

KORONAVİRÜS'Ü TEDBİRLER YENER.



Maskeni
doğru tak.



Mesafeni
koru.



Ellerini
sık sık yıka.













Elinle yüzüne
dokunma.

2M

2E

▶ Semptom Tablosu

NEZLE Mİ? GRİP Mİ? KORONA VİRÜS MÜ? ALERJİ Mİ?

SEMPTOMLAR	KORONA VİRÜS	NEZLE	GRİP	ALERJİ
 ATEŞ	YAYGIN	NADİR	YAYGIN	HAYIR
 YORGUNLUK	NADİR	NADİR	YAYGIN	NADİR
 ÖKSÜRÜK	YAYGIN (kuru öksürük)	NADİR	YAYGIN (kuru öksürük)	NADİR
 HAPŞIRMA	HAYIR	YAYGIN	HAYIR	YAYGIN
 SANCI VE AĞRI	NADİR	YAYGIN	YAYGIN	HAYIR
 BURUN AKMASI	NADİR	YAYGIN	NADİR	YAYGIN
 BOĞAZ AĞRISI	NADİR	YAYGIN	NADİR	HAYIR
 İSHAL	NADİR	HAYIR	NADİR (çocuklarda)	HAYIR
 BAŞ AĞRISI	NADİR	NADİR	YAYGIN	HAYIR
 NEFES DARLIĞI	NADİR	HAYIR	HAYIR	NADİR



Figen FİŞEKÇİ ÜVEZ
Diyetisyen

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

MENOPOZDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Menopoz, kadınların bir gün karşılaştığı doğal bir sürecin sonucudur. Kesinlikle bir hastalık değildir ancak, süreçteki bazı değişikliklere karşı bilinçli olmak kadınlar için çok kıymetlidir.

Menopoz, yumurtalık kaynaklı östrojen hormonundaki azalma ile başlar. Bir kadının menopoza girdiğini söylemek için 12 ay süreyle hamilelik ve lohusalık olmaksızın hiç adet görmemesi gerekmektedir.

Östrojen kadınlık hormonu olarak bilinse de hem erkeklerde hem de kadınlarda bulunan bir hormondur. Östrojenin temel yeri yumurtalıklar olsa da yağ hücreleri ve böbrek üstü bezlerinde de üretilir. Bu hormon ergenlik, adet dönemi ve üreme sisteminin düzenlenmesinde hayati öneme sahiptir. Ayrıca D vitamini ve diğer hormonlarla beraber kemik sağlığı için önemli katkılar yapar. Karaciğerde kolesterol üretimini düzenler ve buna bağlı kalp damar hastalıklarından korunur.

Menopoz döneminde östrojen hormonunun azalmasına bağlı olarak idrarda kalsiyum atımında artış ve kalsiyum emilim bozukluğuna bağlı kemik erimesi, bunun yanı sıra metabolizma hızındaki düşüş ve yaşa bağlı karın bölgesinde yağlanma, kötü kolesterol seviyesinde artış ve insülin direnci ile kalp damar hastalıkları ve şişmanlık gibi etkiler oluşur.

Bu süreçte ayrıca sıcak basması, gece terlemesi, uykusuzluk, yorgunluk, baş ağrısı, vajinal enfeksiyonlar, depresyon görülebilir.

Bu dönemde beslenme ve diğer önlemler adına;

- Besin çeşitliliği sağlanmalı (süt ve süt ürünleri, balık, hindi, yumurta, sebze ve meyveler, sağlıklı yağlar ve kompleks (tam tahıl) karbonhidratlar),



Dr. İlhan MAKİNACI

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

ÇOCUKLARDA ALERJİ

Alerji; aslında vücudumuz için zararlı olmayan yabancı bir maddeye, bizim bağışıklık sistemimizin bir problem nedeniyle gereğinden fazla reaksiyon göstermesidir.

Alerjinin çeşitleri: Alerjinin farklı etkenlerle meydana gelen çeşitleri vardır. Besin alerjisi en sık olanıdır. Ayrıca cilt alerjisi de fazlaca görülür. Ev tozu, ev tozuna bağlantılı olan akarlar, mantarlar, evdeki hayvanların tüyleri, alerji nedeni olabilir. Bazı ilaçlara karşı da alerji gelişebilir.

Örneğin, alerjik rinit dediğimiz allerjik durum; hem gözlere, hem burun ve mukozalarına etki eder. Yine alerjik astımdan söz edilebilir. Bunlar içinde en ürkütücü olanı alerjinin anafilaksi denilen formudur. Anafilaksi; dışarıdan gelen yabancı maddeye karşı bizim bağışıklık sistemimizin şiddetli bir şekilde cevap vermesidir. Örneğin, çocukta fıstık alerjisi vardır; fıstık içeren bir besin yediği zaman çocukta nefes darlığı, hışırtılı solunum, vücudunun kabarması, kusma, tansiyon düşüklüğü meydana

gelebilir. Çok ani bir şekilde gelişir, o yüzden bir an önce en yakın sağlık kuruluşuna gidilmesi gerekir. Alerjinin en ciddi formudur. Hemen müdahale edilmesi gerekir.

Besin alerjileri; çocuklarda bir ve iki yaşında çok sık görülür. Çünkü anne sütünden sonra ek gıdaya geçildiği zaman bebek, hayatında ilk defa çeşitli besinlerle karşılaşır ve bu besinlere karşı vücudu bir tepki verir. Bu aşırı bir tepki olduğu zaman besin alerji bulguları meydana gelir ki bunlar genellikle cilt bulguları olur. Vücutta kızarıklık, kaşıntı, ödem meydana gelir. Özellikle besini aldıktan bir-iki saat sonra başlar ve üç ya da dört saat sonra kendiliğinden geçer. Besin alerjileri aynı zamanda ishal, kusma, karın ağrısı ve gaz gibi şikayetlere de yol açabilir. Sonraki yaşlarda bu durum ortadan kalkabilir. Vücut bir şekilde o yiyecekleri tolere edebilir. En sık gördüğümüz besin alerjisi de inek sütü alerjisidir. Bu alerji iki buçuk yaşından sonra kaybolabilir, bazen ileri çocukluk ve yetişkin dönemlerinde de devam edebilir. Çocuklarda bir

yiyeceğe karşı alerji varsa bunu tespit etmek ve o yiyecekleri tamamen kesmek gerekir. Besin alerjilerinin çoğu ilk iki yaştan sonra ortadan kalkabilir. Örneğin, çilek, domates alerjisi ileri çocukluk döneminde ortadan kalkar; ama fıstık alerjisi ve deniz ürünlerine karşı alerji devam edebilir.

Alerjinin çağımızda sık görülme nedenleri; genetik yatkınlık, şehir hayatı, kapalı ortamlar gibi çevresel faktörler, bir takım yiyecek ve içeceklerdeki kimyasal maddelere maruz kalma, hazır gıdalar, kirli hava olarak özetlenebilir. Eğer anne ya da babadan birinde alerji varsa çocuğa bunun geçme ihtimali yüzde 20 civarında iken hem anne de hem babada alerji varsa; bu durum çocuğun yüzde 50 oranında alerjik bir hastalığa sahip olma durumunu doğurmaktadır. Anne sütü almayan bebeklerde alerjik durumlara daha sık rastlanmaktadır. Antibiyotik kullanımının fazla olduğu çocuklarda alerjik durumların daha çok görülmesinin nedeni olarak, antibiyotiklerin vücudun mikropla baş etme ihtimalini ortadan kaldırması gösterilmektedir. Eskiden alerjinin bu kadar çok görülmemesi nedeni olarak da beslenmede doğal gıdaların olması, katkı maddeli hazır gıdaların bu kadar kullanılmaması, kirli hava, kalabalık yaşamın getirdiği stres gibi etkenlerin olmaması gösterilebilir.

Çocuklarda alerjik rinitte, burunda ve genizde ödem meydana geldiği için tıkanıklar meydana gelir ve bu durum kulak enfeksiyonu, sinüzit gibi enfeksiyonları da birlikte getirir. Üst solunum yolu enfeksiyonu geçirme riski de artar. Keza özellikle iki yaş altı çocuklarda hisirtili solunum ve akciğerlerin virüs kaynaklı hastalığa yakalanma durumu da artabilir. Alerjik riniti (burun akıntısı) olan çocuklarda alerjik astım da görülebilir veya alerjik astım olanların çoğu alerjik rinit de olabilir. Rinit aslında burun akıntısıdır. Gözlerde sulanma, hapşırma, kulaklarda kaşıntı, boğazda gıcık gibi semptomlarla seyrederek. İlk ve sonbaharda, mevsim dönüşlerinde polenler dolayısıyla bu durumla sık karşılaşılır.

Çocukların alerjik durumlar yaşamamaları için yapılması gerekenler ve alınması gereken önlemler:

Öncelikle alerjiden kurtulmak için, alerjiye neden olan şeylerden uzaklaşmak gerekir. Eğer bu polen ise, polen yoğunluğunun çok olduğu mevsimlerde çocuğu dışarıya çok fazla çıkarmamalıdır. Eğer evde ya da bahçede bitki varsa, bitkilerden uzak durmalı. Çocuk dışarıdan geldiğinde, evin içinde de polene maruz kalmaması için üstündeki giysileri çıkarmalı, dışarı çıkarken cilt ve vücuda girişi azaltmak amacıyla şapka ve gözlük gibi koruyucular kullanılmalıdır. Ev tozu akarları; evin içindeki tüylü ve toz tutma kapasitesi fazla olan koltuk, halı ve perde gibi eşyaların içerisinde yerleşen, gözle göremediğimiz küçük canlılardır ve alerjiye neden olurlar. O nedenle toz tutan pelüş oyuncaklar olmamalıdır. Evler mümkün olduğunca çok iyi bir toz tutma kapasitesi olan makineyle temizlemelidir. Eğer evde bu hastalığa sahip olan bir çocuk varsa, halılar kaldırılmalıdır. Temizlikte kimyasal temizlik ürünleri kullanılmamalıdır.





Emel AKKERMAN
Diş Hekimi

Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

HAMİLELİKTE DİŞ VE DİŞ ETİ SORUNLARI

Hamilelik döneminde oluşan hormon artışı ile ağız mukozası bakteri plaklarına karşı daha hassas hale gelir. Bu yüzden anne adaylarının ağız ve diş bakımına yeterli önemi vermeleri gerekir. Hamileliğin başlangıcında görülen diş etinin şiş, hassas ve kanamalı durumuna "hamilelik gingivitis'i" denir. Genellikle 2. aydan sonra başlar, 8. ayda en üst düzeye gelir, doğumdan sonra düzelir. Bu dönemdeki diş eti iltihabı ve diş çürükleri aslında bakteri plağına bağlı olarak gelişir.

Diş eti iltihabı ve diş çürüğünü engellemek için öncelikle bakteri plağını uzaklaştırmamız gerekir:

- Dişler düzenli olarak günde en az 2 kez fırçalanmalı, kanyor diye fırçalama bırakmamalı.
- Her gün diş ipi kullanılmalı.
- Asitli içeceklerden ve karbonhidratlı yiyeceklerden uzak durulmalı.
- Bu dönemde kusma atakları olacağından kusma

sonrası hemen dişler fırçalanıp, ağız su ile çalkalanmalı ve en az yarım saat sonra dişler yeniden fırçalanmalıdır. Kusmalar, ağız içindeki asit salgısını artırarak dişlerde aşınma ve hassasiyete neden olur. Hamilelikte oluşan ağız içi asitleri çürüklere de sebep olacağından hamilelik öncesinde diş tedavilerinin yapılması iyi olur.

Tedavi edilmeyen diş eti iltihaplarının erken doğum ve düşük yapma ihtimaline neden olduğu bilimsel verilerle kanıtlanmıştır.

Hamilikte dengeli beslenme, anne adayının hem kendi sağlığı hem de bebeğinin diş gelişimi için önemlidir. Anne adayları gebelik süresince A, C, D vitaminleri ile fosfor ve kalsiyumdan zengin besinler tüketmelidir.

Eğer hamileyseniz veya hamile kalmayı düşünüyorsanız diş ve diş etlerinize özellikle dikkat etmelisiniz. Böylece diş ağrısı veya erken diş kaybı yaşamazsınız.

Hamilelikte ilk ve son üç aylık dönemler acil tedaviler dışında müdahalelerden kaçınılması gereken dönemlerdir. Tedavilerin rahat yapıldığı 3-6 ay arası dönemdir. Gerekirse kanal tedavisi, çekim, dolgu ve diş taşı temizliği gibi tedaviler uygulanabilir





Sibel PİLOSOF
Uzman Klinik Psikolog

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

BOŞANMANIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİLERİ

Boşanma Çocuklara Nasıl Söylenmeli?

İdeal olan, bu kararın anne baba tarafından, çocuğun kendini güvende hissettiği bir yerde söylenmesidir. Bazen ebeveynler psikologların söylemelerinin daha uygun olacağı yanılgısına kapılabilirler ama çocuğun en güvendiği kişilerden bu durumu öğrenmesi daha uygundur. Böylece çocuk durumu daha kolay kabul etmeye başlar. Durumu sadece ebeveynlerden birinin söylemesi çocuğun o kişiye dair öfkesini artırabilir. Evde çocuk sayısı birden fazla ise bütün ailenin bir araya gelerek söylemesi uygun olur. Kardeşin varlığı, çocuğa yalnız olmadığını hissettirecek ve güven duygusunu pekiştirecektir.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak, ebeveynlerin bu durumla nasıl baş ettiğiyle paralel gelişen bir durumdur. Ebeveynlerin kendi eşlerine yönelik olumsuz duygularını çocuğa aktarmadan, arkadaşça bir ilişkiyi sürdürebilmeleri beklenir.

Çiftlerin boşanma kararı, durum kesinlik ve netlik kazandıktan sonra çocuklara söylenmelidir. Çocuğun boşanmayla ilgili aklına gelen soruları ebeveynlerine sorabilmesi, durumu kabullenebilmesi için zamanı olması ve gidecek olan ebeveynle duygularını rahatça konuşabilmesi için ebeveynlerin bu durumu evleri ayırmadan en az bir hafta öncesinden paylaşması gerekir.





Uzm. Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ
Radyoloji Uzmanı

Kadın Sağlığı ve Mamografi Merkezi

Meme Kanseri

Meme, süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur. Bu süt bezleri ve kanalları döşeyen hücrelerin, kontrol dışı olarak çoğalmaları ve vücudun çeşitli yerlerine giderek çoğalmaya devam etmelerine meme kanseri denir. Meme kanseri, kadınlarda ölüme en çok neden olan kanserlerden biridir. Tüm ömür boyu bir kadının meme kanserine yakalanma riski yaklaşık 1/10 dur. Kanser, meme dokusunda içinde zaman içinde büyür. Erken safhada herhangi bir belirti vermezken daha sonra memede ele gelen sertlik, meme ucunda veya ciltte çökinti, meme ucundan kanama gibi belirtiler verebilir. Sonra da aynı taraftaki koltuk altı lenf bezlerine ilerler ve bu bezlerin büyümesine sebep olur. Daha ileri evresinde beyin, karaciğer, akciğer gibi hayati organlara atlar ve ölüme neden olur.

Meme kanserinin görülme sıklığı nedir?

Meme kanseri birçok ülkede, kadınların en korkulu sağlık

sorunu olma özelliğini taşımaktadır. Günümüzde ABD' de, sekiz kadından birisi meme kanserine yakalanmaktadır. Bu oran Avrupa ülkelerinde on kadında birdir.

Ülkemizdeki istatistikler yetersizdir! (Ülkemizde sağlıklı istatistikler olmadığından, her sene kabaca 40.000 meme kanseri olgusu olduğu tahmin edilmektedir.)

Ancak ülkemizde ekonomik ve kültürel sebepler sonucunda %80'i geç safhada doktora başvurur iken Amerika'da bu oran %30'dur. Bu da bizdeki meme kanseri ölüm riskini yükseltmektedir.

Meme kanseri önlenbilir mi?

Tıp dünyasında henüz meme kanserini önleyebilecek bir yaşam tarzı, ilaç veya aşı bilinmemektedir. Bununla birlikte meme kanseri erken teşhisle tedavi edilebilen bir hastalıktır. Erken tanı sayesinde, meme kanserinin

getirdiği sorunlar büyük oranda çözülebilmektedir. Bu sayede hastalığın yaptığı hasar en aza indirilebilir, yaşam süresi ve kalitesi önemli ölçüde artırılabilir. Erken teşhis için bilinen en iyi ve etkili çözüm, kadınların risk durumlarına göre belirlenmiş olan tarama programına uyarak mamografilerini ve gerekli diğer tetkikleri düzenli yaptırmasıdır.

Meme kanseri belirtileri nelerdir?

- Memede ödem, şekil bozukluğu (çekinti, yassılaşıma, büzüşme)
- Meme başında çekinti
- Meme derisinde kızarıklık, renk değişikliği, portakal görünüm, çatlak, ülserasyon
- Kolda ödem
- Koltukaltında ele gelen kitle şeklindedir.



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

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, Bakımı 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. Patika 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





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

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