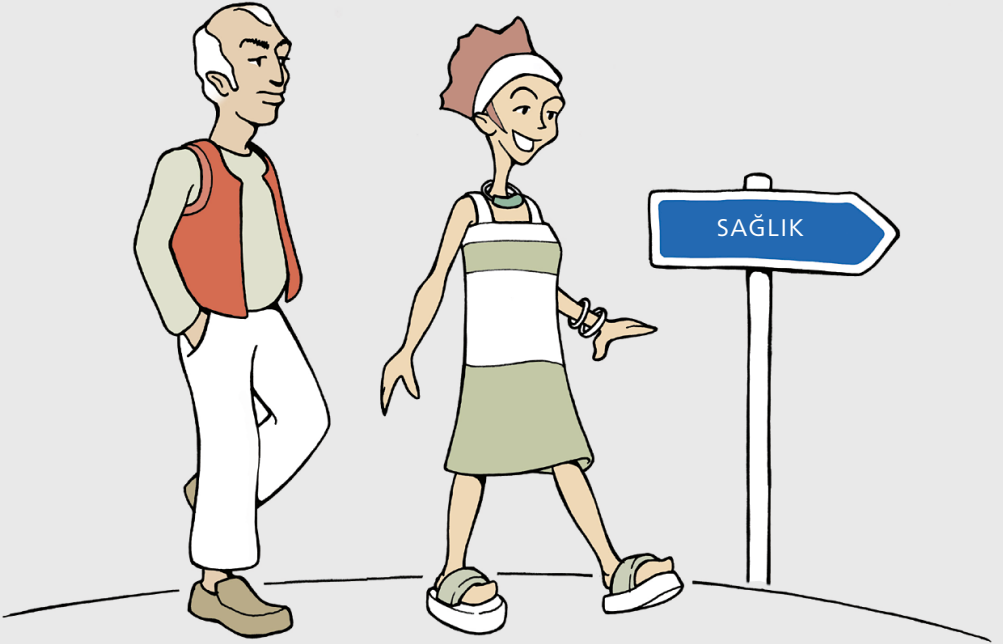


# İSVİÇRE SAĞLIK REHBERİ

İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor –  
İsviçre'deki erkek ve kadın göçmenler için  
bir rehber

19 dilde internetten  
İsmarlayabilirsiniz:  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch - Göç ve Sağlık  
İnternet Platformu  
Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haç)  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
Telefon 058 400 45 24  
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

## Künye

Baskı: 2017  
4. kapsamlı düzeltilmiş baskı  
Yayımcı:  
(İsviçre Kızıl Haç)  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Departement Gesundheit und Integration  
Abteilung Gesundheit und Diversität  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
Telefon 058 400 45 75  
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch  
(Federal Sağlık Dairesi)  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit  
3003 Bern. Telefon 058 463 06 01  
www.miges.admin.ch  
www.bag.admin.ch

Taslak ve metin: Katja Navarra, Katharina Liewald  
Çeviri: Nurettin Elibal, Adalet Efe  
Çizimler: Claude Zellweger  
Dizgi: visu'İAG, Bern  
Baskı: TRANSLATION-PROBST LTD  
İnternet üzeri sipariş: www.migesplus.ch  
BAG-Yayın no: 2017-GP-01  
Temin edilecek yer:  
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
www.bundespublikationen.admin.ch  
BBL-Lagerartikelnnummer: 311.610.tur  
Baskı FSC sertifikalı kağıt

# ÖNSÖZ

Hasta olduğumda veya kaza yaptığımda nereye başvurabilirim? İsviçre’de doktor tedavisi ücretsiz mi yoksa benim mi ödemem gerekiyor? Bir kaza durumunda nasıl davranmalıyım? Hangi sigortalara ihtiyacım var? Hastalıklara karşı kendimi nasıl koruyabilirim? Kendi anadilimde sağlık bilgilerini nerede bulabilirim?

Sağlık Rehberi bu ve benzeri sorularınızın cevabını veriyor. Bu rehber İsviçre’de yaşayan erkek ve kadın göçmenlerin buradaki sağlık güvencesinden, sağlık ve kaza sigortasından ayrıca sağlık desteklerinden ve önleyici sağlık tedbirlerinden yararlanmak için onlara kolayca erişebilmeleri amacıyla Federal Sağlık Dairesi’nin görevlendirmesiyle İsviçre Kızıl Haçı tarafından geliştirildi.

İsviçre Sağlık Sistemi karmaşık ve yerli halk için de anlaşılması çoğunlukla kolay değil. Göçmenler, başka bir sağlık sistemine alışık olduklarından, hemen kolayca sistemin içerisine giremiyorlar. Sağlık Rehberi önemli bilgileri kısaca anlatıyor ve önemli bir çok adresi kapsıyor. Bu rehber uzun zamandan beri önemli bir görev üstlendi ve bununla, dördüncü yeniden gözden geçirilmiş baskısı olarak yayınlanıyor. Bizim isteğimiz, İsviçre’deki bütün kadın ve erkek sakinlerin köken ve yerleşim izinlerinden bağımsız, sağlıklarına nasıl bakacaklarını ve sağlık sorunları olduğunda nereye başvuracaklarını bilmeleridir.

Size zevkli okumalar ve bol sağlık diliyorum.

Pascal Strupler

Federal Sağlık Dairesi Direktörü

# İÇİNDEKİLER

Önsöz	1
Sağlık Rehberini nasıl kullanırım?	3

## NASIL SAĞLIKLI KALIRIM?

Sağlıklı beslenme ve hareketlilik	4
Sigaradan sakın ve az alkol iç	6
Aşılama	8
Zührevi (cinsel) bulaşıcı hastalıklardan ve HIV / Aids'den korunma	9
Tedbir muayeneleri	10
Ruhsal sağlık	10

## SAĞLIK SİGORTASI NASIL İŞLİYOR?

Sağlık sigortası	12
Kaza ve Malullük sigortası	18

## TIBBİ BAKIM NASIL İŞLİYOR?

Aile doktorları	20
Eczane	23
Psikiyatrik ve psikolojik-terapi tedavileri	25
Diş tıbbi bakımı	29
Acil vaka	30
Hastanede	32
Hamilelikte ve doğumda bakım	35
Evde yardım ve bakım: Spitex	38
Yaşlılıkta tıbbi bakım	40

## HASTA OLARAK HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM NELERDİR?

Hasta olarak haklarım	42
Hasta olarak görevlerim	44
Kültürler arası çeviri	45

## İLTİCACILAR VE OTURUM İZİNİ OLMAYAN İNSANLARIN (KAĞITSIZLAR) DİKKATİNE

İltica başvurusu yapanlar, geçici oturma izni alanlar ve korunmaya muhtaçlar	47
Oturum izni olmayanlar	48

# SAĞLIK REHBERİNİ NASIL KULLANIRIM?

Sağlık Rehberi sizi İsviçre'deki önemli sağlık tedbirleri hakkında bilgilendirir. İçerisinde sağlıklı yaşam teşviki ve koruyucu tedbirler, sağlık sigortası, kaza sigortası ve hastaların hakları ve sorumlulukları konusunda önemli bilgiler içermektedir.

Göçmen biri olarak belki sağlık uzmanlarıyla ilişkinizde anlaşma zorluklarınız vardır. Anlamadığınız durumlarda, sorunuz ve çeviri olanağı olup olmadığı hakkında bilgi alınız (sayfa 45'teki kültürler arası çeviri kısmına bakınız).

Bu broşürde sizlere özel bilgiler ve fikirler veren çeşitli semboller bulacaksınız:



**Bilinmesi gerekenler**  
Önemli hatırlatma



**Sağlık sigortası neleri üstleniyor?**  
Temel sağlık sigortası tarafından üstlenilen hizmetler.



**Önemli adresler**  
İhtiyaç duyduğunuz diğer bilgiler için belirtilen adreslere yöneliniz.

---

# NASIL SAĞLIKLI KALABİLİRİM?

Herkesin sağlığı çok değerli bir servet. Onu koruyabilmek için önemli olan, insanın kendine ve vücuduna iyi bakması ve kendine nelerin iyi geldiğine dikkat etmesidir. Bu aynı zamanda insanın, nelerin sağlığa zararlı olduğunu ve hastalığa sebebiyet vereceği konusunda, kendisini bilgilendirmesidir.

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKET

Sağlıklı bir yaşam için besleyici ve çeşitli yemek ve bol hareket etmek her yaşta önemlidir. Sağlıklı ve dengeli beslenme için, her zaman ne pişirilip ve ne yendiğine dikkat edilmelidir:

- Günlük sebze ve meyve, tahıl ürünleri / baklagiller / patates, süt ürünleri ve de değişiklik olarak et, balık, yumurta, soya ve diğer bol proteinli yiyecekler tüketiniz.
- Tatlılardan ve tuzlu çerezlerden az yiyiniz.
- Günlük bir iki litreye kadar su ya da şekersiz içecekler içiniz. Şekerli ya da alkollü içecekleri sadece az miktarda tüketiniz.

Sağlıklı bir beslenmenin yanı sıra yetişkinler için ve özellikle çocuklar için her gün hareket etmeleri önemlidir. Yavaş tempolu yürüyüşler, bisiklet sürme ya da merdiven çıkma gibi günlük aktiviteler, sağlığını desteklemek ve korumak için uygun şeylerdir. Günlük, yarım saatlik bir hareketle sağlığınız için çok şey yaparsınız. Çocuklar, günlük en azından bir saat hareket etmeli veya spor yapmalı ve böylece birazcık nefes nefese kalmalıdır. Bu sağlıklı bir bünyeyi ve zihni gelişimi destekler.

Beslenme konusunda daha fazla bilgi edinmek, yemek alışkanlığınızı değiştirmek ya da kilo vermek isterseniz, bir beslenme danışmanlığına yöneliniz. Aile doktorunuz size bölgenizdeki adresleri verebilir.

- **Farklı dillerde beslenme ve hareketler konusundaki çok dilli bilgiler ve broşürler**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Ernährung & Bewegung

- **İsviçre Beslenme Topluluğu** – Bilgiler, tavsiyeler, beslenme önerileri, reçeteler

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch), telefon 031 385 00 00

- **Nutriinfo®** – Beslenmeye ilişkin sorular için ücretsiz bilgilendirme hizmeti

[www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch), telefon 031 385 00 08

- **İsviçre Diyabet Vakfı** – İsviçre Diyabet Vakfı - Hastalar ve yakınları için bilgilendirme, destek ve danışmanlık hizmeti

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)

[sekretariat@diabetesschweiz.ch](mailto:sekretariat@diabetesschweiz.ch), telefon 056 200 17 90

- **Anneler ve Babalar için danışmanlık bürosu** – Çocukların beslenmesine ilişkin sorularda başvurulacak yer İsviçre Anneler ve Babalar İçin Danışmanlar Birliği

[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch), telefon 062 511 20 11

**Bölgesel Anneler ve Babalar Danışmanlık Bürolarını aşağıdaki internet adresinden bulabilirsiniz:**

[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

- **İsviçre Sağlığı Teşvik**

Beslenme ve Hareketler Üzerine Bilgiler ve Öneriler

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch),

[office.bern@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:office.bern@gesundheitsfoerderung.ch)

- **conTAKT-net.ch**

12 dilde sağlık bilgilerini internet üzerinden dinleyebilirsiniz

("Modellwebseite" başlıklı)



# SİGARADAN SAKININIZ VE AZ ALKOL TÜKETİNİZ

Sigaranın içerdiği zehirli maddeler nefes yollarını tahriş eder, akciğerlere zarar verir ve kalp, dolaşım hastalıkları ya da kanserin oluşmasını tetikler. Duman sigara içmeyenlerin sağlığına da zarar verir ve özellikle çocuklar ve bebekler için zararlıdır.

Doğmamış çocukların korunması için kadınlar hamilelik ve de emzirme döneminde tamamen sigara içmekten vazgeçmelidirler. Sigara içilmemesiyle ilgili diğer bilgileri sigaranın bırakılmasını konu eden satırlarda ve de ek olarak belirtilen adreslerde bulabilirsiniz (bkz. sayfa 7).

Alkol herkesi farklı etkiler. Hatta küçük miktarlar bile fazla gelebilir. Alkol tüketimi kendinizin veya diğer insanların sağlığına zarar verdiği zaman sorun olarak değerlendirilir. Buna aşırı alkol tüketimi, ilaçla birlikte alkol alınması, araba kullanırken ya da iş yerinde alkol kullanma da dahildir. Kadınlar hamilelik ve emzirme döneminde tamamen alkolden vazgeçmelidirler.

## BİLİNMESİ GEREKENLER



### Alkol ve Bağımlılık Problemleri

- sağlık sorunlarına, hastalıklara, kazalara, yaralanmalara veya psikolojik sorunlara yol açabilir.
- sık sık saldırgan davranışlar ile yakın bağlantılıdır, örneğin aile içi şiddet ya da gençlerin şiddet kullanmaları gibi.
- sadece soruna maruz kalanları değil, aynı zamanda akrabaları da (tartışma, ilişki sorunları, maddi zorluklar ve daha niceleri) zor durumda bırakıyor.

Yardım alınız! Kantonlardaki Bağımlılık ve Uyuşturucu Danışmanlık Kurumları'nın uzmanları, soruna maruz kalanları ve onların akrabalarını destekler ve onlara kılavuzluk ederler. Danışmanlık ücretsiz ve uzmanlar gizlilik kurallarına uymak zorundadırlar (bkz. sayfa 43). Daha fazla bilgileri aile doktorunuzdan edebilirsiniz.



Sağlıklı yetişkinler için aşağıdaki miktarlar sorunsuz olarak kabul edilir: Kadınlar için günde bir normal bardak (en fazla iki) ve erkekler için iki normal bardak (en fazla üç). Bunun dışında haftada en az gün alkol içilmemelidir. Normal bardaklardan kastedilen lokantada genellikle servis yapılan bardaklardır (3 dl bira, 1 dl şarap, 2 cl ispirotolu içki).

• **Psikoloji, Bağımlılık & Krizler üzerine çok dilli bilgiler için:**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

• **İsviçre Bağımlılık - Bigiler, Tavsiyeler ve Yardım**

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), [info@suchtschweiz.ch](mailto:info@suchtschweiz.ch)

Telefon 021 321 29 11

• **İsviçre Tütün e Karşı Önlemler Çalışma Birliği (AT İsviçre)**

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

Telefon 031 599 10 20

• **İsviçre Kanser Birliği**

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)

Telefon 0800 11 88 11

• **Sigaraya Dur Hattı** – Sigaraya dur telefon danışmanlığı, çok dilli

[www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)

Telefon 0848 000 181

• **İsviçre Akciğer Birliği**

[www.lung.ch](http://www.lung.ch), [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch), telefon 031 378 20 50

• **Infodrog: İsviçre Uyuşturucu Koordinasyon ve**

Uzmanlık Ofisi

[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch), [office@infodrog.ch](mailto:office@infodrog.ch)

Telefon 031 376 04 01

• **Safe Zone** - Hastalar, yakınları, uzmanlar ve ilgileneneler için bağımlılık üzerine internet danışmanlığı (ücretsiz ve anonim).

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

• **www.infoset.ch** – Bağımlılık, Uyuşturucu Üzerine Bilgilendirme Platformu



# AŐI YAPMAK

AŐılarla çeşitli enfeksiyon hastalıkları nlenebilir. İsviçre’de aşılar genellikle ocuk doktorları ya da aile hekimleri tarafından yapılmaktadır.

Federal Sağlık Daire’sinin nerisi: Difteri, tetanoz, boğmaca, ocuk feli, menenjit ve larenjit, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, hepatit B ve papilloma virüsünün neden olduğu enfeksiyonlara karşı temel aşılar yapılmalıdır. Ek olarak daha fazla aŐı gerekli olabilir, örneğin yurtdıŐına seyahat durumlarında.

Eğer aşılar hakkında başka sorularınız varsa, aile doktorunuza başvurunuz. Daha detaylı bilgi ve tavsiyeler internette mevcuttur:

- **AŐılarla ilgili çok dilli bilgiler:**

[www.migesplus.ch/İmpfplan](http://www.migesplus.ch/İmpfplan)

- **Federal Sağlık Dairesi**

[www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch), [epi@bag.admin.ch](mailto:epi@bag.admin.ch)

Telefonla danışma hizmeti - AŐı bilgi hattı 0844 448 448

- **[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)** – AŐılarla ilgili sorular için

Danışma Ofisi



# CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARA VE HİV/AIDS'E KARŞI KORUNMA

AİDS'e neden olan HİV virüsüne ek olarak, diğer birçok cinsel yolla bulaşan enfeksiyonel hastalıklar vardır, şöyle ki; STİ diye bilinen "cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar" - (örneğin; klamidyaya, frengi, bel soğukluğu, herpes ve HPV). Bu enfeksiyonların çoğu, erken teşhis durumunda, genellikle basitçe tedavi edilebilir ve iyileşebilirler. Diğerleri için gerçi, tedavi mümkün ama şifa mümkün değil. (örn., HİV, herpes).

Cinsel temas sırasında kondom (OK-damgası olan) kullanır ve sperm ya da kan ağızınıza almazsanız, kendinizi ve başkalarını HİV veya diğer STİ ile bulaşan enfeksiyonlara karşı daha iyi korursunuz. Prezervatifler süpermarketlerde, eczanelerde ve diğer ilaç mağazalarında (Drogerien), femidomlar (bayanlar için prezervatif) eczanelerde satılır. Kadınlar için de prezervatif vardır. Bunu internette örneğin [www.sante-sexulle.ch/shop](http://www.sante-sexulle.ch/shop) ya da [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch) internet adreslerinden bulabilirsiniz.

HİV-Virüsünün ya da başka bir patojenin size bulaşmış olmasından korkuyorsanız, ev doktorunuza, bir polikliniğe, İsviçre Aids-Yardım Bürolarına ya da Cinsel Sağlık Danışma Bürolarına başvurunuz.

- **İsviçre Aids Yardım (AHS)**

[www.aids.ch](http://www.aids.ch), [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch)

Telefon 044 447 11 11

- **İsviçre CİNSEL SAĞLIK** – Sağlıklı Cinselliği Teşvik, Aile Planlaması ve Hamilelik Danışma Büroları.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)

Telefon 031 311 44 08 ya da 021 661 22 33

- **Sağlıklı cinselliği teşvik konuları üzerine bilgiler**

10'dan fazla dilde: [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)



## TEDBİR MUAYENELERİ

Hastalıkları erken teşhis etmek amacıyla, düzenli olarak tedbir muayenelerine gitmek önemlidir. Bir hastalık ne kadar önce farkedilirse, tedavi şansı da o kadar yüksek olur.

### Kadın olarak...

"Jinekoloğuma kontrol için düzenli olarak gidiyorum. O, test ve tetkiklerle kanserya da enfeksiyon gibi olası hastalıkları erken teşhis edebilir."



### Erkek olarak...

"Aile doktorumla, benim için anlamlı tedbir muayenelerini ve zamanlarını görüşüyorum."



## RUH SAĞLIĞI

Yaşam sevinci, sağlık ve günlük yorgunluk ve dinlenme arasındaki iyi bir denge ruh sağlığı için önemlidir.

Zor yaşam koşulları, stresli olaylar veya uzun süren zorlayıcı etkenler ruh sağlığını zayıflatabilir ve ruhsal krizlere ve hastalıklara neden olabilir. Ruhsal tepkiler ve bozukluklar sıkça savaş görme, sürgün, kaçış, işkence ya da fiziksel şiddet gibi stresli, travmatik yaşanan olayların sonuçlarıdır. Aşırı alkol tüketimi ve diğer bağımlılık problemleri ruhsal ve sosyal problemlerle bağlantılı olabilir.

Ruhsal sorunları kabullenmek, bu soruna maruz kalan bir çok insana zor geliyor. Ayrıca, depresyonlar ve diğer ruhsal rahatsızlıklar herkesin başına gelebilir. Bunlar sıkça rastlanan hastalıklar arasındadır. Bir yıllık süre içerisinde İsviçre nüfusunun üçte birine yakın bir bölümü ruhsal rahatsızlık yaşamaktadır. Ruhsal hastalıklar kişisel başarısızlık, kader ya da ceza değildir. Bunlar da örneğin diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıklardır, ciddiye alınmalıdırlar ve günümüzde tedavileri iyi yapılabilirlerdir.

Emin değilseniz ve ne yapacağınızı bilemiyorsanız, aile doktorunuzla veya güvendiğiniz başka bir uzmanla konuşunuz. Soruna maruz kalan kişi ya da aile fertleri de ruhsal sağlıkları konusunda başvuru merkezlerinden yardım talep edebilirler. Dini cemaat görevlileri ve ya yerleşim yerinizdeki sosyal hizmet dairesi de zor durumlarda destek sunabilirler.

İsviçre’de ruhsal sorunların tedavisi için iyi bir yaygın bakım sistemi vardır. Daha fazla bilgileri 25. sayfada psikiyatri ve psikoterapi tedavisi bölümünde bulabilirsiniz.

• **Ruhsal sağlık üzerine farklı dillerde bilgiler:**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

• **pro mente sana** – Hastalar ve yakınları için bilgiler, tavsiye ve yardım, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), telefon 0848 800 858

• **Die Dargebotene Hand – 143** – anonim olarak telefonla, maille ve chat servisiyle yapılan danışmanlık hizmeti [www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), telefon 143



*Tek tek kantonlardaki kendi kendine yardım gruplarının adresleri:*

**Stiftung Selbsthilfe Schweiz** – 19 bölgesel kendi kendine yardım merkezinin ve iki İsviçre kendi kendine yardım örgütünün ulusal hizmet ve koordinasyon bürosu [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), telefon 061 333 86 01

*Çocuklar ve gençler için:*

**Pro Juventute Danışmanlık ve Yardım 147** – Çocuklar ve gençler için telefonla, çetle, maille ve sms'le ücretsiz ve gizli kalan danışmanlık [www.147.ch](http://www.147.ch), telefon 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

# SAĞLIK SİGORTASI NASIL İŞLİYOR?

## SAĞLIK SİGORTASI

### **Temel Sigorta**

İsviçre’de ikamet eden tüm kişiler hastalık ve kazaya karşı sigorta yaptırmak zorundadırlar. Bu temel sigorta yaş, köken ve ikamet statüsü ne olursa olsun, herkes için zorunludur. Başvuru süresi, doğum veya İsviçre’ye yerleşme tarihinden itibaren üç aydır.

İsviçre’de, 53 tane sağlık sigorta şirketi bulunmaktadır. Her sağlık sigortası temel sigortada aynı hizmetleri sağlar. Bu hizmetler Sağlık Sigortası Yasası’nda (KVG) belirtilmiştir.

Sağlık Sigortaları her kişinin temel sağlık sigortası başvurusunu kabul etmek zorundadır. Herkes sağlık sigortasını serbestçe seçebilir. Bu konudaki bilgileri [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch) internet adresinden bulabilirsiniz.

## TEMEL SAĞLIK SİGORTASI, BENİM İÇİN HANGİ HİZMETLERİ GÜVENCEYE BAĞLIYOR?

En önemli hizmetler:

<b>Ayakta tedavi</b>	Resmen onaylanmış doktorlar tarafından tedavi
<b>Yatarak tedavi</b>	Resmi listede (hastane listesi) yer alan oturduğunuz bölgedeki bir hastanenin genel bölümünde (çok yataklı) kalma ve tedavi
<b>Acil</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acil tedaviler</li><li>• Taşıma ve kurtarma masraflarına katkı</li></ul>
<b>İlaçlar</b>	Doktorlarca yazılan ilaçlar ve resmi listelerde bulunan laboratuvar tetkikleri (sipesiyaller listesi, analizler listesi)
<b>Hamilelik ve doğum</b>	Kontrol tetkikleri, doğum masrafları, doğuma hazırlık kursları, emzirme danışmanlığı, kürtaj
<b>Sağlık kontrolü</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jinekolojik koruyucu muayene</li><li>• Aşılar</li><li>• Çocuklar için okul öncesi sağlık muayeneleri</li></ul>
<b>Rehabilitasyon</b>	Doktorun gerekli görmesi halinde, ameliyat ya da ağır hastalık sonrası yatılı rehabilitasyon, fizik tedavi ve iş terapisi
<b>Yurt dışında hastalanma</b>	Yurt dışında geçici süre bulunma durumunda acil tedaviler (örneğin tatil)
<b>Alternatif Tıp</b>	Nöral terapi, Antroposofik tıp, homeopati, fitoterapi ve geleneksel çin tıbbı
Tek tek hizmetlerle ilgili detaylı bilgileri sağlık sigortanızın ürünler listesinde bulabilirsiniz.	

## **SAĞLIK BAKIMI İSVİÇRE'DE ÜCRETSİZ Mİ?**

Hayır, aylık bir prim ödemek zorundasınız. Eğer bir doktora giderseniz maliyetin bir kısmını üstlenmek zorundasınız.

### **Sağlık sigortası primleri**

Sağlık sigortası için, aylık bir prim ödemek zorundadır. 18 yaşına kadar olan çocukların masrafı daha azdır. Çoğu sağlık sigortası genç yetişkinler için (19 ila 25 yaş arası) uygun fiyatlı primler sunmaktadırlar. Sağlık sigorta şirketlerinin primleri, temel sağlık güvencesi aynı olmasına rağmen, farklı farklı yüksekliktedirler.

Federal Sağlık Dairesi her yıl eylül sonu yerleşim bölgelerine göre sağlık sigorta şirketlerinin prim listesini açıklar. Primlerin kıyaslanması yararlı olabilir.

### **Masraf paylaşımı (prim harici yıllık ödeme, limit teminat farkı ve hastane teminat farkı)**

Yıllık en az 300 Frank'a kadar olan doktor, hastane ve ilaç masraflarını sigortalının kendisi üstlenmelidir. Bu ödenti franşis olarak adlandırılır. Çocuklar için franşis ödenmesine gerek yoktur.

Bir yıl içerisinde size gelen doktor faturalarının franşis miktarını geçen kısmı, sağlık sigortası tarafından üstlenilmektedir. Bu ödentinin de yüzde onunu kendiniz ödemek zorundasınız. Bu pay teminat dışı kapsamında değerlendirilir ve yılda 700 Frank'ı geçemez, çocuklarda en fazla 350 Frank'tır.

Hastane masraflarında ek olarak hastanede kalınan her bir gün başına 15 Frank ödemek zorundasınız.

Annelik durumunda (hamilelik ve doğum) masraflara katkıda bulunmak zorunluluğunuz yok yani ne franşis, ne katkı payı ne de hastanede kalma katkı payı ödemek zorunda zorundasınız.



## SAĞLIK SİGORTASI PRİMLERİNDE NASIL TASARRUF YAPABİLİRİM?

Sağlık sigortaları, sizlerin serbest seçebileceği çeşitli tasarruf modelleri sunmaktadır:

- **Aile doktoru modeli ve HMO («Sağlık Bakım Organizasyonu»)**

Bu iki modelde de hastalık durumunda önce tanınmış aile doktoruna ya da HMO-Sağlık Merkezine başvurmalsınız. Orada gerekli görülmesi durumunda uzman bir doktora havale edileceksiniz (bkz. sayfa 21). Yani kendiniz uzman bir doktor seçemezsiniz. Sizin aile doktorunuz o konuda karar verir. Buna karşın jinekologları, çocuk doktorlarını ve göz doktorlarını genelde kendiniz seçebilirsiniz. Bu modellerle daha düşük prim ödersiniz ama modeline göre katı kurallara uyma zorunluluğunuz vardır.

- **Telmed**

Telmed-Modeli ile sağlık sorununuz olduğu zaman önce bir danışma bürosuna telefon etmelisiniz. Oradan sağlık sorununuz konusunda tıbbi uzmandan neler yapabileceğiniz konusunda bilgi ve tavsiyeler alırsınız. Gerekli olması halinde bir doktora, hastaneye ya da terapisteye yönlendirilirsiniz. Bu modelle primlerden tasarruf edebilirsiniz ama telefonla danışmanlık hizmeti veren büroyla anlaşmanız zorunludur.

- **Yıllık franşislerin artırılması**

Sağlık sigortaları franşislerin yükseltilmesi için olanaklar sunuyorlar. 300 Frank'tan daha yüksek bir franşis seçerseniz, hasta olmanız durumunda masraflara katkınız daha yüksek olur. Bunun için daha az prim ödersiniz. Yetişkinler yıllık olarak 300, 500, 1000, 1500, 2000, 2500 Frank arasında değişen franşisler seçebilirler. 18 yaşına kadar olan çocuklar ve gençler için de bir franşis seçebilirsiniz. Bu şekilde sigorta primlerinden tasarruf edebilirsiniz. Çocuklar ve gençler için genelde yıllık franşis olarak 100, 300, 400, 500, 600 Frank seçilebilir.

Sigortanızdan değişik sigorta modelleri üzerine direk bilgi alınız ve tasarruf modelinin size uygun olup olmadığını inceleyiniz.

Ayrıca, primlerden tasarruf yapılabilmesi için sağlık sigorta kurumunuzu değiştirme olanağına sahiptir:

### **Prim karşılaştırma, sağlık sigorta kurumunu değiştirme**

Çeşitli sağlık sigortalarının primlerinin kıyaslamasına ve danışma hizmetlerine ilişkin güncel bilgileri [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch) internet adresinden bulabilirsiniz.

Sağlık sigortanızı değiştirmek istiyorsanız, şimdiye kadar olan sağlık sigortanıza 30 Kasım tarihine kadar yazılı çıkış vermek ve yeni sağlık sigortasına 1 Ocak tarihine kadar başvurmak zorundasınız. Çıkış mektubunuz en geç 30 Kasım tarihinde sağlık sigortanızın eline geçmek zorundadır.

Eğer şimdiye kadar tasarruf modeli (örneğin (franis seçme, HMO/Ev doktoru modeli) olmadan sigortalıysanız, ayrıca 30 Haziran tarihinde de çıkış verebilirsiniz ama bu durumda çıkış mektubunuz en geç 31 Mart tarihinde sağlık sigortanızın eline geçmek zorundadır.

Önemli: Çıkışınızın geçerli olabilmesi için, en geç 31 Mart ya da 30 Kasım tarihinde çıkışınızın sağlık sigortanızın eline geçmiş olması zorunludur. Çıkışınızı mümkünse 15 gün önceden iadeli taahhütlü olarak sağlık sigortanıza gönderiniz.

#### **BİLİNMESİ GEREKENLER**

##### **Kanton Prim İndirimi**

Maddi olarak mütevazı koşullarda yaşayan sigortalılar, sağlık sigortası primlerinde indirim yapılması hakkına sahiptirler:

- Primlerdeki indirim ve miktarı ile ilgili düzenlemeler kantonlara göre değişir. Bu, gelir ve varlık durumunuza bağlıdır.
- Hakkınız varsa, bazı kantonlar sizi otomatik olarak bilgilendirir. Bu durumun tüm kantonlarda mevcut olmadığını unutmayınız. Bu hususu bulunduğunuz kantonda araştırmanız iyi olur.

Daha fazla bilgileri, kantonlardaki prim indirimiyle ilgili dairelerden alabilirsiniz (bkz. sayfa 17).



## Gönüllü Ek Teminat Sigortası

Temel teminat sigortası yanında, gönüllü olarak ek teminat diye adlandırılan sigorta yaptırabilirsiniz. Bunun ek bir masrafı vardır.

Örneğin çocuklarda diş pozisyon düzeltmeleri, gözlük ve kontakt lens ya da yatılı tedavi için yarı özel ve ya tam özel bölümlerde, yahut hastanelerde özgür hekim seçimi için ek teminat sigortası yaptırabilirsiniz. Teminatlar arttıkça primler de pahalılaşır.

Temel sigortanın aksine ek sigortaların hizmetleri bütün sağlık sigortalarında aynı değildir. Ek sigortaların mutlaka temel sigortanın yapıldığı sağlık sigortasında yapılması gerekmez.

Ek teminat sigortası yaptırmak istiyorsanız, sigorta sözleşmesini doğru ve eksiksiz doldurmanız önemlidir. Sağlık sigorta şirketleri eksik veya yanlış bilgiler durumunda hizmetleri reddetme ve sözleşmeleri iptal etme hakkına sahiptir.

Ek hizmet sigortaları zorunlu olmadığı için, sağlık sigorta şirketleri şahısları sağlık durumları nedeniyle reddedebilir. Daha fazla bilgi için sağlık sigortası şirketlerine başvurunuz.

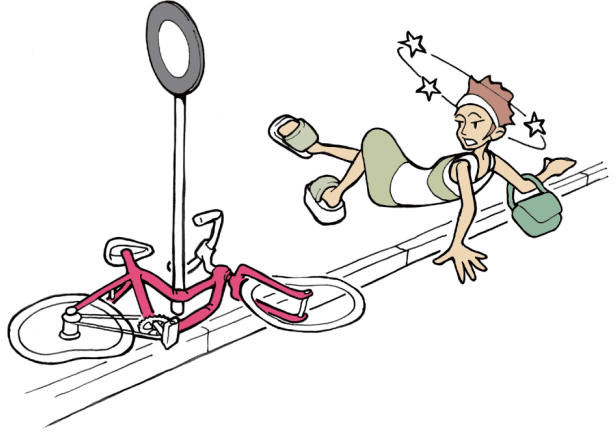
### Prim indirimleri için bilgiler

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch) > Prämienverbilligung  
Telefonla Danışma Hattı 058 464 88 01



**Sağlık sigortaları ile olan sorunlarda** – Sağlık sigortalarına ilişkin Ombudsstelle (Sağlık sigortaları hizmetleri denetim bürosu)  
[www.om-kv.ch](http://www.om-kv.ch), telefon 041 226 10 10

## KAZA VE MALULLÜK SİGORTASI



Kazalar her yerde olabilir. İş kazaları, iş yerinde veya işe giderken meydana gelen kazalardır. Diğer tüm kazalar örneğin; boş zamanlarda, evde ya da spordakiler çalışma dışı kazalar olarak kabul edilir.

İsviçre’de, tüm çalışanlar otomatik olarak kazalara karşı sigortalıdır. Haftada en az sekiz saat çalışanlar, ayrıca çalışma harici kazalara karşı da sigortalıdırlar. Kaza sigortası masrafları işveren ve çalışan kişi tarafından birlikte ödenir. Sizin payınıza düşen kısım aylığınızdan kesilecektir.

Önemli: (Artık) çalışmıyorsanız, sağlık sigortanız bulunan şirkette bir kaza sigortası yaptırmalısınız.

### BİLİNMESİ GEREKENLER

#### Kaza kapsamlı temel sigorta

- Temel sağlık sigortası kapsamında kendiniz için kazalara karşı da sigorta yaptırmak zorundasınız.
- Şayet çalıştığınız firmada kazaya karşı sigortalı iseniz, bunu sağlık sigortası şirketine bildiriniz ve kaza sigortasının iptalini sağlayınız. Böylece ödediğiniz primler daha düşük olur.



Bir kaza durumunda her zaman derhal işveren veya sağlık sigortasına bildirmeniz gerekmektedir. Bu işveren veya sağlık sigortasından temin edebileceğiniz bir form ile yapılır.

### **Malullük Sigortası (IV)**

Bir kimsenin bedensel veya zihinsel sağlık durumu önemli ölçüde bozulmuş, uzun bir süre çalışamamış veya sadece iş saati azaltılarak çalışabiliyor ise, Malullük durumundan bahsedebiliriz. Malullük, iş ve meslek becerilerinin sınırlanması durumudur. Malullük sigortası (IV) ilk planda iş becerilerini yükselten tedbirleri destekler.

### **Yaşlılık ve Geride Kalan Aile Bireyleri Sigortası (AHV)**

Emekli maaşları yaşlılıkta veya eşlerden birinin ölmesi durumunda ya da ebeveynlerden birisinin ölmesi durumunda Yaşlılık ve Geride Kalan Aile Bireyleri Sigortası (AHV) tarafından ödenir.

İsviçre'de IV ve AHV için hem işverenin hem de çalışan kişinin prim ödemesi zorunludur. Bu ödentiler direk aylığınızdan kesilir.

Ayrıntılı bilgilere Sosyal Sigortalar Federal Dairesinden ulaşabilirsiniz.

- **Federal Sosyal Sigortalar Kurumu**

[www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch), [info@bsv.admin.ch](mailto:info@bsv.admin.ch)

Telefon 058 462 90 11

- **Informationsstelle AHV / IV**, [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Kontakte

*Devletler arası AHV ile ilgili anlaşmalar hakkında bilgiler için:*

- [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > İsviçre Denkleştirme Kasası SAK

Telefon 058 461 91 11

- **2. Sütun Merkez Büro**

[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch), [info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch), telefon 031 380 79 75

- **Düzenleme Vakfı BVG**

Serbest Dolaşım Hesap İdarei

[www.aeis.ch](http://www.aeis.ch), telefon 041 799 75 75



# TIBBİ BAKIM NASIL İŞLİYOR?

## AİLE DOKTORLARI

### **AİLE DOKTORLARININ GÖREVLERİ NELERDİR?**

İsviçre’de aile doktorları ana tıbbi bakımdan sorumludurlar. Onlar genellikle hastalık ve kaza durumunda ilk başvuru merkezleridir ve tıbbi tedavi ve danışmanlık yaparlar.

Aile doktorları hastalarını iyi tanırlar ve onların hastalık hikayelerini iyi bilirlerse, hastalarının ihtiyaçlarını daha kolay belirler. Onlar tedaviyi ya kendileri yapar ya da gerekli merkezlere yönlendirirler (örn. uzman doktorlar, hastaneler).

Bu nedenle hastalık durumunda, sizin hastalık hikayenizi öğrenebilmesi ve hastalığınızı iyi tedavi edebilmesi için her zaman aynı aile doktoruna gidiniz. Bu nedenle yakın bir ilişki önemlidir. Aile doktorunuza güvenebilmesi ve anlaşıldığınızı hissetmelisiniz.

---

### **SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?**



Aile doktoru, uzman doktor ya da polikliniklerce yapılan tedavi masraflarını karşılar.

## Çocuk Doktorları

Tıpkı sizin bir aile doktorunuz olduğu gibi, çocukların da bir çocuk doktoru olmalıdır. Bunlar gerekli muayeneleri yapar ve hastalık durumunda çocuğa bakarlar.

Çocuk doktoru çocuğunuzun hangi sıklıkla muayene edilmesi gerektiğini size bildirir. Sağlık durumuyla beraber çocuğun büyümesini, bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişimini kontrol eder.



## Uzman Doktorlar

Belirli alanlardaki muayeneler ve tedaviler (örn. kalp ve kan dolaşımı) alanlarında uzman doktorlar tarafından yapılacaktır. Bu doktorlar kendi alanlarında eğitim almışlardır. Federal devlet onların vasıfları konusunda garanti vermekte ve bu nedenle Konfederasyon'nun uzmanlık ünvanına sahiptirler.

Uzman doktorlar normalde aile doktorlarının sevk ile gelen hastalara bakarlar. Eğer temel sigortanız bu konuda bir sınırlama getirmemişse (bkz. sayfa 15) sevk olmadan da uzman doktorlara gidebilirsiniz.

## BİLİNMESİ GEREKENLER



### Psikolojik Sosyal Danışma Merkezleri

İsviçre'de sizin, aile bireylerinizin ya da tanıdıklarınızın sorunlarında yardım ve desteğe ihtiyaçları olması halinde, başvurabileceğiniz bir çok danışma merkezi bulunmaktadır.

Örneğin şu hizmetlerde danışma merkezleri vardır:

- Bağımlılık problemleri
- Ailevi sorunlar
- Eğitim sorunları ve bebeklerin bakımı
- Cinsiyet dahili sorunlar (erkekler, kadınlar)
- Cinsel sağlık
- Ruhsal sağlık vs.

Danışma hizmeti genellikle ücretsiz ve iyi eğitim almış elemanlar tarafından yapılmaktadır (sosyal danışman, sosyal eğitimci veya psikolog vs.). Danışmanlar meslek sırrına tabidirler (bkz. sayfa 43).

Aile doktorunuz size, yakınınızda uygun bir danışma merkezi bulmak için severek yardım eder. Bir çok kuruma telefon ya da internet üzerinden ulaşabilirsiniz (bkz. sayfa 7, 9, 11, 28, 37).

Bütün doktorların adreslerini telefon rehberinde ya da internette bulabilirsiniz (bkz. sayfa 23).

Bütün doktor ziyaretlerindeki önemli hususlar: Doktora muayeneye gitmek isterseniz, telefonla bir randevu almak zorundasınız. Randevunuza gidememeniz durumunda, bunu 24 saat öncesinden bildirmeniz gerekmektedir. Aksi takdirde, randevu için gene de ödeme yapmak zorunda kalabilirsiniz.

### MEMNUN DEĞİLSEM DOKTORUMU DEĞİŞTİREBİLİR MİYİM?

Evet, doktor seçiminde serbestsiniz, kendinizi rahat hissedeceğiniz doktora gidebilirsiniz. Bu husus yalnız, sağlık sigortanızda doktor seçiminde bir kısıtlama yoksa, geçerlidir (bkz. sayfa 15). Doktorların kendileri de yeni hastaları alıp almama konusunda karar verebilirler.



## Poliklinik

Poliklinik genellikle hastanelere bağlı, ayakta tedavi yapan bir kurumdur. Onlar danışma yahut muayene ve tedavi hizmeti sunarlar. Özel tedaviler için uzmanlaşmış poliklinikler vardır. Bazıları sizleri ancak, bir doktor tarafından direkt sevk edilmeniz durumunda kabul ederler. Oturduğunuz bölgedeki polikliniklerin adreslerini telefon rehberinde ve internette bulabilirsiniz.

### İsviçre FMH Doktorlar Listesi

bölgelere, uzmanlık alanlarına ve konuştukları dillere göre  
[www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)



## ECZANE

Eczane sağlık sorunlarında ilk başvurulan önemli bir yerdir. Eczacılar ilaçlar konusunda iyi eğitilmiş uzman kişilerdir. Hastalık durumunda sizleri yetkin olarak aydınlatırlar: Sağlık durumunuza göre sizlere ilaç tavsiyesinde bulunur ya da doktorunuza gitmenizi salık verirler. Eczanelerde bigilendirme ve danışmanlık hizmeti genellikle ücretsizdir.

İsviçre’de bütün ilaçlar eczanelerden temin edilebilir. Onlardan birçoğunu doktora gitmeden satın alabilirsiniz. Bazı ilaçları, örneğin güçlü ağrı kesiciler ve antibiotika, sadece doktor reçetesi ile alabilirsiniz. Bu ilaçlar tıbbi bir teşhis sonucunda verilirler ya da kontrol edilmeleri gereklidir ve bir başka kişiye verilmemelidir. İlaçların genel olarak paketlerinin üzerinde belirtilen son kullanma tarihinden sonra kullanılmamaları gereklidir.

Eczanelerden bitkisel ve doğal destekleyici ilaçlar da temin edilebilir. Hangi ilaçların size iyi geleceğini danışınız.



Önemli: Eczaneler müşterilerinin doktor tarafından düzenlenmiş reçete zorunluluğu olan ilaçlarıyla ilgili kayıt (hasta dosyası) tutmaktadırlar. Böyle bir dosyanın açılması, bir kez olmak üzere ufak bir maliyet karşılığındadır. İlaçlarınızı değişik eczanelerden alırsanız hepsinde bu maliyeti ödemek zorunda kalırsınız. Her seferinde mümkün olursa reçete zorunluluğu olan ilaçlarınızı almak için aynı eczaneye gidiniz.

## BİLİNMESİ GEREKENLER



### Jenerik İlaçlar

Jenerik ilaçlar orjinal ilaçların başka bir isimle çıkan kopyalarıdır.

- Onlar, orijinal ilaç ile aynı etkin maddeleri içerir, ama genelde daha ucuzdurlar.
- Jenerik ilaçların satın alınmasında kendi katkı payınız genelde yüzde ondur (bkz. sayfa 14). Jenerik ilaçları mevcut olan orijinal ilaç alımında, genellikle yüzde 20 katkı payı ödemek zorundasınız.
- Eczacılar, doktorlar tarafından mutlaka orjinal ilaç olması reçetede belirtilmemişse, orijinal ilaç yerine jenerik ilaçlar verebilirler. İlaç alırken her zaman jenerik ilaçları sorunuz.

Haftasonları ve geceleri acil durumlar için **acil hizmet** veren eczaneler vardır. Telefonla yaptığınız danışmada size yakın hangi eczanenin acil servis hizmeti verdiğini de sorabilirsiniz (örn. Telefon 1818, bilgilendirme Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce) veya bölgedeki acil hizmet veren eczanelerin listesini [www.erstehilfe.ch](http://www.erstehilfe.ch) > NotfalldienstApotheken internet adresinden bulabilirsiniz.. Acil servis hizmeti veren eczanelerden ilaç alırsanız bir fark ödemek zorunda olduğunuzu bilmelisiniz.

---

#### **SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?**



Sağlık sigortaları, doktor tarafından yazılmış ve özel ilaçlar listesinde olan ilaçların masraflarını üstlenirler ama ilaç masraflarına katılmak zorundasınız (bkz. sayfa 14). Eğer jeneriği olan bir ilacın orijinalini alırsanız (bkz. sayfa 24), sağlık sigortası sizden 20% katkı payı talep eder. Doktor tıbbi nedenlerden dolayı orijinal ilacı yazarsa o zaman katkı payı yalnızca 10% dur. Sağlık sigortaları normalde ilaç masraflarını doğrudan eczanelere öderler. Bu nedenle ilaç alırken sağlık sigortası kartınızı eczaneye gösteriniz. Ne var ki bazı sağlık sigortaları ilaçları önce sizin ödemenizi isterler ve daha sonra bunu size geri öderler.

## PSİKIYATRİK VE PSİKOTERAPİ TEDAVİLERİ

Psikolojik sıkıntılar insanın günlük hayatını artık sürdüremeyecek bir duruma gelmesine neden olacak kadar güçlü olabilirler. Bu durum, hastalar ve onların yakınları için büyük bir acı veren baskıya dönüşebilir. Psikiyatri ve psikoterapi üzerine uzmanlaşmış doktorlar ve psikoterapi uzmanlığı olan psikologlar sorunlarınızla başa çıkmada size yardımcı olabilirler.

Size örneğin onlar, devam eden uykusuzluk durumunuzda, ani ya da süreklilik arzeden korkularınızda veya uzun süre sizi etkisiz hale getirmiş üzüntü ve boşluk hislerinde, çaresizlik ve artık daha fazla yaşamak istememeniz durumunda, yardım ederler. Şayet, tıbbi bir nedeni tespit edilememiş müzminleşmiş ağrılar çekiyorsanız veya bedensel rahatsızlıklar hissediyorsanız, yine bu uzmanlardan yardım talebinde bulunabilirsiniz.

## HANGİ DESTEK VE TEDAVİYİ GÖREBİLİRİM?

Psikoterapide çeşitli yöntemler var ama önemli olan sizin güvenebileceğiniz bir kişiyi bulmanız. Alacağınız destek ve tedavi çoğunlukla çok aşamalıdır:

- Psikoterapide kendi durumunuz, düşünceleriniz ve duygularınız hakkında konuşabilirsiniz. Terapide durumunuzun düzeltilmesi için birlikte çözümler aranır.
- Psikoterapiye eşlik eden bir ilaç tedavisi de yapılabilir. İlaçlar korku veya depresyonda eziyet veren belirtilerin hafifletilmesinde yardımcı olabilirler. İlaçlar iyileşmeyi destekleyerek etkili olabilirler, ama tek başlarına tedavi etmezler.
- Yaşam şartlarının zor olması durumunda sosyal ve maddi destek de duruma göre alabilirsiniz. Sizi tedavi eden kişiye sorunuz ya da oturduğunuz yerin sosyal hizmetlerinden bilgi alınız.

Aile doktorunuzla olası destek ve terapi şeklini konuşunuz ya da direkt başvuru merkezlerinden bilgi alınız (bkz. sayfa 28).

---

### SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?



- Ayakta tedavi yapan psikiyatri kurumlarının tedavilerini.
- Bir psikiyatrist tarafından yapılan tedaviler için bazen aile doktorunun sevki gereklidir.
- Doktor olmayan uzman psikolog tarafından yapılan terapiler ancak uzman psikologlar bir doktorun yanında ve ona bağlı olarak çalışıyorlarsa temel sigorta tarafından ödenir.
- Doktora bağlı çalışmayan uzman psikologlar tarafından yapılan diğer psikoterapiler yalnızca özel ek sigortalar tarafından ödenir (bkz. sayfa 17).

#### BİLİNMESİ GEREKENLER



- Psikiyatri ve psikoterapi alanındaki uzman doktorlar psikiyatri ve psikoterapide uzmanlaşmış doktorlardır.
- Uzman psikologlar psikolji eğitimi almış ve daha sonra meslek içi eğitimle bu alanda uzmanlaşmış kişilerdir.

#### **Psikiyatri Sağlık Ocağı, özel muayenehane ya da klinik, gündüz kliniği**

Tedavi resmi psikiyatri sağlık ocağında ya da özel bir muayenehanede yapılabilir. Burada kendinizi iyi hissedene kadar düzenli olarak size randevu verilir. Sağlık ocaklarında genelde kısa süreli randevu yapabilirsiniz ve çoğunlukla uzun sürmeyen tedaviler yapılır. Gerektiğinde uzun süreli bir tedavinin mümkün olduğu, özel muayenehanesi olan uzman birisinin bulunmasında yardımcı olunur.

Ana dilinizde yapılan terapiler konusunda kendinizi bilgilendiriniz. Özel muayenehanelerinde ana dilinizde terapi yapabilen terapistler var (bkz. sayfa 28). Resmi psikiyatri sağlık ocaklarında ve işkence ve savaş mağdurları için hizmet veren sağlık ocaklarında profesyonel çevirmenler terapilerde yer alabilirler (bkz. sayfa 28).

Eğer belli bir süre birisinin size eşlik etmesine ve korumasına ihtiyacınız olursa, klinikte ya da gündüz kliniğinde kalmanın size faydası olabilir. Buralarda çeşitli terapi hizmetlerinden yararlanabilir ve psikiyatri, psikoterapi ve bakım konusunda uzmanlaşmış kişilerin desteğini alabilirsiniz.

Acil durumlarda oturduğunuz bölgedeki psikiyatri sağlık ocağına direk başvurabilirsiniz. Bu kurumlar genellikle 24 saat acil hizmet sunuyorlar. Telefon defterinden ya da internet üzerinden oturduğunuz bölgedeki bu kurumların iletişim bilgilerini alınız. Acil durumlarda ayrıca direk psikiyatri kliniğine de başvurabilirsiniz ya da acil telefon hattı 144'ü arayabilirsiniz (bkz. sayfa 31).



- **Ruh sağlığı için çok dilde bilgiler:**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise

- **Farklı dillerdeki psikoterapistlerin ve psikiyatırların listesi**

[www.migesplus.ch/Verzeichnis](http://www.migesplus.ch/Verzeichnis)

- **Pro mente sana** - psikolojik hastalığa yakalananlar ve yakınları için bilgi, danışmanlık ve yardım sunan bir kuruluş. Danışmanlık hattı 0848 800 858
- **Die Dargebotene Hand – 143** – telefonla, maille ve çetle anonim yapılan danışmanlık hizmeti  
[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), telefon 143

*Tek tek Kantonlardaki kendi kendine yardım gruplarının adresleri:*

**Stiftung Selbsthilfe Schweiz (İsviçre kendi kendine Yardım Vakfı) – 19 bölgesel**

Kendi Kendine Yardım Merkezi ve iki İsviçre Kendi Kendine Yardım Örgütünün

Ulusal Hizmet ve Koordinasyon Bürosu

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), telefon 061 333 86 01

*Çocuklar ve Gençler İçin:*

**Pro Juventute Danışma ve Yardım 147**– Bunalımda ve zor yaşam koşullarındaki çocuklar ve gençler için telefonla, mail, SMS ve çetleşme yöntemiyle anonim ve ücretsiz danışmanlık hizmeti, [www.147.ch](http://www.147.ch), telefon 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

*İşkence ve Savaş Mağdurları için Destek ve Danışmanlık:*

- **İşkence ve Savaş Mağdurları için Sağlık Ocağı SRK**

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern

[www.redcross.ch/ambulatorium](http://www.redcross.ch/ambulatorium), telefon 058 400 47 77

- **İşkence ve Savaş Mağdurları için Sağlık Ocağı**

Psikiyatri ve Psikoterapi Kliniği, Zürih Üniversite Hastanesi

Culmannstrasse 8, 8091 Zürih

[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), telefon 044 255 49 07

- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève),**

Département de médecine communautaire

Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14

[www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch), telefon 022 372 53 28

- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre**

**Lausanne (ctg Vaud) Appartenances,**

Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne

[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch), [info@appartenances.ch](mailto:info@appartenances.ch), telefon 021 341 12 50

- **Gravita SRK – Psikotravmatoloji**

Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen

[www.gravita.ch](http://www.gravita.ch), [info@gravita.ch](mailto:info@gravita.ch). Telefon 058 229 08 28

## DİŞ BAKIMI



Hastalıklı dişler kendiliğinden iyileşmezler, tedavi edilmeleri gerekir. Siz ya da çocuğunuz dişlerinizden dolayı şikayetiniz varsa, bir diş hekimine başvurunuz. Bulduğunuz bölgedeki gerekli adresleri telefon rehberinde ya da internette bulabilirsiniz (bkz. sayfa 30).

Diş hekiminin diş problemlerini erkenden farkedip tedavi etmesi önemlidir. Diş hekimine görünmek için ne kadar beklenilirse, problemler o kadar büyür ve masraflar o kadar yüksek olur.

### **DİŞ MUAYENESİ VE TEDAVİSİ ÜCRETSİZ Mİ?**

Hayır, yetişkin hastalar prensip olarak diş kontrollerini ve tedavi masraflarını kendileri üstlenmelidir. Okul çağındaki çocukların dişleri yılda bir kez, okul diş hekimliği tarafından kontrol edilir. Bu kontroller genellikle ücretsizdir. Bunlar bir çok kantonda oturulan bölge belediyeleri tarafından organize edilir ve masrafları karşılanır.

