



Uzm. Dr. Nüket CEYLAN

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

MEVSİMSEL GRİP HASTALIĞI (GRİP) NEDİR?

Grip influenza virüsünün neden olduğu, genellikle yıl içerisinde sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başına kadar olan dönemde daha sık görülen oldukça bulaşıcı bir hastalıktır.

Toplumun özelliklerine göre her yıl belirli sayıda insanı etkiler ve hastalandırır. Bu nedenle her yıl sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başı arasında beklenen sayıda kişide görülen bu hastalık mevsimsel grip olarak ifade edilmektedir.

Grip Belirtileri Nelerdir?

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden sonraki 1-3 gün içerisinde ortaya çıkar.

Aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir;

- Ateş (koltuk altından ölçülen 38°C ve üzeri)
- Titreme
- Kuru öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı ve tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Kas ve eklem ağrıları
- Şiddetli halsizlik
- İshal, nadiren kusma

Ateş (38°C ve üzeri) yükselir ve titreme görülür, bunlara baş ve karın ağrısı eşlik etmektedir. Kuru bir öksürük görülür. Bunların dışında, eklem ve boğaz ağrıları, iştahsızlık, burun akıntısı, hapşırma, baş dönmesi de grip hastalığında görülebilir.

Çocuklarda bu duruma kusma ve ishal eşlik edebilir, küçük çocuklarda dikkat edilmesi gereken ek belirti huzursuzluk, iştahsızlık ve uyku halidir.

Belirtiler hastanın günlük işlerini etkileyecek düzeye ulaşabilir. Halsizlik grip geçtikten sonra bile birkaç hafta devam edebilir.

Şikâyetler genellikle 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde şiddetlenir ve sonrasında düzelme başlar, ancak iyileşme süresi 1-2 haftaya kadar da uzayabilir.

Grip Nasıl Bulaşır?

Temel olarak hasta bireylerin öksürme, hapşırma ve konuşma esnasında yaydıkları damlacıkların, sağlıklı bireyler tarafından solunum yoluyla alınmasıyla bulaşmaktadır. Hasta kişinin öksürmesi ya da hapşırması sonucu etrafa influenza (grip) virüsü içeren milyonlarca damlacık dağılır. Bu damlacıkların enfekte bireylerin 100 - 180 cm (1-2 metre) uzağına kadar yayılabildiği gösterilmiştir.

Az da olsa, bu damlacıkların bulaştığı yüzey ve nesnelere temas edildikten sonra ellerin ağız, burun veya göze sürülmesi ile de bulaşabilmektedir. Tokalaşma, öpüşme, bir metreden fazla yaklaşarak konuşma önemli bulaşma yollarıdır. Kapı kolu, masa, bardak vb. yüzeylerde virüs 2-8 saat canlı kalmaktadır.

Hasta kişiler belirtilerin ortaya çıkmasından 1 gün öncesinden başlayarak hastalığın 5.-7. günlerine kadar bulaştırıcıdır.

SOĞUK ALGINLIĞI

Soğuk algınlığı (bazen nezle olarak da ifade edilmektedir), influenza virüsü dışında; 200'e yakın virüsün sebep olduğu, çok daha hafif seyirli bir hastalıktır. Soğuk algınlığı burun akıntısı, boğaz ağrısı ve halsizlik ile seyreden üst solunum yolu enfeksiyonuna verilen isimdir. Belirtileri gripten farklı olup; daha hafif seyreder.

GRİPTEN NASIL KORUNURUM

Hastalıktan korunmada en etkili yöntem grip aşısıdır. Etkin ve güvenli aşılar tüm dünyada 60 yıldan uzun süredir kullanılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından takip edip, aşı içeriği için yıllık önerilerde bulunur. Her yıl aşı içeriği Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri dikkate alınarak hazırlanır.

Son yıllarda kullanılan aşılar influenza A'nın iki alt tipi ve influenza B'nin de bir alt tipi yer almaktadır. Hazırlanan aşı ile dolaşımda saptanan virüslerle antijenik benzerlik varsa aşı %50-80 korunma sağlayabilir. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için %80'in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda koruyuculuk daha düşük olmakla birlikte komplikasyonları ve ölümleri azalttığı bilimsel yayınlarla gösterilmiştir.

- Grip aşısı grip mevsimi boyunca (ekim-mart ayları arasında) yaptırılabilir.
- Gripten korunmanın en önemli yollarından biri de kişisel hijyen kurallarına dikkat etmek ve ellerin bol su ve sabun ile yıkanmasıdır.
- Kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmak grip bulaşmasında etkili olduğundan, gerekli olmadıkça bu gibi ortamlardan uzak durulması önerilmektedir.
- Hasta kişiler ile yakın temastan kaçınılmalıdır.
- Ağız, burun ve gözlere kirli eller ile temas edilmemelidir.
- Hastanın temas ettiği veya virüsün bulaşmış olabileceği sık kullanılan ve dokunulan yüzeyler sık sık temizlenmelidir. Bu yüzeylerin sık sık temizlenmesi ve ellerin sık sık yıkanması, bulaşma riskini de en aza indirecektir.
- Grip virüsünün yayılmasını önlemek için, yüzeylerin (masalar, kapı kolları, banyo yüzeyleri, mutfak tezgâhı, oyuncaklar vb.) günlük temizlikte kullanılan deterjanlar ve çamaşır suyu ile temizlenmesi yeterlidir.
- Hastalara ait çarşaf, çamaşır, havlu ve kap kapağın ayrı olarak yıkanmasına gerek yoktur. Ancak hastaya ait eşyalar yıkanmadan başkası tarafından kullanılmamalıdır.

KİMLER RİSK ALTINDADIR?

Hastalık bebeklik döneminden yaşlılığa kadar her yaş grubunu etkilemektedir. Bununla birlikte risk grubunda yer alan kişilerde hastalık diğer kişilere göre daha ağır seyredebilmektedir. Bu kişilerde zatürre, bronşit, sinüzit, orta kulak iltihabı ve oldukça nadiren beyin ve sinir sisteminde hasar oluşması, kalp kası hasarı gibi ciddi tablolara neden olabilir.

Risk grupları:

- 65 yaş ve üzeri ile 2 yaş altı kişiler,
- 6 ay - 18 yaş arasında olup uzun süre aspirin kullanması gerekenler,
- Şeker hastalığı dahil herhangi bir metabolik hastalığı olanlar,
- Astım dahil kronik solunum yolu hastalığı olanlar,
- Kronik böbrek hastalığı olanlar,
- Kronik kalp ve damar sistemi hastalığı olanlar,
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı olanlar, kanser hastaları, immunsupresif ilaç kullananlar, HIV/AIDS hastaları),
- Huzurevi, bakımevi vb. ortamlarda yaşayanlar,
- Aşırı kilolu olanlar,
- Gebeler.



Uzm. Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ

Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi

Dijital mamografi nedir ?

Normal analog dedektör olarak kullanılan mamografi filminin yerini teknolojik gelişmelerle dijital dedektörlerin alması ile üretilen cihazlara dijital mamografi denmektedir. Bu cihazlarda mamografi yerine dijital dedektörler kullanılmakta, elde edilen imajlar yüksek rezolüsyonlu özel ekranlarda veya film benzeri çıktılarına baskı alınarak değerlendirilmektedir.

Mamografi çektirmenin riski var mı? Röntgen çekimi sırasında alınan X – ışını tehlikeli miktarlarda mıdır?

Mamografi; X ray ışını kullanarak, memenin röntgenini çeken özel bir alettir. İki ayrı pozisyonda toplam dört

adet film çekilir. Dozu standartlara uygun mamografinin vereceği zarar ihmal edilecek kadar düşüktür. Dijital mamografi cihazlarında verilen ışın miktarı analog sistemlere göre daha düşüktür. Mamografi teoride ionizan ışın kullanan bir tetkik olduğu için kanseri tetikleme ihtimali mevcuttur. Yaklaşık milyon mamografi bir kanser tetiklerken yaklaşık her yüz mamografiden birinde kanser yakalanmaktadır. Bu hespla yararı zararının 10.000 katıdır.

Mamografide alınan radyasyonun dozunun ömür kısaltıcı etkisi, günümüzde sık karşılaştığımız medeniyetin getirdiği diğer yöntemlerle karşılaştığımızda:

1/2 Sigara içimi ile akciğer kanserinin tetiklenip ölme ihtimali bir tarama mamografisinden meme kanseri olup ölme ihtimaline eşittir.

30 dakika uçak yolculuğunda uçak kazası geçirip ölme ihtimali bir tarama mamografisinden meme kanseri olup

ölme ihtimaline eşit, 30 dakika araba yolculuğunda trafik kazası geçirip ölme ihtimali bir tarama mamografisinden meme kanseri olup ölme ihtimaline eşittir.

ABD’de yapılan bir incelemede; 1000 mamografi teknisyeni, 10 sene gözlenmiş ve bu grupta meme kanserinde artış görülmemiştir.

Mamografi nasıl bir tetkik? İlaç veriliyor mu? Acılı bir yöntem mi?

Mamografi, düşük dozda x ışını ile çekilen özel bir meme röntgen filmidir. Memede, muayene ile saptanamayacak kadar küçük anormalliklerin tespit edilmesi amacı ile çekilir. Mamografinin gerçek değeri budur. Çünkü, bu sayede, hastalık muayene ile tespit edilebilecek safhadan önce saptanır.

Mamografi çekimi sırasında ilaç kullanılmaz, iğne yapılmaz. Kişinin durumuna göre; özellikle fibrokistik memelerde ve adete yakın dönemde hassasiyet olabilir. Bu bayanlara en az düzeyde kompresyon uygulanarak ağrı azaltılır.





Dr. Deniz ÖZKAN

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

SONBAHARIN GELİŞİYLE BİRLİKTE EN FAZLA MARUZ KALINAN HASTALIKLAR NELERDİR?

Sonbaharla birlikte soğuk algınlığı, nezle, grip, farenjit, tonsillit, sinüzit gibi üst solunum yolları enfeksiyonları yaygın olarak görülmeye başlanmaktadır. Ayrıca kronik hastalıkları olan hastalar üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı daha duyarlı olduğundan; bu kişilerde enfeksiyonlar, bronşit ve zatürre gibi daha ciddi alt solunum yolu enfeksiyonlarına kolayca dönebilmektedir. Astım ve KOAH'ı olan kişilerde ataklar meydana gelebilmektedir.

Polenler ve mantar sporlarına bağlı olarak alerjik rinit gibi alerjik sorunlar da yaşanabilmektedir. Mide ülseri, sindirim sistemi kanamaları ve huzursuz barsak sendromu gibi sindirim sistemi ile ilgili bazı hastalıkların da ilkbahar-sonbahar gibi mevsim geçiş dönemlerinde arttığı görülmektedir. Yine mevsimsel değişiklikler baş ağrıları ve migren ataklarını tetikleyebilmekte, ayrıca depresyona

da neden olabilmektedir.

BU AYLARDA GRİP AŞISI YAPTIRMAK ÖNEMLİ Mİ?

Grip aşısı gripten korunmada en etkili yollardan biridir. Yaş ve kronik hastalıklar nedeniyle risk grubunda bulunan kişilere özellikle yapılmalıdır. Sonbaharda etkisi artan grip virüsünü önlemek amacıyla yapılan grip aşısının eylül ya da değişen hava koşulları ve mevsimler nedeniyle daha çok ekim veya kasım aylarında yapılması önerilmektedir. İnfluenza virüsü çok çabuk yapı değiştirdiğinden aşı yüzde yüz koruyucu değildir. Aşı bir sene önceki virüs incelenerek ve değişebileceği öngörülerek hazırlanmaktadır. O nedenle her yıl tekrarı gerekir.





Uzm. Dr. Timur ŞEFKETOĞLU

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

ÇOCUK RUH SAĞLIĞI VE BABALAR

Bebeklerin ve çocukların dil, düşünce, sosyal, duygusal ve tabii ki fiziksel sağlıklı gelişimlerinin her bir alanında annenin yanında baba faktörünün de son derece etkili olduğu artık bilinmektedir. Bu etki sanılanın aksine çok daha erken bir evrede, doğum öncesi süreçte başlamaktadır. Doğum öncesinde anne adayına yardım ve destek sunan baba adayının ileride de çocuğunun eğitim, bakım verme ve duygusal sürecinde var olarak destek olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanmada anneler çok önemliken babaların da çocuklarına duygusal karşılıklılığı sunarak bu güven duygusunu güçlendirdikleri aktarılmaktadır. Babaların eşlik ettiği beslenme, banyo yaptırma, altını değiştirme, oyun oynama gibi günlük bakım faaliyetlerinin daha özgüvenli ve motive çocuklar yarattığı, ileride de bu çocukların yaşlıları ile daha güçlü sosyal ilişkiler geliştirdiği ifade edilmektedir. Bu çocuklar daha sabırlı olmayı, okulda stresle daha iyi baş etmeyi öğrenirler. Problem çözme becerileri daha iyidir. İleriki yaşamlarında depresyon riskleri azalmakta, yani ilgili bir baba çocuklarını depresyondan koruyucu bir faktör

olarak da işlev görebilmektedir.

Neticede erken evreden itibaren ilgili bir baba söz konusu olduğunda, bebekler ve küçük çocuklar bu durumdan hem davranışsal ve duygusal, hem de eğitsel olarak yararlanmaktalar. Babanın çocuk bakımına erkenden dahil olduğu durumlardaki gençlerin ileride adalet sistemine dair suçlara daha az bulaştıkları; şiddet dışı problem çözme yollarını daha fazla benimsedikleri; erken cinsellik içeren eylem ve erken evlilik gibi uygunsuz zaman ve yerde sevgi arayışlarının azaldığı; okul ve eğitim sisteminde daha uzun süre kalabildikleri görülmektedir. Tüm bunlar da bebek bakımı ile yakından ilgili bir babanın uzun dönem kazançları olarak görülebilir. Ayrıca babaların ilgili olduğu durumlarda sadece çocuklar değil, tüm aile bireyleri de bundan yararlanmaktadır. Evlilikten alınan doyumun arttığı, eş ilişkisinde de olumlu yansımaların görüldüğü, akrabalarla daha fazla iletişim ve aile içi uyum, aile ile daha fazla zaman geçirildiği çalışmalarda ifade edilmektedir. Her iki ebeveynin de çocuklarını

yetiştirme sürecine katılmasının ocuk, aile ve babalar için belirgin faydalarının olduğu açıktır. Bazen ilgili bir ebeveyn olmak çok çalışmayı ve öncelikleri yeniden düzenlemeyi gerektirebilir. Ama yukarıdaki yararlar gözden geçirildiğinde bu uğraşlar karşılığında pek çok Őeyin kazanıldığını da ebeveynler mutlaka fark edecektir.





Dt. Bahar UZAY

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

KORUYUCU DİŞ HEKİMLİĞİ

- Düzenli diş hekimi kontrolü
- Diş gelişiminin takip edilmesi
- Doğru ve düzenli yapılacak diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması
- Diş ipi kullanımı
- Florid uygulaması
- Fissür örtücüler
- Uygun beslenme alışkanlıklarının kazandırılması
- Kötü alışkanlıkların tespiti ve önlenmesi (parmak dil emme, tırnak yeme, emzik kullanma, kalem ısırma vb.)
- Koruyucu ve durdurucu ortodontik tedavi

Florid uygulaması nedir?

Flor; suda, havada ve kayalarda bulunan eser bir elementtir. Flor, dişler üzerinde çürükten koruyucu, dişin çürüğe direncini artırıcı etkisi bulunmakla birlikte diş

macunlarına da konulmaktadır. Diş hekimi tarafından, muayenehane ortamında çürük riskine göre 3-6-12 ay aralıklarla uygulanır.

Fissür Örtücüler

Süt ve daimi dişlerin çiğneme yüzeyinde bulunan çukurluklara fissür denir.

Çocuklarda görülen tüm çürüklerin %80'ini fissür çürükleri oluşturmaktadır. Fissür örtücü uygulamasında dişin çiğneyici yüzeyi akışkan bir madde sürülerek kapatılır. Bakterilerin bu bölgeye ulaşımı engellenir. Düzenli aralıklarla fissürlerin takibi yapılır eğer bozulma veya kırılma varsa tamiri yapılır. Flor ve fissür uygulamaları çürüklere karşı çok etkili uygulamalardır.

- Çocuğun büyüme ve gelişimi açısından en aktif olduğu dönemde beslenme için süt dişleri büyük yol oynar.
- Çocuğun konuşmayı öğrenmesi, kelimeleri doğru telaffuz etmesi için önemlidir.
- Süt dişleri daimi dişlerin yerini korur ve sürmede rehberlik sağlar. Çene kemiği ve kasların gelişimi için önemlidir.





Uzm. Dr. Gülay ÇETİNKAYA

Çocuk Sağlığı Merkezi

ÇOCUKLARDA ATEŞ

Ateş normalin üstündeki vücut ısısı olarak tanımlanır. Yüksek ateş kendi başına bir hastalık değil, genellikle enfeksiyonlarda görülen bir bulgudur. Ateşin yükselmesiyle vücudun enfeksiyon etkenleriyle savaşması ve bağışıklık sisteminin daha iyi çalışması sağlanır.

Ateş ölçümü koltuk altı, kulak veya alından yapılabilir. Normal ateş değeri 36,5-37,5 derece kabul edilir. 38 derecenin üzeri yüksek ateş olarak değerlendirilir.

ATEŞ NEDENLERİ

Virüs ve bakterilerin yol açtığı üst solunum yolu enfeksiyonları en sık görülen ateş nedenidir. Bunun dışında orta kulak iltihabı, sinüzit, ishal, idrar yolu enfeksiyonu, döküntülü hastalıklar ateş sebebidir. Zatürre, menenjit, tüberküloz gibi enfeksiyonlar ise önemli ve tehlikelidir. Bazı romatizmal hastalıklar, bazı ilaçlar, kanser ve lösemiler de ateş sebepleri arasındadır. Çevre ısısının yükselmesi, susuz kalma, aşı reaksiyonları da ateş sebebi olabilir.

NE ZAMAN DOKTORA GİDELİM

Ateşi değerlendirirken çocuğun genel durumunu göz önünde bulundurmak gerekir. 0-3 ay bebeklerde ateş varlığı halinde mutlaka doktora başvurulması gerekir. Daha büyük çocuklarda genel durumun iyi olması, oynaması, yemesi, uyuması ve solunumu normale ateş düşürücü verilerek izlenebilir. 24-48 saatte düşmeyen ateşte doktora başvurulmalıdır. Ancak ateş düşmesine rağmen huzursuzluk, uyku hali, solunum zorluğu, şiddetli baş ağrısı, kusma, aşırı iştahsızlık gibi bulgular varsa beklemeden doktora başvurulması gerekir.

ATEŞİ NE ZAMAN DÜŞÜRELİM

Ateş vücudun koruyucu mekanizmasıdır. Bu nedenle genel durumu iyi olan çocuklarda ateşi hemen düşürülmeye çalışmamalıdır. Ancak çocuğun huzursuzluk ve halsizlik

hissetmesi ve ateşli havale geçirme riski nedeniyle ateşini düşürürüz. 37,5-38,5 derece ateşlerde öncelikle oda ısısını düşürülmeli ve çocuğun üzerindeki kalın giysiler çıkarılmalıdır. Ağızdan sıvı gıda verilmesi artırılmalıdır. Ateş 38,5 derecenin üzerinde ise çocuğun başını dışarıda kalacak şekilde ılık bir duş aldırılır ve doktorunuzun önereceği ateş düşürücüler kullanılır.

Çocuğu ateşe rağmen kalın giydirmek ya da sirkeli su ile pansuman yapmak yanlış uygulamalardır.

ATEŞLİ HAVALE

Ateşli havale 6 ay-5 yaş arası çocuklarda ateşin ani yükselmesi sonucu bilinç kaybı, dişlerde kilitlenme, morarma, kol ve bacaklarda kasılma, gözlerde kayma, bazen de tamamen hareketsiz kalma şeklinde ortaya çıkar. Havale sonrası uyku hali olabilir. Bu durumda öncelikle sakin olunması gerekir. Çocuk kucağa alınıp yüzü öne gelecek şekilde, başı yan ve hafifçe aşağıya pozisyonda tutularak en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir.





ÇOCUK KORUYUCU RUH SAĞLIĞI MERKEZİ

ANNE ÇOCUK OYUN GRUPLARI

4-6 yaş grubu çocuklar ve annelerinin katılımı ile oluşturulan "Anne Çocuk Oyun Grubu" nun temel hedefi anne-çocuk ilişkisini oyun üzerinden geliştirmektir. Grup aktiviteleri sayesinde çocuklar zaman zaman yaşlıları ile zaman zaman da anneleri ile oyunlar oynayarak oyun oynama becerilerini geliştirirken; anneler de çocuklarını daha yakından tanımakta, iç dünyalarını daha iyi keşfedebilmektedir.

MUTFAK SANATLARI ATÖLYESİ (5-10 Yaş)

Çocukların üretmek, yaşayarak öğrenmelerini, mutfak araç gereçlerini tanıyıp kullanarak, yeni tatlar keşfetmelerini ve yaratıcılıklarını geliştirerek keyifli zamanlar geçirmelerini hedefliyoruz. Atölyelerimize Kadıköy İlçesindeki ilkökul ve anaokullarında öğrenim gören öğrenciler sınıflar halinde katılım göstermektedir.

YAŞANTISAL GRUPLAR (Yetişkinler İçin)

Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezinde annelere psiko-sosyal destek vermek amacı ile yapılan yaşantısal grup çalışmaları ile merkezimizde danışmanlık alan çocuklarımızın annelerine yönelik sosyal yaşamdaki zorluklar ve stresle baş etme yöntemleri geliştirilmektedir.

KADIKÖY BELEDİYESİ ÇOCUK KORUYUCU RUH SAĞLIĞI MERKEZİ VE TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ İSTANBUL ŞUBESİ İŞBİRLİĞİ HALKA YÖNELİK RUH SAĞLIĞI TOPLANTILARI

Merkezdeki hizmetlerimize ek olarak toplum ruh sağlığın katkıda bulunmak amacı ile Türkiye’de ruh sağlığının önde gelen profesörleri ile halka yönelik etkileşimli toplantılar düzenlenmektedir.

“MUTLU AİLE MUTLU ÇOCUK MUTLU OKUL PROJESİ” ANNE-BABA EĞİTİM SEMİNERLERİ

Kadıköy ilçesine bağlı devlet okullarında ve merkezimizde verilen seminerlerde okul öncesi ve okul dönemi çocuklarında sık karşılaşılan duygusal ve davranışsal problemler ile bu problemlere yönelik çözüm önerileri sunulmaktadır. Ayrıca bu yaşa yönelik çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini destekleyici bilgiler verilmektedir.

AKLIMDAKİ SORULAR

Merkezimize başvuran ailelerimizin randevularını bekleme sürecinde çocuklarının ruhsal gelişimi ve yaşadıkları zorluklar ile ilgili merak ettiklerini daha kısa süre içinde uzmanlarımıza sorabilmeleri adına her cuma günü “Aklımdaki Sorular” adlı özel bir zaman dilimi belirlenmiştir.



**DR. RANA BEŞE SAĞLIK
POLIKLINIĞI'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, 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 kadarı başlangıcın 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.

MENOPOZU BEKLERKEN

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.

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





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

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 POLİKLİKLERİ

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

Fahrettin Kerim Gökay Caddesi 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

Kortan Paşa Sokak No: 14 Göztepe / Kadıköy
(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.be.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