

Gesundheitsvorsorge
und Arztbesuch
in Türkisch

„Viyana’da Sağlıklı Olmak“

Koruyucu Sağlık Hizmetleri ve Doktor Ziyareti



Wiener
Gebietskrankenkasse



StadT+Wien
Wien ist anders.

Teşekkür

Bu broşürün içeriğinin oluşturulması için bilgilerinden yararlanan aşağıda anılan tüm uzmanlara teşekkür ederiz: Bay MR Dr. Johannes Čapek, Viyana Tabipler Odası, OARin bayan Sonja Gründsteidl, Viyana Bakım ve Hastalar Avukatlığı, Üniversite Profesörü bayan Doktor Anita Rieder, Üniversite Sosyal Tıp Enstitüsü, bayan Doktor Edina Velic-Strobl, Jinekolog, bayan Üniversite Profesörü Doktor Teresa Wagner, Kaiser Franz Josef-Hastanesi. Bunun dışında Belediye Dairesi 15 ve Erkek Sağlık Merkezi-MEN' in uzmanlarına sundukları katkı için teşekkür ederiz.

Dr.ⁱⁿ Ursula Struppe

MA 17 Başkanı
Entegrasyon ve Çeşitlilik Dairesi

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Viyana Şehri Kadın Sağlığı Sorumlusu

Sevgili Viyanalılar!

İyi bilgilendirilmiş kişiler sağlığın korunması için çok şey yapabilir. Aydınlatılmış hastalar, iyileşmeleri için epey katkıda bulunabilirler. Çünkü bilgi, sağlıklı olan ve olmayan alışkanlıkları açıklığa kavuşturur. Bilgi genel sağlık kontrolleri, aşılar ve önleyici tedbirlerin anlamını kavramak için de bir temel oluşturur.

Elinizdeki bu broşür Viyana Sağlık sisteminin sunduğu çok çeşitli imkanlar konusunda sizlere yol göstermektedir. Bu broşür sayesinde hangi genel sağlık kontrollerinin ne zaman gerekli olduğunu, kadınların ve erkeklerin ayrı ayrı nelere dikkat etmeleri gerektiğini, doktorunuzla yapacağınız bir görüşmeye nasıl hazırlanmanız gerektiğini, hasta olarak hangi haklara sahip olduğunuzu öğrenebilirsiniz. Arka bölümde önemli adresler bulacaksınız.

Böylelikle Viyana Sağlık Hizmetleri hakkında size genel bir bilgi kazandırdığımızı ümit ediyor ve sizi Viyana'nın çok çeşitli koruyucu-önleyici sağlık hizmetlerinden yararlanmaya teşvik etmek istiyoruz. Bir şeyi anlamadığınızda çekinmeden, kendinizden emin bir şekilde soru sorunuz veya şüphe halinde başka bir doktorun görüşüne başvurunuz.



Mag.^e Sonja Wehsely
Sağlık ve Sosyal İşlerden Sorumlu Eyalet Bakanı



Sandra Frauenberger
Entegrasyon ve Kadın Meselelerinden Sorumlu Eyalet Bakanı



Franz Bittner
Viyana Bölge Sağlık Sigorta Kurumu



İçindekiler

Genel Sağlık Kontrolleri –	
Ne, Ne zaman, Nasıl?	5
Kadınlar İçin Koruyucu Sağlık Hizmetleri	8
Erkekler İçin Koruyucu Sağlık Hizmetleri	13
Kalp Dolaşım Sağlığı	15
Kanserden korunma	16
Aşılar	17
Diş Sağlığı	19
Ruhsal sağlık	20
Doktor ziyareti	21
Hasta olarak haklarınız	25
Önemli adresler	27

Genel Sağlık Kontrolleri – Ne, Ne zaman, Nasıl?

Genel sağlık kontrollerinin (Vorsorgeuntersuchungen) düzenli yapılması ile risk faktörleri önceden tespit edilebilir ve gerekli önlemler alınabilir.

Zamanında teşhis edilen hastalıklar genellikle daha az zorlukla ve hastaya fazla yük olmaksızın tedavi edilebilirler.

Sağlığınıza dikkat ediniz! Genel Sağlık hizmetlerinden düzenli olarak yararlanınız!

Önerilen genel sağlık kontrolleri	Kadın	Erkek
Genel sağlık kontrolleri: 18 yaşından itibaren yılda 1 kez	●	●
Jinekolojik Muayene: Yılda 1 kez jinekolog muayenesi	●	
Kadın göğüsü: 40 yaşından itibaren en az 2 yılda bir mamografi	●	
Göğüslerin kendi kendine muayenesi: 20 yaşından itibaren ayda bir	●	
Deri: Benlerin veya derideki dikkat çeken yerlerin yıllık kontrolü	●	●
Prostat: 45 yaşından itibaren yılda 1 kez ürolog muayenesi gerekli		●
Testislerin (Erbezleri, haya, husye), kendi kendine muayene: 20 yaşından itibaren ayda bir		●
Dişler: Yılda 2 kez diş hekimi muayenesi	●	●
Bağırsak kanseri önlemleri: 50 yaşından itibaren yılda 1 kez	●	●
Bağırsağın koloskopi (ayna) ile muayenesi: 50 yaşından itibaren her 7–10 yılda bir	●	●



Genel Sağlık Kontrolü

Genel sağlık kontrollerinden („çekap“, „Gesundenuntersuchung“) Avusturya’da ikamet eden herkes 18 yaşını doldurduktan sonra ücretsiz olarak yararlanabilmektedir. Bu sigortalı olup olmadığınıza bağlı değildir.

Bu ücretsiz muayene hizmeti sosyal sigorta kurumu ile gerekli anlaşması olan doktorlar tarafından, Sağlık Sigorta Kurumlarının ve Belediye Dairesi birimi MA 15 altındaki Viyana Şehri Sağlık Hizmetleri’ne bağlı kliniklerde sunulmaktadır.

