



hamboorg.city

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

### Erkekler için

Yaş	Tarama	Sıklık
<b>45'ten itibaren</b>	Prostat/genital muayenesi	Yılda bir

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

Herkes için

Yaş	Tarama	Sıklık
<b>35'ten itibaren</b>	Cilt kanseri taraması	2 yılda bir
<b>35'ten itibaren</b>	Gesundheits-Check-up	3 yılda bir
<b>50'den itibaren</b>	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?
<b>U1</b>	Doğumdan hemen sonra	Hayat belirtileri, refleksler, doğuştan gelen kusurlar
<b>U2</b>	Hayatın 3.-10. günü	Organ işlevleri, metabolik tarama, işitme testi
<b>U3</b>	Hayatın 4.-5. haftası	Kalça ultrasonosu, refleksler, kilo
<b>U4</b>	Hayatın 3.-4. ayı	Motor beceriler, görme, işitme, aşılarda
<b>U5</b>	Hayatın 6.-7. ayı	Motor beceriler, tutma, döndürme, etkileşim
<b>U6</b>	Hayatın 10.-12. ayı	Ayakta durma, ilk sözler, aşılarda
<b>U7</b>	Hayatın 21.-24. ayı	Konuşma, yürüme, sosyal davranış
<b>U7a</b>	Hayatın 34.-36. ayı	Konuşma, görme, alerjiler
<b>U8</b>	Hayatın 46.-48. ayı	İnce motor beceriler, konuşma, sosyal davranış

Muayene	Yaş	Ne kontrol ediliyor?
<b>U9</b>	Hayatın 60.-64. ayı	Okula hazırlık, konuşma, koordinasyon
<b>J1</b>	12.-14. yaş arası	Ergenlik gelişimi, aşılar, ruh sağlığı
<b>J2</b>	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
<b>Tetanoz</b>	Herkese	Her 10 yılda
<b>Difteri</b>	Herkese	Her 10 yılda
<b>Boğmaca</b>	Herkese (yetişkinler için bir kez)	Bir kez
<b>Grip (influenza)</b>	60 yaşından itibaren, kronik hastaları, hamile kadınları	Yılda bir
<b>COVID-19</b>	Herkese (öneriler değişiklik gösterir)	STIKO önerilerine göre
<b>Pnömonokok</b>	60 yaşından itibaren veya kronik hastalıkları olanlar	Bir kez
<b>Herpes Zoster (Zona)</b>	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
- Kanser 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. Kanser taramasını ertelemeyin** — Hayatınızı kurtarabilir

## **6. Tüm muayeneler gizlidir — Doktor mesleki sırrı tutmakla yükümlüdür**

--- Durum: Mart 2026. Tüm bilgiler garantisiz.

---

[hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/](https://hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/)  
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo