

• Danışma Merkezi

- Reha sağlık merkezi ile ilgili başvuru konusunda size yardımcı olur,
- size uygun olan reha sağlık merkezini seçmeniz konusunda destek sunar
- ve sizi reha sağlık merkezi için hazırlar.
- Yakınızdaki danışma merkezlerinin bilgisine şu adresten ulaşabilirsiniz: www.muettergenesungswerk.de
- Daha fazla bilgiye şu adresten erişebilirsiniz: www.awo-gesundheitsservice.de

Çocuğunu yalnız başına büyüten ebeveynler ve ihtiyaçlı kişiler için AWO Bundesverband üzerinden küçük bir harçlık alma olanağı bulunmaktadır. – Danışma merkezinden konu ile ilgili bilgi alabilirsiniz!

Almanya'da, AWO, Caritas, Alman Kızıl Haçı (DRK) ve Paritätischer Wohlfahrtsverband bünyesinde 1000'den fazla danışma merkezi bulunmaktadır.



Baba – çocuk reha sağlığı ile ilgili ve aile içinde bakım hizmeti sunan kişilere yönelik sağlık hizmetleri de seçeneklerimiz arasındadır. – Danışma merkezlerimiz bununla ilgili sorularınızı yanıtlayacaktır!

Bir MBE göçdanışma bürosu reha sağlık merkezi ile temas kurmanız konusunda size yardımcı olacaktır.



Gefördert durch:



Notlar

AWO Bundesverband e.V.

Blücherstraße 62-63
10961 Berlin
Tel.: 030-26309-0
info@awo.org
www.awo.org



Bundesverband e.V.



**Enerjinizi tazeleyin
Sağlığınızı pekiştirin
Yeni şeyler öğrenin**

*Haydi hemen şimdi bir anne – çocuk
Reha sağlık hizmetine katılın!*

SAĞLIK & GÖÇ

◉ Neden bir anne – çocuk reha sağlık hizmetine katılmalıyım?

Çocukları büyütmek, aile için her zaman hazır durumda bulunmak, yakınların bakımıyla ilgilenmek, ev işlerini yapmak vs.

- Pek çok annenin gündelik hayatı bu işlerle doludur.
- Üstelik pek çok durumda buna iş hayatının stresi de eklenir.
- Uzun vadede annelerin enerjileri tükenir.
- Bu yükü taşıyamaz hale gelirler.
- Bütün bunlar sağlık sorunlarına kapı aralayabilir.

◉ Bir anne – çocuk reha sağlık hizmetinden ne bekleyebilirim?

Kendine zaman ayırma, stresten arınma, diğer annelerle fikir alışverişi yapma, yeni şeyler öğrenme, beslenme kursları, çocuk bakımı...

Anne – çocuk reha sağlık hizmeti, sağlık durumunuzu güçlendirmek ve rehabilite olmak için alabileceğiniz bir hizmettir.

Reha sağlık hizmeti üç hafta sürmektedir.



◉ Adım Adım Anne – Çocuk sağlık hizmeti:

1. Çoğu zaman bitkin durumda mısınız? Üstelik stres ve uykusuzluktan mı şikayetçisiniz? Kalp-damar sağlığınız ile ilgili şikayetleriniz, aşırı kilo, diyabet, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi sorunlarınız mı var?
2. Reha sağlık hizmeti için danışma merkezimize başvurup ücretsiz olarak danışma hizmeti alabilirsiniz.
3. Aile doktorunuz reha sağlık hizmeti için size bir reçete yazacaktır.
4. Reha sağlık hizmetine katıldığınız sürede çocuklarınız da size eşlik edebilecektir. Çocuklarınızdan birinin hasta olması durumunda bir doktor raporu alınması gerekmektedir.
5. Reha sağlık hizmeti masrafları, siz ve çocuğunuz için bağlı olduğunuz sağlık sigortası tarafından karşılanacaktır. Sizin ödemeniz gereken tek ücret, olağan kesinti miktarıdır. Danışma merkezimiz başvuru konusunda size yardımcı olacaktır.
6. Reha sağlık hizmeti katılım sonrası için de size sunabileceğimiz seçenekler bulunmaktadır. Danışma merkezimiz size bu konuda da yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaktır!

◉ Annelere sunulan olanaklar:

- Bireysel terapi planı
- Tıbbi tedavi ve terapiler
- Egzersiz yapmaya ve gevşemeye yönelik fizyoterapi hizmetleri
- Psiko-sosyal danışma hizmetleri

◉ Çocuklara sunulan olanaklar:

- Doğada oyun oynama ve keyifli vakit geçirme
- Pedagojik bakım
- Ev ödevleri konusunda rehberlik ve gözetim hizmeti

Hastalık durumunda, çocuğunuza özel terapi ve tıbbi bakım hizmeti sunulacaktır.

Boş zamanlarınız ve hafta sonlarınızı çocuklarınız ile beraber geçirebileceksiniz.