Genel sağlık kontrolleri muayeneleri şunları kapsar:

- **Soru formları yardımı** ile hastalıkların, risk faktörlerinin, yaşam tarzının ve benzeri konuların tespiti
- **Kan tahlili: Dikkat:** Aç karnına gidiniz – kan alınmadan önce 12 saat hiçbir şey yemeyiniz, içmeyiniz, sigara ve benzeri şeyler kullanmayınız!
- **İdrar tahlili**
- **Dışkı tahlili**
- **Tansiyon ölçümü**
- **Vücut Kitle Endeksi belirlenmesi** (Kilo ile boy ölçüsü arasındaki oran) ve karın çevresi
- **İşitme testi**

Yukarıda belirtilen muayenelere ilave olarak Viyana Belediye Dairesi (MA) 15 daha geniş kapsamlı bir muayene programı sunmaktadır. Bu program şunları kapsar:

- **Dahiliye teşhisi (İç hastalıklar)** Kalp ve akciğerin dinlenmesi, omurganın ve eklemlerin fonksiyon testi, damarların muayenesi ve erkeklerde dokunularak yapılan prostat muayenesi.

- **Solunum fonksiyon testi**
- **Elektrokardiyografi (EKG)** Kalp dolaşım fonksiyonunun kontrolü için.
- **Eforlu EKG (Ergometri):** Ergometri ile kalp dolaşım sisteminin eforluluğu testi-sadece doktor tavsiyesi varsa yapılır.
- **Kadınlarda: Hücre** (PAP-Simir Testi yayma, sürüntü-) alınarak yapılan jinekolojik muayene.

Lütfen doktorunuzdan hangi muayenelerde masrafların karşılandığını öğreniniz. Yanınıza lütfen elektronik sigorta kartınızı (e-card) alınız!

Tüm muayene programı kısa bir süre içerisinde ağırsız ve fazla bir zahmete katlanmaksızın bitirilmektedir.



Anne-Çocuk-Sağlık Karnesi:

(„Mutter-Kind-Pass“):

Hamilelere ve küçük çocuğu olan annelere anne-çocuk-sağlık karnesi kapsamındaki bir dizi muayeneleri kendileri ve çocukları için yaptırmaları önemle tavsiye edilir. Böylelikle kendinizin sağlığına ve çocuğunuzun sağlıklı gelişmesine önemli bir katkıda bulunmuş olursunuz. Anne-Çocuk-Sağlık karnesini ücretsiz olarak kadın doktorunuzdan alabilirsiniz.

Dikkat: Çocuk Bakım Parasının alınması, anne-çocuk sağlık karnesi muayenelerinin yaptırılmasına bağlıdır. Bu konu ile ilgili diğer sorularınıza sağlık sigorta kurumu yanıt vermektedir.

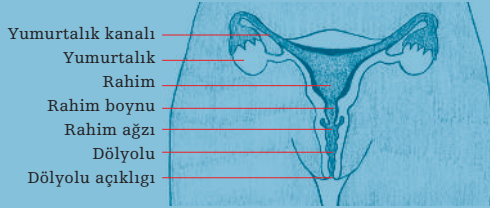




Kadınlar için Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Jinokolojik korunma

İlk cinsel ilişkiden önce, en azından 19 yaşına bastıktan itibaren yılda bir defa kadın doktoruna muayene olunması tavsiye olunur. Düzenli genel sağlık kontrolü sırasında doktorunuzla hamilelikten korunma, cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlenmesi (Aids, Hepatitis gibi), hamilelik, adet şikayetleri, adetten kesilme ve benzeri konuları konuşabilirsiniz.



? Kadın doktorunuzun sizi özenle muayene ettiğini nasıl anlarsınız?

1. Bir doktor görüşmesi anamnez (hasta ile ilgili bilgiler üzerine yapılan konuşma), şikayetleriniz, son kanama gibi konular, ile başlar.
2. Konuşma sonrasında muayene için soyunmanız ve muayene bankına oturmanız istenir.

Öneri: Soyunmaktan hoşlanmıyorsanız doktorla görüşmeniz olduğu gün muayene sırasında yukarı çekebileceğiniz geniş bir eteklik giyiniz. Muayene için sadece belden aşağısı açık olmalıdır. Hiçbir zaman tamamen çıplak değilsiniz.

3. Doktor size ne yaptığını açıklar ve muayene aletleri hakkında bilgi verir. Kadın doktoru size gereken zamanı ayıracaktır.

4. Daha sonra doktor eliyle göğüslerinizi kontrol eder.
5. Giyindikten sonra doktorunuz sizinle geniş kapsamlı ve anlaşılır bir muayene sonrası görüşmesi yapar.
6. Kadın doktorunuz sizinle ihtiyatla ilgilenir ve kişisel hayatınızın gizliliğine ve mahremiyetine saygı gösterir.

Öneri: Bayan arkadaşlarınızdan iyi bir kadın doktoru tavsiye etmelerini isteyiniz.

Kanserde erken teşhis

Rahim ağzı kanserinde erken teşhis

Rahim ağzı kanseri (=Zervixkarzinom) sık görülen bir hastalık değildir ve en çok 25 ve 55 yaşları arasında görülür.

Jinokolojik sağlık kontrolü sayesinde bu hastalık erken dönemde tespit ve tedavi edilebilir.

Kadın doktoru jinokolojik muayenelerde PAP¹ simir testi (sürüntü) rahim ağzından hücre örneği alınması uygular.

Bu muayenenin ilk cinsel ilişkiden önce, en azından 19 yaşına bastıktan sonra yılda bir kez yaptırılması tavsiye edilir.

PAP I – II: Şüpheli bir durumun olmadığı sonuç

PAP III: Kontrol edilmesi gereken, şüpheli sonuç

PAP IV: Bulgular doku muayenesinin yapılmasını gerekli kılıyor

PAP V: kötü huylu tümör hücrelerin varlığının ileri derecede şüphesi

¹ Papanicolau-hücre örneği alımı

? PAP Simir testinde (hücre alınmasında) ne yapılıyor?



Spekulum

Vajinanın açık durması için küçük bir alet (spekulum, resme bakınız) takılır. Daha sonra yumuşak bir „spatul“ veya fırça rahim ağzında gezdirilir. Bu sırada hücreler toplanır ve mikroskopta incelenir.

Hücre alımı sadece birkaç saniye sürer. Hoş değil ama acı vermez. Eğer acı hissederseniz bunu doktorunuza söylemekten çekinmeyiniz.

Öneri: Randevu alırken bu testin adet döneminizde yapılamayacağını göz önünde bulundurunuz.

HPV-Aşısı: Lehte ve aleyhte görüşler

HPV (*Human Papilloma Virus*) hem erkeklere hem de kadınlara bulaşabilen çok yaygın virüslerdir. Bu virüsler rahim ağzı kanserinin ana sebebi olarak görülmektedirler. Kısa bir süredir HPV’ye karşı aşılanma imkanı vardır. Aşı 9–15 yaş arası kız ve oğlan çocuklarına ve 16–26 yaşları arasındaki kadınlara önerilmektedir. Aşı üç aşamalı olup öncelikle cinsel deneyim öncesi uygulandığında etkili olmaktadır.

Dikkat: Bu aşı rahim ağzı kanserinin veya kanserin oluşum dönemindeki tedavisinde KULLANILMAZ, sadece önleyici niteliktedir!

Bilmeniz gerekenler:

- Rahim ağzı kanseri cinsel yolla bulaşan bir hastalıktır. Kondom koruyucu niteliktedir ancak % 100 kesinliği yoktur.
- Erken teşhis muayeneleri (PAP-simir testi) önleyicidir.
- Kadınların % 90’ında enfeksiyon fark edilmemekte ve kendiliğinden iyileşmektedir.

- Aşı, virüse yakalanmış kadınlarda etkili olmaz.
- Aşı, HPV virüslerinin sadece % 70’inde etkili olabilmektedir.
- Aşı, düzenli jinekolojik muayenelerin ve PAP simir testlerinin yerine geçmez.

Henüz aşının uzun vadeli etkisi üzerine bir şey söyleyebilmek mümkün değildir. Aşı ücretini dokturuza danışınız.

Göğüs kanseri erken teşhisi

Avusturya’da yılda yaklaşık olarak 5000 kadın göğüs kanserine yakalanıyor. Bu kanser türü iyi tedavi edilebilmektedir.

Ama iyileşme şansı hastalık ne kadar erken tespit edilirse o kadar yüksektir.

Her kadın sağlıklı bir yaşam biçimi ile bu hastalığa yakalanma riskini en aza indirmede önemli bir katkıda bulunabilir.

Düzenli yapmanız gereken erken teşhis muayeneleri:

- Doktorun dokunarak yaptığı kontrol – yılda bir kez
- Mamografi – 40 yaşından itibaren en az 2 yılda bir
- Ultrason – Mamografiye ilave olarak

Mamografi

En önemli erken teşhis yöntemi mamografidir. Göğüslerin bu röntgen kontrolü dokudaki değişimleri dokunarak tespit edilebilmesinden veya başka belirtilerle açığa çıkmalarından önce görülebilir hale getirir. Bu önlem, kadınlara 40 yaşından itibaren en az iki yılda bir olmak üzere kadınlara tavsiye edilir.





? Mamografide ne oluyor?

Mamografi çekimi için göğüs iki plastik levha arasına alınır ve hafifçe sıkıştırılır. Bu hoş olmayabilir veya acı verebilir. Ama göğse yapılan baskı, dokunun daha iyi görülmesi için gereklidir. Muayene sadece birkaç dakika sürmektedir.

Öneri: Mamografiyi birinci adet devresinde yani adet kanamasının ilk gününden itibaren 6. ve 12. gün arasında yaptırmalısınız. Bu günlerde göğüs dokusu daha az yoğun olmaktadır. Sonuç pozitif çıkarsa muhakkak ikinci bir röntgen doktorunun görüşünü alınız.

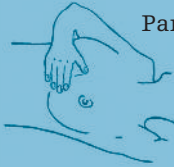
Kendi kendine muayene ve Dokunma ile muayene

Kadınlar düzenli olarak aylık kanamalarından sonra göğüslerini kendileri kontrol etmelidirler. Kadın doktoru da her muayenede bu kontrolü yapmalıdır.

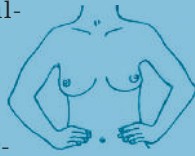
Öneri: En iyisi göğüslerinizi ıslakken (mesela duş yaparken) kontrol ediniz.

1. Aynanın karşısında: Alışılmadık bir değişme var mı?

2. Yatarken:



Parmak uçlarıyla göğüslerinizin her yerini ve koltuk altlarını yoklayınız. Alışılmadık kitleler var mı?



Kontrolü, kitlelerin kaymaması için iki elinizle yapınız. **Dikkat:** Dokunma ile yapılan kontrol, mamografi yerine geçmez!

Erkekler için Koruyucu Sağlık Hizmetleri



Kanserde erken teşhis

Prostat kanseri – Erken teşhisi

Prostat, erkeğin iç cinsel organların bir bölümüdür. Bu bez, bir kestane büyüklüğündedir ve idrar kesesinin altında bulunan idrar yolunun başlangıcında bulunur. Prostat, sperm sıvısının (meni) en büyük bölümünü salgılar.

Prostat kanseri erkeklerde en sık görülen kanserlerdendir. 50 yaş üzerindeki erkeklerin yaklaşık olarak yarısı iyi huylu prostat büyümesine (*benigne prostatahyperplasie, BPH, selim (benin)* – iyi huyluprostat büyümesi) sahiptir. Tipik şikayetler kesintili ve uzun süreli idrar boşaltımları ve idrarın akış gücündeki azalmadır. Başlangıçta iyi huylu ve kötü huylu prostat büyümesi önemli bir rahatsızlığa yol açmaz. Mümkün olan tek aktif korunma yöntemi prostatın sağlık kontrolüdür.

