



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLIK YAYINI

Dijital

Sağlığınızın Mimarı:

Sigorta ile Geleceğinizi İnşa Edin



Acil Sağlık Sigortası

Beklenmedik Anlara Karşı
Kesin Koruma!



Hayata İyi Bak

Sağlık, Eğlence ve Sürprizlerle
Dolu Bir Macera



Seyahat İpuçları

Uzun Süreli Seyahatlerde
Mental Sağlık

■ DEMİR BÜLTEN



Sağlığınız Kış Aylarına Hazır mı?

Mevsimsel grip, her yıl dünya genelinde ciddi sayıda klinik hastalığa yol açmakta ve özellikle risk gruplarında ağır seyredebilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, her yıl dünya çapında 1 milyar grip vakası görülmekte olup; bu vakaların yaklaşık 3 ila 5 milyonu ciddi hastalıklara dönüşmektedir.

Sağlık Kontrolleri Neden Önemlidir?



Sağlık Bakanlığı'nın son verilerine göre, Türkiye'de kişi başına düşen yıllık hekim müracaat sayısı 11,4'e ulaşmıştır. Bu sayının her yıl artması sağlık bilincinin yükseldiğini gösterse de birçok yetişkin düzenli sağlık kontrollerini ihmal etmektedir. Grip, özellikle gebeler, 5 yaş altı çocuklar, 65 yaş üzeri bireyler, kronik hastalığı olanlar ve bağışıklık sistemi zayıf kişilerde daha ağır seyretmektedir. Düzenli sağlık kontrolleri, bağışıklık sisteminin durumunu izleyerek hastalığın erken teşhis ve tedavisine olanak tanımaktadır.

Gripten Korunmanın Yolu Aşılar

Gripten korunmanın en iyi yolu aşıdır. Güvenli ve etkili aşılar 60 yıldan uzun süredir kullanılmaktadır. Grip aşısının içeriği, Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir önceki yıl salgın yapan virüs türlerine göre belirlenmekte ve her yıl yenilenmektedir. Aşının koruyuculuğu da yaklaşık 6 ila 8 ay sürmektedir. Bu nedenle, mevsimsel gribe karşı etkin bir korunma sağlanması için her yıl grip aşısı yaptırmak son derece önemlidir.

Kimlerin Aşısı Ödeniyor?

Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK), Sağlık Uygulama Tebliği'nde (SUT) belirlenen kriterlere göre belirli risk gruplarının grip aşısı bedelini karşılamaktadır. Doktor reçetesi ile Eylül-Şubat döneminde 65 yaş ve üstü bireyler, yaşlı bakımevi veya huzurevinde kalanlar, gebeliğin 13. haftasından doğuma kadar olan hamileler ve belirli kronik hastalığı bulunan kişilere grip aşısı desteği sağlamaktadır. Bu grupların dışında kalan bireyler için ise grip aşısı bedeli SGK tarafından karşılanmamaktadır.

HAYATA İYİ BAK REHBERİ

Hayata İyi Bak: Sağlık, Eğlence ve Sürprizlerle Dolu Bir Macera

Hayat, sıradan bir yolculuk değil; adeta bir parkta eğlenceli bir yolculuğa benziyor! Demir Sağlık ve Hayat Sigorta olarak, “**Hayata İyi Bak**” sloganımızla seni unutulmaz bir sağlık macerasına davet ediyoruz. Hazır mısın? O zaman başlayalım!

Sağlıklı Beslenme: **Süper Kahramanlar İçin Menü**

Hayal et: Yiyeceklerin, süper kahramanlar gibi seni koruyacak güçlere sahip! Renkli meyve ve sebzelerle dolu bir tabak hazırlarken, her bir besin maddesinin sana sağladığı süper gücü düşün. Örneğin, havuçlar göz sağlığını, ıspanak ise kas gücünü artırır. Her gün bir “süper kahraman” seçerek, ona özel bir yemek hazırlayabilirsin!

Öneri: “**Süper Güçler**” Haftası

Her gün bir süper kahramanın yiyeceğiyle dolu bir tabak hazırla ve arkadaşlarına “Süper Güçler” haftası düzenle! Kim en yaratıcı tabağı yapacak?



Egzersiziz: Zaman Yolculuğu ve Dans

Spor yapmak, sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda eğlenceli bir macera! Egzersizini bir zaman yolculuğuna dönüştür. Farklı dönemlerde popüler olan dans stillerini keşfet: 80'ler aerobikinden, 20'ler TikTok danslarına kadar! Her ders, seni farklı bir zamana götürecektir.

