

Sağlık

[Sağlık Sistemi](#)

[Sağlık ve Kaza Sigortası](#)

[Tibbi Bakım](#)

[Hamilelik / Doğum](#)

[Ruhsal Sağlık](#)

Sağlık Sistemi

İsviçre' de sağlık sistemi çok iyi bir şekilde oluşturulmuştur. İsviçre' de ikamet eden tüm kişiler kaza ve hastalıklara karşı kapsamlı ve mecburi sigortalıdır. Çok sayıda doktor muayenehanesi, eczane ve hastane sağlık hizmetinin yerine getirilmesini sağlar.

Sigorta Sistemi

İsviçre' de ikamet eden herkes kaza ve hastalıklara karşı sigortalı olmak zorundadır. Buraya yeni yerleşen kişi, sigortalarını yerleştikten sonra ilk üç ay içerisinde yaptırmak zorundadır. Çocuklara doğdukları andan itibaren üç ay içerisinde sigorta yaptırılmalıdır. Zorunlu sigorta hizmetleri kanunlarla karara bağlanmıştır. Sigortalı kişilerin tamamı aynı tıbbi hizmeti alma hakkına sahiptir.

Finanse Etme

İsviçre sağlık sistemi giderleri devlet (Konfederasyon, Kantonlar, Belediyeler), işverenler ve kişiler tarafından ortak olarak karşılanır. Özel kişiler, sağlık sigortası ve kaza sigortası için aylık olarak prim öderler. Ödenen aylık prim miktarı her yıl belirlenir ve kantonlar arası farklılık gösterir. Hastalanan ya da kaza geçiren birey sigortaya ek olarak giderlerin bir bölümünü karşılamalıdır (francis (Franchise) ve şahsi katılım payı (Selbstbehalt)). Ama bu ek giderler için yıllık olarak ödenmesi gereken azami bir tutar bulunmaktadır.

Sağlık sigortası zorunluluğundan muafiyet

İsviçre'de ikamet eden veya çalışan herkesin sağlık sigortasına sahip olması gerekir. Ancak bazı özel durumlarda muafiyet mümkündür – örneğin, yurtdışında iyi bir sigortanız varsa veya İsviçre'de sadece kısa süreli çalışıyorsanız. Appenzell Ausserrhoden kantonunda bu başvuruları Olten'deki "KVG Ortak Kurumu" değerlendirir. Önemli: Başvuru, ülkeye girişten veya işe başlamadan sonraki 3 ay içinde yapılmalıdır. Muafiyetin süresi, duruma göre değişir. Tüm bilgiler ve online form şu adreste bulunabilir: www.kvg.org

Tercümeler

Yabancı bir dilde doktorlarla, eczacılarla ya da sağlık çalışanlarıyla anlaşabilmek kolay değildir. Bundan dolayı bazı hastaneler eğitimli kültürlerarası tercümanlar aracılığıyla ücretsiz tercüme imkanı sunar. Hastalar bu konuda zamanında bilgi edinmelidir.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

www.hallo-ar.ch/tr/saglik/saglik-sistemi

Sağlık ve Kaza Sigortası

İsviçre'de ikamet eden tüm kişiler bir sağlık ve bir kaza sigortasına sahip olmak zorundadır. Bu özel sigorta şirketleri kaza durumunda, hastalıkta ya da hamilelikte çıkan masrafları üstlenir. Bu iki sigorta da buraya yerleştikten sonra ki üç ay içerisinde yaptırılmak zorundadır.

Sağlık Sigortası (Temel Sigorta)

İsviçre'de ikamet eden herkes bir sağlık sigortası (Temel sigorta, Grundversicherung) bizzat kendisi yaptırmak zorundadır. Buraya yeni yerleşen göçmenlerin bu sigortayı yaptırmak için üç ay süresi vardır. Bu süre içerisinde hastanıldığı takdirde, masraflar geriye dönük karşılanır. Bu temel sigorta, çok sayıda sağlık sigorta şirketi (Krankenkassen) tarafından sunulur. Herkes sağlık sigortasını serbestçe seçebilir. Sağlık Sigortaları İsviçre'de ikamet eden her kişinin başvurusunu kabul etmek zorundadır. Sigortalı kişiler aylık bir prim öder. Bu primler sigortadan sigortaya ve sigorta modeline göre farklı miktarda olabilir, bundan dolayı sigortaları özellikleri bakımından karşılaştırmakta fayda vardır. Sağlık sigortası yıl içinde sadece bir kere (Kasım) değiştirilebilir. Temel sağlık sigortası sadece hastalık giderlerini değil, aynı zamanda hamilelikte ve doğumda çıkan masrafları da karşılar. Sağlık sigortasının hangi hizmetleri sunduğu yasal olarak belirlenmiştir. Dikkat: Dış tedavisi ya da gözlük masrafları genelde kişilerin kendileri tarafından ödenir.

Kaza Sigortası

Çalışanlar bir iş yerinde, haftada en az 8 saat çalıştıkları takdirde işveren veya işveren (kadın) tarafından otomatik olarak iş sırasında ya da boş zamanlarında karşılaşılabileceği kazalara karşı sigortalanmıştır. Eğer kişi daha az saat çalışıyor ise boş zamanlarında olan kazalara karşı sigorta edilmez ve bir kaza sigortası yaptırmak kişinin kendi görevidir. Bu durum serbest meslekte çalışanlar ve diğer bütün çalışmayan kişiler için de geçerlidir. Çalışmayan kişiler sağlık sigortalarının bulunduğu şirkette, kazalara karşı sigorta yaptırmak zorundadır. Serbest çalışanlar, sağlık sigortasının bulunduğu şirketten başka bir sigorta şirketinde de bir kaza sigortası yaptırabilir. Sigortalı kişiler aylık bir prim öder. Çalışan kişilerin sigorta primleri ise doğrudan maaşından kesilir.

Prim İndirimi

Eğer sağlık sigortası primlerini karşılayamıyorsanız, temel sigorta için prim indirimi alma hakkınız olabilir. İndirimi almak için her yıl 31 Mart'a kadar başvuru yapmanız gerekmektedir. Başvuru onaylanırsa, bir sonraki yıl daha düşük prim ödersiniz. Yurt dışından sonra kantona yerleşen kişiler için özel kurallar geçerlidir. Bu kişiler, bu süreden sonra başvuru yapabilir, ancak sadece göç ettikleri yıl içinde başvurabilirler. Sosyal Sigorta Kurumu (SOVAR), prim indirimi hakkında bilgi verir ve başvuruları çevrimiçi kabul eder.

Temel Sigortayı Tamamlayıcı Ek Sigortalar

Gönüllü olarak, zorunlu temel sağlık sigortasını tamamlayan çeşitli ek sigortalar (Zusatzversicherungen) yaptırılabilir. Bu sigortalar, örneğin diş tedavisi gibi temel sağlık sigortasının karşılamadığı masrafları karşılar. Ek sigorta yaptırma imkanı, hemen hemen bütün sağlık sigorta şirketleri tarafından sunulur. Sigorta şirketleri bir kişiye sigorta yaptırıp yaptırmama konusunda kendileri karar verebilir ve belirli şartlar koşabilir.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

www.hallo-ar.ch/tr/saglik/saglik-ve-kaza-sigortasi

Tibbi Bakım

Kişi kaza ya da hastalık durumunda ilk önce ev doktoruna gitmelidir. Hafif hastalıklarda ve kazalarda eczanelerden de yardım alınabilir. Yalnızca ciddi ve acil durumlarda hasteneye gidilmelidir.

Triaaj merkezi / Telefonla tıbbi danışma

Tıbbi danışmanlık için bir kadın veya erkek doktora mı ihtiyacınız var? Yılın 365 günü, 24 saat boyunca 0844 55 00 55 numarasını arayın.

Triage merkezi uzman personeli, doktorunuza ulaşamadığınızda sizin için orada olacaktır. Eğitimli personelden telefonla danışmanlık alacaksınız.

Eczaneler

Eczanelerde reçeteli (doktor tarafından yazılan) ve diğer tüm ilaçlar satılır. Hafif hastalıklarda ilk olarak bir eczaneye gidilmesi tavsiye edilir. Eczacılar iyi eğitilmiştir ve müşterilerine danışmanlık ederler. Nöbetçi eczane sürekli açıktır, böylelikle acil durumlarda da ilaç temin edilir. 0800 300 001 numarası aranarak (ücretsiz) hangi nöbetçi eczanenin açık olduğu öğrenilir.

