



Uzm. Dr. Nüket CEYLAN

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

KOVİT-19 İLE YAŞAMAK

27.04.2020; Kovit-19 ile yaşamaya başlayalı dört ay oldu.

Yeni bilimsel çalışma ve araştırmalarla bu birlikteliğin Kasım 2019 ortalarında başladığı öne sürülmekte.

Virüsün artış hızı ülkeler arasında farklılıklar gösteriyor. Tüm dünyada 2.982.647 vaka, 206.342 vefat, 875.299 iyileşen hasta var.

En son dünkü verilere göre; ülkemizde 110.130 vaka, 2.805 vefat, 29.140 iyileşen hasta var.

Yapılan test sayısı 900.000'e ulaştı. Bu oranda yakalanan pozitif hasta sayısında da artma oldu. Ancak günlük vaka

sayımız 11 Nisan'da 5.138, sonrasında 4-5 gün düşüş, ani sokağa çıkmak yasağı kararıyla, bilinçsiz davranış örneği ile tedbirler göz ardı edilip, market kuyrukları ve alışverişler ile düşüşü takiben tekrar bir yükseliş, 20 Nisan'da 4.674 ve 21 Nisan'da 4.611, 22 Nisan'da 3.083 ve en son 26 Nisan'da 2.357 olarak tespit edilmiştir. 25 ve 26 Nisan'da iyileşen hasta sayıları yeni vaka sayılarından fazla bulunmuştur. Bu istatistik bilgiler vaka artış hızımızın azaldığını göstermektedir.

Pik noktası vaka artışının durduğu noktadır. Bu veriler 11, 20, 21 Nisan gibi bu pik noktasını yaşadığımızı düşündürüyor. 11 Nisan'daki kötü tecrübeyi takiben sosyalleşmenin azaltılması konusunda alınan yeni

tedbirler, hafta sonu karantinaları ve 23 Nisan'ı da içine alan 4 günlük karantina vaka artış hızımızdaki düşüşte mutlak etken olmuştur.

Bu veriler ile Türkiye'de salgın kontrol altına alınabilmiştir denebilir. Bu; alınan tedbirlerin ve uyulan kuralların ne kadar yerinde olduğunu bu tedbirler ve kurallara uyumla en az bir ay daha devam etme gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Gerek yurt içi, gerekse yurt dışı bilim kurullarının ısrarla tekrarladığı bir gerçek var. "Bu iş 1 - 2 ayla hallolmaz." Mutlaka iki ay içinde sönme olacaktır, dünyada vaka artış hızı kuzey yarım küreden güney yarım küreye inerek, toplumun belki yarıya yakını bağışık hale gelecektir.

Şu anda bilim insanları hastalığı geçirenlerde bağışıklığın ne kadar süreli olabileceği hakkında kesin bilgi veremiyor. 8-10 aya kadar, belki de çok daha kısa süreli olabileceği varsayılıyor.

Güney yarım küreden 2. yayılım olur mu bilinmiyor. Dünya böyle bir ikinci dalgayı I. Dünya Savaşı'nda yaşamıştır. 1918 I. Dünya Savaşı sırasında (eldeki bilimsel veriler yeterli olmasa da) Amerika'da başlayan grip salgını ABD'den Avrupa'ya gönderilen Amerikalı askerler tarafından Avrupa'ya bulaştırıldı. Tüm dünya'ya yayıldı. Amerika salgını atlattığını düşünürken ve sevinirken I. Dünya Savaşı'nın bitmesiyle evlerine dönen askerler gripi sivil halka bulaştırdı. Salgının bu ikinci dalgası çok uzun sürdü ve kayıp çok daha fazla oldu.

Tarihten bu örnek "İZOLASYON-KARANTİNA" önemini vurgulamak açısından ACl ama iyi bir örnek.

Tüm dünyada salgın bitmeden, biz ülkemizde tüm kontrolü sağlasak da bir müddet daha kısıtlamalarla, önlemlerle yaşamak zorundayız.

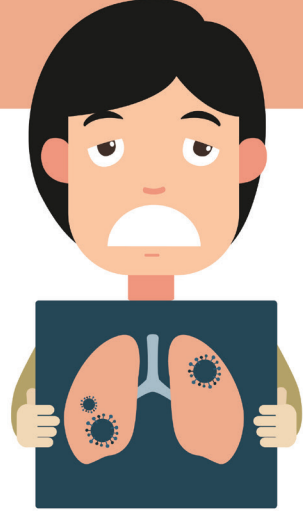
Özellikle altta yatan kronik hastalığı olanlar; kalp, akciğer, böbrek hastaları, diyabet hastaları, kanser tedavisi görenler, organ nakilliler ve diğer immün sistemi baskılayan hastalığı olanlar kendi karantinalarını birkaç ay daha uzatmak zorundalar. Bilim insanlarının görüşü tüm dünya nüfusunun %50-60'ı bağışık olmadan bu pandeminin sonlanmayacağı yönünde.

Unutmayalım henüz bu hastalığın aşısı yok. En az 8-10 aylık bir süre gerekli. Kesin etkili bir spesifik tedavisi yok. Özellikle 3-4 ilaç bu konuda olumlu sonuçlar veriyor. Çalışmalar tüm dünyada sürüyor. İmmün plazma yani hastalığı yenmiş kişilerde oluşan koruyucu antikörlerin hastalara verilmesi ve kök hücre tedavilerinden olumlu sonuçlar alınıyor. KOVİT-19 salgınından en az kayıp ve en büyük deneyimle çıkabiliyoruz umuduyla...



CORONA VİRÜSÜ

Belirtileri Nelerdir?



Akciğer ve solunum yollarını etkilemektedir.



Yüksek Ateş



Nefes Darlığı



Öksürük



Hastanede tedavi gerekebilir.



Virüsün bulaşıp bulaşmadığını anlamak için örnek alınması gerekebilir.



Alınan örneklerle laboratuvar testleri yapılması gerekebilir.

Korunma Yöntemleri

Nasıl Önlem Alınabilir?



El Yıkama (Kişisel Hijyen)



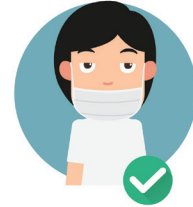
Öksürürken mendil ya da dirsek içine öksürülmelidir.



Grip olan kişilerle yakın temasta bulunulmamalıdır.



Et ve yumurtalar iyice pişirilmelidir.



Yaban ve çiftlik hayvanlarıyla koruyucu önlem almadan temas kurulmamalıdır.

#EvdeKal





Dr. Deniz ÖZKAN

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

HİJYEN

Hijyen; sağlıklı ortamın korunması ve ortamın her türlü hastalık etmeninden arındırılması demektir. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü **hijyen** olarak tanımlanır.

Kişisel hijyen; kişilerin kendi sağlıklarını korumak ve sürdürmek için yaptıkları **özbakım** uygulamalarıdır. Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir. Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir. Sağlığın korunması için; düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık sık yıkanması gereklidir.

Hijyenik Uygulamaların Amaçları

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların

vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak,

- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek,
- Deri sağlığını sürdürmek, geliştirmek (örneğin ılık ya da sıcak banyolar deride kan dolaşımını artırarak derinin beslenmesini sağlar),
- Kişinin genel görünümünü olumlu hale getirmek ve kendine olan güvenini arttırmak,
- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini sağlamak ve kas gerilimini azaltmaktır.

EL HİJYENİ

El hijyeni; Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır. Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

- Eller; yemeklerden önce ve sonra,
- Pis eşyalara, hayvanlara, çiğ sebze ve meyvelere, çiğ et, tavuk, balığa dokunduktan sonra,
- Yemek yapma hazırlığına başlamadan önce,
- Tuvaletten sonra,
- Uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka sabun ve suyla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır.
- Ölü hayvanlar asla ellenmemelidir.
- Her türlü öksürük , aksırık esnasında mutlaka kağıt mendil kullanılmalı ve sonrasında eller temiz su ve sabunla yıkanmalıdır.
- En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla, bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır. Bu işlem için 10-15 saniyelik süre yeterlidir. Yıkama ve durulama sonrasında ellerin nemli kalmaması için eller temiz bir havlu -tercihen kağıt havlu- ile kurulanmalıdır. Çünkü mikroplar kuru yüzeylerde büyüyemez ve çoğalamazlar. Kağıt havlu kullanıldıysa kullanılan kağıt havlu ile musluk kapatılmalı ve kağıt havlu çöpe atılmalıdır.





Dyt. Figen FİŞEKÇİ ÜVEZ

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

OBEZİTE BEL FITİĞİNİ TETİKLER...

Bel bölgesi omurganın önemli bir kısmını oluşturur. Omurların arasında disk adı verilen yumuşak dokular mevcuttur. Bu dokular vücut ağırlığına destek olmakta ve travma veya ani hareketlerle birlikte bele binen yükü taşımaktadır.

Bel Fıtığı ve Nedenleri:

- Yaş ilerlemesi
- Sürekli oturarak veya sürekli ayakta iş yapmak
- Hareketsizliğe bağlı kas zayıflığı
- Sigara alışkanlığı
- **Şişmanlık-Obezite** disk ve kemik yapısının bozulmasına bağlı bel fıtığı riski artar.

Obezite Nedir?

Vücutta gereğinden fazla yağ birikmesine obezite denir. Son yıllarda teknolojinin gelişmesine bağlı hareketsizlik, fast-food yemek restoranların artması, mısır şurubu içeren ürünlerin satışının yükselmesi, yanlış beslenme bilgileri, sosyo-kültürel nedenlere bağlı olarak **obezite** ciddi bir sağlık problemi haline gelmiştir.

Obezite diyabet, kalp, tansiyon, böbrek hastalıkları gibi bir çok metabolik problemlerin yanı sıra **bel fıtığı** gibi fiziksel problemleri de tetiklemektedir.

Obezitenin Bel Sağlığı Üzerinde Oluşturduğu Tehlikeler...

- Vücutta fazladan bulunan 20 kg'ın bel fitiği oluşumunda direkt etkileri vardır. Fazla kilolar omurlar arasındaki diskler üzerinde sürekli zorlanmaya neden olur.
- Her fazladan 1 kg, eğilerek bir şey alırken bel bölgesine 6 kat fazla yük bindirir.
- Hareketsizliğe bağlı şişmanlık, sonrasında ağırlığın artmasıyla daha da artan hareketsizlik bir kısır döngü halinde birbirlerini tetikleyerek devam eder. Şişmanlık diskleri zorlar, hareketsizlik kasları zayıflatır. Bu durumların her ikisi de bel fitiğini tetikler.
- Özellikle belli bölgelerde biriken yağlanmalarda, örneğin elma tipi şişmanlarda (karın bölgesi yağlanması) bel fitiği riski daha da fazladır.
- Eğer kişi hem obez hem de cerrahi tedavi gerektiren bir bel fitiği problemine sahipse obezitenin bu süreçte de olumsuz etkileri mevcuttur.

■ Obezitenin komplikasyonlarına bağlı cerrahi tedavi gecikebilir.

■ Cerrahi tedavide uygulanacak anestezi sırasında güçlükler yaşanabilir.

■ Cerrahi tedavi sırasında ve sonrasında aşırı yağlanmaya bağlı zorluklar yaşanabilir. İyileşme süreci gecikebilir.

■ Ameliyat sonrası iyileşmeye destek fizik tedavi ile ilgili uygulamalarda fazla ağırlığa bağlı hareketleri uygulamakta kısıtlılık fizik tedavinin veriminin düşmesine neden olabilir.

Bütün bunların ışığında obez kişilerin koruyucu/önleyici yaklaşımda obezitenin fiziksel komplikasyonu olan bel fitiği riskini azaltmak için, eğer bu konuda bir gecikme yaşandı ise bel fitiği ile ilgili medikal tedavi sırasında veya operasyon sonrasında mutlaka kilo kontrol programlarına girmelidirler.

Obezitenin Tedavisinde Başlıca Yapılması Gerekenler:

- İnsülin yanıtınızı artırıp yağlanmanızı tetikleyecek şekerli, beyaz unlu, glisemik indeksi yüksek gıdaları hayatınızdan çıkartın.
- Aşırı yağlı ve aşırı tuzlu yiyeceklerden uzak durun.
- Az az ve sık sık beslenin.
- Metabolizmanıza uygun kalorilerle gereksiniminiz kadar beslenin.
- Besin öğelerini dengeli ve yeterli alın.
- Tek tip beslenmeyin.
- Bol su için.
- Hareketinizi artırın.
- Kilo verme sürecinde diyetisyeninizden destek alın.



H

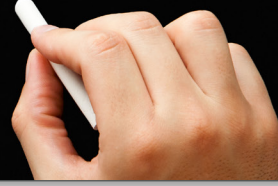
HUMAN

P

PAPİLLOMA

V

VİRUS



Op.Dr. Mete BOSTANCI

Zehra-Mustafa Yüksek Kadın Sağlığı ve Mamografi Merkezi

HPV Aşıları

HPV aşılarıyla ilgili TCSB Kanser Dairesi Başkanlığı, FDA (Food and Drug Administration) ve ACIP (Advisory Committee on Immunization Practices) önerileri tamamen aynıdır. Halen etkinliği bilinen iki ayrı firmaya ait HPV aşısı vardır. Bunlardan birisi GSK firmasına ait ikili aşı Cervarix® ve diğeri MSD firmasına ait dördü ve dokuzlu aşı Gardasil®'.

Bu üç aşı için de mümkünse seksüel ilişki öncesi olmak üzere 11-12 yaş kız ve erkek çocukları; ancak seksüel ilişki söz konusu olsa da 9-26 yaş kızlara ve kadınlara HPV testi yapılmaksızın üç doz halinde aşı yapılabilir. Ayrıca 43 yaşa kadar kadınlarda yapıldığında aynı etkinin var olduğu gösterilmiştir.

Kanser için her iki aşıda da HPV 16 ve 18'e karşı antijen vardır ki bu iki tip rahim ağzı kanserlerinin %70-80'inden sorumludur. Aşılar içerisinde bulundurdukları bu iki HPV tipine karşı %100 korurlar. Dördü aşıda (Gardasil®) ayrıca siğillerin %90'ından sorumlu olan HPV 6 ve

11'e karşı %100 koruma da söz konusudur. Dokuzlu aşıda (Gardasil9®) ayrıca HPV 31-33-45-52-58 'e karşı antijen vardır. Aşı yapılırsa da diğeri tiplerle kanser gelişebileceğinden Pap smear taramasına devam edilecektir.

Her üç aşı da etkili olabilmesi için üç doz kas içerisine (kol veya kalçadan) yapılmalıdır. Dördü ve dokuzlu aşı aşının ilk dozu yapıldıktan sonraki 2. ve 6. aylarda tekrarlanmalıdır. İkili aşı ise ilk dozdan sonraki 1. ve 6. aylarda tekrarlanmalıdır.

Gebelerde başlanmamalıdır. İlk doz yapıldıktan sonra gebe kalıyorsa gebelik sonrası sıfırdan başlanmalıdır. İki doz yapıldıktan sonra gebelik söz konusu ise üçüncü doz emzirme döneminde doğumdan sonraki 6. haftadan itibaren güvenle yapılabilir. Gebe olduğu bilinmeden aşı yapılmış ise gebeliğin sonlandırılmasına gerek yoktur; doğumsal özür artışı gösterilmemiştir. Emzirme döneminde güvenle yapılabilir.

Bugünkü bilgilerin ışığında rapel (tekrar doz) gerekli değildir.

Bu aşılar canlı veya ölü virus bulundurmadığından yan etki olarak HPV enfeksiyonu, HPV ilişkili kanser veya ölüme neden olamazlar. Sadece aşı yerine bağlı kızarıklık, ağrı ve şişlik gibi tüm aşılarla var olan basit yan etkileri görülebilir.

Büyük özel sağlık sigortaları dışında geri ödeme kurumları tarafından aşının ücreti ödenmemektedir.





Uzm. Klinik Psikolog Bağış DEMİREL

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

DAVRANIM BOZUKLUĞU, ÖFKE VE SALDIRGANLIK

Davranım bozukluğu, başkalarının temel haklarına saldırıldığı ya da yaşa uygun başlıca toplumsal doğru ve değerlerin ya da kuralların hiçe sayıldığı, yineleyici bir biçimde ya da sürekli olarak görülen saldırgan davranışlar olarak açıklanabilir. Çocuk ve gençte gözlemediğiniz ve aileyi, çevreyi, en önemlisi aslında yine çocuğun, gencin kendisini rahatsız eden bu görünüm arasında; kavga veya dövüş başlatmak, kabadayılık etmek, başkalarının ciddi bir biçimde fiziksel olarak yaralanmasına neden olacak bir cisim kullanmak, insanlara veya hayvanlara karşı fiziksel olarak acımasız davranmak, başkasının gözü önünde çalmak veya hırsızlık yapmak, eşyalara zarar vermek ya da yangın çıkartmak, kuralları ciddi bir biçimde ihlal etmek, yalan söylemek, evden okuldan kaçmak ve birisini cinsel etkinlikte bulunması için zorlamak şeklinde görülebilir.

Peki çocuk ve genç bunu neden yapar?

Her bir davranışın altında çocuğun geçmiş deneyimlerine

bağlı olarak farklı sebepler yattığını söyleyebiliriz. Çevrenizde benzer sorunu olan bir aileden edindiğiniz bilgilere dayanarak çocuğunuzdaki bu tip davranışların sebebini çözmeye çalışmak, sorunları gidermeyecek; dahası çocuğunuz ile aranızdaki mesafeyi daha da artıracaktır. Aslında çocuğunuz sizin onu anlamanızı, onunla ilgilenmenizi bekler ve bu davranışlar, artık onu görmemiz gerektiği mesajını da taşıyan yardım çağrıları anlamına gelebilir.

Bu açıdan bakıldığında, bu tip uygunsuz davranışlar sergileyen çocukların ebeveynleri ile ilişkilerinde sorun olduğu gerçeğine odaklanılmalıdır, yani konu sadece çocuk değildir. Çocuğun bireyselleşmesine izin vermeyen ya da ilgilenmeyen bir anne; çok korkutucu ya da sınırsız bir baba; torunu üzülmesin diye sürekli durumu idare eden bir büyükanne; kızından boşandığı için çocuğun babasına sürekli öfke ve nefret söylemi içinde olan bir dede gibi bir çok örnek sunulabilir. Buradan yola çıkarak yetiştirme tutumlarının en büyük etken olduğu söylenebilir.

İnsan seven, üzülen, hayal eden, kıskanan ve kızan bir canlıdır ve herhangi bir engellenmede, kendisine saldırı tehdidi hissettiğinde öfkelenmesi gayet doğaldır, çocuk saldırganlık göstererek korkuyla baş etmeye çalışır. Burada bahsettiğimiz saldırganlık korku ve öfkeye karşı oluşan doğal bir savunma iken; şiddet ise salt insan mahsulü sınırsız bir yıkıcılıktır ve yıkıcılığın olduğu yerde yaşamdan, sevgiden, şefkat ve arzudan bahsetmek olanaksızlaşır.



**DR. RANA BEŞE SAĞLIK
POLIKLINIĐI'NDE
DEVAMLI EĐITİMLER**

SAĞLIKLI YAŞAM OKULLARI

GEBE EĞİTİM OKULU

2012 yılında "Sağlıklı Hamilelik", "Sağlıklı Bebek" anlayışı ile geliştirilen Gebe Okulu programında; hamilelik dönemi, doğum eylemi, doğum sonrası dönem ve bebek bakımıyla ilgili bilimsel doğruları içeren eğitim içeriği ile hamile kadınların doğum ile ilgili ön yargılarını ve korkularını azaltmak, anne adaylarını bebek bakımı konusunda bilinçlendirmek ve sağlıklı bebekler yetiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla ücretsiz olarak eğitimler düzenlenmektedir.

Gebe Okulunda yer alan konular; deneyimli kadro (Kadın Hastalıkları ve Doğum, Çocuk Hastalıkları, Diyetisyen ve Psikolog) tarafından anne adaylarına aktarılmaktadır.

EĞİTİM KONULARI

- Hamilelikte Sağlık ve Doğum - Doğum Sonrası Kadın Sağlığı
- Yenidoğan Bebek Sağlığı, Bakımı ve Beslenmesi (0-31 gün)
- Bebek Sağlığı, Bakım ve Beslenmesi (31 gün +) - Bebek ve Çocuklarda Acil Durumlar
- Emzirme Dönemi Beslenme - Anne Sütü
- Hamilelik Sürecinde Psikolojik Değişiklikler - Doğum Sonrası Depresyon - Ebeveynlik Rolü ve İletişim - Yenidoğan Psikolojik Gelişimi

BİLGİ ve BAŞVURU İÇİN:

KADIKÖY BELEDİYESİ

Dr. RANA BEŞE SAĞLIK POLİKLİNİĞİ



0 216 418 88 30



ŞEKER OKUL PROJESİ

Çocuklukta obezite yaşamın ilk yılı, 5-6 yaş arası ve ergenlik döneminde artış göstermektedir. Obez çocukların 1/3'ü, obez ergenlerin ise %80'i erişkin yaşa geldiklerinde obez kalmaktadırlar. Diğer yandan erişkin yaşlarda görülen obezite vakalarının %30 kadarının başlangıcının çocukluk çağına dayandığı bilinmektedir. Bu sebep ile çocukluk çağında obeziteye yol açan risk etmenlerine karşı alınacak tedbirler ile obezitenin önlenmesi hem komplikasyonlarından koruyacak hem de ileride sağlıklı birer erişkin olmalarını sağlayacaktır. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için sağlığın korumasında ve iyileştirilmesinde en önemli faktörlerden biridir. Çocukluk döneminde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir. Şeker Okul Projesi ile Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği olarak Çocuklarda Sağlıklı Yaşam Modeli oluşturmayı, obezitenin erken dönem davranış tedavisi ile çocuklarda yeme alışkanlıklarını, aktivitelerini, düşünme biçimlerini değiştirmeyi hedeflemektedir. Okullarda çocuklara Nasıl Sağlıklı Olurum? sınıf eğitimleri, menü oluşturma uygulaması, çocukların davranışlarında etken roller olan öğretmenlere ve ebeveynlere Obezite, Diyabet, Metabolik Hastalıklar ve Beslenme seminerleri uygulanması yolu ile obezitenin önlenmesine yarar sağlanması amaçlanmaktadır. Yine fazla kilolu çocuklara özel Bireysel Beslenme Danışmanlığı ile kazanılmış yanlış alışkanlıklardan kurtulmaları, sağlıklı kilolarına ulaşmaları ve sağlıklı yaşam sürmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

TORUNUMU BEKLERKEN

Gerginlikten uzak keyifli bir şekilde ailenin yeni üyesinin karşılanması ve bebeğin gelişimine zarar verecek uygulamalardan kaçınılması amacı ile büyükanne ve büyükbabalar için "Torunumu Beklerken" projesi geliştirilmiştir. 6 saatlik eğitim programında kuşaklar arası çocuk bakımında yaşanan anlaşmazlıkları en aza indirmek amacı ile Bebek Bakımında Doğru Bilinen Yanlışlar - Bebek ve Çocuklarda Acil Durum Uygulamaları ve Yeni Anne-Baba ve Torun ile İletişim / Büyükanne Büyükbabalık Rolü / Kuşak Çatışması konularında torun sahibi olacak büyükanne ve büyükbabalara bilgiler verilmektedir. Ücretsiz olarak ayda bir düzenlenen Torunumu Beklerken Programı toplamda 2 gün (6 saat) sürmektedir.

TORUNUMU BEKLERKEN

- Bebek Bakımında Doğru Bilinen Yanlışlar
- Bebek ve Çocuklarda Acil Durum Uygulamaları
- Yeni Anne - Baba ve Torun ile İletişim
- Büyükanne - Büyükbabalık Rolü
- Kuşak Çatışması

📍 Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Polikliniği
☎️ (0216) 418 88 30

Ücretsiz



kadikoy.bel.tr | 📞 444 55 22 | 📱 /kadikoybelediye



SEKER OKUL

KADIKÖY BELEDİYESİ

Okulunuzda Projemiz Kapsamında Obezite, Diyabet, Metabolik Hastalıklar ve beslenme konularında bilinçlendirme seminerleri veriyoruz.



Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği
Fahrettin Kerim Gökay Cad. Patıka Yol Sok. No:16 Kuyubaşı - Kadıköy
Tel: 0216 418 88 30 - 0216 348 40 27

MENOPOZU BEKLERKEN

Menopoz kadınlar için önemli dönemlerden biridir. İnsan ömrünün arttığı 20. yüzyılda kadın ömrünün 1/3'ünün postmenopozal dönem olarak geçirileceği düşünülmektedir.

Yapılan birçok çalışma, eğitim seviyesi yüksek kadınların bile menopoz ve postmenopoz dönemi ile ilgili sağlık sorunlarına yeterince önem vermediklerini ve bu konuda bilgi düzeylerinin eksik olduğunu belirlemiştir. Menopoz fiziksel ve ruhsal değişikliklerin yaşandığı, sağlık sorunlarının arttığı bir dönemdir. Premenopoz ve postmenopoz dönemindeki kadınlara, bu döneme ilişkin yaşadıkları sorunların ve bu sorunlara yönelik girişimlerin eğitim programları ile desteklenmesi, yaşlılık döneminin getirdiği birçok hastalığın önlenmesi ve kadınların yaşam kalitesini yükseltmesi açısından büyük önem arz etmektedir.

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği tarafından planlanan Menopoz Beklerken projesiyle ilçemizde bulunan 40-55 yaş arası kadınlar eğitim programımıza dahil edilecektir. Bu sayede menopoz dönemi ve bu dönemin getirdiği sorunlarla baş etme becerisi kazandırılması hedeflenmektedir. Yaşlılık döneminde görülebilecek, önlenebilir birçok kronik hastalığın önüne geçilerek kadınların yaşam kalitesini artırmak amaçlanmaktadır.

OBEZİTE FARKINDALIK OKULU

Kadıköy İlçesinde bulunan 21 mahallede Obeziteyle yaşamak zorunda kalmış bireylere, Dâhiliye Muayenesi, Psikiyatr ile Diyetisyen kontrolünde sağlıklı beslenme ve Spor Antrenörü eşliğinde aktif ve hareketli yaşam sağlaması amaçlanmıştır.

OBEZİTE FARKINDALIK OKULU

Her ay bir mahallemizdeyiz.



GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

KADIKÖY BELEDİYESİ
Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği: Eğitim Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. Patika Yol Sok. No: 16 Kadıköy - 0216 418 88 30

kadikoy.bel.tr | 444 55 22 | /kadikoybelediye

KADIKÖY
BELEDİYESİ



Öncesiyle MENOPÖZ Sonrasıyla

Menopoz kadın yaşamının doğal bir sürecidir.
Her kadının, bu süreç hakkında yeterli ve
sağlıklı bilgiye, gerekli hazırlığa sahip olması
yaşam kalitesini yükselten önemli bir etkidir.



• “MENOPÖZÜ BEKLERKEN” EĞİTİM PROGRAMI •
YIL BOYU DEVAM ETMEKTEDİR. BİLGİ VE BAŞVURU İÇİN BİZE ULAŞIN.

PROF. DR. KORKMAZ ALTUĞ SAĞLIK POLİKLİNİĞİ

SAĞLIKLA YAŞ ALALIM PROJESİ

Sağlıklı yaş almaya yardımcı olmak, yaşın getirdiği sağlık sorunları, fonksiyon kayıpları ve yalnızlık duygusunun yarattığı duygusal durum bozukluğunu hafifletip, kaliteli bir yaşam sürdürülmesine yardımcı olmak amacıyla başlatılmıştır. Bölgemizdeki **65 yaş üstü** bireylerin sağlıklarını korumak, geliştirmek, sağlıklı yaş almalarına yardımcı olmak amacıyla; **1. gün** polikliniğin hekimleri tarafından **kronik hastalıklar, kronik hastalıklarda beslenme, ağız-diş sağlığı ve protez bakımı, ev kazalarından korunma ve ilk yardım yalnızlıkla baş etme duygusu ve menapozda üriner inkontinans (idrar kaçırma)** konularında sağlık bilincini geliştirecek eğitim desteği verilmektedir. **2. gün** ise evde kullandıkları tansiyon aletleri ve şeker ölçüm cihazlarıyla gelen hastalara doğru tansiyon ve şeker ölçümü öğretilerek cihazlarının kontrolü yapılmaktadır.

SAĞLIKLA YAŞALALIM

Uzman Doktorlarımız Tarafından Verilen Uygulamalı
Eğitilere Bekliyoruz



Bilgi ve başvuru için:

Kadıköy Belediyesi

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

Rasimpaşa Mah. Karakolhane Cad. No: 39 Kadıköy

☎ 0216 565 13 44 - 0216 565 25 94



KADIKÖY BELEDİYESİ
Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği



**KADIKÖY
BELEDİYESİ**

DR. RANA BEŞE SAĞLIK POLİKLİNİĞİ ve PROF. DR. KORKMAZ ALTUĞ SAĞLIK POLİKLİNİKLERİ

DOKTORUNUZA SORUN

Kadıköy Belediyesi insan sağlığına verdiği önemi bir kez daha ortaya koyarak hekimleri ile birlikte el ele vererek ücretsiz sağlık danışma hizmeti sunumu gerçekleştirmektedir. İletilen sağlık soru kategorisine göre alanında ilgili doktorlarımıza iletilmektedir. Buradan iletilen sorulara en geç 24 saat içinde yanıt verilmektedir.

Doktorlarımıza SORUN

Doktorlarımız web sitemiz üzerinden sorularınızı yanıtlıyor...

Adınız - Soyadınız

Konu Başlığı Giriniz

E-Posta Giriniz

 **KADIKÖY BELEDİYESİ**
Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

 **KADIKÖY BELEDİYESİ**
Prof.Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

Soru sormak için: www.saglikpoliklinigi.org/Iletisim/DoktoraSorun | www.korkmazaltugpoliklinigi.org/Iletisim

Kadıköy Belediyesi Sağlık Birimlerimiz



Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

Eğitim Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. Patika Yol Sok. No: 16
Kuyubaşı-Kadıköy / İstanbul
(0216) 418 88 30 - www.saglikpoliklinigi.org



Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

Rasimpaşa Mah. Karakolhane Sok. No: 39
Kadıköy / İstanbul
(0216) 565 13 44 - www.korkmazaltugpoliklinigi.org



Kadıköy Belediyesi Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi Polikliniği

Dumlupınar Mah. Dr. Erkin Cad. Kadıköy / İstanbul
(0216) 565 66 16 - www.kadinsagligimerkezi.org



Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

Göztepe Mah. Kortan Paşa Sokak No: 14 Kadıköy / İstanbul
(0216) 360 88 10 - www.koruyucuruhsagligi.org



Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Kadıköy Belediyesi Çocuk Sağlığı Merkezi

Feneryolu Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. Çamtepe Sok. No: 1
Göztepe / Kadıköy
(0216) 565 35 67 - www.dismerkezi.kadikoy.bel.tr



Alzheimer Merkezi

19 Mayıs Mahallesi Sultan Sokak (Muhtarlık Yanı) No: 29
(0216) 356 11 15 - alzheimermerkezi.kadikoy.bel.tr



Hasta Nakil ve Evde Girişimsel Hemşirelik Hizmetleri

444 0 197
evdesaglik.kadikoy.bel.tr

Hasanpaşa Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. No: 2 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 542 5 000

bilgi@kadikoy.bel.tr



kadikoy.bel.tr | 444 55 22

 /kadikoybelediye