



Dr. Klaus Ropin, Leiter des Fonds Gesundes Österreich

Um Selbstbestimmung über Gesundheit zu ermöglichen ist es erforderlich vorhandene sprachliche oder kulturelle Barrieren zu überwinden. Gesunde Entscheidungen zu treffen setzt voraus, dass das Wissen über Gesundheit und das Gesundheitssystem allen zugänglich gemacht und darüber hinaus auch richtig verstanden wird.

Durch die Erstellung dieses Gesundheitswörterbuches wird ein Schritt zum Abbau von oftmals unüberwindbaren Sprach- und Kulturbarrieren von türkischsprachigen Migrant/innen gesetzt, um die Chancen für gesunde Entscheidungen im Alltag zu erhöhen.

Dem Fonds Gesundes Österreich ist es ein Anliegen sowohl in geförderten Projekten als auch in den eigenen Aktivitäten die gesundheitsrelevante Kommunikation zu verbessern und dadurch gerechte Chancen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Alter in ganz Österreich zu schaffen.

Dr. Klaus Ropin
Leiter des Fonds Gesundes Österreich

Dr. Klaus Ropin, Sağlıklı Avusturya Fonu Müdürü

Sağlık konusunda kendi kendine karar vermeyi mümkün kılmak için mevcut dilsel ve kültürel engelleri aşmak gerekmektedir. Sağlıklı seçimler yapabilmek için, Sağlık ve sağlık sistemi hakkındaki bilgilerin herkese açık olması ve dahası herkes tarafından doğru anlaşılması gerekmektedir.

Güncel hayatta, Türkçe konuşan göçmen kanunlarının engellenemeyen dilsel ve kültürel engellerinin azaltılması ve sağlıklı seçim yapabilme şansının yükseltilmesi için bu Sağlık sözlüğü bir adımdır.

Finanse edilen Projeleri ile olduğu gibi kendi faaliyetleriyle de Sağlıklı Avusturya Fonu'nun dileği sağlık konusunda iletişimin gelişmesi ve böylelikle tüm Avusturya'da cinsiyet, köken ya da yaştan bağımsız olarak adil fırsatlar sağlamaktır.

Dr. Klaus Ropin
Sağlıklı Avusturya Fonu Müdürü



Heinz Eitenberger, Geschäftsführer PGA

Primäres Ziel des Gesundheitswörterbuches ist es, gesundheitliche Chancengleichheit für MigrantInnen zu schaffen. Gesundheitsrelevante Kommunikationsprozesse sind ein Schritt in diese Richtung. Nicht nur das Wissen über Möglichkeiten und Angebote, sondern auch die kulturspezifische Wahrnehmung von Gesundheit und Krankheit muss kommuniziert und von der Zielgruppe wahrgenommen werden.

Zielgruppe dieses Wörterbuches sind alle türkischstämmigen MigrantInnen in Bad Ischl/OÖ. Zusätzlich soll es gesundheitsrelevante Einrichtungen unterstützen, Sprachbarrieren zu überwinden. Das vorliegende Wörterbuch wurde vom PGA unter Einbezug von MigrantInnen der „Ischler Gesundheitswerkstatt“ erstellt. Partner in diesem FGÖ Projekt sind die OÖGKK, die Volkshilfe OÖ und die Stadt Bad Ischl.

Vielen Dank an den FGÖ, der mit seiner Unterstützung die Veröffentlichung ermöglicht hat.

Heinz Eitenberger
Geschäftsführer PGA

Heinz Eitenberger, PGA Müdürü

Bu sağlık sözlüğünün öncelikli amacı, göçmenler için sağlık konusunda eşit şartlar yaratmaktır. Sağlıkla ilgili iletişim süreçleri bu doğrultuda atılan bir adımdır. Sağlık ve Hastalık ile ilgili sadece seçenekler ve fırsatlar konusunda bilgi için değil, ayrıca kültür özgü algılama konusunda da iletişim kurmak ve hedef kitle tarafından anlaşılacak gerekmektedir.

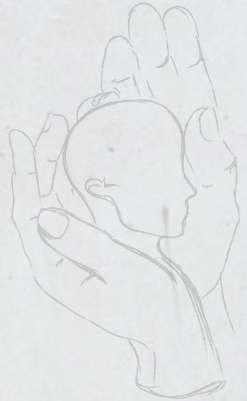
Bu sözlüğün hedef kitlesi Bad Ischl/OÖ'da yaşayan tüm Türk göçmenlerdir. Ayrıca sağlık kuruluşlarının konuşma engellerini aşmaları için destekleyicidir.

Bu sözlük PGA tarafında Bad Ischl'in sağlık atölyeleri göçmenleri ile birlikte hazırlanmıştır. Bu FGÖ Projesinin ortakları OÖGKK, OÖ Volkshilfe ve Bad Ischl kentidir.

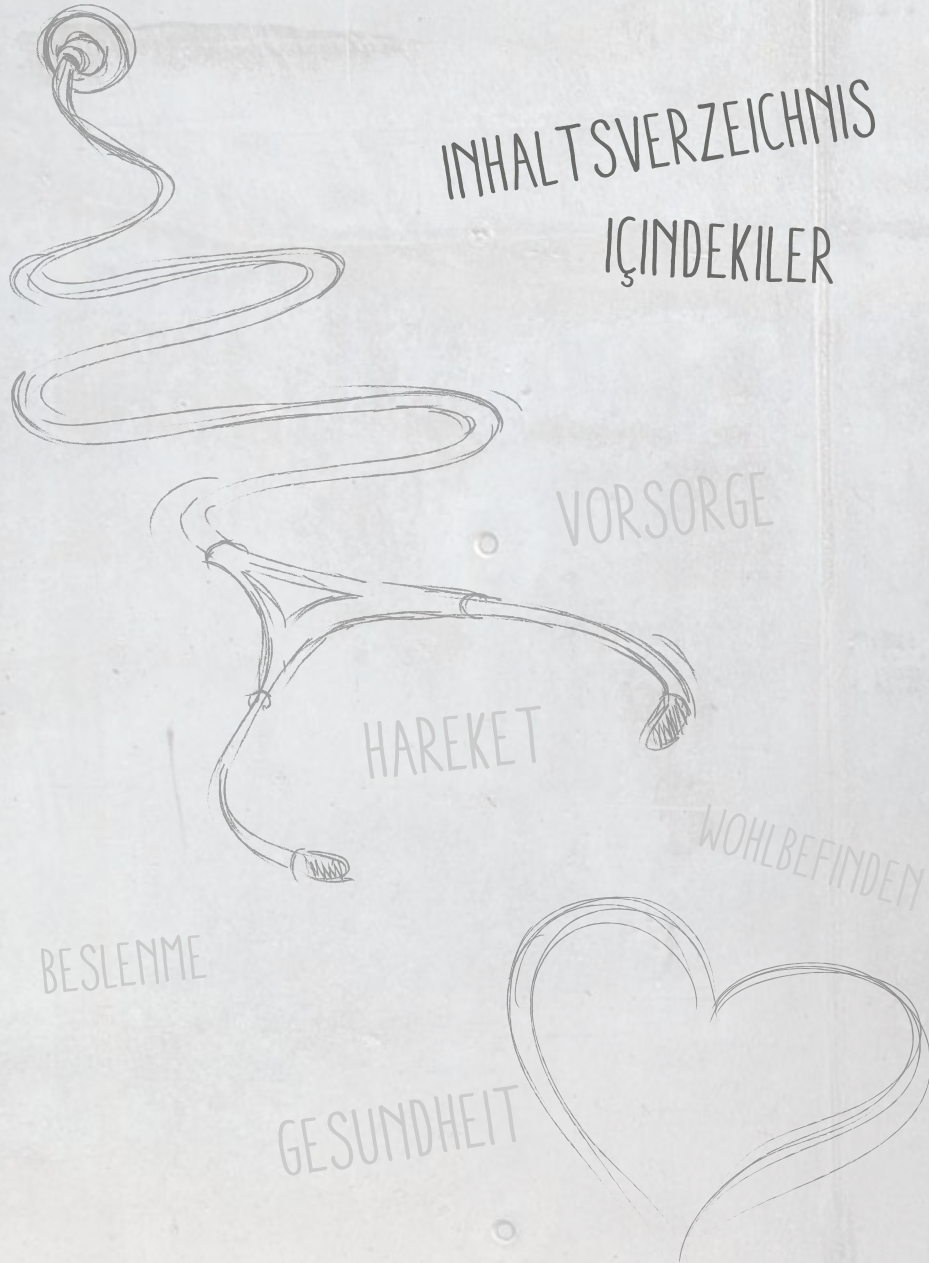
Desteğiyle birlikte yayınlanmasını mümkün kıldığı için FGÖ'ye çok teşekkür ederim.

Heinz Eitenberger
PGA Müdürü

VORWORT - ÖNSÖZ



INHALTSVERZEICHNIS IÇINDEKILER



1. Symptome = Semptomlar	6
1.1 Fragen nach den Symptomen = Semptomlarla ilgili sorular	6
1.2 Schmerzen = Ağrılar	6
2. Körperteile = Vücudun Kısımları	7
2.1 Innere Organe = İç organlar	8
3. Krankheiten und Entzündungen = Hastalıklar ve İltihablar	9
4. Medikamente und Impfungen = İlaçlar ve Aşılar	9
4.1 Medikamente einnehmen = İlaçları Almak	9
4.2 hilft gegen = „...“ karşı yardım eder	10
4.3 Einnahme = (İlaç) Alma	10
4.4 Impfung = Aşı	10
4.5 Aufbewahrung = Muhafaza	11
5. Pflanzliche Heilmittel & Hausmittel = Bitkisel İlaçlar & Koca Karı İlacı	11
6. Typische Frauenkrankheiten = Kadın Hastalıkları	12
7. Schwangerschaft und Geburt = Gebelik ve doğum	12
8. Typische Männerkrankheiten = Erkek Hastalıkları	13
9. Sucht und Alkoholismus = Bağımlılık ve Alkolizm	13
10. Kinderkrankheiten = Çocuk Hastalıkları	14
11. Zahngesundheit = Diş Sağlığı	14
12. Seelische Erkrankungen = Ruhsal hastalıklar	15
13. Psychosoziale Gesundheit = Psikososyal Sağlık	16
13.1 Partnerschaft = İlişki	16
14. Informationen für pflegende Angehörige = Bakıcı Aile Bireyleri İçin Enformasyon	17
15. Ernährung = Beslenme	17
16. Bewegung = Hareket	18
17. Körperpflege = Vücut Bakımı	19
18. Gesundheitssystem = Sağlık sistemi	20
18.1 Ärzte und Fachgebiete = Doktorlar ve Uzmanlık Alanları	21
18.2 Untersuchungen = Muayene	21
19. Gesundheitsförderung = Sağlık Desteği	22

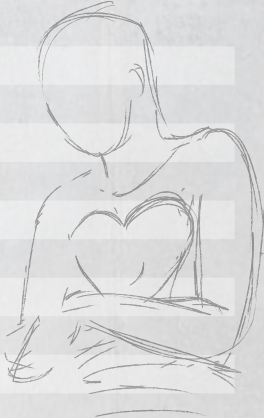
1. Symptome = Semptomlar

1.1 Fragen nach den Symptomen = Semptomlarla ilgili sorular

Wo haben Sie Schmerzen?	Nereniz ağrıyor?
Hatten Sie die Schmerzen schon öfter?	Bu ağrıları sıklıkla çekermisiniz?
Haben Sie Durchfall?	İsal misiniz?
Haben Sie Verstopfung?	Kabız mısınız?
Haben Sie erhöhte Körpertemperatur?	Yüksek ateşiniz var mı?
Haben Sie Fieber?	Ateşiniz var mı?
Hören Sie schlecht?	Duyuma sorununuz var mı?
Sehen Sie schlecht?	Görme sorununuz var mı?
Haben Sie Blutungen?	Kanamamız var mı?
Seit wann haben Sie Beschwerden?	Bu şikâyetleriniz ne zamandır var?
Haben Sie sich etwas gebrochen?	Bir yeriniz kırık mı?
Verspüren Sie Übelkeit?	Bulanti hissediyormusunuz?
Müssen Sie erbrechen?	Kusma ihtiyacı hissediyormusunuz?

1.2 Schmerzen = Ağrılar

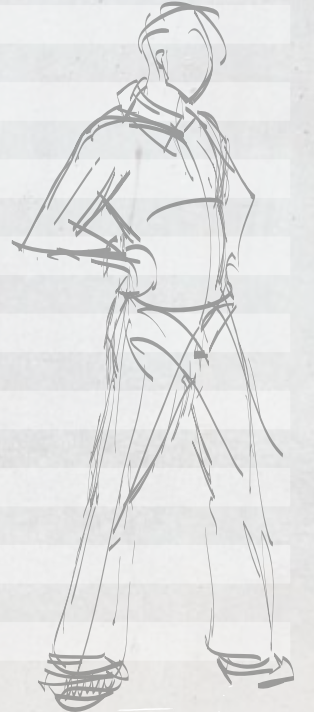
Bauchschmerzen	karın ağrısı
Brustschmerzen	göğüs ağrısı
brennen	yanma
Halsschmerzen	boğaz ağrısı
Husten	öksürük
jucken	kaşınmak
Juckreiz	kaşıntı
Kopfschmerzen	baş ağrısı
Magenschmerzen	mide ağrısı
Migräne	migren
Probleme bei der Verdauung	sindirim sorunu
Rückenschmerzen	Sırt ağrısı
Schmerzen beim Schlucken	yutkunma sorunu
Schmerzen beim Stuhlgang	dışkılama sırasında acı hissetmek



Schmerzen beim Wasserlassen	idrar yaparken ağrı
Schmerzen im Arm, am Fuß, am Bein	kol ağrısı, ayak ağrısı, bacak ağrısı
Sodbrennen	mide yanması
stechen	batırmak
Überdehnung	genişleme
Zahnschmerzen	diş ağrısı
Zerrung	bir bölgenin fazla gerilmesi

2. Körperteile = Vücutun Kısımları

„vom Kopf bis zu den Füßen“	baştan ayaklara kadar
Arm	kol
Auge	göz
Bauch	karın
Bein	bacak
Brust	göğüs
Finger	parmak
Fuß	ayak
Haar	sac
Hals	boyun
Haut	deri
Hand	el
Hoden	haya
Kinn	çene
Knie	diz
Knochen	kemik
Knöchel	ayak bileği
Kopf	baş
Mund	ağız
Muskulatur	kas sistemi
Nagel	tirnak
Nase	burun
Nerven	sinir

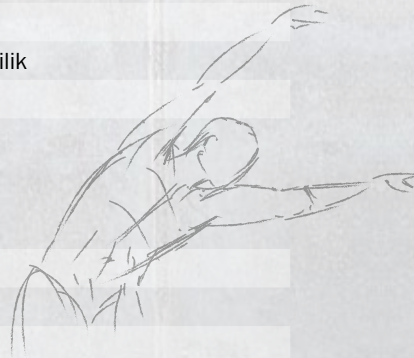


GESUNDHEIT

Oberkörper	üst gövde
Ohr	kulak
Penis	penis
Po	popo
Rachen	boğaz, gırtlak
Rippe	kaburga
Rücken	sırt
Scheide	vajina
Schulter	omuz
Wirbelsäule	belkemiği, omurilik
Zahn	diş
Zehe	ayak parmağı

2.1 Innere Organe = İç organlar

Blinddarm	apandisit
Blut	kan
Darm	bağırsak
Galle	safra kesesi
Gehirn	beyin
Geschlechtsorgan	cinsel organ
Harnblase	idrar torbasi
Harnleiter	idrar yolu
Herz	kalp
Kehlkopf	gırtlak
Leber	karaciger
Luftröhre	nefes borusu
Lunge	akciger
Magen	miğde
Niere	böbrek
Schilddrüse	tiroid
Zwerchfell	diyafram



KÖRPER

3. Krankheiten und Entzündungen = Hastalıklar ve İltihablar

Aids (HIV)	AİDS (HIV)
Akne	akne
Augenentzündung	göz iltihabı
bakterielle Entzündung	mikroplu iltihap
Bakterie	bakteri
Blasenentzündung	idrar yolları iltihabı
Blinddarmenzündung	apandisit iltihabı
Eiterung	irinlenme
Fieberblase (Herpes)	uçuk
Halsentzündung	boğaz iltihabı
Harnwegsinfektion	idrar yolu enfeksiyonu
Herzinfarkt	kalp krizi
Hoher/Niedriger Blutdruck	yüksek/düşük tansiyon
Knochenbruch	Kemik kırılması
Krebs	kanser
Mandelentzündung	bademcik iltihabı
Nagelbettentzündung	tırnak yatağı iltihabı
Nebenhöhlenentzündung	sinüzit
Nierenbeckenentzündung	böbrek iltihabı
Osteoporose	osteoporoz
Pilzinfektion	mantar enfeksiyonu
Stirnhöhlenentzündung	sinüzit
Syphilis	sifilis, frengi
Trippler	bel soğukluğu
Virus-Erkrankung	virüs hastalığı

VORSORGE

4. Medikamente und Impfungen = İlaçlar ve Aşılar

4.1 Medikamente einnehmen = İlaçları Almak

Antibiotika	antibiyotik
Crema/Gel auftragen	krem sürmek

Eincremen	kremlenmek
Kapseln schlucken	kapsülü yutmak
Nebenwirkung	yan etkileri
Puder auftragen	puvra sürmek
Tabletten schlucken	hap içmek
Tropfen einnehmen	damla almak
Zäpfchen einführen	fitil kullanmak

4.2 hilft gegen = „...“ karşı yardım eder

Entzündung	iltihap
Fieber	ateş
Prellungen	incime, burkma
Schmerzen	ağrılar
Schwellungen	şişme



4.3 Einnahme = (İlaç) Alma

1x, 2x, 3x täglich	günde – bir, iki, üç – kere
Am Abend	aksam
Am Morgen	sabah
Mit Saft/Tee einnehmen	suyla/ çayla birlikte içmek
Mit Wasser einnehmen	su ile almak
Mit Zucker auf einen Löffel tropfen	şekerle bir kasiğa damlatmak
Nach den Mahlzeiten	yemekten sonra
Nicht mit Alkohol einnehmen	alkolle almayınız
Vor dem Schlafen gehen	yatmadan önce
Vor den Mahlzeiten	yemekten önce
Zu Mittag	öğle
Zum Essen	yemekle birlikte

4.4 Impfung = Aşı

Auffrischung	tazeleme
Diphtherie	difteri

Grippe	grip
Hepatitis A, B	hepatit A, B
In den Oberarm	kolun üst kısmına
In den Po	popoya
In die Muskulatur	kaslara
Kinderlähmung (Polio)	çocuk felci
Masern	kızamık
Meningokokken	meningokok (menejittir)
Nebenwirkung/Schäden	yan etki/hasar
Röteln	kızamıkçık
Schluckimpfung	oral aşı
Spritze bekommen	iğne vurulmak
Teilimpfung	bazi aşı
Tetanus	tetanos
Zecke (FSME)	kene

GESUNDHEIT

4.5 Aufbewahrung = Muhafaza

Ablaufdatum beachten	Son kullanma tarihini kontrol ediniz
Beinhaltet Alkohol	Alkol içerir
Kühl lagern	Soğuk yerde tutunuz
Trocken lagern	Kuru yerde tutunuz
Vor Tageslicht schützen	Işıktan koruyunuz

5. Pflanzliche Heilmittel & Hausmittel = Bitkisel İlaçlar & Koca Karı İlacı

Baldrian zur Beruhigung und zum Einschlafen	Kedi otu rahatlama ve rahat uyumak için
Fencheltee gegen Blähung	Gaz ağrısına karşı rezene çayı
Frauenmanteltee gegen Regelblutung	Adet döneminde karşı Frauenmantel çayı
Johanniskraut gegen Traurigkeit und Depression	Kılıç otu üzüntüye ve depresyona karşı
Kamillentee gegen Bauchschmerzen	Mide ağrısı için Papatya çayı
Pfefferminztee gegen Übelkeit	Bulantı için nane çayı
Salbei gegen Halsschmerzen und Husten	Ada çayı öksürük ve boğaz ağrısına karşı

HEILUNG

6. Typische Frauenkrankheiten = Kadın Hastalıkları

Brustentzündung	iltihabı
Brustkrebs	göğüs kanseri
Brustschmerzen	göğüs ağrısı
Eierstockentzündung	yumurtalıklarda iltihaplanma
Endometriose	endometriozis
Gebärmutterhalskrebs	rahim ağzı kanseri
Gebärmuttermyom od. Zyste	rahimde iltihaplanma, myom, kist
Menstruationsprobleme	adet sorunları
Nierenbeckenentzündung	böbreklerde iltihaplanma
Scheidenentzündung	vajina iltihabı
Scheidenpilzinfektion	vajina mantar enfeksiyonu
Sexualstörung	cinsel bozukluk
Wechseljahre	menopoz dönemi

7. Schwangerschaft und Geburt = Gebelik ve doğum

Abort/Fehlgeburt	kürtaj/düşük
Abtreibung	çocuk aldırma
Baby	bebek
Blasensprung	gebelik suyunun patlaması
Blutung	kanama
Eileiterschwangerschaft	dış gebelik
Embryo	embriyo
Entbindung	çocuk doğurma
Fötus	cenin
Fruchtwasser	gebelik suyu
Frühgeburt	erken doğum
Gebärmutter	rahim
Mutter-Kind-Pass	anne-cocuk-pasaportu
Muttermilch	anne sütü
Nabelschnur	göbek bağı
Plazenta	plasenta

Schwangerschaftsdiabetes	gebelik diyabeti
Schwangerschaftswoche	gebelik haftası
Stillen	emzirme
Wehen	doğum sancıları
Zwilling	ikiz

8. Typische Männerkrankheiten = Erkek Hastalıkları

Harnblasentzündung	mesane iltihaplanması
Hodenentzündung	haya iltihabı
Hodenhochstand	haya yüksekliği
Hodenkrebs	haya kanseri
Impotenz	iktidarsız
Nierenbeckenentzündung	böbreklerde iltihaplanma
Nierensteine	böbrek taşı
Prostataentzündung	prostat iltihabı
Prostatakrebs	prostat kanseri
Prostatavergrößerung	prostat büyümesi
Vorhautverengung	sünnet derisinin daralması

9. Sucht und Alkoholismus = Bağımlılık ve Alkolizm

„Ich kann nicht mehr ohne...“	“Artık 'onsuz' olmuyor...”
Alkohol	alkol
Drogen	Uyuşturucu (Ecstasy, Eroin, Kokain)
Entwöhnung	Bağımlılıktan vazgeçme
Entzugserscheinungen	mahrum bırakılma belirtileri
Essstörungen	yeme bozuklukları
Internetsucht	İnternet bağımlılığı
Kaufsucht	alışveriş bağımlılığı
Krämpfe	kramplar
Kreislaufstörungen	Dolaşım bozuklukları
Medikamentensucht	ilaç bağımlılığı
Nervosität	sinirlilik

Nichtraucher	Sigara içmeyen
Rauchen, Raucher (Wie viel rauchen Sie am Tag?)	Sigara içmek, sigara içen (Günde kaç tane sigara içiyorsunuz?)
Schwitzen	Terlemek
Stoffwechsel	Metabolizma
Spielsucht	kumar bağımlılığı
Sucht, Suchterkrankung	Bağımlılık, Bağımlılık hastalıkları
Zigaretten	Sigaralar
Zittern	Titreme

10. Kinderkrankheiten = Çocuk Hastalıkları

Allergien	alerjiler
Asthma	astım
Diphtherie	difteri
Durchfall	ishal
Erbrechen	kusmak, istifrağ etmek
Keuchhusten	boğmaca öksürüğü
Kopfläuse, Nissen	bit
Mandelentzündung	bademcik iltihabi
Masern	kızamık
Mittelohrentzündung	orta kulak iltihaplanması
Mumps	kabakulak
Röteln	kızamıkçık
Scharlach	kızıl hastalığı, kızılca
Tuberkulose	verem, tüberküloz
Windpocken	suçiçeği

VORSORGE



11. Zahngesundheit = Diş Sağlığı

Fluoridierte Zahnpaste	florürlü diş macunu
Füllung (Plombe)	diş dolgusu
Karies	diş çürüğü
Mundhygiene	ağız hijyeni

Mund ausspülen	ağzınızı çalkalayın
Parodontose	periodontosisi
Regelmäßige Kontrolle	düzenli kontrol
Wurzelbehandlung	kök tedavisi
Zahnbehandlung	diş tedavisi
Zahnersatz	yapma diş
Zähne putzen	dişlerinizi fırçalayın
Zahn ziehen	diş çekme
Zahnseide verwenden	diş ipi kullanın
Zahnsperre	diş teli

12. Seelische Erkrankungen = Ruhsal hastalıklar

Aggressivität	agresif /saldırganlık
Angstneurose	Endişe nevrozu
Ängstlich	korkak, endişeli
Antriebslosigkeit	ilgisizlik
Burnout	Duyusal Tükenmişlik
Demenz	Demans (kişilik bozukluğu)
Depression	depresyon
Einsamkeit	yalnızlık
Essstörung	Yeme bozukluğu
Gesprächstherapie	konuşma tedavisi
Manisch-depressiv	manik-depresif
Mediation (Konfliktberatung)	arabuluculuk
Niedergeschlagenheit	keyifsizlik/halsizlik
Panikattacke	panik atağı, panik bozukluğu
Psychotherapie	psikoterapi
Schizophrenie	şizofreni
Selbstmordgedanken	intihar etmeyi düşünmek
Todessehnsucht	ölmeyi istemek
Traurig/Trauergefühl	üzüntü



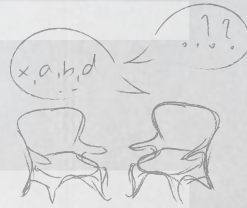
13. Psychosoziale Gesundheit = Psikososyal Sağlık

Ambivalenz	Duygu karmaşası
Ärger	Öfke
Bewältigung von Stress	Stresle başa çıkma
Entspannung	Rahatlama
Entspannungstechniken	Rahatlama teknikleri
Fehlt es Ihnen an menschlicher Nähe?	Insanlara yakın olma eksikliği hissediyormusunuz?
Freizeit	Serbest zaman
Freizeitgestaltung	Serbest zaman değerlendirmesi
Freundschaften	Arkadaşlıklar
Haben Sie jemanden zum Reden?	Konuşacak biriniz var mı?
psychische/mentale/seelische Gesundheit	psikolojik/duygusal/ruhsal Sağlık
Psychoanalyse	Psikoanaliz
Schlafen sie ausreichend?	<input type="radio"/> Yeterince uyuyormusunuz?
Schlafstörung	uykusuzluk
Schutzfaktoren für Wohlbefinden	İyi hissetmeyi sürdüren faktörler
Stress	Stres
Trauer	Yas
Überforderung	Aşırı yüklenme
Was raubt Ihnen Kraft?	Gücünüzü ne tüketiyor?
Wie entspannen Sie am besten?	En iyi nasıl rahatlırsınız?

13.1 Partnerschaft = İlişki

Eifersucht	Kıskançlık
Fühlen sie sich allein?	Yalnız mı hissediyorsunuz?
Geborgenheit	Güvenli
Humor	Neşe
Kommunikation (zu wenig/zu viel)	İletişim (çok az.../çok fazla...)
Kompromissbereitschaft	Uzlaşmaya hazır
Lebensgemeinschaft	Hayat arkadaşlığı
Nähe (zu wenig/zu viel)	<input type="radio"/> Yakınlık (çok az.../çok fazla...)

ENTSPANNEN



soziale Kontakte
Untreue

Sosyal iletişim
Aldatma

14. Informationen für pflegende Angehörige = Bakıcı Aile Bireyleri İçin Enformasyon

Info in der Sozialberatungsstelle Bad Ischl	sozial danışma bürosu Bad Ischl'da enformasyon
Essen auf Rädern	seyyar yemek servisi
Hauskrankenpflege	evde hasta bakım servisi
Hilfsmittel (Rollstuhl, Gehwagen, Leibschüssel, Krankenbett usw.)	yardımcı araç ve gereçler (tekerlekli sandalye, yürüteç, lazımlık, hasta yatağı vesaire)
Kurzzeitpflege	kısa süreli bakım
Mobile Altenhilfe	gezici bakım servisi
Pflegegeld	bakım parası
Urlaubszuschuss für pflegende Angehörige	<input type="radio"/> bakıcı aile bireyleri için ek yardım

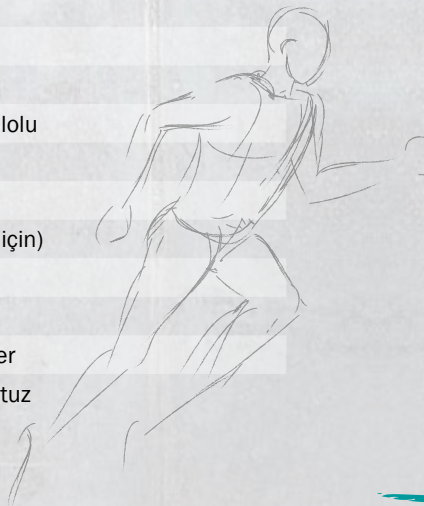
15. Ernährung = Beslenme

Ballaststoffe	Posalar
Cholesterinwerte	Kolesterol değerleri
Diabetes	seker hastalığı
Eier	yumurta
Eiweiß	protein
Erdäpfel	patates
Ernährungspyramide	Gıda Piramidi
Essen Sie abwechslungsreich/regelmäßig/langsam	Yemeği çeşitli.../düzenli.../yavaş...
Fette und Öle	Katı ve sıvı yağlar
Fisch	balık
Fleisch, Fisch und Eier nur in Maßen	Et, balık ve yumurtayı dengeli bir şekilde
Fleisch und Wurst	Et ve Sosis
Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag	Günde beş porsiyon meyve ve sebze
Gemüse	sebze
Getreide	Hububat



Haben Sie regelmäßig Stuhlgang?	Dışkı çıkarmalarınız düzenli mi?
Kohlenhydrate	Karbonhidratlar
Laktose-Intoleranz	Laktöz intoleransı
Mineralstoffe	Mineraller
Nährstoffe	Besinler
Nahrungsmittelenverträglichkeit	Gıda intoleransı
Normalgewicht	Normal Ağırlık
Obst	meyve
Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln	Yeterli tahıl ürünleri ve patates
Salz	tuz
Süßigkeiten, Schokolade	Şeker, çikolata
Übergewicht	Fazla kilolu
Untergewicht	Normalden az kilolu
Vegetarier	vejetaryen
Vitamine	vitaminler
Wasser (Trinken Sie ausreichend Wasser)	su (yeterince su için)
Zöliakie	çölyak Hastalığı
Zucker	şeker
zuckerfreie Getränke	şekersiz içecekler
Zucker und Salz in Maßen	Yeterli şeker ve tuz

BEWEGUNG



16. Bewegung = Hareket

Atmung (Achten Sie auf Ihre Atmung)	Solunum (Solunumunuza dikkat ediyormusunuz?)
Belastbarkeit	Dayanıklılık
Blutdruck	Tansiyon
Blutzucker	kan şekeri
Body-Mass-Index (BMI)	Vücut Kitle İndeksi
Dehnungsübungen	Germe egzersizleri
Durchblutung	Kan dolaşımı
Fahrrad fahren	Bisiklet sürmek
Gartenarbeiten	Bahçe işleri
gehen (zügiges Gehen)	Yürümek (hızlı yürüyüş)

Gönnen Sie sich Pausen	Kendinize aralar verin
Gymnastik	jimnastik
Herz-Kreislauf-System	Kalp – damar sistemi
Krafttraining	Ağırlık egzersizleri
laufen, joggen Kohlenhydrate	koşmak
Lebensqualität	yaşam kalitesi
Leistungsfähigkeit	Potansiyel
Mobilität	Hareket kabiliyeti
Muskelkater	kas ağrıları
Sauerstoffversorgung	oksijen kaynağı
schwimmen	yüzmek
spazieren (Gehen Sie spazieren)	yürümek (yürüyüşe çıkın)
Sport	spor
Steigern Sie die Belastung	Yükünüzü arttırın
Stressabbau	stres azaltma
tanzen	dans
Treppe (Nehmen Sie die Treppe)	Merdiven (Merdivenleri kullanın)
turnen	jimnastik yapmak
Übersäuerung	asidoz
wandern	göç

17. Körperpflege = Vücut Bakımı

Ab- oder betupfen	beneklemek
Auflegen	üzerine koymak, basmak
Bettruhe	yatak istirahadı
Blutdruck messen	tansiyon ölçmek
Desinfizieren	dezenfekte etmek
Einmassieren	masaj yapmak
Füße waschen	ayakları yıkamak
Gesicht/Hände/Füße/Po eincremen	yüzü, elleri, ayakları ve popoyu kremlmek
Haare waschen	saç yıkamak
Nägel schneiden	tırnak kesmek

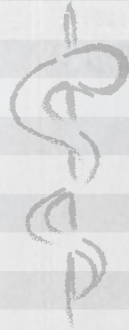
WOHLFÜHLEN

Reinigen	temizlemek
Zudecken	örtmek

18. Gesundheitssystem = Sağlık sistemi

ambulante Versorgung	Ayakta Tedavi
Apotheke	Eczane
Befund (Laborbefund)	Bulgular (Laboratuvar sonuçları)
Behandlung	Tedavi
Blutspenden	Kan bağışları
Dolmetscher	tercüman
Diagnose	teşhis
E-Card	E-Kard
Einwilligung (Ich benötige Ihre Einwilligung)	Razı olma (Bana rızanız gereklidir)
Gesundheitsausgaben	sağlık harcamaları
Gesundheitsversorgung	Sağlık ihtiyaçları
Krankengeld	hastalık ücreti
Krankenhaus	hastane
Krankenversicherung	sağlık sigortası
Krankenversorgung	hasta bakımı
Medikamente	ilaçlar
Medizin	tıp
Patientenrechte	hasta hakları
Pflegehelfer	bakıcı
Pflichtversicherung	sigorta
Prävention	Önlem
Rehabilitation	Rehabilitasyon
Rezept	Reçete
Rezeptgebühr	Reçete vergisi
Rezeptpflicht (Dieses Medikament ist rezeptpflichtig)	Reçete gerekli (bu ilaç için bir reçete gerekiyor)
Sanitäter	İlk yardımcı
Solidaritätsprinzip	dayanışma ilkesi
Sozialversicherung	sosyal güvenlik

GESUNDHEIT



stationäre Versorgung	Yatan hasta
Überweisung	havale etme
Wochengeld	Haftalık ücret/ doğum dan önce ve sonra alınan ücret

18.1 Ärzte und Fachgebiete = Doktorlar ve Uzmanlık Alanları

Gehen Sie zum ...Arzt!	...doktoruna gidiniz!
Gehen Sie zur Aufnahme ins Krankenhaus!	Hastanenin hasta kabul bölümüne gidiniz!
Allgemeinmediziner	Genel Pratisyen
Augenarzt	göz hekimi
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation	Re- fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanı
Frauenarzt (Gynäkologe)	kadın doktoru (jinekolog)
Hals- Nasen – Ohrenarzt	kulak – burun – boğaz doktoru
Hausarzt	ev doktoru
Hautarzt	dermatolog
Hebamme	ebe
Internist	iç hastalıkları uzmanı
Kardiologe	kardiyolog
Kinderarzt	çocuk doktoru
Neurologe	nörolog
Orthopäde	ortopedi doktoru
Psychiatrie	psikiyatri
Psychologe	psikolog
Radiologe	radyolog
Urologe	üroloji uzmanı
Zahnarzt	diş doktoru



18.2 Untersuchungen = Muayene

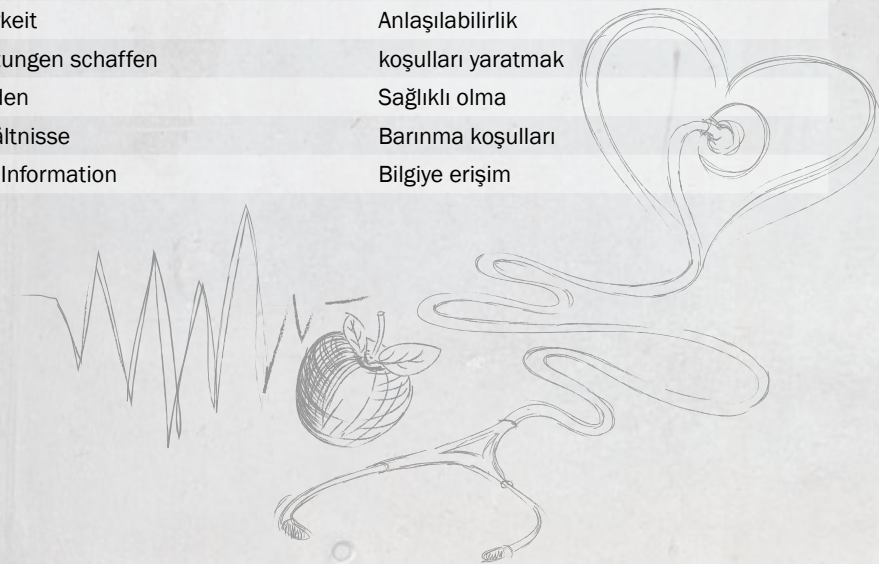
Arthroskopie/Biopsie	artroskopi/biyopsi
Blutabnahme	kan Alma
Blutbild	kan sayımı
Computertomographie (CT)	bilgisayarlı tomografi

Endoskopie	endoskopi
Funktionsdiagnostik (EKG)	fonksiyonel diagnostik (EKG)
Gefäßuntersuchungen	Kalp/damar muayenesi
Gesundenuntersuchung	sağlık Taraması
Laboruntersuchung	laboratuvar incelemesinde
Magnetresonanztomographie (MRT)	manyetik rezonans görüntüleme
Nuklearmedizin	nükleer tıp
Röntgenuntersuchung	X-ışını
Ultraschall	ultrason
Vorsorgeuntersuchung	tarama

19. Gesundheitsförderung = Sağlık Desteği

Alter	Yaş
Anpassung an die Umwelt	Çevreye adaptasyon
Arbeitsbedingungen	Çalışma şartları
Armut	yoksulluk
Berufliches Umfeld	İş ortamı
Bewältigungsstrategien	başarı çıkma stratejileri
Bildung	Eğitim
Chancengleichheit	Fırsat eşitliği
Determinanten der Gesundheit	Sağlığı etkileyen etkenler
Entfaltung von Möglichkeiten	Olanakların geliştirilmesi
Erbanlagen	Genetik yapı
Freunde, Kollegen, Familie	arkadaşlar, iş arkadaşları, aile
Geschlecht	Cinsiyet
Gesundheitsfördernde Politik	Sağlık destekleyici Politika
Gesundheitspolitik	sağlık politikası
Gesundheitsressourcen	sağlık kaynakları
Handhabbarkeit	Ulaşılma
Handlungskompetenz	Kararlılık yeteneği
Kohärenzgefühl	Tutarlılık hissi
Kompensationsmöglichkeiten	Telafi olanakları
Lebenserfahrung	Tecrübe

Lebensweise, Lebensstil	Yaşam biçimi, yaşam stili
Lebenswelt	Yaşanan hayat
Motivation	motivasyon
Nachhaltige Nutzung von Ressourcen	Kaynakların sürekli kullanımı
Ökonomische Bedingungen	ekonomik koşullar
Partizipation	katılım
Risikofaktoren	risk faktörleri
Selbstbestimmung	Karar verme
Selbsthilfe	Kendine yetme
Selbstwertgefühl	özsaygı
Sinnhaftigkeit	anlamlılık
Soziale Gerechtigkeit	sosyal adalet
Soziale Netzwerke	sosyal ağlar
Soziale Sicherheit	sosyal güvenlik
Soziale Unterstützung	sosyal destek
Sozioökonomischer Status	Sosyoekonomik Statü
Umwelt	Cevre
Vernetzung	Ağ oluşturma
Verstehbarkeit	Anlaşılabilirlik
Voraussetzungen schaffen	koşulları yaratmak
Wohlbefinden	Sağlıklı olma
Wohnverhältnisse	Barınma koşulları
Zugang zu Information	Bilgiye erişim



*Dein Leben
braucht dich!*

Für den Inhalt verantwortlich:

PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

Museumstraße 31a | 4020 Linz

Tel.: (+43) 732 / 77 12 00, office@pga.at, www.pga.at unter Mithilfe des Gesundheitszirkels
MigrantInnen im Rahmen des Projektes Ischler Gesundheitswerkstatt.



JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ | JKU



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

volkshilfe.