



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLIK YAYINI

Dijital

Kış Kaçamağı İçin Valizinizi Hazırlayın

Demir Sağlık Seyahat Sigortası ile
Bu Kış Sadece Güzel Anılar Biriktirin



Dünyanın Kış Masalları

Keşfedilecek 5 Harika Rota



Tamamlayıcı Sağlık Sigortası

Sağlık Masraflarınızı Azaltın



Sürdürülebilir Gelecek

Birlikte Adım Atalım

Ruh Sağlığı Önceliklerin Zirvesinde

Günümüz dünyasında bireylerin ruh sağlığına verdiği önem her geçen yıl artarken, 2025 yılı bu eğilimin zirveye ulaştığı bir dönem olarak karşımıza çıkıyor. Global Wellbeing Report 2025'e göre, ruh sağlığı bireylerin kişisel öncelikleri arasında ilk sıraya yerleşmiş durumda. Raporda, meditasyon, mindfulness ve stres yönetimi tekniklerine olan ilginin %40 oranında arttığı belirtiliyor. Özellikle Z kuşağının bu alandaki duyarlılığı dikkat çekiyor.

Z Kuşağı ve Mindfulness Duyarlılığı

Z kuşağı, ruh sağlığını desteklemek için meditasyon ve mindfulness gibi tekniklere yöneliyor. Uzmanlara göre, düzenli meditasyon uygulamaları stresin azalmasına, odaklanmanın artmasına ve genel ruh halinin iyileşmesine katkı sağlıyor. Ayrıca, kontrollü stresin vücut için temel bir ihtiyaç olduğu ve stresten kaçmak yerine onu yönetmeyi öğrenmenin kritik bir beceri olduğu vurgulanıyor.

İş Hayatında Stresle Mücadele Önem Kazanıyor

Wellhub'ın 2025 İş-Yaşam Sağlığı Raporu'na göre, iş stresi, çalışanların ruh sağlığını olumsuz etkileyen en önemli faktör.

Çalışanların

%47'si, iş stresinin ruh sağlıklarını doğrudan olumsuz etkilediğini belirtiyor.

%32'si, iş stresinin uyku düzenlerinde bozulmalara neden olduğunu ifade ediyor.

%29'u, iş stresinin fiziksel sağlık sorunlarına (örneğin baş ağrısı, tansiyon) yol açtığını dile getiriyor.

İşverenlerin

%64'ü, çalışan destek programlarının stresle mücadelede etkili bir çözüm sunduğunu düşünüyor.



Bu veriler, işverenlerin, çalışanlarının ruh sağlığını desteklemek için daha proaktif adımlar atmaları gerektiğini ortaya koyarken, çalışanların da iş stresiyle başa çıkmak için daha fazla destek aradığını gösteriyor.

Demir Sağlık ve Hayat ile Ruh Sağlığını Önceliklendirin

Demir Sağlık ve Hayat olarak, bireylerin ruh sağlığını destekleyen çözümler sunmaya devam ediyoruz. Sigorta sistemlerimiz, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını önceliklendirerek ihtiyaçlarını karşılamayı hedefliyor. Ürünlerimiz için özel olarak ek teminat kapsamına alınmış olan psikolojik danışman hizmetimiz stressiz yaşam dengesini sağlamaya yönelik destek olmayı amaçlıyor.

Raporu incelemek için tıklayın.

HAYATA İYİ BAK REHBERİ

Modern Hayatın Sağlık Asistanları **7/24 Sizlerle!**

Kış ayları, soğuk havaların ve karanlık günlerin etkisiyle sağlık açısından bazı zorluklar doğurabilir. Vücudumuz bu dönemde daha fazla enerji harcar, bağışıklık sistemimiz zayıflayabilir ve çeşitli sağlık sorunları baş gösterebilir. Ancak, bu dönemde sağlıklı kalmak mümkün.

Kışın zorluklarına karşı hazırlıklı olmak, hem beden hem de zihin sağlığını korumak için atılacak adımlar büyük önem taşır. Yeni bir yılın başlangıcında, 2025 yılına sağlıklı bir adım atmak için önerilerimizi keşfedin!

Dijital Sağlık Teknolojilerinin Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, 2023 yılında 1,4 milyar insan dijital sağlık uygulamalarını aktif olarak kullanıyor. Bu uygulamalar, bireylerin sağlık harcamalarını %20 oranında azaltırken, sağlık hizmetlerine erişimi de daha kolay hale getiriyor. Sağlık teknolojileri, bireylerin yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra, sağlık hizmetlerini daha geniş bir kitleye ulaştırıyor.

Özellikle kronik hastalıkların yönetiminde dijital çözümler dikkat çekiyor. Yapılan bir araştırma, dijital sağlık uygulamaları kullanan diyabet hastalarının kan şekeri kontrolünde %35 iyileşme sağladığını ortaya koydu. Ayrıca, bu teknolojiler kişisel sağlık verilerinin analiz edilmesine ve kolayca raporlanmasına olanak tanıyor, böylece bireyler sağlık durumlarını daha yakından takip edebiliyor.



Sürdürülebilir Sağlık Çözümleri

Dijital sağlık teknolojileri, bireylerin yanı sıra sağlık sistemlerinin verimliliğine de katkıda bulunuyor. Birleşmiş Milletler'in değerlendirmelerine göre, dijital sağlık çözümleri sağlık hizmetlerinin toplam maliyetini %10-15 oranında azaltıyor. Bu da hem bireyler hem de toplum için daha sürdürülebilir bir sağlık anlayışını destekliyor.



Demir Sağlık ve Hayat'ın 7/24 Online Sağlık Danışmanlığı



Dijital sağlık alanındaki bu gelişmelerin Türkiye'deki güçlü temsilcilerinden biri olan Demir Sağlık ve Hayat, sigortalılarına 7/24 Online Sağlık Danışmanlığı hizmeti sunuyor. Bu hizmet sayesinde, sigortalılar günün her saatinde uzman doktorlarla güvenli bir şekilde iletişim kurabiliyor, sorularına anında yanıt alabiliyor. Evden çıkmadan sağlık desteği almak isteyenler için bu hizmet, zaman ve erişim açısından büyük bir kolaylık sağlıyor.

Sağlığınız için dijital çözümlerden yararlanın, modern yaşamın temposuna ayak uydururken sağlığınızı önceliklendirin.

YAŞAM TARZI



Hayatınızı Değiştirecek Alışkanlıklar Nasıl Kazanılır?

Hayatımızın temel yapı taşlarından biri olan alışkanlıklar, gündelik rutinlerimizin arka planında sessizce ama güçlü bir şekilde varlıklarını sürdürür. İster iyi bir alışkanlık geliştirmek ister kötü bir alışkanlığı terk etmek isteyin, bu süreç hem zaman hem de kararlılık gerektirir.

Peki, hayatınızı değiştirecek alışkanlıkları nasıl kazanabilirsiniz? Bu yazıda, süreci daha iyi anlamana ve başarılı bir alışkanlık yönetimi yapmanıza yardımcı olacağız.

21 Gün Kuralı Gerçek mi Efsane mi?

Bir alışkanlığın oturması için 21 gün gerektiği inancı, uzun yıllar boyunca kabul görmüştü. Ancak araştırmalar, bir alışkanlığı benimsemenin ortalama 66 gün sürdüğünü, bu sürenin kişisel hedeflere, alışkanlığın türüne ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değiştiğini gösteriyor. Yani, 21 günün sonunda sihirli bir değişim beklemek yerine, süreci uzun vadeli bir yolculuk olarak görmek gerekiyor. Bu süreçte, alışkanlığınızın günlük yaşamınıza nasıl entegre edileceğine odaklanmak önemlidir.

Sağlıksız Döngüleri Kırın!

Kötü alışkanlıklar genellikle stres ya da duygusal durumlar gibi tetikleyicilerle devreye girer ve kısa süreli bir ödül sunar. Örneğin, stres anında abur cubura yönelmek, anlık bir rahatlama sağlarken uzun vadede sağlığınıza zarar verir. Bu döngüyü kırmak için öncelikle tetikleyicilerinizi belirleyin. Stresli bir durumda rahatlama ihtiyacınızı fark ettiğinizde, bunu daha sağlıklı bir alışkanlıkla değiştirmeye çalışın. Örneğin, derin nefes egzersizleri yapmak, kısa bir yürüyüşe çıkmak ya da bir arkadaşınızı aramak gibi alternatiflerle bu döngüyü dönüştürebilirsiniz.

Alışkanlıkların Gücü ve Küçük Adımların Büyük Etkisi

Alışkanlıkların gücü, küçük ve sürekli adımlar atmakta saklıdır. Büyük değişimlerin bir gecede gerçekleşmesini beklemek yerine, küçük ama tutarlı adımlar atarak başarıya ulaşabilirsiniz. Örneğin, sağlıklı yaşam için birdenbire haftada 5 gün spor yapmak gibi büyük bir hedef yerine, her gün 10 dakikalık bir yürüyüşle başlamak daha sürdürülebilir bir yöntemdir. Alışkanlıkları görselleştirmek ve izlemek de bu süreçte büyük önem taşır. Alışkanlık takibi uygulamaları veya basit bir kontrol listesi, ilerlemenizi somut bir şekilde görmenizi ve motivasyonunuzu yüksek tutmanızı sağlar.



Alışkanlıklarınızı değiştirerek daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmek mümkün. Ancak hayatın her zaman planladığınız gibi ilerlemeyebileceğini unutmamak gerekir. İşte bu yüzden, kendinizi ve sevdiklerinizi beklenmedik durumlara karşı korumak büyük önem taşır.

Demir Sağlık ve Hayat, hayat sigortalarıyla sadece bugün değil, gelecekte de güvence sunar. Sağlıklı alışkanlıklarla hayatınızı yeniden şekillendirirken, biz her adımda yanınızdayız. Beklenmedik durumlara karşı hazırlıklı olmak, hayatınızı daha huzurlu ve güvende kılar.

Unutmayın, hayata iyi bakmak sizinle başlar.

SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR

Sağlık Sigortası ve Ek Teminatlarla Tam Güvence

Sağlık, hayatın en kıymetli hazinesidir. O yüzden sağlık sigortası, sizi olası sağlık sorunlarına karşı güvence altına alırken, ek teminatlar sayesinde yaşam kalitenizi daha da yükseltir. Demir Sağlık olarak, sağlığınıza en iyi şekilde koruyabilmeniz için sunduğumuz sigorta ürünleri ve ek teminatlarla yanınızdayız. Şimdi gelin, ek teminatlarımızla sağlığınıza nasıl daha geniş bir güvence altına alabileceğinizi keşfedin!

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile Sağlık Masraflarınızı Azaltın

Tamamlayıcı sağlık sigortası, devlet hastanesindeki sigorta kapsamınızı tamamlayarak, özel hastanelerdeki tedavi masraflarınızı karşılar. Yatarak tedavi, cerrahi müdahaleler gibi yüksek maliyetli sağlık giderlerinde sizi korur. Bununla birlikte, sigorta ürünümüz yalnızca tedaviye odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda sağlığınızın her yönünü güvence altına almanıza yardımcı olur.

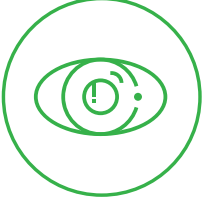
Ek Teminatlar ile **Sağlığınızı Güvence Altına Alın**

Demir Sağlık olarak, sigorta poliçenizi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştiriyor ve sağlığınızı her açıdan güvence altına alacak ek teminatlarla destekliyoruz. İşte sağlığınızı kapsamlı bir şekilde korumanıza yardımcı olacak bazı özel paketlerimiz:



Diş Bakım Paketi

Diş sağlığı, genel sağlığınızla doğrudan bağlantılıdır. Diş muayeneleri, dolgu gibi masrafları kapsayan Diş Bakım Paketi ile, ağız sağlığınızı güvende tutarken, beklenmedik sağlık giderlerinden de korunursunuz. Sağlıklı bir gülüş, sağlıklı bir yaşamın temelidir.



Göz Paketi

Göz sağlığınız, yaşam kaliteniz için son derece önemlidir. Göz muayeneleri, gözlük veya lens gibi ihtiyaçlar bazen yüksek maliyetler yaratabilir. Göz Paketi ile, göz sağlığınızı düzenli olarak takip edebilir ve ihtiyacınız olan tedavileri kolayca karşılayabilirsiniz. Gözlerinizin sağlığına yatırım yaparak, dünyayı daha net görme fırsatını yakalayın.



Mini Check-up Hizmeti

Erken teşhis, sağlığınızla ilgili potansiyel sorunları önceden tespit etmenize olanak tanır. Mini Check-up Hizmeti, yıllık düzenli sağlık kontrollerinizi kapsar ve sağlığınızı önceden izleyerek olası hastalıkların önüne geçmenize yardımcı olur. Sağlıklı bir gelecek için, küçük adımlar büyük farklar yaratır!

Sigorta Ürünü Seçerken Nelere Dikkat Etmeli?

Sigorta poliçenizi seçerken, sadece tedavi masraflarını değil, sağlığınızın her yönünü koruyacak teminatları göz önünde bulundurmalısınız. Demir Sağlık olarak, size en uygun çözümleri sunuyor ve sağlığınızı güvence altına almanız için ek teminatlarla desteğimizi artırıyoruz. Unutmayın, sağlığınız her şeyden önce gelir!

ANNE - ÇOCUK

Hamilelikte

6. ay

Büyüyen Mucizeler ve Önemli Hatırlatmalar

Hamilelik, her anı bir mucizeyle dolu bir yolculuktur. 6. ay, bu yolculuğun hem anne hem de bebek için en özel dönemlerinden biridir. Bebeğinizin büyüme ve gelişme hızının arttığı, duygusal ve fiziksel değişimlerin belirginleştiği bu aylarda, siz de hem içsel hem de bedensel olarak dönüşüm geçiriyorsunuz. İşte, bu dönemde sizin ve bebeğinizin yaşadığı eşsiz gelişmeleri keşfetmeye davetlisiniz.

Bebeğinizin Dans Zamanı

Bebeğiniz artık dünyaya gelmeye bir adım daha yakın. Boyu **37-38 cm**'ye, kilosu ise **900 gr**'a ulaşan minik yolcunuz, her geçen gün daha da güçleniyor. Artık vücudu, anne karnında yaptığı akrobatik hareketler için yeterli alan ve sıvıya sahip. Amniyon sıvısı, ona özgürce hareket etme imkanı tanırken, siz de bu dansı her geçen gün daha fazla hissediyorsunuz. Bebeğinizin hareketleri o kadar belirgin hale geldi ki, ultrasonda elleriyle yüzünü kavradığını, dilini çıkardığını, hatta gülümsediğini görmek sizi büyüleyecek.

Bebeğinizin hareketleri sadece fiziksel değil, duygusal anlamda da oldukça anlamlıdır. O, anne karnındaki dünyasında duyularını keşfederken, sizinle bağ kuruyor. Bu dönemde, vücutta bazı değişiklikler hissedebilirsiniz. Sindirim zorlukları, bel ağrıları ve karın bölgesinde gerilme, sık karşılaşılan semptomlar arasında yer alır. Ancak unutmayın, her hamilelik kendine özgüdür ve semptomlar kişiseldir. Bu yolculuğun her anında, sabırlı ve anlayışlı olmanız çok önemli.



Doktor Kontrolleri

Düzenli doktor kontrollerini aksatmamalısınız. Poliçenizdeki bilgilendirme formuna göz atarak, bu dönemdeki kontrollerinizi planlayabilir ve poliçenize dahil olan hizmetlerden faydalanabilirsiniz.

Beslenme Rehberi

6. ayda beslenmenizi daha da dengeli hale getirmelisiniz. Dondurulmuş ve şekerli gıdalardan kaçının, bunun yerine taze meyve ve sebzeleri tercih edin. Bu dönemde vücudunuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri almak, bebeğinizin sağlıklı gelişimi için çok önemlidir.

Şeker Yükleme Testi

Doktorunuz, gebelik şekerini tespit etmek amacıyla şeker yükleme testi isteyebilir. Gebelik şekerinin kontrol altında tutulması, sağlıklı bir hamilelik için büyük önem taşır. Bu test, hamileliğinizin ilerleyen dönemlerinde diyetinizi düzenlemek için kritik bir adımdır. Test, anne adayının onayı ile yapılır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bu ayda bazı anne adaylarında Braxton Hicks kasılmaları görülebilir. Bunlar, kısa süreli ve hafif kasılmalardır, ancak eğer uzun sürerlerse erken doğum riski taşıyabilirler. Bu durumda derhal doktorunuzu bilgilendirmelisiniz.

SEYAHAT İPUÇLARI

Dünyanın Kış Masalları | Keşfedilecek 5 Harika Rota

Kış geldiğinde dünyadaki pek çok destinasyon karın beyaz örtüsüyle bambaşka bir güzelliğe bürünüyor. Hem macera arayanlar hem de huzur dolu bir kaçamak isteyenler için birbirinden özel rotalar sunuluyor. İşte bu kış valizinizi hazırlayıp mutlaka keşfetmeniz gereken 5 yurt dışı rota!

Zermatt, İsviçre

Kışın Cennet Köyü

Zermatt, karla kaplı Alpler'in zirvesinde yer alan, dünyaca ünlü bir kayak merkezi. Matterhorn Dağı'nın muazzam manzarası eşliğinde kayak yapabilir veya dağda yürüyüş yaparak büyüleyici doğayı keşfe çıkabilirsiniz. Sıcak bir çikolata içmek ve İsviçre çikolatasının tadını çıkarmak da rotanızda sizi bekleyen keyifler arasında.



St. Anton, Avusturya

Avrupa'nın En İyi Kayak Noktalarından Biri

Avusturya'nın St. Anton bölgesi, kış sporları tutkunlarının rüyalarını süsleyen bir destinasyon. Dünyaca ünlü kayak pistleri ve modern tesisleriyle adrenalin dolu bir tatil sunuyor. Kayak sonrası bölgenin meşhur Apres-Ski (kayak sonrası eğlenceleri) etkinliklerine katılabilirsiniz.



Reykjavik, İzlanda

Buz ve Ateşin Buluştuğu Yer

İzlanda, kışın büyüleyici doğal güzellikleriyle bir başka dünyaya adım atmış gibi hissettiriyor. Kuzey ışıkları altında bir yürüyüş yaparak benzersiz bir deneyim yaşayabilir veya buz mağaralarını keşfederek doğanın harikalarını gözler önüne serebilirsiniz. İzlanda'nın sıcak su kaynaklarında rahatlayarak kar manzarası eşliğinde sıcak bir banyo keyfi yapmayı unutmayın.



Banff Ulusal Parkı, Kanada

Karla Kaplı Bir Doğa Harikası

Kanada'nın Banff Ulusal Parkı, muazzam dağ manzaraları, buz tutmuş gölleri ve geniş kayak pistleriyle kış tatili için mükemmel bir rota. Kayak yapabilir, doğa yürüyüşleriyle kartpostallık manzarlara keşfedebilir ve Kanada'nın ünlü dağ çavdarlarını deneyebilirsiniz. Parkta kar altındaki manzara, adeta bir masal diyarı gibi.



Lapland, Finlandiya

Masalsı Kış Rüyası

Finlandiya'nın Lapland bölgesi, kış tatili için bir cennet.

Karla kaplı ormanlarda husky köpekleriyle safari yapabilir, Noel Baba'nın köyünü ziyaret edebilir ve kar altında masalsi bir atmosferde kayak yapabilirsiniz. Ayrıca, Finlandiya'nın ünlü saunalarında kışın soğukunda rahatlayabilir, bu eşsiz deneyimi yaşarken rahatlığının tadını çıkarabilirsiniz.



Demir Sağlık Seyahat Sigortası ile Bu Kış Sadece Anılar Biriktirin

Yurt dışı tatilinizde yalnızca anı biriktirin, gerisini Demir Sağlık Seyahat Sigortası'na bırakın! Seyahatiniz boyunca, olası sağlık sorunlarına karşı güvence sağlayan sigorta ile rahatça tatilinizi geçirebilirsiniz. Yurt dışında karşılaşılabileceğiniz beklenmedik durumlara karşı sizi koruma altına alırken, tatilinizin keyfini gönül rahatlığıyla çıkarabilirsiniz.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Sürdürülebilirlik Hedeflerine Ulaşmak İçin **ESG**

Günümüz sigortacılık sektörü, finansal riskleri yönetmekle kalmayıp, aynı zamanda çevresel, sosyal ve yönetim (ESG) faktörlerini de iş süreçlerine entegre ederek sürdürülebilir bir gelecek inşa etmeyi hedeflemektedir. ESG kriterlerinin sigorta poliçelerine dahil edilmesi, hem sigorta şirketleri hem de toplum için uzun vadeli faydalar sağlamaktadır.

ESG Nedir ve Sigortacılıkta Neden Önemlidir?

ESG, şirketlerin çevresel etkilerini, sosyal sorumluluklarını ve yönetim uygulamalarını değerlendiren bir dizi kriterdir. Sigorta sektöründe ESG faktörlerinin entegrasyonu, risk yönetimini iyileştirirken, sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmada kritik bir rol oynar.

Çevresel Faktörler (Environmental): İklim değişikliği, doğal afetler ve enerji tüketimi gibi çevresel risklerin analiz edilmesini sağlar.

Sosyal Faktörler (Social): Çalışan hakları, çeşitlilik ve kapsayıcılık gibi toplumsal konuları içerir.

Yönetişim Faktörleri (Governance): Etik yönetim, yolsuzluk önleme ve şirket içi şeffaflık gibi unsurları kapsar.

Sigorta Poliçelerinde ESG Entegrasyonu

Sigorta şirketleri, ESG kriterlerini poliçe hazırlık süreçlerine entegre ederek sürdürülebilirlik odaklı ürünler geliştirmektedir. Örneğın, enerji verimliliğı yüksek binalar için özel sigorta ürünleri sunulmakta ve çevre dostu uygulamalar teşvik edilmektedir. Ayrıca, sosyal sorumluluk projelerine yatırım yaparak toplumsal fayda sağlanmaktadır.

Demir Sağlık ve Hayat'ın Sürdürülebilirlik Yaklaşımı

Demir Sağlık ve Hayat olarak, ESG kriterlerini iş süreçlerimize entegre ederek müşterilerimize daha duyarlı ve sürdürülebilir çözümler sunmayı hedefliyoruz. Bu kapsamda, çevre dostu ürünler geliştiriyor, topluma fayda sağlayan projelere yatırım yapıyor ve şirket yönetiminde şeffaflık ve etik değerlere önem veriyoruz.

Sürdürülebilir Gelecek için Birlikte Adım Atalım

Sürdürülebilir sigortacılık, sadece bir trend değil, aynı zamanda bir zorunluluktur. ESG kriterlerini benimseyerek sigorta sektörünü daha adil, şeffaf ve çevre dostu hale getirebiliriz. Demir Sağlık ve Hayat olarak, müşterilerimiz ve paydaşlarımızla birlikte geleceğे değer katmaya devam edeceğiz.



ESG faktörlerinin sigorta sektörüne entegrasyonu hakkında daha fazla bilgi için EIOPA'nın raporunu inceleyebilirsiniz.



Seyahat Sağlık Sigortamız ile İçiniz Rahat!

Yılların tecrübesi ve yeniliklerin öncüsü
Demir Sağlık ve Hayat Sigorta seyahatlerinizde hep yanınızda!



Yurt dışında yüksek maliyetli sağlık giderlerini karşılayarak, seni tam koruma altına alıyoruz.

VIP Seyahat Sigortası ile **valizini güvence altına alıyoruz.**

Tıbbi danışmanlık hizmetimizle yurt dışında da 7/24 telefonda **bize ulaşmanı sağlıyoruz.**

Teminatlarımız ile Dünyanın Her Yerinde Güvendesin!



Tıbbi Bilgi ve Danışma



Tıbbi Tedavi Teminatı



Tıbbi Nakil Teminatı



Cenaze Nakil Teminatı



healthtourism.demirsaglik.com.tr



Müşteri Hizmetleri
0850 252 04 04



demirsaglikvehayat



DHSigorta



demirsaglikvehayat