Aile Hekimi / Çocuk Doktoru

İsviçre'de çoğu kişinin bir aile hekimi (Hausarzt) vardır. Aile doktoru kişisel hastalıkları bilir ve hastalıklarda başvurulacak ilk kişidir. Çocuklar için çocuk doktorları mevcuttur. Doktor gerektiğinde hastaları alanlarında uzman doktorlara ya da hastaneye sevk eder. Sadece ciddi acil durumlarda direk olarak hastaneye gidilmelidir. Diğer bütün acil durumlar için doktor muayenahanelerinin çalışma saatleri dışında merkezi bir telefon numarası vardır. Bu numaraya 24 saat boyunca ulaşılabilir: **0844 55 00 55**. Ani bir hayati tehlike durumunda, kantonal acil çağrı merkezi 144 sizin için alarm verilecektir.

Diş Hekimi

Hastalar normalde diş tedavisi masraflarını kendileri karşılamak zorundadır. Ama diş tedavisini kapsayan bir ek sigorta yaptıрма imkanı bulunur. Okula giden çocukların yılda bir kere ücretsiz diş kontrolünden geçme hakkı vardır. Bu konudaki bilgilendirmeyi okullar yapar.

Hastane / Acil durum

Hastaneye (Spital) gitmek zorunda olan kişinin hastaneye sevki çoğunlukla bir doktor tarafından yapılır. Acil vakalar istisna oluşturur, bu durumda kişi hastanenin acil servisine direk gitmelidir. Hayati tehlike bulunuyorsa ya da hastanın ambulansla götürülmesi gerekiyorsa acil hat 144'ü aramak gerekir. Daha hafif olan acil vakalardan aile hekimi sorumludur.

Evde Bakım

Evde yardıma ihtiyacı olan hasta ve diğer kişiler hastane dışında hasta bakıcı hizmetlerinden (Spitex) faydalanabilirler. Uzman kişiler hastaların evlerine giderek onlara bakar ve ev işlerine yardım ederler. Bu hizmet; hastalık, kaza, yaşlılık , hamilelik dolayısıyla ya da doğum sonrası oluşan komplikasyonlardan kaynaklı desteğe ihtiyaç duyan kişilere dönüktür. Masrafların belli bir bölümü sağlık sigortası (Grundversicherung) tarafından karşılanır.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

www.hallo-ar.ch/tr/saglik/tibbi-bakim

Hamilelik / Doğum

Hamile kadınlar gerekli muayenelerinin masraflarını kendileri ödemek zorunda değildir. Doğum masrafları da sağlık sigortası tarafından karşılanır. Doğumdan sonra ebeveynler ücretsiz olarak danışmanlık hizmetlerinden faydalanabilir.

Hamilelik ve Doğum Sırasında Hizmetler

Hamilelik ya da doğumdan kaynaklı olan tıbbi hizmetler sağlık sigortası (Grundversicherung) tarafından karşılanır. Bu hizmetlere hamilelik esnasındaki düzenli kontroller, doğum ve doğum sonrasında gereken bakım süreci de dahildir. Hamile kadınlar zamanında bir aile doktoruna ya da bir ebeye başvurmalıdır. Hastaneler ve ebeler doğuma hazırlık kursları da (Geburtsvorbereitungskurs) sunar. Göçmenler için özel kurslar vardır. Doğum bir hastanede, doğum evinde ya da evde gerçekleşebilir.

Doğumdan sonra

İsviçre'de anne-babaların doğum sonrası danışmanlık hizmeti alması sık rastlanan bir durumdur. Bunun için Ebeveyn Danışma Merkezi (Mütter- und Väterberatungsstell) bulunur. Söz konusu merkez, bebeğin gelişim, beslenme ve bakımı konusunda bilgi verir. Bu danışmanlık hizmeti ücretsizdir. Doktor ya da ebe anne ve bebeğin sonraki gerekli muayene ve kontrolleri hakkında bilgi verir. Çocukların, doğduktan sonra en geç üç ay içerisinde hastalıklara ve kazaya karşı sigortalanması (sağlık sigortası, kaza sigortası) çok önemlidir. En iyisi bunu doğumdan önce yaptırmaktır.

Aşı Yapmak

Çocuklara belli hastalıklara karşı zamanında aşı yaptırmak tavsiye edilir. Ama aşı yaptırmak zorunlu değildir. Tavsiye edilen aşıların masrafları normalde sağlık sigortası tarafından karşılanır. Çocuk doktoru ya da Ebeveyn Danışma Merkezi, aşılar konusunda bilgi verir.

