

İsviçre'de yaşlanmak

Göçmenler ve Yakınları İçin Sağlık Rehberi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

Sağlık bilgilerinin farklı dillerde yayınlandığı

internet platformu

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haç)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

İçindekiler

Sağlık Rehberi kimlere yöneliktir?	4
Bu Sağlık Rehberini nasıl kullanırım?	4

Sağlık 6

Beslenme	8
Hareket	10
Boş zaman, kurslar ve gönüllü çalışma	11
Koruyucu doktor kontrolleri	14
Depresyon	16
Demans(Bunama)	18
Alkol ve ilaç bağımlılığı	20
Hasta hakları ve sorumlulukları	22
İletişim sorunlarının aşılması – kültürler arası çeviri	24

Kalmak mı, geri dönmek mi ya da gidip gelmek mi? 26

Dikkatli incelemeniz gereken sorular	28
--------------------------------------	----

Sigortalar ve hukuki boyut 30

AHV (Yaşlılık Sigortası), IV (Malulen Emeklilik) ve Pensionskasse (Emekli Sandığı)	32
AHV/IV ihtiyaç ve ek ödemeleri	36

Yaşlılıkta yaşam tarzı ve oturulacak yer seçenekleri 40

Evde yaşamak – Sunulan destekler ve hizmetler	42
Spitex – Hastane dışında yardım ve bakım	46
Yaşlılıkta oturulacak yer seçenekleri	48

Yaşamın sonu 52

Hasta kararı	54
Palliative Care (palyatif bakım)	56

Sağlık Rehberi kime y6neliktir?

Bu Sağlık Rehberi, yaşlı g6çmenler ve onların yakınları için hazırlanmıştır. Emekliliğe ve emeklilik sonrası d6neme hazırlık için 6nemli bilgileri içermektedir.

Rehber, size İsviçre'deki yaşlılara ilişkin birçok olanak ve hizmeti g6stermeyi ve sizi aktif bir yaşam için cesaretlendirmeyi amaçlıyor. Sağlık, sigortalar, yaşlılıkta yaşam ve oturma yeri seçenekleri konularında pratik bilgiler veriyor.

Rehber, sizi ayrıca İsviçre'deki yaşlıları destekleyici olanaklar konusunda bilgilendiriyor ve 6zerinde konuşulması gerçekten zor olan konuları da ele alıyor.

Ayrıca bu rehberde farklı dillerdeki bilgilere ilişkin açıklayıcı notlar bulacaksınız.

Bu Rehberi nasıl kullanırım?

Bu broşurde bulunan çeşitli semboller, belirli konularda açıklayıcı bilgiler içermektedir:



Ek bilgiler



6nemli adresler ve danışma b6roları,
farklı dillerde açıklayıcı notlar



Kim 6d6yor?



Farklı dillerde sağlık bilgileri – www.migesplus.ch

Siz veya yakınlarınız sağlık konularında bilgi edinmek isterseniz, www.migesplus.ch internet sayfasına bakabilirsiniz. Bu sayfada, Publikationen Broschüren (broşür yayınları) başlığı altında genellikle ücretsiz olarak alabileceğiniz bilgilerin farklı dillerdeki çevirisini bulabilirsiniz.

Broşürleri telefonla da ısmarlayabilirsiniz:

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Telefon 031 960 75 75

Farklı diller konuşan göçmenler için danışmanlık hizmetleri

İsviçre'nin her tarafında, göçmenler için danışma büroları vardır. **Uzman Entegrasyon Merkezleri** olarak tanımlanan bu kurumlar, bazı danışmanlık hizmetlerini farklı dillerde vermektedirler. Bulduğunuz kanton veya belediyenizde, bu konudaki somut hizmetler için bilgi edininiz.



Sağlık

Sağlıklı ve aktif kalın

Sağlıklı bir yaşam tarzı her yaşta çok önemlidir. Dengeli beslenme ve düzenli hareket, sağlıklı yaşamın temel şartıdır. Aktif bir yaşam sürdürmek, aile ve arkadaş çevresiyle düzenli ilişki içinde bulunmak da aynı şekilde önemlidir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte sağlık riskleri artar. Bu nedenle kendi sağlığınızı korumanız riskler konusunda bilgilenmenize ve düzenli doktor kontrolünden geçmenize bağlıdır.

Beslenme

Sağlıklı ve dengeli beslenme, ilerleyen yaşlarda vücudun ve zihnin dinç kalmasını sağlar. Sağlıklı beslenme sayesinde savunma mekanizması oluşur ve bağışıklık sisteminiz güçlenir.

İlerleyen yaşla birlikte ne değişir?

Vücudun enerji ihtiyacı azalır. Ancak bu, daha az yemeniz değil, bilakis her şeyden önce doğru beslenmeniz gerektiği anlamına gelir. Yaşlandıkça genellikle susuzluk ve açlık duygusu da azalır; oysa vücudun, gençlik yıllarında olduğu gibi birçok gıdaya ihtiyacı vardır. Bu nedenle, bilinçli beslenmeniz, kalorisi düşük ama vitamin, mineral ve protein içeren besleyici gıdalar almanız önemlidir.

Nelere dikkat etmek gerekir?

- › Her gün yeterince meyve ve sebze yemeye,
- › her ana öğünde, ekmek, makarna, pirinç veya kuskus, baklagiller, patates, manyok gibi diğer tahıl ürünlerinin olmasına,
- › güçlü kemikler için günde 3 porsiyon süt, yoğurt, peynir veya çökelek tüketmeye,
- › günde bir kez kaslarımız için değerli protein içeren, et, balık, yumurta, soya fasulyesi veya peynir gibi gıdalar almaya,
- › sosis, yağ, pasta ve tatlıları daha az tüketmeye,
- › gün içinde bir ila iki litre arasında su veya çay gibi şekersiz içecekleri içmeye; tatlandırılmış veya alkollü içecekleri sadece az miktarlarda tüketmeye,
- › yemeği sakın ve tadını çıkararak yemeye.



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„İsviçre Gıda Piramidi“

Yetişkinlere sağlıklı ve zevkli bir beslenme için rehberlik eder ve farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur

„Einfach gesund“ (Kısaca sağlıklı)

Almanca, Fransızca, İtalyanca broşürler

„Wie viel Früchte und Gemüse essen Sie?“

(Gün içinde ne kadar meyve ve sebze yiyorsunuz?)

Broşürler farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur

„Diyabetlerde (şeker hastalarında) beslenme“

Broşürler farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur

Diğer bilgileri aşağıdan edinebilirsiniz:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (İsviçre Beslenme Derneğı)

Tavsiyeler, beslenme önerileri, reçeteler

Ücretsiz bilgi hizmeti: 031 385 00 08

www.sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (İsviçre Diyabet Derneğı)

İlgili kişileri ve yakınlarını bilgilendirir ve destekler.

İsviçre çapında bölgesel temsilcilikleri bulunmaktadır.

Telefon 056 200 17 90

www.diabetesgesellschaft.ch

Hareket

Sağlıklı yaşam için her yaşta hareketin büyük önemi vardır. Günlük hayatta kolayca uygulayabileceğiniz aktiviteler, bedensel ve zihinsel olarak dinç kalabilmek için son derece iyidir: Yürüyerek alışverişe gitmek, merdiven çıkmak, doğada gezinti yapmak, torunlarla oynamak gibi.

Hareket kan dolaşımını artırır, sindirimi kolaylaştırır ve hastalıkları önler. Önemli olan, ister yalnız, ister yakınlarınızla birlikte düzenli olarak hareket etmenizdir. Her gün düzenli yaptığınız yarım saatlik hareketin bile sağlığınıza çok faydası vardır!

Eğer daha fazla sportif faaliyete katılmak isterseniz, dernekler ve kulüpler, jimnastik, yüzme, Tai Chi, dans veya hafif aletli jimnastik gibi bir çok dalda hizmetler sunmaktadır. Doğaseverler yürüyüş veya kış sporları gibi açık hava etkinlikleri yapabilirler.



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Hareket Yaşamdır“

Bu broşürler, günlük hayatınıza hareket getirecek öneriler sunar.

Farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

Ayrıca farklı dillerde filmler de mevcuttur.

Boş zamanlar, kurslar ve gönüllü çalışma

Boş zamanları iyi değerlendirmek, günü ilginç ve çok yönlü kılar. Diğer insanlarla iletişim içerisinde olmak, yaşamı zenginleştirir.

Boş zamanlarınız için pek çok uğraş bulabilirsiniz:

- › **Hobilerinizi ve ilgilerinizi hayata geçirin:** El becerileriniz var mı? Şarkı söylemeyi seviyor musunuz, mesela bir koroda? Dans ediyor musunuz? Sevdiğiniz şeyleri yapmak için kendinize zaman ayırıyor musunuz?
- › **Günlük yaşamda hareketlilik:** Hareket ve spor insana iyi gelir; ayrıca insanlarla tanışmak, onlarla ilişki kurmak için idealdir.
- › **Kültür hizmetlerini keşfedin:** Şehirlerin ve belediyelerin çok çeşitli kültür hizmetleri vardır. Örneğin; etkinliklere, konserlere ve sinemaya gidebilir, herkese açık konferansları dinleyebilirsiniz.
- › **Beyin jimnastiği yapın ve yeni şeyler öğrenin:** Beynimiz, yaşlılıkta da esnektir, uyum sağlar ve öğrenme yeteneği vardır. Dil kursu veya bilgisayar ve internet kursu gibi değişik kurslarda yeni şeyler öğrenebilirsiniz. Bu, zihninizi dinç tutar ve mutluluk verir.

Boş zamanlarımda uğraşabileceğim bana uygun olan hizmetleri nerede bulabilirim?

Bu konuda aileniz, arkadaş ve tanıdıklarınızla fikir alışverişinde bulunun. İnsan ilginç konferanslar ve çeşitli uğraşlarla ilgili bilgileri genellikle başkalarından edinir. Göçmen dernekleri ve dini dernekler de sıkça üyeleri için boş zaman aktiviteleri organize etmektedirler, bunlara katılabilirsiniz.

Oturduğunuz kantonun **Uzman Entegrasyon Merkezinden** bilgi edininiz (sayfa 5'e bakınız). Göçmen nüfus için özel hizmetler vardır, örneğin; dil veya yüzme kursları gibi.

Bağlı bulunduğunuz belediyeye kültür hizmetleri ve boş zaman değerlendirme olanaklarını sorunuz. Size en yakın dernek, kulüp veya kurs yerlerine ilişkin bilgileri oradan alabilirsiniz.



Pro Senectute

Telefon 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Angebote (Hizmetler)

Burada yaşlılar için kurs ve konferansları bulabilirsiniz, örneğin: bilgisayar kursları

Migros Klubschule

www.klubschule.ch > Kurse und Lehrgänge (Kurslar ve Meslek Eğitimleri)

Geniş bir kurs yelpazesi vardır ve yaşlılar için özel kurslar da vardır

„Gönüllü“ çalışma

Toplumsal hayata dahil olmak ve buna aktif katılmayı ister misiniz? Gönüllü çalışma, yeteneklerinizi ve hayat tecrübenizi anlamlı bir şekilde kullanabilmeniz için size birçok imkan sunuyor.

İster sosyal veya politik örgütlerde, çevreyi koruma, spor ve kültür alanındaki derneklerde çalışın, ister çocukların, yaşlıların veya engellilerin bakımıyla meşgul olun; bir göreve sahip olmak, toplum içinde önemli olma duygusunu güçlendirir.



Büyük İsviçre yardım kuruluşlarından, sosyal hizmetlerden veya dini cemiyetlerden bilgi alınız.

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Telefon 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (SRK eylemde) > Freiwilligenarbeit (Gönüllü çalışma) > machen Sie mit (Siz de buna katılın)

CARITAS

Telefon 041 419 22 22

www.caritas.ch

BENEVOL Schweiz

İsviçre'nin Almanca konuşulan bölgesinin, gönüllü çalışma için uzman ve aracı bürolarının çatı örgütü

Telefon 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Koruyucu doktor kontrolleri

Orta yaştan itibaren düzenli doktor kontrolleri tavsiye edilir.

Koruyucu kontroller, hastalıkların ve risk faktörlerinin mümkün olduğunca erken teşhisini ve kişinin kendi sağlığına dikkat etmesini sağlar. Bu şekilde hastalıklar kısmen engellenir, iyileştirilir veya geciktirilir.

Ne tür koruyucu kontroller gerektiği konusunda, en doğrusu aile doktorunuzla konuşmaktır. Bu tür kontroller:

- › Tansiyon, kan şekeri, kolesterin aynası kontrolü
- › Göz kontrolleri
- › Duyma testleri
- › Kansere karşı koruyucu muayeneler olabilir

Koruyucu kontrollerden bir diğeri de grip aşısıdır. 65 yaşından itibaren herkese tavsiye edilir.



Koruyucu kontrollere ilişkin farklı dillerdeki broşürlerden oluşan geniş seçenekleri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch



Eğer, kanser, romatizma, artrit (kireçlenme) veya akciğer hastalıkları gibi belli hastalıklara ilişkin sorularınız olursa, bu konudaki uzman bürolara başvurabilirsiniz. Bu yerler, koruyuculukla ilgili bilgilendirir ve ilgili kişiler ile yakınlarına danışmanlık yapar. Bu uzman büroların genellikle bölgesel veya kantonal büroları vardır ve kendi kendine yardım grupları için de aracılık ederler.

Krebsliga Schweiz (İsviçre Kanser Birliği)

Kanser telefonu 0800 11 88 11

Kanser Birliğinin, ilgili kişiler, yakınları, arkadaşları için, Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerinde yaptığı ücretsiz bilgilendirme ve danışmanlık hizmeti.

Kanser Birliğinin çok dilli internet sayfası vardır ve farklı dillerde broşürler sunar.

Broşür ısmarlamak için telefon 0844 85 00 00
www.krebsliga.ch

Rheumaliga Schweiz (İsviçre Romatizma Birliği)

Telefon 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Lungenliga Schweiz (İsviçre Akciğer Birliği)

Akciğer telefonu 0800 404 800

Ücretsiz Almanca, Fransızca ve İtalyanca doktor danışmanlık hizmeti.

www.lung.ch

Depresyon

Depresyon, çok yaygın bir hastalıktır. Çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar herkeste ortaya çıkabilir.

Depresyon nedir?

Depresyon, kişinin sürekli olarak üstesinden gelmeye çalıştığı durumlar ve yaşam zorlukları karşısında verdiği bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Bu örneğin; aile yakınlarındaki kronik hastalıklarda, zor maddi yaşam koşullarında veya çok sevilen bir insanın kaybında ortaya çıkabilir. Travmatik yaşantılar ve ağır ruhsal yükler, uzun zaman öncesine dayansalar bile depresyonu tetikleyebilirler.

Depresyon nasıl tanınır?

Depresyonun pek çok yüzü var. Bazen depresyon günlük ruh halinden zor ayırt edilir. Olası başlangıç belirtileri arasında uyku bozukluğu, konsantrasyon bozukluğu veya düşüncelere dalınması bulunur. Bazı kişilerde sevinç duygusu kalmaz, bazılarında ise büyük bir iç huzursuzluğu ağırlıktadır. Depresyon, artan bir şekilde çabuk gerginleşmeyle veya saldırgan davranışla kendisini gösterebilir. Vücuttaki ağrılar da depresyonun bir belirtisi olabilir.

Depresyon tedavi edilebilir mi?

Depresyonlar normalde iyi tedavi edilebilir. Tedavinin değişik seviyeleri vardır. Bunlar, ilaçla tedavi, psikoterapi ve sosyal destektir. Tedavi masrafları, zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Eğer, depresyon geçirdiğinizden şüpheleniyorsanız, aile doktorunuza veya güvendiğiniz diğer bir uzman kişiye danışınız. Mümkün olduğunca erkenden bir şeyler yapmanız önemlidir.



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Depresyon herkesin başına gelebilir“

Yazdırmak için farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

„Ruhsal kriz – ne yapmalı?“

Broşürler farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

„Hastalarına Bilgi: Travma Sonrası Stres“

Bilgilendirici yazılar farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

Danışmanlık

Die Dargebotene Hand (Acil Yardım Eli) –
İsim bildirmeden telefonla gece gündüz 24 saat
boyunca danışma hizmeti alma

Telefon 143

www.143.ch

Pro Mente Sana – ilgili kişiler ve yakınları için
bilgilendirme, tavsiye ve yardım

Danışmanlık hattı 0848 800 858 (Normal tarife)

www.promentesana.ch

Demans (Bunama)

Demans (Bunama) beyindeki bir fonksiyon bozukluğudur ve farklı nedenleri olabilir. Bunamanın erken teşhis edilmesi önemlidir.

Hedef odaklı bir terapiyle hastalığın gelişimi geciktirilebilir ve beraberinde ortaya çıkardığı sıkıntılar tedavi edilebilir. Tedavi sayesinde ilgili kişi uzun süre bağımsızlığını geri kazanır; hem kişinin ve yakınlarının hem de ona eşlik eden kişilerin yaşam kalitesi yükselir.

Demans (Bunama) nasıl farkedilir?

Beynin verimliliği düşer. Demans (Bunama) hastalığının değişik biçimleri ve dönemleri olmasına rağmen, ortak belirtileri vardır:

- › Unutkanlık/ hafıza bozukluğu
- › Alışılmamış davranışlar
- › (Ana) dilde problemler
- › Yönünü bulamama
- › Düzenli işlerde zorluklar
- › Planlamada ve organize etmede zorluklar
- › Enerji yetersizliği

Bu uyarı belirtileri, muhtemel bir bunama hastalığına işaret ederler. Eğer böyle problemler günlük hayatınızı zorlaştırıyorsa, bir doktora başvurunuz.



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch veya www.alz.ch

„Unutkanlık? Tıbbi araştırma ve teşhis, ilerisi için yardımcı olur“

Broşürler farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

Uzman bürolar

Schweizerische Alzheimervereinigung (İsviçre Alzheimer Derneği)

İsviçre Alzheimer Derneği'nin her kantonda bilgilendirme büroları vardır.

Alzheimer Telefon 024 426 06 06

Hasta ve yakınları için bunama hastalığına ilişkin soruların sorulabileceği Almanca, Fransızca ve İtalyanca danışmanlık hizmeti.

www.alz.ch

Alkol ve ilaç bağımlılığı

Alkol bağımlılığı

Aslında ilerleyen yaşla birlikte insan alkolü daha az kaldırır. Eğer alkol tüketiminiz sağlığınıza ve beraber yaşadığınız insanları tehlikeye düşürüyorsa, bu bir problemdir. İlaçlarla birlikte alkol kullanılması da sağlığınıza zarar verir.

Destek alınız ve zamanında doktorunuzla bu konuyu konuşunuz!

İlaç bağımlılığı

İlaçlar da bağımlılık yapabilirler. Doktor tavsiyesi olmadan verilen dozu değiştirmeyiniz.



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Alkol – ne kadarı fazladır?“

Bütün broşürler veya yazdırılacaklar, farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

„Uyku ilaçları ve yatıştırıcı ilaçlar: rizikolar“

Yazdırmak için farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

*„Benzo & Co: Vom Umgang mit Medikamenten“
(Benzo & Co: İlaçların nasıl kullanılması gerekir?)*

DVD, bir çok dilde, 10.00 CHF

Diğer bilgileri aşağıdaki uzman bürolardan edinebilirsiniz:

**Sucht Schweiz – Informationen, Beratung und Hilfe
(İsviçre Bağımlılıkla Mücadele Kurumu – Bilgiler,
Danışmanlık Hizmeti ve Yardım)**

Telefon 021 321 29 11

www.suchtschweiz.ch > Rat und Hilfe (Tavsiyeler ve yardım)

Infodrog

**Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht
(İsviçre Bağımlılıkla Mücadele Koordinasyon ve
Uzmanlık Bürosu)**

Bağımlılıkla mücadele alanındaki yardım hizmetlerine ilişkin veri bankası sunar

Telefon 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Information (Bilgiler) >

Datenbank Suchthilfeangebote (Bağımlılıkla mücadele alanındaki yardım hizmetlerine ilişkin veri bankası)

Hasta Hakları ve Sorumlulukları

Hasta olarak hem haklarınız hem de sorumluluklarınız vardır ve bunlar hakkında bilgi sahibi olmanız çok önemlidir.

Hastaların ne tür hakları vardır?