Prostat kontrolü

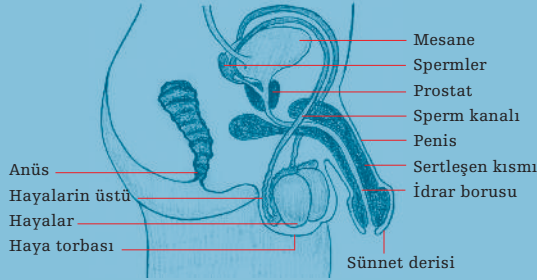
Erkekler 45 yaşından itibaren yılda bir kez üroloğa muayene olmalıdırlar. Ailelerinde prostat kanseri görünmüş olan erkeklere 40 yaşından itibaren yıllık üroloji muayenesi tavsiye edilir.

? Prostat muayenesinde ne yapılıyor?

Doktor parmak ile anüsten (makattan) içeri girerek prostat bezini yoklar. Hoş olmayan bu muayene sadece birkaç saniye sürer ve çok önemlidir.



İlave olarak idrar ve kan tahlilleri yapılır. Bundan başka ultrason ile idrar boşaltım ölçüsünün muayene edilmesi gereklidir.



PSA Testi

PSA testi prostat kanseri ile ilgili önemli ipuçları verir. Bu test PSA’ya (prostata özgül antijenleri) odaklanmış özel bir kan testi ile yapılır. Sadece kanda yüksek PSA değeri olması kanser olduğu anlamına gelmez. Prostatın iyi huylu büyümesi, prostat iltihapları ve maruz kalınan basınçlar (mesela aşırı ölçüde bisiklet kullanma) bu değer artışına neden olabilir.

PSA testi sadece bir ipucu içindir ve teşhis konulmasına yaramaz. PSA değerleri kanserin erken evresinde normal olabilir ve bu nedenle anüsten (makattan) yapılan kontrolün yerine geçemez.

Testis (Erbezleri, haya, husye) kanserinden korunma

Testis kanseri her yaştaki erkeklerde, ama özellikle 20 – 35 yaş arasındaki genç erkeklerde görülür.

Önemli bir erken teşhis yöntemi sizin de yapabileceğiniz elle testislerin yoklanmasıdır.



Ağrı yapmayan bir kitlecik ilk işaret olabilir. Ancak bu zararsız kireç benzeri bir kütle de olabilir. Bunun açıklığa kavuşması için ultrason ve kan tahlili yaparak profesyonel bir teşhis koyacak bir üroloğa gitmeniz gerekmektedir.

Kalp ve Damar Sağlığı



Sağlıklı bir hayat tarzı ve düzenli koruyucu sağlık muayeneleri uzun bir yaşamın anahtarlarıdır. Kalp ve damar sistemi rahatsızlıkları Viyana’da kadın ve erkeklerde en sık görülen ölüm nedenidir. Bu nedenle aktif korunmak çok önemlidir.

Sağlıklı bir kalp için öneriler

- Düzenli olarak genel sağlık kontrollerine gidiniz!
- Daha az sigara ve benzeri şeyler içiniz veya tamamen bırakınız!
- Fazla kilolarınızı veriniz!
- Sağlıklı ve dengeli bir biçimde besleniniz!
- Yeterli seviyede hareket ediniz!
- Tansiyonunuza dikkat ediniz!
- Stresi ve ruhsal sorunlarınızı azaltınız!

Dikkat: Kalp krizi belirtileri kadın ve erkeklerde farklıdır. Sık sık belirtilen göğüs daralması ve sol koldaki dalga halindeki ağrıların yanında kadınlarda şu belirtiler de önemlidir: bulantı, omurga ağrıları, nefes darlığı, kalp çarpıntısı, yorgunluk, baş dönmesi, ter basması. Bu tür belirtiler baş gösterdiğinde derhal 144’ ü çevirerek ilk yardım servisini çağırınız!



Kanserden korunma

Bağırsak kanserinden korunma

Avusturya’ da her yıl yaklaşık 5000 kadın ve erkek bağırsak kanseri teşhisi ile karşılaşmaktadır. Erken teşhis ve tedavi durumunda iyileşme şansı yüzde 90’dan fazladır. Bağırsak kanserinin erken evresi çoğunlukla iyi huylu bağırsak polibidir.

Bağırsak kanserinden kaçınmanın en etkili yöntemi bağırsak poliplerinin alınmasıdır.

40 yaşlarında olası bağırsak kanseri risklerini (mesela ailede görülen bağırsak kanseri) doktorunuzla konuşmanız gereklidir.

? Bağırsak kanseri sağlık kontrolü nasıl yapılır?

Dışkı tahlili ile dışkıda, poliplerin veya kötü huylu tümörlerin yol açtığı gizli kan olup olmadığı araştırılır.

Daha güvenilir bulgular koloskopi (bağırsakların ayna ile kontrolü) ile elde edilmektedir. Bu muayene söylenildiğinden çok daha az sıkıntı verir. Hastalar istedikleri takdirde muayeneden önce sakinleştirici ilaçlar alabilirler. Bu muayene anüs (makat) yolu ile özel bir alet kullanılarak yapılır.

Dışkı testi 50 yaşından itibaren yılda bir kez yaptırılması tavsiye edilir. Bu yaştan itibaren yedi ile on yılda bir kez koloskopi muayenesi yaptırmanız gerekir.

Deri kanserinde erken teşhis

„Deri kanseri“ teşhislerinde artış görülmektedir. Burada da erken teşhis deri kanserinin tüm türlerindeki tedaviyi kolaylaştırmakta ve tam iyileşme olasılığını arttırmaktadır.

Bu nedenle yılda iki kez „kendi kendinize deri kontrolü“ yapınız. Yılda bir kez cilt doktorunuza gidiniz.

Uyarı işaretlerine dikkat ediniz! Derideki her değişikliği özellikle var olan benlerinizdeki değişimleri muhakkak hiç beklemeden doktorunuzla konuşmalısınız.

Aşılar

Çocuklar anne-çocuk kartesi kapsamında ve okulda ücretsiz olarak aşılanmaktadır. Bu yüzden Avusturya’ daki çocuklar sık görülen ve de önemli hastalıklara karşı aşılanmış durumdadırlar.

Buna karşın yetişkinler aşı vurulmayı sıkça ihmal etmektedirler.

Öneri: Avusturya’ da uzun bir süredir yaşamıyorsanız, ev doktorunuzdan sizin için gerekli olan aşılar hakkında bilgi alınız. Çocuk aşılarının yetişkin yaşlarda tazelenmesi gerektiğini dikkate alınız.



Tüm aşılar aşı olacağınız zaman yanınızda getireceğiniz aşı kartesine veya sağlık kartesine işlenir. Aşı karteniz yoksa doktorunuza sorunuz. Karne ücretsizdir.



Yetişkinlere tavsiye edilen aşılar

25. ve 55. yaş arasında her 10 yılda bir kez	Difteri, boğmaca, tetanoz ve çocuk felcine karşı tazeleme aşıları
60. yaşından itibaren her 5 yılda bir	Difteri, boğmaca, ve tetanoza karşı tazeleme aşıları
Her 10 yılda bir	Çocuk felcine karşı tazeleme aşısı

Bu ve diğer bilgileri aşı karnesinde bulabilirsiniz.

Özel olarak tavsiye edilen aşılar:

Şu aşılar yüksek enfeksiyon riskine sahip veya hastalık halinde önemli sorunlar çıkma tehlikesi yüksek kişiler için önerilir: Yetişkinler için FSME (kene hastalığı), grip, pnömokok (zattürre, menenjit ve benzeri) hepatit A, hepatit B aşıları ve seyahat aşıları.

Diş sağlığı



Düzenli diş doktoru muayeneleri sigortalılar için ücretsizdir ve diş sağlığınızı artırır. Bu nedenle yılda 2 kez diş doktorunuza gidiniz. Tam emin olabilmek için profesyonel yapılan diş temizliği (ağız hijyeni) imkanı vardır. Ancak bunun masrafını siz karşılamak zorundasınız. Lütfen bu konuyu diş doktorunuzla konuşunuz.

Öneri: Bazı insanlar diş doktoruna gitmekten korkarlar. Bazı doktorlar bu durumu dikkate alarak hipnoz ve rahatlatma teknikleri kullanmaktadırlar.

Diş eti hastalıkları

Diş yatağında iltihaplar oluştuğunda periodontal (diş eti) hastalıklardan bahsedilir. En kötü durumda böyle bir iltihap dişi çevreleyen kemik dokusunun ve daha da ilerleyince çene kemiğinin erimesine ve sonuçta diş kaybına yol açar.

Çocuklar ve diş sağlığı

Süt dişleri önemlidir. Sağlıklı dişler için sadece diş bakımı değil aynı zamanda sağlıklı beslenme de gereklidir. Anne-baba olarak çocuğunuza iyi örnek olunuz ve çocuklarınıza diş temizliğinin eğlendirici olduğunu gösteriniz. Kontrol ve anne-baba tarafından çocuğun dişlerinin düzenli olarak tekrardan temizliği diş sağlığı için önemli önkoşullardandır.



Ruhsal sağlık

Sadece bedensel şikayetler için doktora gitmek tavsiye edilmez. Ruhumuz „acıdığında da“ uzmanlar önerileriyle yanımızdadırlar. Sağlıklı olmak hem bedensel hem de ruhsal olarak iyi olmak demektir. Bedensel olarak bir şikayetiniz olmayabilir ama kendinizi buna rağmen bitkin, mutsuz hissediyor olabilirsiniz. Yeme alışkanlıklarınızla ilgili problemlerinizi olabilir. Sigara ve benzeri şeyleri kullanmayı bırakmak istiyor olabilirsiniz.

İş yerinde (mobbing-psikolojik şiddet gibi/dışlanma) problemler yaşıyorsunuz veya ilişkinizde bir kriz yaşıyor olabilirsiniz. Ne yapmanız gerektiğini bilmiyor olabilirsiniz ve konuşmak istediğiniz problemlerinizi mevcut olabilir.

Psikologlar, psikoterapistler veya psikiyatristler bu konularda konuşabileceğiniz doğru kişilerdir. Yardım almaktan çekinmeyiniz! Sözleşmeli psikologlardaki (hastalık sigorta kurumu ile anlaşmalı psikologlar) psikolojik teşhis masrafları sosyal sigortalar tarafından karşılanır. Psikoterapi de tamamen veya kısmen sağlık sigorta kurumları tarafından karşılanmaktadır.

? Kiminle görüşmem gerekiyor?

Klinik ve sağlık psikologları: psikolojik teşhis, danışma ve tedavi

Psikoterapistler: çeşitli yöntemlerle psikoterapi (davranış terapisi, konuşma terapisi ...)

Psikiyatristler: Psikiyatri uzmanı doktorlar, başka yöntemlerin yanında ilaçla da tedavi



Doktor ziyareti

Hangi doktor benim için doğrudur?

Hastalık sigortanız varsa doktorunuzu kendiniz seçebilirsiniz.

Genel pratisyen doktor (ev doktoru) ile uzman doktor arasında fark vardır. İmkan dahilinde hep aynı pratisyen doktora (ev doktoruna) gitmeniz gerekir. Uzman doktorlar belirli konularda uzmanlaşmışlardır-örneğin jinekologlar veya kulak-burun-boğaz doktorları. Hasta olduğunuzda doğrudan bu doktorlara da gidebilirsiniz.

? Doktora gitmek için nasıl hazırlanırım?

- Durumunuzu tam olarak gözlemleyin ve şikayetlerinizi yazın.
- Kullanmakta olduğunuz ilaçları da not alın.
- Doktora sormak istediğiniz soruları not alın.
- Eğer iyi Almanca bilmiyorsanız yanınızda bir tercüman olması iyi olur. Tabipler Odası internet sitesinde yabancı dil bilen doktorları bulabilirsiniz.
- Eğer aniden (akut olarak) hastalandıysanız bunu telefonda belirtiniz. Böylece daha erken bir tarih için randevu alabilirsiniz.
- Doktorunuzdan telefonla randevu alınız. Böylelikle bekleme süresini kısaltabilirsiniz. **Dikkat!** Her doktor için randevu almak gerekmez.
- Kendinizi çok kötü hissediyorsanız, veya çok güçsüzsünüz ve bu nedenle doktor muayenehanesine gidemiyorsanız doktor size gelebilir. Bu imkanı sadece acil durumlarda kullanınız!

Öneri: Doktora götürmek zorunda olduğunuz şeyler:

- Lütfen e-card (elektronik kart) veya havale kağıdını yanınıza alınız.
- Ek olarak, doktorunuz muhtemelen aşı karnenize, alerji karnenize veya son zaman zarfında röntgeniniz çekilmiş ise röntgen filmlerinize ihtiyaç duyabilir.
- Düzenli bir şekilde kullandığınız ilaçları gösteren bir listeyi de beraberinizde götürünüz.

e-card

Her doktor ziyaretine e-card götürmek zorunluluğu vardır. Bu daha önce kullanılan havale kağıdının yerine geçmektedir. Doktorunuzdan bir havale almışsanız bunu da yanınıza alınız.



e-card yıllık kullanım fiyatı 10 Euro’dur. Eğer bu kartı yanınıza almayı unutmuşsanız, muayenehanede depozit ödemeniz gerekebilir. Bu depoziti, e-card’ ı gösterdikten sonra geri alabilirsiniz.

Ödeme yapmak zorunda olduğunuz bazı tahliller gerekiyor olabilir. Lütfen zamanında doktorunuzla bu konuyu konuşunuz.

Doktorunuzla görüşme

- Doktorunuza neden geldiğinizi ve hangi şikayetleriniz olduğunu açıklayınız.
- Bir konu açık değilse sorunuz.
- Dürüst olunuz ve mesela çok sigara içiyorsanız veya alkol alıyorsanız bunu gizlemeyiniz.
- Doktorun tavsiye ettiği ilaçlar veya tedavi

konusunda kuşkularınız varsa doktorunuzla bunu konuşunuz. Eğer doktorunuz size ilaç verirse bunu kullanmanız önemlidir.

- İlaçları kullandıktan sonra kendinizi daha kötü hissediyor veya yan etkiler görüyorsanız muhakkak doktorunuzla konuşunuz.



Doktorların gizlilik esası

Doktorlar ve muayenehane personeli kendiniz, sağlığınız, veya aileniz hakkında öğrendiği bilgileri başkasına anlatamaz. Bu nedenle doktorunuzla hastalığınızla ilgili konuları açıkça konuşabilirsiniz.

Sizin açıkça izniniz olmadan doktorunuz ne eşinize ne de başka bir aile bireyine bilgi vermez.

? Seçmeli doktor veya sözleşmeli doktor?

Sözleşmeli doktorlar ilgili sağlık sigorta kurumları ile bir sözleşme yaparlar. Doktorlar, muayene ve tedavi masraflarını sigorta kurumu tarifesine göre fatura ederler.

Seçmeli doktorlar böyle bir sözleşme olmasızın çalışırlar.

Hastalar seçmeli doktordan bedelini kendilerinin ödemek zorunda olduğu faturayı alırlar. Daha sonra ilgili sağlık sigorta kurumuna dilekçe ile masrafların geri ödenmesi için başvurabilirler.

Reçete harcı muafiyeti

Doktor tarafından verilen her reçete için eczanede „reçete harcı“ ödenir. Özel reçete-mesela doğum kontrol hapları için-masraflarının tü-



mümün hasta tarafından karşılanması gereklidir.

? Reçete harcından kimler muafır?

Yasal olarak ve otomatik olarak-yani bir dilekçe verilmeksizin-şu kişiler muafır:

- Sosyal denge yardımını alan emekliler, tamamlama zammı alan dinlenme ve bakım parası alanlar;
- Bildirimi zorunlu bulaşıcı hastalığı (mesele hepatitis, Aids gibi) olanların bu hastalıklarının tedavisinde kullanılan ilaçlar için
- Sivil hizmet yapanlar ile aile üyeleri;
- İltica talebi başvurusu olanlar;
- Sosyal yardım alanlar

Reçete harcı muafiyeti için gerekli şartları doldurup doldurmadığınızı öğrenmek istiyorsanız doktorunuza veya sağlık sigorta kurumunuza başvurunuz.

Hasta olarak haklarınız



Hastanede tedavi gören bir hasta olarak Viyana Hastaneleri Hasta Hakları Kanununa göre (ilgili kanunun 17a maddesi) birçok hakkınız bulunmaktadır. Örnek olarak:

- İtinall bir tedavi alma hakkı
- Özel yaşamınızın mahremiyet hakkı (bir çok yatağın bulunduğu odalarda bile)
- Gizlilik hakkı
- Uzmanlarca ve mümkün olduğunca az acı duyarak tedavi ve bakım hakkı
- Tedavi imkanları ve riskleri hakkında aydınlanma ve kapsamlı bilgilendirme hakkı
- Tedaviyi kabul ve red hakkı
- Hastalık kayıtlarınıza bakma ve bir örneğini alma hakkı (fotokopi ücretine tabiidir).
- Dini bakım ve psikolojik destek hakkı ve benzeri

Ayrıntılı bilgileri Viyana Bakım ve Hastalar Avukatlığından alabilirsiniz. Hastalar avukatlık kurumları (PatientInnenanwaltschaft) farklı eyaletlerde olan tamamen bağımsız organizasyonlardır. Bu kurumlar, sağlık kurumları ve hastanelerde haklarınızın korunması konusunda size yardımcı olurlar.

