

## Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

### Bize ulaşabileceğiniz zamanlar:

Pazartesi-Salı-Çarşamba-Cuma saat 09.00'dan 12.00'ye  
Perşembe saat 14.00'den 18.00'e kadar

### Bize aşağıdaki telefon numaraları veya e-posta adreslerinden ulaşabilirsiniz:

Katharina Kneuper 05244 / 986316  
[katharina.kneuper@stadt-rietberg.de](mailto:katharina.kneuper@stadt-rietberg.de)

Martin Hillemeier 05244 / 986308  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

oder [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de)  
FAX 05244 / 986318

Aileler için bilgilere için [www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)  
yi ziyaret edin



# Rietberg

**Çocuğum  
hasta  
Ebeveynlere  
bilgiler**

Son durum mart 2009

LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

## Sevgili Ebeveynler,

elinizdeki bu broşür, çocuğunuz hasta olduğu zaman size yol göstererek yardımcı olacaktır. Mesela acil bir durumda veya hafta sonunda nereye başvurabileceğinizi gösterecektir. Aynı zamanda çocukların ön muayeneleri ve koruma aşıları ile ilgili de önemli ayrıntılar sunacaktır. Ayrıca hastalıkları nasıl engelleyip çocuğunuzu nasıl korumanız gerektiği konusunda sizleri aydınlatıp tüyolar verecektir.

„Kommunale Gesundheitskonferenz“ 'e ve Bielefeld şehrinin „Interkulturelles Büro“ 'suna bu yazının aslı için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Saygı ve sevgilerle...

**Dr. Heinrich Herbolt**

Çocuk Doktoru

**Martin Hillemeier**

Familienzentrum Rietberg

Bu bilgileri sizler için 'Mimi-Sağlık Projesi' 'nde görevli olan Rietberg medyatörleri (Cavidan Yıldız (türkçe), Katharina Berg ve Anna Voigt (rusca)) tercüme ettiler.

## Önemli Adres Ve Telefon Numaraları

Ev- ve Çocuk doktorum:

---

---

---

Kinderzentrum im Ev. Krankenhaus Bielefeld-Bethel  
Grenzweg 10, 33617 Bielefeld  
FON 0521 / 77 27 80 50

Kinderklinik Lippstadt  
Wiedenbrücker Str. 33, 59555 Lippstadt  
FON 02941 / 670

Genel acil tıbbi yardım cumartesileri, pazarları, çarşamba öğleden sonraları. (Allgemeiner ärztlicher Notdienst)

Kollegial acil yardım hafta içi, akşamları ve geceleri.  
(Kollegialer Notdienst)  
FON 19222

Gütersloh Çocuk İçin Acil Yardım (Kinderärztlicher Notdienst)  
FON 05241 / 19292

Bildiğiniz gibi çocuklar bize bir armağandır. Çocuğun ilk ay ve senelerinde mutlu ve sağlıklı bir hayatın temelini siz belirlersiniz.

### **Bu konuları doktorunuz ile konuşun:**

Sizinle beraber çözüm yolu bulmaya çalışacaktır! Birlikten kuvvet doğar!

Eğitim danışması	Dikkat Eksikliği
Beslenme	Zamanında Destek
Diş bakımı	Özür/ Engel
Aile içi şiddet	Alkol
Televizyon/ bilgisayar	Uyuşturucu
Cinsel suistimal	Sigara
Fazla kilolar	

internet adresleri:

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) (Beslenme)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de) (Çocuk ve genç tıp)

[www.bkk-bv-gesundheit.de/bkk-promig/44.0.html](http://www.bkk-bv-gesundheit.de/bkk-promig/44.0.html)

(Çeşitli dillerde sağlık bilgileri)

## **Çocuğumun Hasta Olduğunu Nasıl Anlarım?**

Çocuğunuzda ne zaman, nelerin değiştiğini araştırın.

- **Ateş**
  - Poposundan veya kulağından ölçün
- **Lekeler**
  - Ne zaman? Nasıl görünüyorlar? Kaşıntı?
- **Öksürük**
  - Balgamli? Kuru? Nefes darlığı? Gündüz mü gece mi?
- **Büyük tuvaleti**
  - Fazla sert? Fazla yumuşak? Çok sık? Çok seyrek?
- **Kusma**
  - Ne kadar sıklıkta ve ne kusuyor?
- **Nezle**
- **İştahsızlık? Su İçmemelik? Oyun oynamak istemiyor mu? Uyku bozukluğu?**
- **Ağrılar?**
- **Yaralanmalar?**
- **Şuur durumu?**

Çocuğunuzu hemen doktora mı götürmeniz, yoksa biraz beklemeniz mi gerektiğini zaman ile öğreneceksiniz. Çocuğunuz ne kadar küçük ise, o kadar az tecrübeniz vardır. Küçük çocuklarda hastalık belirtileri daha az olur. Tecrübeniz yok ise başlarda hep doktorunuza danışın.

## Ne Yapabilirim?

**Sakin olmak! Çocuğunuzun size ihtiyacı var - panik olup heyecanınızı yenmezseniz, çocuğunuza yardım edemezsiniz!**

Eğer çocuğunuzun hastalık belirtilerini teşhis edebildiğinizi düşünüyorsanız, şu tavsiyelere dikkat edin:

Ateşi 39,5 dereceyi geçer ise „Ibuprofen“ veya „Paracetamol“ verin, fakat 24 saat içinde üç-dört taneden fazla verilmesi uygun değildir.

Yükselen ateşte üşünür, alçalan ateşte terlenir. Normalde derece 37,5 göstermesi gerekir.

Kusmada fitil „Emesan“ veya „Vomex“ gibi ilaçlar kullanılır. Ufak porsiyonlarda üzüm şekeri ile tatlandırılmış çay iyi gelir.

İsal halinde her zamanki beslenmeye son verip, 6 saat boyunca su yerine hafif tatlandırılmış siyah çay içirilmesini öneriyoruz. Sonra havuç çorbası (= yarı havuç ezmesi, yarı su), havuç ezmesi, rendelenmiş elma, ezilmiş muz.

Nezle halinde burundamlası, fakat 5 günden fazla kullanılması uygun değildir.

Öksürük halinde ise temiz hava, çok su içip, vücudun üst tarafını kalın giyip, dinlenilmesi uygundur.

Okul çocukları için bir kaç muayene daha öngörülüyor, bu bilgileri lütfen doktorunuzdan veya hastalık sigortanızdan (Krankenkasse) alın. Bu ön muayenelerde çocuğunuz ile ilgili endişelerinizi açıklayabilirsiniz. Muayeneden önce konuşmak istediklerinizi yazılı olarak belirleyin.

## Çocuğumun Sağlığına Evde Nasıl Dikkat Edebilirim?

Şu davranış şekillerine uymaya çalışın :

Mümkün mertebe sigara kullanmayın ve evinizi iyi havalandırın. Günortası evin ısısı 18 derece, geceleri ise 14 - 16 derece olmalıdır. Çocuğunuzun hava ısısına göre giydirin!

Taze meyve ve sebze tüketip, hazır ürünlerden uzak durmaya çalışın. Çocuk susadığı vakit çeşme suyu veya „Mineralwasser“ yani mineralli su veriniz.

Çocuğun rahat bir ortamda bulunması gerekiyor! Aynı zamanda oynaması için ona bol zaman verin. En çok sizinle oynamayı sever. Bu yüzden gününüzü az televizyon, video seyrederek ve az müzik dinleyerek geçirin.

Ev kazalarını önlemek için „Geh-Frei“ ve “Baby-Hopser” (bebekler için yürüteç) kullanmayın. Bezleme masasında bir çok kaza olabilir, bu yüzden bir eliniz daima çocuğunuzda olsun.

Çocuğunuz yakınında ise, elinizdeki sıcak şeylere dikkat edin. Kaynar sular, ocak ve fırın çok tehlikelidir. Prizler çocuklara karşı emniyetli olsun. Otomobil kullanırken çocuğunuzun emniyet kemerinin bağlı olmasına dikkat edin. Bisiklet kullanırken kask takılmalıdır – aynı zamanda büyüklerde bunu yapmalıdır. Onlara iyi örnek olmalısınız! Çocuğunuzun erkenden ana okuluna başlatmak için uğraşın. Başka ebeveynlerle arkadaşlık kurun.

Kız çocukları 13. yaşından sonra HPV (Ana rahmi kanseri'ne yol açan virüs)'e karşı aşı olabilirler.

Bu aşılar iyi hazmedilir. Doktorunuz sizi önceden bunun yan etkileri ile ve belki oluşabilecek komplikasyon ile ilgili bilgilendirecektir.

Daha ayrıntılı bilgi için, şu internet adresini ziyaret edin:

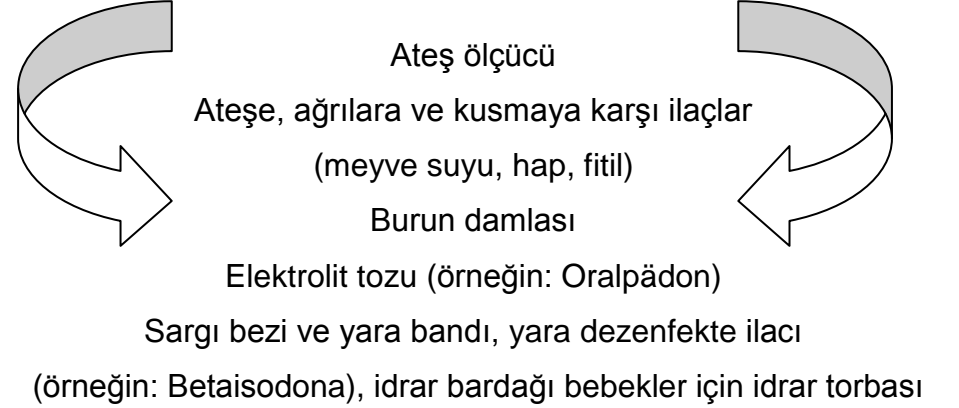
[www.rki.de](http://www.rki.de)

Bu aşılar ön muayene esnasında da yapılabilir. Çocuğunuzun doğumunda size sarı bir ön muayene defteri verilecektir.

