

# Sağlıklı yaşayın – sağlıklı kalın

“Çocuk Sağlığı”, “Meme Kanserinin Erken Teşhisi”,  
“Yaşlılık ve Bakım” konularında bilgiler



Aşağı Saksonya Eyaleti'nde yaşayan göçmenler için kılavuz.  
Kılavuz 10 dilde düzenlenmiştir

# Impressum

Gesund leben – gesund bleiben  
Informationen zu den Themen „Kindergesundheit“,  
„Brustkrebsfrüherkennung“ und „Alter und Pflege“.  
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten in Niedersachsen

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover |  
info@ethnomed.com | www.ethnomed.com

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Anett Bruckner, Ahmet Kimil, Martin Müller, Ramazan  
Salman, Klara Starikow

Übersetzung: Übersetzungsdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Lektorat, Gestaltung und Satz: Bernd Neubauer, Göttingen

Fotos: Fotolia.com

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

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Russisch,  
Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: März 2016 (2. Auflage)



## Sevgili okuyucular,

Dünya Sağlık Örgütü WHO'nun anayasasında sağlık şöyle tanımlanmaktadır: "Sağlık, sadece hasta veya özürlü olmama hali değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tamamen iyi olma halidir."

WHO'nun tanımlandığı bu "tamamen iyi olma hali" genelde kendiliğinden oluşmamaktadır. Aktif olmalı ve örneğin sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine çeşitli şekillerde katkıda bulunan imkânlardan faydalanarak, sağlığımızın bilincinde olarak davranmalıyız. Sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine yönelik hizmetler örneğin sağlık sigortaları tarafından bütün nesillere yönelik olarak sunulmaktadır. Ancak bu hizmetlerden gerçekten yararlanmak için onlardan haberdar olmak gerekir. Bundan dolayı elimizdeki rehber söz konusu hizmetlerin bir özetini takdim etmektedir. Ebeveynler, çocuklarının hayatta en uygun şartlar altında başlayabilmeleri için, hangi hizmetlerden yararlanabileceklerini öğrenebilir. Bunun yanında yaşlı nesillere de yer ayrılmıştır. Yaşlılar, olabildiğince uzun yıllar boyunca zinde ve güçlü kalmak için neler yapabilecekleri konusunda bilgi edinebilirler. Başkalarının desteğine ihtiyacı olanlar için ise, "bakım" konusu ele alınmaktadır. Kanser ve özellikle de meme kanseri konusunun rehberde dâhil edilmiş olması benim için bilhassa önemlidir. Kadınlar bu bölümde erken teşhis ve tedavi konularına ilişkin olarak önemli, icabında hayat kurtaran bilgiler bulabilirler.

Bu rehber öncelikle, Alman sağlık sistemi hakkında çok fazla bilgi sahibi olmayan göçmen kökenli insanlara hitap etmektedir. Birçok dilde hazırlanan bu broşürde, kendinizin ve ailenizin sağlığını muhafaza etmenize yardımcı olacak çeşitli hizmetler hakkında bilgi edinebilirsiniz. Bu bağlamda, Bakanlığımın uzmanlarıyla birlikte bu broşürün yayımlanabilmesinde katkıda bulunan Etno Tıp Merkezi Derneğine (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.) ayrıca teşekkür etmek isterim. Birçok okurun bu imkândan yararlanarak, konu hakkında genel hatlarıyla bilgi edinmeleri beni son derece mutlu edecektir.

Saygılarımla

*Cornelia Rundt*

Aşağı Saksonya Sosyal İşler, Sağlık ve Eşitlik Bakanı

<b>Giriş</b>	5
<b>1. Anne-babalar için öneriler: Çocuk sağlığı ve kazalardan koruma</b>	6
Beslenme	6
Sağlıklı dişler	8
Eğer çocuk hastalanmışsa...	10
U muayeneleri	11
Aşılar	12
Hastalıklara karşı koruma	13
Kazaları önleme	13
<b>2. Kadınlar için öneriler: Meme kanserinin erken teşhisi ve tedavisi</b>	16
Risk faktörleri	16
Erken teşhis	17
Meme kanseri	19
Rehabilitasyon ve ardıl tedavi	21
<b>3. Yaşlılar için öneriler: Yaşlılık, Bakım ve Sağlık</b>	22
Yaşlılıkta sağlık	22
Yaşlılıkta bakım	25
Sağlık sigortası	31
Sosyal yardım	32
<b>4. Açıklamalı Sözlük</b>	33
<b>5. Adresler</b>	36

# Giriş

Önemli olan sağlık! Sağlık mutlu bir yaşamın temel şartıdır: Sağlıklı çocuklar içlerindeki eylem dürtüsüyle dünyayı keşfedebilir, yetişkinler günlük hayatın zorluklarını daha iyi aşabilir ve yaşamının tadını çıkarabilir, yaşlılar daha uzun süre sağlıklı ve etkin kalabilir ve böylece bağımsızlıklarını koruyabilirler.

Sağlık kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Bu nedenle Alman sağlık sistemi insanları yalnızca hasta olduklarında korumamakta; tam tersi sağlık sigortası kurumları üyelerinin sağlıklı kalmasını desteklemektedirler. Sunulan hizmet çocuk yaşta tedbir amaçlı muayenelerden, meme kanseri ve diğer kanser türlerinin erken teşhisi ve grip aşısına değin uzanmaktadır.

Etno Tıp Merkezi Derneği'nin uzmanlar ve Aşağı Saksonya Sosyal İşler, Sağlık ve Eşitlik Bakanlığı ile ortaklaşa bir çalışma sonucu hazırladığı bu broşür, her yaş grubundan insanlara sağlık sistemi hakkında kılavuz

olarak hizmet etmeyi amaçlamaktadır.

Anne-babalar, çocuklarının hayata sağlıklı adım atmalarına yardımcı olacak öneriler ile genel sağlık sigortası kurumlarının çocuklarına sundukları hizmetler konusunda bilgi edinmektedirler. Kadınlar, dünya çapında kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanserinin erken teşhisi ve tedavisi konusunda bilgi sahibi olmaktadırlar. Yaşlılar, ihtiyarlıkta sağlıklı kalma ve bağımsızlıklarını mümkün olduğunca uzun bir süre koruma yolları ile günlük yaşamlarında desteğe ihtiyaç duyduklarında hangi olanakların kendilerine sunulduğunu öğrenmektedirler.

Önemli kavramlar metin içinde italik olarak yazılmıştır ve sözlük bölümünde açıklanmışlardır.

Eğer bu kılavuz sağlıklı bir yaşam sürdürmenize katkıda bulunabilirse, bundan mutluluk duyuyoruz.

# 1. Anne-babalar için öneriler:

## Çocuk sağlığı ve kazalardan koruma

Bundan sonraki sayfalarda sağlıklı beslenme, diş bakımı, çocuk hekimi tarafından yapılacak tedbir amaçlı muayeneler, koruyucu aşılar ve kazaları önleme konularında öneriler bulacaksınız. Umarız çocuklarınız ve sizler için yararlı olur.

### Beslenme

#### Anne sütü

Yeni doğmuş bir bebek için en iyi besin anne sütüdür. Anne sütü kolayca hazmedilir, kabızlığı, enfeksiyona dayalı hastalıkları ve alerjileri önler. Bu nedenle anneler mümkün olduğunca uzun süre emzirmelidirler. Eğer bir aile bireyinin herhangi bir alerjisi varsa, çocuğun beşinci ayına kadar anne sütüyle

beslenmesinin sağlanması özellikle önem taşımaktadır.

Emziren anne, emzirme sorunları konusunda diğer annelere, hekimlere, emzirme danışmanlarına ya da ebelere danışabilir. Genel sağlık sigortasına üye her kadın, doğumdan sonra sekiz hafta boyunca, ihtiyaç halinde ise emzirme süresinin sonuna kadar, ardıl tedavi ebesi tarafından ebelik hizmeti alma hakkına sahiptir. Eğer emzirme buna rağmen yolunda gitmiyorsa, çocuk hazır süt mamalarıyla beslenmelidir. Bu ürünler her markette bulunmaktadır.

#### Hazır mama

Çeşitli yaş gruplarında bulunan bebekler için farklı mamalar bulunmaktadır:

Ne zaman?	Ne?	Ambalajdaki etiket
Biberonla beslemenin sonuna değin	Süt çocuğu besini	Pre veya 1
En erken 5. aydan itibaren	Etkin besin	2
Alerjik durumlarda	Özel süt çocuğu besini Alerji riski az etkin besin	A, HA Pre, Pre HA ya da HA 1 HA 2

(A=düşük alerjenik, HA = hipoalerjenik, yani düşük düzeyde alerji oluşturma riski taşır; Pre = bu süt, anne sütüne en yakın üründür)

Ambalaj üzerindeki yaş ve miktar bilgilerine dikkat ediniz! Biberon emziğindeki deliğin, emzirilen bebeklerde olduğu gibi, bebeği emerken zahmete sokacak kadar küçük olması gerekir. Çenenin ve yutma yeteneğinin gelişmesi için emme önemlidir. Ayrıca yorulduktan sonra bebekler uykuya daha iyi dalarlar.

### **Yardımcı besin**

Beşinci aydan yedinci aya kadar anne sütü ya da hazır mamalar bebeğin beslenmesi için yeterli değildir. Bu nedenle süt öğünleri yardımcı besinlerle (patates, sebze ve etten yapılmış lapayla) desteklenmelidir.

Bu lapa küçük şişelerde hazır besin olarak bulunmaktadır. Lapayı kendisi hazırlamak isteyenler, iyi yıkanmış ve soyulmuş organik meyve ve sebzeler kullanılmalıdır.

Aynı zamanda süt de küçük çocukların kemik ve dişlerinin gelişmesi için önemlidir.



### **Karışımli besinler**

İki yaşından itibaren çocuklar dönüşümlü olarak değiştirilecek karışımli besinlere gereksinim duyarlar; çünkü onlar gelişme aşamasındadır ve acilen belirli bazı besin maddelerine ihtiyaç duymaktadırlar.

Çocuklar günde yaklaşık 1 litre sıvıya ihtiyaç duyarlar. Özellikle şekersiz çay ve su verilebilir. Meyve suları ve limonatalar çok fazla şeker içerirler.

## Sağlıklı dişler

Şeker diş çürümesine neden olduğundan çocuklar nadir olarak tatlı yemeli ve mümkünse yedikten sonra dişlerini fırçalamalıdır. Aynı zamanda zararlı asitleri etkisiz hale getiren ve dişleri koruyan çocuk sakızları da bulunmaktadır. Bu ürünler yalnızca sakızı yutmayacak kadar büyümüş çocuklara uygundur. Yemekler hazırlanırken flor içeren yemek tuzunun kullanımı dişleri diş çürümesine karşı ek olarak güçlendirir.

## Emzik

Çocuğun emzik alışkanlığından ("sakinleştirme emziği") mümkün olduğunca erken kesilmesi gerekir. Emziğin uzun süreli kullanılması örneğin çene kemiğinde deformasyonlara yol açabileceğinden, mümkünse ilk yaşını tamamladıktan sonra tekrar kullanılmaması gerekir. Bu deformasyonların kelimeleri söyleyiş tarzında (telaffuzunda) bozukluklarla birlikte görülmesi ve orta kulak iltihabı ile ilgili riski artırmaları ender değildir.

## Diş bakımı

Çocuklarınızın yaşam boyu sağlıklı dişlere sahip olmasına katkıda bulunmanız için onların yalnızca beslenmelerine değil, aynı zamanda ağız temizliğine de dikkat etmeniz gerekir. İki yaşına kadar her akşam yatmadan önce ağzın ve dişlerin sıcak su ve çocuklar için üretilmiş yumuşak bir diş fırçası veya bir kulak pamuğu ile temizlenmesi yeterlidir. Üç yaşından itibaren dişlerin günde iki kez çocuk diş fırçası ve florlu çocuk diş macunuyla fırçalanması gerekir. Altı yaşından sonra çocuk normal diş macunu kullanabilir. Okul çağına kadar dişler anne-babaların kontrolü altında fırçalanmalıdır. Başlangıçta anne-babalar çocuğun dişlerini kendileri de bir kez daha fırçalamalıdır.

## Önemli:

Süt çocukları ve küçük çocuklar 12 ila 18 aylık olana kadar (doğum zamanına göre) her gün D vitamini ve flor içeren bir adet tablet almak zorundadırlar. İki yaşından itibaren bir adet flor tableti alırlar. Bu tablet diş çürümesi ve raşitizmeye karşı koruma sağlar; kemik ve diş gelişimini destekler.



### **Diş hekimi muayeneleri**

Çocuklar ve gençler yetişkinler gibi düzenli olarak diş hekimine gitmelidirler. Genel sağlık sigortaları aşağıda belirtilen muayene ve tedbir amaçlı hizmetlerin masraflarını karşılarlar:

#### **Çocuklar (3–6 yaş arası):**

Erken teşhis amaçlı üç muayenede diş hekimi, diş, ağız ve çene hastalıklarını kontrol eder. Hekim, anne-babalara ağız temizliği, beslenme ve flor katkılı diş bakımı konusunda tavsiyelerde bulunur.

#### **Çocuklar ve gençler (6–18 yaş arası):**

Yıllık olarak iki kez yapılan diş hekimi muayenelerinde dişler ve ağız bölgesi kontrol edilir; dişler yüksek flor konsantrisi içeren maddelerle kaplanır ve diş çürümesine karşı yalıtılır. Diş bakımı kontrol edilir ve bu konuda alıştırmalar yapılır. Diş hekimi olası ağız bölgesi ve diş hastalıkları hakkında açıklamalarda bulunur.





