

# J1 – Gençler İçin Önleyici Tarama Muayenesi

12 – 17 yaşındaki gençler için sağlık

zamanlayıcısı ve aşı önerileri ile



## Kendini kontrol ettir!

Kendini mükemmel hissetsen de:

12 - 14 yaş aralarındaki gençler için önleyici tarama muayenesine katıl. Kısaca J1 olarak tanımlanan gençlere yönelik sağlık taraması esnasında doktor, sende her şeyin sorunsuz olup olmadığını kontrol etmektedir. Senin iyi olman için doktor böylece olası sağlık sorunları zamanında fark edip tedavi edebilir. Ayrıca onunla aşk, alkol veya okuldaki stres hakkında konuşabilirsin – bu sana bağlı! Doktor ayrıca senin sahip olman gereken aşı korumasıyla ilgili sana danışmanlık yapacaktır.

## Tu TOP CHECK-UP J1

12-13  
YAŞ

### PANİK YOK

#### J1'de neler oluyor

Uzun zamandan beri doktora gitmedin mi? Tasalanma. Muayene son derece rahat geçecek. Doktorun sana, neler olacağı konusunda bilgi verecek. Seninle birlikte gelen kişinin muayene odasına girip girmeyeceğine veya bekleme odasında mı kalacağına, kendin karar verebilirsin.

Önce anamnezle başlayacak (bu kelime Yunanca'dan geliyor: Hatırlatma). Doktor sana sağlığını ve genelde kendini nasıl hissettiğinle ilgili sorular soracak. Hastalıkların var mı? İlaç kullanıyor musun? Başka zamanlarda çok çekineceğin konuları da onunla görüşebilirsin: Seks, doğum kontrol hapları vs., uyuşturucu, alkol ve kilo sorunları. Evde, okulda veya arkadaş çevresinde yaşadığın stresten de bahsedebilirsin.

Muayene esnasında doktor senin baştan ayaklarına kadar muayene edecek: Kilonu, boyunu ve tansiyonunu ölçecek. Kalbini dinleyecek, boğaz, göğüs ve karın bölgeni muayene edecek ve omurganın sorunsuz olup olmadığını kontrol edecek.

### Gerekli olanlar

- ✪ Çocuk doktorunda ya da aile doktorundan randevu almalısın
- ✪ Sağlık sigorta kartın
- ✪ Aşı karnen
- ✪ Sarı renkli muayene defteri (şayet varsa)
- ✪ Kendin: Destek olarak: Ebeveynlerini, arkadaşlarını

18 yaşından küçük olsan da –  
Her şeyi baş başa görüşebilirsin

Cesaretli ol: Bir şeyi anlamadığında mutlaka soru sor. Doktorun sana her şeyi açıklayacak.

### SON OLARAK

#### Aşılar ve sonuç görüşmesi

Difteri (kuşpalazı) ve çocuk felcini artık neredeyse hiç kimse hatırlamıyor. Bu nedenle çok sayıda insan artık bu aşıları almıyor. Bu çok büyük bir hata, çünkü bu ağır enfeksiyon hastalıkları nedeniyle senin için hayati tehlikeler oluşabilir. J1 bu nedenle Aşı-Checkup hizmetini sunuyor. Doktor, aşı karneni inceleyecek ve bazı aşıların tazelenip tazelenmeyeceğine, eklenip eklenmeyeceğine veya bazı aşı serilerinin devam ettirilip ettirilmeyeceğine karar verecek.

#### Sorular için tam zamanı

##### Her konu hakkında konuşabilirsin

Doktorun sana Önleyici tarama muayenesinden sonra, nasıl formda kalabileceğini anlatacak. Bundan sonra da, nasıl sağlıklı ve zinde kalacağın konusunda sana ipuçları verecek. Örneğin, daha fazla spor ile. Herhangi bir sorun varsa, doktorun daha ayrıntılı muayeneler yapacak. Sonuç görüşmesinde doğum kontrol hapı ve uyuşturucu gibi konular dâhil her türlü soruyu sorabilirsin. Doktorun sana cilt veya kilo sorunları hakkında da memnuniyetle öneriler sunacaktır. Cesaretli ol.

**İPUCU:** Bölgedeki doktorunu bir tıkla bul.

Bölgedeki çocuk veya aile doktorunu bulmak için [www.kbv.de](http://www.kbv.de) altındaki KBV sayfasına gir. Burada bölgedeki sağlık sigortalarına bağlı doktorlara ulaşabilirsin. Böylece sana yakın yerlerde kimin muayenehanesi var ve çalışma saatlerini öğrenebilirsin. Smartphone'un varsa: O zaman sadece BundesArzt-suche KBV-App uygulamasını kullan.

## STRESE NE GEREK VAR?

### Hastalıklardan korun – aşı olmaya git

Aşıya giden insanların sayısı sürekli azalıyor. Kızamık ve boğmaca gibi tehlikeli enfeksiyon hastalıkları daha sık ortaya çıkmaya başladı. Bu nedenle aşı korumanı kontrol et.

Özellikle 12 – 17 yaş arasında, senin için difteri (kuşpalazı), tetanos, boğmaca ve çocuk felci aşıları çok önemlidir. Bazı hastalıklara karşı yeterli bir korumaya sahip değilsen, şimdi bu aşıları tamamlayabilirsin. Bu özellikle hepatit B, kızamık, kabakulak, kızamıkçık ve suçiçeği hastalıkları için geçerlidir. Doktorun sana, hangi aşı korumasının eksik olduğunu söyleyecek.

## Her şey tek bakışta

### Sağlık Zamanlayıcın

Önleyici Tarama  
Randevum

CHECK-UP J 1		
12 –14 yaşındaki gençler için		
12 - 17 yaş aralığında isen, önemli aşılar.		
Aşılar	Aşının türü	Aşı tarihi
Difteri	A	
Tetanos (kazıklı humma)	A	
Boğmaca (pertussis)	A	
Çocuk felci (poliomyelitis)	A	
Hepatit B	N	
Kızamık	N	
Kabakulak (epidemic parotitis)	N	
Kızamıkçık	N	
Suçiçeği (varisella)	N	
Meningokok	N	
<b>Sadece kızlar için:</b> Humane Papilloma Virüsleri (HPV)	SM	
A: Tazeleme N: Ek aşılama (sadece aşı hiç yapılmamış ise veya henüz eksiksiz yapılmamış ise) SM: Kızlar için standart aşı (Belirtilen aşılar Robert Koch Enstitüsü'nün (STIKO) standart aşı önerilerine uygundur.)		

## “İlk kereden önceki” önemli bir aşılar

### Tüm gençler için:

Hepatit B, bir karaciğer enfeksiyonudur ve çoğu durumda tümüyle iyileşmemektedir. Bu durumda vücutta virüsler kalmaktadır ve karaciğere sürekli şekilde zarar verebilir. Virüs enfeksiyonu, kan ve diğer vücut sıvıları üzerinden bulaşmaktadır. Yani, biriyle cinsel ilişkide bulunuyorsan ve aşın yoksa, sana da bulaşabilir.

### Kızlar için:

Kızlar, dikkatli olun. Humane Papilloma Virüsleri (HPV), rahim kanserine neden olabilen virüslerdir. Cinsel ilişki yoluyla bulaşmaktadır. Bu nedenle ilk cinsel ilişkinizden önce mutlaka aşı olmalısınız.



## KBV ile her şeyi anlamak

Check-up J1 ve aşılar hakkında ayrıntılı bilgiler ve ayrıca gençlere özel bir video filmi Sigorta Doktorları Birliği (KBV) sayfasında [www.kbv.de](http://www.kbv.de) altında bulabilirsiniz.



KVen ve KBV tarafından düzenlenen bir önleyici sağlık taraması girişimidir

Facebook

da da seninleyiz:

[www.facebook.com/CheckupJ1](https://www.facebook.com/CheckupJ1)

Muayenehane mührü



KBV, Almanya çapında yaklaşık 150.000 yerleşik doktor ve psikolojik psikoterapisti temsil eden 17 Sağlık Sigortası Birliği'ni (KVen) tek çatıda toplayan bir birliklerdir. KBV ve KVen ayaktaki tıbbi tedaviyi güvence altına almaktadır.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung

Daha ayrıntılı bilgileri [www.kbv.de](http://www.kbv.de) altında bulabilirsiniz