bagso

Sağlıklı yaşlanma için bir önlem olarak aşılama

12 Soru ve Cevap

Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

12 Fragen und Antworten

türkisch / deutsch

Kılavuz / Ratgeber

Inhalt

Vorwort 4

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig? 8

2. Wie wirken Impfungen? 10

3. Welche Impfungen werden empfohlen? 12

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen? 18

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden? 20

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin? 20

7. Welche Impfreaktionen kann es geben? 22

8. Welche Impfstoffarten gibt es? 24

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes? 26

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen? 28

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen? 28

12. Wo finde ich weitere Informationen? 30

Impressum 32

İçerik

Önsöz 5

1. Aşılar kimler için özellikle önemlidir? 9

2. Aşılar nasıl çalışır? 11

3. Hangi aşılar önerilir? 13

4. Nereden tavsiye ve aşı alabilirim? 19

5. Aynı anda farklı aşılar yapılabilir mi? 21

6. Akut veya kronik hastaysam aşı olabilir miyim? 21

7. Olası reaksiyonlar ve yan etkiler nelerdir? 23

8. Aşı türleri nelerdir? 25

9. Aşının bileşenleri hakkında nasıl bilgi alabilirim? 27

10. Bir sonraki aşı randevumu nasıl hatırlayabilirim? 29

11. Sağlık sigortası aşı masraflarını karşılar mı? 29

12. Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim? 31

Yasal Hususlar 33

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Ende des 18. Jahrhunderts, als die Pocken jährlich Hunderttausende von Menschen dahinrafften, erkannte ein genialer englischer Landarzt als Erster die Möglichkeit des Impfens und wagte es, seinen kleinen Sohn mit den harmlosen Kuhpocken zu impfen, um ihn gegen die eigentlichen tödlichen Pocken zu schützen.

Seither haben Impfungen Abermillionen von Menschen das Leben gerettet; die Pocken wurden auf diese Weise ausgerottet, die Kinderlähmung verliert inzwischen ihre Schrecken – und andere Krankheiten und ihre zum Teil dramatischen Folgen können wir heute sehr effektiv verhindern. Dabei ist es nicht nur wichtig, die Kinder mit ihrem noch unfertigen Immunsystem zu schützen, sondern es gilt vor allem auch, älteren und alten Menschen diesen Schutz anzubieten.

Wie eine Impfung funktioniert, wissen Sie: Man bietet dem Immunsystem mit dem Impfstoff einen scheinbaren Feind an, der in Wirklichkeit aber bereits abgetötet oder so bearbeitet ist, dass er dem Organismus nicht gefährlich werden kann. Die Immunpolizei reagiert darauf aber mit einer rasanten Produktion von Abwehrstoffen wie Antikörpern und T-Zellen. Gelangt dann der tatsächliche Feind in Form von lebenden Viren oder Bakterien in den Körper, trifft er auf eine hochgerüstete Abwehr, die Erreger sofort unschädlich macht.

Gerade während der Corona-Pandemie haben sich die Impfungen als großartiger Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod erwiesen. Aber auch andere Krankheiten wie Gürtelrose, Grippe oder Lungenentzündungen durch Pneumokokken, Gehirnentzündungen durch Zeckenbisse gefährden vor allem ältere Leute, deren Immunsystem oft nicht

Önsöz

Sayın Okurlar,

Yüzbinlerce insanın çiçek hastalığına yakalandığı 18. yüzyılın sonunda, zeki bir İngiliz kırsal bölge doktoru ilk olarak aşılanma olasılığını fark etti ve küçük oğlunu ölümcül çiçek hastalığına karşı korumak için ona zararsız olan sığır çiçek hastalığı aşısı yapma cesaretini gösterdi.

O zamandan bu yana aşılar milyonlarca insanın hayatını kurtardı; çiçek hastalığı bu şekilde yok edildi; çocuk felci artık dehşetini kaybediyor ve bugün diğer hastalıkları ve bazen dramatik sonuçlarını çok etkili bir şekilde önleyebiliyoruz. Bağışıklık sistemleri halen gelişmekte olan çocukları korumak önemli olmakla birlikte, bu korumayı yaşlanan ve daha yaşlı insanlara sunmak da önemlidir.

Aşının nasıl çalıştığını zaten biliyorsunuz: Aşıyla, bağışıklık sistemi bariz bir düşmanla tanıştırılır ancak bu düşman aslında zaten ölü olduğu veya özel olarak işlendiği için vücuda yönelik bir tehdit oluşturmaz. Bununla birlikte, bağışıklık "polisi", antikorlar ve T hücreleri gibi savunmaların hızlı üretimi ile yanıt verir. Gerçek düşman vücudumuza canlı virüsler veya bakteriler şeklinde girdiğinde, patojenleri hemen zararsız kılan gelişmiş bir savunma sistemi ile karşılaşır.

Özellikle Korona salgını sırasında, aşıların ciddi hastalıklara ve ölüme karşı büyük koruma sağladıkları için çok yararlı oldukları kanıtlanmıştır. Ancak pnömokokal hastalığın neden olduğu zona, grip ve pnömoni gibi diğer hastalıkların yanı sıra kene ısırıklarının neden olduğu ensefalit, bağışıklık sistemleri genellikle daha zayıf olan yaşlı insanlar için özellikle tehlikelidir. Onların sistemleri uygun

mehr so stark ist. Durch entsprechende Impfungen erfährt dieses System ein effektives Training.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) wertet in Zusammenarbeit mit der Europäischen Arzneimittel-Agentur ständig die neuesten internationalen Studien in Bezug auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der entsprechenden Impfungen aus. Ihre Empfehlungen werden dann umgehend an die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte weitergegeben.

In dieser Broschüre erfahren Sie die neuesten Informationen über Impfungen, die unterschiedlichen Impfstoffe und auch Adressen, an die Sie sich jederzeit mit Fragen wenden können.

Ich wünsche mir, dass auch Sie sich – wie ich – der großen Chance der Impfungen bewusst sind oder dass Sie sich, falls Sie noch Fragen haben, bei Ihrem nächsten Arztbesuch entsprechend beraten lassen.

Mit allen guten Wünschen!

Ihre

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch

Internistin, Medizinjournalistin,
Expertin im „Gesundheitsgespräch“ des
Bayerischen Rundfunks und Buchautorin

aşılarla etkili bir eğitimden geçirilir.

Robert Koch Institute (RKI) Daimi Aşı Komisyonu (STIKO), Avrupa İlaç Kurumu ile işbirliği içinde, ilgili aşıların etkililiği ve güvenliliği açısından en son uluslararası çalışmaları sürekli olarak değerlendirmektedir. Sonrasında, komitenin tavsiyeleri hızlı bir şekilde özel muayenehaneleri olan doktorlara iletilir.

Bu broşürde aşılar, farklı aşılar ve sorularınız için istediğiniz zaman iletişime geçebileceğiniz adresler hakkında en son bilgileri bulacaksınız.

Benim gibi, aşıların sunduğu harika fırsatların farkında olmanızı veya herhangi bir sorunuz varsa, bir sonraki doktor ziyaretinizde uygun tavsiyeleri almanızı isterim.

En iyi dileklerimizle!

Saygılarımla,

Marianne Koch

Dr med. Marianne Koch

İç Hastalıkları Uzmanı, tıp gazetecisi,
Bavyera Radyosu için "sağlık konuşması"
uzmanı ve kitap yazarı

12 Fragen und Antworten

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig?

In jedem Lebensalter werden Impfungen empfohlen. Für Säuglinge und Kinder sind Impfungen wichtig, weil alle Krankheitserreger neu und viele für den kleinen Organismus sehr gefährlich sind.

Bei Erwachsenen steht vor allem die Auffrischung von bestimmten Impfungen an. Für Menschen ab 60 Jahren bieten weitere Impfungen einen zusätzlichen Schutz. Dieser Schutz ist besonders hilfreich, da das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Ältere Menschen sind daher anfälliger für bestimmte Infektionskrankheiten. Das Risiko für eine lange und schwere Erkrankung steigt. Impfungen stärken die Abwehrkräfte und schützen vor diesen Erkrankungen.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen ist der Impfschutz besonders bedeutsam. Der Organismus muss schon gegen die chronische Erkrankung ankämpfen und ist dadurch vor Infektionen weniger gut geschützt.

Mit Ihrer Impfung schützen Sie vielfach nicht nur sich selbst, sondern auch andere. So schützen Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, zum Beispiel das Kleinkind oder schwer erkrankte Personen in Ihrem Umfeld.

12 Soru ve Cevap

1. Aşılar kimler için özellikle önemlidir?

Her yaşta aşı yapılması önerilir. Aşılar, bebekler ve çocuklar için önemlidir çünkü tüm patojenler yenidir ve bunların çoğu küçük vücutlar için çok tehlikelidir.

Yetişkinlerde ise en önemli şey belirli aşıları tekrarlamaktır. İlave aşılamalar, 60 yaş ve üzeri kişiler için ek koruma sağlar. Bağışıklık sistemi yaşla birlikte zayıfladığı için bu koruma özellikle faydalıdır. Bu nedenle yaşlı insanlar belirli bulaşıcı hastalıklara karşı daha duyarlıdır. Uzun ve şiddetli hastalık riski artar. Aşılar savunmayı güçlendirir ve bu hastalıklara karşı korur.

Aşı koruması özellikle kalıcı (kronik) hastalıkları olan kişiler için önemlidir. Vücut halihazırda bu kronik hastalıklarla savaşmak zorundadır ve bu nedenle enfeksiyonlardan daha az korunmaktadır.

Aşınızla, genellikle sadece kendinizi değil başkalarını da korursunuz. Bu da, bebekler veya ciddi derece hasta olan kişiler gibi size yakın kişilerin korunmasına yardımcı olur.

2. Wie wirken Impfungen?

Impfungen helfen dem Körper auf verschiedene Weise, Krankheitserreger abzuwehren. Der Körper kann durch die Impfung rechtzeitig eine Abwehr gegen Erreger aufbauen, die von außen eindringen. Dann ist das Immunsystem darauf vorbereitet und kann sich gegen diese Erreger wehren.

„Impfen ist Vorsorge und Vorsorge ist die beste Form der Patientensicherheit. Impfen hilft Erkrankungen zu verhindern, insbesondere schwere Krankheitsverläufe."

Dr. med. Ruth Hecker,
Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit

2. Aşılar nasıl çalışır?

Aşılar, vücudun patojenlerle birkaç şekilde savaşmasına yardımcı olur. Vücut, aşıları zamanında alarak dış patojenlere karşı bir savunma oluşturabilir. Sonrasında bağışıklık sistemi hazırlıklı hale gelir ve bu patojenlere karşı kendini savunabilir.

"Aşılama önlemek demektir ve önlemek de hasta güvenliğinin en iyi şeklidir. Aşılama, özellikle şiddetli hastalık seyirleri olmak üzere hastalıkların önlenmesine yardımcı olur."

Dr. Ruth Hecker,
Hasta Güvenliği Hareket Birliği Başkanı

3. Welche Impfungen werden empfohlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt Erwachsenen bestimmte Impfungen. Solche Empfehlungen umfassen auch Impfungen gegen einige typische Kinderkrankheiten, denn diese können im Erwachsenenalter erneut oder in anderer Form auftreten.

Lassen Sie in der Arztpraxis prüfen, ob Sie durch frühere Impfungen vor folgenden Krankheiten geschützt sind oder eine Auffrischung benötigen:

- Polio (Kinderlähmung)
- Pertussis (Keuchhusten)
- Diphtherie (schwere bakterielle Infektion der Atemwege)
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Covid-19 (Corona-Virus)

Informationen

Die Empfehlungen des RKI zur Auffrischung der Corona-Impfung werden jeweils an die Entwicklung der Pandemie angepasst. Aktuelle Informationen erhalten Sie in der Arztpraxis oder auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung

3. Hangi aşılar önerilir?

Robert Koch Institute (RKI) bünyesindeki Daimi Aşı Komisyonu (STIKO) yetişkinler için belirli aşıları önermektedir. Bu tür tavsiyeler ayrıca, bazı tipik çocukluk hastalıklarına karşı aşılamaları da içerir, zira bunlar yetişkinlikte veya başka şekillerde de tekrarlanabilir.

Aşağıdaki hastalıklar karşı önceki aşılarla korunup korunmadığınızı veya bir takviyeye ihtiyacınız olup olmadığını doktora kontrol ettirin:

- Polyo (çocuk felci)
- Pertussis (boğmaca)
- Difteri (solunum yolunda şiddetli bakteriyel enfeksiyon)
- Tetanoz (yara sertliği)
- Koronavirüs (COVID-19)

Bilgi

Temmuz 2026'dan bu yana koronavirüse karşı aşılama ile ilgili olarak Aşılama hakkında Daimi Komitenin (STIKO [Ständige Impfkommission]) tavsiyesi:

Bireyler için yıllık aşılama

- 75 yaş ve üzeri
- bazı altta yatan tıbbi durumlara sahip 75 yaş altı ve yakın temasta bulunduğu kişiler
- bakım evlerindekiler
- engelli kişilere destek sağlayan tesislerde şiddetli daha yüksek hastalık ilerlemesi riski olanlar

Daha fazla bilgi için: www.infektionsschutz.de

Ab einem Alter von 60 Jahren werden zusätzlich drei weitere Impfungen empfohlen, die einen Schutz bieten vor folgenden Krankheiten:

Influenza (Grippe)

Jedes Jahr im Herbst wird die Impfung gegen Grippe empfohlen. Eine Virus-Grippe unterscheidet sich deutlich von einem grippalen Infekt. Die Symptome einer Grippe wie Husten, Halsschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen treten in der Regel schneller und heftiger auf. Eine Infektion erhöht das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Das Grippevirus kann zu einer Lungenentzündung sowie zu anderen schweren Krankheiten und zum Tod führen. Da Grippeviren sich rasch verändern, sollte die Impfung jährlich erfolgen.

Pneumokokken (Lungenentzündung)

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Erkrankungen wie Lungenentzündung und Hirnhautentzündung auslösen können. Zu den häufigen Symptomen einer Lungenentzündung gehören Symptome wie plötzliches Auftreten von Fieber, Schüttelfrost, Brustschmerzen beim Atmen, Husten oder Atemnot. Eine Hirnhautentzündung macht sich unter anderem durch Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber, Erbrechen und Nackensteifigkeit bemerkbar. Pneumokokken können darüber hinaus auch eine Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung oder eine Blutvergiftung hervorrufen.

RSV (Atemwegs-Erkrankung)

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist ein Auslöser für akute Erkrankungen im Bereich der oberen Atemwege. Die Symptome sind grippeähnlich: Husten, allgemeines Krankheitsgefühl, Rachenentzündung. Ein schwerer Verlauf kann zu einer Lungenentzündung oder zum Tod führen. Empfohlen wird eine einmalige Impfung im Spätsommer/Herbst für Personen ab 75 Jahren. Für Personen mit schweren

60 yaşından itibaren, aşağıdaki hastalıklara karşı koruma sağlamak için üç ek aşılama önerilmektedir:

İnfluenza (grip)

İnfluenza aşısının her yıl sonbaharda yapılması önerilmektedir. Viral grip, grip benzeri bir enfeksiyondan kesinlikle farklıdır. Enfeksiyon, inme veya kalp enfarktüsü riskini artırır. Grip virüsü pnömoninin yanı sıra diğer ciddi hastalıklara ve ölüme neden olabilir. Grip virüsü şiddetli, uzun süreli hastalığa ve ölüme yol açabilir. İnfluenza virüsleri hızla değiştiğinden, aşılama yıllık olarak yapılmalıdır.

Pnömokokal (pnömoni)

Pnömokoklar, pnömoni gibi ciddi hastalıklara neden olan ve menenjite neden olabilen bakterilerdir. Pnömoni belirtileri arasında ani ateş başlangıcı, üşüme, nefes alırken göğüs ağrısı, öksürük veya nefes darlığı yer alır. Menenjit belirtileri baş ağrıları, yorgunluk, ateş, kusma ve fark edilebilir boyun sertliğini içerir. Pnömokok ayrıca sinüs veya orta kulak enfeksiyonuna ve kan zehirlenmesine neden olabilir.

RSV (solunum hastalığı)

Respiratuvar sinsityal virüs (RSV), üst solunum yolundaki akut hastalıklar için bir tetikleyicidir. Belirtiler grip benzeridir: öksürük, genel hastalık hissi, boğaz ağrısı. Şiddetli bir vaka zatürree ve hatta ölüme yol açabilir. 75 yaşın üzerindeki kişiler için yaz sonu/sonbaharda tek seferlik aşılama önerilir. Altta yatan ciddi hastalıkları (ör. kalp hastalığı veya solunum organlarının hastalıkları) olan kişiler için veya bakım tesislerinde, yaz sonunda/sonbaharda 60 yaş ve üzerindekilerin aşılanmaları önerilir.

Grunderkrankungen (z.B. bei Herzerkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane) oder in Pflegeeinrichtungen wird diese einmalig bereits ab 60 Jahren empfohlen, jeweils im Spätsommer/Herbst.

Gürtelrose (Herpes Zoster)

Typisch für eine Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag. Es kann zu einer Nervenschädigung kommen, die dauerhaft Schmerzen verursacht (Post-Zoster-Neuralgie). Auch Gesichtslähmung, Sehbehinderung oder -verlust sowie Vernarbungen sind möglich. Das Risiko eines Schlaganfalles ist nach einer Gürtelrose erhöht. Die Gürtelrose wird durch das Virus ausgelöst, das zunächst im Kindesalter Windpocken verursacht und später dann wieder aktiviert wird.

In bestimmten Regionen und in anderen Ländern können weitere Impfungen vor Erkrankungen schützen:

Zecken

Die Impfung gegen eine bestimmte Erkrankung durch einen Zeckenbiss, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), ist für alle Personen zu empfehlen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dorthin verreisen und sich im Freien aufhalten. Eine Übersicht der Risikogebiete finden Sie beim RKI:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Reise-Impfungen

Wenn Sie eine Auslandsreise – vor allem in tropische Regionen – planen, dann informieren Sie sich mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt bei einer Reisemedizinerin oder einem Reisemediziner oder in der Hausarztpraxis über empfohlene Impfungen für das Reiseland.

Für Personen, die bestimmte Tätigkeiten beruflich oder ehrenamtlich im Gesundheits- oder Pflegebereich oder in sozialen Einrichtungen ausüben, können weitere Impfungen sinnvoll sein.

Zona (herpes zoster)

Zonada tipik olarak ağrılı bir döküntü görülür. Sinir hasarı oluşabilir ve kalıcı ağrıya neden olabilir (zona sonrası nevralji). Yüz felci, görme bozukluğu veya kaybı ve skarlaşma da mümkündür. Zonadan sonra inme riski artar. Zonalar, ilk olarak çocuklukta suçiçeğine neden olan virüsten kaynaklanır ve daha sonra yetişkinlikte yeniden aktive olur. Bazı bölgelerde ve diğer ülkelerde, diğer aşılar hastalıklara karşı koruma sağlayabilir.

Keneler

Kene ısırığıyla bulaşan belli bir hastalık olan yaz başı meningoansefalitine (TBE) karşı aşı yapılması, TBE risk alanlarında yaşayan veya buralara seyahat eden ve dışarıda çok fazla zaman geçiren herkes için önerilir. Risk alanlarının genel bir görünümünü RKI'de bulabilirsiniz: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Seyahat aşıları

Yurtdışına, özellikle de tropik bölgelere bir seyahat planlıyorsanız, seyahatten en az altı hafta önce seyahat ülkesi için önerilen aşılar konusunda bir seyahat tıbbı uzmanına veya aile hekiminize danışmalısınız.

Diğer aşılar, sağlık veya hemşirelik alanında ya da sosyal kurumlarda profesyonel veya gönüllü olarak belirli faaliyetleri gerçekleştiren kişiler için faydalı olabilir.

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen?

Eine Beratung und die empfohlenen Impfungen können an unterschiedlichen Orten erfolgen: in Ihrer Hausarztpraxis, in der Facharztpraxis, im Gesundheitsamt, bei mobilen Impfangeboten oder im Tropeninstitut.

Eine Beratung gibt es darüber hinaus bei Ihrer Krankenkasse und in der Apotheke.

Wenn Sie einen Impfausweis haben, nehmen Sie ihn zur Beratung und bei einem Impftermin mit.

4. Nereden tavsiye ve aşı alabilirim?

Tavsiyeler ve önerilen aşılar farklı konumlarda verilebilir: aile hekimliği merkezinizde, bir uzman muayenehanesinde, devlet sağlık merkezinizde, mobil aşı istasyonlarında veya Tropikal Tıp Enstitüsünde.

Ayrıca, sağlık sigortası şirketinizden ve eczanenizden de tavsiye alabilirsiniz.

Aşı kartınız varsa, konsültasyonunuz için ve her aşı ziyaretinizde yanınızda bulunmalıdır.

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden?

Einige Impfungen werden als Kombinationsimpfung in einer Spritze angeboten.

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Impfung gegen das Coronavirus gleichzeitig mit weiteren Impfungen durchzuführen. Die Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken können ebenfalls zeitgleich vorgenommen werden. Auch eine gleichzeitige Impfung gegen RSV und Grippe ist möglic.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Impfstoffe und welche Kombinationen für Sie empfehlenswert sind.

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin?

Bei akuten Erkrankungen sprechen Sie in jedem Fall vorab telefonisch oder persönlich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Im Zweifel sollten Sie die Impfung lieber verschieben.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen wie z.B. Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Schutzimpfungen besonders wichtig. In diesen Fällen ist das Risiko, an einer gefährlichen Infektion zu erkranken, deutlich erhöht. So haben zum Beispiel Menschen mit Diabetes im Vergleich zu Menschen ohne Grunderkrankungen ein drei- bis siebenfach größeres Risiko, sich eine schwere Pneumokokken-Infektion zuzuziehen. In den meisten Fällen schließt eine Grunderkrankung eine Impfung nicht aus, sondern sie kann sogar explizit empfohlen sein.

5. Aynı anda farklı aşılar yapılabilir mi?

Bazı aşılar kombinasyon halinde verilebilir ve ardından bir şırıngada sunulur.

Koronavirüs aşısının diğer aşılarla birlikte verilmesi mümkündür. Grip ve pnömokoka karşı aşılama da aynı anda yapılabilir. Aynı şey RSV ve gribe karşı aşılama için de geçerlidir.

Sizin için hangi aşıların ve kombinasyonların önerildiğini doktorunuzla görüşün.

6. Akut veya kronik hastaysam aşı olabilir miyim?

Akut hastalık durumunda, mutlaka önceden doktorunuzla telefonla veya yüz yüze konuşmalısınız. Şüpheniz varsa, aşılamanızı ertelemelisiniz.

Aşılar özellikle astım, diyabet veya kardiyovasküler hastalıklar gibi kalıcı (kronik) hastalıkları olan kişiler için önemlidir. Bu durumlarda, tehlikeli bir enfeksiyon geliştirme riski önemli ölçüde artar. Örneğin, diyabetli kişilerin şiddetli pnömokok enfeksiyonu geliştirme olasılığı, altta yatan bozuklukları olmayanlara göre üç ila yedi kat daha fazladır. Çoğu durumda, altta yatan bir hastalık aşı yapılmasını engellemez; hatta açıkça önerilebilir. Aşı olmadan önce özel ihtiyaçlarınız için doktorunuzdan tavsiye alın.

Sprechen Sie jedoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wenn Sie sich zu einer möglichen Impfung beraten lassen.

Es gibt nur wenige Erkrankungen, bei denen bestimmte Impfstoffe nicht empfehlenswert sind oder bei denen auf den richtigen Zeitpunkt zu achten ist.

Wenn Sie schwere Allergien oder Unverträglichkeiten haben, informieren Sie vor der Impfung Ihre Ärztin oder ihren Arzt darüber. Sie oder er kann prüfen, ob Bestandteile des Impfstoffes für Sie ein Risiko darstellen. Möglicherweise kann die Ärztin oder der Arzt auf einen anderen Impfstoff zurückgreifen.

7. Welche Impfreaktionen kann es geben?

Lassen Sie es in den ersten Tagen nach der Impfung etwas ruhiger angehen. Folgen Sie dazu dem Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Als häufigste Reaktion kann es zu einer vorübergehenden Rötung, Schwellung oder zu Schmerzen an der Einstichstelle kommen. Manchmal treten auch Fieber, Durchfall, Kopf- und Gliederschmerzen auf. In der Regel klingen diese Symptome innerhalb weniger Tage ab. Die Reaktionen zeigen, dass die Impfung etwas bewirkt: Der Körper wird stimuliert und baut einen Schutz auf.

Schwerwiegende, unerwünschte Wirkungen eines Impfstoffes (Impfkomplikationen) sind sehr selten. Verständigen Sie in diesen Fällen sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Zusätzlich können Sie eine aufgetretene Nebenwirkung melden: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

Bazı aşıların tavsiye edilmediği veya doğru zamanlamanın önemli olduğu birkaç durum vardır.

Ciddi alerjileriniz veya intoleranslarınız varsa, aşılamadan önce doktorunuza söyleyin. Aşı bileşenlerinin sizin için risk oluşturup oluşturmadığını kontrol edebilir. Doktorunuz başka bir aşı kullanabilir.

7. Olası reaksiyonlar ve yan etkiler nelerdir?

Aşılamadan sonraki ilk birkaç gün boyunca kendinizi zorlamayın. Doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

En yaygın reaksiyon, enjeksiyon bölgesinde geçici kızarıklık, şişme veya ağrı olabilir. Bazen ateş, ishal, baş ağrısı ve vücut ağrıları meydana gelir. Genellikle, bu belirtiler birkaç gün içinde düzelir. Reaksiyonlar aşılamanın işe yaradığını göstermektedir: Vücut uyarılır ve savunma inşa eder.

Bir aşının ciddi advers etkileri (aşı komplikasyonları) olması çok nadirdir. Bu durumlarda, derhal doktorunuza söyleyin.

Ayrıca, meydana gelen bir yan etkiyi de bildirebilirsiniz: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

8. Welche Impfstoffarten gibt es?

Besonders folgende Arten von Impfstoffen werden unterschieden:

Lebendimpfstoffe

Sie enthalten geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger, die jedoch so abgeschwächt wurden, dass sie die Erkrankung selbst nicht auslösen. Sie können aber zu einer abgemilderten Form des Krankheitsbilds führen, einer sogenannten „Impfkrankheit".

Totimpfstoffe

Sie enthalten die abgetöteten oder nicht vermehrungsfähigen Krankheitserreger oder Teile von Krankheitserregern. Der Körper erkennt sie als fremd und regt das Abwehrsystem zur Antikörperbildung an, ohne dass die jeweilige Krankheit ausbrechen kann.

mRNA-Impfstoffe und vektorbasierte Impfstoffe

Sie nutzen keine Krankheitserreger oder Bestandteile davon. Diese Impfstoffe sorgen durch eine Art „Bauanleitung" dafür, dass der Körper selbst kleine Teile des Erregers herstellt. Auf diese Erregerteile reagiert dann das Abwehrsystem.

8. Aşı türleri nelerdir?

Aşağıdaki aşı türleri özellikle farklıdır:

Canlı aşılar

Bunlar az miktarda çoğaltılabilir patojen içerir, ancak hastalığın kendisini tetiklemeyecek şekilde zayıflatılmıştır. Ancak "aşı hastalığı" adı verilen hafif bir hastalık biçimine yol açabilirler.

Ölü aşılar

Bunlar ölü veya çoğaltılamaz patojenler ya da patojen parçaları içerir. Vücut bunları yabancı madde olarak tanır ve hastalık olasılığı olmadan antikor üretmek için savunma sistemini uyarır.

mRNA aşıları ve vektör bazlı aşılar

Bunlarda herhangi bir patojen veya patojen bileşeni kullanılmaz. Bu aşılar, vücudu bir tür "üretim kılavuzu" aracılığıyla patojenin kendisinden az miktarda üretmeye teşvik eder. Vücudun savunma sistemi daha sonra bu küçük miktarlardaki patojene tepki verir.

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes?

Der Beipackzettel eines Impfstoffes informiert über den Wirkstoff und die weiteren Bestandteile des Impfstoffes. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder in der Apotheke danach. Auch online finden Sie Informationen zu den Bestandteilen, so zum Beispiel unter

www.gebrauchsinformation4-0.de oder
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

Wenn Sie wissen möchten, ob Impfstoffe koscher oder halal sind: Die Arztpraxis kann im Zweifelsfall die benötigten Informationen beim Hersteller des Impfstoffs anfordern.

9. Aşının bileşenleri hakkında nasıl bilgi alabilirim?

Bir aşının prospektüsünde, etkin madde ve aşının diğer bileşenleri hakkında bilgi verilmektedir. Bunu doktorunuza veya eczanenize sorun. Bileşenler hakkında çevrimiçi olarak da bilgi bulabilirsiniz; örneğin

www.gebrauchsinformation4-0.de veya
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

Aşıların koşer veya helal olup olmadığını bilmek istiyorsanız: Şüpheniz varsa, doktorunuzun muayenehanesi aşı üreticisinden gerekli bilgileri isteyebilir.

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen?

Wenn es für Sie schwierig ist, sich eine Notiz zu machen oder den Termin in Ihren (digitalen) Kalender einzutragen, bitten Sie eine Vertrauensperson, Sie daran zu erinnern oder fragen Sie, ob Ihre Arztpraxis Sie an den Termin erinnern kann.

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen?

In der Regel sind alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen für die Versicherten kostenfrei. Das gilt sowohl für gesetzlich wie für privat Versicherte. Darüber hinaus erstatten viele Krankenkassen auch die Kosten für weitere Impfungen, auch für Reiseimpfungen. Wenden Sie sich unmittelbar an Ihre Krankenkasse, um zu erfahren, ob und inwieweit die Kosten übernommen werden. Auch für Asylsuchende und aus einem anderen Land zugewanderte Personen werden die Kosten erstattet.

10. Bir sonraki aşı randevumu nasıl hatırlayabilirim?

Randevuyu (dijital) takviminize not almak veya kaydetmek zorsa, güvenilir bir kişiden size hatırlatmasını isteyin veya doktorunuzun muayenehanesinin randevuyu size hatırlatıp hatırlatamayacağını sorun.

11. Sağlık sigortası aşı masraflarını karşılar mı?

Kural olarak, Daimi Aşı Komisyonu tarafından önerilen tüm aşılar sigortalılar için ücretsizdir. Bu, hem yasal hem de özel sağlık sigortası olan hastalar için geçerlidir. Ayrıca, birçok sağlık sigortası şirketi seyahat aşıları da dahil olmak üzere ek aşıların masraflarını da geri öder. Maliyetlerin karşılanıp karşılanmadığını ve ne ölçüde karşılandığını öğrenmek için doğrudan sağlık sigortası sağlayıcınızla iletişime geçin. Sığınmacılar ve başka bir ülkeden taşınanlar için de masraflar geri ödenir.

12. Wo finde ich weitere Informationen?

Ihre Arztpraxis, Ihre Apotheke oder Ihr Gesundheitsamt beraten Sie persönlich, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Krankenkassen
Informationen finden Sie auf deren Internetseiten oder direkt bei Ihrer Kundenbetreuung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.gesund.bund.de/impfungen
www.migration-gesundheit.bund.de/de/startseite/

Robert Koch-Institut (RKI)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Gesundheitsinformation.de
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.gesundheitsinformation.de

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V.
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

12. Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim?

Doktorunuzun muayenehanesi, eczaneniz veya yerel sağlık merkezi size hangi aşıların sizin için anlamlı olduğunu kişisel olarak bildirecektir.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

Sağlık sigortası şirketleri
Bilgiler, web sitelerinde veya doğrudan müşteri destekleriyle bulunabilir.

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.gesund.bund.de/tr
www.migration-gesundheit.bund.de/tr/giris/

Robert Koch Enstitüsü (RKI)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Informedhealth.org
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.informedhealth.org

Almanya Tropikal Tıp, Seyahat Tıbbı ve Global Sağlık Derneği
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

Impressum

Herausgeber
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4. Auflage September 2026 (1. Auflage Juli 2022), Türkisch – Deutsch

Text
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr. Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,
Marie-Christin Moehring
www.bagso-service.de

Medizinische Beratung
Prof. Dr. med. Klaus Wahle, Facharzt für Allgemeinmedizin,
ehemaliges Mitglied der Ständigen Impfkommission

Redaktionelle Bearbeitung
Stefanie Adler, Anna Brückner

Übersetzung
TransPerfect

Layout
Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck
Kern GmbH

Bildnachweis
Titel: © Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com
S. 11: © Maria/stock.adobe.com
S: 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
S. 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

Yasal Hususlar

Yayıncı
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
(Alman Ulusal Yaşlı Vatandaş Kuruluşları Birliği)
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4. Baskı, Eylül 2026 (1. baskı Temmuz 2022), Türkçe – Almanca

Metin
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,
Marie-Christin Moehring
www.bagso-service.de

Tıbbi tavsiye
Prof. Dr. Klaus Wahle, Genel Tıp Uzmanı,
Daimi Aşı Komisyonu eski üyesi

Redaksiyon
Stefanie Adler, Anna Brückner

Çeviri
TransPerfect

Düzen
Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Baskı
Kern GmbH

Görsel Kanıtı
Başlık: © Jelena Stanojkovic/ stock.adobe.com
Sf. 11: © Maria/stock.adobe.com
Sf. 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
Sf. 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

Die Broschüre kann auch in englischer, russischer und ukrainischer Sprache bestellt werden. Digital sind alle Broschüren zu finden unter: www.bagso.de/impfratgeber

Broşür İngilizce, Rusça ve Ukraynaca olarak da sipariş edilebilir. Dijital formdaki tüm broşürlere www.bagso.de/impfratgeber adresinden ulaşabilirsiniz.

Ratgeber kostenfrei bestellen / Kılavuzu ücretsiz olarak sipariş edin

BAGSO Service Gesellschaft mbH
Tel.: 0228 / 55 52 55 0
Fax: / Faks: 0228 / 55 52 55 66
kontakt@bagso-service.de

Wir danken für die freundliche Unterstützung:/
Yardımlarınız için teşekkür ederiz:

GSK Pfizer sanofi
moderna MSD CSL Seqirus

Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

www.bagso.de

BAGSO – Yaşlıların Sesi

BAGSO – Almanya Ulusal Yaşlı Vatandaş Kuruluşları Birliği, Almanya'daki daha yaşlı nesillerin çıkarlarını temsil etmektedir. BAGSO, yaşlılar tarafından işletilen veya onlar için çalışan yaklaşık 120 sivil toplum kuruluşundan oluşan bir şemsiye örgüttür. Sosyal güvenlik içinde aktif, kendinden emin ve sağlıklı yaşlanmayı temsil eder.

www.bagso.de