Çocukların hastalıklı dişlerinin tedavi masrafı ebeveynleri tarafından ödenmelidir. Diş tedavi masraflarını ödeyememeniz söz konusu olursa, oturduğunuz belediyenin sosyal danışma dairesine başvurunuz. Masrafların bir kısmını üstlenen belediyeler var.

## SAĞLIK SİGORTASI HANGİ HİZMETLERİN MASRAFINI ÜSTLENİR?



- Çiğneme sisteminin ağır, engellenemeyen bir nedenle ya da ağır genel bir hastalık nedeniyle rahatsızlanmasından doğan diş tedavileri.
- Kazalar nedeniyle oluşan diş masrafları kaza sigortasınca karşılanır.
- Muayeneler ve diş tedavileri ilke olarak hastalar tarafından ödenmek zorundadır. Bu kural, diş yapısal bozukluklarının düzeltilmelerinde ya da yirmilik dişlerin çekilmesinde geçerlidir. Bu durumda özellikle çocuklar ve gençler için ek diş sigortası tavsiye edilir. Sağlık sigortanızdan bilgi alınız.

### • İsviçre Dişhekimleri Kurumu SSO

www.sso.ch, info@sso.ch, telefon 031 310 20 80



## ACİL

Hızlı davranmayı gerektiren yaralanma, zehirlenme, yanık veya akut hastalıklardan doğan acil vakalar, ciddi ya da yaşamı tehdit eden durumlardır. Doktorlar herkesi (oturumları olmayan şahısları da) acil bir vaka durumunda tedavi etmek ve gerekli yerlere sevk etmek mecburiyetindedirler.

### ACİL BİR VAKA DURUMUNDA NASIL DAVRANMALIYIM?

Acil ama yaşamı tehdit etmeyen bir durumda her zaman ilk olarak aile doktorunuza başvurunuz. Aile doktorları acil servis hizmeti, geceleri ve hafta sonları da olmak üzere, İsviçre'nin her yerinde mevcuttur. Aile doktorunuza telefonla ulaşamıyorsanız, telesekreter acil durumlarda hangi görevli doktora başvurmak zorunda olduğunuz konusunda bilgilendirir. Bundan başka her bölgede gece boyunca ve hafta sonlarında hizmet veren acil vaka **eczaneleri** (bkz. sayfa 25) açıktır.



Ciddi, yaşamı tehlikeye atacak acil vakalarda bir hastanenin acil servis bölümüne gidiniz. Kamu hastanelerinin bir çoğunda 24 saat boyunca acil servis hizmeti verilmektedir. Mümkünse hastanenin acil servisine gideceğinizi gitmeden önce telefonla bildirin. Böylelikle tahminen daha az beklersiniz.

**Ambulans telefonu 144** den gerekli olması halinde bir ambulans da çağırabilirsiniz. Ambulanslar prensip olarak sadece hastaları taşırlar. Hastaya eşlik eden şahıs birlikte alınmaz.

Ambulans taşıma masrafının bir kısmını kendiniz üstlenmek zorundasınız. Bu nedenle ambulans sadece, hastanın sağlık durumu elverişsiz olduğu hallerde, örneğin otomobil, taksi, otobüs ve tramvay ile taşınması uygun değilse, çağırılmaya değer.

#### BİLİNMESİ GEREKENLER



##### Acil durumda telefon 144

Acil vakalarda ne olduğunu tam ve doğru olarak bildirmeniz önemli:

- Kimsiniz?
- Ne oldu?
- Hasta nerede?
- Şimdiye kadar neler yaptınız?

#### SAĞLIK SİGORTASI HANGİ TEMİNATLARI VERİYOR?



- Acil vaka durumunda tedavi masrafları.  
Acil durumlarda İsviçre’de her doktora ve her hastaneye direkt gidebilirsiniz, serbest doktor seçemediğiniz bir sigorta modeline sahip dahi olsanız (HMO, aile doktoru veya Telmed, bkz. sayfa 15).
- Ambulans taşıma masraflarının yarısını sağlık sigortası öder, ancak bu yılda 500 Franktan fazla olamaz.
- Hayati tehlikesi olan şahısların kurtarılmasında da (örn. dağcılık kazaları, kalp krizleri) masrafların yarısı üstlenilir, yılda en fazla 5000 Frank’a kadar.

# HASTANEDE

Detaylı muayeneler ve terapiler ya da ameliyat gerektiren sağlık sorunları, hastanede veya klinikte tedavi edilir. Bu durum yatakta tedavi anlamına gelmektedir.

## **HASTA OLDUĞUMDA KENDİM HASTANEYE GİDEBİLİR MİYİM?**

Hastaneye sevk etmeyi aile doktorları ya da uzman doktorlar yapar. Tek istisna: Acil bir vakada direkt bir hastanenin acil servisine gidebilirsiniz (bkz. sayfa 30).

## **HASTANEDE NELER YAPILYOR?**

Hastaneye gelişinizde kimlik bilgileriniz alınır. Gerekli olma durumunda sigortanızın özelliğine (bkz. sayfa 15) ve sağlık sorununuza göre bir bölüme yatırılırsınız: Genel bölüm (çok yataklı oda), yarı özel bölüm (iki yataklı oda) ve özel bölüm (tek yataklı oda) arasında ayırım yapılır.

## **BENİ HASTANEDE KİM TEDAVİ EDİYOR VE BAKIMIMI KİM YAPIYOR?**

Her servis için bir servis doktoru yetkilidir. Hastanede muhtemelen bir kaç doktorun sizinle ilgilenmesi gerekebilir, çünkü bazen belirli sorunlar için uzman doktorlara gereksinim duyulmaktadır.



## BİLİNMESİ ÖNEMLİ



### Hastane Sosyal Hizmetleri

İş durumunuzla veya sosyal sigortanızla ilgili maddi endişeleriniz ya da sıkıntılarınız varsa, hastanenin sosyal hizmet bölümünü sorunuz.

- Hastane sosyal hizmetler bölümü hastalık ve hastanede yatmayla ilgili ortaya çıkabilecek sosyal sorunların düzeltilmesi için hizmet verir.
- Sosyal hizmetler bölümünde çalışan sosyal danışmanlar hastaları ve onların ailelerini bilgilendirir ve desteklerler.
- Sosyal danışmanlar sır saklamak zorundadırlar (bkz. sayfa 43). Belediye sosyal hizmetler dairesinden bağımsız olarak çalışırlar.
- Hastane sosyal hizmetleri bütün hastalara ve onların akrabalarına ücretsizdir.

Hastanede ilgi ve bakımın büyük bir kısmını uzman hasta bakıcı personeller yapmaktadır. Onlar profesyonel bakım eğitimi almış ve hastanede doktorlarla çok yakın ilişki içerisinde birlikte çalışırlar.

Hastanede günlük programın belli kuralları vardır. Örneğin, yakınlarınız sizi ne zaman ziyaret edebilirler ve yemek ne zaman servis edilir. Sizden sorumlu olan uzman bakıcıya ya da eşlik eden kişiye kuralları sorunuz. Çoğu hastanede önemli bilgilerin ve hizmetlerin yer aldığı broşürler vardır.

### Ameliyat

Ameliyatın her zaman riskleri vardır. Bundan dolayı her durum için başka tedavi olanaklarının olup olmadığı ve hastanın genel durumunun aslında bir ameliyata müsaade edip etmeyeceği titizlikle aydınlatılır. Sizin için bir ameliyat planlanmış ise, görevli doktor tarafından ameliyatın kesin seyri ve olası riskleri konusunda bilgilendirilirsiniz.

Ameliyat sadece sizin rızanızla yapılır. Onun için bir **Rıza Belgesi** imzalamak zorundasınız (bkz. sayfa 42). Tek istisna acil servislerde yapılan ameliyattır. Çünkü orada işlemlerin hızlı yapılması zorunlu olduğundan, bazen yazılı Rıza Belgesi istenmez.

Anlamadığınız birşeyler olursa, her zaman tekrar sorunuz. Durumunuz hakkında yeterli bilgiye sahip olmak hakkınızdır. İsviçre’de çoğu hastanede çevirmen isteyebilirsiniz. Bakım personeline veya doktorunuza bu hizmetleri sorunuz. Bu konuda kesin bilgileri hastaların hakları ve sorumlulukları bölümünde bulabilirsiniz (bkz. sayfa 42).

### **Rehabilitasyon ve Terapi**

Bazen hastalık ya da yaralanma nedeniyle yapılan bir ameliyattan sonra hastanın dinlenebilmesi ve tekrar bağımsız hareket edebilmesi için yoğun bir tedavi sonrası bakıma ihtiyaç olur. Bu ek tedavilere rehabilitasyon denir. Ayakta ya da yatakta yapılabilirler. Bu tarzdaki özel ek tedavilerin sevki tedavi eden doktorlar tarafından yapılır, örnek olarak fizik ve iş terapileri (ergotherapie).

---

#### **SAĞLIK SİGORTASI HANGİ MASRAFLARI ÖDÜYOR?**



- Resmi tanınan bir hastanenin genel bölümünde kalma, muayeneler, tedaviler ve bakım önlemleri
- Ayakta ve yatılı rehabilitasyon, doktor tarafından düzenlenmiş terapiler (örneğin fizik tedavi ve ergoterapi).
- İlica kürü: Resmi tanınmış bir kaplıcada doktor sevki ile yapılan ılıca kürü için günlük on Frank (yılda en fazla 21 gün).

# HAMİLELİKTE VE DOĞUMDA BA KİM

Hamilelik döneminde sağlık ve güvenlik anne ve çocuk için özellikle önemlidir. İsviçre, doğum öncesi ve sonrasında kadınların bakımı için oldukça iyi gelişmiş bir bakım sistemine sahiptir.

## **HAMİLE OLMA DURUMUNDA HANGİ YARDIMLARI ALABİLİRİM?**

Eğer hamile olduğunuzu tahmin ediyorsanız, kendi yapabileceğiniz hamilelik testi için bir eczanede veya alışveriş merkezinde hamilelik testi için gerekli malzemeyi alabilirsiniz.

Eğer hamileyseniz, bilgilenme için direkt aile doktorunuza veya jinekoloğunuza baş vurabilirsiniz. Aynı zamanda herhangi bir muayenehanede görev yapan ebeden de gerekli bilgileri alabilirsiniz. Ebeler, hamilelik, doğum ve emzirme konularında doktor olmayan uzman kişilerdir. Ayrıca aile planlaması ve hamilelik durumunda sizi bilgilendirebilecek danışma merkezleri vardır (bkz. sayfa 37). Bu kurumlar kısmen çevirmenlerle birlikte çalışırlar. Danışma hizmeti genelde ücretsiz ve gizlilik prensibi altında yapılır.

## **Hamilelik**

Hamilelik sırasında doktorunuz veya ebe tarafından belli aralıklarla muayene edilirsiniz. Muayenelerin amacı, bebek ve annenin sağlığı için tehlikeleri belirlemektir. Bu muayenelerin ücreti hastalık sigortası tarafından karşılanır (bkz. sayfa 36).

## **BİLİNMESİ GEREKEN ŞEYLER**



### **Annelik sigortası**

Çalışan anne, doğumdan sonra 14 hafta boyunca doğumdan önceki maaşının yüzde seksenini alır. Zamanında işvereninizden, anne olma durumunda ne tür bir annelik sigortanız olduğunu öğreniniz.

### **Annenin korunması**

Hamile ve çalışan anneler özel kanunlarla işyerlerindeki büyük yükler ekarşı korunmuşlardır. İşvereninizi zamanında hamileliğinize ilişkin bilgilendiriniz.

---

## SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



Normal geçen bir hamilelik sırasında yedi defa kontrol muayenesi ve iki ultrason muayenesi

- Doğuma hazırlık kursu için 150 Frank
- Doğum, hastanede geçirilen lohusalık dönemi, doğum evi veya evde yapılan doğum masrafları
- Üç emzirme danışmanlığı ve doğum sonrası kontroller
- Doğum sonrası 10 defaya kadar ebeinin ev ziyaretini
- Hamileliğin sonlandırılması için yapılan masraflar

Bütün bu hizmetlerde (Hamileliğin sonlandırılması hariç) herhangi bir katkı payı ödemek zorunda değilsiniz yani françis, katkı payı ve hastane katkı payı ödemek zorunda değilsiniz (bkz. sayfa 14). 13. hamilelik haftasından sonra ve doğumdan sonraki 8 haftaya kadar genel tıbbi hizmetlerde katkı payı ödeme zorunluluğunuz yoktur, örneğin hastalandığınızda.

---

Anne ve baba olacaklar **doğuma hazırlık kurslarını** da ziyaret edebilirler. Bu konudaki bilgileri kadın doktorunuzdan alabilirsiniz.

### Doğum

İsviçre’de hastanede, doğum evinde veya evinizde doğum yapabilirsiniz. Doktorunuza ya da ebeinize değişik olanakları sorunuz. Eğer arzularsanız eşiniz veya bir yakınınız doğum esnasında yanınızda olabilir.

Doğumdan sonraki hafta, yani **Lohusalık** dönemini, bebek ve anne hastanede, doğum evinde veya evde geçirebilir. Bu sürede anne ve bebek düzenli doktor, ebe veya bakıcı tarafından ziyaret edilir.

### Doğum sonrası danışmanlık hizmeti

Eğer çocuğunuzun gelişimine, beslenmesine ve bakımına ilişkin sorularınız varsa bulunduğunuz bölgesel Ebeveyn Danışma yerine başvurunuz (bkz. sayfa 37). Danışma yeri telefonla bilgi, ev ziyareti ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Bazı Ebeveyn Danışma Merkezleri, kültürler arası çevirmenlerle beraber çalışmaktadırlar.

Ayrıca emziren anneler, hastaneler ve özel Emzirme Danışma Yerleri tarafından sunulan, emzirmeye ilişkin danışmanlık hizmetinden yararlanabilirler. Adresleri bulunduğunuz yerdeki belediyeden temin edebilirsiniz.

## Hamileliğin sonlandırılması

Hamileliğin sonlandırılması (kürtaj) belli koşullarda İsviçre’de izinlidir. Zorunluluğunu açıklamak suretiyle, hamile bir kadın hamileliğinin 12. haftasına kadar istenmeyen bir hamileliği sonlandırma kararı alabilir. 13. haftadan itibaren, ancak ek olarak bir doktor raporu ile hamileliğin devamının kadının bedensel ve ruhsal sağlığı açısından risk taşıdığı gerekçesiyle, hamilelik sonlandırılabilir.

Hamileliğin sonlandırılması veya devamına karar vermek zor olabilir. Bu yüzden danışma ve bilgilendirme gereklidir. Danışmanlık ve destek için Cinsel Sağlık ve Aile Planlaması için Uzman Büroya başvurunuz. İsviçre’deki bütün danışma yerlerinin adreslerini, [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch) internet adresinden bulabilirsiniz.

- **Hamilelik ve Doğum ayrıca Emzirme ve Kadın Sağlığı Konularında Farklı Dillerde Bilgiler:**  
[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Schwangerschaft & Baby
- **İsviçre CİNSEL SAĞLIK** – Cinsel sağlığı teşvik, Aile planlaması ve Hamilelik için Danışma büroları.  
Bölgesel uzman danışma bürolarının adresleri için  
[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch), [info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)  
Telefon 031 311 44 08 ya da 021 661 22 33
- **Cinsel sağlık alanındaki konularda ilişkin ondan fazla dilde bilgiler:** [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)
- **Anneler ve babalar için Danışmanlık Hizmeti**  
İsviçre Anneler ve Babalar için Uzman Danışmanlık Büroları Birliği  
[www.sf-mfb.ch](http://www.sf-mfb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch), telefon 062 511 20 11  
Bölgesel Anneler ve Babalar için Danışma Bürolarının adreslerine  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch) internet adresinden bulabilirsiniz.
- **İsviçre Ebeler Birliği**  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch), [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch), telefon 031 332 63 40



# EVDE BAKIM VE YARDIM DİE SPİTEX

## **EVDE, EV İŞLERİNDE VEYA BAKIMDA EĞER YARDIMA İHTİYA- CİM OLURSA KİME BAŞVURABİLİRİM?**

Böyle durumlarda size hastane dışından hastabakıcı destek olabilir, yani Spitex. Spitex'in uzman elemanları hastaların evine giderler ve onlara evde bakarlar ve günlük hayatlarında onları desteklerler. Spitex hizmeti ayrıca, hastalarına evde bakan hasta yakınlarına destek vermek için de düşünülmüştür.

## **SPİTEX NE YAPAR?**

Spitex hizmetini, örneğin hastalık, yaşlılık şikayetleri, kaza, hamilelik dolayısıyla oluşan komplikasyonlar ve doğum sonrası talep edebilirsiniz. Spitex'in sunduğu yardımlar şunlardır:

<b>Evinizde bakım</b>	<b>Ev işlerinde yardım</b>
<p>Örneğin:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgilendirme ve aydınlatma</li><li>• Vücut bakımında yardım</li><li>• İlaçların düzenli verilmesi</li><li>• Yara bakımı</li></ul>	<p>Örneğin:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alışverişte destek</li><li>• Ev temizliği</li><li>• Çamaşır yıkama</li><li>• Yemek pişirme</li></ul>

Ayrıca Spitex, bölgelere göre yemek servisi ve taşıma hizmeti veya yardım malzemeleri kiralar (örneğin koltuk değneği, nefes alma aleti veya tekerlekli sandalye).

Özellikle büyük şehirlerde daha fazla Spitex kurumları vardır ve, bunlar ayrıca psikiyatrik bakım, kanser hastalarına bakım veya tedavisi olmayan hastalıklarda da yardım hizmeti sunarlar.

Spitex'ler bölgelere göre farklı organize olurlar. Spitex hizmetleri için bulunduğunuz belediyeden veya internetten bilgi alınız (bkz. sayfa 39).





#### SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



- Doktor tarafından düzenlenen Spitex bakım masraflarını (hastanın katkı payı için bkz. sayfa 14)
- Spitex'in ev işlerinde sunduğu hizmet masrafları, temel hastalık sigortası tarafından üstlenilmez. Bu tür hizmetlerden yararlanmak için ek bir sigorta yapabileceğiniz vardır. Hastalık sigortanızdan bu konuyu öğrenebilirsiniz.

**İsviçre Spitex Meslek Birliği** – İsviçre bölgelerindeki her kişi için bakım ve eşlik [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)/Spitex in Ihrer Region [admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch)  
Ulusal Spitex-numarası 0842 80 40 20 (8 Rappen/dakikası).  
12 dilde Spitex Bilgilendirme Broşürü:  
[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Alter



# TIBBİ YAŞLILIK BAKIMI

## YAŞLILIKTA NE TÜR YARDIMLAR ALABİLİRİM?

İnsanlar yaşlandığında bakıma muhtaç olabilirler ve belki artık evlerinde yalnız başına kalamazlar. Yakınları tarafından bakılamazlarsa, huzur ve bakım evine alınmaları mümkündür.

Huzur evi için, kendiniz başvurabilirsiniz veya bir hastanenin sosyal hizmetleri veya bir yakınınız başvuru yapabilir. Bazen yerler sınırlı olduğu için, zamanında başvuru yapmak ve yeri görmek önemlidir.

Bazı huzur evlerinde ziyaretçi ve bilgilendirme günleri vardır. Orada, örneğin bakım ve ücret konusunda bilgi alınır. Ayrıca kişisel ihtiyaçlarınız hakkında da konuşabilirsiniz (yemek, yakınların ziyareti, din vs.). Oturduğunuz belediyeye ya da İsviçre CURAVIVA' ya (bkz. sayfa 41) size uygun huzurevlerinin adreslerini sorunuz.

Evde kendi başına yaşayabilen ama ev işlerinde ve bakımda, yardıma ihtiyacı olan yaşlılar için ayakta bakım ve ev işleri yardım servisi vardır (Spitex, bkz. sayfa 38) veya bu tür yardım olanakları sunan özel huzur apartmanları vardır. Zamanında müracaatınızı yapınız ve Pro Senectute'den gerekli bilgileri ve hizmetleri öğreniniz (bkz. sayfa 41).

---

## SAĞLIK SİGORTASI NELERİ ÖDER?



Tanınmış bir huzur evinde, yapılan muayeneler, tedaviler ve bakım masrafları temel hastalık sigortası tarafından karşılanır. Diğer kira ve beslenme masrafları temel sağlık sigortası tarafından karşılanmaz.

Siz ve yakınlarınız, yaşlılar evinin bakım masraflarını ödemekte zorluk çekiyorsanız, oturduğunuz yerin belediye sosyal hizmetlerine başvurunuz. Bazı belediyeler yaşlılar evinin gerekli masraflarının belirli bir kısmını üstlenebilir. Ek olarak tamamlayıcı yardım olanağı için başvuru yapabilirsiniz: Bu tür bir ek yardımı, eğer IV ve AHV (bkz. sayfa 19) den aldığınız toplam para ile gerekli yaşam ihtiyaçlarınız karşılanamıyorsa alabilirsiniz. Ek yardımlar sosyal yardım değildir ve huzur evine girişten bağımsız buna başvurulabilir. Göçmenlerin böyle bir yardım alabilmeleri için, en az aralıksız on yıl İsviçre’de yaşamış olmaları gerekir. Mülteciler için bu süre beş senedir.

- **İsviçre CURAVIVA** – İsviçre Huzurevleri Birliği ve Kurumları  
Yaşlılar ve Huzurevi adresleri  
[www.heiminfo.ch](http://www.heiminfo.ch)
- **Pro Senectute Schweiz** – İsviçre’de Yaşlılar için Uzmanlık ve Hizmet Kurumu  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch)  
Telefon 044 283 89 89



*Ek destek için bilgilendirme:*

- [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen

# HASTA OLARAK HAKLARIM VE GÖREVLERİM NELERDİR?

Hastaların İsviçre’de belli hakları ve yükümlülükleri vardır.

## HASTA OLARAK HAKLARIM

### **Hasta olma durumunda tedavi hakkı**

Acil bir durumda her doktor hastayı tedavi etme veya gerekli yerlere sevk etmeye mecburdur.

