız olursa, ev doktorunuzun yanısıra resmi sağlık hizmetlerinin aşı danışma birimine de baş vura-  
bilirsiniz. Resmi sağlık hizmetleri bazı aşıları kendisi uygular.  
Bulaşıcı hastalık tesbit edilirse, resmi sağlık hizmetlerinin  
görevlileri, başka insanların da hastalanmasını önlemek için  
gerekli önlemleri alırlar. Yiyeceklerle ilgili işlerde çalışanlar  
sağlık karnesini buradan alırlar. Bedensel engelliler için  
danışmanlık hizmeti yine burada sunulur. Ruh hastaları ve  
yakınları buradaki sosyal psikiyatri hizmetlerinden (Sozial-  
psychiatrischer Dienst) yararlanabilir.

İstenmeyen gebeliklerde de burası yardımcı olabilir. Gebeliği  
sonlandırma için belge isteyenler sağlık dairelerinden  
danışmanlık alabilirler veya bu amaçla ilgili kuruluşa yön-  
lendirilirler. İhtiyaç halinde bebeğin erken dönem gereksi-  
nimleri için maddi yardım almak üzere dilekçeyle buraya  
başvurulabilir.

Resmi sağlık hizmetleri ayrıca farklı yöntemlerle sağlığa teşvik  
programları ve azınlıkların hatta mağdur kalanların sağlık  
bakımı için çözümler üretir. Geçici meskenlerin (Übergangs-  
unterkünfte) ve mahallelerin sosyal hizmetleriyle 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, yetkili kişiler gibi bilgileri şehir veya il yönetiminden  
(Kreis-, Stadtverwaltung) öğrenebilirsiniz.

## 7. Acil Durumda Ne Yapmalı?

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

Yaşamı tehdit ettiğini düşündüğünüz durumlarda hemen ambulans çağırmanızdır. Böylece gerekiyorsa daha bulunduğunuz yerde tıbbi müdahale başlatılır, yolda sürdürülür 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.*

En iyisi 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 sağlamaz. Sakin ve anlaşılır şekilde hasta nerede olduğunu, ne olduğunu ve durumu nasıl olduğunu açıklayın. Dikkatle dinleyin ve size sorulanları net şekilde cevaplayın.

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



Siz gidemeyecek durumdaysanız, doktoru eve davet edebilirsiniz. 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 (Not-fallpraxis) bulunur.

Durum çok acilse 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 siz götürünce zarar göreceğine inanıyorsanız, yine 112 numaralı telefondan ambulans istemelisiniz.

İlkyardım yapabilmek de çok yararlı bir yetenektir. Özellikle aile ortamında bu çok önemlidir. Çocuklar çok meraklıdır ve her an tehlikeye yol açabilirler: Yanabilirler, zehirli bir şey yiyebilirler veya bisikletten çok kötü düşebilirler. İşte bu tür durumlarda profesyonel yardım gelinceye kadar ne yapılması gerektiğini bilmek önemlidir. İlkyardım kurslarında bunu öğrenebilirsiniz. Bu tür kurslar bir çok dernek veya eğitim merkezinde sunulmaktadır.

# Daha fazla bilgi için adresler

## 1. Merkezi Sağlık Hizmetleri

### **Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS)**

Referat Information, Publikation, Redaktion

Postfach 500 / 53105 Bonn

[www.bmgs.bund.de](http://www.bmgs.bund.de)

Das BMGS bietet einen telefonischen

Informationsdienst zu folgenden Themen:

Pflegeversicherung:

Tel. 0800 15 15 15 8

Krankenversicherung:

Tel. 0800 15 15 15 9

Behinderungsfragen:

Tel. 0800 15 15 15 2

### **Krebsinformationsdienst KID**

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Tel. (06221) 42 28 90

KID-Telefon (06221) 41 01 21

Mo. – Fr. 8 – 20 Uhr

Brustkrebstelefon

Tel. (06221) 42 43 43

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr

Informationsdienst Krebschmerz:

Tel. (06221) 42 20 00

Mo. – Fr. 12 – 16 Uhr

Fatigue-Telefon

Tel. (06221) 42 43 44

Mo., Mi., Fr. 16 – 19 Uhr

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220 / 51109 Köln

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

BZgA-Beratungstelefone:

Sprechzeiten:

Mo - Do: 10 - 22 Uhr u. Fr - So: 10 - 18 Uhr

Telefonberatung zu HIV und Aids:

Tel. 01805 555 444

(z. Zt. 12 Cent pro Min. bundesweit)

Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Tel. (0221) 89 20 31

Telefonberatung zur Raucherentwöhnung:

Tel. 01805 31 31 31

(z. Zt.: 12 Cent pro Min. bundesweit)

Infotelefon zu Essstörungen:

Tel. (0221) 89 20 31

Infotelefon zur Glücksspielsucht:

Tel. 01801 37 27 00

(z. Zt.: 4,6/2,5 Cent pro Min. bundesweit)

BZgA/DSO Infotelefon Organspende:

Tel. 0800 90 40 400

(abweichende Sprechzeiten:

Mo - Do: 9 - 18 Uhr u. Fr. 9 - 16 Uhr)

### **Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin**

Bernhard-Nocht-Str. 74 / 20359 Hamburg

[www.bni.uni-hamburg.de](http://www.bni.uni-hamburg.de)

Tel. (040) 428 18 0 / Fax (040) 4 28 18 400

(Beratung kostenpflichtig)

**Fit for Travel - Informationsdienst für  
Reisemedizin und Tropenkrankheiten**

Ludwig Maximilians Universität München  
Abteilung für 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) 4004 56 0 / Fax (030) 4004 56 388  
Arztuche über:  
www.arzt.de/Arztuche/index.html

**Bundesvereinigung Deutscher  
Apothekerverbände (ABDA)**

Jägerstraße 49/50 / 10117 Berlin  
www.abda.de - www.aponet.de  
Tel. (030) 400 04 0 / Fax (030) 400 04 598

**Kassenärztliche Bundesvereinigung**

Herbert-Lewin-Platz 2 / 10623 Berlin  
www.kbv.de  
Tel. (030) 40 05 0 / Fax (030) 40 05 1093

**Bundeszahnärztekammer**

Arbeitsgemeinschaft der deutschen  
Zahnärztekammern e.V.  
Chausseestraße 13 / 10115 Berlin  
www.bzaek.de  
Tel. (030) 400 05 0 / Fax (030) 400 05 200  
(Zuständige Landes Zahnärztekammer bitte  
erfragen)

## 3. Yasal Sağlık Sigortası Kurumları

**Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände  
der Krankenkassen**

Die Leitung wechselt jährlich zwischen  
den einzelnen Spitzenverbänden der  
Krankenkassen  
(Adressen siehe unten)  
www.g-k-v.com

**BKK Bundesverband**

Kronprinzenstraße 6 / 45128 Essen  
www.bkk.de  
Tel. (0201) 179 14 65  
Fax (0201) 179 10 14

**AOK Bundesverband**

Kortrijker Str. 1 / 53227 Bonn  
www.aok.de  
Tel. (0228) 843 - 0 / Fax (0228) 843 - 502

**Bundesverband der landwirtschaftlichen  
Krankenkassen (BLK)**

Weißensteinstr. 70-72 / 34131 Kassel  
www.lsv.de  
Tel. (0561) 93 59 102 / Fax (0561) 93 59 140

**Verband der Angestellten-Krankenkassen  
e.V.**

**AEV - Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V.**  
Frankfurter Straße 84 / 53721 Siegburg  
www.vdak.de  
Tel. (02241) 108 - 0 / Fax (02241) 108 - 248

**Bundesknappschaft**

Pieperstr. 14 - 28 / 44789 Bochum  
www.bundesknappschaft.de  
Tel. (0234) 304 - 0 / Fax (0234) 304 - 53 050

**IKK Bundesverband**

Friedrich-Ebert-Straße  
51429 Bergisch Gladbach  
www.ikk.de  
Tel. (02204) 44 0 / Fax (02204) 44 185

**See-Krankenkasse**

Reimerstwiete 2 / 20457 Hamburg  
www.seekasse.de  
Tel. (040) 36 137 -0 / Fax (040) 36 137 -770

#### 4. Bağımsız Hasta ve Tüketici Birlikleri

**Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.**

Markgrafenstraße 66 / 10969 Berlin  
www.vzbv.de  
Tel. (030) 25 800 0

**Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe**

Carstennstraße 58 / 12205 Berlin  
www.bageh.de  
Tel. (030) 85 404 367 / Fax (030) 85 404 483

**Bundesarbeitsgemeinschaft der  
PatientInnenstellen (BAGP)**

Gesundheitsladen München e.V.  
Auenstraße 31 / 80469 München  
www.patientenstellen.de  
Tel. (089) 76 75 51 31 / Fax (089) 725 04 74

**Allgemeiner Patienten-Verband e.V.**

Bundespatientenstelle  
Postfach 1126 / 35001 Marburg  
www.patienten-verband.de  
Tel. (06421) 6 47 35

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen**

Friedrichstr. 28 / 35392 Gießen  
www.dag-selbsthilfegruppen.de  
Tel. (0641) 994 56 12 / Fax (0641) 994 56 19

**Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

Im Kilian - Schuhmarkt 4 / 35037 Marburg  
www.dgk.de  
Tel. (06421) 29 30 / Fax (06421) 2 29 10

**Sozialverband VdK Deutschland e.V.**

Wurzerstraße 4 / 53175 Bonn  
www.vdk.de  
Tel. (0228) 82 09 30 / Fax (0228) 82 09 343

**BAG Selbsthilfe**

Kirchfeldstr. 149 / 40215 Düsseldorf  
www.bagh.de  
Tel. (0211) 31 00 60 / Fax (0211) 31 00 648

**Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr**

**Sicherheit für Kinder**

Heilsbachstr. 13 / 53123 Bonn  
www.kindersicherheit.de  
Tel. (0228) 28980855 / Fax (0228) 28980860  
Tel. (0228) 688 34 34 (Kindertelefon)

**Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)**

Stralauer Str. 63 / 10179 Berlin  
www.sovd-bv.de  
Tel. (030) 72 62 22 0  
Fax (030) 72 62 22 311

## 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  
www.infodienst.bzga.de/migration/index.  
htm

**Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.**

Königstr. 6 / 30175 Hannover  
www.ethno-medizinisches-zentrum.de  
www.bkk-promig.de  
www.interkulturelle-suchthilfe.de  
Tel. (0511) 16841020 / Fax (0511) 168457215

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

Sandstraße 41, Rgb. / 80335 München  
www.bayzent.de  
Tel. (089) 54 29 06 65 / Fax (089) 5 23 69 78

**Deutsch-Türkische Gesellschaft für  
Psychiatrie, Psychotherapie und  
psychosoziale Gesundheit (DTGPP) -  
Dr. E. Koch**

Psychiatrisches Krankenhaus Marburg  
Capeller Str. 98 / 35039 Marburg  
www.dtgpp.de  
Tel. (06421) 404-304 oder -411  
Fax (06421) 404-431

**Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.  
Türk-Alman Sağlık Vakfı**

Friedrichstr.13 / 35392 Gießen  
www.trd-online.de  
Tel. (0641) 9661 160 / Fax (0641) 9661 1629

**Institut für transkulturelle Betreuung e.V.**

Am Listholze 31A / 30177 Hannover  
www.itb-ev.de  
Tel. (0511) 590 920 0 / Fax (0511) 590 920 10

**Deutsch-Türkische Mediziner-Gesellschaft  
e.V. (DTM)**

Schmiedestr. 31 / 30159 Hannover  
www.dtmev.de  
Tel. (0511) 235 23 04 / Fax (0511) 235 23 66

**Referat Transkulturelle Psychiatrie der  
Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Nervenheilkunde  
(DGPPN) – Prof. Dr. W. Machleidt**

Medizinische Hochschule Hannover  
Carl-Neuberg-Str. 1 / 30625 Hannover

## 6. Bağımsız Sosyal Yardım Birlikleri

**Deutsches Rotes Kreuz e. V.(DRK)  
Generalsekretariat**

Carstennstr. 58 / 12205 Berlin  
www.drk.de  
Tel. (030) 854 04 0 / Fax (030) 854 04 450

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

Hebelstrasse 6 / 60316 Frankfurt am Main  
www.zwst.org  
Tel. (069) 944 37 10 / Fax (069) 49 48 17

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

Oppelner Str. 130 / 53119 Bonn  
www.awo.org/pub  
Tel. (0228) 66 85 0 / Fax (0228) 66 85 209  
Tel. (0228) 66 85 249 Fachbereich Migration

**Diakonisches Werk der EKD e. V. -  
Pressestelle**

Reichensteiner Weg 24 / 14195 Berlin  
www.diakonie.de  
Tel. (030) 830 01 130 / Fax (030) 830 01 135

**Deutscher Caritasverband e.V.**

Karlstr. 40 / 79104 Freiburg  
www.caritas.de  
Tel. (0761) 200 0 / Fax (0761) 200 743  
Tel. (0761) 200 370 (Büro für Migration)

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband**

Oranienburger Str. 13-14 / 10178 Berlin  
www.paritaet.org  
Tel. (030) 2 46 36 0 / Fax (030) 2 46 36 110

# Sağlığınız için el ele

Sizin için, Alman sağlık sistemine yönelik bu kılavuzun hazırlanmasındaki katkıları için çok sayıdaki bilim adamı, uzmanlar ve kuruluşlara teşekkür ederiz.

İçeriğin geliştirilmesi, değerlendirme ve düzeltme konularında ayrıca danışman olarak aşağıdaki uzmanlar bize yardımcı olmuştur:

Prof. Dr. Gisela Charlotte Fischer (Mitglied des Sachverständigenrats zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen) • Dr. Dorothea Grieger (BMFSFJ) • Prof. Dr. Wielant Machleidt, Prof. Dr. Siegfried Geyer, Dr. Thomas Schneller (Medizinische Hochschule Hannover) • Prof. Dr. Joachim Gardemann (Humanitarian Assistance Competence Center, Fachhochschule Münster) • Dr. Yasar Bilgin (Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V. Gießen) • Dr. Gerhard Pallasch (Gesundheitsamt Stade) • Cornelia Petzold, Dirk Cremer (Gesundheits-, Veterinär-, und Lebensmittelüberwachungsamt Bielefeld) • Dr. Angelika Schammert-Prenzler, Dr. Thorsten Sueße (Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover) • Dr. Claus Weth MPH, Monika Brosda, Karim Mashkooi, Dr. Dagmar Schwarte (Gesundheitsamt Münster) • Dr. Constanze Lämmer (Kinderärztin) • Ines Krahn, Dr. Uta Sosada, Dr. Eberhard Höfer, Ulrich Wöhler, Barbara Benthin (Fachbereich Gesundheit und Soziales Hildesheim) • Bärbel Bächlein, Angelika Maasberg (LVG Niedersachsen e.V.) • Traudel Schliekau (Landesjugendamt Niedersachsen) • Annegret Grewe (Integrationsbeauftragte Stadt Bielefeld) • Angelika Riedrich, Tatjana Trembatsch (DRK Bielefeld) • Cornelia Neuman (Psychologische Frauenberatung Bielefeld) • Ursula Kuklinski-Schnare (Apothekerin) • Dr. Yüce Günay (Zahnärztin) • Andrea Katte (Hebamme) • Birgit Krauß (KVHS Hildesheim) • Dr. Hans Wolter (Stadtgesundheitsamt Frankfurt a. M.) • Virginia Wangare Greiner (Maisha e.V. Frankfurt) • Dr. Maria Gavranidou, Hubert Schiefer (Referat für Gesundheit und Umwelt München) • Jakob A. Funk, Melanie Spahn (NOVITAS Vereinigte BKK Duisburg) • Walter Begerad, Torsten Sothmann (BKK Continental Hannover) • Dr. Thomas Hegemann, Britta Lenk-Neumann (Bayrisches Zentrum für Transkulturelle Medizin) • Bettina Schumacher, Antje Steim (Kommunale Gesundheitskonferenz Duisburg) • Tanris Breitkopf (RAA / Büro interkulturelle Arbeit Essen) • Horst Heinemann (Büro Gesunde Stadt/ Gesundheitsamt Essen) • Werner Brayer, Karin Robben (Kinder- und Familienzentrumschnelsen Hamburg) • Ali Türk (ITB) • Dr. Matthias Wienold MPH, Tanja Hohmann, Ahmet Kimil (EMZ) • Mitarbeiter des BKK Bundesverbandes und der BKK Landesverbände

Kılavuz aşağıdaki uzmanların sorumluluğunda ilgili dillere çevrilmiştir:

Dr. Ayhan Özşahin, Dr. Serdar Aycan, Hatice Salman, Oya Erdügen Eran, Mert Ergüden, Ahmet Kimil, Taner Yüksel (Türkisch) • Alexey Milshteyn, Elena Görzen, Larissa Rost, Maxim Krüger (Russisch) • Murisa Adilovic-Berends, Bequir Dervishi, Sandra Lazeta, Brigitta Miskovic, Karolina Mamic, Dejan Djokic (Bosnisch / Kroatisch / Serbisch) • Robert Koami Akppli, Gesine Sturm (Französisch) • Dr. Matthias Wienold MPH, David Piper, Barbara Knabe, Veronica Maguire (Englisch) • Khaled Alzayed, Alhakam Alzayed (Arabisch)

# | Notlar

# | Notlar



# Sağlığınız için el ele...

Alman sağlık sistemi halen dünyadaki en iyi sistemler arasında yer aldığı halde – ancak en basitleri arasında değildir. Sistemin nasıl çalıştığını anlamak, sadece yeni Almanya'ya 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 gitmeliysem, hangisine gitmeliyim?

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

Kılavuz hakkında ayrıntılı bilgileri [www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de) adlı internet sitemizde bulabilirsiniz. Kılavuz “Herkes için daha çok Sağlık” adlı BKK Projesi çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu konu hakkında ayrıntılı bilgileri ise [www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle](http://www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle) adlı internet sitemizde bulabilirsiniz.

Herausgeber:  
BKK Bundesverband  
Kronprinzenstr. 6  
45128 Essen

Tel.: 02 01/1 79-01  
Fax: 02 01/1 79-10 00  
[www.bkk.de](http://www.bkk.de)