Şu ön muayeneler ön görülüyor:

- U1: doğumda
- U2: doğum kliniğinde
- U3: 4. - 6. haftasında
- U4: 3. - 4. ayında
- U5: 6. - 7. ayında
- U6: 10. - 12. ayında
- U7: 22. -24. ayında
- U7a: 33. - 36. ayında
- U8: 4. yaşında
- U9: 5. yaşında
- U10: 13. yaşında

### Evinizde Hangi Eczayı Bulundurmanız Gerekliyor?



**Bunlar çocuğunuzun yaşına uygundur!**

**Toplam fiyatı: 15 Euro**

### Kim Yardım Edebilir?

Çocuğunuzun rahatsızlıkları ile yalnız baş edemiyorsanız, çocuk doktorunuza mutlaka başvurun.

**Doktorlara saat 7:30 dan 12:00 ye ve saat 15:00 den 18:30 a kadar ulaşabilirsiniz.** Çarşamba öğleden sonraları, cumartesi ve pazar günleri doktorlara ulaşamazsınız. Bu bilgileri aklınızda bulundurun. Çocuğunuzun rahatsızlığını lütfen açık ve ayrıntılı bir şekilde doktora anlatın. Doktor çoğu zaman muayenesinde zaten hastalığı tesbit eder. Kendiniz yeterince almanca bilmiyorsanız, tercümanlık yapacak bir tanıdığınızı çağırın. Evinizde bir kağıda doktorla ne konuşacağınızı yazın.

## Hangi Durum Acildir?

Acil durum çocuğunuzun **sağığına zarar verebilecek bir anda oluşan bir olay**, mesela bir epileptik kriz, astım krizi, bir madde ile boğulma tehlikesi, yanık veya kaynar su yaralanması, kemik kırılması, beyin sarsılması ve mevcut bulunan rahatsızlığın birden şiddetlenmesi.

Doktorunuza konuşma saatleri haricinde telefon ile veya muayenehanede ulaşabilirsiniz.

Hafta içi Rietberg doktorlarının ortak acil servisine ulaşmak için **19222** yi arayın.

Cumartesi, pazar ve çarşamba öğleden sonraları acil servisine **19292** den ulaşabilirsiniz.

Sadece tehlikesi bulunan olaylarda itfaiyenin acil servis merkezini **112** yi arayın.

Ayrıca Lippstadt veya Bielefeld Çocuk kliniklerine (Kinderkliniken in Bielefeld oder Lippstadt) başvurabilirsiniz (Adres ve telefon numaraları için, broşürün sonuna bakın!)

**Şunu unutmayın, doktorlar ve hemşireler normalde gündüzleri çalışıyor. Doktorunuza zamanında gidin – o çocuğunuzu tanıyor ve sizde onu! Unutmayın: Çocuk doktorları özellikle çocuk ve gençlerin hastalıkları hakkında eğitim görmüşlerdir. Onlar muayene ve tedavi konusunda en iyi şekilde yetiştirilmişlerdir ve yüksek tecrübeleri vardır.**

## Hangi Aşılari Ve Ön Muayeneleri Önemsemeliyim?

Aşılari çocuğunuzun korunması içindir. Vücudun birçok kötü hastalığa karşı direncini artırır. Çocuk doğduktan iki ay sonra (= yani sekiz hafta sonra) aşı olabilir!

- Diphtherie
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Kinderlähmung (Polio),
- Keuchhusten (Pertussis),
- HiB Haemophilus B Influenza (Hirnhautentzündung)
- Hepatitis B

Bu altı aşı maddesi bir enjeksiyon (iğne) içinde bulunuyor, ikinci iğne yapmada bebek ‚Pneumokokken‘ (pnömokok)‘a karşı aşı oluyor. Bu hastalık akciğer, orta kulak iltihabı ve menenjitte yol açabilir.

Bu yedi aşı maddesinden oluşan iki enjeksiyon, bebeğın birinci yaşında üç defa ve dördüncüsünde tazelenmesi için 15. ayında yapılır.

Bebek onikinci ayında ilk kez ‚Masern‘ (kızamık), ‚Mumps‘ (kabakulak), ‚Röteln‘ (kızamıkçık) ve ‚Windpocken‘ (su çiçeğı)‘ne karşı aşı olur. Bu aşının tekrarının en erken dört hafta içinde gerçekleşmesi gerekir. Çocuk ikinci yaşında menenjitte yol açan ‚Meningokokken‘ (neisseria meningitidis)‘e karşı aşı olmalıdır.