Öneri: “Zaman Yolculuğu” Partisi

Arkadaşlarını davet et ve her birinin favori dönemine ait bir dans dersi düzenle. Hem eğlenin hem de hareket edin!



Zihin Sağlığı: Yaratıcı Kaos

Zihin sağlığını korumak, sıradan meditasyon ve yoga ile sınırlı değil. Düşüncelerini serbest bırakmak için “yaratıcı kaos” oluşturabilirsin! Renkli kalemler ve büyük bir kağıt al, hislerini veya düşüncelerini özgürce çiz ve yaz. Anlık düşüncelerle sanat eseri yarat!

Öneri: “Zihin Festivali”

Her ay bir gün, bir “zihin festivali” düzenle. Kendi sanatını yarat, yeni şeyler dene ve hayal gücünü serbest bırak. Arkadaşlarınla birlikte yaratıcılığı kutlayın!

Sonuç:

Hayatın Macera Dolu Yüzü

“Hayata İyi Bak” demek, sağlık ve mutluluğu eğlenceli bir macera haline getirmek demektir. Süper kahraman besinler, zaman yolculuğu dansları ve yaratıcılıkla dolu günler seni bekliyor. Demir Sağlık ve Hayat Sigorta ile hayatına değer katmanın ve sağlığına iyi bakmanın tam zamanı! Hazır mısın? Macerana başlayarak hayatı dolu dolu yaşa!

Sağlık Güvencesi: Gizli Kalkanın

Demir Sağlık ve Hayat Sigorta, hayatının her aşamasında senin gizli kalkanın! Sağlık sigortası, macera sırasında karşılaşılabileceğin beklenmedik durumlarla başa çıkmanı sağlar. Sağlık kontrolleri, senin için bir “hazırlık görevi” gibi düşünülebilir: İyiliğin için gerekli tüm ekipmanları kontrol et!

Öneri: “Kalkan Testi”

Yılın belirli zamanlarında kendine “Kalkan Testi” uygula. Sağlık kontrollerin, aşıların ve genel sağlık durumunu değerlendirerek, hayatındaki maceraya hazır mısın?

YAŞAM TARZI

Kendine Özgü Bir Hayat Yarat

Yaşam tarzı, sadece günlük rutinler değil; kişiliğimizi, değerlerimizi ve hayata bakış açımızı yansıtan bir ifadedir. Kendine özgü bir yaşam tarzı oluşturmanın yollarını keşfetmeye hazır mısınız? Haydi, birlikte hayal gücümüzü serbest bırakalım!

Minimalist Bir Yaklaşım

Sadelik, yaşam tarzında ferahlama ve huzur getirebilir. Eşyalarınızı ve yaşam alanınızı sadeleştirerek, hem fiziksel hem de zihinsel alanınızı temizleyebilirsiniz. Gereksiz eşyaları ayırarak, sadece gerçekten ihtiyaç duyduğunuz şeylerle yaşamak, yaşam kalitenizi artırır.

Uygulama: Haftalık Sadeleşme

Her hafta bir alanınızı sadeleştirmek için zaman ayırın. Gardırobunuzu, masa üstünüzü veya kitaplığınızı düzenleyin. Her bir eşyanın, hayatınıza kattığı değeri düşünün.

Kendine Özgü Bir Hayat Yarat

Kendi Değerlerinle Başla

Yaşam tarzı oluştururken, öncelikle kendi değerlerinizi belirlemek önemlidir. Hangi değerlere sahip olduğunuzu bilmek, hayatınızı bu doğrultuda şekillendirmenizi sağlar. Örneğin, doğaya duyduğunuz hayranlık, sağlıklı yaşam, aile bağları veya yaratıcılık gibi unsurlar, yaşam tarzınızın temel taşlarını oluşturabilir.

Uygulama: Değerler Listesi

Bir kağıda en önemli bulduğunuz 5 değeri yazın. Bu değerler, yaşam tarzınızı belirlerken rehberiniz olacak. Her gün bu değerlere nasıl sadık kaldığınızı gözlemleyin.





Aktif ve Sosyal Bir Yaşam

Sosyal bağlantılar, yaşam tarzınızı zenginleştiren unsurlardan biridir. Arkadaşlarınızla düzenli olarak bir araya gelmek, yeni insanlarla tanışmak ve sosyal etkinliklere katılmak, hem zihinsel sağlığını hem de mutluluğunuzu artırır.

Uygulama: Sosyal Takvim

Her ay, katılmak istediğiniz etkinlikleri veya buluşmaları planlayın. Spor takımlarına katılabilir, kurslara gidebilir veya gönüllü projelere dahil olabilirsiniz.



Sonuç: Kendine Özgü Bir Yaşam Tarzı Yarat

Kendine özgü bir yaşam tarzı oluşturmak, hayattan aldığınız keyfi artırır ve sizi daha mutlu kılar. Demir Sağlık ve Hayat Sigorta olarak, yaşam tarzınızı geliştirirken sağlığınıza da dikkat etmenizi öneriyoruz. Şimdi, kendi değerlerinizi, hedeflerinizi ve alışkanlıklarınızı belirleyerek, hayatınızı zenginleştirme zamanı! Unutmayın, hayat, sizin özgün dokunuşlarınızla daha güzel!

Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştir

Sağlıklı yaşam, yaşam tarzının vazgeçilmez bir parçasıdır. Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli uyku, hem beden hem de zihin sağlığını destekler. Sağlıklı alışkanlıklar edinerek, enerjinizi artırabilir ve stresle başa çıkma yeteneğinizi güçlendirebilirsiniz.

Uygulama: Alışkanlık Takibi

Her hafta sağlıklı bir alışkanlık belirleyin ve bunu uygulamak için kendinize bir hedef koyun. Örneğin, günde 10.000 adım yürümek veya her gün bir yeni sebze yemek.



Kendi Hedeflerinizi Belirleyin

Yaşam tarzınızı şekillendirirken, geleceğe yönelik hedefler belirlemek de önemlidir. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefleriniz, yaşamınıza yön verecektir. Bu hedefler, kariyer, eğitim, hobi veya kişisel gelişim alanında olabilir.

Uygulama: Hedef Haritası

Hedeflerinizi yazın ve bunları görselleştirin. Bir hedef haritası oluşturarak, neyi başarmak istediğinizi her gün hatırlayın. Bu, motivasyonunuzu artırır.

SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR

Acil Sağlık Sigortası

Beklenmedik Anlara Karşı
Kesin Koruma!



Hayat, sürprizlerle dolu bir yolculuk olup, bu yolculukta sağlığını güvence altına alacak en güçlü kaynak **Acil Sağlık Sigortası**'dır. Sağlığını koruma altına alarak, her anı güven içinde yaşayabilir ve yaşamın tadını çıkarabilirsiniz.

Acil sağlık sigortası hakkında daha fazla bilgi almak için <https://www.demirsaglik.com.tr/> web sitemizi ziyaret edin veya müşteri hizmetlerimizle iletişime geçin.

Acil Sağlık Sigortası Nedir?

Acil sağlık sigortası, ani sağlık problemlerinde anında çözüm sunan bir kalkan görevi görür. Acil müdahale, tedavi ve hastane masraflarını karşılayarak, hayatınızdaki belirsizlikleri ortadan kaldırır. Hızlı, güvenilir ve etkili bir destek ile sağlığını her daim koruma altına alın!

Anında Müdahale ile Sağlığınızı Koruyun

Acil sağlık sigortası, en kritik anlarda devreye girer. Hastalık ya da kaza anında alacağınız hızlı müdahale, sağlığınızı korumak için hayati öneme sahiptir. Sağlık sorunlarınızı en kısa sürede çözerek, hayata kaldığınız yerden devam etmenizi sağlar.

Geniş Sağlık Ağı ile Her Yerde Yanınızda

Acil sağlık sigortası, ülke genelindeki çok sayıda hastane ve sağlık merkezi ile geniş bir ağa sahiptir. Nerede olursanız olun, acil sağlık hizmetlerine kolayca ulaşarak, yalnızca sağlık sorunlarınızı çözmekle kalmaz, aynı zamanda kendinizi güvende hissedersiniz.

Ekonomik Koruma ile Maddi Sıkıntılardan Uzak Durun

Acil sağlık hizmetleri beklenmedik yüksek maliyetler getirebilir. Acil sağlık sigortası, beklenmedik maddi kaygılardan uzak durmanızı sağlar. Geleceğinizi güvence altına alarak, hayatınızı daha rahat bir şekilde sürdürebilirsiniz.

Sonuç: **Sağlığınızı Tehlikeye Atmayın!**

Acil sağlık sigortası, sağlığınızı korumanın ve beklenmedik durumlarla başa çıkmanın en güçlü yoludur. Kesin çözüm, geniş kapsama alanı ve ekonomik avantajları ile sağlığınıza değer verin. Hayatın sürprizlerine karşı hazırlıklı olun ve güvende kalın!



Online Reçeteli Doktor Hizmeti ile Hızlı Çözüm

Acil sağlık sigortası, online reçeteli doktor hizmeti ile sağlığınızı her an yanınızda taşır. Acil durumlarda, uzman doktorlarınızla anında bağlantı kurarak, hızlı bir değerlendirme alabilir ve ihtiyaç duyduğunuz reçeteleri kolayca temin edebilirsiniz. Zaman kaybetmeden sağlık sorununuza çözüm bulmak artık çok kolay!

Kapsam ve Sunulan Hizmetler

Acil yardım hizmetleri:

7/24 ambulans ve nakil hizmetleri

Hastane masrafları:

Yatış, muayene ve tedavi masraflarını kapsar

Danışmanlık hizmetleri:

Acil durum danışmanlığı ve online doktor hizmetleri

ANNE - ÇOCUK

Hamilelikte İlk Üç Ay Bebeğin Gelişimi ve Anne Adayının Süreci

Tebrikler! Hayatının en heyecan verici dönemi şimdi başlıyor. Önünde, içindeki bebeğin gün geçtikçe büyüdüğünü izleyeceğin paha biçilemez 40 hafta var. Bu süreçte, her haftanın ne kadar değerli olduğunu biliyoruz ve seni bilgilendirmek için buradayız.

1.Ay

Yeni Bir Başlangıç

Hamileliğin ilk ayında, bebeğin henüz oluşum aşamasında. Bu dönemde boyu yaklaşık 1.5-3 mm, kilosu ise henüz çok hafif. Mide bulantısı, kusma, kokulara karşı hassasiyet ve aşırı uyku hali gibi belirtiler yaşayabilirsin. Her hamilelik farklıdır; bu nedenle yaşadığın semptomlar da kişiseldir.

Unutma, doktor kontrolleri bu dönemde en önemli önceliğin olmalı. Ayrıca, doktorun genellikle folik asit takviyesi önerir. Folik asit, bebeğin nöral tüp gelişimi için kritik bir vitamindir ve hamileliğin ilk üç ayında düzenli olarak alınması önerilir.



2.Ay

Büyüyen Bir Hayal

İkinci ayda, bebeğin hızla büyümeye başlıyor. Boyu yaklaşık 15-16 mm, kilosuna ise 2 gram civarına ulaşmış durumda. Kalbi şekillenmeye başlıyor ve kalp atışlarını duyabilirsin! Bu ay, yüz hatları oluşmaya başlarken beyin gelişimi neredeyse tamamlanıyor. Ayrıca, bu dönemde sık sık idrara çıkma ve halsizlik gibi belirtiler yaşayabilirsin.

Beslenmene özen göstermek, bu haftadan itibaren büyük önem kazanıyor. Hormon değişiklikleri nedeniyle kaygılar yaşayabilirsin; bu duyguları eşinle paylaşmak rahatlatıcı olabilir. Bakımlı görünmek, kendini iyi hissetmene yardımcı olacaktır.



3.Ay

Fetüs Dönemi



Hamileliğin üçüncü ayına girdiğinde, embriyo evresi sona eriyor ve bebeğin artık fetüs oldu. Boyu yaklaşık 7-8 cm ve ağırlığı 22-25 gram civarında. Bebeğin tüm organları çalışmaya başladı ve hareketlenmeye başlayacak. Önümüzdeki ay bu hareketleri hissetmeye başlayacaksınız ve bu heyecanı tahmin edebiliyoruz.

Bu dönemde baş ağrıları ve ciltteki değişiklikler gibi belirtiler yaşayabilirsin; bu değişikliklerin sebebi artan östrojen seviyesidir. Ayrıca, bu ay İkili Test'i (11-14. haftalar arasında yapılan test) yaptırmayı unutma. Bu test, bebeğin sağlık durumunu değerlendirmek için önemli bir adımdır.

Sonuç:

Hamileliğin ilk üç ayı, hem senin hem de bebeğin için oldukça heyecan verici bir dönem. Her trimesterde yaşadıkların, seni bekleyen büyük değişimlerin habercisi. Bu süreçte sağlığını dikkat etmeyi ve doktor kontrollerini aksatmamayı unutma! Demir Sağlık **İki Can Hamilelik Sigortası** ile bu yolculuğun her anını güvenle ve rahatlıkla geçirebilir, kendini ve bebeğini koruma altına alabilirsin. Şimdi, heyecan dolu bu yolculuğa hazır mısın?

SEYAHAT İPUÇLARI

Uzun Süreli Seyahatlerde Mental Sağlık Dijital Nomadlar İçin 5 Strateji



Dijital nomad olmak, dünyayı keşfederken aynı zamanda işlerinizi de yönetebileceğiniz heyecan verici bir yaşam tarzıdır. Ancak, sürekli hareket halinde olmak, farklı kültürlerde yaşamak ve tek bir yerde kök salmamak bazen ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Demir Sağlık olarak, dijital nomadlar için uzun süreli seyahatlerde mental sağlığı koruma konusunda etkili stratejiler paylaşıyoruz. Ayrıca, seyahatinizde karşılaşılabileceğiniz sağlık sorunlarına karşı sizi güvence altına alacak **Demir Sağlık Seyahat Sigortası**'nın sağladığı avantajları da keşfedeceksiniz.

1

Sosyal Bağlantılarınızı Güçlendirin

Sürekli yeni yerlere taşınmak, yalnızlık hissine yol açabilir. Dijital nomadlar için bir yerden bir yere gitmek, bazen sosyal bağlantıların zayıflamasına neden olabilir. Bunun önüne geçmek için, çevrenizdeki topluluklarla aktif bir şekilde iletişim kurun. Yerinize göre dijital nomadlar için kurulan sosyal gruplara katılabilir veya co-working alanlarında diğer gezginlerle tanışabilirsiniz. Aynı zamanda, sevdiklerinizle sık sık video görüşmeleri yaparak yalnızlık hissinizi dengeleyebilirsiniz. Uzun süreli seyahatlerde yalnız kalmamak, ruh sağlığınız için kritik bir öneme sahiptir.

2

Rutinlerinizi Korumaya Çalışın

Dijital nomad yaşam tarzında esneklik oldukça büyük bir avantaj olsa da, fazla esneklik zaman zaman ruhsal yorgunluğa yol açabilir. Her gün belirli bir saatte kalkmak, düzenli yemek yemek ve uyumak, zihinsel sağlığınızı korumaya yardımcı olur. Aynı zamanda, iş ve kişisel hayat arasında bir denge kurmak da önemlidir. Çalışma saatlerinizi belirleyerek iş dışında kalan zamanı kendinize ayırmak, dinlenmenize ve yenilenmenize yardımcı olacaktır.

3

Yeni Deneyimlere Açıksınız, Ama Kendinizi İhmal Etmeyin

Yeni yerler görmek, kültürel deneyimler yaşamak dijital nomad yaşamının en güzel yanlarından biridir. Ancak, sürekli yeni deneyimlere dalmak bazen kendinizi aşırı yormanıza ve mental olarak tükenmenize yol açabilir. Yavaşlayın, bir süreliğine sadece bir kafe köşesinde oturup etrafı izleyin. Kendinize zaman ayırarak, sadece gözlem yapmak ve zihinsel olarak sakinleşmek, uzun vadede daha sağlıklı bir seyahat deneyimi sağlayacaktır.

4

Kendi “Yavaş Seyahat” Ritminizi Bulun

Dijital nomadlar genellikle her hafta ya da her ay yeni bir yere taşınırlar, ancak bu hız mental ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. “Yavaş seyahat” (slow travel) felsefesini benimseyin. Belirli bir yerleşim yerinde birkaç hafta, hatta birkaç ay kalmak, hem işlerinizi verimli yapmanızı hem de o bölgenin kültürünü derinlemesine keşfetmenizi sağlar. Bu şekilde, acele etmeden, daha bilinçli ve sağlıklı bir seyahat ritmi oluşturabilirsiniz.

5

Ruhsal Denge İçin Doğa ile Zaman Geçirin

Dijital nomadların çoğu, şehir hayatının karmaşasından uzaklaşmak için doğa ile iç içe olmak isteyebilir. Doğada vakit geçirmek, zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Her gün birkaç saat doğada yürüyüş yapmak veya meditasyon yapmak, zihninizi rahatlatır ve stresi azaltabilir. Seyahatinizin başlangıcında doğayı keşfetmeyi bir öncelik haline getirin. Doğa, şehirdeki stres ve mental yorgunluğu ortadan kaldırarak size taze bir zihin ve enerji kazandırır.



Demir Sağlık Seyahat Sigortası

Dijital Nomadlar İçin Güvence Sağlayın

Sürekli seyahat eden dijital nomadlar için en önemli konulardan biri de sağlık güvencesidir. **Demir Sağlık Seyahat Sigortası**, her türlü tıbbi acil durumda sizi güvence altına alır ve sağlık hizmetlerine kolayca erişmenizi sağlar. Yurt dışında geçirdiğiniz bir kaza veya beklenmedik sağlık sorunu, ruhsal sağlığınızı olumsuz etkileyebilir. Sigorta, acil sağlık müdahalesi, hastane yatışı veya tedavi masraflarını kapsayarak, size mental bir rahatlık sağlar.

Dijital nomadların karşılaştığı en büyük zorluklardan biri, sağlık hizmetlerine güvenli ve hızlı erişimdir. **Demir Sağlık Seyahat Sigortası** ile seyahatiniz boyunca tıbbi ihtiyaçlarınıza hızlı bir şekilde çözüm bulabilirsiniz. Ayrıca, sağlık sigortanızın kapsamı dahilinde kaybolan bagajlar veya uçuş iptalleri gibi seyahatle ilgili olumsuz durumlar için de destek alabilirsiniz. Bu tür güvence, dijital nomadların yaşamını daha az stresli ve daha güvenli hale getirir.

Demir Sağlık, dijital nomadların sağlığını sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal açıdan da önemseyen bir anlayışla yaklaşır. Sürekli hareket halinde olmak, farklı kültürlerle iç içe olmak oldukça heyecan verici olsa da, mental sağlık için alınacak bazı önlemlerle bu yaşam tarzı daha sağlıklı hale getirilebilir. Yukarıdaki stratejiler ile hem ruhsal hem de fiziksel sağlığınızı koruyarak, sağlıklı ve verimli bir dijital nomad yaşamı sürdürebilirsiniz. Seyahatiniz boyunca güvende kalmak için **Demir Sağlık Seyahat Sigortası**’nı tercih edin ve rahatça keşfe çıkın!

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Sürdürülebilir Sağlık Sürdürülebilir Gelecek

Çevresel, ekonomik ve toplumsal zorluklar sağlık sektörünü etkilerken, sağlık sigortası sürdürülebilir bir geleceğin yapı taşı haline geliyor. Sürdürülebilir sağlık sigortası, çevreye duyarlı, toplumsal faydayı gözeten ve ekonomik verimlilik sağlayan bir sistem kurmayı hedefliyor.

Çevresel Sürdürülebilirlik Yeşil Sağlık Sigortası

Sağlık sigortasında çevresel sürdürülebilirlik, verimli kaynak kullanımı ve çevresel etkinin azaltılması ile sağlanır. Sigorta şirketleri, çevre dostu uygulamalarla daha yeşil bir geleceğe katkıda bulunur.



Dijital Dönüşüm ve Kağıtsız Süreçler:

Dijitalleşme, kağıt kullanımını azaltarak çevresel etkiyi en aza indirir ve operasyonel verimliliği artırır.



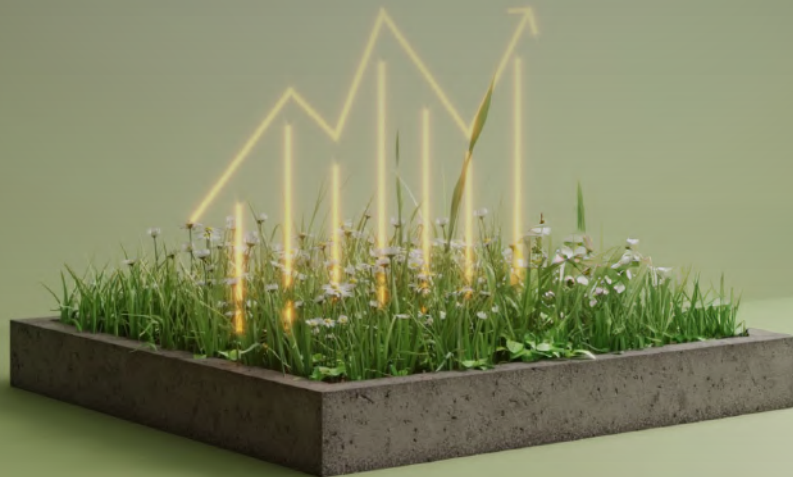
Yeşil Ofisler:

Enerji tasarrufu sağlayan sistemler ve sürdürülebilir malzemelerle ofislerin çevresel etkisi azaltılır.



Sürdürülebilir Sağlık Tesisleri:

Enerji verimli ve yeşil sertifikalı tesislerle yapılan işbirlikleri çevresel sürdürülebilirliği destekler.



Toplumsal Sürdürülebilirlik

Sağlıkta Eşitlik ve Erişilebilirlik

Sürdürülebilir sağlık sigortası, tüm bireyler için eşit sağlık hizmeti erişimi sağlamayı ve sağlık eşitsizliklerini azaltmayı hedefler.

Erişilebilir Sigorta Planları

Sürdürülebilir sigorta, uygun fiyatlı poliçelerle farklı grupların sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırarak sağlık eşitsizliklerini azaltır.

Sağlık Eğitimi ve Bilinçlendirme

Sigorta şirketleri, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik eden eğitim programları ile bireylerin ve toplumun yaşam kalitesini artırır.

Ekonomik Sürdürülebilirlik

Verimlilik ve Uzun Vadeli Sağlık

Sürdürülebilir sağlık sigortası, çevresel ve toplumsal faydaların yanı sıra ekonomik verimlilik sağlar.

Önleyici Sağlık ve Erken Müdahale

Hastalık önleme ve erken teşhis maliyetleri düşürerek bireyler ve sigorta şirketleri için ekonomik avantaj sağlar.

Veri Analitiği ve Kişiselleştirilmiş Sigorta

Bireylerin sağlık verilerine dayalı kişiselleştirilmiş sigorta, hizmetlerin verimliliğini artırır ve kaynakların etkin kullanılmasını sağlar.

Sürdürülebilir Sağlık Sigortasının Geleceği

Demir Sağlık ile Sağlıklı Bir Geleceğe Adım Atmak

Sürdürülebilir sağlık sigortası, bireylerin sağlığını güvence altına almanın ötesinde toplumun refahını artırmayı, çevresel etkileri azaltmayı ve ekonomik verimliliği sağlamayı hedefler. Demir Sağlık, sürdürülebilir sağlık sigortası alanında çevre, toplum ve ekonomi odaklı bir yaklaşımla bu dönüşüme öncülük etmektedir.

- Çevre Dostu Uygulamalar:** Demir Sağlık, kağıtsız ve dijital işlemlerle çevre üzerindeki etkisini azaltarak sigorta süreçlerini daha sürdürülebilir hale getiriyor.
- Yeşil Sağlık Yatırımları:** Enerji verimli sağlık tesisleriyle işbirliği yaparak doğa dostu sağlık hizmetleri sunuyor.
- Toplumsal Eşitlik:** Uygun fiyatlı poliçelerle her kesime eşit erişim sağlıyor ve sağlık eşitsizliklerini azaltmayı hedefliyor.
- Önleyici Sağlık Hizmetleri:** Online sağlık koçluğu ile sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik ediyor, bu sayede maliyetleri düşürüp bireylerin yaşam kalitesini artırıyor.

Demir Sağlık, sürdürülebilir sağlık sigortası modeliyle çevre, toplum ve ekonomi arasında denge kurarak sağlıklı bir geleceğe katkıda bulunmayı sürdürüyor.

Demir Sağlık

Dijital Özel Sağlık Sigortası



Konut
hizmetleri



Ücretsiz
online psikolog
ve diyetisyen



Ücretsiz
check-up
ve diş dolgusu



Yurtdışı
hizmetleri



Ücretsiz
veteriner ve birçok
pet hizmeti



Araç
hizmetleri

ve çok daha fazlası...

Hayata iyi bak diye **Ömür Boyu Yenileme Garantisi** fırsatı ile birlikte..

18- 40 yaş arasındaysan
sen de bir tıkla sahip olabilirsin!

QR kodu okutarak sayfamıza ulaşabilirsin.



dijitaloss.demirsaglik.com.tr



Müşteri Hizmetleri
0850 252 04 04



demirsaglikvehayat



DHSigorta



demirsaglikvehayat