Hamileliğin Sonlandırılması

İsviçre'de hamileliğin sonlandırılması (kürtaj) hamileliğin ilk 3 ayı içerisinde mümkündür. Hamileliğin 12. haftası bittikten sonra annenin beden ve ruh sağlığı açısından riskli bir durum varsa kürtaj yapılabilir. Buna bir doktorun onay vermesi gerekir. Kürtaj olmak isteyenler ücretsiz danışmanlık hizmetinden faydalanabilir. 16 yaşından küçük olan genç kadınlar farklı bir danışmanlık merkezine müracaat etmelidir. Bütün tıbbi hizmetlerin masrafları sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

www.hallo-ar.ch/tr/saglik/hamilelik-dogum

Ruhsal Sağlık

İsviçre'de fiziksel ve ruhsal sağlık arasında ayırım yapılmaz. Temel sağlık sigortası uzman kişiler tarafından tedavi edilen psikolojik hastalıkların giderlerini öder, klinikte kalma giderlerini de aynı şekilde sağlık sigortası karşılar.

Danışmanlık ve Destek

İsviçre'de kişisel veya ailevi zor durumlarda yardım eden birçok uzman kişi vardır. Sağlık sigortası (Grundversicherung) psikolojik hastalıkların psikiyatrist gibi yasal olarak tanınan uzman kişiler tarafından yapılması durumunda tedavi giderlerini karşılar. Klinikte kalma giderleri de aynı şekilde ödenir. Problemi olanlar, anonim danışmanlık merkezlerine de başvuru yapabilir. Bu şekilde anonim olarak Uzatılan El (Dargebotene Hand) telefon, mail ya da chat aracılığıyla ([Telefon 143](tel:143), www.143.ch) danışmanlık hizmeti verir. Ama aynı zamanda aile hekimi de yardım edebilir. Eğer bir kişi kendine ve başkalarına zarar verebilecek şekilde akut bir tehlikeye sahipse söz konusu kişiye hemen müdahale edilmesi gerekir. Bu tür acil durumlarda polis yardım eder (Telefon 117).

Çocuk ve Gençler

Psikolojik sorunları olan gençler için ücretsiz gençlik psikiyatri servisi (Jugendpsychologischer Dienst) iyi bir ilk başvuru yeridir. Çocukları konusunda endişelenen ebeveynler de buraya başvurabilir. Çocuk acil telefon hattı (Kindernotruf) çocuklar ve gençler için ücretsiz ve anonim olarak telefon, mail ve chat aracılığıyla destek verir ([Telefon 147](tel:147), www.147.ch).

Çocuklar ve ergenler için psikiyatrik acil durumlarda, St. Gallen Çocuk ve Ergen Psikiyatri Hizmetleri (KJPD) mesai saatlerinde hizmet vermektedir.

Doğu İsviçre Çocuk Hastanesi Çocuk Koruma Merkezi, 0800 43 77 77 numaralı telefondan 7/24 ücretsiz olarak ulaşılabilir.

Bağımlılık Hastalığı

Bağımlılık durumlarında, bağımlılık danışma merkezleri yardımcı olabilir. Suchtfragen AR danışma hizmeti, ücretsiz ve gizli danışmanlık ve destek sunar. Aile bireyleri veya yakın kişiler için endişeleniyorsanız, danışma merkezleriyle iletişime geçebilirsiniz.

Bağımlılıklar sadece alkol veya uyuşturucuyla sınırlı değildir. Danışma merkezleri, kumar, alışveriş, internet gibi diğer bağımlılıkların yanı sıra yeme bozukluklarında da yardımcı olmaktadır. Sorular ayrıca e-posta veya WhatsApp üzerinden 076 725 13 41 numarasıyla sorulabilir.

Travma

Yaşadığı kötü şeyleri unutamayıp aşamayanlar destek almalıdır. Çünkü travmalar ciddiye alınması gereken hastalıklardır. Psikolojik problemler ve hastalıklar için danışmanlık ve destek imkanlarının yanında işkence ve savaş mağdurları için ayrı danışma merkezleri vardır.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

www.hallo-ar.ch/tr/saglik/ruhsal-saglik