Önemli adresler

Genel

■ **Ärzttekammer für Wien** & Viyana Tabipler Odası
Weihburggasse 10–12
1010 Viyana
T: 01/515 01-0
www.aekwien.at
Doktor arama:
www.aekwien.at/997.py

■ **Ein Herz für Wien**
Viyana için tek yürek
www.einherzfuerwien.at

■ **Fonds Soziales Wien** &
Viyana Sosyal Fonları
www.fsw.at

■ **Gesundheitstelefon der Stadt Wien**
Viyana Sağlık Telefonu
Viyana Sosyal Fonu
T: 01/533 28 28

■ **Krebshilfe Wien**
Viyana Kanser Yardımı
Theresiengasse 46, 1180 Viyana
T: 01/402 19 22
www.krebshilfe-wien.at

■ **Österreichische Röntgen-
gesellschaft** – Avusturya Rönt-
gen Kurumu, www.oerg.at
http://oerg.at/media/pdf/
mammazertifikat/
Mammazertifikate012008.pdf

■ **Selbsthilfeunterstützungs-
stelle SUS Wien** – Kendi kendine
yardım destekleme kurumu –
SUS Viyana
T: 0505 379-666 15
www.sus-wien.at

■ **Zahnärztekammer**
Diş Tabipleri Odası

Kohlmarkt 11/6, 1010 Viyana
T: 05 05 11
www.zahnaerztekammer.at

Kadın ve Erkek Sağlığı

■ **Esstörungshotline** –
Yeme Bozukluğu Telefon Hattı
Viyana Kadın Sağlığı Programı
T: 0800/20 11 20
www.essstoerungshotline.at

■ **Frauengesundheitszentrum
FEM Süd** – Kadın Sağlık Merkezi
Kaiser Franz Josef Hastanesinde
Kundratstraße 3, 1100 Viyana
T: 01/601 91-5201
www.fem.at
Danışma dilleri: Almanca, Türk-
çe, Boşnakça, Hırvatça, Sırpça,
İngilizce, Fransızca, Arapça

■ **Frauengesundheitszentrum
FEM** – Kadın Sağlık Merkezi
Sammelweis Kadın Kliniği
Bastiengasse 36–38, 1180 Viyana
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

■ **Männergesundheitszentrum
MEN** – Erkek Sağlık Merkezi
Kaiser Franz Josef Hastanesinde
Kundratstraße 3, 1100 Viyana
T: 01/601 91-5454
www.men-center.at
Danışma dilleri: Almanca,
Türkçe, Kürtçe, Boşnakça,
Hırvatça, Sırpça, İngilizce,
Fransızca ve İspanyolca


■ **Wiener Programm für
Frauengesundheit** &
Kadın Sağlığı Viyana Programı
T: 01/4000-667 73
www.frauengesundheit-wien.at

Genel Sağlık Kontrolü

■ **Gesundheitszentren der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)** Viyana Sağlık Sigortaları Kurumu Sağlık Merkezleri

Wien-Süd 
Wienerbergstraße 13
1100 Viyana
T: 01/601 22-1722


Wien-Mariahilf 
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Viyana
T: 01/601 22-406 00

Wien-Mitte 
Strohgasse 28, 1030 Viyana
T: 01/601 22-403 00

Wien-Nord 
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Viyana
T: 01/601 22-402 00

■ **MA 15 – Vorsorgeuntersuchungsstellen der Stadt Wien**
MA 15 – Viyana Genel Sağlık Kontrolü Merkezleri

Hainburger Straße 57–63
1030 Viyana
T: 01/712 24 57

Ada-Christen-Gasse 2/C 
Per-Albin-Hansson-Siedlung
1100 Viyana
T: 01/688 21 60
Türkçe danışma da mümkün!

Sorbaitgasse 3, 1150 Viyana
T: 01/982 44 39
Türkçe danışma da mümkün!

Romanogasse 27, 1200 Viyana
T: 01/333 16 77
Özellikle Kalp-Damar Sağlık Kontrolü

Pastorstraße 22/1, 1210 Viyana
T: 01/259 62 12

Ruhsal Sağlık

■ **Berufsverband Österreicherischer Psychologen und Psychologinnen – BÖP**
Avusturya Psikologları Meslek Birliği – BÖP
Möllwaldplatz 4/4/39
1040 Viyana
Service-Helpline: T: 01/407 91 92
www.boep.or.at

■ **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie – ÖBVP** –Avusturya Psikoterapi Meslek Birliği – ÖBVP
Löwegasse 3/5/6, 1030 Viyana
T: 01/512 70 90
www.psychotherapie.at/oebvp

■ **Psychosozialer Dienst in Wien**
Viyana Psikososyal Hizmetleri
T: 01/533 37 71
www.psd-wien.at

■ **Psychiatrische Soforthilfe**
Psikiyatri acil yardım
Fuchsthallergasse 18
1090 Viyana
T: 01/313 30

■ **Wiener Landesverband für Psychotherapie WLP**
Viyana Psikoterapi Eyalet Birliği – WLP
Lustkandlgasse 23/3–4
1090 Viyana
T: 01/512 61 73
www.psychotherapie.wien.at


■ **WGKK-Gesundheitszentrum für Psychotherapie**  Viyana Bölge Sağlık Sigortası Kurumu – Psikoterapi Sağlık Merkezi
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Viyana
T: 01/601 22-407 51


Hukuk konuları

■ **Ombudsstelle der Wiener Gebietskrankenkasse**
Viyana Bölge Hastalık Kasası Ombudsmanlığı
Wienerbergstraße 15–19
1100 Viyana
T: 01/601 22-2131
www.wgkk.at

■ **Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanzwtschaft**
Viyana Bakım ve Hastalar Avukatlığı
Schönbrunner Straße 7
Bauteil C, 1. Stock, 1040 Viyana
T: 01/587 12 04
www.patientenanzw.wien.at

Göçmenler İçin Danışma Büroları

■ **Amber-Med** 
Sigortası olmayan kişiler için ilaç yardımı ile klinik tıbbi ve sosyal danışma
Oberlaaer Straße 300–306
1230 Wien
T: 01/589 00-847
http://amber.diakonie.at
Danışma dilleri: Almanca, Rusça, Çince ve Türkçe

■ **CBIF – Centrum für Binationale und Interkulturelle Paare und Familien** 
CBIF – İki uluslu ve interkültürel çiftler ve aileler Merkezi
Bilgi, Danışma, kriz yardımı ve Psikoterapi
Märzstraße 43/2/11, 1150 Viyana
T: 01/982 03 94
http://web.utonet.at/centrumy/
Danışma dilleri: Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Portekizce, İspanyolca, ve Türkçe

■ LEFÖ

Latin Amerikalılar için çalışma piyasası danışma, eğitim ve eşlik etme merkezi
Kettenbrückengasse 15/2/4
1050 Viyana
T: 01/581 18 81
www.lefoe.at
Danışma dilleri: Almanca, İngilizce, İspanyolca

■ Miteinander lernen – Birlikte öğrenelim

Kadınlar, çocuklar ve Aileler için danışma, eğitim ve psikoterapi merkezi
Koppstraße 38/8, 1160 Viyana
T: 01/493 16 08
www.miteinlernen.at
Danışma dilleri: Almanca, Türkçe


■ Orient Express

Kadın Hizmet Merkezi – Danışma, Bilgilendirme ve Kültür Etkinlikleri
Hillerstraße 6/3–5, 1020 Viyana
T: 01/728 97 25
www.orientexpress-wien.com
Danışma dilleri: Almanca, Türkçe, Arapça, İngilizce

■ Peregrina

Göçmen Kadınlar için Eğitim, Danışma ve Psikoterapi Merkezi
Währinger Straße 59/6/1
1090 Viyana
T: 01/408 33 52 + 01/408 61 19
www.peregrina.at
Danışma dilleri: Almanca, Arapça, Ermenice, Boşnakça, İngilizce, Fransızca, Kinyarwanda, Kirundi, Hırvatça, Sırpça ve Türkçe

Bedensel özürlü yaşam

■ **Danışma Merkezi Bizeps** 
Kaiserstraße 55/3/4a, 1070 Wien
T: 01/523 89 21, www.bizeps.at

„Viyana’da Sağlıklı Olmak“



? Ne zaman ev doktoruna giderim?

Hastalık halinde ve ağrı durumlarında pratisyen doktorlara (ev/aile doktoruna) gidiniz.

Ev doktoru size çoğunlukla yardımcı olur. Eğer daha ayrıntılı belirli bir tıbbi açıklama gerekiyorsa uzman doktorlara havale alırsınız. Uzman doktor sizi bir kliniğe gönderebilir.

1771 numaralı telefondan muayenehanesi olan ev doktorları hakkında bilgi alabilirsiniz.



? Ne zaman hastane kliniklerine giderim?

Bir klinik için havale aldıysanız, her kliniğin açık olduğu belirli saatlerin olduğunu dikkate alınız. Kliniğe giderken muhakkak havale kağıdını, e-card’ınızı ve varsa doktor raporlarınızı lütfen yanınıza alınız.

Tıbbi acil durumlarda tabii ki hafta sonları ve tatil günleri dahil olmak üzere her saat hastanelerin acil bölümlerine gidebilirsiniz.



? İlk yardım servisini (Rettung) ne zaman ararım?

Acil bir durumda derhal bir doktor tedavisi gereklidir. Bu çok yüksek bir ateş olabilir, bacak kırılması olabilir, yoğun kanama, nefes darlığı, zehirlenme veya ani ortaya çıkan bilinç yitirmeleri olabilir.

Yaşamın tehlikede olduğu kanısında olduğunuz durumlarda derhal ilk yardım servisini (Rettung) çağırmanızdır. Bu durumda hasta derhal hastaneye götürülür.

Tüm Avusturya için geçerli ilk yardım servisi (acil çağrı telefonu) numarası **144**’dür.

Lütfen bu numarayı telefonunuzun yakınında bir yere not alınız veya cep telefonunuza acil durum adı altında kaydediniz. Panik durumlarında bu kısa numara sıkça unutulmaktadır.



In Case of Emergency

Herkesin cep telefonuna acil durumda aranacak bir kişiyi „ICE“ adı altında (In case of Emergency) kaydetmesi gereklidir.

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit und Magistratsabteilung 17 für Integrations- und Diversitätsangelegenheiten. Redaktion und Umsetzung: Mag^a Eva Trettl. Mitarbeit: Mag^a Alexandra Grasl, Drⁱⁿ Esra Kilaf, Mag^a Hilde Wolf. Übersetzung: Cahit Sarıaltın. Illustrationen: Birgit Grasl. Layout: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Titelbild: © Getty Images. Druck: agensketterl, 2007



Acil Durum

Ärztendienst T: 141

Doktor İmdat Telefonu. Hergün 19–7 arası,
hafta sonları ve tatillerde 0–24 arası

Kriseninterventionszentrum T: 01/406 95 95-0

Kriz Müdahale Merkezi

Nacht- und Wochenendapotheken T: 1550

Gece ve hafta sonları nöbetçi eczaneler
www.apotheker.or.at

Rettung T: 144

İlk yardım servisi. Aniden ortaya çıkan bayılma, bilinç
yitirme, şiddetli göğüs ağrısı durumlarında acil çağrı

Sozialpsychiatrischer Notruf (PSD) T: 01/310 87 79 + 310 87 80

Sosyal Psikiyatri Acil Çağrı Telefonu (PSD)

SozialRuf Wien T: 01/533 77 77

Sosyal Telefon Viyana, www.sozialinfo.wien.at

Vergiftungsinformationszentrale AKH

Zehirlenme Bilgilendirme Merkezi AKH'

Acilçağrı: T: 01/406 43 43 Kontak 0–24 arası
www.meduniwien.ac.at/viz

24-Stunden-Frauennotruf T: 01/71 71 9

Kadınlar için 24-saat Acil Çağrı Telefonu

Frauen • Eltern • Mädchen



Stadt + Wien

Wien ist anders.