**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 program**dir:

| 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, aşılar |
| **U5** | Hayatın 6.–7. ayı | Motor beceriler, tutma, döndürme, etkileşim |
| **U6** | Hayatın 10.–12. ayı | Ayakta durma, ilk sözler, aşılar |
| **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 (İnfluenza)** | 60 yaşından itibaren, kronik hastaları, hamile kadınları | Yılda bir |
| **COVID-19** | Herkese (öneriler değişiklik gösterir) | STIKO önerilerine göre |
| **Pnömokok** | 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

• 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. Dişçide 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

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