Bir hastalık halinde sahip olduğunuz hasta hakları aşağıda belirtilmektedir:

- › Tedavi
- › Muayenelerde ve tedavide iletişimin anlaşılır olması
- › Tedavi, muayene ve tıbbi müdahaleler konusunda verilecek olan kararlara (ilişkin süreçlere) katılma ve bunlar hakkında karar verme hakkı
- › Doktor tarafından bilgilendirilme
- › Yakınlarınız veya güvendiğiniz kişiler tarafından desteklenme ve refakat edilmesi, örneğin; hastanede kalınması durumunda
- › Gizlilik ilkesi (Doktorların ve sağlık personelinin bilgiyi gizli tutma yükümlülüğü)
- › Evrakı inceleme (örneğin hasta dosyası)

Hastanın sorumlulukları nedir?

Hasta olarak aşağıdaki yükümlülükleriniz vardır:

- › Doktorlar ve bakıcılarla birlikte hareket etme ve onların talimatlarını yerine getirme
- › Uzman personeli hastalığınız hakkında bilgilendirme



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Hastaların hak ve yükümlülükleri“

Farklı dillerde broşürler mevcuttur

Diğer başvuru merkezleri:

**Schweizerische Patientenschutz Organisation
(İsviçre Hasta Koruma Örgütü)**

Şahsen başvurarak randevu alınması halinde, hastalara, tıbbi ve hukuki konularda Almanca, Fransızca ve İtalyanca olarak danışmanlık hizmeti verir ve hastaları destekler.

Telefon 044 252 54 22

Telefon 0900 56 70 47 – Almanca bilgiler için

Telefon 0900 56 70 48 – Fransızca bilgiler için

www.spo.ch

**Dachverband Schweizerischer Patientenstellen
(İsviçre Hasta Bürolarının Çatı Örgütü)**

www.patientenstelle.ch

Burada, sizi hasta olarak haklarınız, sorumluluklarınız ve diğer konularda bilgilendirecek, çıkacak sorunlarda danışmanlık hizmeti verip, destekleyecek bölgesel bilgilendirme bürolarını bulabilirsiniz.

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
(Yaşlılar İçin Tarafsız Şikayet Bürosu)**

Yaşlılara, özel yaşam alanlarında ve kurumlarda karşılaştıkları sorunlarla ilgili olarak tarafsız danışmanlık hizmeti verir ve onları destekler. Yalnızca İsviçre'nin Almanca konuşulan bölgesinde temsilciliği vardır.

Telefon 058 450 60 60

www.uba.ch

İletişim sorununun çözümlmesi – kültürler arası çeviri

Eğer, sağlıkla ilgili bir sorun varsa, anlamak ve anlaşılmaq özel bir önem taşır. Bazen kendi dil bilginiz yeterli olmayabilir. Kültürler arası çevirmenler, anlamayı kolaylaştırmak ve yanlış anlamaları engellemek için yardım ederler.

Çevirmenler özel eğitilmiştir ve gizlilik ilkesi yükümlülüğü altındadır. Çevirinin onlar tarafından yapılması, bazı durumlarda, yakınlarınızdan veya tanıdıklarınızdan daha uygundur. Kültürler arası çevirmenler konuşmalarda ya şahsen bulunur ya da dil nedeniyle ortaya çıkan iletişimsizlikte telefonla yardımcı olmaya çalışır.

Çoğu kamu hastaneleri, hastaları için ücretsiz çevirmenlik hizmeti sunuyolar. Hastaneler, klinikler, sağlık merkezleri, aile doktorları ve bakım evleri telefonla çevirmenlik hizmetinden yararlanabilirler.



Eğer, yerinde ya da telefonla kültürler arası çeviriye ihtiyaç duyarsanız, aile doktorunuza veya yukarıda adı geçen kurumlardaki uzman kişilere başvurunuz.



Kalmak mı, geri dönmek mi ya da gidip gelmek mi?

„Aslında uzun süre kalmak istememiştik ama...

...sonra her şey başka türlü oldu.”

Çoğu göçmen burada evlenmiş, çocukları ve hatta torunları olmuş ve kendilerine bir arkadaş çevresi oluşturmuş, hatta bazıları için eski vatan, yıllar içerisinde onlara yabancılaşmıştır.

Emekli olduktan sonra nerede yaşamak istiyorum?

İsviçre’de mi kalalım yoksa geldiğimiz ülkeye mi geri dönelim?

İsviçre ve gelinen ülke arasında gidip gelmek bir olanak olabilir mi?

Dikkatlice incelemeniz gereken sorular

Sadece duyguların peşinden gitmek değil, zamanında finansal, hukuksal ve sağlık açısından bilgilenmek gerek.

Kalmanın, geri dönmenin veya gidip gelmenin , insanın özenle karşılaştırıp tartması gereken olumlu veya olumsuz yanları vardır:

- › İsviçre’de ve gelinen ülkede gıda, giysi, vücut bakımı, ev kiralari, sigorta primleri, kamu araçlarının vs. fiyatı ne kadardır?
- › İsviçre’de ve gelinen ülkede hangi gelir ve giderleri hesaplamak zorundayım?
- › Maddi veya sağlık durumumun zor olması nedeniyle İsviçre’deki sosyal sigortalardan ek ödeme alma hakkım var mıdır?
- › Eğer, İsviçre’den bir AB/EFTA ülkesine geri dönüş yaparsam, geldiğim ülkede ne kadar maddi güvencem olur?
- › Sosyal sigortaların ödediği hangi ek ödemelerden yurtdışında vazgeçmek zorunda kalırım?
- › Geri dönüşte hangi kurallara dikkat etmem gerekir?
- › Gidip gelişlerde hangi formalitelere dikkat etmem gerekir?
- › Kesin dönüşün İsviçre’deki oturma veya yerleşme iznine nasıl etkisi vardır?
- › İsviçre’deki sosyal bağlarım (aile, arkadaş çevresi) geldiğim ülkeye kıyasla nasıldır?
- › İsviçre’deki sağlık hizmetlerinin benim için ne kadar önemi vardır?
- › Eğer bir gün yalnız yaşayamaz duruma gelirim, İsviçre’de ve geldiğim ülkede kim benimle ilgilenir?
- › İsviçre’de veya geldiğim ülkede ne türden destek hizmetleri vardır?

Devamındaki bilgilere yönelik soruları aşağıdaki bölümlerde bulabilirsiniz.

Uzman Entegrasyon Merkezlerinin ana dildeki danışmanlık hizmetlerinden yararlanınız (sayfa 5 bakınız).



Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Sosyal Güvenlik Sigortası: İsviçre’de ikamet eden ve İsviçre’den çıkış yapan yabancı vatandaşlara bilgiler“
Farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur

„Göçmen emekliliğine hazırlanmak“
Farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur

„Emeklilik. Göçmenler için kişisel dosya“
Farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur



Sigortalar ve hukuki boyutu

Emeklilikle birlikte çoğu şey değişir.

Emeklilikten sonra sigortalar ve maddi açıdan çok şey değişir. Bazıları gelirleri ve tasarrufları nedeniyle endişesiz yaşarken, diğerleri birden parasal sıkıntıyla karşı karşıya kalırlar.

Bu yeni döneme hazırlanmak için, gelecekteki ihtiyaçlar, istekler ve olanaklar üzerine kafa yormak gerekir.

Emeklilik yaşına gelmeden, zamanında maddi olanaklarınız hakkında bilgi edininiz. Gelir ve giderlerinizle ilgili net bir bakışınız olmalı. Bu insanı sakinleştirir ve güven verir.

AHV, IV ve Emekli Sandığı

AHV: Yaşlılık ve geride kalanlar için sigorta, IV: Malulen emeklilik, Emekli sandığı: Mesleki Sigorta

İsviçre'de zorunlu sigorta iki kasaya dayanır **AHV/IV** (1. kasa) ve **Mesleki Sigorta** (2. Kasa).

AHV/IV ve mesleki sigorta aşağıdakileri güvence altına alır:

- › Yaşlılık için (yaşlılık parası)
- › Eşin ölümünde (geride kalanlar için)
- › Malullükte (malullük maaşı)

İsviçre'de en az bir yıl yaşamış bütün kişiler AHV/IV tarafından sigortalanmışlardır. Mesleki sigorta belli bir gelirden sonra olur.

Emeklilik paraları farklı şekillerde düzenlenmiştir ve farklı kurumlar tarafından ödenir.:

- › **AHV/IV** için kantondaki denge kasaları yetkilidir. Onlar primler alırlar ve maaş olarak öderler.
- › Mesleki sigorta emekli sandıkları tarafından idare edilir.

Ne zaman ve nasıl yaşlılık maaşını alabilirim?

Eğer yasaca belirlenmiş yaşa geldiyseniz ve en az bir yıl primlerinizi ödediyseniz yaşlılık parası alabilirsiniz. Şu anda bu yaş kadınlar için 64, erkekler için 65 dir. Yaşlılık veya geride kalanlar için olan parayı alabilmek için başvurmanız gerekir: Bu yaşa gelmeden dört ay kadar önce başvurunuzu son ödemeyi yaptığınız **kanton AHV-Kasasına** gönderiniz.

Eğer yurtdışında primleri ödemişsem ne olacak?

Eğer başka bir ülkede sigortalıysanız, sıkça olduğu gibi, AHV'nin yanında yurtdışından maaş alırsınız. Sigortalı olduğunuz ülkeyi bu konuda bilgilendiriniz.

Emekli sandığından paramı nasıl alırım?

Mesleki sigortadan maaş için de başvurmak gerekir.

En son işyerinizin emekli sandığından veya en son işvereninizden bu konuda bilgi isteyiniz. Yasal olarak, belli bir gelirden itibaren sigorta yükümlülüğu İsviçre'de 1985'ten beri vardır. Bazı işverenler mesleki sigorta için işletme bünyesinde çözümler üretmişlerdir.

Bu nedenle, 1985'ten önce çalışmanızdan dolayı olan mesleki sigortada hala paranızın olup olmadığını araştırınız.



AHV-Ausgleichskasse (AHV-Dengeleme Kasası)

Kanton denge kasalarının adreslerini aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz. www.ahv-iv.info > AHV Ausgleichskassen (Dengeleme Kasaları)

Burada başvuru formlarını, bilgilendirme kağıtlarını ve önemli notların içinde yer aldığı sayfaları bulabilirsiniz.

Zentralstelle 2. Säule (2. Kasa için Merkez Büro)

Emekli sandığından gelen maaşlar için 2. kasa merkez bürosu yetkilidir. Burada farklı dillerdeki bilgileri ve önemli notların içinde yer aldığı formları bulabilirsiniz.

Telefon 031 380 79 75

www.sfbvg.ch



AHV/IV ve emekli sandığına ilişkin sorularınızda aşağıdaki uzman ve danışmanlık bürolarına başvurunuz.:

Pro Senectute

Telefon 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Angebot (Hizmetler) > Sozialberatung (sosyal danışmanlık)

Kompetenzzentrum Integration (Uzman Entegrasyon Merkezi)

Farklı dillerde danışmanlık (sayfa 5 bakınız).



Yurtdışında İsviçre Yaşlılık Sigortası maaşlarının alınması

AHV

İsviçre, AB/EFTA Ülkeleri ve bazı ülkelerle sosyal sigortalar anlaşması yapmıştır. Bu ülkelerden birine yaşamak için gitseniz de AHV yaşlılık maaşını alabiliyorsunuz.

Geldiğiniz ülke ile İsviçre'nin böyle bir anlaşması yoksa, size aylık maaş ödenmez ama ödediğiniz aidatların toplamının (geri ödeme) ödenmesini isteyebilirsiniz.

Pensionskasse (Emekli Sandığı)

Mesleki sigortanın maaşları sosyal sigortalar anlaşmasını kapsamaz. Yurtdışına da ödeniyor. Son çalıştığınız işvereninizin emekli sandığından bilgi edininiz.



Schweizerische Ausgleichskasse SAK (İsviçre Dengeleme Kasası)

Yurtdışında oturan ve AHV/IV sigortası olan tüm kişilerle ilgili yetkilidir.

Telefon 022 795 91 11

www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK (İsviçre Dengeleme kasası)

Farklı dillerdeki bilgileri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Sosyal Güvenlik Sigortası: İsviçre’de ikamet eden ve İsviçre’den çıkış yapan yabancı vatandaşlara bilgiler“

Farklı dillerde broşürler ücretsiz olarak mevcuttur

„İsviçre Sağlık Kılavuzu“

Broşürler 18 dildedir, ücretsizdir

Aşağıdaki bilgileri içerir:

- › Sağlık sigortaları, temel ve ek sigortalar
- › Primler ve olası indirimler
- › Kaza ve malullük Sigortası

AHV ve IV için ihtiyaç ve ek ödemeleri

Eğer, AHV-maaşı, emekli sandığının ödemeleri ve tasarruflar yeterli değilse, İsviçre’de AHV ve IV için ihtiyaç ve ek ödemeleri yapılır.

Bu maddi ve materyal desteğini alabilmeniz için, maddi durumunuzu açık olarak ortaya koymak zorundasınız. Bu nedenle, çoğu insan için bu yardımı almak için başvurmak kolay değildir. Buna rağmen: Durumunuzla ilgili bilgi edinin

Tamamlayıcı ödemeler

Tamamlayıcı ödemeler yalnızca AHV ve IV için verilen maddi destektir. Bu sosyal yardım değildir. Tamamlayıcı ödemeler, eğer AHV ve IV maaşları, mevcut diğer gelirlerle birlikte geçimi sağlamak için yetmiyorsa, yapılır. İsviçre’de kesintisiz en az on sene yaşamış herkesin tamamlayıcı ödemeler alma hakkı vardır.



Eğer İsviçre’yi sürekli olarak ya da senede üç aydan fazla terk ederseniz, tamamlayıcı ödeme alma hakkınızı kaybedersiniz. Kanton AHV-Dengeleme kasalarından bilgi edininiz (sayfa 33 bakınız).

Diğer ödemelerle ilgili hangi yasal düzenlemelerden yararlanabilirim?

- › **Hastalık ve Engellilik Masraflarının ödenmesi:** Tamamlayıcı ödemelere ek olarak sigortalar tarafından veya sağlık sigortaları tarafından ödenmeyen, doktor ve dış doktoru tedavilerinin masrafları, ilaçlar, bakım ve eşlik etme ayrı olarak ödenir (Örneğin; sağlık sigortası faturasındaki kendi payınız veya dış tedavileri).
- › **AHV ve IV için yardımcı aletler:** Yaşlılıkta engelli olunabilir. Bu engelliliğin, işitme aletleriyle, mercek gözlüklerle, protezle veya tekerlekli sandalye ile üstesinden gelinabilir ya da bu aletler hayatınızı daha kolaylaştırabilir. AHV ve IV bu türden yardımcı aletlerin masraflarını öder.
- › **Yardıma muhtaçlık tazminatı (Hilflosenentschädigung):** Her kim İsviçre’de oturan ve günlük yaşamını sürdürürken başka insanların yardımına muhtaç herkes, örneğin; giyinmede, yemek yemede veya vücut bakımında ya kısmi ya da sürekli bakıma muhtaç ise, yardıma muhtaçlık tazminatı alabilir. Bu tazminat, yardıma muhtaçlık derecesine bağlıdır, kişinin gelir ve mal varlığına bağlı değildir. Yardıma muhtaçlık tazminatını almış olanlar, bunu emeklilik yaşında da AHV’ ya ek olarak aynı miktarda alırlar.

- › **Bakım parası:** Bakıma muhtaç akrabalarına bakan herkes, en az orta derecede yardıma muhtaçlık tazminatı alabilir ve bakım parası alma hakkı vardır. Bakım parası gelire ek hesaplanır ve nakit ödenmez. Bakım parası alan kişilerin, kolayca ulaşılabilir durumda olan akrabalarına bakmaları, kendilerinin AHV/IV maaşı almamaları ve 16 yaşından küçük çocuklarının olmaması gerekir.



Değişik ihtiyaç ve ek ödemelere ilişkin bilgileri Kanton IV-Bürolarından öğrenebilirsiniz. Kanton IV-Bürolarının adreslerini bu internet sayfasından bulabilirsiniz:
www.ahv-iv.info > IV-Stellen (Malulen Emeklilik Büroları)

Diğer ihtiyaç ödemeleri ve yardımcı araçlar için başvurulacak yerler:

Pro Senectute

Telefon 044 283 89 89
www.pro-senectute.ch

Rheumaliga Schweiz (İsviçre Romatizma Birliği)

Telefon 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch



Yaşlılıkta yaşam ve oturulacak yer biçimleri

Önemli olan, insanın kendisini evinde gibi hissetmesidir

Çoğu insan, emeklilikten sonra çok iyi tanıdığı çevrede yaşamak ister. Bu nedenle, yeni oturulacak yerin uygun olup olmadığına bakılması önemlidir.

Evde yaşamak – Destek sunumları ve hizmetler

Ailede değişen durumlar, yaşı bağlı sınırlamalar ve tabii ki sağlık problemleri, yaşı insanların, kendi evlerinde oturmaya devam etmeleri için, desteğe ihtiyaç duymalarına neden olabilir. Aile yakınları ve ilgilenen yakın kişiler bütün güçleriyle yardım ederler ama onlar da kendi sınırlarına gelebilirler.

Alıştığınız evinizde yaşamınızı kolaylaştırabilecek, bir dizi yardımcı alet ve hizmet vardır.

Konut içi düzenlemeler

İhtiyaca göre konut içerisinde yapılabilecek düzenlemeler günlük hayatı kolaylaştırır, güvenliği artırır ve bağımsız hareket etmeyi sağlar. Ek olarak tutulacak yerlerin veya trabzanların yapılması, ideal ışıklandırma, kaygan olmayan zemin kaplama örneğin; kayıp düşme riskini azaltır. Ev sahibine, konutta yapılacak düzenlemeleri kabul edip etmediğini sorunuz.

Yardımcı araç

Günlük hayatta, bağımsız yaşamayı kolaylaştıracak değişik yardımcı araçlar vardır: Merdiven asansörü, küvet oturağı ya da klozetin oturulacak yerinin yükseltilmesi gibi.

Ek Hizmetler

Eğer günlük uğraşlar size artan bir şekilde zorluk çıkarıyorsa, bu konuda bir dizi hizmetten yararlanabilirsiniz. Örneğin;

- › Öğün Servisinden, eve öğle yemeğinizi ısmarlayabilirsiniz (özel diyetleri de)
- › Yakınlarınızı da rahatlatacak, araba hizmetinden yararlanabilirsiniz (örneğin; doktora gitmek için)
- › Güvenliğiniz için SRK-Acil Çağrı Sisteminden yararlanabilirsiniz



Aşağıdaki uzman ve danışmanlık bürolarından değişik hizmetler üzerine bilgi edininiz.

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Kızıl Haçın Kanton Birlikleri sizlere değişik hizmetler sunuyorlar, örneğin; araba hizmeti veya SRK – Acil Çağrı Sistemi.

Araba hizmeti için bilgileri, bulunduğunuz bölgenin Kızıl Haç'ından ya da aşağıdaki telefonda alabilirsiniz:
031 387 71 11

Acil çağrı Sistemi için bilgiler telefon 031 387 74 90
www.redcross.ch > Organisation (örgütler) >
Kantonalverbände (Kantonal Birlikler)

Pro Senectute

Kanton örgütleri ayrıca yapıdaki uyarlamalar için ek hizmetler ve danışmanlık sunmaktadırlar.

Telefon 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute in Ihrer Nähe
(Pro Senectute yakınınızda)



Yardımcı araçlar için tarafsız danışmanlık hizmetini ya aile doktorunuzdan ya da aşağıdaki uzman bürolardan alabilirsiniz:

**Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung
für Behinderte und Betagte**
(İsviçre Çalışma Birliği Engelliler ve Yatalaklara
Yardımcı Araçlar için Danışmanlık)
Telefon 062 388 20 20
www.sahb.ch

Rheumaliga Schweiz (İsviçre Romatizma Birliği)
Telefon 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis
Telefon 044 388 26 26
www.proinfirmis.ch



Yardımcı için ve hizmetler için sağlık sigortaları, IV ya da AHV tarafından maddi destek olabilir mi?

Aile doktorunuza ya da adı geçen uzman ve danışmanlık bürolarına başvurunuz. Size maddi destek imkanları konusunda bilgi vereceklerdir.



Bakım yapan yakınların yükünü hafifletmek için hizmetler

İsviçre Kızıl Haçı (SRK) bakım yapan yakınları farklı hizmetleri ile desteklemekte ve yüklerini hafifletmektedir, örneğin:

- › SRK bakıma muhtaç insanların bir kaç saatlik bakımını üstlenmektedir.
- › SRK'nın tecrübeli çalışanları bakım yapan yakınlarla, günlük hayata ilişkin sorularında danışmanlık hizmeti sunuyorlar.
- › Kızıl Haç'ın Kanton Birlikleri bakım yapan yakınlar için sayısız kurslar sunmaktadırlar
- › SRK gönüllü çalışanları yalnız kalmamaları için yaşlılara ve engellilere eşlik eder

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Telefon 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (SRK eylemde) > soziale Dienste (Sosyal Hizmetler)

Spitex – Hastane dışında evde yardım ve bakım

Eğer sağlık problemleriniz olursa, ağır bir hastalıktan sonra nekahat dönemindeyseniz, bir kaza geçirmişseniz ya da bir engeliniz varsa, spitex size evde profesyonel yardım ve bakım sunar:

Hasta bakımı, vücut bakımında destek, ev işlerinde ve alışverişte yardım Spitex'in hizmetleri arasındadır. Bu şekilde, sağlık sorununuza rağmen alıştığınız çevrede kalabilir ya da hastaneden eve daha erken gelebilirsiniz.

Profesyonel yardım ve bakımı kim sunuyor?

Kamu yararına Spitex: **Kamu Yararına Spitex-Örgütleri** (kazançsız çalışan Spitex) **İsviçre Spitex Birliğine** bağlıdır. Her yaşta mahalle (belde, bölge) sakininin hizmetindedir. Kamu Yararına Spitex-Örgütleri sağlık sigortaları tarafından tanınır.



Spitex Verband Schweiz (İsviçre Spitex Birliği)

Telefon 031 381 22 81

Bölgesel büroları aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz

www.spitex.ch/lokal

Bir de, profesyonel olarak evde yardım ve destek sunan, **serbest çalışan, bakıcı uzman kişiler** gibi kazançla yönelik çalışan **Spitex-Firması** vardır. Her iki durumda da, sağlık sigortanızdan gerekli bilgiyi alınız.

10

5 2

Hangi hizmetler Spitex tarafından sunulur?
Ve nasıl finanse edilirler?

Sağlık sigortasının temel sigortası tarafından karşılanan Spitex hizmetleri

- › İhtiyaç tespiti ve danışmanlık: Spitex size gelmeden önce, bir uzmanını göndererek, hangi çerçevede bakıma ve/yardıma ihtiyacınız olduğunu açıklığa kavuşturur.
- › Muayene ve tedavi için bakım: Bakıcı uzman kişiler, iyileşme sürecini kontrol ederler, ilaçları hazırlar ya da yara bantlarını yeniler.
- › Temel bakım: Eğitimli elemanlar, mesela vücut bakımında, duş almanızda ve giyinmede size yardım ederler.

Önemli: Sağlık sigortasının bu hizmetleri karşılaması için, bir doktor tarafından reçete yazılması gerekir.

10

5 2

Kendinizin ödemesi gereken Spitex hizmetleri

- › Ev işleri: Özel eğitilmiş Spitex çalışanları size, alışverişte, yemek pişirmede, çamaşır yıkamada ya da günlük temizlik işleri gibi ev işlerinde yardım eder.
- › Eşlik etme, aracılık etme, organize etme: Yardımcılar, günlük hayatınızda mesela randevuları alırken, alışveriş yaparken, doktor randevularında, kuafördeyken veya gezmeye çıktığınızda size eşlik ederler.

Önemli: Eğer ek sigortanız varsa, sağlık sigortanıza, hangi ödemeleri üstleneceklerini sorunuz. Bu durumda, bir doktorun reçete yazması gerekecektir.

Yaşlılıkta oturulacak yer seçenekleri

Desteğe rağmen evde kalabilecek durumda değilseniz ne olur? Gücünüzün azaldığını ve destekli evde yaşamamanın da sizin için zorlaştığını farkettiğinizde, farklı oturulacak yer seçenekleri sizin ve yakınlarınızın üzerindeki yükü alır.

Günün belli saatleri için kalınacak yer hizmetleri

Evinizi bırakmak istemiyorsanız ya da yakınlarınızla birlikte yaşıyorsunuz ama geceleri ya da gündüzleri yardıma ihtiyacınız varsa, o zaman, aşağıdaki hizmetlerden yararlanabilirsiniz:

- › Gece kliniklerinde bakıma muhtaç kişiler geceyi geçirirler, gündüzleri yine evde olurlar.
- › Gündüz merkezleri, ihtiyaca göre gündüz eşlik eder ve bakım yapar.

Bir çok huzur ve bakım evi, gündüz ve/ya da gece bakımı sunar.

Yaşlılara uygun daireler

Yaşlılara uygun dairelerin genel olarak bir asansörü vardır ve engel teşkil edecek hiç bir şey yapılmamıştır. Böylece insanlar kolaylıkla, koltuk değneği, yürüteç ya da tekerlekli sandalye gibi yardımcı araçları kullanabilirler. Yaşlılara uygun daireleri emlak piyasasında bulabilirsiniz.

Hizmetlerin içinde olduğu konutlar

Yaşlılar yurdu veya yaşlılar sitesi gibi hizmetlerin içinde olduğu konutlar hizmete sunulmuştur. Bağımsız hareket edebilen ama güvenlik ve günlük yaşamın işlerinin hafifletilmesini isteyen insanlara yöneliktir. Hizmetlerin içinde olduğu konutların içinde, temel hizmetin olduğu veya olmadığı, yaşlılara uygun küçük daireler vardır. Temel hizmetlere, genellikle bir ana öğün, evlerin kabaca temizliği ve acil çağrı sistemi ile donanım aittir. Sizler her durumda Spitex veya ek öğün servisi gibi ek hizmetlerden yararlanabilirsiniz.

Yaşlılar sitesi

Yaşlılar sitesinde farklı konut biçimleri yanyana sunulmuştur.

Yaşlılar yurdu ve bakım evleri

Yaşlılar yurdu ve bakım evleri, tıbbi bakıma ve normal bakıma muhtaç yaşlı insanlar için uygundur. Bazı evlerde, ihtiyaçları ve yaşam alışkanlıkları göz önüne alınmış göçmenler için özel guruplar vardır. Bu evlerden birinde kalmak isterseniz, aracılık etmesi için aile doktorunuza, bulunduğunuz belediyenin sosyal hizmetlerine ya da Pro Senectute'in danışmanlık bürosuna başvurunuz. Mümkün olduğunca erken bilgileneniz ve başvurmanız önemlidir çünkü yaşlılar yurdu ve bakım evlerinde oturmak için genellikle bir bekleme listesi vardır.

10 Yaşlılar yurdunu ve bakım evini kim ödüyor?

5 2

Asıl olarak:

Bakım masrafları sağlık sigortaları tarafından karşılanır.

Kalma masrafları (oturulan yer, yemek, bakım) oturan kişi tarafından karşılanır. Bu masraflar evden eve değişir.

Devlet, ihtiyaç durumunda, ek ödemelerle, yurtlardan veya bakım evlerinden birinde kalınabilmesi için maddi destekte bulunur: AHV ve IV ek ödemeleri veya yardıma muhtaçlar için tazminat (AHV/IV için ihtiyaç ve ek ödemeler bölümüne bakınız).



Yaşlılıkta konut biçimleri

Hangi konut biçiminin size uyduğu, ihtiyaçlarınıza, ne kadar bakıma ve desteğe ihtiyaç duyduğunuza bağlıdır. Bulduğunuz belediyenin sosyal hizmetlerinden bilgi alınız ya da Pro Senectute'nin kantonlardaki temsilcilerinin danışmanlık hizmetinden yararlanınız.

Pro Senectute

Telefon 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute in Ihrer Nähe (yakınıntzdaki Pro Senectute)

www.wohnform50plus.ch

Bu internet sayfasında, oturulacak değişik yer biçimleri hakkındaki bilgileri, Almanca, Fransızca ve İtalyanca olarak bulabilirsiniz.

www.senioren-info.ch > Wohnangebote (Sunulan oturulacak yerler)

www.infosenor.ch > Trouver un logement (Sunulan oturulacak yerler)

Bu internet sayfasında, oturulacak değişik yer biçimleri hakkındaki bilgileri, Almanca, Fransızca ve İtalyanca olarak bulabilirsiniz.



Yaşamın sonu

Önemli soruları zamanında açıklığa kavuşturun

İnsan yaşlandıkça, bu dünyada kalıcı olmadığını iyice farkına varır ve bu konuda kafa yorar. Bu o kadar kolay bir şey değildir çünkü bu konuyla bağlantılı bir çok soru bize dokunur.

Yaşamımın son aylarında nasıl ve nerede bana bakılmasını isterim?

Yaşamı uzatan hangi tedbirleri, ne kadar süreyle isterim?

Eğer, kendimi ifade edemeyecek duruma gelirim, kararları benim adıma kim almalı?

Bunların üzerinde düşünmek için cesaretli olun. Eğer bu soruları açıklığa kavuşturup, kurallara bağlarsanız, size ve yakınlarınıza yardımcı olur.

Hasta Kararı

Yazılı bir hasta kararı ile, artık konuşamaz duruma geldiğinizde, tıbbi olarak nasıl tedavi görmek istediğinizi belirleyebilirsiniz.

Hasta kararı ile, ağır bir hastalık durumunda veya bir kazadan sonra ne olması gerektiğini önceden belirleyebilirsiniz. Hasta kararı, artık karar veremez duruma geldiğinizde geçerli olacaktır. Hasta kararınızı her zaman güncel durumunuza uyarlayabilirsiniz.

Hasta kararının hazırlanması kolay bir iş değildir. Eğer açık bir biçimde ifade edilmişse ve ihtiyaç duyulduğunda kullanmak için hazırsa, doktorlar o zaman buna göre hareket ederler. Bu nedenle, hasta kararının ya yakınlarınızda, ya aile doktorunuzda ya da kararları saklayan bir kurumda tutulması önemlidir.



Hasta kararına ilişkin broşürleri aşağıdaki internet sayfasından bulabilirsiniz www.migesplus.ch

„Hasta Kararı – Tedbirinizi Alın“

Yazdırmak için farklı dillerde ücretsiz olarak mevcuttur.

Hasta kararına ve saklı tutulacak yerlere ilişkin diğer bilgiler için aile doktorunuza ya da aşağıdaki uzman ve danışmanlık bürolarına başvurunuz.

Hasta kararının hazırlanması için şahsi danışmanlık hizmeti sunarlar:

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Telefon 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (SRK eylemde) > Gesundheit (sağlık)

Almanca, Fransızca ve İtalyanca hasta kararlarını aşağıdaki kurumlardan temin edebilirsiniz:

CARITAS

„So möchte ich leben, so möchte ich sterben.

Die Caritas-Patientenverfügung“

(Böyle yaşamak, böyle ölmek istiyorum

Caritas – Hasta Kararı)

Telefon 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte
(İsviçre Doktorları ile Bağlantı)

„Patientenverfügung“ (Hasta Kararı)

Telefon 031 359 11 11

www.fmh.ch

Krebsliga Schweiz (İsviçre Kanser Birliği)

„Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs“

(Kanser teşhisinden sonra hasta kararı)

Telefon 031 389 91 00

www.krebsliga.ch

Palliative Care (Palyatif bakım)

Palyatif bakım, iyileşmesi mümkün olmayan hastaların acılarını dindirmeye yönelik bütün tedbirlerdir.

Palyatif bakım için, hastaların ağrılarını dindirmek, duygusal ve ruhsal olarak onlara eşlik etmek ön plandadır. Palyatif bakım, insanlara hayatlarının son döneminde pratik, hayati yardımlar sunar. Yakınları olan kişilerin de katılımı sağlanır ve yük hafifletilir.

Palyatif bakım, tıp uzmanları ve hastabakıcılar tarafından, ihtiyaca göre de sosyal hizmetler uzmanı psikolog, dini görevli veya gönüllülerden oluşan, bir danışmanlar gurubu tarafından yapılır.

Palyatif bakım, belli bir yere bağlı değildir. Bu Hizmetlerden, yaşlılar ve bakım evlerinde, hastanede ya da palyatif bakım danışmanlığı için düzenlenmiş evlerde (Hospiz) yararlanabilirsiniz.

10 Palliative Care (palyatif bakım) kim tarafından ödeniyor?

5 2

Zorunlu sağlık sigortası masrafları üstlenir. Bir hastalığın teşhisi ve tedavisini, ondan doğacak şeylerin masraflarını üstlenir. Sağlık sigortanızdan bu konuda bilgi edininiz.



palliative.ch – Schweizerische Gesellschaft für palliative
Medizin, Pflege und Begleitung
(İsviçre Palyatif Tıp ve Bakım Cemiyeti)
Telefon 044 240 16 21
www.palliative.ch

Almanca, Fransızca, İtalyanca ve İngilizce bilgileri, bütün bölgelerdeki temsilciliklerin adresini internet sayfasından bulabilirsiniz.

Palyatif bakım hizmetlerine ilişkin bilgileri, sizi tedavi eden doktordan ya da bulunduğunuz belediyenin sosyal hizmetlerinden alabilirsiniz.

Yayın bilgileri

Baskı: 2012

Editor:

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG (Federal Sağlık Dairesi BAG)

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Sektion Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Telefon 031 323 30 15

www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Metin: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Çeviri: Adalet Efe

Fotoğraflar: André Raul Surace, www.surace.ch

Şekil konsepti: wunderwerk GmbH, www.wunderwerkmbh.ch

Layout Yabancı Dillerde: Alscher Text & Design, www.alscher.ch

İnternette ısmarlamak için: www.migesplus.ch

Kaynak: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-depo kayıt numarası: 311.611.tur

FSC-sertifikalı kağıda basılmıştır

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, **Türkisch**
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, espagnol, français, italien, portugais, **turc**
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, italiano, portoghese, spagnolo, tedesco, **turco**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