### **Eğer çocuk hastalanmışsa...**

Anne-babalar, çocuklarını dikkatle gözleyerek ve onlardaki alışılmadık bitkinlik hali ya da iştahsızlığa dikkat ederek olası hastalıklara karşı tedbir alabilirler.

Ciddi hastalık belirtilerinde (öksürük, ishal, kulak ağrısı, ateş) çocuklar çocuk doktoruna götürülmelidir.

### **Çocuk hekimindeki muayene**

Birçok çocuk hekimi haftanın tüm çalışma günlerinde öğlenden önce ve sonra olmak üzere muayene saatleri düzenlemişlerdir. Cumartesi ve pazarları muayenehaneler kapalıdır; fakat yakınınızda her zaman nöbetçi bir doktor bulunur. En iyisi çocuk doktorunun telefon numarasını telefonunuzun yakınında bulundurmanızdır.

### **Acil durumlar**

Kemik kırığı, nefes darlığı, bayılma ya da aşırı kanamalar gibi acil durumlarda genel acil durum telefonu 112'yi çeviriniz ya da en yakın hastaneyi arayınız.

## U muayeneleri

Çocuğunuzun akut olarak hasta olmadığı durumlarda da, çocuğunuzu düzenli olarak tedbir amaçlı muayeneler (U muayeneleri) için çocuk doktoruna götürmelisiniz. Böylelikle doktor çocuğunuzun normal olarak gelişip gelişmediğini ya da bir sorun olup olmadığını tespit edebilir.

Gerek U10 ve U11 gerekse J2 kodlu ilave tedbir amaçlı muayenelerin ücretleri, tüm sağlık sigortaları tarafından karşılanmamaktadır. Bu muayeneyle ilgili randevu almadan önce sağlık sigortanıza danışınız!

Muayene	Zamanı	Yer
U1	Doğumdan hemen sonra	Hastanede ya da evde bir ebe tarafından
U2	Üçüncü ve onuncu gün arası	Hastanede ya da çocuk doktorunda
U3–U9	64 aylık olana kadar 8 adet muayene (yeni U7a ile birlikte)	Çocuk doktorunda ya da aile hekiminde
J1	12–14 yaşları arasında	Çocuk doktorunda ya da aile hekiminde



KIDDER-UNTERSUCHUNGSGRUPPE  
KINDERGESUNDHEIT  
UND KRANKHEITEN

Name: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Geburtsort: \_\_\_\_\_  
Muttername: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_

Arztname: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_

Arztname: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_

U1	0-15 Jahre	0-15
U2	0-15 Jahre	0-15
U3	0-15 Jahre	0-15
U4	0-15 Jahre	0-15
U5	0-15 Jahre	0-15
U6	0-15 Jahre	0-15
U7	0-15 Jahre	0-15
U8	0-15 Jahre	0-15
U9	0-15 Jahre	0-15
U10	0-15 Jahre	0-15
U11	0-15 Jahre	0-15
U12	0-15 Jahre	0-15
U13	0-15 Jahre	0-15
U14	0-15 Jahre	0-15
U15	0-15 Jahre	0-15
U16	0-15 Jahre	0-15
U17	0-15 Jahre	0-15
U18	0-15 Jahre	0-15
U19	0-15 Jahre	0-15
U20	0-15 Jahre	0-15
U21	0-15 Jahre	0-15
U22	0-15 Jahre	0-15
U23	0-15 Jahre	0-15
U24	0-15 Jahre	0-15
U25	0-15 Jahre	0-15
U26	0-15 Jahre	0-15
U27	0-15 Jahre	0-15
U28	0-15 Jahre	0-15
U29	0-15 Jahre	0-15
U30	0-15 Jahre	0-15
U31	0-15 Jahre	0-15
U32	0-15 Jahre	0-15
U33	0-15 Jahre	0-15
U34	0-15 Jahre	0-15
U35	0-15 Jahre	0-15
U36	0-15 Jahre	0-15
U37	0-15 Jahre	0-15
U38	0-15 Jahre	0-15
U39	0-15 Jahre	0-15
U40	0-15 Jahre	0-15
U41	0-15 Jahre	0-15
U42	0-15 Jahre	0-15
U43	0-15 Jahre	0-15
U44	0-15 Jahre	0-15
U45	0-15 Jahre	0-15
U46	0-15 Jahre	0-15
U47	0-15 Jahre	0-15
U48	0-15 Jahre	0-15
U49	0-15 Jahre	0-15
U50	0-15 Jahre	0-15
U51	0-15 Jahre	0-15
U52	0-15 Jahre	0-15
U53	0-15 Jahre	0-15
U54	0-15 Jahre	0-15
U55	0-15 Jahre	0-15
U56	0-15 Jahre	0-15
U57	0-15 Jahre	0-15
U58	0-15 Jahre	0-15
U59	0-15 Jahre	0-15
U60	0-15 Jahre	0-15
U61	0-15 Jahre	0-15
U62	0-15 Jahre	0-15
U63	0-15 Jahre	0-15
U64	0-15 Jahre	0-15
U65	0-15 Jahre	0-15
U66	0-15 Jahre	0-15
U67	0-15 Jahre	0-15
U68	0-15 Jahre	0-15
U69	0-15 Jahre	0-15
U70	0-15 Jahre	0-15
U71	0-15 Jahre	0-15
U72	0-15 Jahre	0-15
U73	0-15 Jahre	0-15
U74	0-15 Jahre	0-15
U75	0-15 Jahre	0-15
U76	0-15 Jahre	0-15
U77	0-15 Jahre	0-15
U78	0-15 Jahre	0-15
U79	0-15 Jahre	0-15
U80	0-15 Jahre	0-15
U81	0-15 Jahre	0-15
U82	0-15 Jahre	0-15
U83	0-15 Jahre	0-15
U84	0-15 Jahre	0-15
U85	0-15 Jahre	0-15
U86	0-15 Jahre	0-15
U87	0-15 Jahre	0-15
U88	0-15 Jahre	0-15
U89	0-15 Jahre	0-15
U90	0-15 Jahre	0-15
U91	0-15 Jahre	0-15
U92	0-15 Jahre	0-15
U93	0-15 Jahre	0-15
U94	0-15 Jahre	0-15
U95	0-15 Jahre	0-15
U96	0-15 Jahre	0-15
U97	0-15 Jahre	0-15
U98	0-15 Jahre	0-15
U99	0-15 Jahre	0-15
U100	0-15 Jahre	0-15
U101	0-15 Jahre	0-15
U102	0-15 Jahre	0-15
U103	0-15 Jahre	0-15
U104	0-15 Jahre	0-15
U105	0-15 Jahre	0-15
U106	0-15 Jahre	0-15
U107	0-15 Jahre	0-15
U108	0-15 Jahre	0-15
U109	0-15 Jahre	0-15
U110	0-15 Jahre	0-15
U111	0-15 Jahre	0-15
U112	0-15 Jahre	0-15
U113	0-15 Jahre	0-15
U114	0-15 Jahre	0-15
U115	0-15 Jahre	0-15
U116	0-15 Jahre	0-15
U117	0-15 Jahre	0-15
U118	0-15 Jahre	0-15
U119	0-15 Jahre	0-15
U120	0-15 Jahre	0-15
U121	0-15 Jahre	0-15
U122	0-15 Jahre	0-15
U123	0-15 Jahre	0-15
U124	0-15 Jahre	0-15
U125	0-15 Jahre	0-15
U126	0-15 Jahre	0-15
U127	0-15 Jahre	0-15
U128	0-15 Jahre	0-15
U129	0-15 Jahre	0-15
U130	0-15 Jahre	0-15
U131	0-15 Jahre	0-15
U132	0-15 Jahre	0-15
U133	0-15 Jahre	0-15
U134	0-15 Jahre	0-15
U135	0-15 Jahre	0-15
U136	0-15 Jahre	0-15
U137	0-15 Jahre	0-15
U138	0-15 Jahre	0-15
U139	0-15 Jahre	0-15
U140	0-15 Jahre	0-15
U141	0-15 Jahre	0-15
U142	0-15 Jahre	0-15
U143	0-15 Jahre	0-15
U144	0-15 Jahre	0-15
U145	0-15 Jahre	0-15
U146	0-15 Jahre	0-15
U147	0-15 Jahre	0-15
U148	0-15 Jahre	0-15
U149	0-15 Jahre	0-15
U150	0-15 Jahre	0-15
U151	0-15 Jahre	0-15
U152	0-15 Jahre	0-15
U153	0-15 Jahre	0-15
U154	0-15 Jahre	0-15
U155	0-15 Jahre	0-15
U156	0-15 Jahre	0-15
U157	0-15 Jahre	0-15
U158	0-15 Jahre	0-15
U159	0-15 Jahre	0-15
U160	0-15 Jahre	0-15
U161	0-15 Jahre	0-15
U162	0-15 Jahre	0-15
U163	0-15 Jahre	0-15
U164	0-15 Jahre	0-15
U165	0-15 Jahre	0-15
U166	0-15 Jahre	0-15
U167	0-15 Jahre	0-15
U168	0-15 Jahre	0-15
U169	0-15 Jahre	0-15
U170	0-15 Jahre	0-15
U171	0-15 Jahre	0-15
U172	0-15 Jahre	0-15
U173	0-15 Jahre	0-15
U174	0-15 Jahre	0-15
U175	0-15 Jahre	0-15
U176	0-15 Jahre	0-15
U177	0-15 Jahre	0-15
U178	0-15 Jahre	0-15
U179	0-15 Jahre	0-15
U180	0-15 Jahre	0-15
U181	0-15 Jahre	0-15
U182	0-15 Jahre	0-15
U183	0-15 Jahre	0-15
U184	0-15 Jahre	0-15
U185	0-15 Jahre	0-15
U186	0-15 Jahre	0-15
U187	0-15 Jahre	0-15
U188	0-15 Jahre	0-15
U189	0-15 Jahre	0-15
U190	0-15 Jahre	0-15
U191	0-15 Jahre	0-15
U192	0-15 Jahre	0-15
U193	0-15 Jahre	0-15
U194	0-15 Jahre	0-15
U195	0-15 Jahre	0-15
U196	0-15 Jahre	0-15
U197	0-15 Jahre	0-15
U198	0-15 Jahre	0-15
U199	0-15 Jahre	0-15
U200	0-15 Jahre	0-15
U201	0-15 Jahre	0-15
U202	0-15 Jahre	0-15
U203	0-15 Jahre	0-15
U204	0-15 Jahre	0-15
U205	0-15 Jahre	0-15
U206	0-15 Jahre	0-15
U207	0-15 Jahre	0-15
U208	0-15 Jahre	0-15
U209	0-15 Jahre	0-15
U210	0-15 Jahre	0-15
U211	0-15 Jahre	0-15
U212	0-15 Jahre	0-15
U213	0-15 Jahre	0-15
U214	0-15 Jahre	0-15
U215	0-15 Jahre	0-15
U216	0-15 Jahre	0-15
U217	0-15 Jahre	0-15
U218	0-15 Jahre	0-15
U219	0-15 Jahre	0-15
U220	0-15 Jahre	0-15
U221	0-15 Jahre	0-15
U222	0-15 Jahre	0-15
U223	0-15 Jahre	0-15
U224	0-15 Jahre	0-15
U225	0-15 Jahre	0-15
U226	0-15 Jahre	0-15
U227	0-15 Jahre	0-15
U228	0-15 Jahre	0-15
U229	0-15 Jahre	0-15
U230	0-15 Jahre	0-15
U231	0-15 Jahre	0-15
U232	0-15 Jahre	0-15
U233	0-15 Jahre	0-15
U234	0-15 Jahre	0-15
U235	0-15 Jahre	0-15
U236	0-15 Jahre	0-15
U237	0-15 Jahre	0-15
U238	0-15 Jahre	0-15
U239	0-15 Jahre	0-15
U240	0-15 Jahre	0-15
U241	0-15 Jahre	0-15
U242	0-15 Jahre	0-15
U243	0-15 Jahre	0-15
U244	0-15 Jahre	0-15
U245	0-15 Jahre	0-15
U246	0-15 Jahre	0-15
U247	0-15 Jahre	0-15
U248	0-15 Jahre	0-15
U249	0-15 Jahre	0-15
U250	0-15 Jahre	0-15
U251	0-15 Jahre	0-15
U252	0-15 Jahre	0-15
U253	0-15 Jahre	0-15
U254	0-15 Jahre	0-15
U255	0-15 Jahre	0-15
U256	0-15 Jahre	0-15
U257	0-15 Jahre	0-15
U258	0-15 Jahre	0-15
U259	0-15 Jahre	0-15
U260	0-15 Jahre	0-15
U261	0-15 Jahre	0-15
U262	0-15 Jahre	0-15
U263	0-15 Jahre	0-15
U264	0-15 Jahre	0-15
U265	0-15 Jahre	0-15
U266	0-15 Jahre	0-15
U267	0-15 Jahre	0-15
U268	0-15 Jahre	0-15
U269	0-15 Jahre	0-15
U270	0-15 Jahre	0-15
U271	0-15 Jahre	0-15
U272	0-15 Jahre	0-15
U273	0-15 Jahre	0-15
U274	0-15 Jahre	0-15
U275	0-15 Jahre	0-15
U276	0-15 Jahre	0-15
U277	0-15 Jahre	0-15
U278	0-15 Jahre	0-15
U279	0-15 Jahre	0-15
U280	0-15 Jahre	0-15
U281	0-15 Jahre	0-15
U282	0-15 Jahre	0-15
U283	0-15 Jahre	0-15
U284	0-15 Jahre	0-15
U285	0-15 Jahre	0-15
U286	0-15 Jahre	0-15
U287	0-15 Jahre	0-15
U288	0-15 Jahre	0-15
U289	0-15 Jahre	0-15
U290	0-15 Jahre	0-15
U291	0-15 Jahre	0-15
U292	0-15 Jahre	0-15
U293	0-15 Jahre	0-15
U294	0-15 Jahre	0-15
U295	0-15 Jahre	0-15
U296	0-15 Jahre	0-15
U297	0-15 Jahre	0-15
U298	0-15 Jahre	0-15
U299	0-15 Jahre	0-15
U300	0-15 Jahre	0-15
U301	0-15 Jahre	0-15
U302	0-15 Jahre	0-15
U303	0-15 Jahre	0-15
U304	0-15 Jahre	0-15
U305	0-15 Jahre	0-15
U306	0-15 Jahre	0-15
U307	0-15 Jahre	0-15
U308	0-15 Jahre	0-15
U309	0-15 Jahre	0-15
U310	0-15 Jahre	0-15
U311	0-15 Jahre	0-15
U312	0-15 Jahre	0-15
U313	0-15 Jahre	0-15
U314	0-15 Jahre	0-15
U315	0-15 Jahre	0-15
U316	0-15 Jahre	0-15
U317	0-15 Jahre	0-15
U318	0-15 Jahre	0-15
U319	0-15 Jahre	0-15
U320	0-15 Jahre	0-15
U321	0-15 Jahre	0-15
U322	0-15 Jahre	0-15
U323	0-15 Jahre	0-15
U324	0-15 Jahre	0-15
U325	0-15 Jahre	0-15
U326	0-15 Jahre	0-15
U327	0-15 Jahre	0-15
U328	0-15 Jahre	0-15
U329	0-15 Jahre	0-15
U330	0-15 Jahre	0-15
U331	0-15 Jahre	0-15
U332	0-15 Jahre	0-15
U333	0-15 Jahre	0-15
U334	0-15 Jahre	0-15
U335	0-15 Jahre	0-15
U336	0-15 Jahre	0-15
U337	0-15 Jahre	0-15
U338	0-15 Jahre	0-15
U339	0-15 Jahre	0-15
U340	0-15 Jahre	0-15
U341	0-15 Jahre	0-15
U342	0-15 Jahre	0-15
U343	0-15 Jahre	0-15
U344	0-15 Jahre	0-15
U345	0-15 Jahre	0-15
U346	0-15 Jahre	0-15
U347	0-15 Jahre	0-15
U348	0-15 Jahre	0-15
U349	0-15 Jahre	0-15
U350	0-15 Jahre	0-15
U351	0-15 Jahre	0-15
U352	0-15 Jahre	0-15
U353	0-15 Jahre	0-15
U354	0-15 Jahre	0-15
U355	0-15 Jahre	0-15
U356	0-15 Jahre	0-15
U357	0-15 Jahre	0-15
U358	0-15 Jahre	0-15
U359	0-15 Jahre	0-15
U360	0-15 Jahre	0-15
U361	0-15 Jahre	0-15
U362	0-15 Jahre	0-15
U363	0-15 Jahre	0-15
U364	0-15 Jahre	0-15
U365	0-15 Jahre	0-15
U366	0-15 Jahre	0-15
U367	0-15 Jahre	0-15
U368	0-15 Jahre	0-15
U369	0-15 Jahre	0-15
U370	0-15 Jahre	0-15
U371		



## Aşılar

Aşılar enfeksiyona dayalı tehlikeli hastalıklara karşı önemli bir koruyucu olup, düzenli aralıklarla yenilenmelidirler.

Kendi aşılarınızı yaptırmaya da dikkat ediniz. Aşı yaptırdıktan her zaman hem kişisel ("Aşılı olduğum için koruma altındayım ve hasta olmam") hem de toplumsal bir korumadır ("Aşılı olduğum için bana hastalık bulaşmadığı gibi ben de başka insanlara, örneğin henüz aşı olmamış ya da aşıları henüz tamamlanmamış süt çocuklarına da hastalık bulaştırmam")! Çocuk doktoruna giderken kendi aşı karnenizi yanınızda götürünüz. Doktor sizi memnuniyetle bilgilendirecek ve eksik aşılarınızı da hemen yapabilecektir!

## Önemli:

Gerekli aşıları doktorunuza sorunuz ve doktor ziyaretlerinizde aşı karnenizi yanınızda bulundurunuz.

Almanya'da aşağıda belirtilen aşılar tavsiye edilmektedir. Aşı masrafları sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır:

- Difteri
- Kızamıkçık
- Pertussis (boğmaca)
- Hepatit B
- Polyomiyelit (çocuk felci)
- Varisella (suçiçeği)
- Haemophilus influenzae Tip B
- Pnömonokoklar (örneğin akciğer ve beyin zarı iltihapları)
- Meninjokoklar (örneğin beyin zarı iltihaplanması)
- Tetanos
- Kızamık
- Kabakulak
- 12–17 yaş arası kız çocukları insan papilloma virüsleri (rahim boynu kanseri)
- Rota virüsler

## Hastalıklara karşı koruma

Çocuğunuzun sağlıklı kalması için epeyce katkıda bulunabilirsiniz. Çocuğunuzun hava şartlarına uygun elbise ve ayakkabı giymesine dikkat ediniz. Evinizde sigara içmeyiniz. Evinizi iyi havalandırınız (günde birçok defa pencereleri açınız). Çünkü insan sağlığına son derece zararlı küf mantarları nemli odalarda gelişmektedir. Oda ısısı 18–22 derece arasında olmalıdır.

Çocuğunuz televizyon ve bilgisayar karşısında fazla zaman geçirmemelidir. Dışarıda açık havada oyun oynamasına ve yeterince hareket etmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzun mümkün olduğunca erken bir zamanda yüzmeyi öğrenmesini sağlayınız.

## Sağlıklı bir uyku

Bebekğin ilk yaşı içerisinde ani bebek ölümü (anlaşılabilir bir neden olmadan süt çocuğunun hızla meydana gelen ölümü) tehlikesi en yüksektir. Bereket versin ki günümüzde ölümlerin önlenmesi için önerilen, günlük yaşantı içerisinde kolayca uygulanabilen tedbirler sayesinde ölümlerin yaklaşık %80'i önlenilmektedir. Aşağıda yazılı tedbirlerle yeni doğan bir bebeğin en güvenli şekilde uyuması sağlanabilir:

- Yalnızca sırt üstü yatarak uyutunuz
- Uyku tulumu ile boş yatağa yatırınız, yanında örtü, yastık, pelüş oyuncak vs. olmasın
- Uyuduğu ortam serin olsun (16–18 °C)
- Evde sigara içilmesin
- En az 5. ayına kadar anne sütü ile beslensin

## Kazaları önleme

Evde ve trafikteki kazalara karşı tedbir almak özellikle önemlidir. Kaza nedenleri ve kazalardan kaçınmak için detaylı bilgileri Alman Çocuk Güvenliği Kurumu'ndan alabilirsiniz. Aşağıda verilen bilgiler bu kurumun tavsiyelerine dayanmaktadır.

Çocuklarınız henüz çok küçük ise tüm prizlerin emniyet altına alınmış olmasına dikkat ediniz. Çocuğunuzu yalnız başına ocağın yanına gitmemesi konusunda eğitiniz ve ocağın etrafına koruyucu çitler koyunuz. Dolap ve çekmecelerin çocuklar tarafından açılmasını engellemek için özel çocuk kilitleri kullanılmalıdır.

Taşıt trafiğinde de aynı şekilde dikkat ediniz. Çocuğunuzu otomobil içinde her zaman emniyet kemeriyle bağlayınız; küçük çocuklar yaşlarına uygun çocuk koltuklarında oturmalıdır. 2008 Nisan ayından bu yana yalnızca ECE44/03 ya da daha yüksek düzeydeki bir standart uyarınca test edilmiş (ECE test mührü üzerindeki ruhsat numarasının ilk iki rakamı 03 ya da 04 ile başlayan) çocuk koltukları kullanılabilir.

Süt bebeklerin ve küçük çocuklar ne kadar hareketli hale gelirlerse, kendilerini haşlama veya yakma tehlikesi o kadar büyür. Çoğu haşlanma yaralanmaları sıcak çaydan meydana gelir. Bu nedenle sıcak içeceklerin (özellikle sıcak çay) çocukların erişemeyecekleri yerlerde bulunmaları gerekiyor.

Önce soluna ve sağına bakmadan cadde-lerden karşıdan karşıya geçilmeyeceğini çocuğunuza detaylı bir biçimde uygulamalı olarak öğretiniz. Çocuğunuza yalnızca kaldırımda yürümesi gerektiğini gösteriniz. Onlara örnek olunuz ve caddelerde yaya geçitlerinden (yaya geçidi çizgilerinden) ve trafik lambalarının bulunduğu yerlerden ve bu lambalar yalnızca yeşil yandığında karşıdan karşıya geçiniz.

### **Başka önemli kaza kaynakları ve korunma biçimleri:**

**Merdivenler, özellikle yürümeyi yeni öğrenmiş çocuklar için tehlikelidir.** Emekleyen çocuklar bir koruma çitiyle ev içinde bulunan merdivenlerden uzak tutulmalıdır.

**Zeminler** kaygan bir biçimde temizlenmeli ve kesinlikle cilalanmamalıdır.

**Halılar** kat yapmadan serilmeli ve altlarında kaymayı önleyici altlıklar bulunmalıdır. Bu özellikle fayans kaplı zeminde kullanılan banyo paspasları için geçerlidir.

**Masa örtüleri, elektrik kabloları, mobilyalar vs.** emekleyen çocukların tutunarak ayağa kalkmak için çok severek kullandıkları araçlardır. Bu nedenle raflar duvarlara vidalanmalı ve kablolar sabitlenmelidir. Kullanılmayan fişler prizlerden çekilmeli ve çocukların erişemeyeceği yerlere kaldırılmalıdır. Kolayca devrilen ayaklı lambalara dikkat edilmelidir. Sıcak içecekler masa örtüsüyle birlikte aşağıya çekilebilir. Çocuklar sandıkların ve buzdolaplarının içine tırmanmayı çok severler. Dikkat: Boğulma ya da donma nedeniyle hayatı tehlike!

**Bez değiştirme masaları** yüksektir ve hareketli çocuklar kolayca düşebilirler. Çocuğunuzun altını değiştirirken onu gözünüzün önünden ayırmayınız ya da daha iyisi yerde altını değiştiriniz.

**Yürüteçler** çocuğunuzu olması gerekenden daha hızlı hareket ettirirler. En iyisi yürüteç kullanmaktan vazgeçiniz.

**Plastik torbalar** çocuğunuzu, bunları kafalarına geçirmeye yöneltebilirler. Birçok çocuk bu şekilde boğulmuştur. Plastik torbaları çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza ediniz ve çocukları bu tehlikeye karşı uyarınız.

**Elbiselerde bulunan kordonlar** kaydırak ve oyun gereçlerinde, otobüs ve asansör kapılarında ya da yürüyen merdivenlerde çocukların asılı kalmasına neden olabilirler. Kordonsuz giysiler kullanınız.

**Oyuncaklar** çocuğun yaşına uygun olmalıdır, ki küçük parçalar yutulmasın ya da nefesle birlikte içe çekilmesin.

**Yorgan ve yastıklar** bebekler ve küçük çocuklar için son derece hafif olmalıdır. Ağır kuş tüyü yataklarda bebek rahat hareket edemeyebilir.

**Banyo küvetleri** bebeklerin ve küçük çocukların boğulabilecekleri kadar büyüktür. Bu nedenle özel bebek küvetleri bulunmaktadır. Daha büyük çocuklar banyo küveti içinde hiç bir zaman yalnız bırakılmamalıdır. Elektrikli aletler duş ve banyo küvetlerinden uzak tutulmalıdır.

**İlaçlar, sigaralar (aynı zamanda izmaritler) ve alkollü içecekler** çocuklar için zehirlidir. Bunları çocukların erişemeyeceği yerlerde muhafaza ediniz.

**Temizlik maddeleri ve deterjanlar, vücut bakım ürünleri (örneğin tırnak cilası çıkarmaya yarayan kimyasallar)** kısmen aynı şekilde zehirlidir. Bunları da çocukların erişim alanından uzakta muhafaza etmelisiniz.

**Zehirli bitkiler** bazen çok çekici görünürler. Çocuğunuzun çiçeklerin, yaprakların ya da taneli meyvelerin tadına bakması tehlikeli olabilir. Evinizden ve bahçenizden zehirli bitkileri uzaklaştırınız. Çocuklarınızı bilmedikleri meyveleri yememeleri konusunda aydınlatmalısınız.

**Uçurtma uçurmak** çok güzel bir sonbahar eğlencesidir. Bunun için uygun bir yer bulunuz. Başka bir deyişle elektrik tellerinin bulunmadığı bir alan arayınız. Böylelikle uçurtma ipinin tellere dolaşması önlenmiş olur (elektrik çarpması tehlikesi!).

**Buz tutmuş yüzeyler** üzerinde oyun oynamak çocuklar için çok çekicidir. Her yıl çocuk ve yetişkinler donmuş su yüzeylerindeki buzların kırılması sonucu boğulmaktadır. Bu nedenle çocuklarınızın buz tutmuş yerlerde yalnız başlarına oynamalarına izin vermeyiniz.



**Köpek ve kediler** her zaman kendileriyle her şeyin yapılmasına izin vermezler. Küçük çocukları evcil hayvanlarla hiç yalnız bırakmayınız. Daha büyük çocuklar evcil hayvanlara nasıl davranacaklarını öğrenmelidirler.

## 2. Kadınlar için öneriler: Meme kanserinin erken teşhisi ve tedavisi

Meme kanseri dünya çapında kadınlarda en sık karşılaşılan kanser hastalığıdır. Giderek daha fazla meme kanseri hastasının iyileştiriliyor olması güzel bir haberdır. Hastalanan kadınların yüzde 75'inden fazlası hayatta kalmaktadır.

### Risk faktörleri

Meme kanserine yol açan belirli bir neden bulunamamıştır. Fakat bilim, meme kanserine yakalanma riskini yükseltebilecek bir dizi faktör tespit etmiştir.

**Beslenme ve hareket:** Araştırmalar daha çok meyve ve sebzeyle sağlanan yağ oranı düşük beslenmenin ve düzenli hareketin meme kanseri riskini azalttığına işaret etmektedir. Fazla kilolu kadınlar menopoz döneminden sonra daha sık meme kanserine yakalanmaktadır.

**Alkol:** Alkol genel olarak kansere yol açan etkilere bulunmaktadır.

**Hormonlar:** Araştırmalar, uzun süreli hormon kullanımının meme kanserinin oluşmasını kolaylaştırdığı kuşkusunu ortaya koymaktalar. Doğum kontrol haplarının alınması da bu riski biraz arttırmaktadır.

**Çocuksuzluk ve ileri yaşta annelik:** Çocuksuz kadınlar ve ilk çocuğunu 30 yaş üstü doğuran kadınların yüksek meme kanseri riski taşıdıkları görülmektedir. Tam tersine, her emzirme dönemi ise riski azaltmaktadır.

**Çevre:** Çeşitli maddeler, örneğin radyoaktif malzemeler, kanser hastalıklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır.

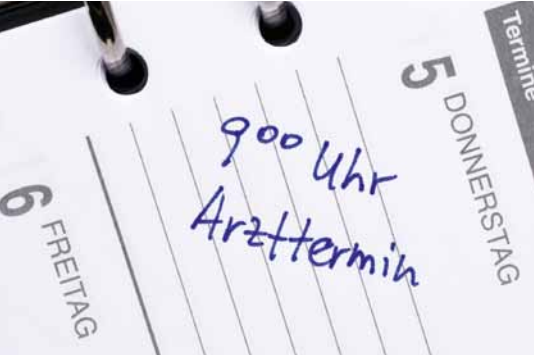
**Yaş:** Meme kanserine yakalanma riski yaşa bağlı olarak artmaktadır. Ortalama hastalığa yakalanma yaşı 63 yaş civarındır. Hastaların yalnızca % 20'si 50 yaşın altındadır.

**Mastopati:** Mastopati kavramıyla memede hastalıklı fakat iyi huylu değişiklikler tanımlanmaktadır. Mastopatinin özel bir biçiminde (Aşama III) meme kanseri riski artmaktadır.



**Geçmişteki meme kanseri hastalığı:** Geçmişte meme kanserine yakalanmış kadınlar, hastalığa yeniden yakalanma konusunda yüksek risk taşımaktadırlar.

**Genetik yapı:** Uzmanlar meme kanseri hastalarının yüzde 5–10'unun kalıtsal olarak aldıkları ya da kalıtsal olarak devredebilecekleri riskler taşıdıkları düşüncesinden yola çıkmaktadır.



## Erken teşhis

Meme kanserinin erken teşhisinden amaç, iyileşme şansını arttırmak için hastalığı mümkün olduğunca erken tespit etmektir. Doktorlar, meme kanserinin erken teşhisi için aşağıdaki tavsiyelerde bulunmaktadır: Kendi kendini muayene, hekimin uyguladığı elle yoklama muayenesi ve meme röntgenlerine düzenli katılım (*mamografi taraması*).

## Dokunma yoluyla kendi kendini muayene Nerede ve ne zaman?

- Ayna önünde, duş alırken ya da krem sürerken
- Âdet döneminin başlamasından sonraki 7. günde
- Âdet kanaması bittikten sonra ay içinde belirlenmiş sabit bir günde

## Arayacaklarınız:

- Dügümler ya da şişlikler, meme biçiminde ve büyüklüğünde değişiklik, girinti ya da kırıksıklıklar, selülit gibi görünen alanlar, kızarıklık ya da sıcak alanlar.

## Nasıl?

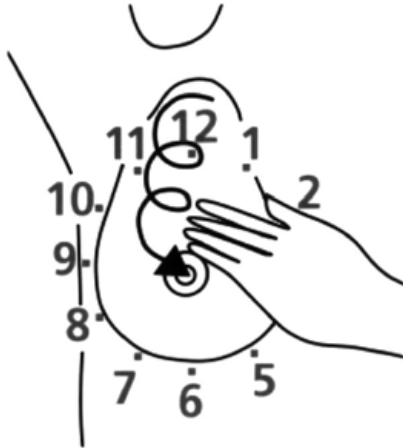
Köprücük kemiğinden meme altına kadar; kol altındaki meme dokusu dâhil.

- Üç orta parmakla (parmaklar düz ve bitişik olacaktır, bkz. şekil)
- Memenizi bir saat olarak düşününüz ve yoklamaya köprücük kemiğinden başlayınız (saat 12)
- Yoklamayı parmak uçlarıyla değil, parmak ayalarıyla yapınız ve meme ucuna kadar küçük dairesel hareketler yapınız
- Bunu her saat pozisyonu için tekrarlayınız (bkz. şekil)

Memedeki birçok değişiklik öteki kadınların eşleri tarafından fark edilir. Elle dokunarak yoklama esnasında eşinizden de yardım isteyiniz.

## Doktor tarafından yapılan yoklama muayenesi

Sağlık sigortaları 30 yaş sonrası kadınlara memelerini yılda bir kez bir kadın hastalıkları hekimine olası değişiklikleri tespit için muayene ettirmeleri olanağı sağlamaktadırlar.



Bu, memeleri kendi kendine kontrol yöntemlerini öğretmeyi de içerir.

## Meme röntgeni (Mamografi)

*Mamografi* uygulamasında kadın memesinin röntgenle görüntülenmesi sağlanır. YYasal olarak 50–69 yaş arası sigortalı kadınlar iki yılda bir mamografi taramasına davet edilir. Masrafları genel sağlık sigortaları karşılar.

Federal Sağlık Bakanlığı, 50–69 yaş arası kadınların düzenli olarak mamografi görüntülemesine katılmaları halinde, bunun ölüm oranını azaltabileceğinden yola çıkmaktadır. 50 yaş altı ve 69 yaş üstü genel sağlık sigortası üyesi kadınlar, yalnızca meme kanseri şüphesi durumunda mamografi görüntülenmesinden yararlanma hakkına sahiptirler.

## Ne zaman doktora gitmeliyim?

- Ağrılar varsa
- Meme konumu, büyüklüğü ve biçiminde değişiklikler oluşmuşsa
- Meme derisinde değişiklikler, girinti veya kabarmalar ortaya çıkmışsa
- Meme ucunda değişiklikler
- Memede ya da koltuk altında sertlik ve düğümler oluşmuşsa
- Ani ve nedensiz kilo kaybı varsa
- Kollar yukarı kaldırıldığında memelerde farklı tepkiler oluşuyorsa
- Sulu kanlı akıntılar varsa
- Meme bölgesinde birden bire ortaya çıkan ve azalmayan cilt kızarıklıkları oluşuyorsa.

Hemen her kadın yaşamının herhangi bir döneminde memede değişiklikler hisseder. Fakat bunların yüzde 80'den fazlası **iyi huylu hastalıklardır**. Buna rağmen, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde doktora başvurulmalıdır. Böylece, gereksiz korkulardan kaçınılır ve eğer teşhis gerçekten "*kanser*" ise, çabuk müdahale edilmesi sağlanmış olur.

Değişikliğin kanser hastalığı olup olmadığının saptanması için doku numunesi alınır (biyopsi). İçi oyuk bir iğne yardımıyla hücre ve doku örneği incelenmek üzere alınır.

## Meme kanseri

### Meme kanseri nedir?

Kontrol dışı hücre bölünmesi tümörleri oluşturur. Kötü huylu *tümörlerde* değişikliğe uğrayan hücreler çoğalır ve doku içinde büyüyerek dokuyu parçalarlar. Kan ve lenf damarları üzerinden diğer organlara ulaşır ve ırları (metastaz) oluştururlar. Eğer bir kadında meme kanseri tespit edilmişse, bu teşhise rağmen kendisine zaman ayırması ve tedavi olanakları, klinikler vb hakkında detaylı bilgi edinmesi çok önemlidir. Her durumda, hasta üzerinde, hastalığın ağırlık derecesinin tespiti için ayrıntılı muayeneler gerçekleştirilir.

### Tedavi

Tıp alanındaki gelişmeler tedavinin giderek daha özenli hale gelmesini ve meme amputasyonlarına günümüzde geçmişte olduğundan daha az ihtiyaç duyulmasını sağlamaktadır. Yüzde 70'in üzerindeki vakalarda meme korunarak ameliyat gerçekleştirilmektedir. Tedavi tümörün büyüklüğüne, yayılımına ve konumuna, meme büyüklüğüne, hastanın yaşına ve hastanın isteğine bağlıdır. Müdahale ameliyat yanı sıra çoğunlukla ışın tedavisi ve gerekirse ilaçla yapılan tedaviyi (antihormonal tedavi, kemoterapi) içerir.

## Önemli:

Şüpheli bir bulgu her zaman kadının meme kanseri hastası olduğu anlamına gelmez.

## Ameliyat

Çoğunlukla günümüzde tek ameliyat yeterli olmaktadır. **Memenin muhafaza edildiği ameliyatta** tümör ve dokuyu çevreleyen sağlıklı dokunun bir bölümü alınır. Eğer münferit ve yerel olarak gelişmiş bir tümör söz konusuysa memenin muhafaza edildiği ameliyat uygulaması gerçekleştirilir.

## Eğer birden fazla tümör bulunuyorsa ve

- iltihaplı bir karsinom söz konusuysa
- Memenin alınması gerekli olabilir.
- Eğer memenin muhafaza edilerek tümörün tümüyle alınması gerçekleştirilemiyorsa,
- ve ardıl bir ışın tedavisinin uygulanması olanaksızsa ya da istenmiyorsa ve yine
- eğer hasta amputasyonu memenin bulunduğu bir ameliyattan daha güvenli buluyorsa, o zaman meme alınır.

Çoğunlukla meme ameliyatına koltuk altındaki lenf düğümlerinin alınması da dâhil edilir. Bunlar, lenf düğümlerinin kanserli olup olmadığı ve kaç adet lenf düğümünün kanserden etkilenmiş olduğunun tespit edilmesinden sonra alınırlar.

## Hormon tedavisi

Kötü huylu tümörlerin yaklaşık dörtte üçü hormonlara bağımlı olarak gelişir: Kadın cinsiyet hormonu östrojen kanserli hücrelerin gelişmesini tetikler. Hormon tedavisinde hücre gelişimini yavaşlatmak için “anti-hormon” kullanılır.

## Işın tedavisi

Işın tedavisi meme kanserinde kullanılan bir tedavi yöntemidir. Memenin muhafaza edildiği ameliyat sonrası kalması muhtemel tümörlü hücreler enerji bakımından zengin ışınlarla imha edilir ya da bunların gelişmesi önlenir. Işın tedavisi yaklaşık 6 hafta sürer ve hafta içinde klinik ya da ışın tedavisi muayenehanelerinde birden fazla olarak uygulanır.

## Kemoterapi

Meme kanseri hastalarında ameliyat ile ışın tedavisi arasında hastalığın yeniden oluşma riskini azaltmak ve metastazı frenlemek için ilave olarak bir kemoterapi uygulaması yapılır. İlaçlar birden fazla tedavi süreçlerinde verilir ve bu şekilde tüm vücuda dağılmaları sağlanır. İlaçlar, vücudun her yerinde hücre bölünmesini önler. Böylelikle tespit edilememiş tümör hücrelerine de erişilmiş olur.

## Meme yapılandırması ve diğer seçenekler

Eğer memenin alınması zorunlu ise ya da görüntü ameliyat sonrası rahatsız edici bulunuyorsa, meme kanseri hastalarının üç seçeneği bulunmaktadır: Fital destekler yapılabilir ya da dıştan protez takviyeli sutyenler kullanabilirler. Sentetik maddeden yapılmış bir implant yaptırabilir veya kendi meme dokusundan meme yapılandırılmasına karar verebilirler.

## Psikolojik destek

Tedavinin yanı sıra hastanede görevli psikologlar, kanser danışma merkezleri ve kendi kendine yardım grupları, fiziksel ve ruhsal çöküntüye daha iyi katlanma ve yeni bir yaşam perspektifi geliştirmek amacıyla yardımcı olmaktadır.

## Rehabilitasyon ve ardıl tedavi

### Rehabilitasyon

*Rehabilitasyon* yatarak ya da ayakta gerçekleştirilebilir. Yatarak rehabilitasyon, Reha kliniklerinde gerçekleştirilir. Ayakta tedavide hasta, Pazartesi'den Cuma'ya kadar kendisine en yakın Reha kliniğinde bulunur; geceleri ve hafta sonlarını evinde geçirir.

### Ardıl tedavi

Ameliyat sonrası muayenelerden düzenli olarak yararlanılması, hastalığın ameliyattan yıllar sonra da nüksetmesi söz konusu olabileceğinden çok önemlidir:

- 1.-3. yıl: görüşme, bedensel muayene: üç ayda bir; mamografi (gerekirse ultrason): hastalığa yakalanan memede yılda 2 kez; diğer memede yılda 1 kez.
- 4.-6. yıl: görüşme, bedensel muayene: altı ayda bir; mamografi (+ ultrason): yılda bir kez.
- 6. yıldan itibaren: görüşme, bedensel muayene: her yıl; mamografi (+ ultrason): her yıl.

Muayeneler arasındaki süre, kişisel olarak değişebilir.



### 3. Yaşlılar için öneriler: Yaşlılık, Bakım ve Sağlık

#### Yaşlılıkta sağlık

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre 65 yaşını dolduran kimseler yaşlı kabul edilir. İncelemeler göçmenlerin genelde kendilerini zamanından önce (60 yaşından başlayarak) yaşlı hissettiklerini ve yaşlılıkta yüksek hayati tehlikeye maruz kaldıklarını göstermektedir. Genellikle erken emekli olmakta ve kronik ya da çok yönlü hastalık ve engellerle acı çekmektedirler. Bu durumun çok çeşitli nedenleri vardır: Memleketi, arkadaş-dost çevresini ve aileyi, yabancı bir ülkede çalışmak ve yeni bir yaşam kurmak için terk etmek çok zorlayıcı bir durumdur. Ayrıca birçok göçmen ağır fiziksel çalışma gerektiren işleri görmekte-dirler. Ancak hedeflenen tedbirlerle yaşlılıkta yaşam kalitesinin yükseltilmesi mümkündür.

#### Yemek ve içmek

Açlık ve susuzluk hissi yaşlılıkta azalır. Ancak yemek ve içmek son derece önemlidir.

Bir bakımdan ideal olan dengeli ve yeterli beslenmedir. Çünkü eksik ya da yetersiz beslenme vücudu zayıflatır. Diğer yandan yaşlı insanlar fazla beslenmeden ve buna bağlı fazla kilolardan sakınmalıdırlar.

#### Yaşı ilerlemiş insanlar,

- daha az yağ ve karbonhidrat almalı;
- yumurta akı ve safra bakımından zengin besinleri (bol sütü besinler/süt ürünleri) tercih etmeli;
- az alkol tüketmeli;
- az tuz ve şeker almalı;
- Günlük olarak sebze ve meyve tüketmelidir.

Bazı hastalıklarda özel beslenme gereklidir. Kendi başına yemeğini pişiremeyen yaşlılar ya da yakınları tarafından bu görevin üstlenilmediği hallerde **yemek servisleri** “*mobil yemek servisi*” verilmektedir. Örneğin sosyal yardım kuruluşları (Caritas [Katolik Kilisesi Yardım Kuruluşu], Arbeiterwohlfahrt [İşçi Sosyal Dayanışma Kuruluşu], Diakonie [Protestan Kilisesi Yardım Kuruluşu], DRK [Alman Kızılhaç Derneği]) bu hizmeti vermektedirler.

Yaşı ilerlemiş günde en az 2 litre sıvı almalıdır. Kalp sorunu olan ya da böbrek hastalığı bulunan yaşlılar nispeten daha az sıvı almalıdırlar. Bu tür durumlarda doktora danışılması gerekir.



## Aşılar

Yaşı ilerlemiş insanlarda enfeksiyonlar gençlerde olduğundan daha ağır seyreder. Bu nedenle yaşlılar örneğin grip döneminde hasta şahıslarla temasa girmekten kaçınmalıdır. Günlük hareket bağımsızlık sitemini güçlendirir.

## Robert-Koch Enstitüsü yaşlılar için aşağıda belirtilen aşıları tavsiye etmektedir:

- Grip aşısı (influenza-aşısı), yılda bir kez
- Pnömonokok aşısı (60 yaşından itibaren), bir defalık
- Tetanos/difteri aşısı her on yılda bir

Genel sağlık sigortaları bu aşıların masraflarını karşılamaktadır.

## İlaçlar

Yaşlılıkta birden fazla hastalık eş zamanlı olarak ortaya çıkar. Bu nedenle alınması gereken ilaçların sayısı artar. Bunlar çoğunlukla karşılıklı etkileşmelere ve yan tesirlere neden olur. Örneğin kan dolaşımı sorunlarına, dalgınlığa, böbrek sorunları ya da hareket rahatsızlıklarına yol açar. Bu nedenle özellikle doğru ilaç alımına dikkat etmeli ve doktorunuza size verilen ilaçların tümü konusunda bilgilendirmelisiniz.

## Ağrılar

Yaşı ilerlemiş insanların bazıları, hastalığa bağlı ya da kronik ağrılar çekerler. Ağrılar yaşam kalitesini azalttığı ve yatağa bağımlılık ve ardıl gelen hastalıklara neden olabildiği için, ağrılara karşı uzmanlar tarafından verilmiş ilaçlar, hasta egzersizleri ve diğer tedavi olanaklarıyla müdahale edilmelidir.

Yasal bakımdan sigorta kapsamında olan ve sınırlı hayat beklentisi olan ağır hastalar 2007 yılından bu yana palyatif bakım servisinden yararlanmaktadırlar. Bu ekip doktorlardan, bakıcılardan ve tedavi uzmanlarından oluşmaktadır. Ekibin görevi ağrıları ve nefes darlığı, bulantı ya da kusma gibi rahatsızlıkları azaltmaktır. Bu hizmetler, yakınınızdaki muayenehane doktorları ve hastanelerde görevli doktorlar tarafından yazılabilir.

## Rehabilitasyon

İnme (felç), femur boyun kırığı ya da yaşlılığa bağlı hastalıkların ortaya çıkmasından sonra alınacak rehabilitasyon tedbirleri, hastanın şikâyetlerine rağmen kendine yeter durumda kalmasına ve bakım yurduna taşınmaktan kaçınılabilmesine katkıda bulunabilir. Almanya'da yaşayan her insan yasal bakımdan rehabilitasyon talep etme hakkına sahiptir.

Rehabilitasyon için hastalar günlük **kliniğe ya da ayakta rehabilitasyon yapan merkezlerde** danışabilirler. Fakat çoğunlukla rehabilitasyon tedbirleri **kliniklerde yatılı** olarak uygulanmaktadır.

## Kendi kendine yardım ve aile bireyleri grupları

Almanya'da yaklaşık yüz bin adet, düzenli gerçekleştirdikleri buluşmalarla hastalıklarla başa çıkmayı kolaylaştıran, kendi kendine yardım grubu bulunmaktadır. Bu gruplar ilişki kurma, yaşama yön verme konusunda teşvik edici önerilerin yanı sıra sosyal iletişim ağı sunmaktadırlar.

Bakım yapan aile bireyleri de kendi kendine yardım gruplarında kendi sorunları için çözüm bulabilmektedirler.

## Yaşlılıkta memnuniyet

Dostlarla, aile ve yakınlarla temas yaşlılıkta memnuniyeti arttıran bir faktördür. Bu nedenle, yaşı ilerlemiş insanların aileleri içinde bazı görevler üstlenmeleri ve hobilerine zaman ayırmaları güzel bir şeydir. Sağlıklı bir yaşam tarzının yanı sıra hafıza egzersizleri, uygun bir işitme cihazı ya da doğru bir gözlük de yaşlılığın tadını çıkarmaya yarayan küçük yardımlardır.



## Yaşlılıkta bakım

Birdenbire bakıma muhtaç kalan, belki de yatağa bağımlı kalacak yaşlı insanlar ve yakınları için çeşitli yardım olanakları bulunmaktadır.

### Bakım sigortasının maddi hizmetleri

1995 yılından bu yana Almanya'da *Bakım Sigortası* bulunmaktadır. Bakım sigortasının amacı yaşlı insanları ve yakınlarını, eğer yaşlılar devamlı olarak bakıma muhtaç durumda kalıyorlarsa, maddi bakımdan desteklemektir.

### Sigortalılar, aşağıdaki koşulları yerine getirmeleri halinde sosyal bakım sigortası hizmeti talebinde bulunabilirler:

- Başvurunun yapıldığı tarihten önceki 10 yıllık süre içinde en az iki yıl boyunca aidatları ödemiş olmak,
- Sağlık Sigortası Tıbbi Hizmet Birimi tarafından, günlük yaşamdaki alışılmış ve sürekli tekrarlanan uygulamalarda en az altı ay yüksek derecede bakıma muhtaçlığı gerektiren asıl alanlar olan, vücut bakımı, beslenme, hareketlilik ve ev ihtiyaçlarının karşılanmasında yardıma ihtiyaç duymaları nedeniyle, bakıma muhtaç olarak sınıflandırılmak.
- Günlük becerileri kalıcı olarak önemli ölçüde kısıtlı olan insanların da (sıkça demans hastaları) bakım sigortasından ödeme alma hakkına sahiptirler.

## Bakım danışmanlığı

01.01.2009 tarihinden bu yana, bakım sigortası kapsamında yer alan kişiler bireysel olarak bakım danışmanlığı hizmeti talep edebilirler. Diğer bilgileri bakım sigortası kurumlarından alabilirsiniz.

### Bakım parası ve aynı bakım hizmeti

Yaşlı bir insana, aile bireyleri tarafından ya da arkadaşları tarafından bakılıyor ve bakım sigortası kurumu bakıma muhtaç olduğunu kabul ediyorsa, hasta, miktarı *bakım kademesine* bağlı olarak belirlenen aylık bakım parası alır. Bakıma muhtaç kişiler, bakım parası yerine, aynı bakım hizmeti alma tercihinde de bulunabilirler. Bu durumda, profesyonel bakım elemanları bakımı üstlenir ve bakım sigortası kurumu, bakımın derecesine göre masrafların bir bölümünü öder.

Bakım parası ve aynı bakım hizmetlerini birleştirmek de mümkündür. Bazı durumlarda, Avrupa Birliği'ne üye ülkelerden gelen göçmenler bakım sigortası hizmetlerinden yararlanma hakkına sahip olabilirler ve aynı zamanda ülkelerinde ödenen bakım parasını da alabilirler. Aynı bakım hizmetleri bir başka ülkeye aktarılamaz.

	Bakım kademesi 0 demanslı	Bakım kademesi I (demanslı)	Bakım kademesi II (demanslı)	Bakım kademesi III
Aylık bakım parası	123 Avro	244 (316) Avro	458 (545) Avro	728 Avro
Aylık aynı bakım hizmeti, sınır değer	231 Avro	468 (689) Avro	1.144 (1.298) Avro	1.612 Avro (1.995 Avro özel zor durumlarda)

**Evde bakım hizmeti:** Gördüğünüz tablo hâlihazırda geçerli olan bakım paralarını yansıtmaktadır.

### Bakıma muhtaçlık ve bakım kademeleri

Bakıma muhtaç insanlar farklı bakım kademelerine sınıflandırılır. Bu sınıflandırma, Sağlık Sigortası Tıbbi Hizmet Birimi (MDK) tarafından verilecek bir rapora göre gerçekleşir. Bu bakım kademeleri miktar açısından farklı maddi yardımlarla ilişkilendirilmiştir.

**Bakım kademesi 0**, bakım gereksinimleri bakım kademesi I'nin altında kalan, günlük becerileri kalıcı olarak önemli ölçüde kısıtlı olan insanlar (sıkça demans hastaları) içindir, **bakım kademesi I**, günde en az 90 dakika yardıma ihtiyacı olan, bakıma ileri derece muhtaç insanları; **bakım kademesi II**, günde en az 3 saat yardıma ihtiyacı olan, ağır bakıma muhtaç insanları ve **bakım kademesi III**, günde en az 5 saatlik çok ağır bakıma muhtaç insanları tanımlamaktadır.

### Bakım yurdunda bakım hizmeti

Eğer (bir bakım yurdunda) yatılı bakım gerekliyse, bakım sigortası kurumu bakım kademesine göre aylık olarak 1.612 Avro'ya kadar (özel zor durumlarda 1.995 Avro'ya kadar) yalnızca ana bakım, sosyal danışmanlık ve tıbbi tedavi bakımı masraflarını ödemektedir. Beslenme geçim, yine aynı şekilde bakım yurdu ücretini ve bakım sigortası tarafından karşılanmayan öteki bakım masraflarını sigortalının kendisi karşılayacaktır.

Bakım sigortası ve, bakıma muhtaç olan kişinin ve ailesinin geliri ve mal varlığı bakım yeterli değilse, Sosyal Yardım Dairesi, evde bakım ya da kısmi olarak yatılı bakımın yeterli olmadığı, daha pahalı olduğu ya da gerçekleştirilemez olduğu durumlarda bakım yurdundaki bakımın ücretini öder. MDK bilirkişisi, bakım derecesini Kademe I ve Kademe II olarak tespit ettiğinde, bakım yurdunda bakılmalarının gerekli olduğunu özellikle belirtmesi gereklidir. Bunun, bilirkişi raporunda belirtilmemesi durumunda, bakım sigortası, ev bakımı uygulamasında olduğu kadar ödeme yapar.