### **Katılım ve kendi geleceğini belirleme hakkı**

Eğer hasta iseniz, yapılacak doktor tedavisini birlikte belirleme hakkına sahipsiniz. Tıbbi müdahaleler, muayeneler ve tedaviler ancak siz isterseniz yapılabilir. Eğer bir muayeneye ve tedaviye veya müdahaleye karşı iseniz doktorunuza bunu bildirmeniz çok önemlidir. Ayrıca ikinci bir doktorun bilgisine baş vurma hakkına sahipsiniz. Bu, değişik tedavi olanaklarının olmasında ve sizin tedavi biçimine olumlu ya da olumsuz karar vermeniz-de yardımcı olacaktır.

### **Bilgilendirme hakkı**

Doktorunuz sizi düşünülen tedavinin seyri, faydaları, rizikoları, maddi sonuçları ve alternatif tedavi biçimleri hakkında aydınlatmak zorundadır. Ancak bu şekilde bir fikir sahibi olup sürece katılabilirsiniz. Herşeyi doğru anlayabilmek için soru sormanız çok önemlidir. Aynı zamanda doktorunuzun, sizin söylediklerinizi anlaması çok önemlidir (bkz. kültürler arası çeviri, sayfa 45).

### **Destek ve eşlik hakkı**

Bir sağlık merkezinde bulunduğunuz zaman aileden bir yakınınız veya gúvendiđiniz bir kişinin size eşlik etmesi ve bilgilendirmesi hakkına sahipsiniz.

### **Gizlilik prensibini koruma hakkı**

Bütün hastane çalışanları, ev doktorları, praxis asistanları ve diğer uzman elemanlar gizlilik prensibine uymak zorundadırlar: Çalışanlar hastalara ilişkin bilgileri başkalarına veremezler. Yalnız hastanın izni ile hastanın ailesine veya yakınlarına bilgi verebilirler.

### **Hasta dosyası hakkı**

Hastalık kayıt dosyanıza bakma ve bu dosyadan fotokopi alma hakkına sahipsiniz (hastalık geçmişi veya başka dosyalar).

#### **BİLİNMESİ GEREKENLER**



##### **Hasta Kararı**

- Hasta Kararı, hastalık veya kaza nedeniyle kendinizi ifade edebilecek durumda olmadığınızda hangi tıbbi tedavileri istediğinizi bildirdiğiniz özel bir dokümandır ( karra verme yetiniz olmadığında).
- Hasta Kararı ile istekleriniz, kendinizi ifade edebilecek durumda olmadığınızda tıbbi tedavide gözönüne alınacaktır.
- Yakınlarınız ve doktorlarınız tıbbi tedavinizde kendi şahsi değerlerinize ve anlayışınıza göre davranacaklardır.

Hasta Kararı üzerine bilgilenecek isterseniz, doktorunuza danışınız. Bu konuda daha fazla bilgiyi [www.patientenverfuegung-srk.ch](http://www.patientenverfuegung-srk.ch) internet sayfasından ve diğer internet sayfaalrından bulabilirsiniz.

# HASTA OLARAK SORUMLULUKLARIM

## **Doktor ve hasta bakıcılarla birlikte çalışma**

Hastaysanız ve doktor yardımına ihtiyacınız varsa, sizden doktorlarla ve hasta bakıcılarla birlikte çalışmanız beklenir. İyi olmanız için sadece doktorlar sorumlu değildir. Siz de bu konuda çaba sarfetmek zorundasınız:

- **Doktorları bilgilendirme zorunluluğu**  
Hastalar, tedavi eden doktora tedavi için daha önce ne tür adımlar attıklarını bildirmek zorundadırlar. Bunlar, sizin kendi aldığınız önlemler veya başka doktorlar, terapistler (yurt dışında da) tarafından yapılan uygulamaları içerir (örneğin; ilaç alımı vs.).
- **Doktor tavsiyelerini takip etme**  
İyi bir tedavi için, hastalardan muayenelerde, tedavilerde ve müdahalelerde kararlaştırılmış tavsiyelere ve önlemlere uyması beklenir. Sizin için açık olmayan şeyleri sormaktan çekinmeyiniz.

## **Hastane kurallarını dikkate alma**

Hastanelerde belli kurallara uyma zorunluluğu vardır. Bunlar genellikle hastaneye girişten önce, hastaya yazılı olarak verilir ve örneğin hasta ziyaretleri, yemek saatleri gibi şeyleri içerir.

Hasta hakları ve sorumlulukları hakkındaki diğer bilgileri, birçok dilde [www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Stichwortsuche ('Recht' sözcüğünü veriniz) ya da aşağıdaki internet adreslerinden bulabilirsiniz.

### • **İsviçre Hasta Dernekleri Federasyonu (DVSP)**

[www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch), [dvsp@patientenstelle.ch](mailto:dvsp@patientenstelle.ch),  
telefon 044 361 92 56



### • **İsviçre Hasta Örgütleri (SPO)**

[www.spo.ch](http://www.spo.ch), [zh@spo.ch](mailto:zh@spo.ch), telefon 044 252 54 22

# KÜLTÜRLER ARASI ÇEVİRMENLİK



Konu sağlık olduğunda anlamak ve anlaşılmak önemlidir. Ama herkes onun için gerekli dil bilgisine sahip değil. Dil engelleri ve yanlış anlaşılmalar sıkça doktor muayenehanelerinde, hastanelerde, sosyal hizmet dairelerinde ve diğer kurumlarda anlaşabilmeyi zorlaştırıyor.

## KİM ÇEVİRMELİ?

- Kültürler arası çevirmenler anlaşmayı kolaylaştırmaya ve yanlış anlaşmaları engellemeye yardımcı olabilirler. Onlar özel bir eğitime sahiptirler ve sır saklama sorumluluğuna dahildirler.
- Bir aile bireyi veya güvendiğiniz bir şahıs size eşlik edip çevirmenlik yapabilir. Konuşulanların tam ve içeriğinin doğru çevrilmesi kolay değildir ve bunun nasıl yapılacağının öğrenilmesi zorunludur. Bu nedenle genellikle kültürlerarası çevirmenler bu işler için daha uygundurlar. Özellikle de şahsi ya da karmaşık sorunlara ilişkin konuşmalar olduğunda.
- Çocuklar ve gençler yalnızca acil durumlarda çeviri yapmalıdırlar.

## BİR ÇEVİRMEN EDİNME HAKKIM VAR MI?

Hayır, İsviçre’de sağlık alanında çevirmen isteme hakkı yoktur. Ama, bir çok kamu hastanelerinin ücretsiz çevirmenlik hizmeti vardır. şayet dil nedeniyle anlaşmakta zorluk çekiyorsanız, kültürler arası çevirmenlik hizmetini sorunuz. Bölgesel aracı bürolar profesyonel kültürlerarası çevirmenler için aracılık yapıyorlar (aşağıya bkz.). Ayrıca bulunduğunuz

yerdeki kültürlerarası çevirmenlere ek olarak, Ulusal Telefonla evirmenlik Hizmeti de bulunmaktadır. (aşağıya bkz.)

• **INTERPRET – İsviçre eviri ve aracılık topluluğu**



[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch), [coordination@inter-pret.ch](mailto:coordination@inter-pret.ch)

Telefon 031 351 38 28

*Bölgesel Kültürlerarası evirmenler için Aracılık Bürolarının listesi*

[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) > Die regionalen Vermittlungsstellen

• **Ulusal Telefonla evirmenlik Hizmeti**

AOZ Medios

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

Telefon 0842 442 442



# İLTİCACILAR VE RESMİ OTURUM HAKKI OLMAYANLAR (KAĞITSIZLAR) İÇİN AÇIKLAYICI BİLGİLER

İsviçre'de herkesin tıbbi bakım hakkı vardır. Buna ilticacılar, geçici oturu-  
mu olanlar, korunmaya muhtaçlar ve kağıtsızlar da dahildir.

Tıbbi bakım için aşağıdaki belirlemeler geçerlidir:

## İLTİCACI LAR, GEÇİCİ OTURUM İZİNİ VE KORUNMA İHTİYACI OLANLAR

Sağlık sigortası, yedi yıldan daha az bir süredir İsviçre'de yaşayan ilticacılar  
(N kimliği), korunma ihtiyacı olanlar (S) ve geçici oturma izni olanlar (F) için  
ilgili kanton resmi dairesince yapılır. Doktor seçiminde ama sınırlamalar  
vardır. Kantonunuzda sizden ilgilenen kurumdan hangi şirkette sigortalı  
olduğunuzu ve hastalık durumunda kime başvuracağınızı öğreniniz.  
Doktora gitmeden önce sizinle sorumlu görevli ile konuşunuz.

## RESMİ OTURUM HAKKI OLMAYANLAR (KAĞITSIZLAR)

- İsviçre Federal Anayasası'na göre İsviçre'de ikamet eden her insan dar-da kalma durumunda yardım görme hakkına sahiptir. Bu hak oturum hakkı elde edememiş insanlar için de geçerlidir. İsviçre'de bütün hastaneler, doktorlar acil vakada yardım etme göreviyle yükümlüdürler.
- Sağlık sigortaları, herkesi – kağıtsızları da- temel sigortaya kayıt yapmak ve mecburi sigorta çerçevesinde yasaların belirttiği teminatları vermek zorundadırlar.
- Bilgilerin korunması prensibinden dolayı hastaneler, sigortalar, sosyal daireler, kanton hükümetleri veya diğer resmi daireler kağıtsızların şahsi bilgilerini göçmenler dairesine ya da diğer resmi dairelere bildiremezler. Sır saklama sorumluluğunun çiğnenmesi cezai tedbirlerle sonuçlanabilir.
- Kağıtsızlar premilerin indirilmesi için başvuru yapabilirler.

Uzmanlaşmış sağlık bakım ve danışma merkezleri kağıtsızlara sağlık ve sağlık sigortaları hakkında destek verirler. Kesin bilgileri ve kağıtsızlar için başvuru merkezlerinin adreslerini **www.sante-sans-papiers.ch** > Wo sind wir/Kontakt internet sayfasında bulabilirsiniz.

Kağıtsızlar üzerine sağlık bilgilerini farklı dillerde [www.migeplus.ch/migesinfo](http://www.migeplus.ch/migesinfo) > Sans-Papiers internet adresinden bulabilirsiniz.

### Bilgiler, göçmenlik ve diğer günlük konular

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) – Göçmenler ve ilticacılar için 18 dilde internet bilgileri ve internet üzerinden danışmanlık



Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arabe, arabo  
Deutsch, allemand, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Farsi, farsi, persiano  
Französisch, français, francese  
Italienisch, italien, italiano  
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco  
Portugiesisch, portugais, portughese  
Russisch, russe, russo  
Somalisch, somalien, somalo  
Spanisch, espagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamoul, tamil  
Thai, thaï, thai  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
► **Türkisch, turc, turco**  
Ukrainisch, ukrainien, ucraino  
Urdu, ourdou, urdu  
Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Office of Public Health FOPH

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**

