



HAMBOORG.CITY

Almanya'daki yabancılar için ücretsiz platform

- ✓ 24/7 Asistan Sizin Dilinizde
- ✓ Resmi Belge Tarayıcı
- ✓ Tarih Hatırlatmaları
- ✓ Yardım Hesaplayıcıları

hamboorg.city — şu anda ve her zaman ÜCRETSİZ

Ön İzlem Muayeneleri — Almanya'da Ücretsiz Sağlık Kontrolleri

Hangi Vorsorgeuntersuchungen sağlık sigortası kapsamında, ne zaman gitmeniz gerektiği ve erken tanının neden hayat kurtarabileceği.

Deutsche Begriffe: Vorsorgeuntersuchung | Gesundheitscheck | Krebsvorsorge | Check-up | Früherkennung | U-Untersuchung

Neden Önleyici Bakım?

Vorsorgeuntersuchungen (erken tanı muayeneleri olarak da adlandırılır) hastalıkların **erken aşamada tespit edilmesine** yardımcı olur — çoğu zaman semptomlar ortaya çıkmadan. Birçok hastalık (örneğin kanser, diyabet, yüksek kan basıncı) **erken aşamada tedavi edilebilir**.

Almanya'da birçok Vorsorgeuntersuchungen **sağlık sigortası tarafından tamamen karşılanır** — **herhangi bir ek ödeme yapmanız gerekmez**. Buna rağmen birçok insan ön izlem muayenelerine katılmamaktadır — bu büyük bir hatadır!

Yetişkinler için Ön İzlem

Gesundheits-Check-up (35 yaşından itibaren)

- **Her 3 yılda bir** 35 yaşından itibaren (18-35 arasında: bir kez)
- **Ücretsiz** (sigorta kapsamında)
- **Neler yapılıyor?**
- Tam vücut muayenesi
- Kan basıncı ölçümü

- Kan testi (kolesterol, kan şekeri, böbrek değerleri)
- İdrar testi
- Hepatit B ve C taraması (35 yaşından itibaren bir kez)
- Risk faktörleri hakkında danışmanlık (sigara, aşırı kilo, hareketsizlik)

Cilt Kanseri Taraması (35 yaşından itibaren)

- **Her 2 yılda bir** 35 yaşından itibaren
- **Ücretsiz** (sigorta kapsamında)
- Doktor **tüm cilt** üzerinde şüpheli ben ve değişiklikleri araştırır
- Dermatoloji uzmanında veya doktor (yeterli niteliğe sahip)

Diş Ön İzlemi (tüm yaş grupları)

- **Yılda 2 kez** — diş hekimi kontrolü
- **Yılda 1 kez** — diş taşı temizliği
- **Ücretsiz** (sigorta kapsamında)
- **Bonus defteri** — damga alın, protez desteğini artırın!

Kanser Taraması

Kadınlar için

Yaş	Tarama	Sıklık
20'den itibaren	Servik sürüntü (Pap testi)	Yılda bir (20-34: sitolojik sürüntü; 35'ten itibaren: 3 yılda bir HPV testi ile beraber)
30'dan itibaren	Meme muayenesi (palpasyon)	Yılda bir
50'den itibaren	Mamografi (meme kanseri taraması)	2 yılda bir (50-75)
50'den itibaren	Kolorektal kanser taraması (dışkı testi)	Yılda bir (50-54), sonra 2 yılda bir veya kolonoskopi
55'ten itibaren	Kolonoskopi	10 yıl arayla 2 kez

Erkekler için

Yaş	Tarama	Sıklık
45'ten itibaren	Prostat/genital muayenesi	Yılda bir
50'den itibaren	Kolorektal kanser taraması (dışkı testi)	2 yılda bir veya 50 yaşından itibaren kolonoskopi
50'den itibaren	Kolonoskopi	10 yıl arayla 2 kez
65'ten itibaren	Karın aort anevrizması taraması	Bir kez (ultrason)

Herkes için

Yaş	Tarama	Sıklık
35'ten itibaren	Cilt kanseri taraması	2 yılda bir
35'ten itibaren	Gesundheits-Check-up	3 yılda bir
50'den itibaren	Kolorektal kanser taraması	Yılda bir/2 yılda bir (dışkı testi)

Çocuklar için Ön İzlem (U-Untersuchungen)

U-Untersuchungen (U1 ile U9 ve J1/J2) çocuklar için **en önemli önleyici programdır**:

Muayene	Yaş	Ne kontrol ediliyor?
U1	Doğumdan hemen sonra	Hayat belirtileri, refleksler, doğuştan gelen kusurlar
U2	Hayatın 3.-10. günü	Organ işlevleri, metabolik tarama, işitme testi
U3	Hayatın 4.-5. haftası	Kalça ultrasonosu, refleksler, kilo
U4	Hayatın 3.-4. ayı	Motor beceriler, görme, işitme, aşılarda
U5	Hayatın 6.-7. ayı	Motor beceriler, tutma, döndürme, etkileşim
U6	Hayatın 10.-12. ayı	Ayakta durma, ilk sözler, aşılarda
U7	Hayatın 21.-24. ayı	Konuşma, yürüme, sosyal davranış
U7a	Hayatın 34.-36. ayı	Konuşma, görme, alerjiler
U8	Hayatın 46.-48. ayı	İnce motor beceriler, konuşma, sosyal davranış

Muayene	Yaş	Ne kontrol ediliyor?
U9	Hayatın 60.-64. ayı	Okula hazırlık, konuşma, koordinasyon
J1	12.-14. yaş arası	Ergenlik gelişimi, aşılar, ruh sağlığı
J2	16.-17. yaş arası	Gelişim, kariyer yönlendirmesi, sağlık davranışı

U-Untersuchungen Zorunlu mu?

- **Bavyera, Hessen ve Baden-Württemberg'de zorunludur** — kaçırılması durumunda gençlik refahı bilgilendirilir
- Diğer eyaletlerde: **şiddetle tavsiye edilir**, ancak yasal olarak zorunlu değildir
- Tüm U-Untersuchungen **ücretsizdir** (sigorta kapsamında)

Aşılar — Öneriler

Aşılama Daimi Komisyonu (STIKO) yetişkinler için aşağıdaki aşıları önerir:

Aşı	Kime?	Hatırlatma
Tetanoz	Herkese	Her 10 yılda
Difteri	Herkese	Her 10 yılda
Boğmaca	Herkese (yetişkinler için bir kez)	Bir kez
Grip (influenza)	60 yaşından itibaren, kronik hastaları, hamile kadınları	Yılda bir
COVID-19	Herkese (öneriler değişiklik gösterir)	STIKO önerilerine göre
Pnömonokok	60 yaşından itibaren veya kronik hastalıkları olanlar	Bir kez
Herpes Zoster (Zona)	60 yaşından itibaren (50 yaşından itibaren kronik hastalıkları olanlar)	2 doz

Maliyetler: Önerilen aşılar **ücretsizdir** (sigorta kapsamında). Seyahat aşıları çoğu zaman **kapsanmaz** (bazı sigortacılar gönüllü olarak karşılarlar).

Hamilelik Ön İzlemi

Hamile kadınlar kapsamlı ön izlem hizmetleri alabilir:

- **Hamilelik sırasında 10-12 ön izlem muayenesi**
- **3 ultrason muayenesi** (hamileliğin yaklaşık 10., 20. ve 30. haftasında)
- **Kan testleri** (kan grubu, kızamık, HIV, hepatit)
- **Hamilelik defteri** — tüm muayeneleri belgeler
- Her şey **ücretsiz** (sigorta kapsamında)

Maliyetler — Sigorta Ne Kapsar, Ne Kapsamaz?

Ücretsiz (Sigorta Kapsamında)

- Yukarıda bahsedilen tüm Vorsorgeuntersuchungen
- Çocuklar için U-Untersuchungen
- Önerilen aşılar
- Hamilelik ön izlemi
- Kanseri taraması

Ücretli Hizmetler (IGeL — Bireysel Sağlık Hizmetleri)

Bazı doktorlar **ek** muayeneler sunabilir ve bunlar sizin tarafından ödenir:

- **PSA testi** (prostat kanseri) — yaklaşık 25-50 € (faydası tartışmalıdır)
- **Ek ultrasonlar**
- **Göz içi basıncı ölçümü** (glokom önleme) — yaklaşık 20-40 €
- **Ek kan testleri** (vitaminler, tiroid)

İpucu: Kabul etmeden önce muayenenin **sigorta kapsamında** mı yoksa **IGeL** mi olduğunu her zaman sorun. Ücretli muayeneler için kendinizi zorlanmış hissetmeyin.

Yabancılar için İpuçları

- 1. Çocuklar için Sarı Defter** — U1'de alırsınız, her muayeneye getirin
- 2. Dışçide Bonus Defteri** — Almanya'nın ilk gününden itibaren damgalatın
- 3. Aşı kartınızı getirin** — Memleketinizden bir kartınız varsa, doktor eksik aşıları tamamlayabilir
- 4. Randevu alın** — Şikayetiniz olmasa da ön izleme katılın
- 5. Kanseri taramasını ertelemeyin** — Hayatınızı kurtarabilir

6. Tüm muayeneler gizlidir — Doktor mesleki sırrı tutmakla yükümlüdür

hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo