



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLIK YAYINI

Dijital

Farkı Bizden, **Farkınız Yok** **Kimseden**

Otizmli bireyler için sağlıkta kapsayıcılıkta bir ilk adım:
Eşit sağlık hakkı artık daha yakın



Sağlık Herkesin Hakkı

SGK anlaşmalı özel hastanelerde otizm tanısı engel olmaktan çıkıyor



Alev Değil Bilinç Yay!

Yangınlar çoğunlukla doğa kaynaklı değil, insan hatasından kaynaklanıyor



Sıcakla Gelen Yorgunluk

Yılın en hızlı geçen mevsiminde, gerçekten yavaşlayabilen kaç kişiyiz?

Farkı Bizden, Farkınız Yok Kimseden

Otizmli bireyler ve aileleri için sağlık hizmetine erişim artık daha kolay, daha adil, daha kapsayıcı.

Demir Sağlık ve Hayat Sigorta olarak, "her bireyin sağlık hizmetine eşit ulaşma hakkı vardır" ilkesinden yola çıkarak, otizmli bireyleri sağlık sistemine dahil eden özel bir adım attık. SGK anlaşmalı özel hastanelerde hizmet alımında yaşanan kısıtlamaları aşmak için başlattığımız bu uygulama sayesinde, otizmli bireyler artık daha güvenli ve sürdürülebilir bir sağlık güvencesine sahip olabiliyor.

Bu sadece bir sigorta hizmeti değil; Türkiye'de **sigorta sektöründe bir ilk olarak**, sağlıkta kapsayıcılık adına atılmış bir farkındalık hareketidir.



Neyi Deęiřtiriyoruz?

- SGK anlaşmalı özel hastanelerde otizm tanısı engel olmaktan çıkıyor.
- Otizmli bireyler için de poliçe düzenlenebiliyor, önceden kapsam dışı sayılan sağlık haklarına şimdi erişilebiliyor.
- Ebeveynlerin en büyük kaygılarından biri olan sağlık güvencesi, artık bir sorun olmaktan çıkıyor.



Demir Sağlık olarak diyoruz ki:

Otizmi bir ayırım değil, hayatın doğal bir parçası olarak görüyor; toplumsal hayatta yer bulmasını destekliyoruz.

Sağlığı herkes için erişilebilir kılarken; sadece bireyi değil, aileyi de kapsayan bir güven alanı sunuyoruz.

Çünkü sağlık, herkesin hakkı.

Ve biz bu hakkı daha eşit bir dünya için yeniden tanımlıyoruz.



HAYATA İYİ BAK REHBERİ



Bağ Kur, Hafifle, Bu Yaz Kalbine İyi Gel!

Bedenimiz kadar ilişkilerimiz de mevsimlerden etkilenir. Yaz, sadece güneşi değil; içtenliği, yakınlığı ve paylaşımı da beraberinde getirir. Daha çok dışarıda oluruz, daha çok sohbet eder, daha fazla temas kurarız. O yüzden yaz mevsimi, yalnızca tatil değil; aynı zamanda ilişkileri onarma, derinleştirme ve yeniden kurma fırsatıdır.



Kışın içe kapanan sohbetler, yazın açık havada yeniden filizlenir. Uzun süredir görüşmediğin bir dostla güneşin altında içilen bir kahve, çocukluk parkında yapılan bir yürüyüş ya da balkon sohbetlerinde edilen birkaç kelime... Bunlar yalnızca zaman geçirmek değil, duyguları yeniden inşa etmektir.

Bir kahvenin kırk yıl hatırı varsa, bir parkta edilen kısa bir sohbetin de uzun yıllar izi kalabilir. Bazen ilk adımı atmak zor gelir, ama yaz mevsimi o adımı hafifleten bir yoldur. Küs olduğun bir dostu aramak, eski bir arkadaşla aynı masaya oturmak, sadece sevdik-

lerine daha çok sarılmak... Bunlar küçük ama güçlü eylemlerdir.

Bu yaz, sağlığını korurken ilişkilerini de besle. Çünkü hayata iyi bakmak, sadece bedenini değil; kalbini de güçlendirmektir. İçsel iyilik, çoğu zaman paylaşmanın yan etkisidir.



Ve unutma:
**Ne kadar çok paylaşırsan,
Ne kadar çok bağ kurarsan,
O kadar hafiflersin.**

**Bu ferahlık, yalnızca klimalı bir odanın serinliği değil;
ruhunun esenliği olur.**

YAŞAM TARZI

Yavaşla, Serinle, Kendine Dön!



Yavaşla. Yeniden başla. Yazı bir mevsim değil, ritim olarak düşün. Yılın en hızlı geçen mevsiminde, gerçekten yavaşlayabilen kaç kişiyiz?

Takvim Temmuz'u gösterdiğinde doğa yavaşlıyor, hava ağırlaşıyor, vücut kendini korumak için alarm veriyor. Ama biz hâlâ o eski hızımızla, "yetişmeliyim" telaşıyla devam ediyoruz. Oysa belki de tam aksini yapmalıyız: Yavaşlamak, dinlenmek, kendimize dönmek...

Sıcakla Gelen Yorgunluk Fark Edilmeyen Tükenmişlik

Yüksek sıcaklıklar sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da yorar. Konsantrasyon düşer, uyku düzeni bozulur, beden susuzlukla savaşırken zihin huzursuzlukla cebelleşir. Ama çoğu zaman bu yorgunluğu fark etmeyiz.

Küçük baş ağrıları, huzursuz geceler, ani sinirlenmeler... Belki de bedenimiz "dur" diyor.

Peki, Ne Yapmalı?

Yaz sadece deniz tatiliyle değil, yaşam alışkanlıklarıyla da yeniden tanımlamalı:

- Sabahları sessiz bir yürüyüş.
- Günde bir öğün telefonsuz yemek.
- Kendine ayırdığın 15 dakikalık serinlik köşesi.
- Şekerli içecek yerine bir bardak soğuk maden suyu.
- Ve tabii... Güneşten değil, kendinden korunmak.

Bu Yaz Seninle Kalan Alışkanlıklar Sezonu

Yaz geçip gittiğinde, senden ne kalacak?

Yenilenen uyku düzenin mi?

Her sabah içtiğin limonlu su mu?

Yoksa bir terapistten duyduğun ama ilk kez uyguladığın nefes egzersizi mi?

Kendinle kalabildiğin bir anı bu yaz yanında götür.

Demir Sağlık ve Hayat olarak biz, her mevsimin ruhuna uygun bir sağlık diliyle yanınızdayız. Çünkü sağlık; sadece doktora gitmek değil, nasıl yaşadığınla da ilgilidir.



SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR

Hayatı Sigorta Ettim

Diyenlerin Güncesinden Notlar

Gün 1

İş Görüşmesine Geç Kaldım... Ama Sağlığıma Değil



Geçen hafta o telaşta merdivenden düştüm. Ayak bileğim şişti. Neyse ki Acil Sağlık Sigortam vardı.

Özel hastaneye başvurdum, tek kuruş fark ödemedem alçıya alındı.

Üstelik doktorla değil, önce online sağlık danışmanıyla görüştüm. O yönlendirdi.

Zaman, para, stres... Hepsinden tasarruf ettim.

Ders: Küçük bir sigorta, büyük dertleri sigortalar.

Gün 9

Bebeğimin İlk Kalp Atışı



Hamileyim. İtiraf edeyim, korkuyordum.

Ama Hamilelik ve Doğum Sigortası tam da bu duygular içinmiş.

Her kontrolüm anlaşmalı özel hastanede, önceden planlı ve gönül rahatlığıyla.

Sadece kontroller değil, doğum süreci de dahil.

Yanımda sadece eşim değil, sigortam da var.

Bu yolculuk yalnız yürünmüyor.

Gün 24

Roma'da Bir Pizza, Sonrası Acil Servis



O güzel pizzanın sonu hastanede bitti. Ama Seyahat Sağlık Sigortam sayesinde paniğe gerek kalmadı.

İngilizce bilmeyen bir görevliye ne anlatabilirdim ki? Neyse ki sigorta yardım hattı çevirdi, anlattı.

Reçetemi de karşıladılar.

Yurt dışı planı yaparken bir pasaport bir de ben: ikimiz yeteriz.

Gün 32

Özel Hastaneye Giriş: 0 TL



SGK'm var ama sıra uzun, imkanlar kısıtlıydı.

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile artık özel hastaneler parmaklarımın ucunda.

Tek kuruş fark ödemedim, yılda toplam 5 veya 10 kez muayene hakkı, tetkikler, tahliller...

Randevu alırken bile farkı hissediyorsun.

Gün 43

Online Psikolog Seansı: Evden, Koltuktan, Güvenle



Modern yaşam, modern çözümler istiyor.

Demir Sağlık'ın sunduğu Online Sağlık Paketleri sayesinde, evden çıkmadan destek almak mümkün.

Online doktor, online diyetisyen, online psikolog...

Bir tıkla yanında, her ihtiyacında.

Sonuç

Sigorta, sadece riskten korunmak değil. Rutin sağlık kontrollerinden, yeni bir hayata hazırlığa; seyahatten psikolojik desteğe kadar bir yaşam alanı inşa etmek.

**Demir Sağlık sigortaları;
ihtiyaç anında değil,
her an yanında.**

ANNE - ÇOCUK

2 Yaş Yolculuğu Adım Adım Birey Olmak

Yürümek, konuşmak ve sınırlarla tanışmak Bebeğiniz artık 1 yaşında. İlk adımlar atıldı, kelimeler yavaş yavaş belirmeye başladı. Fakat bu dönem yalnızca fiziksel değil, duygusal ve sosyal gelişimin de hız kazandığı bir zaman. Annelik ise bu yıl daha fazla yönlendirici, daha sabırlı ve daha dikkatli olmayı gerektiriyor.



Adım Adım Bağımsızlık

Yürümek, yalnızca bir fiziksel beceri değil, aynı zamanda bireyselleşmenin ilk sinyali. Bebek, dünyayı kendi başına keşfetmeye başlar. Bu, anne için hem gurur hem de kaygı uyandırabilir.

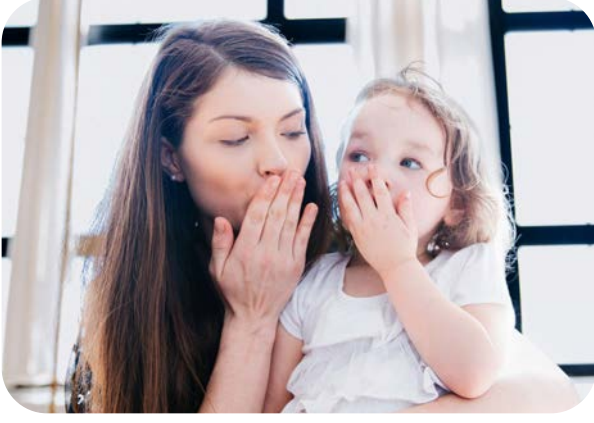
İpucu: Düşmelere hazırlıklı olun ama aşırı korumacı olmayın. Ufak riskler, büyük öğrenmeler getirir.



İlk Sözcükler, İlk İletişim

"Anne", "baba", "mama" derken artık kısa cümleler kurulur. Bebek sadece konuşmakla kalmaz, aynı zamanda duygularını da ifade etmeye başlar. Öfke nöbetleri, ağlama krizleri de bu dönemin bir parçası olabilir.

İpucu: Duyguları bastırmak yerine, adını koyun. "Şu an sinirlendin, anlıyorum" demek; güvenli bir bağ kurmanın temelidir.



Taklit ve Öğrenme

Gördüğünü yapar, duyduğunu tekrar eder. El sallamak, yüz ifadeleri taklit etmek ya da temizlik yapar gibi görünmek bu dönemin oyunlarıdır. Çünkü bebek, sizin aynanızdır.

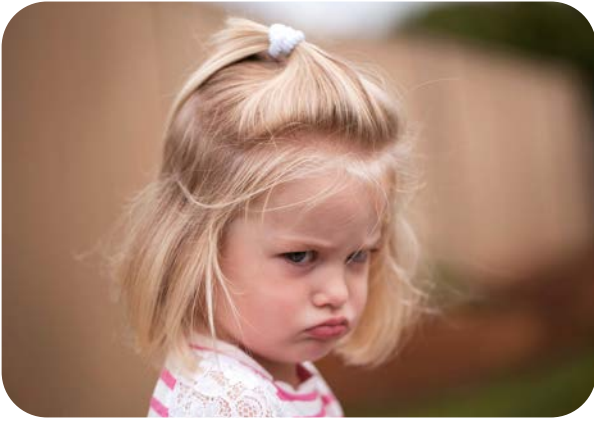
İpucu: Rutin işlerinizi birlikte yapın. Çamaşır sepetini taşımak, oyuncakları toplamak gibi mini görevler hem eğlenceli hem öğretici olur.



Oyunun Gücü

Bu yaşta her şey oyundur. Oyun, duyguları ifade etmenin, sosyal becerileri geliştirmenin ve ebeveyn-çocuk bağına güçlendirmenin en doğal yoludur.

İpucu: Ekran süresi yerine, hayal gücünü besleyen aktiviteleri tercih edin. Kukla tiyatroları, renkli hamurlar, hikâye anlatımı gibi.



“Ben” ve “Hayır” Dönemi

İnatlaşmalar, “hayır” kelimesiyle tanışma, kendi istediğini yapma çabaları... Tüm bunlar 2 yaş sendromunun habercisidir ama gelişimsel olarak sağlıklı bir işarettir.

İpucu: Sınır koyarken net ama şefkatli olun. “Bunu yapmanı istemiyorum çünkü...” gibi açıklamalar, sınırların içini doldurur.

Demir Sağlık ile Gelişimi Destekleyin

Bu dönemde ebeveynliğin en önemli bileşeni farkındalıktır. Annelik, yalnızca rehberlik değil, aynı zamanda kendine iyi bakabilmektir.

Demir Sağlık'ın sunduğu online psikolog, online doktor ve beslenme danışmanlığı gibi hizmetlerle hem bebeğinizin gelişimini hem de kendi ruhsal dengenizi destekleyebilirsiniz.

Çünkü annelik bir yolculuktur. Ve bu yolculukta, yalnız hissetmemek çok kıymetlidir.

SEYAHAT İPUÇLARI

Uzaklara Gitmeden de Yenilen!

Uçağa binmeden, bavul hazırlamadan, plansızlıktan stres olmadan da bir tatil mümkün.

Bazen yaşadığın şehir, görmediğin bir rotaya; gün batımında yürüdüğün sokak, yeni bir hatıraya dönüşebilir. Yeter ki gözün alıştıklarına değil, keşfetmeye açık olsun.



1 Haritaları Değil, Zihnini Yeniden Çiz

Google Maps bu kez tatil rehberin olmasın. Gitmediğin bir semti seç. Kafanı karıştıran işler yerine, kafanı karıştırmayan sokakları hedefle. Dönüş yolu mu? Ona sonra bakarsın.

2 Sabah Uyanır Uyanmaz Bir Yere Gitme

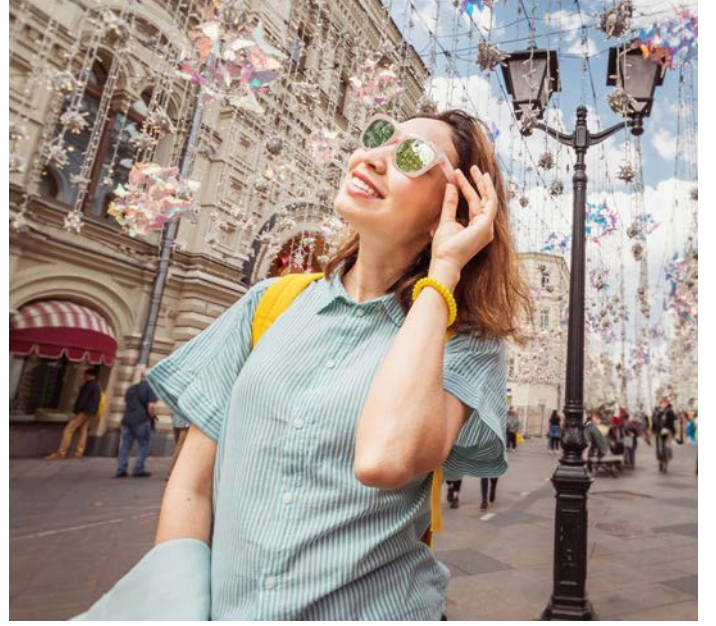
Bu kez sabahın erken saatlerinde otobüs garında değil, evinin balkonunda başla güne. Kahveni eline al, pencereden dışarı bak. Hava sıcak ama senin ruhun serin olabilir.

3 Küçük Tatlar, Büyük Kaçamaklar

Yeni bir kahveci, hiç bilmediğin bir mahalle fırını, sabah servisi yapan bir pastane... Şehirdeki gizli lezzet noktaları, çoğu zaman şehir dışındaki restoranlardan daha samimi.

4 Sessizlik Rotası Oluştur

Gürültüsüz, kalabalıksız, kendi halinde köşeler bul. Bir kütüphane, park, sahil yürüyüş yolu ya da yalnızca gölge veren bir ağaç altı. Sessizlik, tatilin gerçek lüksüdür.



5 Ekranı Kapat, Şehri Aç

Bu şehirde her gün yürüdüğün caddeler, baktığın ama görmediğin vitrinler, duyduğun ama dinlemediğin sokak müzisyenleri var. Telefonunu cebine koy. Şehirle göz göze gel.

6 Sağlık Çantayı Unutma

Her ne kadar şehirde olsan da tatil demek biraz rehabet demek. Güneş çarpması, mide problemleri, baş ağrısı... Şehir içi tatilinde de Hopi Acil Sağlık Sigortası'yla yanında olan bir destek sistemin olsun. Online doktoruna anında danış, güvenle devam et.

7 Anı Biriktir, Ama Paylaşmak Zorunda Değilsin

Her gördüğünü paylaşmak zorunda değilsin. O sokaktaki kediyle yaşadığın bakışmayı, bankta geçen iç çekişi, çocuğun çizdiği tebeşir kalbi... Hepsi sadece sana kalsın.

Uzaklara gitmeden de dinlenebilirsin

Tatil bir yer değil, bir ruh hâlidir.
Ve bazen, yeni bir sen için en güzel yolculuk; yaşadığın şehre yeniden bakmaktır.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Alev Değil Bilinç Yay!

Yaz mevsiminin en güzel yanı doğayla kurduğumuz temas. Ne var ki sıcaklıklar yükseldikçe, doğayla kurduğumuz bu temas bazen kalıcı hasarlara da dönüşebiliyor. Temmuz ayında artan sıcaklıklarla birlikte Türkiye'nin pek çok noktasında orman yangınları yaşandı. Geriye siyaha boyanmış topraklar, dumana doymuş gökyüzü ve suskun bir yaban hayatı kaldı.

Yangınlar çoğunlukla doğa kaynaklı değil, insan hatasından kaynaklanıyor. Ateş yakmak, izmarit atmak ya da cam şişeleri ormanda bırakmak gibi küçük ihmaller, binlerce hektarlık alanı saniyeler içinde yok edebiliyor.

Peki, Ne Yapabiliriz?

Yangınları önlemek için önce farkındalık, sonra alışkanlık gerekiyor. İşte atabileceğimiz birkaç küçük ama etkili adım:

- Ormanlık alanlarda ateş yakmayın.
- Piknik alanlarında bile açık ateşten kaçınin.
- Aracınızın camından sigara izmariti atmayın.
- Cam şişe ve parlayıcı maddeleri doğaya bırakmayın.
- Duman ya da ateş gördüğünüzde hemen 112 Acil Çağrı Merkezi'ni arayın.

Demir Sağlık ve Hayat olarak, **Yeşil Bir Gelecek İçin Buradayız**

Sürdürülebilir bir dünya için yalnızca sağlığı değil, çevreyi de önemsiyoruz. Dijitalleşme yolculuğumuzda kağıtsız poliçe sistemlerine geçerek doğaya katkı sağlıyoruz. Yeşil ofis uygulamalarıyla enerji ve kaynak tüketimini azaltıyor, karbon ayak izimizi küçültmeye devam ediyoruz.

Çünkü bizce sağlıklı bir yaşam, sadece bedenle değil; temiz hava, canlı ormanlar ve korunmuş bir çevreyle mümkün.



Otizmin Farkındayız

Farkı bizden,
Farkınız yok kimseden!

♥ Özel Sağlık ve Tamamlayıcı Sağlık
sigorta ürünlerimizle
artık sizlerin de yanındayız



demirsaglik.com.tr



Müşteri Hizmetleri
0850 252 04 04



demirsaglikvehayat



DHSigorta



demirsaglikvehayat