	Bakım kademesi 0	Bakım kademesi I	Bakım kademesi II	Bakım kademesi III
MDK birliklerinin verdiği rapora göre sınır	0 Avro/ay	1.064 Avro/ay	1.330 Avro/ay	1.612 Avro/ay (1.995 Avro/ay özel zor durumlarda)

Bakım sigortasının **tam yataklı bakım** için yaptığı ödemeler: Gördüğünüz tablo hâlihazırda geçerli olan bakım paralarını yansıtmaktadır. Bu rakamlar üç yılda bir gözden geçirilir ve gerekirse ayarlama yapılır.

### Danışmanlık

Birçok merci (yaşlılık sigortası kurumları, sosyal yardım kuruluşları, bakım sigortası, bakım destek noktaları, yaşlılar hizmet büroları vs.), hangi koşullarda, nerelerden ne tür destek ve yardım alabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmayan yaşlı hastalara ve yakınlarına danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

**Bu durumlarda ilk başvuru yeri bağımsız sosyal yardım kuruluşları olabilir. Örneğin:**

- Arbeiterwohlfahrt/AWO (İşçi Sosyal Dayanışma Kuruluşu)
- Caritasverband (Katolik Kilisesi Yardım Kuruluşu)
- Deutsches Rotes Kreuz/DRK (Alman Kızılhaç Derneği)
- Diakonisches Werk (Protestan Kilisesi Yardım Kuruluşu)

### Aynı hizmetleri

- Yaşlılık, barınma ve bakım danışmanlık merkezleri
  - Seyyar bakım kuruluşları ve
  - günlük ve kısa süreli bakım merkezlerinin yanı sıra özel bakım kuruluşları
- da kapsamlı olarak vermekte ve yardımcı olmaktadır.

Danışmanlık hizmeti parasızdır ve sır saklama yükümlülüğüne tabidir. Birlikler aynı zamanda yemek servisi ("seyyar yemek servisi") ya da acil çağrı sistemlerinin kurulumu hizmetlerini de vermektedirler.

Birçok şehirde göçmenlerin ihtiyaçlarını karşılayan sosyal hizmet kurumları bulunmaktadır. Örneğin ana dilde hizmet veren personel ya da çok dilde bilgilendirme malzemesi gibi hizmetler sunmaktadır.

Aynı zamanda kendi kendine yardım kuruluşları, şehir ve bölgesel yönetimler (Yurttaş Danışmanlığı, Sosyal Yardım Dairesi: Yaşlılık Yardımı Bölümü, yaşlılar görevlisi ve yaşlılar danışma kurulu) ve birlikler, hastalık ve bakım sigortası kurumları gibi evde bakım üzerine bilgiler vermektedirler. Bu kurumlar da hastalar ve yakınları **bakıma muhtaçlık/ bakım kademeleri ve bakım sigortasının hizmetleri** hakkında bilgilendirilmektedir.

## Kendi evinde yaşamak

Evin, yaşlı insanların ihtiyaçlarına göre donatılması için hizmet veren yaklaşık **200 adet konut danışmanlık merkezi** bulunmaktadır.

## Bu merkezler aşağıdaki kuruluşların bünyesinde yer almaktadırlar:

- Belediye
- Sosyal dayanışma kurumları
- Konut inşaat şirketleri
- Kamu yararına çalışan dernekler
- Mimar odaları

Danışmanlar, günlük hayatta karşılaşılan sorunlara teknik çözümler bulma konusunda yardımcı olmaktadır. İstek üzerine tadilatları organize etmekte ve finansmanla ilgili soruları yanıtlamaktadırlar. Yardıma muhtaç olarak sınıflandırılan ve kendi konutlarında oturan kişilere bakım sigortası kurumu tadilat için katkıda bulunmaktadır.

## Yardım araçları ve bakım yardım araçları

Yalnızca engellerden arındırılmış bir konut için değil, aynı zamanda çeşitli yardım araçları ve bakım yardım araçları yaşlıların günlük yaşamlarını kolaylaştırabilmektedir.

## Yardım araçları,

- hastaya müdahalede başarıyı sağlayacak gereçler,
- engel oluşturan durumu önleyen veya
- ortadan kaldıran gereçlerdir.

Bunlar arasında gözlükler, işitme cihazları, protezler ya da tekerlekli iskemleler sayılabilir. Yardımcı araçlar doktor tarafından düzenlenir. Sağlık sigortası masraflara katılır.

## Bakım yardımı araçları,

- bakımı kolaylaştırmalı,
- şikâyetleri azaltmalı ve
- kendi kendine yeten bir yaşam sürmeyi olanaklı hale getirmelidir.

Bunlar arasında örneğin yürüteçler, küvet kaldıraçları, acil durum tesisatları sayılabilir. Eğer Sağlık Sigortası Tıbbi Hizmet Birimi (MDK) yaşlıyı bakıma muhtaç olarak sınıflandırmış ve onu bir bakım kademesiyle tanımlamışsa, bakım sigortası, bakım yardımı araçları için yapılan harcamaların bir kısmını karşılar. Bakım sigortasının ödemeyi yapması için genelde doktor reçetesi gereklidir.

## Evde bakımın organizasyonu

Birçok bakıma muhtaç kişi eşi, kız ve erkek çocukları ve gelin ya da damatları tarafından evde bakım görmektedir. Bu kişiler için bakım görevi fiziksel ve ruhsal bakımından çok yıpratıcı olabilmektedir. Bu nedenle bakımı yapan kişiler de yardım arayışı içindedir. Kendi kendine yardım grupları bakım görevini yerine getiren kişilere destek vermekte ve onlara kendilerini ifade etme olanağı sunmaktadır.

Bakımı kolaylaştıracak ve bakımı bakılan için daha hoş kılacak çeşitli teknikler hasta yakınlarına **bakım kurslarında** öğretilmektedir. Kurslar bakım sigortaları tarafından verilir ve MDK bakıma muhtaçlığı tespit etmişse ücretsizdir.

### **Gündüz ve gece bakımı**

Gündüz ve gece bakımı bakıma muhtaç kişilerin evlerinde yaşamalarını bir yandan da gerekli bakımı almalarını olanaklı kılmaktadır. Gündüz ve geceleri örneğin çocuklar isteyken, bakıma muhtaç kişinin bakımı kısmı yatılı bir bakım kuruluşuna yapılır.

### **Kısa süreli bakım**

Bakım yapan yakınlar tatile ihtiyaç duyduklarında ya da hasta olduklarında kısa süreli bakım hizmeti bulunmaktadır. Bu hizmet sosyal dayanışma birlikleri, yerel kuruluşlar ve ticari işletmeler tarafından sunulmaktadır. Ayrıca özel olarak kısa süreli bakım sağlayan kuruluşlardan ya da bakım yurtlarından bu hizmet alınabilir.

### **Geçici bakım**

Kısa süreli bakıma alternatif olarak geçici veya engelli durumu bakımı sunulmaktadır. Bir başka aile üyesi, bir dost ya da profesyonel bakım elemanları evde bakım görevini, bakımı yapan kişi yeniden evde oluncaya kadar üstlenirler.

### **Seyyar bakım hizmeti**

Bakıma muhtaç kişilere yakınları tarafından bakılmıyorsa,seyyar bir bakım hizmeti bakıma muhtaç kişinin evinde bakımını üstlenebilir. Evde yapılan profesyonel bakım, sosyal dayanışma kurumları, belediyeler ya da ticari kuruluşlar tarafından işletilen sosyal yardım istasyonları ve bakım hizmeti kurumları tarafından sunulmaktadır. Bakım hizmeti veren kuruluşlardaki avantaj, personelin genel olarak kalifiye olmasıdır.

### **Bakım hizmeti veren kuruluşların listesi ve ücret bilgisi aşağıdaki kurumlardan alınabilir:**

- Bakım sigortaları
- Belediyeler (Sosyal Yardım Dairesi, yaşlılık hizmetleri telefonları)

### **Birlikte oturma**

Gözetim altında oturan yaşlılar kendi ev idarelerini üstlenerek, bir yaşlılar sitesi içinde bulunan ya da bir yaşlılar yurduna eklenmiş kendi evlerinde yaşamaktadırlar. Ev sakinleri günlük yaşamlarını kendi kendilerine biçimlendirmekte ve kişiye özel alanlara sahip olmaktadır. Fakat buna karşın seçimi kendilerine ait olmak üzere istedikleri himaye, idare ve bakım hizmetlerini alabilmekte-dirler.

Gözetim altındaki oturma grupları gözetim altında yapılan oturma işleminden daha fazla destek görmektedir. Hizmet teklifi yalnız başlarına bakımlarını sağlayamayan insanlara yöneliktir. Kiracılar kendilerine ait odalara sahiptir; odaların ve günlük yaşamın biçimlendirilmesinde belirleyicidirler. Ancak uzman bakıcılar tarafından yoğun biçimde desteklenirler..

### **Yatılı bakım kurumlarında yardım ve bakım hizmeti**

Eğer bakım kişinin yakınları tarafından artık daha fazla sağlanamıyorsa, yardıma muhtaç kişi yatılı bir bakım kurumuna taşınabilir. Yurt sakinleri 24 saat uzman bakıcılar tarafından gözetim altında tutulmaktadır. Acil durumlarda derhal gerekli yardım yapılır ve sayısız grup etkinlikleri, örneğin jimnastik ve zihinsel egzersiz gibi, destek olanakları bulunmaktadır.

### **Yatılı bakım kurumlarının adresleri aşağıdaki kurumlardan alınabilir.**

- Sosyal Yardım Daireleri
- Belediyelerin yaşlılara yardım bölümleri ve yaşlılar temsilcilikleri
- Bakım sigortası kuruluşları
- Sosyal dayanışma birlikleri, özel şirketler
- Kendi kendine yardım grupları
- Sarı sayfalar
- İnternet

### **Yurt masraflarının bileşimi**

Eğer kurumun sigortayla bakım sözleşmesi bulunuyorsa, genel bakım hizmetleri, tedavi amaçlı bakım ve sosyal gözetim maddi olarak bakım sigortası kurumu tarafından desteklenir.

Kalacak yer ve yeme-içme giderleri (otel masrafları ve bakım sigortasının karşılamadığı masraflar) şahısların kendilerince ödenir. Eğer gelir ve mal varlığı yeterli değilse ve çocuklar da bakımı sağlayacak maddi imkânlara sahip değilse, sosyal yardım talebinde bulunulabilir.

Aynı durum yatırım giderleri için de söz konusudur. Bu giderler de kişinin kendisi tarafından karşılanır. Kuaför, temizlik vs. gibi ilave hizmetler daima kişi tarafından ödenir.

### **Diğer hizmet sağlayıcıların maddi hizmetleri**

Birçok durumda yardıma muhtaç kişiler yalnızca bakım sigortasının sağladığı hizmetlerden değil aynı zamanda diğer hizmet sağlayıcıların hizmetlerinden de yararlanırlar. Bu hizmetler çoğunlukla sağlık sigortası ya da sosyal yardım tarafından verilir.



### **Sağlık sigortası**

#### **Evde hasta bakımı ve tedavi amaçlı bakım**

Genel sağlık sigortası, üyelerine hastalık halinde en fazla dört hafta boyunca evde hasta bakımı hizmeti (temel bakım, ev idaresinin sağlanması) ve ilave olarak tıbbi bakım hizmeti (insülin iğnesi, yara pansumanı) 4 haftadan daha uzun süreler için de sunmaktadır.

Bir doktorun reçete düzenlemesi koşuldur. Bakımı uzman bakım elemanları, çoğunlukla da seyyar bakım hizmeti kurumları sağlamaktadırlar.

#### **Evde bakım, hastanede bakım**

- gerekli, fakat bunu gerçekleştirmek mümkün değilse (hastanın hastanede bakım görmeyi istemediği durumlarda da geçerli olmak üzere)
- ya da evde yapılacak bakımla hastanede bakım önlenabiliyor ya da
- bu süre evde yapılacak bakımla kısaltılabiliyorsa evde bakıma onay verilir.

## Sosyal Yardım

Bakım ya da sağlık sigortası tarafından sunulan hizmetlerden farklı olarak ihtiyaca göre sosyal yardım talebinde bulunmak mümkündür. Eğer yaşlı bir kişinin veya yakınlarının (eşi, çocukları) geliri ve mal varlığı geçim ve bakım için yeterli değilse ve yine başka bir hizmet sağlayıcısı katkıda bulunmuyorsa, yardım verilir.

### Aşağıda belirtilen şahıslar bakım yardımı talebinde bulunabilir:

- Bakım sigortası kapsamında bulunmayan ya da ön sigortalılık süreleri yeterli olmayan kişiler.
- Bakım sigortası kapsamında olan, ancak ihtiyaç duydukları yardım ve masrafları bakım sigortasının desteğiyle karşılayamayan kişiler.
- Bakıma muhtaç kişi olarak bakım sigortası kapsamında en az bakım kademesi I'ye dâhil olmak için gerekli şartlara sahip olmayan kişiler.
- Altı aydan daha az bir süre bakıma ihtiyacı olan kişiler.

Bakım sigortasında olduğu gibi sosyal yardımda da evde bakım yatılı bakıma göre önceliklidir. Bakıma muhtaç kişiler yaptıkları harcamalar için (yol masrafları, ücretsiz bakımı yapan için bakım nedeniyle ortaya çıkan çocuk yerleştirme masrafları) Sosyal Yardım Dairesi'nden uygun miktarda ödeme talebinde bulunabilirler.

### Hizmetler:

- Eğer yakınları ya da dostları bakım kademelerine dâhil olmayan yaşlı bir insana bakıyorlarsa, sosyal yardım kurumu masrafları (ulaşım masraflarını, kazanç kaybı) ve gerektiği hallerde emeklilik sigortası aidatlarını karşılar.
- Seyyar bakım, kısa süreli/günlük bakım ya da özel ve profesyonel bakımın birbirlerine bağlı olarak yürütülmesi durumlarında ortaya çıkan masraflar karşılanır.
- Bakım parası bakım sigortasında olduğu gibi bir bakım kademesi altında sınıflandırmak suretiyle ödenir.
- Tam yatılı bakımda sosyal yardım kurumu belirlenen bakım hizmetleri paketi kapsamındaki masrafları karşılar. Bakım sigortasından farklı olarak ilaveten geçim, beslenme ve yatırım giderlerini de karşılar.



## 4. Açıklamalı Sözlük

### **Aile hekimi** (*Hausarzt*)

Aile hekimi hasta için sağlık sorunlarında ilk olarak başvurulacak hekimdir. Almanya'da aşağıda belirtilen alanlarda uzman hekimler aile hekimi olarak faaliyet gösterirler: Genel tıp alanında uzman hekimler; iç hastalıklarında uzman ve aile hekimi olarak yerleşik hekimler.

### **Aşı karnesi** (*Impfpass*)

Aşı karnesine doktor hangi aşının ne zaman yapıldığının kaydını düşer. Prensipte olarak çocukları koruyucu aşılar çocukların tedbir amaçlı muayene edilmelerinde yapıldığı için, aşı karnesi U cüzdanı (muayene cüzdanı) gibi her türlü U muayenelerinde ve J1 muayenelerinde birlikte getirilmelidir. Eğer henüz bir aşı karnesi yoksa, doktor bunu düzenler. Aşı karnesi yetişkinlerde de her aşı işleminde ya da yurt dışına seyahatlerde kişinin beraberinde bulunmalıdır.

### **Bakım kademeleri** (*Pflegestufen*)

Bakıma muhtaç kişilerin hangi hizmetleri alacaklarını ve yine onların yardıma muhtaçlıklarını gösteren derecelerdir. Bakım Sigortası, Sağlık Sigortası Tıbbi Hizmet Birimi (MDK) aracılığıyla bakım ihtiyacını tespit eder ve uygun kademe için tavsiyede bulunur. Kanun koyucu 3 bakım kademesi belirlemiştir: Bakım kademesi 0 = Temel bakım ve ev işleriyle ilgili özel hizmetler alanında bir yardıma ihtiyacı olan, ancak bakım kademesi I altına sınıflandırılmak için gereken koşulları yerine getirmeyen, günlük becerileri kalıcı olarak önemli ölçüde kısıtlı olan insanlar içindir,

Bakım kademesi I = vücut bakımı, beslenme ya da hareket etmek için günde en az bir kez yardıma ihtiyacı olan kişiler (günde ortalama olarak 90 dakika süreyle).

Bakım kademesi II = gün içinde çeşitli zamanlarda en az üç kez yardıma ihtiyacı olan kişiler (günlük ortalama en az üç saat süreyle).

Bakım kademesi III = sürekli yardıma ihtiyacı olan, ağır bakıma muhtaç kişiler (günlük ortalama en az 5 saat süreyle).

### **Bakım sigortası** (*Pflegeversicherung*)

Bakım sigortası sosyal sigortanın bir dalıdır ve bakıma muhtaçlık riskini güvence altına almaktadır. Genel sağlık sigortası tarafından sigortalanmış herkes bu sigortanın kapsamı içindedir. Hastalığa karşı özel sağlık sigortası kapsamında sigortalanmış bir kişi özel bir bakım sigortası da yaptırmak zorundadır. Bakım sigortalı, görevleri sağlık sigortalı tarafından üstlenilen bakım kasalarıdır. Bakım sigortasının harcamaları üyelerin ve işverenin ödediği aidatlarla karşılanır.

### **Florlama** (*Fluoridierung*)

Florlama işleminde dişler flor içeren diş macunları, jeller ve diş cilaları (sonuncusu yalnızca diş hekimi tarafından uygulanır) yardımıyla florla takviye edilir. Flor diş minesine yerleşir ve dişin yapısını güçlendirir. Böylelikle diş, asit saldırılarına karşı (örneğin şekerin yol açtığı çürümelere karşı) daha dirençli hale gelir.

### **Kanser** (*Krebs*)

Kanser (kanser hastalığı) kavramından kontrol dışı hücre gelişimi anlaşılır. Kanserli hücreler sağlıklı dokuyu zorlar ve bozar. Vücudun her organı kansere yakalanabilir. Kanser hastalığının birçok türü vardır ve tedavi olanakları da yine buna bağlı olarak çok çeşitlidir. Kanserın erken teşhisi kanserden ölme riskini azaltabilmektedir.

### **Mamografi** (*Mammographie*)

Mamografi uygulamasında memenin röntgen filmi alınır. Böylelikle meme dokusunda ki değişiklikler kolay görünür bir hale getirilir.

### **Mamografi-Taraması**

#### *(Mammographie-Screening)*

Bu program sayesinde 50 yaş ile 69 yaş arası tüm kadınlar düzenli olarak tedbir amaçlı meme kanseri muayenesi için davet edilir. Görüntüleme, bu konuda uzmanlaşmış merkezlerde veya -kırsal bölgelerde- Mammobil olarak adlandırılan özel teçhizatlı otobüslerde yapılır.

### **Rehabilitasyon** (*Reha*)

Rehabilitasyon tedbirleriyle amaçlanan, mevcut yetileri korumak ve ayrıca egzersiz, ergo ve fizik tedavi ve masajlar yardımıyla geliştirmektir. Almanya'da sigortalıların hastalık ya da kaza hali sonrası rehabilitasyon talep etme hakları bulunmaktadır. Rehabilitasyon başlamadan sağlık sigortası kurumunun masraflar için onayını almak zorunludur. Başvuru genellikle hastane doktoru, bazen aile hekimi ve uzman hekim ya da MDK tarafından bir muayene sonrası düzenlenen bilirkişi raporuyla yapılır.

### **Risk faktörleri** (*Risikofaktoren*)

Sağlığı tehlikeye sokacak bir dizi olgu bulunmaktadır. Kaçınılabilecek davranış biçimleri ve onların sonuçları çoğunlukla bu olguları meydana getirirler. Sağlıktaki bozukluklara ya da hastalıklara sıkça kişinin, kısmen doğuştan getirdiği özellikleri neden olmaktadır. Fakat çevre koşulları da; örneğin aşırı gürültülü ortamlar, UV (kızıl ötesi) ışınları ya da konutlardaki küf mantarları gibi faktörler belirli bazı hastalıkların ortaya çıkmasına yol açan risk faktörleri olarak değerlendirilir.

### **Sosyal yardım kuruluşları**

*(Wohlfahrtsverbände)*

Sosyal yardım kuruluşları, Almanya’da resmî sosyal yardım, hastalık ve bakım kurumlarının sahipleri ya da işletmecileri olan kamu yararına oluşturulmuş kuruluşlardır. Sosyal dayanışma birliklerinin bir başka görevi de sosyal refah devletinin çıkarlarını gözetmek ve temsil etmektir.

### **Tümör (Tumor)**

Tümör, doku miktarının lokal olarak sınırlı bir şekilde çoğalması, bir ur oluşumudur. Örneğin bu, lokal bir ödem (sıvı toplanması) ya da iltihaplanma sonucu ortaya çıkan bir şişkinlik şeklinde olabilir. Dar anlamda tümör kavramı vücut hücrelerinin kontrol dışı gelişmesi demektir. Bir tümör iyi ya da kötü huylu olabilir.

### **U Cüzdanı (Muayene Cüzdanı) (U-Heft)**

U cüzdanına tedbir amaçlı yapılan çocuk muayeneleri (U muayeneleri) kaydedilir. Ayrıca cüzdan çocuğun belirli yaşlarda erişmesi gereken boy ve kilo tablosu gibi önemli bilgileri de içerir. U cüzdanı U1 muayenesinden sonra henüz hastanede düzenlenmektedir ve tüm tedbir amaçlı çocuk ve gençlik dönemi muayenelerine birlikte getirilmelidir.

### **Ultrason (ses dalgaları) muayenesi**

*(Ultraschalluntersuchung)*

Ultrason, sonografi ve ekografinin günlük konuşma dilindeki adıdır. Bir ultrason muayenesinde çeşitli vücut bölgeleri ultrason (ses) dalgaları yardımıyla görüntülenir. Bu yöntem tıbbın birçok alanında hastalığın ilk teşhisini yapmak amacıyla kullanılmaktadır.

## 5. Adresler

### GENEL ADRESLER

#### Kuruluşlar/İletişim

##### Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Hannah-Arendt-Platz 2

30159 Hannover

Telefon: 0511|120-0

Fax: 0511|120-4298

E-Mail: [poststelle@ms.niedersachsen.de](mailto:poststelle@ms.niedersachsen.de)

[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)

Internet:

[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)

#### Tanımlama

Sosyal İşler, Sağlık ve Eşitlik Bakanlığı, eyaletin en üst kurumu olarak, 400 kadar çalışanı ile Aşağı Saksonya Eyaleti'nin sosyal politikasını düzenlemektedir. Bakanlık, örneğin sağlık alanında, Eyalet Sağlık Dairesi ile birlikte, hastalıkların önlenmesi ve hastalıklarla mücadele alanlarında gerekli önlemleri belirler.

Göçmenlik ve katılım politikasının odağını, göçmenlerin, toplumsal, kültürel, siyasal ve ekonomik alanda tam katılımının sağlanması oluşturmaktadır. Hedefimiz, eşitliği ve fırsat eşitliğini tam anlamıyla gerçekleştirmektir. Örneğin, yabancı ülkelerde alınan meslek diplomalarının tanınması da buna dâhildir.

##### Ärztekammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts

Berliner Allee 20

30175 Hannover

Telefon: 0511|380 02

E-Mail: [info@aeKn.de](mailto:info@aeKn.de)

Internet:

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

Tabipler Odası, tarafsız bir kuruluş olarak kendi üyelerinin yanı sıra hastaların da çıkarlarını temsil etmektedir ve bu nedenle sağlık politikası alanında bir ortaktır. Bilgilendirme, tartışma ve danışmanlıklar aracılığıyla toplum ile doktorlar arasındaki iletişimi geliştirmektedir. Hasta şikâyetleri konusunda da muhatap bir kuruluştur.

##### Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Referat Information,

Publikation, Redaktion

Rochusstraße 1

53123 Bonn

Internet:

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

Genel sağlık sigortaları ile bakım sigortalarının hizmet güçlerini korumak, güvence altına almak ve geliştirmek, Federal Sağlık Bakanlığı'nın ana görevleri arasında yer almaktadır. Federal Sağlık Bakanlığı aşağıdaki konularda telefonla 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

## Kuruluşlar/İletişim

### donum vitae in Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle:  
Hasestraße 5  
49593 Bersenbrück  
Telefon: 05439|60 77 85  
E-Mail:  
bersenbrueck@donumvitae.org  
Internet: www.niedersachsen.  
donumvitae.org

### Aşağı Saksonya Eyaleti'ndeki Sağlık Daireleri

Niedersächsisches  
Landesgesundheitsamt  
Roesebeckstraße 4–6  
30449 Hannover  
Internet:  
www.nlga.niedersachsen.de

### Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nieder- sachsen e.V.

Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Telefon: 0511|350 00 52  
E-Mail: info@gesundheitnds.de  
Internet:  
www.gesundheitnds.de

### pro familia-Landesverband Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Telefon: 0511|30 18 57 80  
E-Mail: lv.niedersachsen@  
profamilia.de

## Tanımlama

Donum Vitae Aşağı Saksonya Eyalet Örgütü'nün 19 danışma merkezi bulunmaktadır. Bu merkezler, kadın, erkek ve çiftlere, milliyet ve inancına bakılmaksızın hizmet verir. Gebelik esnasında ortaya çıkan sorunlarda, Katolik mezhebinin kurallarına uygun danışmanlık yapar (Örn: yardımlar ve yasal haklar konularında). Donum Vitae ayrıca hamile kadınlar ve güç durumdaki annelere maddi yardımda bulunur ve değişik destekler sağlar. Danışma bürolarına ilişkin bilgileri bu sayfada bulabilirsiniz: [www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen](http://www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen)

Sağlık müdürlükleri, halka sağlık konusunda aydınlatma, bilgilendirme ve danışma hizmeti sunarlar. Sağlık müdürlüklerinin görevleri arasında, okul öncesi çocuk muayeneleri, aşı danışmanlığı ve ruh hastaları ile bağımlılar ve özürliüler için yardımlar yer alır. Ayrıca, bakım ve koruma kurumları ile içme suyunun temizliğinin gözetim ve denetimi görevlerini üstlenirler.

Aşağı Saksonya Eyalet Sağlık Birliği ve Toplum Sağlığı Akademisi, sağlık eğitimi, teşviki ve korunması konularında eyalet düzeyinde kamu yararına çalışma yürüten bağımsız uzman bir birliktir. Toplum Sağlığı Akademisi, toplum sağlığı, korunması ve rehabilitasyon alanlarında seminerler ve bilimsel toplantılar düzenlemekte ve Eyalet Sağlık Birliği ile aynı dernek çatısı altında bulunmaktadır.

