

9 ADIMDA DOĞRU EL YIKAMA



- 

1 Ellerinizi ıslatın.
- 

2 Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün.
- 

3 Parmak ve parmak aralarınızı ovalayın.
- 

4 Sağ elinizle sol elinizin, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.
- 

5 Her iki elinizin başparmağını diğer elinizle ovalayın.
- 

6 Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyin.
- 

7 Avuç içinizi tırnaklarınızla ovalayın.
- 

8 Bileklerinizi yıkayın.
- 

9 Temiz havlu veya peçete ile ellerinizi kurulaın.



Uzm. Dr. Timur ŞEKETOĞLU

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

OTİZM nedir?

Otizm, otizm spektrum bozukluğu (OSB) grubunda, çocukluk çağının gelişimsel nöropsikiyatrik bozukluklarından biridir. Belirtileri yaşamın ilk 3 yılında, yani erken çocukluk döneminde başlamaktadır, bu nedenle de otizmde erken tanı konulması çok önemlidir. Erken tanı ve uygun olan doğru bir eğitim ile otizmdeki belirtilerin çoğunda belirgin iyileşmeler olduğu artık bilinmektedir. Temel belirtileri çocuğun ***sosyal-duygusal gelişiminde aksama, *konuşma gecikmesi veya dil gelişiminde sorunların varlığı ile *tekrarlayıcı, sınırlı, basmakalıp ilgi alanı ve davranışlardır.**

İletişim etkileşim sorunlarından bazıları; başkaları ile etkileşime geçmeme, seslenince bakmama, duygu düşünce paylaşmama, göz teması yokluğu veya azlığı, sosyal gülümsemeye karşılık vermeme, paylaşılmış sosyal bir oyun oynamama, ortak dikkatin yetersizliğidir. Bu çocukların sosyal ilişkileri ve sosyal gelişimleri diğer çocuklardan farklıdır. Sürekli olarak iletişim kurmaya isteksiz ve yalnız kalma tercihi olabilir, yalnız

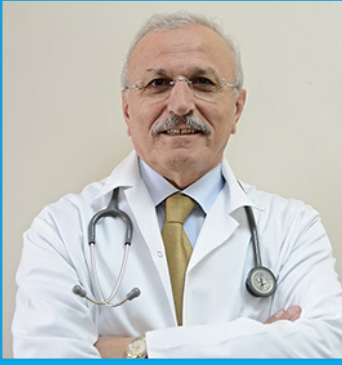
zaman geçirmeyi sevebilirler. Kişiler arası iletişimde de sorunlar vardır. Bu alandaki aksamalar konuşmanın hiç gelişmemesi, gecikmiş konuşma, yetersiz sözcük dağarcığı, ses tonu farklılıkları ve papağan gibi kelime ve sözcük tekrarlarıdır. 'Ben, benim' gibi zamir kullanımlarında zorlukları da sıklıkla yaşayabilirler. Hekime sıklıkla ailelerin ilk dikkatini çeken konuşma gecikmesi ile başvuru 2-3 yaş aralığında olmaktadır.

Diğer sıkıntı yaşanan bir alan da tekrarlayıcı davranışlar sergilemeleridir. Bunlar el çırpma, eşyaları döndürme, kendi etrafında dönme, sallanma, zıplama, dönen eşyalara aşırı bir ilgi gösterme, aynı kelime veya cümleyi tekrarlama gibi davranış kalıpları olabilmektedir. Her gün aynı düzene bağlılıktan dolayı ufak değişimlere yoğun tepkiler verme, koku, ses gibi duyuşal uyaranlara aşırı yoğun öfke nöbetleri veya hiç tepki vermeme gibi hassasiyetleri olabilmektedir. Kısıtlı gıda alımı, çok seçici olup her gün aynı şeyi yeme alışkanlığı görülebilmektedir. Çoğu otizimli bireyde bilişsel yetersizlikler de eşlik

etmektedir. Garip yürüme şekli, sakarlık gibi motor hareketler gözlenebilir.

****Normal gelişen bir bebeğin/çocuğun sosyal duygusal alan ile dil gelişiminde herhangi bir aksama fark ettiğinde veya şüphelendiğinde aileler mutlaka bir uzmana danışmalıdır**, erken tanı ve doğru bir eğitim ile otizmde belirgin iyileşmeler olmaktadır. Dolayısıyla otizmde en önemli ilk aşama **aslında erken tanıdır**, riskli her vakaya **en erken yaşta müdahale** önemlidir, erken eğitimin etkinliği fark edildiğinden zaman kaybı mutlaka önlenmelidir. Otizmin tedavisi temel olarak **erken, iyi yapılandırılmış eğitim programlarıdır**. Bu programlar yoğun ve evde ailelerin de uygulayabileceği nitelikte olmalıdır. Eğitsel tedavi **özel eğitimciler** tarafından yapılmaktadır. Gereken olgularda **konuşma terapisi** de uygun yaşta başlanmalıdır.





Uzm. Dr. Nuri ÇAĞLAR

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

KALP SAĞLIĞI VE HİPERTANSİYON

Hipertansiyon, kalp sağlığını olumsuz etkileyen en önemli hastalıklardan birisi ve birincisidir.

Hipertansiyon, kan basıncının kronik olarak normalin üstünde olması halidir. Sağlıklı bireylerde kan basıncı 110-120/70-80 mmhg düzeyindedir. Eğer kan basıncı 140/90 mmhg ve üzerinde ise kişi hipertansiyonludur. Bu bulguların tespit edildiği olguların mutlak takip ve tedavisi gereklidir. Bu takip ve tedavi sürekli olmalıdır.

Hipertansiyon hastalığının sebebi, organlarımızdaki doğuştan beri olan veya sonradan gelişen anormallikler veya yaşam sürecindeki değişikliklere bağlı olarak gelişebilmektedir. Günümüzdeki hipertansiyonun en önemli sebebi ikinci gruptur. Aşırı kilolu olma, yeme içme düzensizliği, sedanter hayat, sigara ve alkole barışık olma, tuz tüketiminin fazla olması, stres ve buna benzer çevresel etkenler bu grupta dillendirilebilir.

Kronik hipertansiyonda genellikle tüm damar sistemi

ve kalp, beyin, göz, böbrek gibi hedef organlar ciddi etkilenmekte bunun sonucu olarak kalp yetmezliği, kalp krizi, görme bozuklukları, böbrek yetmezliği ve inme gibi ciddi olumsuzluklar yaşanabilmektedir.

Hipertansiyon baş ağrısı, özellikle ense kökünde künt bir ağrı, şakaklarda zonklama, kulak çınlaması, göğüste baskı hissi, halsizlik gibi yakınmalarla bizi sağlık kuruluşuna yönlendirebilir.

Detaylı fizik muayene ile hipertansiyon kolaylıkla tespit edilebilir. Tansiyonun menşeyini laboratuvar ve radyolojik tetkiklerle netleştirebiliriz. Sağlık kuruluşlarında bazen hastalarda tansiyon ölçülürken, yüksek ölçülebilir. Beyaz önlük hipertansiyonu olarak değerlendirilen bu durumu netleştirmek için 24 saatlik holter takılabilir.

Hipertansiyon tanısı kesinleşmiş hastalarda yeme içme düzeni sağlanmalıdır (tuz kısıtlaması, yeme içme oranının dengelenmesi, sigara ve alkol tüketiminin kısıtlanması ya

da tamamen kesmeleri). Ortam ve şartlar uygunsa yürüme sporu yapmaları, ayrıca çevresel ve bireysel stres faktörlerinin iyi yönetilmesi hipertansiyonun kontrol altına alınmasında fayda sağlayacaktır. Tüm bunlara rağmen kan basıncı yüksek ölçülürse o zaman ilaç tedavisine başlanmalı ve sürekli takip gerekmektedir.

Organ anormallikleri düzeltilince ilaç desteğine çoğu zaman ihtiyaç kalmayacaktır.





Uzm. Dr. Gülay ÇETİNKAYA

Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi

İNEK SÜTÜ ALERJİSİ

Bebeklik döneminde en sık rastlanan gıda alerjilerinden biri inek sütü alerjisidir. Bu durum, inek sütündeki proteinlere karşı vücudun verdiği bir alerjik reaksiyondur. Bu nedenle bir yaşına kadar hatta bazı kaynaklarda iki yaşına kadar inek sütü tüketilmesi önerilmemektedir. İçerisinde protein bulunan tüm gıdalar bebeklerde alerjiye neden olabilmekte, bunların başında da inek sütü gelmektedir. Bunu keçi sütü, yumurta akı, kabuklu kuruyemişler, kabuklu deniz ürünleri ve buğday unu takip eder.

İnek sütü alerjisi, genellikle bebeğin doğumundan sonraki ilk aylarda başlar. Mama alımından hemen sonra şikâyetler başlayabileceği gibi bazen 7-10 gün içinde başlar. Anne sütü ile beslenen bebeklerde annenin aldığı süt ve süt ürünlerine karşı da reaksiyon görülebilir. Bebeğe aşırı huzursuzluk, durmayan gaz sancıları, kusma, kaşıntı, geçmeyen konak, yüzünde ve vücudunda düzelmeyen kuruluklar ile egzama, sümüklü ya da kanlı kaka yapma, burun akması, tıkanıklığı, hırıltı, sebepsiz

öksürük inek sütü alerjisine bağlı olabilir.

Çok az bebekte anafaksi adı verilen ani ve daha ciddi belirtiler görülür.

İnek sütü alerjisinden şüphelenilen durumda, deri testi ve kanda inek sütüne özgü antikorların tespit edilmesi tanı yöntemleridir. Bu testlerin yapılamadığı durumda ya da bu testlerle birlikte bebeğe inek sütü içeren gıdaların verilmemesi ile bulguların düzelmesi tanı koydurucudur.

İnek sütü alerjisi, beslenme ile birebir ilişkisi olan ve özel bir beslenme planı ile belirtilerin tamamen önüne geçilebildiği bir hastalık türüdür. Bu hastalığa sahip olan bebeklerde inek sütü ve içeriğinde inek sütü bulunan tüm ek gıdalar beslenme düzeninden çıkarılmalıdır. Anne sütü verilmesi bu anlamda büyük önem taşımaktadır. İnek sütüne alerji yapan maddelerin anne sütüne geçebilmesi sebebiyle anne beslenmesinden süt ve süt içeren gıdalar tamamen çıkarılmalıdır. Bu sürede anne sağlığı ve anne sütünün devamlılığı açısından annenin kalsiyumdan

zengin gıdalarla beslenmesi ve gerekirse kalsiyum desteği alması önem taşır.

6 aydan büyük olan bebeklerin beslenmesinde veya 6 aydan küçük bebeklerde anne sütünün yetersiz olması durumunda inek sütünü içermeyen ek gıdalar ve özel mamalardan yararlanılmalıdır.

Inek sütünü alerjisi her yaş grubunda görülebilmekle birlikte, çoğu vakada 3 ila 5 yaşlarında kendiliğinden kaybolmaktadır.





Uzm. Dr. Nimet Gül YAVUZER

Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği

Osteoporoz

Halk arasında kemik erimesi olarak adlandırılan **osteoporoz**; kemikte kırık riskinin artmasına eğilim oluşturan, kemik gücü kaybı ile karakterize bir kas-iskelet sistemi bozukluğudur.

Osteoporoz, delikli kemik demektir. Artmış kemik yıkımına karşın, yeni kemik oluşumunun yetersiz kalmasıdır. Böylece süngerimsi yapıdaki kemiklerdeki ara destek bağlar gitgide zayıflayıp yok olur. İnsanda tanı koyulana kadar yavaş ve sinsi gelişebilir. Tanı kırık oluşumu ile konabilir.

50 yaş üstü kadınların yarısından fazlasını ve 70 yaş üstü erkeklerin yarısına yakınının aktif yaşamını olumsuz etkileyen bu durum, yaşlanma sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edilmemelidir.

50 yaş üstü kadınlarda önlem alınırsa kırık riski önlenir. Bu yaş grubu kadınlarda kemik erimesine bağlı kırık riski sırayla; en çok, omurga, ön kol ve kalçada izlenir.

25-30 yaşları arasında iskelet maksimum kemik yoğunluğuna ulaşır. Buna **'Doruk Kemik Kütle'** denir. Doruk kemik kütle, daha sonra osteoporozla bağlı kırıklarında belirleyicisidir. Osteoporoz, kişinin genç bir erişkin olarak sahip olduğu kemik kütle ve ileri yaşlarda ne kadar hızla kemik kaybettiği ile ilişkilidir. 20-80 yaş arasında trabekuler kemik yoğunluğunun yaklaşık %50'si kayba uğrar ve bu kayıp oranı genetik olarak planlanmıştır. Yani öncelikle çocukluk ve ergenlik/gençlik dönemindeki yeterli kalsiyum alımı, ileriki yaşlarda çıkacak olası osteoporozun derecesinde etkilidir. Menopozda östrojenin azalmasına bağlı kadınlarda yıllık kemik kaybına %4 eklenir. Kadınlar 40-70 yaş arasında kemik kitlelerinin %40'ını kaybedebilirler. Yaşın ilerlemesi ile beraber boyun kısalması, sırtın kamburlaşması, buna bağlı akciğer kapasitesinin azalması, omurgadaki çökme kırıklarına bağlı şiddetli sırt ağrıları, rahat hareket edememe, kendine güvenin azalması, depresyon, çene kemiğindeki erimeye bağlı dişlerin oynaması, diş etlerinin çekilmesi görülebilecek belirtilerdir.

Koruyucu önlem olarak; ilk basamak kalsiyumdan zengin diyet, (yaşa bağlı günde 500-1500 mg kalsiyum alınmalıdır), özellikle A, D, C, K, B12 ve folik asit gibi vitaminler yeterli oranda alınmalıdır. Omurga dik tutulmaya çalışılmalı; otururken, çalışırken ya da yük taşırken omurga korunmalıdır. Egzersize, aşırıya kaçmamak kaydı ile önem verilmelidir. Unutulmamalı ki, kasları güçlendiren egzersiz, kemiği de güçlendirir. Sigara içilmemelidir. Sigara içenlerde içmeyenlere nazaran kalça kırığı iki kez fazla görülür. Fazla alınan alkol, kafein, şeker, tuz, protein, fosfat içeren ürünler (meşrubat, fast food, hazır yemekler) ve aşırı yağlı beslenme kemik erimesini artırır.

Kortizon, antikoagulanlar (kan sulandırıcılar), tiroid hormonları, Lityum, antidepresanlar, antikonvulsif ilaçlar, antiasitler kemik erimesinde rol oynarlar.

Osteoporoz tanısı için altın Standard Dual X ışını absorpsiyometresi denilen, DEXA, DXA yöntemi kullanılır. Hesaplama erişkin kemik doruk kitlesine göre kayıp oranı (T skor) ve kişinin kendi yaş grubu ortalamasına göre kayıp oranı (Z skor) kullanılır.

T skor :<2.5 SD (standard sapma)'dan fazla ise osteoporoz, <-1.0 - 2.5 arası ise osteopeniktir.

Osteoporozun tedavisi; ortopedi, fizik tedavi, jinekoloji birimleri ile ortaklaşa düzenlenmelidir. Ağrıya yönelik tedavi, uygun egzersiz, iskelet sağlığını koruyucu yaşam tarzının benimsenmesi, kemiğe yararlı maddelerin alınması, D vitamini ve kalsiyum takviyesi, uygun osteoporoz ilaçları, hormon replasman tedavisi kullanılabilecek tedavi yöntemleridir.





Uzm. Dt. Jülide AĞILÖNÜ

Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

ESTETİK DOLGU VE ÇEŞİTLERİ

Estetik dolgular, dişlerde görülen çürük, renk bozuklukları ve diş kırıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Estetik dolgu uygulama yöntemi 2 şekildedir.

1. Kompozit dolgular
2. Porselen dolgular

KOMPOZİT DOLGULAR

Kompozit, içinde silikon dioksit parçacıkları olan bir plastik karışımdır. Diş renginde olduğu için beyaz dolgu olarak tanımlanırlar. 1960`larda yalnızca ön dişlerde kullanıldıkları halde materyalin ileri derecede geliştirilmesiyle çiğneme basınçlarına dayanıklı ve daha az aşınan bir dolgu maddesi olarak arka dişlerde de başarılı olarak uygulanabilmektedirler.

Yapıştırıcı (Bonding) sistemi ile temizlenen diş dokusuna uygulanır. Avantajları;

- Bu dolgular sağlıklı muayenehane ortamında tek seferde yapılıp zamandan kazandırır.
- Dişlerin yapısından kaybedilen madde miktarı son derece az olduğu için dişin dokuları korunmuş olur.
- Dolgu yaptıran hastalar dişlerinin son halini prova esnasında görebilmektedirler.
- Diğer yöntemlere kıyasla daha ucuzdur.
- 5 yıllık dayanıklılıkları vardır.
- Kullanımı kolay, diş bakımı - temizlemesi rahattır.

PORSELEN DOLGULAR

İnley ve onleyler dolgu ile kuron (kaplama) arasında bir çözümdür. Dolguyu destekleyebilecek yeterli miktarda diş yapısı bulunmadığı ve dişin kron ile kaplanacak derecede zarar görmediği durumlarda inley ya da onleyler kullanılır.

Estetik olarak olumlu sonuç alacağımız, kullanımı ve temizliği rahat bir dolgu çeşididir.





Rad. Uzm. Dr. Şengül ÇELİK

Kadın Sağlığı ve Mamografi Merkezi

MEME MR NEDİR? NASIL ÇEKİLİR?

Güçlü bir manyetik alan, radyo dalgaları ve bir bilgisayar yardımıyla memenin ayrıntılı görüntülerini oluşturan teşhis aracıdır. X ışını kullanılmadığından radyasyon riski bulunmuyor. Meme tümörlerinde damarsal yapı fazla olduğundan kontrast madde (tümörü boyamak için damardan verilen ilaç) parlayarak görünür. Ultrason ve mamografiden daha hassas olması nedeni kontrast maddeden kaynaklanır. Sadece meme implant bütünlüğü konusunda yapılan incelemede kontrast maddeye ihtiyaç duyulmaz ve kullanılmamaktadır. Meme MR'ının teknik olarak iyi yapılması ve yorumlanması zor olabileceğinden bu konuda tecrübesi olan bir merkezde yapılması daha doğru olacaktır.

Meme MR işlemi yaklaşık 45 dakika civarı sürmektedir. En ideal zamanı adet 7-10 günü arasındadır. Bu dönemde hormonların memeye etkileşimi azaldığından yanlış olarak pozitif tümör saptama olasılığı azalır. İşlem ağrılı değildir. Açlık bütün tetkikler gibi gereklidir. Ancak belirli bir ön hazırlığa gerek yoktur. Tüm tetkiklerde olduğu gibi

hastadan bir onam formu imzalaması istenir. Çekim esnasında üzerinizde metal bir şey olmamalıdır. Çekim sonrasında hemen normal işlerinize dönebilirsiniz. Kontrast maddenin en sık olarak baş ağrısı ve bulantı hissi yapma olasılığı vardır. Enjeksiyon sırasında hafif sıcaklık ve karıncalanma hissi olabilir. Bu tüm vücuda yayılabilir. Ağızda metal tadı olabilir. Bunların hepsi geçicidir. İşlem sırasında kulaklık takılır. Hem cihazdan kaynaklanan gürültü duyulmaz hem de teknisyen sizinle konuşabilir. Elinize verilen alarm düğmesi bastığınız an işlem sonlandırılıp sizi makineden çıkartmak içindir.



**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. 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