

Berlin'de yaşayan yaşlılar için bilgiler

Korona krizi önümüze büyük görevler koyuyor ve bizi büyük kısıtlamalara katlanmaya zorluyor. COVID-19 adındaki koronavirüs, özellikle ileri yaştakiler ve önceden başka hastalıklara yakalanmış olanlar için tehlike arz ediyor. Bu nedenle sizden, eyalet ve federal hükümetler tarafından açıklanan talimatlara kesinlikle uymanızı rica ediyoruz. Ancak bu yolla kendinizi COVID-19'a karşı en iyi şekilde koruyabilirsiniz.

Sizden şu noktalara dikkatle uymanızı rica ediyoruz:

- Hastalığın size bulaşma riskini asgariye düşürmek için, mümkün olduğunca evinizi terk etmeyin.
- Sosyal temaslarınızı telefon veya internet üzerinden sürdürmeye çalışın (örneğin Skype gibi programlarla internet üzerinden görüntülü telefon görüşmesi yaparak veya WhatsApp gibi haberleşme uygulamalarını kullanarak). Ayrıca postane de mektup ve posta kartlarınızı ulaştırmaya devam ediyor.
- İmkanınız varsa, siz de çevrenizdeki diğer yaşlı insanları telefonla arayın ve durumlarının nasıl olduğunu öğrenin. Onlara burada belirtilmiş olan yardımlar hakkında bilgi verin
- Kendinizi iyi hissetmediğiniz durumlarda, muayenehanesine gitmeden önce doktorunuza telefon edin.
- Eğer mümkünse eczaneye gitmeyin. Bir ilaca ihtiyacınız varsa, komşularınıza veya aile fertlerinize, sizin için bu ilaçları temin edip edemeyeceklerini sorun.
- Süpermarketlerin eve teslimat hizmetlerinden, ailenizin ve/veya komşularınızın sunacağı destekten yararlanın.
- Başka insanlarla aranızdaki fiziksel yakınlığı azaltın (özellikle sizin yaşınızdakilerle ve çocuklarla aranızdaki mesafeye dikkat edin).
- Sizinle aynı evde yaşamayan başka insanlarla aranızda en az 1,5 metre mesafe (mesafe kuralı) bulundurun.
- Hapşırırken ve öksürürken uyulması gereken kurallara ve diğer genel hijyen konularına (bu kurallar normal grip virüsleri için de geçerlidir) dikkat edin:
 - Ellerinizi düzenli olarak ve titiz bir şekilde, en az 20 saniye boyunca yıkayın
 - Hapşırırken ellerinizi kullanmayın, dirseğinizin iç tarafına hapşırın
 - Mümkün mertebe ellerinizle yüzünüze dokunmayın
 - El sıkışmaktan kaçının
 - Hasta kişilerle aranızda mesafe bulundurun
 - Kapalı mekanları sık sık havalandırın
- Eğer güvenilir kişiler olup olmadığını araştırma imkanınız yoksa, yabancıları evinize almayın. Asla yabancı kişilere yüksek miktarlarda para vermeyin.
- Emin olmadığınız durumlarda, 110 No'lu telefondan polisi aramaktan çekinmeyin
- Çevrenizde komşularınız tarafından sunulan veya burada belirtilmiş olan yardımlardan faydalanın.

Hastalığın size bulaşmış olmasından mı endişe ediyorsunuz?

- Bu durumda ilk önce, mümkünse telefon ederek ev doktorunuza başvurun.
- Bunun mümkün olmadığı durumlarda, yeni oluşturulan **030 90 28 28 28** No'lu merkezi danışma hattını arayarak bilgi alabilirsiniz.
- Merkezi danışma hattı çoğu zaman yoğun başvurulardan dolayı meşgul olabiliyor. Bunun için ilçelerde de başvurabileceğiniz danışma hatları ve elektronik posta adresleri açıldı. Vatandaşlarımız sağlıkla ilgili konularda, oturdukları ilçede açılan bu hat ve adreslere başvurabilirler.

İlçelerdeki danışma hatları ve elektronik posta adresleri (kısmen iki dili):

- Treptow-Köpenick: ☎ **030 90297-4773**
- Steglitz-Zehlendorf: ☎ **030 90299-3670**
- Friedrichshain-Kreuzberg: ☎ **030 90298-8000**
- Spandau: ☎ **030 90279-4012, -4014, -4026**
- Pankow: ☎ **030 90295-3000**
- Mitte: ☎ **030 9018-41000**
- Tempelhof-Schöneberg: ☎ **030 9027-77351**
- Neukölln: ☎ **030 90239-4040**
- Marzahn-Hellersdorf: ☎ **030 90293-3629**
- Charlottenburg-Wilmersdorf: ☎ **030 9029-16662**
- Reinickendorf: ☎ **030 90294-5500**
- Lichtenberg: ☎ **030 90296-7240, -7242, -7510, -7511**

Bu numaraların ve elektronik posta adreslerinin yer aldığı bir listeye, şu adresten de ulaşabilirsiniz:
www.berlin.de/corona/hotline

Yürürlükteki kısıtlamalar sonucunda günlük yaşamda pratik desteğe ihtiyacı olan kişiler için:

Berliner Mobilitätshilfedienste (hareket kabiliyeti kısıtlı kişilere yardımcı olan kuruluş) günümüzde, ileri yaştaki kişiler (60 yaş ve üzeri) için alışverişlerini yapma hizmeti sunuyor. Ayrıca normal koşullarda sunulan refakatçilik hizmeti, artık sadece istisnai durumlarda verilebiliyor. Bu hizmetin sunulduğu adresler ve telefon numaralarına şu adresten ulaşabilirsiniz:

www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de

İlçelerde, korona salgınıyla ilgili gönüllü hizmet sunan kuruluşların koordinasyon merkezleri