Pro familia'nın aile planlaması danışmanlıkları, gebelikten korunma, gebelik ve anne-babalığı ilgilendiren tüm sorunlarda danışmanlık hizmeti vermektedir. Pro familia, cinsel eğitim konusundaki etkinlikleri ile profesyonel aydınlatma işlevini yerine getirmekte ve gençlere, cinsellik alanında sorumlu davranma yönünde destek sunmaktadır.

## Kuruluşlar/İletişim

## Tanımlama

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**

Heilsbachstraße 30  
53123 Bonn  
Internet:  
www.kindersicherheit.de

Çocuklar İçin Daha Fazla Güvenlik Federal Çalışma Birliği, toplumu kaza riskleri konusunda bilgilendirme ve çocuk kazalarını önlemek amacıyla önlemler geliştirme görevini üstlenmiştir. Anne-babalar ve çocuk bakımı görevlileri, ev ve boş zamanlardaki kaza riskleri konularında birliğin internet sayfasından bilgi edinebilirler.

### **Deutscher Kinderschutz- bund Landesverband Niedersachsen e.V.**

Martha-Wissmann-Platz 3  
30449 Hannover  
Telefon: 0511|44 40 75  
Internet: www.dksb-nds.de

Alman Çocuk Koruma Birliği, Almanya genelinde çocuklar ve çocukların korunması için çaba gösteren bir kuruluştur. Çocuk Koruma Birliği, danışma merkezlerinde sunduğu örneğin, "çocuklara ve gençlere karşı şiddet; çocuklar, gençler ve aileler için danışma" imkânlarıyla ve çocuklar ve gençler için danışma telefonu, ebeveynler telefonu ve Aşağı Saksonya'da Çocuk Koruma Merkezi aracılığıyla hizmet vermektedir.

### **La Leche Liga Deutschland e.V.**

Louis-Mannstaedt-Straße 19  
53840 Troisdorf  
Telefon: 02241 | 123 25 81  
Internet:  
www.lalecheliga.de

La Leche Liga Deutschland (LLL), dünya çapında kamu yararına çalışan örgütün bir parçasıdır. LLL, Almanya'da bölgesel emzirme grupları şeklinde örgütlenmiştir. Örgütün amacı, emzirmek isteyen kadınları teşvik etmek, bilgilendirmek ve destek olmaktır. Anneler, aylık emzirme randevularına katılabilir ve görevlilere telefonda danışabilirler.

### **Stiftung Kindergesundheit**

c/o Dr. von Haunersches  
Kinderspital  
Lindwurmstraße 4  
80337 München  
Internet:  
www.kindergesundheit.de

Çocuk Sağlığı Vakfı, çocuk sağlığı önlemlerinin iyileştirilmesine çalışmakta ve bu konularda gerekli bilgilendirmenin gerçekleştirilmesine destek vermektedir. Alerjileri önleme, aşırı veya yanlış beslenme sebeplerinin araştırılması ve önlenmesi, ayrıca enfeksiyon ve doğuştan sakatlıktan korunma konularında çaba sarf etmektedir. Diğer önemli çalışma alanları, gençlerin ihmalen, şiddetten ve cinsel tacizden korunmasıdır.

### Kuruluşlar/İletişim

### Tanımlama

#### **Brustkrebs Info e.V.**

Otto-Erich-Straße 9  
14109 Berlin  
Internet:  
[www.brustkrebsinfo.de](http://www.brustkrebsinfo.de)

Meme kanseri bilgilendirme derneği, hasta ve yakınlarına bağımsız ve bilimsel olarak araştırılmış bilgileri sunmaktadır. İnternet sayfasında meme kanseri, risk faktörleri ve korunma, erken tanı, teşhis, tedavi, iyileştirme ve tedavi sonrası bakım konularında geniş bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, bu konuda ve tıbbi terimler hakkında internette bulunan meme kanseri sözlüğünden gerekli bilgiler edilebilir.

#### **Deutsche Krebshilfe e.V.**

Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Telefon: 0228|72 99 00  
Internet:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Alman Kanser Yardım Derneği, 34 yıldan buyana kanser hastalığına yakalanmış insanların sorunlarıyla ilgilenmektedir. Derneğin amacı, kanser hastalığının her biçimini yok etmektir. Dernek, bu hedefe ulaşmak için, hastalıktan korunmanın iyileştirilmesi, erken tanı, teşhis, tedavi, hastalık sonrası tıbbi ve psikososyal bakım ve kanser konusunda kendi kendine yardım alanlarındaki projeleri desteklemektedir.

#### **Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.**

„Haus der Krebs-Selbsthilfe“  
Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Telefon: 0228|33 88 94 00  
Internet:  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

Kanser Sonrası Kadınların Kendi Kendine Yardım Derneği, meme hastası kadınların kurduğu ve hastalığa yakalanmışların bakımını iyileştirmeyi amaçlayan bir dernektir. Dernek, hastalarla ve/veya yakınlarıyla tek veya grup görüşmeleri ile ayrıca birebir, telefonda veya internet üzeri danışmanlık hizmetleri sunmaktadır. Dernek ayrıca, sağlık ve bakım sisteminde yer alan tüm alanlardan uzmanların desteğiyle konferanslar düzenlemekte ve kendi kendine yardım gruplarının kuruluşuna ve yönetimine destek vermektedir. Ücretsiz ve kolay anlaşılabilir broşürleri derneğin internet sayfasından sipariş edebilirsiniz.

## Kuruluşlar/İletişim

### Krebsinformationsdienst (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Internet:  
www.krebsinformation.de

## Tanımlama

Kanser Bilgilendirme Kurumu (KID), Heidelberg’de bulunan Alman Kanser Araştırma Merkezi’nin bir kuruluşudur. Bu kuruluşun amacı, tümör hastalıklarına ilişkin kalite denetiminden geçmiş bilgileri kamuoyuna sunmaktır. Ayrıca, yardım arayanlara adresler ve danışma merkezleri tavsiye etmektedir. Merkez, kanser konusunda kolay anlaşılabilen bir dilde telefonda bilgilendirme hizmet sunmaktadır (her gün saat 8.00–20.00 arası, Tel. 0800| 4 20 30 40).

### Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Postfach 310220  
86063 Augsburg  
Telefon: 0821|521 31 44  
Internet:  
www.mamazone.de

Mamazone – Kadınlar ve Araştırma Meme Kanseri Karşı, Almanya’da en büyük ve en aktif meme kanseri hastaları inisiyatifidir. Organizasyon, meme kanserli kadınları güçlendirme ve danışma hizmeti vermenin yanı sıra, teşhis, tedavi ve hastalık sonrası bakımda kalitenin yükselmesi için destekte bulunmaktadır. Ayrıca, meme kanseri tedavilerinin kadınlara uygun olarak yapılmasını teşvik eder; bilinçli ve kendini hastalık konusunda geliştirmiş hastaları destekler.

### Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstraße 27  
30175 Hannover  
Telefon: 0511|388 52 62  
Internet:  
www.ndskrebsgesellschaft.de

Aşağı Saksonya Kanser Örgütü, kanser erken tanısını geliştirmek ve halkı kanser hastalığı konusunda aydınlatmak amacı gütmektedir. Ayrıca, kanser danışma merkezleri ve tümör kliniklerinin kurulmasını teşvik etmekte, kanser hastalarına yönelik kamu ve özel bakımın genişletilmesi için çaba sarf etmektedir. Kanseri önleme ve kanserle mücadele konularında çıkarılan sağlık ve toplumsal yasaların hazırlanması aşamasında bilirkşi ve danışmanlık görevi üstlenmektedir.



**Kuruluşlar/İletişim****Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)**

Glinkastraße 24  
10117 Berlin  
Telefon: 03018|555-0  
Fax: 030|18555-1145  
E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de  
Internet: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen.html

**Tanımlama**

Federal Aile Bakanlığı, yaşlı insanların bağımsız bir şekilde yaşayabilmelerinin teşvik edilmesine ve yaşlılara yönelik yüksek nitelikli yardım ve bakım hizmetlerine yönelik model projeler başlatmaktadır. Ayrıca yasal çerçeve koşullarının, örneğin Yaşlı Bakımı Kanunu ve Evde Bakım Kanunu vasıtasıyla iyileştirilmesi için çabalamaktadır. Bunun yanında yaşlı insanların menfaatlerini korumalarına yardımcı olan yaşlı örgütlerini desteklemektedir.

**Kuratorium Deutsche Altershilfe (Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.)**

An der Pauluskirche 3  
50677 Köln  
Telefon: 0221|93 18 47-0  
Fax: 0221|93 18 47-6  
E-Mail: info@kda.de  
www.kda.de

Alman Yaşlılara Yardım Yönetim Heyeti KDA 50 yılı aşkın bir süredir ortaklarıyla işbirliği içerisinde, yaşlı insanlara yönelik çalışmalar için çözüm konseptleri ve modeller geliştirmekte ve bunların hayata geçirilmesine yardımcı olmaktadır. Projeleri, danışmanlık hizmetleri, meslek içi eğitim hizmetleri, sempozyumları ve yayımları vasıtasıyla, yaşlı insanların yaşam kalitesinin iyileştirilmesine önemli katkılarda bulunmaktadır. KDA kendini, yaşlılara yönelik modern yardım ve destek çalışmaları alanında bir öncü olarak görmektedir.

**Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.**

Ebhardtstr. 2  
30159 Hannover  
Telefon: 0511|85 20 99  
Fax: 0511|283 47 74  
E-Mail: info@lag-fw-nds.de  
Internet: www.lag-fw-nds.de

Aşağı Saksonya Bağımsız Yardım Kuruluşları Çalışma Grubu Derneği altı çatı kuruluşun bir araya gelmesi sonucunda oluşmuştur: Arbeiterwohlfahrt (İşçi Sosyal Dayanışma Kuruluşu), Caritas (Katolik Kilisesi Yardım Kuruluşu), Deutsches Rotes Kreuz (Alman Kızılhaç Derneği), Diakonisches Werk (Protestan Kilisesi Yardım Kuruluşu), Jüdische Wohlfahrt (Musevi Hayır Kurumu) ve Paritätischer Wohlfahrtsverband (Eşitlikçi Sosyal Yardım Birliği). Verilen hizmetler arasında hastaneler ve huzurevleri, çocuk bakımevleri veya özürölülere yönelik kuruluşlar bulunmaktadır. Bunlara ilaveten öz yardım grupları ve evde bakım hizmetleri sunulmaktadır.

**Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN)**

www.ms.niedersachsen.de/  
themen/senioren\_generationen/  
seniorenservicebueros/  
beratungsstrukturen-fuer-aeltere-  
menschen-14162.html

Yaşlıların yanı sıra bakım desteği hizmeti sunan şirketler de, hayata ve günlük yaşama ilişkin bu Yaşlılar ve Bakım Destek Noktaları'na tüm sorunlarında başvurabilir. Bu Yaşlılar ve Bakım Destek Noktaları'nın merkezi bir danışma mercii olarak amacı, bilgi ve hizmetlerin tek elden sunulması ve böylece yaşlıların gereksiz şekilde yorulmasının önüne geçilmesidir.



## Teşekkür

“Çocuk Sağlığı”, “Meme Kanserinin Erken Teşhisi”, “Yaşlılık ve Bakım” konularında bilgiler içeren bu kılavuzun düzenlenmesine katkıda bulunan bilim insanlarına, uzmanlara ve kurumlara teşekkür ederiz.

Kılavuzun belirtilen dillerde çevirisinden aşağıdaki uzmanlar sorumludur:

Javier Arola Navarro, Jelena Atanaskovic, Azra Becirovski, Hai Bluhm, Irina Borodina, Ana Maria Cervantes Bronk, Janna Huche, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Bartłomiej Jesionkiewicz, Mustafa Kisabacak, Dang Chau Lam, Veronica Maguire, Alexey Milstein, Arnaud Lionel Ngassa Djomo, Tatjana Pankratz-Milstein, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, Teresa Willenborg, Özgür Ziyaretçi

# Sağlıklı yaşayın – sağlıklı kalın

Önemli olan sağlıklı! Sağlık mutlu bir yaşamın temel şartıdır. Sağlıklı çocuklar içlerindeki eylem dürtüsüyle dünyayı keşfederlerken, yetişkinler günlük hayatın zorluklarını daha iyi aşabilmekte ve yaşamının tadını çıkarabilmektedirler. Mümkün olduğu kadar uzun süre sağlıklı ve etkin kalabilmek ve hastalıkların erken teşhisi, yaşlılar için de son derece önemlidir.

Çocuklarınızın hayata sağlıklı adım atması için neler yapabilirsiniz? Çocuklara ve gençlere yönelik ne tür muayeneler hizmetinize sunulmaktadır? Meme kanserinin erken teşhisi kadınlar için nasıl bir anlam taşımaktadır? Yaşlılıkta nasıl sağlıklı kalabilir ve bağımsızlığınızı ne şekilde olabildiğince uzun bir süre daha muhafaza edebilirsiniz?

Bu broşür bu ve bunun gibi başka sorulara yanıtlar vermektedir. Ayrıca kılavuz içinde Aşağı Saksonya Eyaleti'ndeki çeşitli sağlık kurumları ile bünyelerindeki ilgili şahısların başvuru adres ve isimlerini bulacaksınız.

Bu rehber, ... tarafından takdim edilmiştir.

Destekleriyle



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung