



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLIK YAYINI

Dijital



Küçük Kalplerin

Büyük Bayramı

Çünkü bir ulusun en değerli hazinesi, Atatürk'e göre çocuklarıydı



Büyürken Güvende Olmak

Çocukların İlk Günden İtibaren Sağlık Güvencesine Neden İhtiyacı Var?



Seyahat Et, Hisset, Yaşa

Son Yılların En İlham Verici 5 Seyahat Filmi



Demir Sağlık ve Hayat'tan Güçlü Bir Destek

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası



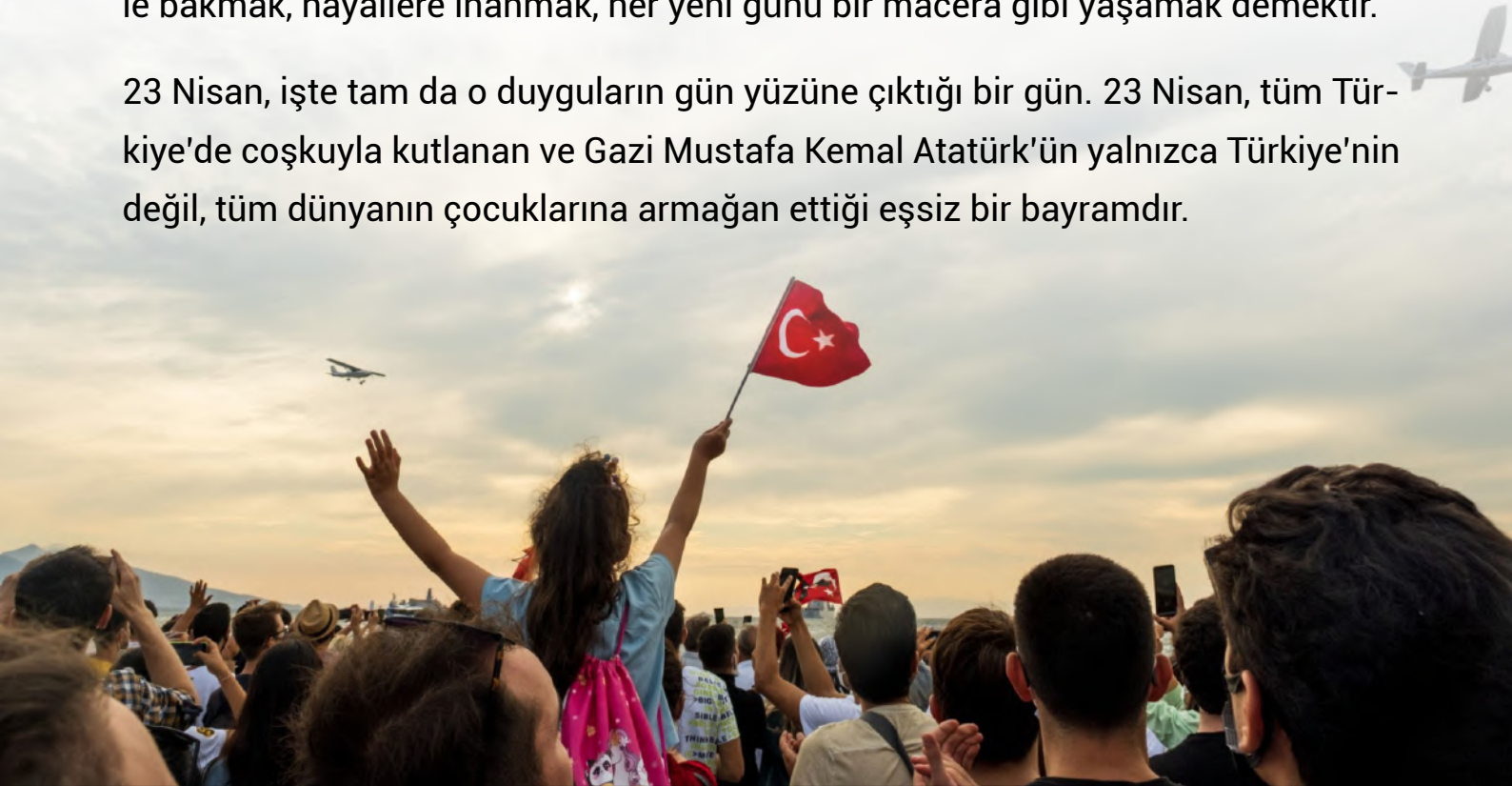
23 NİSAN

Ulusal Egemenlik
ve Çocuk Bayramı
Kutlu Olsun!



Bazen bir rüzgâr eser, çocukluğumuzu hatırlatır; tozlu sokaklarda koşturduğumuz günleri, ip atladığımız, misket oynadığımız, yere düşüp dizimizi kanattığımız ama ağlamadan kalktığımız anları... Bir yandan büyümeye çalışırken, diğer yandan hiç büyümemeyi dilediğimiz zamanları... Çünkü çocuk olmak; dünyaya büyük gözlerle bakmak, hayallere inanmak, her yeni günü bir macera gibi yaşamak demektir.

23 Nisan, işte tam da o duyguların gün yüzüne çıktığı bir gün. 23 Nisan, tüm Türkiye'de coşkuyla kutlanan ve Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün yalnızca Türkiye'nin değil, tüm dünyanın çocuklarına armağan ettiği eşsiz bir bayramdır.



Hayal Etmek Çocukların Dilidir

Çocuklar, dünya henüz onlara hiçbir şey anlatmamışken bile her şeyi hayal ederler. Bir karton kutu onlar için uzay mekiğidir, bir sandalye dizisi uçsuz bucaksız bir tren, bir çizgi ise gökyüzüne açılan bir kapıdır.

Hayal etmek, çocukların en güçlü yönüdür ve ne mutlu ki bu bayram, o hayallerin en yüksek sesle dile getirildiği, o küçük kalplerin en büyük umutlarla attığı gündür.



İçimizdeki Çocuğu Hatırlamak İçin Bir Gün

Her 23 Nisan'da biraz durup içimizdeki çocuğu hatırlamak iyi gelir. Kalabalığın içinden bir adım geri çekilip kendi iç sesimizi duymak...Kendimize şu soruyu sormak:

"En son ne zaman hiçbir şey düşünmeden sadece gülümsedim?"

"En son ne zaman yağmurda yürümekten keyif aldım, ya da yıldızlara bakıp dilek tuttum?"

Bu bayram, içimizdeki çocuğa sarılma günü. Hayatın ciddiyetine kısa bir mola verip ayakkabılarımızı çıkarıp çimlere basma günü...Her şeye rağmen umut etmeye devam etme günü...

23 Nisan

Umut, Sevgi ve Oyunla Dolu Bir Gün

Bugün, çocukların bayramı.

Ama aynı zamanda; masumiyetin, neşenin, hayal kurmanın, özgürlüğün bayramı.

Kutlu olsun 23 Nisan.

HAYATA İYİ BAK REHBERİ

Büyürken Güvende Olmak

**Çocukların İlk Günden İtibaren Sağlık
Güvencesine Neden İhtiyacı Var?**

Çocuklar büyürken düşer, kalkar, öğrenir. Bu büyüme yolculuğunda, onları korumak da biz yetişkinlerin sorumluluğudur. Sağlık güvencesi, bu korumanın en temel adımlarından biridir. Sadece hastalık anında değil, sağlıklı bir geleceğin temellerini bugünden atmak için önemlidir.



Önce Önlem, Sonra Güvence

Her çocuğun sağlıklı, güvenli ve eşit imkânlarla büyüme hakkı var. Oysa her yıl dünya genelinde beş yaş altı milyonlarca çocuk, önlenabilir nedenlerle hayatını kaybediyor. UNICEF'in Every Child Alive (Her Çocuk Hayatta) girişimi, bu konuda çarpıcı bir gerçeğe dikkat çekiyor: Doğumdan itibaren yapılan basit ama etkili sağlık yatırımları, çocuk ölümlerini büyük ölçüde azaltıyor ve uzun vadede toplumların sağlık yükünü hafifletiyor.

Bu girişim, her anne ve bebeğin uygun maliyetli, kaliteli sağlık hizmetlerine erişiminin sağlanması çağrısını yaparken, bizlere de bir sorumluluk yüklüyor: Çocuklarımızın hayatını en başından güvence altına almak.



Demir Sağlık ve Hayat'tan Ailelere Güç

Demir Sağlık ve Hayat olarak, çocukların sağlıklı büyümesini sadece bireysel değil, toplumsal bir sorumluluk olarak görüyoruz. Bu doğrultuda sunduğumuz iki temel ürünle ailelerin yanında yer alıyoruz:

Smart Tamamlayıcı Sağlık Sigortası: SGK ile anlaşmalı özel hastanelerde ayakta ve yatarak tedavi hizmetlerine erişim sunar. Aile bütçesini zorlamadan kaliteli sağlık hizmeti imkânı tanır.

Eğitim Sigortası: Ebeveynlerin yaşam kaybı ya da kalıcı sakatlık gibi beklenmedik durumlarında çocuğun eğitim hayatının kesintiye uğramadan sürmesini güvence altına alır.



YAŞAM TARZI

Ebeveynlik Tarzınız Ne?

Aile bir bütündür. Ancak bu bütünlük, ebeveynlik tarzıyla şekillenir. Belki sınırları net, ama bir o kadar da şefkatli bir ebeveynsiniz ya da daha özgürlükçü bir tutumla çocuklarınızın kendi yollarını bulmasına izin veriyorsunuz. Peki, bu yaklaşım ailenizin genel sağlığını nasıl etkiliyor?

4 Temel Ebeveynlik Tarzı

Psikolog Diana Baumrind'in öncülüğünde yapılan araştırmalar, dört ana ebeveynlik stiline işaret ediyor:

Otoriter (Disiplinli & Katı)

Kurallar net, esneklik düşük. Çocuklar genellikle başarılı ama stresli olabiliyor.

İzin Verici (Serbest & Hoşgörülü)

Kurallar gevşek, sınırlar belirsiz. Çocuklar yaratıcı olabilir ama sınır koymakta zorlanabilir.

İhmal Edici (İlgisiz & Serbest)

Minimum rehberlik. Bu durumda çocukların hem duygusal hem fiziksel gelişimi risk altında olabilir.

Demokratik (Destekleyici & Sınır Koyan)

Duygusal yakınlık ve sağlıklı sınırlar bir arada. Uzmanlara göre bu stil, aile sağlığını en çok destekleyen tarz.



Kısa Bir Quiz

Ebeveynlik Tarzınızı Öğrenin!

Her soruda sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin:

1. Çocuğunuz kuralları ihlal ettiğinde...

- A) Derhal ceza uygulamam.
- B) Nedenini konuşur, gerekirse sınır koyarım.
- C) Görmezden gelirim, zamanla öğrenir.
- D) Genellikle fark etmem.

2. Çocuğunuz karar verirken...

- A) Onun yerine karar veririm.
- B) Fikirlerini dinlerim, birlikte karar alırız.
- C) Kendi kararını vermesine izin veririm.
- D) Genelde kararlara dahil olmam.

3. Aile içi iletişimi nasıl tanımlarsınız?

- A) Kurallar konuşur.
- B) Açık, saygılı ve duygu odaklı.
- C) Serbest, kimin ne dediği belli olmaz.
- D) İletişim sınırlı ya da kopuk.

Sonuçlar:

A şıkkı çoğunlukta

Otoriter
Ebeveyn

B şıkkı çoğunlukta

Demokratik
Ebeveyn

C şıkkı çoğunlukta

İzin Verici
Ebeveyn

D şıkkı çoğunlukta

İhmal Edici
Ebeveyn



Aile Sağlığı, Ebeveynlikten Başlar!

Unutmayın, mükemmel ebeveynlik diye bir şey yok. Ancak bilinçli ve farkında ebeveynlik; güçlü, mutlu ve sağlıklı aileler yaratır. Kendinize dönüp şu soruyu sorma zamanı: "Ben nasıl bir ebeveynim, nasıl bir aile hayal ediyorum?"

Bu yolculukta yalnız değilsiniz.

Ebeveynlik, sürekli gelişen ve farklı dönemlerde farklı ihtiyaçlar doğuran bir süreçtir. Her ailenin yapısı, her çocuğun gelişim yolu birbirinden farklıdır. Bu nedenle önemli olan, süreci bilinçli bir şekilde yönetmek ve her adımda tutarlı, dengeli yaklaşımlar sergilemektir. Sağlıklı aile ilişkilerinin temeli ise güven, saygı ve iletişimden geçer.

SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR

Demir Sağlık ve Hayat'tan Güçlü Bir Destek Tamamlayıcı Sağlık Sigortası

Sağlıkla ilgili ihtiyaçlar çoğu zaman aniden ortaya çıkar. Tedavi süreçleri, hastane giderleri ve uzman hekim hizmetlerine erişim gibi konular hem fiziksel hem de finansal açıdan yorucu olabilir. İşte bu noktada, Demir Sağlık ve Hayat olarak, Tamamlayıcı Sağlık Sigortası'nı iki güçlü seçenekle sunuyoruz.

SMART
Tamamlayıcı
Sağlık
Sigortası

FARKI BİZDEN
Tamamlayıcı
Sağlık
Sigortası

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile Sağlık Elinizin Altında!

Demir Sağlık ve Hayat olarak sizi hem bugününe hem de geleceğinize karşı koruyan çözümlerle donatıyoruz.

Bu iki özel ürün sayesinde sağlık hizmetlerinden gönül rahatlığıyla, planlı ve bütçe dostu şekilde faydalanabilirsiniz.

Detaylı bilgi için bize ulaşabilirsiniz.



SMART Tamamlayıcı Sağlık Sigortası

Kapsamlı, esnek ve ekonomik çözümler arayanlar için tasarlanan SMART, hem bireylerin hem ailelerin ihtiyaçlarını gözetir.

Öne Çıkan Avantajlar

- SGK anlaşmalı özel hastanelerde yalnızca 50 TL yasal muayene katkı payı dışında hiçbir ücret ödemezsin. 1, 2 veya 3 ayakta tedavi hakkı ile bütçene uygun seçenekleri sen belirlersin.
- Poliçe kapsamında ücretsiz check-up, diş paketi, göz paketi ve online doktor hizmetlerinden faydalanabilirsin.
- 4 farklı plan seçeneği ile ihtiyaçlarını karşılayan bir yapı sunar.
- Uygun primlerle, SGK'lı olarak özel sağlık hizmetlerinden hızlı ve zahmetsiz şekilde yararlanırsın.

Demir Sağlık ve Hayat

Ne Sunuyor?

- Sağlık hizmetlerine erişimde özgürlük
- Öngörülemeyen masraflara karşı koruma
- Yurt içi geçerlilik ve yurt dışı sağlık çözümleriyle uyumlu yapı
- Her bütçeye ve ihtiyaca uygun planlar

FARKI BİZDEN Tamamlayıcı Sağlık Sigortası

Geniş teminat yapısıyla dikkat çeken Farkı Bizden, 3 farklı network, 4 farklı teminat yapısı ve 12 farklı plan alternatifiyle sunuluyor.

Öne Çıkan Avantajlar

- SGK ile anlaşmalı özel hastanelerde, yalnızca zorunlu 50 TL katkı payı dışında hiçbir fark ücreti ödemezsin.
- Online Doktor, Check-up ve Ambulans hizmetlerinden ücretsiz faydalanabilirsin.
- Tedavi giderleri %100 Demir Sağlık ve Hayat güvencesi altındadır.
- 0-60 yaş arasındaysan ve SGK kapsamındaysan bu üründen yararlanabilirsin. (Yenidoğanlar 14. günden itibaren sigortalanabilir.)



ANNE - ÇOCUK

Hamilelikte



En Heyecanlı Son 10 Gün

Şimdi artık her an, o büyük an olabilir! Hamileliğin 9. ayı, hem fiziksel hem de duygusal olarak yoğun bir dönemdir. Bedeniniz doğuma hazırlanırken zihninizde de pek çok düşünce dolaşabilir: "Her şey hazır mı?", "Çantam eksiksiz mi?", "Acaba doğum ne zaman başlayacak?"

Bebeğiniz Artık Hazır!

Bebeğiniz yaklaşık 48-50 cm uzunluğunda ve 3.000 - 3.500 gram ağırlığında olabilir. Gelişimi büyük ölçüde tamamlandı. Akciğerleri tamamen olgunlaştı, bağışıklık sistemi dış dünyaya hazır hale geldi ve cildi, doğum sonrası kendini koruyabilecek seviyeye ulaştı. Hareketleri azalabilir; bu, büyüyen vücudunun rahimde daha az yer bulmasından kaynaklanır. Yine de her gün belirli sayıda hareket hissetmeniz **önemli, aksi durumda doktorunuzu bilgilendirmelisiniz.**

9. Ayda Sizi Bekleyen Değişiklikler

9. ayda geçmiş aylara göre biraz daha farklı hamilelik belirtileri yaşayabilirsiniz. Bunların başında ise şunlar gelir:

- Bebeğiniz doğum pozisyonunda durarak doğum kanalına doğru inmeye başlar, bu da pelvis bölgenizde daha fazla baskı hissetmenize yol açabilir.
- Bebeğinizin doğum kanalına girmesi karın bölgesinde hissettiğiniz sıkışıklığı azaltıp, geçmiş aylara göre daha rahat nefes almanızı sağlayabilir.
- Bebeğinizin aşağıya doğru inmesi mesaneye baskı yapar, bu da sık idrara çıkma ihtiyacına neden olur.
- Bu haftalarda Braxton Hicks kasılmaları adı verilen yalancı doğum kasılmalarını hissedebilirsiniz.

Demir Sağlık ve Hayat ile Doğuma Hazırsınız

Hamileliğin son haftalarında güvence duygusu her şeyden önemlidir. **İki Can Hamilelik Sigortamız**, doğuma sayılı günler kalmışken bile sizi yarı yolda bırakmaz. 9. aya kadar satın alınabilen bu özel sigorta ile doğum sürecinizde ihtiyaç duyacağınız sağlık hizmetlerine kolayca ulaşabilirsiniz.

Ayrıca, **Tamamlayıcı Sağlık Sigortası, Doğum Destek Paketleri ve Online Doktor Danışmanlığı** gibi sunduğumuz tüm çözümlerle bu süreci hem fiziksel hem de ruhsal olarak desteklemeye devam ediyoruz.

Geriye Sadece Bir Şey Kaldı: Derin Bir Nefes Al

Bu ayın en önemli önerisi: Kendinize güvenin. Bedeniniz ve bebeğiniz ne yapması gerektiğini biliyor. Her şey hazır, her şey kontrol altında.

Demir Sağlık ve Hayat olarak size sağlıklı, huzurlu ve unutulmaz bir doğum diliyoruz.

SEYAHAT İPUÇLARI

Seyahat Et, Hisset, Yaşa Son Yılların En İlham Verici 5 Seyahat Filmi

Bazen bavulu toplamak yerine, sadece ekran karşısına geçip bir filmle yollara düşmek isteriz. Özellikle son yıllarda çekilen bazı filmler, sadece gözlerimizi değil hayallerimizi de gezdiriyor. Uçsuz bucaksız çöller, tarihi şehirler, dağ yolları ve bilinmeyen rotalar... Hepsi, bir yandan izleyiciyi büyülerken, diğer yandan yolculukların aslında yeniden keşif olduğunu hatırlatıyor.

Hem yola çıkmak isteyenlere hem de çıkamayanlara ilham veren bir seçki hazırladık. Şimdiden iyi seyirler!

Nomadland (2020)

Nereye?

ABD'nin batısında, karavanla bir yaşam

Neden İzlemeli?

Pandemi sonrası yalnızlık, özgürlük ve aidiyet temalarını işleyen bu film, klasik bir yol hikayesinden fazlasını sunuyor. Başroldeki Fern'in (Frances McDormand) karavanıyla çıktığı bu sessiz ama güçlü yolculuk, modern göçebeliğe dair içsel bir keşif.



The Secret Life of Walter Mitty (2013)

Nereye?

Grönland, İzlanda, Himalayalar

Neden İzlemeli?

Hayal gücünü gerçek maceraya dönüştüren Walter'ın hikayesi, hem eğlenceli hem de görsel bir şölen. Üstelik İzlanda'nın nefes kesici doğası film boyunca bir seyahat kataloğu gibi.

A Map for Saturday (2020, belgesel)

Nereye?

Tayland'dan Arjantin'e tüm dünya

Neden İzlemeli?

Dijital göçebeler, tek başına dünya turu yapanlar... Bu bağımsız belgesel, sırt çantasını alıp uzun bir yolculuğa çıkan gezginlerin gözünden gerçek ve duygusal bir keşif sunuyor.

Expedition Happiness (2017)

Nereye?

Kuzey Amerika – Alaska'dan Meksika'ya

Neden İzlemeli?

Bir Alman çift ve köpeklerinin karavana dönüştürdükleri bir okul otobüsüyle çıktıkları aylar süren yolculuk... Doğa, basitlik ve yavaş yaşam felsefesi sevenlere birebir.

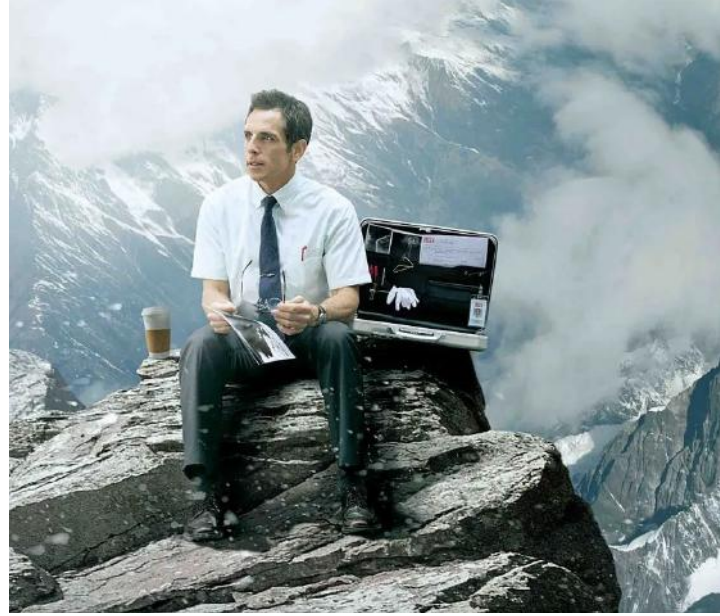
Into the Wild (2007)

Nereye?

Alaska'nın ıssızlığı

Neden İzlemeli?

Gerçek bir hikâyeden uyarlanan bu film, "her şeyden vazgeçip doğaya karışmak" isteyenlerin manifestosu hâline geldi. 2020 sonrası tekrar popülerleşti çünkü birçok insan, doğa ve minimalizmle yeniden bağ kurmak istedi.



Gerçek Yolculuklar İçin Hazırlıklı Olun

Bu filmler ruhumuzu gezdiriyor. Ama gerçek seyahatler için sadece hayal gücü yetmez; bazen doğru bir sağlık sigortası, en büyük özgürlük olur.

Yurt dışı seyahatinizde ister keşif dolu bir rota izleyin ister dinlenme odaklı bir tatil planlayın... Yolculuk sırasında nelerle karşılaşacağınızı önceden bilemezsiniz. Tam da bu noktada Demir Sağlık Seyahat Sigortası, planlarınızı güvenle yapmanızı sağlar.

- Ani hastalık ve kazalarda acil tedavi giderlerini karşılar.
- Geciken/iptal olan uçuşlarda destek sunar.
- Kaybolan bagaj ve belgelerde sizi yalnız bırakmaz.
- 7/24 Türkçe asistans hizmeti sunar.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Dijital Sağlık Çözümleriyle Hem Bireyler Hem Gezegen Kazanıyor

Sağlık teknolojileri sadece bireylerin hayatını kolaylaştırmakla birlikte daha sürdürülebilir bir gelecek için de önemli bir rol üstleniyor. Dijitalleşme sayesinde sağlık sektöründe hem ekonomik hem de çevresel anlamda büyük kazanımlar elde ediliyor.

Dijital Sağlık Harcamaları %20 Daha Ucuz
Karbon Salımı %15 Daha Az

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 2024 yılında yayımlanan *Digital Health Systems and Environmental Impact* raporuna göre, dijital sağlık sistemlerine geçiş yapan ülkelerde kişi başı sağlık harcamaları ortalama %20 oranında azalıyor. Bununla birlikte, karbon salımı da geleneksel sağlık sistemlerine göre %15 daha düşük gerçekleşiyor.

ABD'de yapılan bir başka çalışmada, uzaktan sağlık hizmetlerinin her 10.000 görüşme başına yaklaşık 1 ton karbon salımını önlediği saptandı (*JAMA Network Open*, 2023). Tele-tıp, online reçeteler, yapay zekâ destekli tanı sistemleri gibi teknolojiler sayesinde hem ulaşım kaynaklı emisyonlar düşüyor hem de hastanelerdeki enerji tüketimi azalıyor.

Akıllı Sağlık Teknolojileri ile **Daha Az Atık, Daha Fazla Erişim**

İngiltere Ulusal Sağlık Servisi (NHS), 2030 yılına kadar sağlık sektöründeki karbon ayak izini sıfırlama hedefiyle dijital sistemlere yaptığı yatırımı %40 artırdı. "Green NHS" stratejisi kapsamında, e-reçetelerin kullanımı %93'e ulaştı ve yıllık 450 tonluk kâğıt tasarrufu sağlandı.

Benzer şekilde Hollanda, "Circular Healthcare" yaklaşımıyla dijital hasta takibi sistemleri sayesinde yıllık yaklaşık 7.000 ton tıbbi atığı azaltmayı başardı (*Dutch Ministry of Health, 2023*).

Türkiye'de de İlgi Artıyor

Bu gelişmelerle birlikte, Demir Sağlık ve Hayat'ın sunduğu 7/24 Online Sağlık Danışmanlığı hizmeti de kullanıcılar tarafından her geçen gün daha fazla tercih ediliyor.



Sürdürülebilirlik Perspektifiyle Sigortacılıkta Dijitalleşme

Demir Sağlık ve Hayat olarak bizler de dijitalleşmenin getirdiği sürdürülebilirlik fırsatlarını iş modelimize entegre ediyoruz. Online sağlık danışmanlığı, dijital poliçeleştirme ve e-imza süreçleri sayesinde hem çevresel etkimizi azaltıyor hem de müşterilerimize hızlı ve erişilebilir hizmet sunuyoruz.



Hayata iyi bak

Demir Sağlık'ta ihtiyacına
göre geliştirilen sigorta
çözümleri ile
hayata iyi bak!



İki Can Hamilelik
Sigortası



Tamamlayıcı Sağlık
Sigortası



Cerrahi Hastalıklar
Sigortası



Acil Sağlık
Sigortası



Özel Sağlık
Sigortası



Seyahat Sağlık
Sigortası



Tehlikeli Hastalıklar
Sigortası



www.demirsaglik.com.tr



Müşteri Hizmetleri
0850 252 04 04



[demirsaglikvehayat](https://www.instagram.com/demirsaglikvehayat)



[DHSigorta](https://twitter.com/DHSigorta)



[demirsaglikvehayat](https://www.facebook.com/demirsaglikvehayat)