Bugün her ilçede, yardıma muhtaç olanların ihtiyaçlarını bildirebilecekleri veya yardım etmek isteyenlerin ne tür bir yardım sundukları konusunda kayıt yaptırabilecekleri başvuru merkezleri oluşturuluyor. Bunun dışında koordinasyon merkezleri şu türden sorularınızı yanıtlamanıza yardımcı oluyor: Bugün hangi hizmetler yararlı olabilir? Nelere ihtiyaç var? Ben nasıl yardımcı olabilirim? İlçenizdeki koordinasyon merkezinin iletişim bilgilerine şu adresten ulaşabilirsiniz: www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus

Telefonla görüşme hizmetleri:

Kendinizi yalnız hissediyorsanız veya bu yalnızlıkla nasıl başa çıkabileceğinizi bilmiyorsanız, bu konuda sunulan telefonla görüşme hizmetlerinden yararlanmaktan çekinmeyin. İhtiyacınız olan yardıma orada ulaşırsınız.

Gönüllü ziyaretçi hizmetleri:

Gönüllü ziyaretçi hizmetleri, günümüz koşullarında bu çalışmalarını size telefonda yardımcı olarak veya elektronik posta veya mektup üzerinden sizinle iletişim kurarak sunuyor. Samimi duygularla size yardımcı olmak ve sizinle sohbet etmek üzere bekleyen gönüllülerimizin listesine şu adresten ulaşabilirsiniz:

www.berlin-besucht.de/freiwillige-besuchsdienste

nebenan.de adresi üzerinden, komşular arasında karşılıklı yardımlaşma sağlayan danışma hattı: 0800 866 55 44

Örneğin alışverişleriniz, evcil hayvanlarınız veya ev işleriniz gibi konularda komşularınızın size yardımcı olmasını arzu etmez miydiniz? O zaman **0800 866 55 44** No'lu telefonu arayın ve sizin yakın çevrenizdeki komşularınız arasında güvenilir bir kişi bulunsun. Eğer internete erişim olanağınız varsa, bu başvuru için www.nebenan.de/corona adresinden de yararlanabilirsiniz.

Kontaktstellen PflegeEngagement (yaşlı bakımıyla ilgili irtibat büroları): Bakıma muhtaç olanlarla onların bakımını üstlenmiş olan aile fertlerinin bakım, komşular arasında karşılıklı yardımlaşma ve evlere (günümüzde sadece telefon üzerinden) ziyaret hizmetiyle ilgili konularda danışmak ve ilgili birimlere yönlendirilmek istiyorsanız, şu telefona başvurabilirsiniz: **030 890 285 36**

Korona Psikolojik Destek hattı:

030 403 665 885 (Saat 8 ila 18 arasında) Notfallseelsorge Berlin (acil psikolojik destek kurumu), kiliselere ve hastanelere bağlı psikolojik destek hatlarıyla birlikte, Korona Psikolojik Destek Hattı'nı oluşturdu.

Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter (Yaşılıktta Yalnızlığa Karşı Hep Birlikte):
0800 470 80 90 (08.00 - 22.00 saatleri arasında, ücretsiz telefon hattı)

Konuşacak kimsesi olmayan ileri yaşta kişiler (60 yaş ve üzeri), kendilerine kulak ve cesaret veren Silbernetz adındaki bu kuruluşa başvurabilir.

Malteser „Redezeit“: 030 348 003 269

Malteser yardım kuruluşunun size telefonla ulaşmasından sevinç duyarsanız, telefonla

(veya **Redezeit.Berlin@malteser.org** elektronik posta adresine başvurarak) kaydınızı yaptırabilirsiniz.

Müslümanlar İçin Psikolojik Destek Hattı
(24 saat hizmet verir): **030 443 509 821**

Rusça hizmet veren destek hattı

(24 saat hizmet verir): **030 440 308 454**

(Arzu edilmesi halinde, burada belirtilen yardımların hepsinden, anonim olarak ve bilgilerin gizli tutulması kaydıyla yararlanmak mümkündür)

Bakıma muhtaç kişilerle onların bakımını üstlenmiş olan aile fertlerine yönelik danışma hizmetleri:

Die Pflege in Not – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen (Yaşlıların bakım hizmetleri kapsamında yaşadığı çatışma ve şiddetle ilgili olarak danışmanlık alabileceği veya şikayetlerini iletebileceği merkez) (Bugünkü koşullarda Pazartesi-Cuma, saat 10.00 – 16.00 arasında, Cumartesi, saat 10.00-14.00):
030 69 59 89 89

Pflegestützpunkte - Beratung rund um Pflege und Alter (Bakım Üsleri – Bakım ve yaşlılık konularında danışmanlık): 0800 59 500 59
(Pazartesi-Cuma, saat 9.00 – 18.00 arasında, ücretsiz telefon hattı)
(Arzu edilmesi halinde, burada belirtilen yardımların hepsinden, anonim olarak ve bilgilerin gizli tutulması kaydıyla yararlanmak mümkündür)

Bakıma muhtaç kişilerle onların bakımını üstlenmiş olan aile fertleri, Korona salgınıyla ilgili konularda daha kapsamlı tavsiyeler almak için şu adrese başvurabilir:

www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus

İnternette korona salgınıyla ilgili bilgilere ulaşabileceğiniz adresler:

- Koronavirüsle ilgili güncel bilgiler:
www.berlin.de/corona
- Koronavirüs ve bakımla ilgili bilgiler:
www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus
- Gönüllü çalışma ve komşular arasında yardımlaşmayla ilgili bilgiler:
www.berlin.de/buergeraktiv
- Online kültürel etkinlikler:
www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams