

Almanya`nın Sağlık Sistemi

1. Sağlık Sigortası
2. Doktorda muayene
3. Eczanede
4. Diş doktorunda
5. Hastanede
6. Temel Sağlık Hizmetleri
7. Acil durumlarda ne yapmalı?



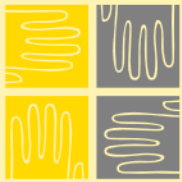
MiMi



1. Sağlık Sigortası

1.1. Yasal sağlık sigortası

- Aidatlar: işveren ve sigortalı
- Hastalık durumunda sosyal güvence
- Dayanışma prensibi
 - ⇒ **Kimler yasal sigortalı?**
- Zorunlu sigortalılar
- Gönüllü sigortalılar
 - ⇒ **Doğru sigorta nasıl seçilir?**
- Aidatlar
- Hizmetler ve ek hizmetler
- Sigorta primleri
- Sağlık sigortasının bulunduğu yer
- Sigortayı iptal etme süresi



MiMi

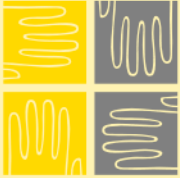


Yasal sağlık sigortası

⇒ En önemli hizmetler

- Doktor tedavisi
- Reçete ile satılan ilaçlar
- Bazı durumlarda evde hasta bakımı hizmeti ve ev işlerinde yardımcı hizmetler
- İlaç ve yardımcı araçlar/ aletler (baston vs.)
- Hastanede kalma ve tedavi
- Hamilelikte doktor bakımı ve ebe yardımı, annelik parası (Mutterschaftsgeld)
- Erken teşhis muayeneleri
- Çocuklarda erken teşhis muayeneleri (U1-U9 ve J1)
- Koruyucu aşılar
- Diş bakımı ve önlemler, diş tedavileri, diş protezi
- Psikoterapi
- Rehabilitasyon, Önlemler

1. Yasal sağlık sigortalarının sunduğu olanakların yeterli, uygun ve ekonomik olması gerekir.
2. Gerekli olanın dışındaki tüm hizmetler, sağlık sigortaları tarafından karşılanmaz (örneğin: Hastanede özel oda, başhekim tarafından tedavi edilme vs.)
3. Özel ek sigorta imkanı



MiMi



Yasal sağlık sigortası

⇒ Ek ödemeler ve kendi payına düşen ödemeler

Yasal sağlık sigortasının birçok hizmetinde sigortalılar, kendi paylarına düşen ödemelere veya ek ödemelere katkıda bulunmalıdırlar.

Örnekler:

- Doktor ziyareti: Muayene ücreti
- İlaçlar: Her ilaç için % 10 ek ödeme, 5 - 10 Euro (ilacın gerçek fiyatını geçmemelidir)
- Eczanelerin normal çalışma saatlerinin dışında her ilaç için 2,50 Euro ek ödeme alınabilir.
- Hastanede tedavi: 1 gün 10 Euro, Senede sadece 28 gün

Tüm ek ödemelerde makbuz alın. Belirli bir maddi sınırın aşılması durumunda, sağlık sigortası ek ödemeleri üstlenir ve yapılmış olan ek ödemeler sigortalıya iade edilir.

- Ek ödemelerden muaf tutulma:
Maddi sınır: Yıllık brüt gelirin %2'si
Kronik hastalarda %1'i
- Bazı gruplar için özel uygulamalar
(Örneğin: Sosyal yardım alanlar)



Sağlık Sigortası

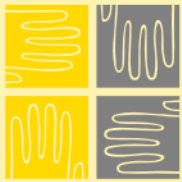
1.2. Özel sağlık sigortası

⇒ **Kimler bu sigortaya sahip olabilir?**

- Serbest meslek grupları (esnaf)
- Memurlar
- Yıllık brüt geliri 47.250 Euro'dan (2006) fazla olan ücretliler

⇒ **Yasal sağlık sigortası ile özel sağlık sigortası arasındaki önemli farklılıklar:**

- Hizmetler sigorta ile sigortalının arasında bir sözleşme ile tesbit edilir.
- Aidatlar; tespit edilen hizmetlere, yaşa, cinsiyete ve sigortalının sağlık durumuna göre hesaplanır.



MiMi



Sağlık Sigortası

1.3. Alman Sosyal Yardım Yasası 12. Bölümü (SGB XII) uyarınca hizmetler (Sozialhilfe)

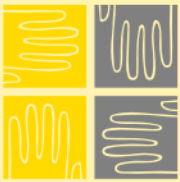
⇒ Bu yasadan yararlanabilen kişiler

- Ekonomik ve siyasi sığınma başvurusunda bulunmamış, yasal oturma hakkına sahip olan ve kendilerine özel ya da zorunlu sigorta yaptıramayan göçmenler.
- Bir aydan fazla sosyal yardım alan kişiler sosyal kurum tarafından serbest seçimle sigortalanır.
- Bunun dışındaki durumlarda bir dilekçe formu ve hastalık durumunu gösteren bir belgeyle yapılan masrafların karşılanması için sosyal daireye (Sozialamt) başvurulur.

⇒ Gerekli şartlar:

- Maddi sorunlarda (yetersiz gelir, sağlık sigortası yoksa)
- Tıbbi tedavi gereksinimi

Bu durumun sosyal daireye belgelerle ispatlanması gerekir.



MiMi



Sağlık Sigortası

1.4. Federal iltica yasasına göre verilen hizmetler (Asylbewerberleistungsgesetz)

⇒ **Bu yasadan yararlanabilecek kişiler**

- İltica edenler
- · Almanya'da belli bir süre kalmasına izin verilen yabancılar (Duldung) **Yasal sigorta yaptıramayan kişiler**
- Almanya'yı terketmek zorunda olan yabancılar (Ausreisepflichtige Ausländer)

İltica başvurusu sahipleri en erken üç yıldan sonra Yasal Sağlık Sigortası yaptırebilirler veya iltica başvuruları kabul edildiğinde

⇒ **Hizmetler:**

- Hamilelikte düzenli doktor kontrolleri, doğum hizmetleri ve doğum sonrası bakım
- Sağlık sigortasının sağladığı tıbbi erken teşhis muayeneleri
- Dış doktorunda düzenli muayeneler:
Çocuklar ve 18 yaşından küçük gençler için senede 2 defa, yetişkinler için senede 1 defa düzenli muayene
- Koruyucu aşılar



MiMi



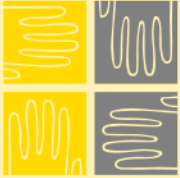
Sağlık Sigortası Federal iltica yasasına göre verilen hizmetler

⇒ **Yasal sağlık sigortasına göre federal iltica yasasındaki farklı kısıtlamalar**

- Akut ve ağırlı hastalıklarda hizmette hiçbir kısıtlama yapılmaz
- Takma diş protezlerinde kısıtlama
- Kronik hastalıklarda kısıtlama

Hak sahibinin verilen hizmetlerden yararlanabilmesi için bir hastalık belgesine (Krankenschein) gereksinimi vardır.

Bu belgeyi ya Sosyal daireden (Sozialamt), ya da yardım için başvurduğu diğer kurumlardan alabilir.



MiMi



2. Doktorda muayene

- Serbest ev doktoru ve uzman doktor seçimi
- İlk önce ev doktoruna gidilir, eğer gerekiyorsa o sizi bir uzman doktora yönlendirir.

⇒ Doktor muayenesine ön hazırlık

- Ne gibi bir rahatsızlığım var?
- Hangi ilaçları alıyorum?
- Ne sormak istiyorum?
- Dil problemi
- Doktordan Randevü alma, mümkünse doktoru eve çağırma

⇒ Doktora giderken beraberimde neler götürmem gerekir?

- Sağlık Sigortası Kartı
- Muayene ücreti 10 Euro
- Mümkünse: Allerji kartı, Röntgen resimleri, Aşı kartı

MiMi



Doktor muayenesi

⇒ Doktorla konuşma

- Doktorun yeminli olduğu unutulmamalıdır!
- Ne gibi rahatsızlığım var?
- Doktor nasıl bir tedavi tavsiye ediyor, bu tedavi şekli nasıl etki gösteriyor?
- Hangi ilaçları almalıyım, nasıl ve ne zaman?
- Doktorun tavsiyelerine uyun!
- Sorular sorun!
- Açık olun!

Akut hastalık olmasa da düzenli olarak doktora gidilmelidir.

- Erken teşhis muayeneleri (Erken kanser teşhisi ve genel sağlık taraması/check-up, çocuk muayeneleri, gebelik sırasında ve doğum sonrasında koruyucu sağlık uygulamaları çerçevesindeki muayeneler)
- Bulaşıcı hastalıklara karşı yapılan Koruyucu Aşılar



MiMi



3. Eczanede

- Reçeteli ve reçetesiz alınabilen ilaçlar
- Sağlık sigortası reçete ile alınan ilaçları, reçete gösterme şartı ile karşılar.
- Sigortalı kişi reçete karşılığı ilaçlarını alabilir. Eczanede ilacın sadece size düşen payını ödersiniz, ilacın geri kalan parasını sağlık sigortası karşılar.
- Özel sigortalılar bizzat sağlık sigortasıyla anlaşılır.
- Eczaneler genelde 09 – 18 saatleri arasında açıktır
- Nöbetçi eczane geceleri ve hafta sonları açıktır ve 2,50 Euro ek ödeme alınır. Hangi eczanenin nöbetçi olduğu, yerel gazetelerde yazılıdır

MiMi



4. Diş doktorunda

- Diş doktoruna sadece dişiniz ağrıdığı zaman gitmeyiniz!
- Kontrol amacıyla yılda bir veya iki kez diş doktoruna muayene olun!
- Sağlık sigortaları, her yıl düzenli olarak diş doktoru muayenelerine giden sigortalılarını ödüllendirirler (à Diş sağlığını koruyucu uygulamalar)
- Diş sağlığını koruma uygulamaları çerçevesinde yılda bir kez diş taşları temizlettirilebilir
- Bunun için prim defteriniz gereklidir (Bonusheft)

⇒ **Sağlık sigortalarının sunduğu hizmetler**

- Erken teşhis muayeneleri
- Dişi koruyucu önlemler (diş dolgusu)
- Diş çekimi
- Diş protezleri (köprü, kaplama) için sabit katkı, duruma göre bu sabit katkı %20-30 artar



MiMi



Diş doktorunda

⇒ **Diş sağlığı erken teşhis muayeneleri**

Çocuklar ve ergenler için

- Aile tarafından yasal sağlık sigortası kapsamında olan çocukların ve gençlerin düzenli olarak diş doktoru muayenelerine gitme hakkı vardır
- 6 yaşına kadar: diş, ağız ve çene kemiği hastalıkları yönünden ağız hijyeni konusunda rehberlik dahil toplam üç muayene
- 6 ila 18 yaş arası: altı ayda bir (her yarıyılıda bir) diş kontrolü
- Ek ödeme ya da muayene ücreti ödenmez

Yetişkinler için

- Her yarım takvim yılı için bir diş doktoru muayenesini yasal sağlık sigortası üstlenir
- Yılda sadece bir diş taşı temizliği
- Sigortalı “Bonus defteri” (Bonusheft) ile geçen 5 ya da 10 yılda düzenli olarak her yıl en az bir diş doktoru muayenesine gittiğini kanıtlarsa, çürük diş tedavisi (Zahnersatz) masrafının daha fazlası sigorta tarafından karşılanır (5 yıl için yüzde 20 10 yıl için yüzde 30 daha fazlası)
- Kontrol muayenelerinden muayene harcı alınmaz (Ek olarak röntgen çekilse dahi)



MiMi



Diş doktorunda

⇒ Diş protezleri için gerekli onarım ve masraf planı (Heil- und Kostenplan)

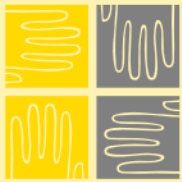
- Örneğin:Araba tamircisindeki gibi masrafların önceden tespiti
- Tedaviye başlamadan önce sağlık sigortasının tedaviyi onaylaması gerekir
- Çoğu kez diş doktorları sağlık sigortasının ödemediği hizmetleri tavsiye ederler ve genelde sigortalılar bunları kendi cebinden ödemek zorunda kalırlar → Doktorunuza sigortanın ödediği hizmetleri sorunuz
- Sağlık sigortaları da hastaları tedavilerin faydaları hakkında bilgilendirirler.

⇒ Sigortalıya düşen pay

- Diş doktorunda yüksek miktarda olabilir
- Geliri düşük olanlar sağlık sigortasından zor durumlardaki uygulamalar hakkında bilgi alabilirler. Bazı durumlarda ya kendilerine düşen paydan muaf tutulurlar ya da daha düşük miktarını öderler.
- Özel protez sigortası için özel iptal etme hakkı mevcuttur

Özel Hastalık Sigortaları

Özel sigortalı olan herkes her türlü diş doktorluğu hizmeti için bir sözleşme yapabilir. Buna göre ödenen primler daha yüksek olur. Yasal hastalık sigortasına ek olarak özel sigorta yaptırılabilir. Örneğin:Diş ek tedavilerinde masraflar karşılanır



MiMi



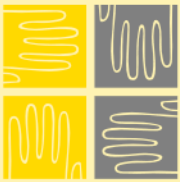
5. Hastanede

- Hastaneye yerleşim: Ev doktoru ya da tedavi eden bir uzman doktor hastaneye yerleşim için iki hastane tavsiye eder
- Yerleşme tavsiyesi (Einweisungsschein) hastaneye beraberinizde götürülmelidir

Ayakta tedavi ↔ **Hastanede tedavi**

⇒ **Hastane sözleşmesi
(Krankenhausvertrag)**

- Hastaneye yatma durumunda hasta ile hastane arasında bir sözleşme imzalanır
- Yasal sağlık sigortaları (GKV) sigortalılarının yatış ve tedavi masraflarını üstlenir.
- Hastaların yükümlü oldukları ek ödeme: Takvim yılının en fazla 28 günü için günde 10 Euro!
- Sözleşmede özel istekler belirtilirse (başhekim tarafından muayene, tek veya çift yataklı odada kalma gibi), eğer özel ek sigorta yapılmamışsa, masrafların hepsi hasta tarafından karşılanır
- Özel sigortalıların tedavi masraflarının kendi paylarına düşen kısmı, yaptıkları sigorta anlaşmasına göre belirlenir
- Önemli: Anlamadığınız noktaları sakın imzalamayınız!



MiMi



Hastanede

⇒ Anamnez ve muayene

- Hastaneye yerleşmeden önce doktorla, hastalığınızın durumu, geçmişi ve şikayetleriniz üzerine detaylı görüşme
- Sır tutma (Schweigepflicht)
- Kan alma, Röntgen, Ultrason, EKG (Kalp atışlarını ölçen alet) gibi tetkikler
- Nadiren: CT (Bilgisayarlı tomografi)
- Bazı durumlarda hastanın, kendi ameliyatı için, kanını ameliyat öncesinde vermesi gerekebilir

⇒ Ameliyattan önce açıklama, doktorun görevleri

- Doktor hastasını müdahale esnasında her türlü risk ve ameliyatın başarı şansı hakkında bilgilendirmelidir.
- Sorular sorunuz! Mümkünse iyi düzeyde almanca konuşabilen bir yakınınızın yanınızda olmasında fayda vardır!
- Hasta, onay belgesini (Einverständniserklärung) imzalar. Bu imzadan önce hiç bir doktor ameliyat yapamaz.
- Anestezi uzmanı hastaya lokal veya tam narkoz hakkında bilgi vermelidir.
- Ameliyat öncesi ve sonrasında doktorun direktiflerine mutlaka uyulmalıdır! (Örneğin: yemek, içmek, yatmak, kalkmak gibi)



Mimi



Hastanede

⇒ Hastanede günlük yaşam

- Yerleşim ve yeme-içme işleriyle hemşireler ve hastabakıcılar ilgilenirler.
- Hastanın hergün vizite (muayene) sırasında, tedavisi hakkında soru sorma fırsatı vardır
- Hastanın yiyecek konusunda özel bir isteği varsa veya hasta, öğrencilerin önünde muayene edilmek istemiyorsa bunu belirtmesi gerekir.

⇒ Taburcu olmak

Tedavi nasıl devam edecek?

- Tedavi nasıl devam edecek?
- Nasıl davranmalıyım?
- Bedensel hareketlerime dikkat etmeli miyim? Perhiz yapmalı mıyım?



MiMi



6. Temel Sağlık Hizmetleri

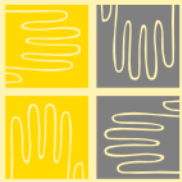
Sağlık sisteminin 3 kolu:

- Ayakta tedavi (doktorda)
- Hastanede tedavi (yatakta)
- Sağlık kurumunda tedavi

Her şehir ve bölgenin sağlık kurumu, sağlık dairesinde (Gesundheitsamt) veya başka kurumlarda bulunur.

⇒ Görevleri:

- Çocukları, okula giriş muayenesi yapma ve gelişim bozukluğu tanısı hakkında bilgilendirme
- Aşılar hakkında bilgilendirme
- Engelli kişileri bilgilendime veya olası engellere karşı ön bilgilendirme
- Sosyal azınlıkların sağlık bakımları
- Ev ziyaretleri
- Sağlık konuları hakkında bilgilendirme
 - Örneğin: Sağlıklı beslenme, Hamilelik, AIDS



MiMi



7. Acil durumlarda ne yapmalı?

Tanım:

Acil vaka: Acil doktor yardımı gerektiren ağır hastalık ve yaralanma durumlarına denir.

⇒ Örnekler:

- Çok yüksek ateş
- Nefes darlığı
- Kemik kırılması
- Aşırı kanama
- Zehirlenme
- Ani bilinç kaybı



MiMi



Acil durumlarda ne yapılmalı?

- Kafa travmaları, kırık-çıkık gibi hayati tehlike taşıyan durumlarda, derhal ambulans çağrılmalıdır.

Acil Servis numarası 112

- Acil Servis numarası 112'yi telefonun üzerine yazınız!
- Telefonda sakın konuşunuz!
 - Yaralı nerede bulunuyor?
 - Kaza nasıl oldu?
 - Yaralının şu anki durumu ne?
 - Ne kadar yaralı mevcut
 - Acil Servisin telefonda size soru sorabilir onun için bekleyin hemen kapatmayın
- Çok ağır olmayan durumlarda hastayı araba ile kendimiz acil servise götürmeliyiz.
- Acil olmayan durumlarda ise doktora gidilebilir, veya doktor eve çağrılabilir.
- Hafta sonları nöbetçi doktorun çalışma saatlerini ve adresini yerel gazeteden öğrenebilirsiniz.

İlk yardım kurslarına katılmak çok doğru bir davranıştır. Böylece acil durumlarda doktor ya da ambulans gelene kadar yaralıya ilk yardım uygulayabiliriz. Özellikle çocuklarımız da varsa bu şarttır. İlk yardım kursları birçok kuruluş ve eğitim merkezi tarafından verilmektedir.



MiMi



Beslenme ve spor yapma

1. Neden sağlıklı beslenmek gerekir?
2. Sağlıklı beslenmek için ne yapmak gerekir?
3. Dengeli beslenme
4. Yiyecekleri uygun şekilde hazırlama ve muhafaza etme
5. Zevkle ve iştahla yemek yeme
6. Spor yapma



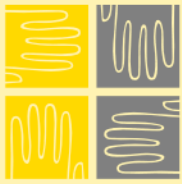
MiMi



1. Neden sağlıklı beslenmek gerekir?

- Ruh ve beden sağlığının temeli uygun şekilde beslenmeye dayanır.
- Sağlıklı beslenme, hastalıklara karşı koruyucudur.
- Gelişmiş ülkelerde çok miktarda hazır ve işlenmiş gıda maddeleri tüketilir. Bu yiyecekler yüksek oranda şeker ve tuz içerirler.
- Bu nedenle daha az sebze ve meyve yenmiş olur.

**Düzensiz beslenme sağlığa zarar verir, fazla kilo almaya sonra da şişmanlığa yol açar ve hasta olmayı kolaylaştırır
(Örneğin:Diabet, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, mide ve barsak hastalıkları)**



MiMi



2. Sağlıklı beslenmek için ne yapmak gerekir?

Yaşamımızı sürdürebilmemiz için gerekli olan temel besin maddeleri, tükettiğimiz yiyeceklerde bulunur. Bu besin maddelerini 7 farklı yiyecek grubuna ayırabiliriz.

1. Meyve ve sebzeler

- Meyve ve sebzeler tükettiğimiz yiyeceklerin çok büyük bir kısmını oluşturmalarıdır.
- Yaşam için gerekli olan vitaminleri içerirler.
- Doymamızı sağlarlar, şişmanlatmazlar.
- Kanserden, kalp ve damar hastalıklarından korurlar.
- Her gün yemeklerle birlikte ve öğünler arasında en az 5 avuç dolusu yenmelidirler.
- Taze olarak tüketilmelidirler.
- Ayrıca haşlanmış, dondurulmuş, konserve olarak da tüketilebilen baklagiller; (bezelye, fasulye, mercimek) yüksek miktarda lif, nişasta ve bitkisel protein içerirler.



Mimi



Sağlıklı beslenmek için ne yapmak gerekir?

2. Tahıl ürünleri

- Bu grupta: Ekmek, makarna, pirinç, patates, kaba öğütülmüş tahıllar (Müsli) bulunur.
- Fakat ekmek, makarna, Vollkorn pirinç tercih edilmelidir.
- Çünkü çavdarlı ürünler daha fazla lif ve birçok önemli ve yararlı madde içerirler.
- Lifler beslenme için çok uygundur. Mideyi doldururlar, tokluk hissi verirler. Barsaklar için koruyucudurlar. Ayrıca kan şekerindeki düzensizliği önlemede yardımcı olurlar.

3. Et

- Sık yenmemelidir!
- Haftalık tüketimi 300-600 gramı geçmemelidir.
- İçinde; protein, B vitamini, demir gibi yararlı maddeler bulunur.
- Bununla beraber; içindeki kolesterol ve yağ, şişmanlığa yol açar, kandaki kolesterolün yükselmesine neden olur.
- Alışveriş yaparken etin yağsız olmasına dikkat edilmeli ve en az yağ içeren sucuk-salam çeşitleri tercih edilmelidir.
- Haftada en az bir kere balık yenmesi gerekir. Balıkta bulunan iyot, tiroit bezimizin düzenli çalışabilmesi için gereklidir.



Sağlıklı beslenmek için ne yapmak gerekir?

4. Süt ve süt ürünleri

- Süt, yoğurt, peynir, Quark
- Hergün tüketilmelidirler!
- Protein, kalsiyum, potasyum, magnezyum, iyot ve birçok farklı vitamin içerirler.

5. Yağ içeren gıda maddeleri

- Çok fazla yağlı gıda maddesi tüketmek sağlığa zararlıdır.
- Yağ sadece sıvı yağ, margarin ve tereyağı içinde bulunmaz.
- Ayrıca et, sucuk-salam, çikolata ve şekerli gıdalar da çok miktarda yağ içerirler.
- Bu yiyecekleri kullanmakla, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına, şişmanlığa, diabete, yüksek tansiyona ve kansere yakalanma riski artar.
- Bütün bu risklere rağmen yine de günde belli oranda yağ tüketilmelidir! Özellikle bitkisel yağlar vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji için önemlidirler.
 - Sağlığınız için ekmeğinin üzerine az miktarda tereyağı, margarin, peynir veya sucuk-salam koymalısınız.
 - Yemeklerinizi pişirirken ya da kızartma yaparken çok fazla yağ kullanmamalısınız.
 - Yemek pişirmek için teflon tavaları tercih etmelisiniz.
 - Kızartılmış gıda maddeleri (pomfirit) ve yağlı yiyecekler (cips, çikolata) daha seyrek olarak tüketilmelidir.



MiMi



Sağlıklı beslenmek için ne yapmak gerekir?

6. Şeker ve tuz

- Şeker dişlerde çürümeye neden olur. (Karies)
- Şeker; şekerli gıdalarda, çikolatada, şeker içeren hamur işi gıdalarda, limonata ve şekerli çaylarda bulunur.
- Fazla tuz tüketimi, tansiyonun tehlikeli bir şekilde yükselmesine neden olur.
- Sağlığımız için daha az hazır yemek ve hazır çorba tüketmeliyiz. Çünkü bunlar çok fazla tuz içerirler.
- Bunların yerine yemeklerimizi taze olarak kendimiz pişirmeli ve bunlara az tuz koymalıyız.
- Yemeklerimizde iyotlu tuzu tercih etmeliyiz.

7. İçecekler

- Günde en az 1,5 litre sıvı alınmalıdır. Ayrıca bolca taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- İçecek olarak; su, şekersiz meyve-bitki çayları ve şeker içermeyen meyve suyu karışımları tercih edilmelidir.
- Kola ve limonata tüketimi sağlıklı değildir.
- Bir bardak kolada 10 tane küp şeker bulunur.
- Kahve, siyah-yeşil çay çok sık içilmemelidir.



3. Dengeli beslenme

- Ölçülü ve dengeli beslenme, sağlıklı ve dinç kalmamızı sağlar.
- Yenilecek yemek miktarı, yaşa ve yapılan işe göre değişir. Örneğin: Vücutca çalışan bir kişinin enerji gereksinimi, masa başında çalışana göre daha fazla olacaktır.
- Herkes günde en az bir kere sıcak yemek yemeli ve 3 büyük öğün yerine 5 küçük öğünü tercih etmelidir.

Yaşlılar gençlere göre daha az enerji harcarlar. Çünkü artık onlar çok aktif değildirler.

⇒ **Yaşlı insanlar:**

- Fazla kilo almamak için beslenmelerini düzenlemelidirler!
- Daha az yağlı ve şekerli gıdalar yemeli, aynı zamanda daha az et tüketmelidirler!
- Daha çok meyve-sebze, balık ve süt ürünlerini tercih etmelidirler. (Sindirimleri daha kolay olduğu için)



Dengeli beslenme

Çocuklar ve gençler gelişmekte oldukları için çok çeşitli besin maddelerine ihtiyaç duyarlar.

⇒ Çocuklar ve gençler:

- Çok çeşitli yiyecekler yemelidirler.
- şekerli gıdaları daha az tercih etmelidirler.
- Ara öğünlerde de peynir, yoğurt, meyve ve sebze gibi yiyecekler yemelidirler.
- Önceki günden kalmış yemekler yerine o gün yapılmış taze yiyecekleri tercih etmelidirler.
- Kola ve limonata içmemelidirler (Diş çürüğü-Karies-nedeniyle)

⇒ Özel durumlar:

- *Hastaların* beslenmesi özel olmalıdır.
- Özellikle şeker hastaları beslenmelerine daha çok dikkat etmelidirler.
- şeker hastalığı, yüksek tansiyon, mide-barsak hastalıkları ve diğer hastalıklarda nasıl beslenilmesi gerektiğini doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.



MiMi



4. Yiyecekleri uygun şekilde hazırlama ve muhafaza etme

- Yiyecek maddeleri gereken süreden daha fazla süre pişirilir, kızartılır, haşlanır veya daha uzun süre sıcak tutulursa, içlerindeki önemli besin maddeleri yok olur.
- Yiyecek maddeleri soğuk, kuru ve karanlık bir yerde muhafaza edilmelidir.
- Hassas yiyecek maddeleri (yumurta, süt ve süt ürünleri, taze et ve balık, önceki günden kalmış yemekler) buzdolabında uzun süre bekletilmemelidir.
- Yiyeceklerin son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Paket açıldıktan sonra yiyecekler en kısa sürede tüketilmelidir.
- Taze olmayan ve yanlış şekilde muhafaza edilmiş besin maddeleri küflenir ve bunlar kesinlikle yenmemelidir (**zehirli!**)



Mimi



5. Zevkle ve iştahla yemek yeme

- Yemekler abuk değil, yavaş yavaş yenmelidir ve çok iyi çiğnenmelidir! Çünkü çok çabuk ve az çiğnenerek yenilen yemekler, mide ve bağırsak hastalıklarına sebep olurlar.
- Doyma hissi yemeye başladıktan 15 dakika sonra ortaya çıkar.
 - Çok abuk yiyen kişi farkında olmadan çok yemek yer. Bu da sağlık için tehlike yaratır.
- Bunun için bir iş yaparken birşeyler atıştırılmamalıdır. (Örneğin: Televizyon karşısında)
- Özellikle fazla kilolu insanlar, yavaş ve bilinçli şekilde yemelikler.
- Yemek masasında sakin olarak yemek yiyen kişi, hem farklı yiyecek gruplarından payını alır hem de kendisinin sakinleşmesi için bir şeyler yapmış olur.



Mimi



6. Spor yapma

Vücudumuzu formda ve sağlıklı tutabilmek için düzenli olarak hareket etmek gereklidir.

⇒ **Spor yapmak...**

- Vücudumuzu formda tutmaya ve fazla kiloları vermeye yardımcı olur.
- Kalbi, kan dolaşımını, kasları, akciğeri ve vücudun hastalıklara karşı olan bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Hastalanma riskini azaltır.
- Kasları ve onları tutan bantları kuvvetlendirir.
- Kendimizi iyi hissetmemize yardım eder.
- Stresimizi giderir.

MiMi



Spor yapma

6.2. Nerelerde ve nasıl spor yapabiliriz?

- Spor kulüplerinde; futbol, voleybol, basketbol, aerobik yapılabilir.
- Temiz havada yürüme, gezme, koşma gibi aktiviteler seçilebilir.
- Düzenli bir şekilde yüzmeye gidilebilir.
- Spor merkezleri de tercih edilebilir.
- Bel ve sırt kaslarını geliştirmek için çeşitli halk okulları veya yoga kurslarına gidilebilir.
- Ve daha bir çok farklı spor dalları seçilebilir!
- Spordan hoşlanmayanlar; işe veya alışverişe bisikletle gidebilirler, asansör yerine merdiveni tercih edebilirler ya da yürüyüş yapabilirler.
 - Severek yapabileceğiniz bir spor şeklini seçmelisiniz!
 - Seçilen spor programlarına da düzenli olarak devam edilmelidir!
 - Uzun zamandır düzenli olarak spor yapmayan kişiler, spor yapmaya yavaş yavaş başlamalıdır.

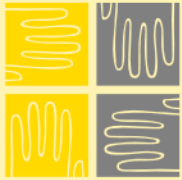


MiMi



Alkohol kullanımının zararları

1. Alkol kullanımı
2. Kontrol kaybı
3. Trafikte alkol kullanımı
4. Alkol kullanmanın zararları
 - 4.1. Bağımlılık
 - 4.2. Alkol bağımlılığının sosyal hayata etkisi
 - 4.3. Alkol terapisi
 - 4.4. Alkol kullanımını önlemede örnek davranışlar



MiMi



1. Alkol kullanımı

- Alkol günümüzdeki en önemli toplum sorunlarından birisidir.
- Her Alman vatandaşı yılda ortalama olarak 11 litre saf alkol tüketir.
- Alman toplumunda alkol tüketimi çok yaygındır.

Alkol sadece sınırlı miktarda kullanılmalıdır!

- Alkol sınırlı miktarda kullanıldığında sağlık için tehlike oluşturmaz.

⇒ **Federal Alman Sağlık Bilgilendirme Merkezi'nin (Bzga) alkol hakkındaki tavsiyeleri:**

- Kadınlar; günde 2 küçük bardaktan fazla veya haftada 14 küçük bardaktan fazla alkol kullanmamalıdır.
- Erkekler; günde 3 küçük bardaktan fazla veya haftada 21 küçük bardaktan fazla alkol kullanmamalıdır.
- Alkol alışkanlığı ve bağımlılığı oluşmaması için haftada en az bir kaç gün alkolden uzak durmak gerekir.
- Sarhoşluğun tehlikeleri: Alkol beyin hücrelerinin ölmesine neden olur, alkol zehirlenmesine yol açar, beyin kanaması ve kalp ritm bozukluklarına neden olur .
- Sarhoş kişiler daha çok kaza yaparlar ve daha fazla saldırgan davranışlarda bulunurlar.

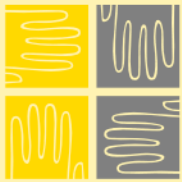


MiMi



2. Kontrol kaybı

- Alkol etanol içerir. Etanol sinir sistemini etkiler.
 - Bir kadeh şarap kişide gevşeme ve konuşkanlıkta artmaya yol açar.
 - Ve 2-3 kadehten sonra kontrol kaybına yol açar.
 - Daha fazla alınır; denge bozuklukları, ayakta duramama, konuşma bozuklukları, tehlikeli olabilecek davranışlarda artma ve saldırganlık gibi olumsuz durumlar ortaya çıkar.
 - Daha da fazla alınır hafıza kaybına neden olabilir.
 - Bu durumdan sonra da içmeye devam edilirse ölüm tehlikesi ortaya çıkar. Genelde 3,5 promilden sonra alkol zehirlenmesi ortaya çıkar (Örneğin koma, nefes alamama ve şok).



MiMi



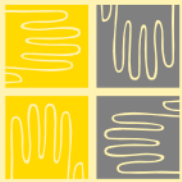
3. Trafikte alkol kullanımı

- Almanya'da ölümlerle sonuçlanan trafik kazalarının %20'sinin sebebi alkol kullanımıdır.
- Her sene 2000'den fazla insan, sarhoş olarak araba kullanan kişiler yüzünden ölmektedir.
 - Alkol tüketen ve aynı zamanda araba kullanan kişiler hem kendilerini hem de başkalarının hayatını tehlikeye sokarlar!
- Alman kanunlarına göre; 1 ya da 2 küçük bira içtikten sonra sürücü, ehliyetini kaybetmeden araba kullanabilir.
- Ama 0,3 promilden sonra uzağı görmek zorlaşır. 0,5 promilden sonra kaza yapma riski ikiye katlanır. Ayrıca ani reaksiyon gösterme yeteneği de normale göre daha uzun zaman alır.
 - Eğer bu durumda olan sürücünün önüne aniden bir yaya çıkarsa, fren yapma süresi gecikir.
 - Kırmızı trafik ışıkları daha zor algılanır.
- Sarhoş olarak araba kullanan sürücüler, araba kullanma yeteneklerinin azaldığını algılayamazlar.



Trafikte alkol kullanımı

- 0,5 promil ve üstü: Yan görüşte azalma (Tunnelblick)
- Alkol her insanda farklı etki yaptığı için (cinsiyet, yaş, kilo ve alışkanlık düzeyi gibi) bazı durumlarda ikinci bir bira bile fazla olabilir.
 - Genel olarak en iyisi, alkol aldıktan sonra araba kullanmamaktır!!
 - Hiç bir zaman sarhoş olan bir sürücünün arabasına binilmemelidir.
 - Eğlenceye giderken arabayı kullanacak olan kişinin alkol almamasının önceden belirlenmesi gerekir.
 - Eğer alkol alınmışsa otobüs, taksi gibi vasıtalar kullanılmalıdır.

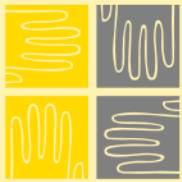


MiMi



4. Alkol kullanmanın zararları

- Fazla alkol tüketimi vücut için zehirdir!!
- Federal Alman Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BzgA) tarafından tavsiye edilen alkol tüketim miktarları aşılsa, aşağıda belirtilen hastalıklara yakalanma riski artar:
 - Kanser (Ağız, yutak, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, meme ve bağırsak)
 - Kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları
 - Santral sinir sistemi ile ilgili hastalıklar
 - Beyin kanaması
 - Zihinsel fonksiyonların zayıflaması
 - Karaciğer hastalıkları (Siroz; tedavisi olmayan öldürücü bir hastalıktır.)
 - Algılama bozuklukları
 - Sinir iltihabları
 - Ereksiyon problemleri
 - Bulaşıcı hastalıklara karşı duyarlılıkta artma



MiMi



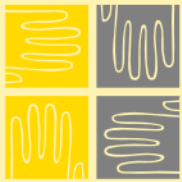
Alkol kullanmanın zararları

4.1. Bağımlılık

- Kişi kendini kontrol etmeli ve ne zaman, ne kadar ve ne sıklıkla alkol kullandığına dikkat etmelidir.
- Alkol kullanımı alışkanlık haline getirilmemelidir:
 - Bağımlılığa yol açabilir.

⇒ **Kimler daha az alkol tüketmelidir?**

- Her gün alkol alan kişiler,
- Sarhoş olana kadar içenler,
- Sarhoş olduktan sonra o günkü olayları hatırlayamayanlar.



MiMi



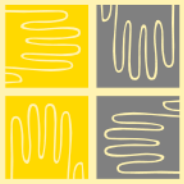
Alkol kullanmanın zararları

⇒ Bağımlılığın diğer belirtileri

- Sabahları alkol almak istemi varsa
- Sürekli alkol alma duygusunu taşıyorsa
- Alkol alınmadığında beliren yoksunluk sendromu (titremek, saldırganlık gibi)

Alkol hiçbir zaman problemleri çözmede yardımcı olamaz.

- Çoğu zaman insanlar problemlerini çözmek için alkol kullanırlar.
- Problemler sadece uyuşturularak çözülemez. İçmeye devam edilirse, sorunlar hiç bir zaman çözümlenemez ve devam eder.
- Problemleri yüzünden alkol kullanan kişiler bu sorunları çözemedikleri gibi ayrıca yeni problemler de edinirler.
(örneğin; sağlık sorunları, bağımlılık)



MiMi



Alkol kullanmanın zararları

4.2. Alkol bağımlılığının sosyal hayata etkisi

- Çoğu alkolikler bütün hayatlarını alkol almaya adanmışlar. O zaman alkol alma isteği günlük yaşamı yönlendirir.
- Alkolikler genelde bağımlılıklarını gizlemeye çalışırlar ve bu konuya değinildiğinde şiddetle tepki gösterirler.
- Alkolizm kişilik değişimine yol açar.
- Örneğin; sabahları mide bulantısı, işe gitmeme, işten atılma, aşırı sinirlilik, kendini acındırma duygusu, aşırı coşku hali, agresiflik, ekonomik sorunlar.
- Bu durumdan en çok o kişinin ailesi zarar görür.
- Aile fertleri çoğu zaman o kişinin alkol sorununu gizlemeye çalışırlar.
- Bu davranış biçimi hiç bir sorunu çözmez. Alkolik bir insan destek almadan kendi kendine sağlığına kavuşamaz. Fakat alkolü bırakmaya da zorlanamaz.
 - Bağımlı kişi alkolü bırakmayı ancak kendisi de isterse başarabilir.
 - Yardım için aile, uyuşturucu yardım merkezlerine veya yardımlaşma derneklerine başvurabilir.



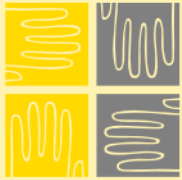
MiMi



Alkol kullanmanın zararları

4.3. Alkol terapisi

- Terapinin başarılı olabilmesi için; öncelikle kişinin kendisinde alkol sorunu olduğunu kabul etmesi gerekir.
- Vücudu zehirden arındırmak için; hastane veya bağımlılar için hizmet veren kliniklere başvurulması gerekir.
- Diğer hastalarla iletişim kurmalı ve psikolojik destek görmelidir.
- Tedavi masrafları sağlık ve emeklilik sigortaları tarafından karşılanır.
- Kişi zehirden arındırıldıktan sonra hastanede ve ayakta tedavi edilir.
- Bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgiler uyuşturucu yardım merkezleri veya yardımlaşma derneklerinden temin edilebilir.
- Terapi sonrası kişi, artık alkolsüz bir hayat sürmelidir.
- Alkol kullanmanın zararları



MiMi



Alkol kullanmanın zararları

4.4. Alkol kullanımını önlemede örnek davranışlar

- Çocuklar anne ve babaları örnek alırlar ve onlardan alkol ile ilgili davranışları öğrenirler.
- Bu yüzden anne ve baba daima çocuklarına iyi örnek olmalıdır!
 - Sadece çok az miktarda ve zevk için alkol kullanın!
 - Probleminiz olduğunda çözümü alkolde aramayın!
 - Problemlerin çözümünde çocuklarınıza örnek olun!



MiMi



Sağlık düşmanı: Sigara

1. Sigara kullanımı
2. Sigaranın zararları
 - 2.1. Sigaranın içindeki maddeler
 - 2.2. Tütün kansere yol açar!
 - 2.3. Tütün diğer hastalıklara yakalanma riskini artırır
 - 2.4. Sigara içmek aileye zararlıdır
3. Dumansız bir yaşam!!!
4. Sigarayı bırakmak



MiMi



1. Sigara kullanımı

- Almanya'da erkeklerin %30'u, kadınların ise %20'si devamlı olarak sigara içmektedirler.
- Çoğu, sigara içmeyi saçma bir alışkanlık olarak görmektedirler.
- Tütün kullanmak aslında bir **bağımlılıktır**.
- Tütünün içindeki bağımlılık yapan madde: **Nikotin'dir**.
- Sigara içerken her nefeste beyne nikotin gitmektedir.
- Sigara içtikten sonra vücudumuzdaki nikotin seviyesi çok çabuk düşer.
 - Hafif yoksunluk belirtileri görülür: Sinirlilik, heyecanlılık, çabuk kızmak gibi
- Bu yoksunluk belirtileri o kadar hafiftir ki sigara içen kişi bu durumun farkına bile varmaz. Sigara içmeyince sanki birşeyler eksikmiş gibi hisseder. Gerçekten de vücudunda nikotin eksilmiştir.



MiMi



Sigara kullanımı

- Bu his içilen sigara ile geçer ⇒ Dinlenme hissi
- Bu dinlenme hissi vücudumuzdaki nikotin seviyesi tekrar düşene kadar devam eder. Daha sonrası için, sigara içen kişiye yeniden nikotin gerekir.
- Sigara içen kişi eğer geceleri ya da çok yağmurlu bir havada, sadece sigara almak için evden dışarı çıkıyorsa ancak o zaman bağımlılığının farkına varabilir.
- Kişi, sigarası kalmadığında panik hissine kapılabilir.
- Sağlık ya da parasal açıdan yapılan tavsiyeler onun fikrini değiştiremez. Çünkü sigara içen kişinin sigarası olmazsa, yaşamında birşeylerin eksik olacağı korkusu başlar.
- Kişi, sigara içerken, ileride sigara bağımlısı olabileceği ve sağlığının tehlikeye girebileceği korkusuyla strese girer.



MiMi



2. Sigaranın zararları

2.1. Sigaranın içindeki maddeler

- Tütün 3000'in üzerinde tehlikeli ve çok tehlikeli maddeler içerir.

⇒ **Nikotin:**

- Beyine etki eder ve yoksunluk hissi bittiğinde rahatlama duygusu verir.
- Nikotin, vücutta strese yol açar. Nabız atımı hızlanır, nefes alma sıklığı artar, daha sık ve kısa nefes alınmaya başlanır.
- Nikotin çok tehlikeli bir **zehir**dir.

⇒ **Katran:**

- Sigaranın önemli bir kısmını oluşturur.
- Tehlikelidir ve kansere yol açar.
- Katran ciğerlerde birikir. Çok sigara içenlerde ise bu miktar senede neredeyse bir fincan dolusu kadardır.
⇒ Sigaraya bağlı öksürük



MiMi



Sigaranın zararları

⇒ **Light sigaralar:**

- Daha az nikotin ve katran içerirler. Buna karşılık, bu sigaralar aynı etkiyi elde etmek için daha fazla içilirler.
- Bu sigaralarda da, diğer sigaralarda bulunan tüm kanserojen maddeler vardır.
- Bu kanserojen maddelerin solunumundan dolayı sigara içenler, sigara kullanmayanlara göre 5 ila 9 yıl daha az yaşarlar.

İçilen her sigara hayatımızdan 5 dakika çalar.



MiMi



Sigaranın zararları

2.2. Tütün kansere yol açar!

- Sigara, kansere yakalanma riskini artırır.
- Dünyadaki kanser vakalarının ortalama % 25 ile 30'u sigara içmeye bağlıdır. Sigaradan ölümlerin %90'ına akciğer kanseri neden olur.
- Sigaranın diğer kanser türlerine yakalanmada da rolü çok büyüktür (Örneğin: Gırtlak, ağız ve yemek borusu kanseri gibi).
- Kansere yakalanma riski, tütün çiğnenmesi veya buruna çekilmesi durumunda da yüksektir.

2.3. Tütün diğer hastalıklara yakalanma riskini artırır

- Tütün; kalbe, kandolaşımına ve solunum sistemine zarar verir.
- Tehlikeleri: Kalp krizi, beyin kanaması.
- „Sigara bacağı“ (Raucherbein): Dokular tam olarak kanlanamaz ve ölmeye başlarlar.
- Yetersiz kan dolaşımı nedeniyle ereksiyon problemleri de ortaya çıkar.
- Kadınlarda ise doğurganlık oranını azaltır.
- Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda tehlikeli şekilde kan pıhtılaşması bozukluklarına yol açar.



Mimi



Sigaranın zararları

2.4. Sigara içmek aileye zararlıdır

- Sigara içen kişi, hem kendi sağlığına hem de başkalarının sağlığına zarar verir.
- Sigara dumanını soluyanlar için de çok büyük tehlike vardır (Pasif içiciler).
- Sigara içen anne ve babalar çocuklarının sağlığını da tehlikeye sokarlar!
- Sigara içilen evlerde büyüyen çocuklar, aşağıda belirtilen hastalıklara daha sık yakalanırlar:
 - Astım
 - Allerjiler
 - Bronşit
 - Orta kulak iltihabı
 - Soğuk algınlığı
 - Akciğer iltihabı
- Hamileler, emziren bayanlar ve onların eşleri kesinlikle sigara içmemelidirler!
- Sigara kadınlarda; yumurtalık yolları iltihabı, dış gebelik, ölü doğum, erken doğum, ani bebek ölümü ve bebeğin ana rahminde zarar görme riskini arttırır.

Anne ve baba, çocuklarının ve doğmamış bebeklerinin sağlığı için sorumlu şekilde davranmalı ve sigara kullanmamalıdır!



MiMi



3. Dumansız bir yaşam!!!

Bağımlılıklarından dolayı sigara içenlerin hayat kaliteleri düşüktür!

- Atardamar ve toplardamarlarda zehir toplanır ve böylelikle organlara ve kaslara daha az oksijen ulaştırılır.
- Halsizlik ve yorgunluk.
- Spor ve hareket etme artık, kişiye zevk vermemeye başlar.
- Sigara içmek pahalıdır!
- Bu para aslında sadece yoksunluk hissini kaybolmasından sonra ortaya çıkan rahatlama duygusu için ödenir.
Sigaranın bir diğer olumsuz tarafı da; dişlerin ve parmakların sararması, elbiselerin, saçların ve evin kötü kokmasıdır.
 - Dumansız bir yaşam!!!
- Sigarayı bırakmak için önemli sebepler



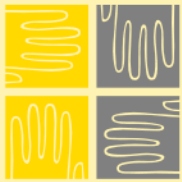
MiMi



Dumansız bir yaşam!!!

⇒ Sigarayı bırakmak için önemli sebepler

- Sigaranın dumanı sadece, nikotinin yarattığı stresi azaltmaya yarar.
- Sigaranın stresli durumlarda rahatlatmasının nedeni yoksunluk hissinin bitmesinden kaynaklanır.
- Sigara can sıkıntısına yardımcı olmaz.
- Sigara konsantrasyonu arttırmadığı gibi yoksunluk belirtilerine neden olur ve beyne daha az oksijen ulaştığı için, konsantrasyon azlığına neden olur.
- Sigara enerji vermez! Hatta kişiyi daha fazla yorar.
- Sigara içen kişi, sigarayı zevk aldığı için değil, nikotine bağımlı olduğu için kullanır.



MiMi



Dumansız bir yaşam!!!

⇒ **Sigarayı bırakmanın sağlık açısından faydaları:**

- Uzun vadede kişinin ömrünü uzatır.
- Hastalanma riskini azaltır.
- Ne kadar erken bırakılırsa o kadar çabuk şekilde sigara içmeyen bir kişideki risk değerlerine ulaşılır.
- Sigara zamanında bırakılırsa, akciğerlerde, solunum yollarında ve kalpte kalıcı zararların oluşması önlenmiş olur.
- Nikotin alımının kesilmesinden doğan yoksunluk hissi, vücutta hiç nikotin kalmayınca onunla beraber kaybolur.
- Sigaranın yol açtığı fiziksel bağımlılık ortalama 3 hafta sonra kaybolur.
- Kişi için sigara içme ile bağlantılı durumlarda ise (yemekten sonra, eğlencelerde, telefon konuşmalarında, stresli anlarda) sigara içme istemi kaybolmaz.
- Bu durumlarda sigaranın sağlıklı yaşama katkısı olmadığı düşüncesi, bize yardımcı olacaktır!
- Sigara içenlerin çoğunda (keşke hiç başlamasaydım, en kısa süre içinde bırakmak istiyorum gibi) düşünceler vardır. Bu düşünceler hayata geçirilirse faydalı olabilir.



MiMi

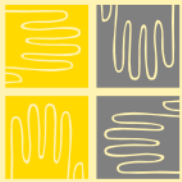


4. Sigarayı bırakmak

- Fiziksel yoksunluk belirtileri daha azdır. Sigara özünde psikolojik bir bağımlılıktır.
- En önemlisi kararlı olmak ve sigarayı gerçekten bırakmak istemektir. Bunun için kişi, sigarayı bırakma kararından vazgeçmemelidir.

⇒ **Nikotinden kurtulmanın değişik yolları:**

1. Bir günden ertesi güne kadar sigarayı tamamen bırakmak: Sigara ile ilgili tüm eşyaları ve araçları ortadan kaldırmak gerekir! Gerekirse eskiden sigara kullanılan yerlere gidilmemelidir.
2. Nikotin sakızları veya bantları fiziksel yoksunluk belirtilerine karşı yardımcı olurlar. Çünkü bu şekilde vücuda küçük miktarlarda nikotin verilmiş olur.
 - Olumsuz tarafları: Fiziksel bağımlılık devam eder.
 - Nikotin içeren maddelerin kullanma kılavuzları dikkatle okunmalıdır.
 - Nikotin zehirlenmesini önlemek için bu maddelerin yanında kesinlikle sigara kullanılmamalıdır!



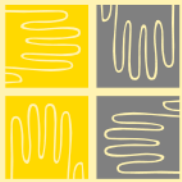
MiMi



Sigarayı bırakmak

⇒ **Nikotinden kurtulmanın değişik yolları:**

3. Tütün tüketiminizi azaltın ve sonunda tamamen bırakın. Bu yöntemde kişi çok disiplinli davranmalıdır. Sigaraya karşı istek kaybolmaz. Çünkü nikotin seviyesi sürekli olarak azalır ama aynı zamanda sigara içme arzusu tam olarak tatmin edilemez. Bu durum böyle devam edecek olursa sigara, kişi için daha fazla önem kazanmaya başlar.
4. Sigarayı bıraktırma kursları, sigaraya karşı davranış ve düşüncelerin değişmesinde yardımcı olur. Bu kurslarda kişiye, sigaraya yeniden başlamayı önlemeleri için tavsiyeler verilir. Bu masrafların bir kısmını sağlık sigortaları karşılamaktadır.

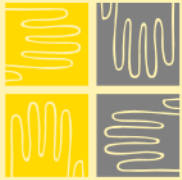


MiMi



İlaç kullanımı

1. Almanya'da ilaç kullanımı
2. İlaçların doğru kullanımı
3. Sağlık sigortası ve ek ödemeler
4. Ambalaj ve kullanım kılavuzu
5. Kendi kendini tedavi etme
6. İlaçları uygun şekilde saklama
7. Seyahat etme



MiMi



1. Almanya'da ilaç kullanımı

- Almanya'da ilaçların çoğu sadece eczanelerden alınabilir.
- İlaçların çoğuna reçete gerekir. Eczacılar bu ilaçları sadece doktor tarafından düzenlenmiş bir reçete ile verebilir.
- Bunun nedeni: Birçok ilacın etkili olması ve hastalıkları iyi şekilde tedavi etmeleridir. Fakat bazen tehlikeli yan etkileri olabilir veya bağımlılığa yol açabilirler.
- Doktor, reçete karşılığı ile alınabilen ilaçlar için size reçete yazar. Bu reçetede hastanın ismi, reçeteyi hazırlayan doktorun ismi, hastalık sigortasının ismi, ilacın ismi ve miktarı yazılıdır.



Mimi



2. İlaçların doğru kullanımı

- Doktor ve eczacı hastaya ilacın nasıl kullanılacağına dair bilgi verir:
 - Hangi saatlerde (yemekten önce / sonra)?
 - Hangi sıklıkla?
 - Ne kadar?
 - Ne kadar süre ile? (örneğin antibiyotiklerde önemli)
 - İlaç iğneyle mi verilecek, cilde mi uygulanacak yoksa ağızdan mı alınacak?
- Size verilen kullanım bilgilerine uymanız çok önemlidir!
- İlaçlar doğru kullanılmadığı takdirde etkilerini gösteremezler.
- Bazı durumlarda belli ilaçların kullanılmaması gerekir.
- Bu sebeple doktor, hastanın hangi ilaçları aldığını, hangi ilaçların bünyesine uygun olduğunu, hamilelik durumunun olup olmadığını ve alerji kitapçığının olup olmadığını bilmesi gerekir.



MiMi



3. Sağlık sigortası ve ek ödemeler

- Yasal sağlık sigortalarına kayıtlı olan kişiler, eczanede sadece yasada belirtilen, doktor tarafından hazırlanmış ilaçlar için öngörülen ek ödemeye tabi tutulurlar. Bu ek ödeme, ilaç fiyatının yüzde 10'una denk gelecek şekilde, en az 5, en fazla 10 Euro olur. Asla ilaç fiyatından fazlası ödenmez.
- Geri kalanı eczane sağlık sigortasının hesabına yazar.
- Acil durumda yapılacak ödeme 2,50 Euro'dur
- Doktorun reçete etmediği, ya da reçeteyle alınma zorunluluğu olmayan ilaçlar hasta tarafından ödenir. İstisnalar: 12 yaşına kadar olan çocuklar ve gelişim bozuklukları olan ergenler için reçeteyle alınma zorunluluğu olmayan ilaçlar ve ağır bir hastalığın tedavisinde standart haline gelmiş olan ancak reçeteyle alınma zorunluluğu olmayan ilaçlar.
- Özel sağlık sigortalarına kayıtlı olan kişiler eczanede, muhtemelen ilacın tüm fiyatını öderler ve daha sonra hesabı sağlık sigortasına iletirler. Sigorta da bu fiyatın tamamını veya bir kısmını geri öder.
- Eczaneler arasında fiyat farkı olabileceği için fiyatları karşılaştırmanız tavsiye edilir.



MiMi



4. Ambalaj ve kullanım kılavuzu

İlacı kullanmadan önce, ambalajına bakılmalı ve kullanım kılavuzu okunmalıdır.

Ambalajda son kullanım tarihi belirtilmektedir. Son kullanma tarihi geçmiş ilaçlar hiç bir şekilde kullanılmamalıdır!

Kullanım kılavuzundaki bilgiler:

- İlaç etkisini nasıl gösterir?
- Hangi riskleri taşır?
- Hangi yan etkiler ortaya çıkabilir (istenmeyen etkiler)?
- İlaç nasıl kullanılmalıdır?
- İlacın hangi miktarlarda, hangi saatlerde ve ne kadar süreyle alınacağı önemlidir(doktor başka bir şey söylediye, doktorun söylediklerine uyulması veya ona tekrar sorulması önerilir).
- Kimlerin ilacı kullanmamasına, kimlerin ise daha az dozda kullanması gerektiğine dikkat edilmelidir (çocuklar, yaşlı insanlar).

⇒ **Yan etkiler:**

- Kendinizde ilacın yan etkilerini fark ederseniz bunu doktorunuza bildirmelisiniz.



MiMi



Ambalaj ve kullanım kılavuzu

⇒ Dozaj:

- Çocukların bazı ilaçları hiç kullanmaması gerekir.
- Çocuğun alması gereken ilaçlar, onun yaşına ve ağırlığına uygun olan miktarlarda verilmelidir.
- Çocuk doktoru bu konuda en fazla bilgiye sahiptir. Doktor, çocuğun ailesini ilacın nasıl kullanılacağına dair bilgilendirmelidir.
- Doktorun uyarı ve önerilerine mutlaka uyulması gerekir!
- Eğer yan etkiler konusunda herhangi bir şüpheniz veya kuşkunuz varsa, ilgili doktora danışmalısınız!
- Anne ve baba ilaç kullanımını erken bırakırlarsa, bunu mutlaka çocuk doktoruna bildirmeleri gerekir. Çünkü bu durum söylenmezse doktor, ilacın faydalı olmadığını düşünerek daha güçlü bir ilaç yazabilir ya da sonraki tedaviler için yanlış bir yöntem seçebilir.
- Yaşlı insanlarda ilaçlar yavaş bir şekilde etki gösterdiğinden vücutlarında bu ilaçlar birikebilir. Bu nedenle yaşlıların bununla ilgili olarak doktorla görüşmeleri ve onun önerisine göre ilaçlarını kullanmaları gerekir.



MiMi



5. Kendi kendini tedavi etme

- Genelde hastalıkları tek başınıza tedavi etmemeniz gerekir!
- Doktorlar çok daha çabuk bir şekilde kişinin gerçekten hasta olup olmadığını ortaya çıkarırlar. Eğer kişi gerçekten hastaysa, ona hangi tedavinin daha uygun olduğunu belirlemede yardımcı olurlar.
- Sadece doktor, uygun ilacı reçeteye verebilir!
- Özellikle hamileler, emziren anneler ve çocuklar hastalandıklarında mutlaka doktora gitmelidirler. Ayrıca göğüs veya karında ağrı hissedildiğinde, düzgün olarak nefes alınamadığı durumlarda ya da vücutta normal olmayan başka bir durum farkedildiğinde ilk yapılacak iş doktora gitmektir!
- Göğüs ve karın bölgesinde ağrı, nefes zorluğu veya dikkat çekici başka anormallikler olması durumunda da yapılması gereken en doğru şey doktora başvurmaktır.



MiMi



Kendi kendini tedavi etme

- Yetişkin insanların kendi kendilerini tedavi edebilecekleri rahatsızlıklar:
 - Soğuk algınlığı
 - Hafif ateş
 - İshal
 - Bulantı ve kusma
 - Baş ağrısı
- Bu durumlarda size, ev ilaçları ya da eczaneden reçetesiz olarak alabileceğiniz ilaçlar yardımcı olacaktır (Eczacılar sizi, ilaçların kullanımları, etkileri ve riskleri konusunda bilgilendirirler).
 - Eğer bu ilaçları kullanmaya başladıktan üç gün sonra bile kendinizi iyileştiremediyseniz, mutlaka en kısa süre içinde doktora gitmelisiniz!



MiMi



6. İlaçları uygun şekilde saklama

- Bazı insanların evlerinde her zaman bir takım ilaçlar vardır. Bu ilaçlar ya ecza dolaplarında tutulur ya kronik bir hastalık nedeniyle evde hazır bulundurulur ya da belli bir ilacın sürekli kullanımına ihtiyaç duyulduğu için saklanır.
 - İlaçları serin,
 - kuru,
 - ve çocukların kolayca ulaşamayacakları yerlerde saklayınız!
 - Çünkü çocuklar ilaçları şeker zannedip, onların tadına bakmak isteyebilirler!
 - İlaçları hiçbir zaman masanın üstünde, banyoda ya da mutfakta bırakmayınız!
- Eğer bir ilacı uzun zamandır kullanmadıysanız, tekrar kullanmadan önce, onun son kullanma tarihini mutlaka kontrol ediniz!
- Son kullanma tarihi geçmiş ilaçlar kesinlikle kullanılmamalı ve çöpe atılmamalıdır. Bunlar eczaneye geri verilmeli ya da çöp biriktirme yerlerine özel çöpler olarak atılmalıdırlar.
- Birçok eczane bu ilaçları ücretsiz olarak geri alır.



Mimi



7. Seyahat etme

- Uzak ÷lkere yapılacak geziler öncesinde, sağlıkla ilgili riskler hakkında bilgi almanız tavsiye edilir.
- Birtakım tatil bölgeleri için aşı tavsiyesi, hatta bazı riskli bölgeler için aşı zorunluluğu vardır!
- Bu ÷lkelere gitmeden önce sıtma aşısı yaptırmak zorunludur!
- Tüm ailenin aşılama süresi aylarca sürebilir. Uzak ÷lke gezileri tehlikeli olabileceği için aşılama önceden planlanmalıdır.
- Egzotik ÷lkelere seyahat için alınması gereken korunma tedbirleri ile ilgili bilgilere, üniversitelerin tropikal enstitülerinden ulaşılabilir.
- Sürekli ve düzenli ilaç kullanan kişiler, seyahat öncesinde yeterli miktarda ilacı yanlarında hazır bulundurmalarıdır.
- Her ihtimale karşı kişisel bir seyahat ecza çantası hazırlanmalıdır. Seyahat edilecek ÷lkeye göre; dezenfeksiyon ilaçları, böcek / sivrisinek spreyleri, solucan ve parazitlere karşı ilaçlar, sıtma ilaçları bulundurulmalıdır.
- Uyuşturucu ilaç kullanan kişiler mutlaka reçeteyi hazırlayan doktorun yazılı iznini yanlarında bulundurmalarıdır. Çünkü farklı ÷lkelerin sınırlarında problemlerle karşılaşabilirler.
- Her ihtimale karşı, yurt dışında da geçerli olan bir sağlık sigortası yaptırılması tavsiye edilir.

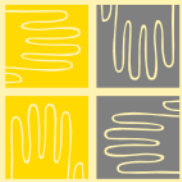


Mimi



Hamilelik ve Aile Planlaması

1. Neden Aile Planlaması?
2. Korunma yöntemleri
3. Doğal Aile Planlaması
4. Kısırlaştırma (Sterilizasyon)
5. AIDS (Kazanılmış Bağışıklık Yetmezliği Sendromu)
6. Diğer cinsel bulaşıcı hastalıklar
7. Hamilelik
8. Yapay yolla hamile kalma
9. Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler



MiMi



1. Neden Aile Planlaması?

- Henüz çocuk yapmak istemiyorsanız,
- Çocuklarınız varsa ve başka bir çocuk yapmak için hazır değilseniz ya da bir süre beklemek istiyorsanız,
- Çocuklarınız var artık başka bir çocuk yapmak istemiyorsanız,
 - Aile planlaması ile ilgili hangi seçeneklerin olduğunu bilmeniz önemlidir.
 - Bazı yöntemler her çifte uygun olmayabilir.
 - Yasal sağlık sigortası kapsamında olan 18 yaşın altındakilerin doğum kontrol masrafları sigorta tarafından karşılanır.

MiMi



2. Korunma yöntemleri

- Korunma yöntemlerinin çoğu bayanlar içindir.

2.1. Doğum kontrol hapi („Pille“)

- Hormon hapları, ovülasyonu (yumurtlamayı) engelleyerek hamile kalmayı önlerler.
- Bu haplar ancak kadın hastalıkları doktoru (jinekolog) reçetesi ile alınabilirler.
- Çok güvenlidirler!
- Kullanımları kolaydır.
- Düzenli olarak her gün almak ve unutmamak gerekir.
- Bazı bayanlarda doğum kontrol hapi beklenen etkisini göstermeyebilir.

2.2. Spiraller

- Spiral ve hormon içeren spiral
- Özellikle çocuk doğurmuş bayanlar için daha uygundur.
- Beş yıllık bir kullanım süresi vardır.



MiMi



Korunma yöntemleri

2.3. Diyafram

- Jinekolog tarafından reçete edilir ve kadın tarafından yerleştirilir.
- Hap veya spiral kadar güvenli değildir.

2.4. Hormon çubuğu (Hormonstübchen)

- Çok güvenlidir.
- Jinekolog tarafından üst kol derisinin altına bir operasyonla yerleştirilir ve sonraki üç yıl boyunca istenmeyen gebeliklerden korur.
- Gebe kalınmak istendiğinde her an bir operasyonla alınabilir.

2.5. Hormon bantları, Hormon vajina halkası

- İki yöntem de jinekolog tarafından reçete edilir ve kadın tarafından uygulanır
- Bantlar deriye yapıştırılır; yumurtlamayı engeller ve rahim içi derisini değişikliğe uğratır
- Halka, vajinal mukozaya (vajina iç yüzeyi) hormon salgılayarak yumurtlamayı engeller
- İki yöntem de doğum kontrol hapına benzer bir etkiyle gebelikten korur (üç hafta boyunca kullanılır, sonra bir hafta ara verilir)



MiMi



Korunma yöntemleri

2.6. Üç ayda bir yapılan iğneler

- Doktor, üç ayda bir kalçadan iğne yapar
- Depo iğne, yumurtlamayı engelleyen, rahim mukozasını değiştiren ve rahim salgısını yoğunlaştıran hormonların kana tedricen geçmesini sağlar.
- Hamile kalınmak istendiğinde, bu yöntem anında terk edilemez.

2.7. Prezervatif

- Erkekler için tek korunma yöntemidir!
- Kondom sadece istenmeyen hamileliği önlemekle kalmaz, ayrıca AIDS'ten ve diğer cinsel bulaşıcı hastalıklardan da korur.
- Eczanelerden, süpermarketlerden ve kondom otomatlarından temin edilebilir.
- Kondomlar otomattan alınmamalıdır çünkü orada uzun süre kaldıklarından koruyucu özelliklerini yitirebilirler, bu yüzden çok güvenli değildirler.
- Kondomun son kullanma tarihi geçmişse kullanılmamalıdır!!
 - Kondom; hap, spiral veya hormon çubuğu kadar güvenli değildir.



MiMi



Korunma yöntemleri

Jinekoloğunuz farklı korunma yöntemlerinin bütün avantaj ve dezavantajları hakkında **sizi bilgilendirir.**

- Korumasız cinsel ilişki kurulması ya da koruma yöntemleri uygulanırken hata yapılması gibi acil durumlarda jinekolog, “ertesi gün hapi” (Die Pille danach) reçete edebilir. Bu hap, ilişkiden sonraki 72 saat içinde alındığında, döllenmiş yumurtanın anne rahmine yerleşmesini engeller. “Ertesi gün hapi”nin istenmeyen yan etkileri olabilir.



MiMi



3. Doğal Aile Planlaması

- Korunma yöntemleri kullanmak istenilmiyorsa doğal aile planlaması uygulanabilir.
- Doğal yöntemlerin kullanılabilmesi için bayanın vücudunu iyi tanması gerekir ayrıca adetlerinin de düzenli olması gereklidir.
- Bu yöntemle, sabahki vücut sıcaklığı ölçülerek veya rahim ağzındaki sıvıya bakılarak yumurtlama dönemi öğrenilir. Bu şekilde hamile kalınabilecek günler hesaplanır.
- Bu yöntemin olumsuz tarafı, hamile kalma riski olan günlerde cinsel ilişkide bulunulamamasıdır.
- Diğer olumsuz tarafı ise; stres, hastalık veya düzensiz yaşam koşullarında (taşınma, seyahat) adet düzeni bozulabilir. Bu nedenle doğal aile planlaması hiç bir zaman hap ve diğer korunma yöntemleri kadar güvenli değildir!
- Jinekologlar ve aile planması merkezleri (Familienberatung) doğal aile planlaması hakkında bilgi verirler.



MiMi



4. Kısırlaştırma (Sterilizasyon)

- Artık başka çocuk yapmak istemeyen çiftler, kadına veya erkeğe yönelik kısırlaştırmaya karar verebilirler.
- Kadınların yumurtalık kanalları-tüpleri ameliyatla bağlanır, erkeklerde ise vazektomi yapılır (spermlerin testislerden taşınmasını sağlayan kanalların bağlanması ve kesilmesi).
- Bu ameliyat kadınlarda genel anestezi altında, erkeklerde ise lokal anestezi ile yapılır.
- Çiftler bu ameliyat sonrası eskisi gibi cinsel ilişkide bulunabilirler, sadece çocuk yapamazlar. Ayrıca cinsel duygular da hiç bir şekilde azalmaz.
- Kısırlaştırmanın olumsuz yönü; çocuk yapma açısından geriye dönüşün olmamasıdır. Bunun için bu yöntem çiftler tarafından çok iyi düşünülmelidir.



MiMi



5. AIDS (Kazanılmış Bağışıklık Yetmezliği Sendromu)

AIDS; HIV virüsünün yol açtığı hastalığın son aşamasıdır. Ne yazık ki bu hastalığın tedavisi yoktur! HIV virüsü vücudun bağışıklık sistemini yavaş yavaş çökertir ve böylece grip gibi hafif hastalıklar bile ölüme sebep olabilir.

5.1. HIV virüsünün bulaşma yolları

- Korunmasız yapılan cinsel ilişki ile
- Kan teması ile (örneğin: Ortak kullanılan iğneler yoluyla)
- **Günlük hayatta yapılan ilişkilerle bulaşmaz** (Örneğin: yanaktan öpüşmek, sarılmak, tokalaşmak...)
 - HIV virüsü ciltteki yara ve sıyrıklardan vücuda girer. Örneğin kondomsuz anal ilişki yoluyla bulaşma riski yüksektir.
 - Kadın-erkek ilişkileri veya eşcinsel ilişkiler de aynı derecede tehlikelidir!!
 - Hamilelikte HIV virüsü taşıyan bir anne, bebeğine doğumdan önce, doğum sırasında ya da anne sütüyle virüsü bulaştırabilir.



MiMi



AIDS (Kazanılmış Bağışıklık Yetmezliği Sendromu)

5.2. HIV virüsünün bulaşmasını önlemek için neler yapılabilir?

- Kondom, cinsel ilişki yoluyla HIV bulaşmasını engelleyebilir.
- Korumanın sağlanması için kondomun, penis girişinden (duhul) önce takılması gerekmektedir.
- Kondomlar, virüsler için geçilemez bir bariyer oluşturduklarından partnerleri korur.
- Tek eşlilik, ancak partnerler HIV negatiflerse (ve negatif kalırlarsa) koruma sağlar.

5.3. Neden AIDS testi yapılmalıdır?

- Sağlıklı gözükken biri de HIV pozitif olabilir. Ancak bir test kişinin virüsle enfekte olmadığını kesin olarak söyleyebilir.
- HIV erken teşhis edilebilirse, yaşam boyu sürececek bir tedavinin yardımıyla virüsün hastalığa yol açması yıllar hatta onyıllarca durdurulabilir.



MiMi



6. Diğer cinsel bulaşıcı hastalıklar

- Kondom sadece AIDS'i önlemekle kalmaz aynı zamanda diğer cinsel bulaşıcı hastalıklardan da korur.
 - Örnekler: Klamidya enfeksiyonu, herpes, bel soğukluğu (Gonorrhoe), frengi (Syphilis), hepatit B
- Bu hastalıklar, kısa sürede tedavi edilmedikleri takdirde ağır ve de kalıcı hasarlar bırakabilirler.
 - Örneğin: Kısırlık, doğmamış çocuğun zarar görmesi, karaciğer enfeksiyonu
- Eğer böyle bir hastalıktan şüpheleniliyorsa, çekinmeden hemen doktora gidilmelidir!!
- Sağlık daireleri, anonim (ismin gizli kaldığı) ve (eyalete göre değişmek koşuluyla) kısmen ücretsiz muayene hizmeti sunar.
- Tüm doktor ve sağlık çalışanları sır tutma ile yükümlüdürler (Schweigepflicht). Bu testlerin ve muayenelerin sonuçlarını hastadan başka hiç kimse öğrenemez.



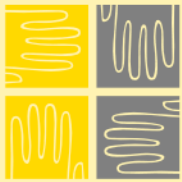
MiMi



7. Hamilelik

7.1. Hamilelik nasıl anlaşılır?

- Adeti kesilen, bulantı / kusması başlayan, göğüslerinde fiziksel farklılıklar beliren ve bundan dolayı hamile olduğundan şüphelenen bayanlar mutlaka hamilelik testi yaptırmalıdır.
- Böylelikle çocuklarının sağlıklı olarak doğup büyüebilmesi için gerekli olan testleri ve kontrolleri yaptırmış olurlar.
- Hamilelik testi yaptırmak isteyen bayanlar, güvenilirlik açısından jinekoloğu tercih etmelidirler. Doktorlar testin sonucunu sadece testi yaptıran bayana bildirirler (sır saklama ile yükümlüdürler).
- Gebelik testi eczaneden alınabileceği gibi jinekolog tarafından da yapılabilir. Jinekolog, sonucu yalnız testi yaptıran kişiye söyleyecektir (Sır tutma zorunluluğu-Schweigepflicht).



MiMi



Hamilelik

7.2. Düzenli kontrol testleri ve doktor muayeneleri

- Almanya'daki hamile bayanların hamilelikleri süresince doktor (jinekolog) ve ebe desteği almaya hakları vardır.
- Yapılan tüm kontrol testlerinin sonuçları kendilerine verilen hamilelik defterine (Mutterpass) kaydedilir.
- Düzenli kontrol testleri için ultrason örnek olarak verilebilir.
- Anlaşılmayan noktalar doktora danışılmalıdır. Ayrıca hamilelik defterine (Mutterpass) kaydedilen sonuçlar hakkında da bilgi edinilmelidir.
- Anne ve bebeğin sağlığı için kontrol testleri düzenli olarak yapılmalıdır.
- Yapılan testlerin parasını sağlık sigortaları karşılar.



MiMi



Hamilelik

7.3. Hamileler nasıl davranmalıdır?

- Ebe veya jinekolog, hamilelik süreci ve bu süreç içinde nasıl davranılması gerektiği hakkında bilgilendirirler (Örneğin: Dengeli ve düzenli beslenme).
- Hamileler kesinlikle alkol ve sigara kullanmamalıdır!!
Nikotin ve alkol, doğacak bebeğin sağlığına büyük zararlar verir!!
- Hamilelik esnasında alkol kullanımının verebileceği zararlar:
 - Beyin hasarları
 - Konuşma- ve görme bozuklukları
 - Gelişimsel kalp hastalıkları
 - Yapısal bozukluklar (Örneğin: kısa kol-bacak gibi)
- Jinekolog ve ebeler; doğuma hazırlık kursları, farklı doğum yapma yöntemleri, doğumu evde veya hastanede yapma yolları ve bebeğin nasıl emzirilmesi gerektiği hakkında anne adayını bilgilendirirler.
- Emzirme konusunda da gerekli tavsiyelerde bulunurlar



MiMi



8. Yapay yolla hamile kalma

- Çocuk isteyen ancak çocuk sahibi olamayan çiftler, yapay dölleme olanaklarından yararlanabilir ve örneğin bir yardımcı üreme tekniklerini uygulayan doktorlara ya da kliniklere gidebilirler
- Yasal sağlık sigortası, üç yapay dölleme denemesinin masraflarını yüzde 50 oranında karşılar
- Kısıtlamalar: Sadece 25 ila 40 yaş arasındaki kadınlarla 40 ila 50 yaş arasındaki erkekler için



MiMi



9. Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. muayene: 8. haftaya kadar</p> | <ul style="list-style-type: none">• Gebeliğin kesin tespiti• Jinekolojik muayene• Embriyonun rahimde olup olmadığı belirlenmesi• Kapsamlı anamnez: Anne adayına sağlık geçmişinin sorulması<ul style="list-style-type: none">• Genetik risk durumunda: Rehberlik ve muayene• Doğum karnesinin (Mutterpass) hazırlanması• Frengi, kızamıkçık, belsoğukluğu testleri (Syphilis-, Röteln-, Trippertest)• Kan testleri (ör. Kan grubunun ve Rhesus faktörünün, yani +/- özelliğinin tayini, kan sayımı)• Antikor testleri• Anne adayının isteğine bağlı olarak: ör. AIDS testi, hepatit testi | |
|---|---|--|

MiMi



Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler

| | | |
|--|--|---|
| 2. muayene: 9 ila 12. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Kilo kontrolü• Tansiyon kontrolü• İdrar testi | <ul style="list-style-type: none">• İlk ultrason muayenesi Tahmini doğum tarihinin belirlenmesi |
| 3. muayene: 13 ila 16. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Kilo kontrolü• Tansiyon kontrolü• İdrar tahlili | |
| 4. muayene: 17 ila 20. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Fetusun kalp seslerinin dinlenmesi• Karnın elle muayenesi• Rahim ağzının, vajina içinden muayenesi | <ul style="list-style-type: none">• İkinci ultrason muayenesi Gebeliğin seyri, fetusun gelişimi |
| 5. muayene 21 ila 24. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Bacaklarda şişkinlik ve varis muayenesi | <ul style="list-style-type: none">• Henüz yapılmamışsa: İkinci ultrason muayenesi• Hamile jimnastiğine başlanır! |
| 6. muayene: 25 ila 28. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Kan testleri• Sonuçlar doğum karnesine işlenir | |
| 7. hafta: 29 ila 32. hafta arası | | <ul style="list-style-type: none">• Üçüncü ultrason muayenesi Gebeliğin seyri, fetusun gelişimi |

MiMi



Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler

| | | |
|---|---|--|
| 8. ve 9. muayene 33 ila 36. hafta arası | | <ul style="list-style-type: none">• Kontrol amaçlı muayenelerin artık iki haftada bir yapılması gerekmektedir! Günümüzde, anne adaylarının gebeliğin bu döneminde her hafta jinekoloğa gitmesi alışıldık bir durum olmasına karşın, sağlık sigortaları sadece 14 günde bir gidilen muayenelerin ücretini ödemektedir.• Doğumun artık her an olabileceği göz önüne alınarak bebek çantası hazırlanmış olmalıdır! |
| 10. muayene 37 ila 40. hafta arası | <ul style="list-style-type: none">• Tahmini doğum tarihinden önceki son muayene | <ul style="list-style-type: none">• Tahmini doğum tarihi beş gün aşılırsa jinekoloğunuza gidiniz! |



MiMi



Gebelik sırasında erken tanı amaçlı muayeneler

- Doğum sonrasında, annenin en az iki jinekolojik muayeneye gitmesinde gerek vardır: ilki, doğumdan bir hafta sonra, ikincisiyse doğumdan altı ila sekiz hafta sonra.
- Çocuğun, dünyaya hasta ya da sakat gelip gelmeyeceğini tespit etmek için bir dizi imkan vardır (prenatal teşhis). Jinekolog, özellikle yüksek bir risk varsa, gerekli muayenelerin yapılmasını önerecektir. Bilinmesi gereken bir nokta, elde edilecek bulguların yeterince açık olmadığı durumlarda çoğu zaman başka testleri de gerektirebileceğidir. Bu durum, gebeliğin sağlıklı gelişimini önemli derecede etkileyebilir. Bazı muayeneler, düşük tehlikesini arttırmaktadır. Böylesi bir duruma karşı, anne karnında çocuğa müdahale şansı hemen hemen yok gibidir. Sonuç olarak, bu tür durumlarda anne-baba adaylarının bebek ve kürtaj arasında bir seçim yapmaktan başka bir şansları olmayabilir.



MiMi



Çocuk sağlığı ve kazalara karşı önlem alma

1. Beslenme
2. Diş bakımı
3. Hasta çocuğa yaklaşım
4. Yenidoğanın sağlık araştırmaları (Die U-Untersuchungen)
5. Çocuklarda U-Muayeneleri (U-Untersuchungen)/ Aşılar
6. Aşılar
7. Doktor korkusu
8. Hastalıklara karşı önlem alma
9. Kazalara karşı önlem alma



MiMi



1. Beslenme

Yenidoğan için anne sütünün önemi

Anne sütünün yararları: Anne sütü alınmazsa neler yardımcı olabilir?

- Kabızlığı önler
- Hastalıklara karşı korur
- Allerjiyi önler
- Ebe veya doktor
- Sosyal pedagog
- Süt annesi

Anneler mümkün olduğunca bebeklerini emzirmelidirler. Ayrıca anne-babada allerji mevcutsa en azından 6. aya kadar bebekler emzirilmelidir.

⇒ **Hazır mama**

- Anne bebeğine kendi sütünü veremezse, süpermarketlerde bulunan hazır mamaları kullanabilir.

Farklı yaş grupları için uygun mamalar:

| | | |
|------------------------------|--|-------------------------|
| 4. aya kadar | Yenidoğan maması (Säuglingsanfangsnahrung) | Pre veya 1 |
| 5. aydan sonra | Bebek gıdaları (Folgenahrung) | 2 |
| Allerjisi olan bebekler için | Özel bebek mamaları | A (allergenarm) veya HA |

Bebegin biberonunun emzik deligi küçük olmalıdır. Çünkü boğulma tehlikesi geçirebilir. Sadece önerilen miktarlarda mama kullanılmalıdır!



Beslenme

⇒ Ek gıdalar

- 5-7 aydan sonra artık, anne sütü bebeğe yeterli gelmez.
- Emzirmenin yanısıra yavaş yavaş, püre şeklindeki gıdalara başlanmalıdır.
- Püreler cam kavanozlarda (farklı yaş gruplarına dikkat edilerek) satın alınmalı veya evde taze olarak hazırlanmalıdır (sebze, meyve, patates, süt kullanılarak).
- Meyve ve sebzeler üzerinde kimyasal maddeler bulunduğundan, çok iyi yıkanmalıdırlar!
- Bebek susadığında ona süt yerine su verilmelidir.

⇒ Daha büyük çocuklara göre besinler

- Her çeşit gıdayı almalıdırlar.
- Önceki günden kalmış yemekler yerine taze pişirilmiş yemekler tercih edilmelidir.
- Çocuklar bol miktarda sıvı almalıdır: Su, meyve suları, şekerli meyve çayları.
- Şişmanlık ve diş çürümesine yol açtığı için, limonata ve şekerli meyve suları daha az tercih edilmelidir.



2. Diş bakımı

- Sabah, akşam ve her yemekten sonra dişler en az 3 dakika süreyle fırçalanmalıdır.
- Çocuklar, çocuk diş fırçası ve macunuyla daha mutlu şekilde dişlerini fırçalarlar.
 - Diş bakımı ve diş fırçalama ile ilgili daha detaylı bilgileri, size dağıtılacak olan sağlık rehberindeki diş sağlığı bölümünde bulabilirsiniz.

Fluorid diş çürüğünü önler!

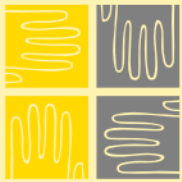
- Yenidoğanlara ve küçük çocuklara her gün bir adet D vitamini ve fluorid içeren hap verilmelidir.
- Bu hap diş çürüğü ve Raşitizm'e (Kemik hastalığı) karşı koruyucudur ve çocuklardaki diş ve kemik gelişimini düzenler.
- Bu haplar, süt şekerini (galaktoz veya laktoz) hazmedemeyen çocuklara verilmemelidir ve bunlar çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır.
- Diş kontrollerine düzenli olarak gidin!



Diş bakımı

2.1. Koruyucu muayeneler

- Aile tarafından yasal sağlık sigortası kapsamında olan çocukların ve gençlerin düzenli olarak diş kontrollerine gitme hakkı vardır
- 6 yaşına kadar: diş, ağız ve çene kemiği hastalıkları yönünden ağız hijyeni konusunda rehberlik dahil toplam üç muayene
- 6 ila 18 yaş arası: altı ayda bir (her yarıyılıda bir) diş doktoru muayenesi
- Ek ödeme ya da muayene ücreti ödenmez



MiMi



3. Hasta çocuğa yaklaşım

- Çocuklar erişkinlere göre daha sık hastalanırlar.
- Tipik çocuk hastalıkları: Yüksek ateş, öksürük, soğuk algınlığıdır.

⇒ Bunlara karşı ben ne yapabilirim?

- Çocuğunuzu iyi bir şekilde gözlemleyerek, durumundaki değişikliği farkedebilirsiniz.
- Çocuk hastalıklarının belirtileri: Yüksek ateş, öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı, kusma, ishal, ciltte döküntüler ve ağrılar
- Çocuğum iştahsız mı, yorgun mu, halsiz mi?
- Ateşini nasıl ölçebilirim?
- Tüm değişiklikler dikkatli bir şekilde gözlemlenip, çocuk doktoruna bildirilmelidir.
- Ciddi hastalık belirtilerinde (öksürük, ishal, kulak ağrısı ve yüksek ateş) zaman kaybetmeden çocuk doktoruna gidilmelidir.
- Doktor büyük olasılıkla size reçete yazacaktır. Siz de reçetedeki ilaçları düzenli bir şekilde kullanmalısınız.
- Çocuklar, genel olarak muayene ücretinden ve ek ödemelerden muaftırlar.

MiMi



Hasta çocuğa yaklaşım

⇒ **Doktora gitmenin yanısıra evde uygulanabilecek tedaviler**

- Kusmada; sıvı kaybını önlemek için su, çay, nişasta uygulanabilir. Ama süt verilmemelidir!
- Eğer çocuk suyu bile kusmaya başlamışsa, zaman kaybetmeden doktora gidilmelidir. Çünkü sıvı kaybı ölüm tehlikesi yaratabilir!
- İshalde, beslenme düzenlenmelidir.
- Öksürükte; solunum yolları için sıcak buhar tedavisi, göğüs için sıcak bez ve balgam çözümünde sırt masajı yapılabilir.

⇒ **Çocuk doktoru**

- Muayeneler hafta içi, sabahları ve öğleden sonraları yapılır.
- Cumartesi ve pazar günleri muayenehaneler kapalıdır. Fakat acil durumlar için her zaman bir nöbetçi doktor bulunur. Nöbetçi doktorun adresini yerel gazetelerden öğrenebilirsiniz.
- Çocuk doktorunuzun telefon numarasını ve muayene günlerini telefonunuzun yanında bulundurunuz!

⇒ **Acil durumlar**

Çok acil durumlarda, örneğin; kemik kırıklarında, boğulma durumlarında, şiddetli kanamalarda ya da geçmeyen ağrılarda, yanıklarda veya aniden şiddetlenen hastalık durumlarında,

- Çocuk doktorunuzu aramalısınız! Hafta sonları ise acil servislere veya çocuk hastanelerinin ambulanslarına başvurmalısınız.



MiMi



4. Yenidoğanın sağlık araştırmaları (Die U-Untersuchungen)

- Çocuğunuz hasta olmasa bile belli aralıklarla ocuk doktoruna gitmeli ve onu muayene ettirmelisiniz.
- Bunun için belirli sağlık araştırmaları (U-Untersuchungen) yapılır ve bunlar sağlık sigortaları tarafından karşılanır (13. yaşa kadar U1'den U9'a ve J1 araştırmaları uygulanır).
- Çocuğunuzun gelişiminin sağlıklı veya gelişim bozukluğu / hastalığı olduğunu ancak ocuk doktoru bilebilir.
- Çocuğunuzun problemlerine erken tanı konabilirse ona daha fazla yardım edilebilir.
- Doğum sonrası ilk sağlık araştırması (U1), doktor ya da ebe tarafından yapılır.
- U2 ise hemen hastanede veya doğum sonrası 3. ile 10. günler arasında ocuk doktoru tarafından yapılır (Bu araştırmayı doktor eve gelerek de yapabilir).
- Bir sonraki muayenenin tarihi aksatılmamalı ve doktora zamanında gidilmelidir!
- Çocuklarda diş doktoru muayeneleri

⇒ **Muayeneye giderken yanımda ne bulundurmalıyım?**

- Sağlık sigortası kartı
- Aşı defteri (U-Heft) (Doğum sonrası hastane ya da ebe tarafından verilir.)



Mimi



5. Çocuklarda U-Muayeneleri (U-Untersuchungen)/ Aşılar

| Hangi muayene? | Ne zaman? | Nelere bakılır, neler verilir? | Öneriler |
|----------------|----------------------|---|--|
| U1 | Doğumdan hemen sonra | Nefes alışığı, kalp atışı, cilt rengi, nabız, refleksler | U1, ebeveynlerin herhangi bir şey yapmasına gerek kalmaksızın doğum kliniğinde yapılır |
| U2 | 3 ila 10 günlükken | Çocuk doktorunun kapsamlı muayenesi; metabolik bozukluk kontrolü, raşitizmden korunma yöntemleri, D vitamini ve florid tabletleri | Eğer anne ve çocuk, U2'den önce taburcu edilirse, bebek 3 ila 10 günlükken (istendiğinde evde) bir çocuk doktorunca muayene edilmelidir. |
| U3 | 4 ila 6 haftalıkken | Ağırlık, beslenme durumu, hareketlilik, göz tepkileri, duyma yetisi, kalça eklemi muayeneleri | Artık tüm U muayeneleri çocuk doktorunda yapılacaktır |
| U4 | 3 ila 4 aylıkken | Bedensel ve zihinsel gelişimin incelenmesi; beslenme ve sindirim üzerine tavsiyeler | İlk aşılar: <ul style="list-style-type: none">➤ Difteri➤ Boğmaca➤ Tetanos➤ Çocuk felci➤ Menenjit➤ Hepatit B |



MiMi



Çocuklarda U-Muayeneleri (U-Untersuchungen)/ Aşılar

| | | | |
|------------|--------------------|---|---|
| U5 | 5 ila 7 aylıkken | Hareketler, beceriler, beslenme tavsiyeleri | Tekrar aşıları |
| U6 | 10 ila 12 aylıkken | Bedensel ve zihinsel beceriler, duyma, görme ve konuşma yeteneği, sosyal davranışlar, cinsel organların gelişimi | Aşılar ve diğer aşı tarihlerinin belirlenmesi (11 ila 14 aylıkken kızamık-kabakulak-kızamıkçık aşısı yapılmalıdır) |
| U7 | 21 ila 24 aylıkken | Çocuk doktoru, çocuğun yaşına uygun gelişmeyi gösterip göstermediğini kontrol eder: hareketler, görme, duyma, konuşma | 15. ila 23. ay arasında ikinci kızamık-kabakulak-kızamıkçık aşısı yapılır. Çocuğunuzun bu aşamada tüm aşılarını yaptırmış olması gerekmektedir. |
| U 8 | 43 ila 48 aylıkken | Bedensel temel muayene, beceriler,görme, duyma, sosyal davranışlar, kendi başına yetebilme | Difteri ve tetanos aşıları tazelenir |
| U 9 | 60 ila 64 aylıkken | Beden ve zihin gelişimi, görme, duyma, konuşma, sosyal beceriler | |
| J1 | 13 ila 14 yaşında | Beden sağlığı, ergenlik soruları, okul kaygıları, diğer problemler | Gençler, isterlerse doktora tek başlarına gidebilirler (pek çok çocuk doktorunun gençlere ayırdıkları mesaieleri vardır) |



MiMi



Çocuklarda U-Muayeneleri (U-Untersuchungen)/ Aşılar

- Federal Alman Sağlık Bilgilendirme Merkezi'nin (BzGA) ücretsiz broşürleri
- Sipariş adresi: BZgA, 51101 Köln
- İnternette kısmen de olsa indirmek için www.bzga.de > Bilgi verici materyaller > Çocuk ve ergen sağlığı
 - Çocuklarımız
 - Bebek
 - Güvenlik kılavuzu (Çocukların başına gelebilecek kazaları engellemek için ebeveynler için kılavuz)
 - Tüm aşuların ve aşılama tarihlerinin takibine olanak veren aşı takvimi
 - Tüm U-Muayenelerinin takibine olanak veren sağlık takvimi
- 18 aylık olana kadar (!!!) çocuklar için gelişim takvimi
 - Çocuğun, yaşamının hangi döneminde neyi becerebilmesi gerektiğini, ebeveynlerin çocuklarının gelişimini desteklemek için neler yapabileceklerini, hangi tehlikelerin bulunduğunu ve genç ebeveynlerin nelere dikkat etmeleri gerektiğini gösterir



MiMi



6. Aşılar

Aşılar enfeksiyonları, vücuda zarar vermeden ve sağlığımızı tehlikeye sokmadan taklit ederler. Vücut böylelikle virüslere karşı bağışıklık kazanır ve tehlikeli enfeksiyonlara karşı korunmuş olur.

- Aşılar çocuklar için çok önemlidir. Çünkü onları tehlikeli enfeksiyon hastalıklarından korurlar.
- Aşılar halk sağlığı için de büyük önem taşır. Çünkü enfeksiyon hastalıklarının çoğalmasını ve yayılmasını önlerler.

Almanya'daki çocuklar aşağıda belirtilmiş olan hastalıklara karşı aşılanırlar:

- Difteri
- Boğmaca
- Çocuk felci
- Menenjit ve Larenjit (Gırtlak iltihabı)
- Tetanoz (Kazıklı Humma)
- Kızamık
- Kızamıkçık
- Kabakulak
- Hepatit-B



MiMi



Aşılar

⇒ Sağlık araştırmaları (U-Untersuchungen) kapsamındaki aşilar

- Çocuğunuzun aşilarını bu araştırmalar kapsamında yaptırabilirsiniz.
- Aşı defteri unutulmamalıdır!
- Bazı aşı tarihleri değişik iki U araştırması arasına denk gelebilir.
- Almanya'daki aşilamalar zorunlu olmadığından ve bundan dolayı kimse size aşı tarihlerini hatırlatmadığı için, U3 araştırmasından itibaren çocuk doktorunuza gidip, çocuğunuza ne zaman hangi aşiların yapılacağını sormanız gerekir.
- Aşı masraflarını sağlık sigortaları karşılar!
- Koruma amaçlı çocuk aşiları düzenli aralıklarla yenilenmelidir.



MiMi



Aşilar

⇒ Riskler

- Birçok çocuk ilk aşından sonra yorgun veya aşırı hareketli olabilir.
- Şiddetli reaksiyonlar ise daha nadir görülür.
- Aşılar hakkındaki tereddüt ve korkularınızı çocuk doktorunuzla sakın bir şekilde konuşabilirsiniz!
- Çocuğunuzda aşı sonrası beklenmedik bir belirti ortaya çıkarsa, zaman kaybetmeden çocuk doktoruna gidiniz!

⇒ Çocuklara hangi durumlarda aşı yapılamaz?

- Hasta çocuklara aşı yapılmamalıdır!
- Eğer çocukta yüksek ateş varsa aşı tarihi ertelenmelidir.

Eğer çocuğunuz aşıya karşı allerjik reaksiyon gösterdiyse, HIV (+) ise ya da herhangi bir sakatlığı varsa, aşılardan önce doktoru ile görüşmelisiniz!



MiMi



7. Doktor korkusu

Çocuklarda çok doğaldır!

- Eğer anne ya da baba muayene öncesi korkarsa bu durum çocuğa da yansır.

⇒ **Bu durum karşısında çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?**

- Öncelikle sakin olunmalıdır!
- Muayene öncesi çocukla, doktorun ona ne yapacağı hakkında konuşmak gerekir!
- Ondan hiçbir şeyi gizlemeyiniz: “İğne sana çok az acı verebilir ama bu senin sağlığın için gerekli”.
- Örneğin çocuğunuzun oyuncak doktor seti varsa, korkusunu azaltmak için sizi veya oyuncak bebeğini muayene veya tedavi etmesini teşvik edebilirsiniz.
- Ona doktor veya hastane ile ilgili resimli çocuk kitapları alabilirsiniz.
- Oyuncak ayısını veya en sevdiği bebeğini doktora giderken yanında götürebilir.
- Doktora gitmeden önce çocuğunuza korkunuzu yansıtmayınız. Muayene bittikten sonra da ona sadece olumlu yönlerini anlatınız.
- Şefkatli ve anlayışlı bir çocuk veya diş doktoru seçebilirsiniz.
- Ayrıca çocuğunuzu beraberinizde kendi diş doktorunuza da götürebilirsiniz. O böylelikle muayene ortamına alışmış olur.



MiMi



8. Hastalıklara karşı önlem alma

Anne ve baba çocuklarının sağlığı için birçok önlem alabilir:

- Her mevsime ve iklime uygun kıyafet ve ayakkabı alınmalıdır.
- Sigara dumanı içermeyen ve havadar bir ev ortamı sağlanmalıdır. Böylelikle küf oluşumu da engellenmiş olur.
- Evin içerisindeki sıcaklığın 18 ile 22 derece arasında tutulması tavsiye edilir.

Düzenli olarak hareket etmek:

- Hareket etmek, çocuğun gelişimi ve sağlığı için çok önemlidir!
- Çocuklar televizyon veya bilgisayar karşısında fazla zaman geçirmemelidirler.
- Onların daha çok, dışarıda ve temiz havada oynamalarını teşvik ediniz.
- Çocuğunuza küçük yaşta yüzmeyi öğretiniz ya da onu yüzme kursuna kaydettiriniz. Küçük çocukların paletsiz yüzmelerine dikkat ediniz.
- Çocuğunuza güvenli bir ortamda ve kasket kullanarak, üç tekerlekli bisiklet veya kayak kullanmasını öğretiniz.
- Ayrıca çocuklar farklı spor kulüplerinde de zevkle, düzenli ve sağlıklı hareket edebilirler.

Evde ve trafikte meydana gelebilecek kazaları önlemek çok önemlidir. Çünkü Almanya'da her sene 1 milyondan fazla çocuk, doktor yardımı gerektirecek boyutta kazalara maruz kalmaktadır.



MiMi



9. Kazalara karşı önlem alma

⇒ **Çocuklar için tehlikeli kaza nedenleri ve bunlara karşı alınabilecek önlemler:**

| | | |
|----------------------|---|--|
| Priz | Elektrik çarpması | Priz için çocuk emniyeti |
| Ocak | Yanmalar, Yanıklar | Korumalık |
| Dolaplar, Çekmeceler | Parmak sıkışması, kafaya eşya düşmesi, küçük maddelerin yutulması | Çocuklar için koruyucu önlemler |
| Araba | Araba kazası | Çocuklara özel oturak, emniyet kemeri |
| Trafik | Kaza | Doğru davranışlar öğretmek (karşıdan karşıya geçmek, yaya geçidi, trafik ışıkları), çocukları trafiği yoğun olan caddelerde oynatmamak |

MiMi



Kazalara karşı önlem alma

⇒ Diğer tehlikeli kaza kaynakları:

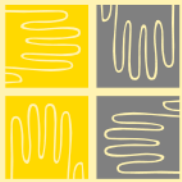
- Merdivenler (önleyici bariyerler, merdiven çıkmasını öğretmek)
- Kaygan zeminler (yerler cilasız olmalı, kaygan hale getirilmemeli)
- Halılar (zeminde kaymaması ve dalgalanmaması gerekir)
- Masa örtüleri, kablolar, mobilyalar (sabit ve sağlam olmalı ve çocukların hareket ettiremeyeceği şekilde yerleştirilmelidirler. Çünkü çocuklar bu eşyalara tutunarak ayağa kalkarlar. Örneğin masada sıcak çay varsa üzerine dökülebilir.)
- Buzluklar, buzdolapları (kapıları kapalı tutulmalı)
- Çocuğun altının değiştirildiği masa (bu işlemin yerde yapılması önerilir)
- Yürüteçler (bunlar tercih edilmemeli)
- Plastik torbalar (çocuklardan uzak tutulmalı veya saklanmalı, ayrıca onlar boğulma tehlikesi hakkında bilgilendirilmeli)
- İpler (kesilmeli)
- Oyuncaklar (sadece yaşına uygun olanlarla oynamalı)
- Yastıklar ve yorganlar (yenidoğanlar için çok hafif yorganlar kullanılmalıdır)



Kazalara karşı önlem alma

⇒ Diğer tehlikeli kaza kaynakları:

- Banyo (özel çocuk banyosu kullanılmalı, çocukların sadece sizin gözetiminiz altında banyo yapması sağlanmalı, sakın şekilde banyo yapmalarına dikkat edilmeli, elektronik aletler banyonun yakınında bulundurulmamalı)
- İlaç, sigara ve alkol (çocukların ulaşamayacakları yerlerde saklanmalı veya kilitli dolaplarda tutulmalı)
- Deterjanlar, çamaşır suları ve şampuanlar (çocukların ulaşamayacakları yerlerde saklanmalı veya kilitli dolaplarda tutulmalı)
- Zehirli bitkiler (evin içinde bulundurulmamalı veya bahçede saklanmalı ayrıca tehlikeleri hakkında çocuklar bilgilendirilmeli)
- Uçurtma uçurmak (elektrik direklerinin olmadığı alanlarda yapılmalı)
- Köpek ve kediler (sadece gözetim altında oynamalarına izin verilmeli, onlara karşı doğru davranışlar öğretilmeli ve temizliğe dikkat edilmelidir).



MiMi



Sağlıklı Dişler ve Ağız Sağlığı

1. Diş Çürüğü ve Dişeti İltihapları
2. Diş çürüğü (Karies) nedir? Buna karşı ne yapılabilir?
3. Dişeti iltihabı (Parodontitis) nedir? Buna karşı ne yapılabilir?
4. Doğru diş bakımı
5. Çocuk Dişlerinin Bakımı
6. Diş sağlığını koruyucu muayeneler
7. Protez türü uygulamalar



MiMi



1. Diş Çürüğü ve Dişeti İltihapları

- Dişler çok dayanıklı ve sert bir maddeden yapılmıştır.
- Buna rağmen bu madde hergün yenilen yiyeceklerden etkilenip bozulabilir.

Diş çürüğü (Karies) ve dişeti iltihabı (Parodontitis) en sık rastlanan diş hastalıklarıdır.



MiMi

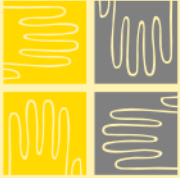


2. Diş çürüğü (Karies) nedir? Buna karşı ne yapılabilir?

- Diş çürüğü dişteki çürük oyuklarıdır ki bunlar önce kahverengi lekeler olarak başlar.
- Diş çürüğü bakterilerle oluşur.
- Bu bakteriler dişlere yapışan tortu içinde büyürler, buna plak denir.
- Bakteriler yiyeceklerimizin içindeki şeker ve nişastayı kullanarak yaşarlar. Şekeri asite çevirirler.
- Bu asitler dişin mine tabakasını bozarlar. Dişlerde oyuklar oluşur.
- Günde birkaç defa şeker ve şeker içeren yiyecekler yenilirse (tatlılar, şekerli içecekler) çabucak diş çürüğü oluşur. Çünkü bu tatlılar dişin üstüne yapışmış tortu tabakasında (Belag) kalarak zamanla asit meydana getirirler.

⇒ Öneriler:

- Az şeker yiyiniz.
- Öğünlerden ve şeker, tatlı, çikolata gibi arada yenenlerden sonra dişlerinizi fırçalayınız.
- Diş fırçalamakla plak tabakasını uzaklaştırmış olursunuz.



MiMi



3. Dişeti iltihabı (Parodontitis) nedir? Buna karşı ne yapılabilir?

- Dişeti iltihabı diş yatağının (dişeti, diş kökü, çene kemiği) hastalığıdır.
- Diş tortusu (Zahnbelag) yalnız, dişlere yapışmakla kalmaz, dişeti kenarıyla dişin arasına da yapışır.
- Bakteriler diş tortusunun içinde zehirlerini salgırlar ve dişeti iltihabı yaparlar. (Belirti: Dişeti kanaması)
- Bundan sonra dişeti ile diş arasında cepler oluşur ki bunların içinde diş tortusu, kan, iltihap ve diş taşı birikir.
- Dişeti geriye çekilebilir, kemik erir, dişler zamanla uzar.
- Sonunda dişler dökülür.
 - Doğru ve dikkatli bir diş bakımı dişeti iltihabından korunmada uygun bir yöntemdir.



MiMi



4. Doğru diş bakımı

- Düzenli diş fırçalamak: Yemeklerden sonra, en azından sabahları ve akşamları, günde iki defa öğünlerden sonra, dişler düzenli olarak fırçalanmalıdır.
- Fluoridli diş macunu dişleri çürüğe (karies) karşı sertleştirir.
- Doğru şekilde diş fırçalamak çok önemlidir:
 1. Yemek artıklarını temizlemek için ağızınızı musluk suyuyla çalkalayınız.
 2. Dişlerin tüm yüzeyini fluoridli diş macunu ile fırçalayınız.
 3. Dişleri üst üste getirerek, diş yüzeylerini küçük daireler yapacak şekilde fırçalayınız.
 4. Dişlerin iç yüzeylerini ise dişetinden dişe doğru fırçalayınız.
 5. Son olarak ağızınızı suyla çalkalayınız.

İşte bu kadar! Herkes bunu yapabilir!

- Haftada birkaç kere ek olarak diş aralarını özel bir diş fırçasıyla ya da diş ipi (Zahnseide) ile temizleyiniz.
- Dişleri çürüğe karşı korumak için haftada bir fluorid jöle ile fırçalayınız.
- Diş fırçalarını öyle koyunuz ki, kolayca kurusunlar.
- Diş fırçasını en geç fırçanın kılları eğildiği ve eskidiği zaman değiştirmek gerekir.



Mimi



5. Çocuk Dişlerinin Bakımı

- Süt dişlerinin de iyi bakılması gerekir. Çürük nedeniyle süt dişleri kendiliğinden düşer ya da çekilirlerse, çene kemiği yanlış gelişebilir. Daha sonra gelen kalıcı dişler ise eğri çıkabilir ve çocuğunuza düzeltici damak (Zahnsperre) gerekebilir.
- Süt dişleri çıkmadan önce: Bebeğin ağzının içini hergün diş macunsuz, bir pamukla temizleyiniz. Dişler bu dönemde henüz çenenin içinde bulunurlar ve görünmezler. Yani bebek dişlerinde de şekerli içecekler ve bakteriler nedeniyle çürük oluşabilir.
- Süt dişleri geldiği zaman: Bunları özel küçük çocuk diş fırçasıyla temizleyiniz.
- İlk senelerde çocuk, dişlerini kendisi fırçalayamaz. Anne ve baba çocuğun dişlerini floridli çocuk diş macunu ile fırçalamalıdır. Çocuklar dişlerini kendileri fırçalayabilecek yaşa gelince aynanın karşısında denemelidirler. Anne ve baba yemek öncesi ve sonrası çocuklarının dişlerini fırçalamalıdır.
- Çocuklarınıza dişlerini fırçaladıkları için AFERİN! BRAVO! deyin ve onlara iyi bir örnek olun!
 - Diş doktoru çocuğun diş kontrolünde anne ve babaya diş bakımı ile ilgili yararlı bilgiler verir.



MiMi



Çocuk Dişlerinin Bakımı

5.1. Fluorid

- Fluorid diş minesini çürükten korur. Dişleri zararlı asitlere karşı sertleştirir.
- Almanya'da fluorid; diş macunu, tabletler veya fluoridli tuz şeklinde verilir. Çünkü içme suyunda yeteri kadar fluorid yoktur.
- Dişlerin korunabilmesi için çocukların çok uzun süre fluoride gereksinimleri vardır.
- Bebeklerde: Diş çürüğüne (Karies) ve Raşitizme (Kemik Hastalığı) karşı D vitaminli ve fluoridli tabletler kullanılır. (Bu konuda çocuk doktorunuz size yardımcı olacaktır.)
- Diş doktoru çürüğe yatkın çocukların dişlerine Fluorid cilası (Fluoridlack) sürebilir ve kalıcı azı dişlerine çürüğe karşı yüzeysel dolgu (Versiegelung) yapabilir.



MiMi



Çocuk Dişlerinin Bakımı

5.2. Çocuğumun dişlerinin sağlıklı kalabilmesi için ben ne yapabilirim?

- Hamileler çeşitli besinlerle sağlıklı bir şekilde beslenmelidirler. Çünkü yeni doğan bebekte dişlerin üçte ikisi çene içinde oluşmuştur.
- Emzik ve parmak emmek çene kemiğinin şeklini bozar.
 - **Bunun için anneler bebeklerini emzirmelidir!** Eğer biberon kullanıyorsanız ucundaki emziğin deliği küçük olsun ve sadece yemek saatinde kullanılsın.
- İçecek olarak içinde şeker olan hazır çaylar veya meyva suları vermeyiniz. Bunlar çürük yaparlar.
 - Çocuklar bunların yerine şekersiz meyva ve bitki çayları ya da su içmelidirler.
- Çocuklar sürekli olarak biberon emmemelidirler. (Çocuğu uyutmak ya da sakinleştirmek için olsa bile)
 - En iyisi erken yaşta çocuğun eline çocuk bardağı (Lerntasse) vermektir.
- Anne ve baba çocuğun kaşığına ya da biberonunu kendi ağızlarına sokmamalıdır. (Sütün sıcaklığını ölçmek için olsa bile) Çünkü çürük ve bakteriler ağızdan ağıza ve böylece çocuğa geçebilir. Sütün sıcaklığını elinizin üstüne damlatarak kontrol edebilirsiniz.
 - En iyisi; anne ve babanın diş doktoruna gidip çocuğun dişlerini temizleterek, ağızındaki bakterileri azaltmalarıdır.



Mimi



6. Diş sağlığını koruyucu muayeneler

⇒ Çocuklar ve gençler

- Aile tarafından yasal sağlık sigortası kapsamında olan çocukların ve gençlerin düzenli olarak diş doktoru muayenelerine gitme hakkı vardır
- 6 yaşına kadar: diş, ağız ve çene kemiği hastalıkları yönünden ağız hijyeni konusunda rehberlik dahil toplam üç muayene
- 6 ila 18 yaş arası: altı ayda bir (her yarıyılıda bir) diş doktoru muayenesi
- Ek ödeme ya da muayene ücreti ödenmez

⇒ Yetişkinler

- Her yarım takvim yılı için bir diş doktoru muayenesini yasal sağlık sigortası üstlenir
- Yılda sadece bir diş taşı temizliği
- Yasal sağlık sigortası kapsamındakiler bir "Bonusheft" düzenletmelidir (Diş doktorundan, sağlık sigortasından alınabilir)
- Diş doktoru, sigortalının kontrol muayenelerinden geçtiğini bu deftere işler
- Bonusheft, > çürük diş tedavisinin (Zahnersatz) masraflarının karşılanması açısından önemlidir
- Kontrol muayenelerinden muayene harcı alınmaz (Ek olarak röntgen çekilse dahi)

MiMi



7. Protez türü uygulamalar

- Kaplamalar, protezler, köprüler
- Yasal sağlık sigortaları (GKV), yapılan teşhise göre tedavinin sigortaca karşılanacak miktarını belirler
- Anlamı: Sigortanın karşılayacağı miktar, yapılan teşhise ve teşhis edilen sorunun tedavisinde yapılması tıbben gerekli ve rutin haline gelmiş prosedürlerin maliyetine göre belirlenir
- Teşhis edilen belirli bir sorunun tedavisi için, tedavi masrafının daima aynı miktarı karşılanır
- Rutin tedavi prosedüründen daha pahalı bir tedavi isteyen sigortalılar, sigortalı payının dışında ek masrafları da üstlenirler

⇒ Ödüllendirme düzenlemesi:

- Son beş yılda, her takvim yılına bir kez düşecek şekilde düzenli olarak diş doktoru muayenesine gidenler (Bonusheft!), diş dolgularında yüzde 20 daha az sigortalı payı öderler
- Son on yılda düzenli kontrole gidenlerde: yüzde 30
- Çocuklar ve 18 yaşın altındaki gençler her altı ayda bir diş doktoru muayenesine gittiklerini kanıtlamalıdır



MiMi



Ruh Sağlığı

1. Giriş

2. Ruh Hastalıkları

2.1. Anksiyete – korku – Bozuklukları

2.2. Tik halinde gelmiş zorunlu davranış şekilleri

2.3. Uyum bozuklukları / Travma Sonrası Stres Reaksiyonları

2.4. Şizofreni

2.5. Kişilik Bozuklukları

2.6. Yeme bozuklukları

2.7. Dementia (bunama)

2.8. Depresyon (bunalım)

3. Ne yapmalı?

4. Tedavi şekilleri

4.1. Psikoterapi

4.2. İlaç tedavisi

4.3. Diğer tedavi şekilleri

4.4. Psikolojik hastaların bakımında yardım



MiMi



1. Giriş

- Toplumda genelde ruhsal rahatsızlıklar üzerine konuşulmaz ve tedavisi ender yapılır: Herkes kırılan bacağı ile doktora giderken, ruhsal sorunları ile doktora gitmekten kaçınır.
- Ancak ruhsal sorunları olan insanların sayısı giderek artarken, çoğunun sorunlarına da çözüm bulunabilmektedir.

⇒ **En sık görülen ruh hastalıkları:**

- Anksiyete – korku – bozuklukları
- Tik haline gelmiş zorunlu davranış şekilleri (delüzyon)
- Uyum bozuklukları / Travma sonrası stres reaksiyonları
- Şizofreni
- Kişilik bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Bağımlılık/Müptelalık
- Dementia (bunama)
- Depresyon (Bunalım)

MiMi

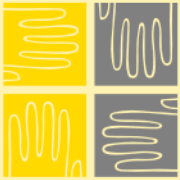


2. Ruh Hastalıkları

2.1. Anksiyete – korku – Bozuklukları

- Korku bizi bazı şeylerden koruyabilir
- Ancak korkumuz somut tehlikeden daha büyükse, bize hayatımızı zehir de edebilir.
- Korkuların çok sık ortaya çıkması veya yoğun olmaları, kendi veya diğer insanların yaşamlarını tehdit etmeleri veya engellemeleri halinde, uzmanlardan yardım alınması tavsiye edilmektedir.
- Dar yerlerde kapalı kalma veya başka insanların önünde söylev verme gibi durumlarda fobiler ortaya çıkabilirler.
- Bazı insanlar şiddetli bedensel semptomları beraberinde getiren panik nöbetlerine yakalanabilmektedirler > korkudan duyulan korku insanın bütün hayatını karartabilir

Tedavi imkanları: çok iyi
Psikoterapi, ilaçlar



Mimi



Ruh Hastalıkları

2.2. Tik halinde gelmiş zorunlu davranış şekilleri

- Tike yakalanan günün büyük bir bölümünü kontrol etmekle, temizlik yapmakla, ortalığı düzenlemekle, bir şeyler saymakla vs. geçirir.
- Almanya'da halkın takriben %2 si hayatlarının belli bir zamanında bu hastalığa yakalanırlar.
- Hastalığa yakalananlar tiki çok rahatsız edici olarak algırlar ve (başarısız bir şekilde) karşı koymaya çalışırlar > tikler düşünmeyi ile eylemliliği bloke edebilirler

Tedavi şansı: erken teşhiste iyi ilaçlar, psikoterapi



MiMi



Ruh Hastalıkları

2.3. Uyum bozuklukları / Travma Sonrası Stres Reaksiyonları

- Ağır hastalıklar, sevilen bir insanın ölümü, ayrılık, hayattaki ağır değişiklikler, insanın memleketini kaybetmesi veya ayrılması vs. depresyona, korkuya veya başka bozukluklara yol açacak kadar ağır olabilir
- Afet, savaş ve cebire mağdur kalanların da hastalığa yakalanma riskleri yüksek olup başlarına gelen korkunç olayları tekrar tekrar yaşarlar
- Sık sık görülen belirtileri: Sinirlilik, sığrama, korkulu rüyalar, uyuma bozuklukları, konsantrasyon zorlukları, ilgisizlik, geleceğe olumsuz bakış

Özellikle zamanında başlatılabilirse, tıbbi psikolojik bir tedavi çok yardımcı olabilir.



MiMi



Ruh Hastalıkları

2.4. Şizofreni

- Şizofren insanlar gerçeği değişmiş veya yabancı olarak algırlar, (acaip) sesler duyarlar, takip edildiklerini zannederler veya evhama kapılırlar
- Hasta ve çevresindekiler için böyle bir durum gayet korkutucu olabilir
- Şizofreni halkın takriben % 1 inde görölmektedir
- Bazı hastalarda enerji bozuklukları veya geri çekilme görölür; bu gibi durumlarda sık sık intihar tehlikesi mevcuttur
- Bundan dolayı ve hastalığın hastaya olan ağır etkileri nedeniyle şizofrenide tedavi mutlaka gereklidir

Tedavisi mutlaka gereklidir; hemen hemen her zaman ilaç verilir ve genelde psikoterapi ile birlikte paralel yürütölür.



Mimi



Ruh Hastalıkları

2.5. Kişilik Bozuklukları

- Bazı insanlarda diğer insanlarla olan ilişkilerinde zorluklara yol açan aşırı düzenlilik, aşırı mükemmellik gibi özellikler mevcuttur > böylelikle hem kendi hem de diğerlerinin hayatlarını zorlaştırırlar, ancak kendilerini hasta hissetmezler, daha ziyade çevrelerindeki insanların yeterince uğraşmadıklarına inanırlar

⇒ **Borderline rahatsızlığı**

- En sık görülen kişilik hastalıklarından
- Belirtileri: Aşırı huzursuz ve aşırı ve anormal derecede insanarası yoğun ilişkiler; herhangi bir neden olmaksızın insanları birgün göklere çıkartırken ertesi gün yerden yere vururlar (> çatışmalar!)
- Ruh halinde kuvvetli iniş ve çıkışlar, öfke patlamaları, kendi kendini yaralama, intihar girişimleri
- Borderline hastalarının çevrelerindeki insanlardan beklentileri yüksektir ve yalnız bırakılacaklarından çok korkarlar

Borderline bozukluklar tanısı zor durumlar olmakla beraber, doğru tanı konulduğunda bile tedavisi güç rahatsızlıklardır.



MiMi



Ruh Hastalıkları

2.6. Yeme bozuklukları

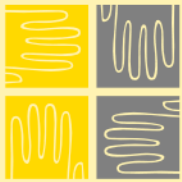
- Anoreksi: Aç kalma, bilinçli olarak yemeği reddetme
- Bulimi: Aşırı yeme ve sonra yine çıkarma
- En sık kız ve kadınlarda görülmekle beraber erkek hastaların sayısında artış görülmektedir.
- Bu hastalıklar hayati tehlike arzedebilir!

⇒ **Nedenleri:**

- Bilinçaltı ruhsal zorluklar
- Mevcut zayıflık idealine uyma tutkusu

Aşırı zayıf olmalarına rağmen kendilerini hala şişman olarak gören, vücut algılamaları gerçeğe uymayan bu hastalar sık sık sorunlarının olmadığını iddia ederler.

Yeme bozuklukları olan insanların arasında ölüm oranı yüksek olduğundan tıbbi yardım ve tedavi acil gereksinimdir. Tedavi genelde yatılı olarak hastanede yapılır.



MiMi



Ruh Hastalıkları

2.7. Dementia (bunama)

- Almanya´da 80 yaşının üzerinde olan her 5 kişiden birisi, en bilineninin „Alshaymer Hastalığı“ olduğu bunama hastalığına yakalanmıştır
- Bunama beyindeki sinir hücrelerinin yokolması nedeniyle oluşur
- Bunama ilerlemiş yaşlarda görülür, gençlerde enderdir

⇒ **Nedenleri:**

- Kann dolaşımı rahatsızlıkları
- İnme
- Sinir dokusu dejenerasyonu
- Alkol bağımlılığı
- Bağımlılık hastalıkları
- Beyinde yaralanmalar
- Tümörler vs.



MiMi



Ruh Hastalıkları

⇒ **Demantia (bunama) semptomları:**

- Unutkanlık
- Oryantasyon bozukluğu
- Hafıza zorlukları
 - Anahtar unutma, isimleri hatırlayamama, süpermarketi bulamama vs.
- Hastalık gidişatı esnasında semptomlar giderek artar, ağır oryantasyon bozuklukları gelişebilir ve genel oryantasyonsuzluk oluşabilir.

Bunama şüphesi üzerine psikolojik test yapacak olan bir psikolog/nörologa gidilmesi gerekir. Tedavi imkanı olmaması ile birlikte hastanın kendi başına buyruk kalabilmesini sağlamak için bir çok imkan mevcuttur.



MiMi



Ruh Hastalıkları

2.8. Depresyon (bunalım)

- Belli bir nedeni görülemeden sürekli karamsarlık, üzünlük, durgunluk
- Depresyon en sık görülen ruhsal hastalıklardandır
- Halk arasındaki 1 numaralı hastalık olarak kabul edilir
- Almanya´da en az 4 milyon insan depresyona yakalanmıştır > Gelişmiş sanayi ülkelerinde yaşayan insanlar giderek bu hastalığa yakalanmaktadır

⇒ **Semptomları:**

- İsteksizlik
- Uyku bozuklukları
- Neşesizlik
- Hobilerden vazgeçilmekte, insan ilişkilerine girilmemektedir
- Karar verememe
- Sürekli yorgunluk
- Yatağa çekilme
- İştah azalması
- Cinsel isteksizlik
- Baş ve mide ağrıları



MiMi



Ruh Hastalıkları

⇒ **Semptomları (Devam):**

- İçte boşluk hissi
- Hissedememe
- Korku
- Üzüntü
- Umutsuzluk
- Suçluluk ve değersizlik hisleri

Hastaların hemen hemen yarısı intihar girişiminde bulunur ve ağır bunalımlı hastaların takr. %15inin ölüm nedeni intihardır.

- Çocuklar bile bunalıma girebilirler
- Yeterli yeme ve içmeme yaşlı ve bedensel zayıf insanlarda ağır sonuçlar doğurabileceğinden, bunalıma düşmeleri birden bire hayati bir tehlike oluşturabilir

⇒ **Mani depressiv bozukluk:**

- Hastanın büyük sevinç ile derin üzüntü arasında gidip geldiği bir hastalık çeşidi
- Mani depressiv bozukluk esnasında hastanın yüzlerce fikri vardır, hiç yorulmaz ve büyük rizikolara girer. Aşırı alışveriş hissi de hastalığa işaret edebilir.



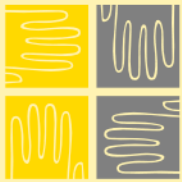
MiMi



Ruh Hastalıkları

⇒ Bunalımın nedenleri

- Beyinde metabolizma bozuklukları
- Beyindeki haberci maddelerde olan değişiklik sinir hücrelerinin arasındaki sinyallerin doğru bir şekilde iletilmelerini engeller
- Sözkonusu metabolizma bozukluğu olumsuz olaylar veya göçmenlerde de olduğu gibi hayat şartlarının değişmesi nedeniyle ortaya çıkabilir
 - Aileden ve arkadaşlardan ayrılık
 - İlişki kurmakta çekilen zorluklar
 - Rol değişimi
- Bazı hastalar dıştan belli olmayan nedenlerden dolayı hastalanırlar
- Bazı ilaç ve guatr hastalıkları da bunalıma yol açabilirler



MiMi



Ruh Hastalıkları

⇒ **Tedavi**

- Sadece intihar tehlikesi nedeniyle değil, hastalığın aynı zamanda hasta ve çevresi için zorlayıcı olmasından dolayı, ağır bunalımlarda tıbbi ve psikolojik tedavi özellikle gerekli.
- Tedavi edilmezse hastalık aylar veya senelerce sürebilir
- Doğru tedavi yapılırsa iyileşme şansı büyüktür
- Genelde psikoterapi ile birlikte, Antidepressiva denilen bunalıma karşı ilaçlar.

⇒ **Hastanın çevresi için tavsiyeler**

- Bunalımın diğer hastalıklar kadar ciddiye alınması gerektiğini kabul ediniz
- Hastayı doktora/terapisteye giderken ve ilaçlarını alırken destekleyiniz
- Kendisi ile konuşmaya hazır olduğunuzu hastaya belli ediniz
- İntihar tehditlerini ciddiye alınız
- Gerekli durumlarda destek arayınız > hasta grupları (Selbsthilfegruppen)



MiMi



3. Ne yapmalı?

- Psikolojik hastalıkları ciddiye alınız
- Ailesi gibi, hastanın da bir suçu bulunmamaktadır
- Her hastalıkta da olduğu gibi hastalığın oluşumunda bir kaç faktör biraraya gelir: Genetik yapı, olumsuz olaylar, stres
- Öğütler veya suçlamalar yardımcı olmaz ama iyi bir tedavi olur

Ruhsal sorunlarda doktora başvurulmadığı takdirde hastalar acıyı senelerce boşuna çekerler.

Tedaviye giden ilk yol ev doktorundan geçer.

- Ev doktoru tedavi imkanları, ayakta ve yatılı tedavi hakkında bilgilendirir
- Psikoterapist, psikolog veya psikiyatriste havale eder

Danışma kuruluşları da yardım yolları hakkında önemli bilgiler verebilirler.



MiMi



4. Tedavi şekilleri

4.1. Psikoterapi

- Amaç: hastalığın ruhsal nedenlerini bulup tedaviyi gerçekleştirmektir
- Şekil: Terapist ile konuşmalar, egzersizler (davranış ve gevşeme egzersizleri)
- Psikoterapilerin tıbbi veya psikolojik psikoterapistler tarafından yapılması tavsiye edilmektedir (adresler: Psikoterapistlerin meslek kuruluşları – Berufsverbände-, hastalık sigortaları – kassenärztliche Vereinigungen -, psikoterapi bilgilendirme servisi – Psychotherapie-Informationsdienst – ve Meslekler Telefon Rehberi – Gelbe Seiten)
- Tedavi başlayana kadar aylar geçebilir
- Davranış tedavisi ile psikoanaliz masrafları genelde hastalık sigortaları tarafından karşılanır



MiMi



Tedavi şekilleri

⇒ Davranış terapisi

- Çok sık kullanılır

Amaçları:

- Tam olarak bakarak olumsuz davranış ve düşünce şekillerini anlayabilmek
- Nedenlerinin oluşuna yolaçan faktörleri tanıyabilmek
- Yeni davranış şekillerini ve stratejileri öğrenmek
- Hastalığa veya hastalığın sürmesine yolaçan davranışları rol oyunları gibi konuşma ve egzersizlerle hastanın görmesini sağlamak.

Buna göre hastalık alışlagelmiş yalnız bir tavırın sonucu olarak algılanarak, yeni davranış ve düşünce şekillerinin benimsenmesi ile aşılması amaçlanmaktadır.

Terapi esnasında ve evde yaptıkları egzersizlerle hastaların davranış ve yaşadıklarını faal bir şekilde değiştirmeleri beklenmektedir.



MiMi



Tedavi şekilleri

⇒ Psikoanaliz

- Analiz tedavisi
- özellikle yaşamımız esnasında, genellikle çocukluğumuzdaki olumsuz olayları veya bilinçaltındaki çatışmaları ruhsal sorunun nedeni olarak görüp ortaya çıkarmamız ve işlememiz ile uğraşır
- terapötik ilişki esnasında eski, rahatsız edici ve hastalığa yolaçan davranış tecrübeleri ortaya çıkarılıp, işlenebilir ve değiştirilebilir
- hem hastalık semptomlarının iyileştirilmesi, hem de hastaların yaşamlarında yük oluşturan olaylara olumlu bir şekilde yaklaşmalarını sağlamak psikoanalizin amaçları arasındadır



Mimi



Tedavi şekilleri

4.2. İlaç tedavisi

- Beyindeki belirgin maddelerin dengesizliği sık sık ruhsal rahatsızlıklara yolaçtığından, sözkonusu maddeleri etkileyen ve psişik gelişmelere neden olan (örn. sakinleştirici etki) ilaçlar verilmektedir
- Ağır depresyon veya şizofreni tedavisinde psikolojik ilaçlara (Psychopharmaka) kaçınılmaz gözü ile bakılmaktadır
- Nöroleptik, antidepresyon ve benzodiazepin denilen korku çözücü sakinleştirici ilaçlar psikolojik ilaçlardandır
- Antidepresyon ve nöroleptik ilaçlara karşın korku giderici/çözücü sakinleştirici ilaçlar uzun vadede bağımlılık yaratabilir
- Psikolojik ilaçların kesinlikle doktor kontrolü altında alınması gerekmektedir! İlaçları alırken doktorun talimatlarına kesinlikle uyulmalıdır.
- Etkilerini haftalarca sonra gösteren anti depresyon ilaçlarına ancak doktor ile görüştükten sonra son verilmelidir. İlaçların etki göstermemesi halinde de kesinlikle doktora başvurunuz.



MiMi



Tedavi şekilleri

4.3. Diğer tedavi şekilleri

- Masrafları her zaman hastalık sigortası tarafından karşılanmaz
 - Örn. Aile, konuşma, Gestalt veya beden terapileri
- İlaç ile yapılan veya psikoterapik tedaviler aşağıda belirtilenlerle tamamlanabilir:
- Ergoterapi
 - Sosyalterapi
 - Işık terapisi
 - Sanat terapisi
 - Dans terapisi
 - Müzik terapisi



MiMi



Tedavi şekilleri

4.4. Psikolojik hastaların bakımında yardım

- Psikik hasta olan bir kişiye bakanlar yardım için „Sozialpsychiatrische Dienste“ isimli kurumlara başvurabilirler
- Bunlar genelde şehir veya ilçe idareleri veya „AWO“ gibi serbest sosyal kurumlar tarafından işletilmektedir
- Buralarda psikolog, sosyal pedagog ve doktorlar danışman sıfatı ile çalışır (konuşulanlar hakkında üçüncü kişilere bilgi verilmez)
- Verilen yardım ücretsizdir
- „Sozialpsychiatrischer Dienst“ hakkındaki bilgiyi sağlık veya sosyal daireden de alabilirsiniz
- Bunun yanısıra bazı şehirlerde ruhsal sorunları bulunan insanlar ve yakınları için önemli adresleri içeren rehberler mevcuttur



MiMi



Obezite

1. Giriş
2. Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık
 - 2.1. Fazla kilonun olası nedenleri
 - 2.2. Fazla kilo mu, obezite mi?
 - 2.3. Sağlık açısından rizikoları
 - 2.4. Kilo verme



MiMi



1. Giriş

Tanımlama: Şişmanlık mı, yoksa aşırı derecede fazla kilo mu?

- Obezite hastalarının sayısı Almanya'da gitgide artmakta
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) obeziteyi dünyadaki en büyük kronik hastalık olarak tanımlamıştır
- Almanya'da sayıları %10 ila 20 arasında olan çocukların durumu endişelendiricidir
 - Bunların çoğu fazla kilolarını atamayıp ileride şişman yetişkin olmaktadır

⇒ **Sağlık açısından rizikoları:**

- Metabolizma hastalıkları
- Şeker hastalığı
- Kalp ve kan dolaşımı zorluğu
- İskelet bozuklukları
- Yaşam beklentisi azalmakta



MiMi

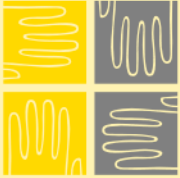


2. Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

- Yeme ve içme ile yakılan enerjiden fazlası alındığında fazla kilo oluşur
- Her şeyden önce enerji hareket ile harcanır
- Fazla enerjiyi vücut yağ şeklinde depolar

2.1. Fazla kilonun olası nedenleri

- Genetik yapı
- Cinsiyet (erkekler kadınlara nazaren daha fazla enerji sarfederler)
- Yaş (genç insanların yaşlılara nazaren daha fazla enerjiye ihtiyaçları bulunmaktadır)
- Normal olmayan açlık ve doyma hissi
- Teselli için yemek



MiMi



Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

⇒ Oturarak kilo alma

- Obezite ve fazla kilo bolluk toplumunun özellikleridir
- Vücuttaki yağ kıtlıkta hayatta kalmayı garanti eder, ama sanayi ülkelerinde açlığın çekildiği kıtlıklar bulunmamaktadır
- Yetişkin ve çocuklar yeterince hareket etmemektedirler

Çocuklar:

- Oyun ve spor sahaları yerine bilgisayar ve televizyon
- Az hareket eden çocuklar sadece daha şişman olmakla kalmayıp, daha beceriksiz ve daha yavaşlırlar ve öğrenme ve ilişki kurmakta daha zorlanırlar



MiMi



Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

Yetişkinler:

- Bedenen çalışma giderek azalmakta genelde oturularak çalışılmaktadır
- Otobüs, tren ve araba yürümeye yol açmaktadır
- Bu gibi kolaylıklar bugünkü insanın atalarına nazaren daha az enerji harcamalarına neden olmaktadır
- Aynı zamanda yemek porsiyonları küçüleceğine büyümüştür
- Ve her yerde cezbedici ve bol kalorili gıda maddeleri: dolu buz dolabı, her köşede imbisler, büfeden cips vs.
- Dengeli beslenme yerine hazır yemekler
- Bir çok çocuk kahvaltısız ve ekmezsiz evden okula gidiyor ve ondan sonra açlıklarını tatlı ile gideriyor



Mimi



Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

2.2. Fazla kilo mu, obezite mi?

- Almanya´da her iki kişiden birisinin fazla kilosu var, her beş kişiden birisi aşırı kilolu
- „Fazla kilo“ ve „obezite“ terimleri vücuttaki yağ oranının normalden fazla olduğunu ifade etmekte
- Obezite demek belirgin olarak sağlık riskine yol açan fazla kilo demektir

Body-Mass Endeksi (BMI) ile fazla kilo veya adipostasin tespit edilmesi gayet kolay
BMI= kilo olarak ağırlığınız : metrekare olarak boyunuz

60 kilo ağırlığında

ve 1,70 m boyundaki bir kadın için

formül şu şekilde olmalıdır:

$$\text{BMI} = 60 : (1,70\text{m} \times 1,70\text{m}) = 20,8$$

- Dünya Sağlık Örgütü´nün (WHO) verileri uyarınca bu kadının kilosu normaldir

Fazla kilo: BMI 25 ile 30 arasında

Obezite: BMI 30 un üzerinde



MiMi



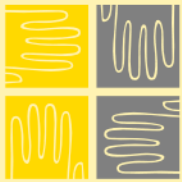
Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

2.3. Sağlık açısından rizikoları

- obez insanlar genelde daha az hareketli olmaktan rahatsızdırlar

⇒ **Hastalığın riskleri:**

- Tromboz
- Nıkrıs, romatizma
- Yüksek tansiyon
- Şeker
- Eklem sorunları
- İnme riskinin artması
- Enfarktüs riskinin artması
- Yaşam süresinin azalması



MiMi



Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

⇒ **Psikişik sorunlar:**

- Şişman çocuk ve gençler sık sık dışlanırlar
- Bunun üzerine geri çekilip kendilerini yeme ile avuttuklarında kısır döngü başlar
- Yalnızlık, bunalımlar
- Fazla kiloları, takdir görmedikleri ve mesleki ve özel yaşamlarındaki daha olumsuz şartlar nedeniyle yetişkinler de ağır baskı altındadırlar



MiMi



Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

2.4. Kilo verme

- Obez hastalarının acilen kilo vermesi gerekmektedir > yaşam kalitesi artmakta ve obeziteden kaynaklanan hastalıklara kapılma rizikosu azalmaktadır

⇒ **Ancak bunu yaparken bazı kurallara dikkat etmek gerekir:**

- Tıbbi açıdan haftada bir kilodan fazla verilmesi tavsiye edilmemektedir
- Verilen kiloların tümünün yeniden alınması nedeniyle çabuk kilo verdiren dietler yardımcı olmamaktadır (Yoyo-etkisi)
- Önemli gıda etkenleri eksik olabileceğinden tek taraflı diyetler çocuklar için tehlikelidir
- Beslenmenin tamamen değiştirilmesi gerekmektedir > dengeli ve yağsız yiyin!
- Bunun yanısıra enerji tüketiminizi arttırmak için daha fazla hareket edin
- Eklemleri koruyan spor türlerini tercih edin: (Su) jimnastiği, yüzme, gezme



MiMi

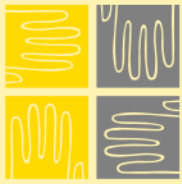


Bolluk nedeniyle ortaya çıkan hastalık

⇒ Danışma

- Ev veya çocuk doktorunuzda tüm önemli bilgiler mevcut olup, gerektiğinde sizi bir mütehassısa, psikoloğa veya kilo verme kliniğine gönderebilir
- İlaç tedavisi veya ameliyat gibi önlemler genelde tavsiye edilmemektedir
- Bağımlılık şeklindeki yeme nöbetlerinde veya ağır ruhi rahatsızlıklarda psikoterapi yardımcı olabilir
- Çocuklar için bir klinikte kilo verme iyi bir çözüm olabilir. Orada aynı sorunları olan akranları ile tanışabilir, arkadaşlık kurabilir ve kiloları ile kabul edildiklerine ilişkin tecrübe edinebilirler.

Yetişkinler rehabilitasyon kliniklerinde yemek yemeden farklı yollarla krizlerini halletmeyi öğrenebilirler. Tabii ki bununla birlikte kilo verme de olumlu bir yan etkiyi oluşturur.



MiMi

