

SAĞLIK BÜLTENİ

Kadıköy Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü

2012- Sayı-4



Kadıköy Belediyesi
Kadın Sağlığı ve Mamografi Merkezi
1 Yaşında...



Kadıköy Belediyesi
Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığından
Bireysel Danışmanlık ve Terapi
Hizmetleri



GEBE OKULUMUZ BAŞLIYOR!

BİLGİ ve BAŞVURU İÇİN:
Kadıköy Belediyesi
Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Tel. 216 418 88 30

Sorularınızı uzmanlarımızla beraber cevaplayalım

- Hamileyim, ne yapmalıyım?
- Hamilelik döneminde nasıl beslenmeliyim?
- Hamilelikte oluşacak sorunları nasıl çözebilirim?
- Doğum sonrası beni neler bekliyor?
- Bebeğime daha iyi nasıl bakırım?
- Yenidoğum ruhsal değişiklikler normal mi?
- Bebeğim ile nasıl daha sağlıklı iletişim kurarım?

www.kadikoy.bel.tr Çağrı Merkezi: 444 55 22

Kadıköy'de Yaşamak Ayrıcalıktır



SORUMLULAR

Dr. Zeynep SÜZME
Prof. Dr. Korkmaz
ALTUĞ
Zeynep ÖZEN

HAZIRLAYAN

Sevnur YILDIRIM



Kardeş Belediyemiz
Kreuzberg Belediyesinden Gelen
Resmi Heyet Ziyareti



Dumlupınar Sağlık Polikliniğinden
Aile Planlamasının Önemi...

Dumlupınar Sağlık Polikliniği Etkinlikleri:

“Aile Planlaması”

24.09.2012 tarihinde Kadıköy Belediyesi Fazıl Hüsnü Dağlarca Çocuk Etüt Merkezinde Dumlupınar Sağlık Polikliniği Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. N. Gül YAVUZER tarafından “Aile Planlaması” konulu seminer verildi. Seminere 21 kişi katıldı.

Seminerde aile planlamasının tanımı yapıлып, amacı ve yöntemleri anlatılırken anne ve çocuk sağlığı açısından önemi vurgulandı. Dumlupınar Sağlık Polikliniği’nde yapılan aile planlaması uygulamaları anlatıldı.



“Hipertansiyon ve Diyabette İlaç Kullanımı ve Evde Takibin Önemi”



23.10 2012 tarihinde Dumlupınar Sağlık Polikliniği’nde takipte olan yüksek tansiyon ve diyabetli hastalardan 10 kişilik bir grup ile düzenlenen sohbet toplantısında “Hipertansiyon ve Diyabette İlaç Kullanımı ve Evde Takibin önemi” üzerinde konuşuldu.

Hipertansiyonu ve diyabeti olan hastalara beslenmelerinde nelere dikkat etmeleri gerektiği, fiziksel aktiviteyi düzenlemelerinin önemi, doğru ve düzenli ilaç kullanımı, kendi kendilerini

izlemeleri ve tedavileri için gerekli eğitimi almaları konuları vurgulandı.

Toplantıda Dr. Deniz ERBUĞ tarafından hastaların soruları cevaplandırıldı. Ayrıca hemşire Ayten KUZUCU tarafından hastalara evde takipleri açısından, tansiyon ve şeker ölçümü uygulamalı olarak anlatıldı.

Toplantının sonunda hastalar poliklinikten aldıkları hizmetlerden ve bu eğitimlerin kendilerine sunulmasından duydukları memnuniyeti belirttiler.



Dumlupınar Sağlık Polikliniği Etkinlikleri:

“Aile Hayatında İletişimin Önemi”



Kadıköy Belediyesi Dumlupınar Sağlık Polikliniğinin 'Aile Hayatında İletişimin Önemi' konulu seminer düzenlendi. Kadıköy Belediyesi Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezinin seminer programı dahilinde, Dumlupınar Sağlık Polikliniğinde Psikolog Serpil TAN-Kİ tarafından gerçekleştirilen Anne-Baba Eğitim seminerlerinin ilkinin konusu 'Aile Hayatında İletişimin Önemi' oldu.

5 Kasım 2012 tarihinde düzenlenen, 17 kişinin katıldığı seminerde; aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği ve kişilik gelişimini oluşturduğu yer olarak tanımlandı. Etkili bir iletişimin, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin duygu ve düşüncelerini anlamalarını sağladığı; işbirliği, yardımlaşma ve paylaşma ile çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşturulacağı anlatıldı.

Özgüveni zedelenmeden özür dileyebilen, öfkesini kırıp dökmeden dile getirebilen ve yeri geldiğinde kendisini karşısındakinin yerine koyabilen bireylerin sağlıklı bir iletişimde yol almış oldukları belirtildi. Sağlıklı bir iletişimin sağlıklı aile demek olduğu vurgulandı.

Seminer sonunda katılımcılardan gelen sorular cevaplandırıldı.



Çocuklarda Sağlıklı Beslenme



23.10.2012 tarihinde Dr. İlhan MAKİNACI tarafından Kadıköy Belediyesi Fazıl Hüsnü Dağlarca Çocuk Etüt Merkezi öğrencilerine “Çocuklarda Sağlıklı Beslenme” konulu seminer verildi.

25 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen seminerde çocuklarda büyüme ve gelişmenin sağlıklı olabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi anlatıldı. Besin grupları hakkında bilgiler verildi. Kahvaltının önemi üzerinde duruldu.

Dumlupınar Sağlık Polikliniği Etkinlikleri

Doğum Sonrası Anne ve Bebek Bakımı

28.09.2012 tarihinde Dumlupınar Sağlık Polikliniği'nde takipte olan gebelere 'Doğum Sonrası Anne ve Bebek Bakımı' konulu seminer verildi.

Poliklinik hemşirelerinden Ayten KUZUCU tarafından verilen seminerde doğum sonrası annelerin kendilerinin ve bebeklerinin sağlığı ve bakımı için nelere dikkat etmeleri gerektiği anlatıldı. Bebeğin ilk banyosu maket üzerinde uygulamalı olarak gösterildi. Anne sütünün önemini vurgulandığı

seminerde

emzirme

teknikleri

öğretildi.



Gebe Takibi ve Önemi

26.11.2012 tarihinde Kadıköy Belediyesi Dumlupınar Sağlık polikliniğinde takipte olan anne adaylarına polikliniğin Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı Dr. Gül Yavuzer tarafından 'Gebelik ve Takibi' konulu seminer verildi.

10 kişilik bir gruba verilen seminerde ' gebelik nasıl tespit edilir, gebelikte yapılacak tetkikler nelerdir, gebelikte hangi sıklıkla doktor kontrollerine gidilmelidir ' konularında bilgiler verildi. Seminer sonunda anne adaylarının soruları cevaplandırıldı.



Dumlupınar Sağlık Polikliniği Etkinlikleri

Göztepe Sanayi Sitesindeki İş Yerlerine Ziyaret



Kadıköy Belediyesi Dumlupınar Sağlık Polikliniği tarafından gerçekleştirilen 'İş Kazalarında İlk Yardım' projesi kapsamında, Göztepe Sanayi Sitesi içinde yer alan 45 iş yerine Kasım ve Aralık aylarında yapılan ziyaretlerle ilk yardım kitleri dağıtıldı.

İş yerlerine, iş kazalarını nasıl önleyebilecekleri ve olası bir kaza

anında neler yapabileceklerini anlatan ilk yardım kitapçıkları verildi. Sağlıklarını korumak için iş yerlerinde hijyene de dikkat etmeleri gerektiği vurgulandı. Konuyla ilgili seminerlere katılımlarının yararlı olacağı belirtildi.

Seminerlere katılan iş yeri çalışanları da seminerlerden çok yararlandıklarını söylediler. Bu seminer ve ziyaretler ile poliklinikte kendilerine verilen hizmetin, Kadıköy Belediyesinin işçi sağlığına verdiği önemin göstergesi olduğunu belirtip teşekkür ettiler.



Okulda Yaşanan Sorunlar



Kadıköy Belediyesi Dumlupınar Sağlık Polikliniğinde, 03. 12. 2012 tarihinde, anne ve babalara 'Okulda Yaşanan Sorunlar ve Baş etme Yolları' konulu seminer verildi. Kadıköy Belediyesi Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezinin seminer programı dahilindeki seminerlerden ikincisi olan bu seminer 23 kişinin katılımıyla Psikolog Serpil TANKİ tarafından gerçekleştirildi.

Seminerde, öncelikle okulun çocuğun yaşamında ailesinden sonra katıldığı ilk toplumsal kurum olduğu ve çocuk-okul-aile üçgeninde; çocuk ve ailesi ile okulu karşı karşıya getiren en yaygın sorunun okul başarısızlığı olduğu belirtildi.

Çocuğun okul çağını en verimli şekilde geçirmesi için kendisine verilen bilgileri yeterli düzeyde almasının yanı sıra, kendisinden ve yaşamdan hoşnut olan, mutlu bir birey olarak yetişmesi için aile ve öğretmenlere önemli görevler düştüğü anlatıldı.

Ebeveynlere; çocuklarıyla olan ilişkilerinin ve onlara yaklaşımlarının okul başarısını arttırmada çok önemli olduğu, bu sorunun her dönemde karşılına çıkabileceği, önemli olanın sorunun çözüm biçimi olduğu özellikle vurgulandı.

Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Etkinlikleri:

Diyabet Bilinçlendirme Eğitimleri Başladı.



Ekim ayı içerisinde rana beşe sağlık polikliniğinde belirli aralıklarla diyabet hastalarına "diyabetle" ilgili eğitimler düzenlenmiştir.

Bu eğitimlerin başlıcaları;

- * **İnsülin eğitimi**
- * **Hipoglisemi eğitimi**
- * **Diyabette ayak bakımı**
- * **Diyet ve beslenme** gibi konularda eğitimler verilmektedir.

Ayrıca hastalar diyabette periyodik aralıklarla yapılması gereken tetkikler ve konsültasyon konusunda da bilgilendirilmektedirler.

Uzun Yaşamının Sırları



06.12.2012 tarihinde Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Başhekimi Prof Dr Korkmaz ALTUĞ tarafından Koşuyolu Mahalle Evi'nde "Uzun Yaşamının Sırları" konulu etkinlik düzenlenmiştir. Ekinliğe aynı zamanda Prof.Dr. Vecdet Tezcan'da konuk olarak katılmış, katılımcılara "sağlıklı yaşlanma" konusunda bilgiler vermiştir.

Engelli Çocuklara Göz Muayenesi

10-14 Aralık 2012 tarihleri arasında Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniğinde, Doç. Dr. Ayşe Nur Esen tarafından, Metin Sabancı Spastik Engelliler Okulundan gelen "30" çocuğa ücretsiz göz muayenesi yapılmıştır.



Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Etkinlikleri:

Gebe Okulumuz Başladı.



GEBE OKULUMUZ BAŞLIYOR!

BİLGİ ve BAŞVURU İÇİN:
Kadıköy Belediyesi
Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Tel. 216 418 88 30

Sorularınızı uzmanlarımızla beraber cevaplayalım

- Hamileyim, ne yapmalıyım?
- Hamilelik döneminde nasıl beslenmeliyim?
- Hamilelikte oluşacak sorunları nasıl çözebilirim?
- Doğum sonrası beni neler bekliyor?
- Bebeğime daha iyi nasıl bakırım?
- Yaşadığım ruhsal değişiklikler normal mi?
- Bebeğim ile nasıl daha sağlıklı ilişkim kuranm?

www.kadikoy.bel.tr

Çağrı Merkezi: 444 55 22

KADIKÖY BELEDİYESİ

facebook.com/kadikoybelediye
twitter.com/kadikoybelediye
youtube.com/kadikoybelediye

Kadıköy 'de Yaşamak Ayrıcalıktır

Gebe okulu;

Hamilelik dönemi, doğum eylemi, doğum sonrası dönem ve bebek bakımıyla ilgili bilimsel doğruları içeren eğitim içeriği ile hamile kadınların doğum ile ilgili ön yargılarını ve korkularını azalmayı, anne adaylarının bebek bakımı konusundaki bilinçlenmelerini ve sağlıklı bebekler yetiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniğinde düzenlenen Gebe Okulunda yer alan konular; deneyimli kadro (Kadın Hastalıkları ve Doğum, Çocuk Hastalıkları, Beslenme ve Diyet Uzmanları ve Psikolog) tarafından anne adaylarına aktarılmaktadır.



Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Etkinlikleri

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği'nde

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Polikliniğinde;

- * Kardiyoloji Ünitesi (ekg,efor ekg,eko kardiyografi,ritim holter,tansiyon holter)
- * Diyabet Ünitesi
- * Endokrinoloji
- * Göz Hastalıkları
- * Dahiliye
- * Kadın Hastalıkları
- * Çocuk Hastalıkları
- * Ağız ve Diş Sağlığı
- * Beslenme ve Diyetetik
- * Radyoloji (ultrason,doppler,mamografi,biyopsi,kemik yoğunluğu)
- * Laboratuvar Hizmetleri verilmektedir.

Muayeneler ücretsiz olup, Laboratuvar ve Radyoloji hizmetleri ücrete tabidir.

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

Fahrettin Kerim Gökay Cad. Patika yol Sok. No:16 Kuyubaşı –Kadıköy

Tel: 216 418 88 30

Diyabet Etkinliği

Diyabet haftası etkinlikleri kapsamında 16.11.2012 tarihinde Hasanpaşa Gönüllü evine Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe ekibi tarafından ziyaret gerçekleştirilmiştir. Dahiliye uzmanı Dr. Ayşegül Karaçam tarafından "diyabetle yaşam" konulu seminer düzenlenmiş, eğitime katılan kişilerin konu ile ilgili soruları cevaplanmıştır. İnteraktif olarak gerçekleştirilen eğitime katılan 30 kişiye şeker ölçümü yapılmış olup, bu kişilerden 8'i şüpheli görülmüştür ve geniş tetkik için polikliniğimize çağrılmıştır. Katılımcılar önümüzdeki dönemlerde yapılacak olan eğitimlere yönelik bilgilendirilmiştir.



Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi Etkinlikleri:

BİREYSEL DANIŞMANLIK VE TERAPİ HİZMETLERİ

Arttırılan psikolog kadrosu ile bireysel danışmanlık ve terapi hizmetini 2012 yılının son aylarında daha hızlı şekilde devam ettirip daha çok sayıda çocuk ve ebeveyne ulaşıldı Yaklaşık %20 ile %30 oranında bireysel danışmanlık ve terapi hizmetleri arttırıldı.

TOPLUMA YÖNELİK ÖZEL PROJELER

HAZIRLANDI.

OKUL ÇALIŞMALARI

1)“MUTLU AİLE MUTLU ÇOCUK MUTLU OKUL” PROJESİ

“Mutlu Aile Mutlu Çocuk Mutlu Okul “ Projemize yönelik okul çalışmaları planlandı. Projemize Kadıköy ilçesinde bulunan dezavantajlı ve avantajlı olmak üzere 8 ilköğretim okullarının anasınıfı ve birinci sınıflarına yönelik tarama ve toplu gözlem çalışmalarımız başlatıldı. Bunun sonucunda risk grupları belirlenip yüksek ve orta düzeydeki risk gruplarına merkezimizde bireysel danışmanlık hizmetleri planlanacaktır.

Çalışmamızda 1272 çocuk ve ailelerine koruyucu ve önleyici hizmetlerimizin yanı sıra ihtiyaç duyulan çocuklarımıza bireysel danışmanlık hizmetleri de verilecektir.

2) “ZORLUKLARI BİRLİKTE ÇÖZELİM” SEMİNERLER DİZİSİ PROJESİ

Eylül, Ekim ,Kasım Ve Aralık Aylarında Düzenlenen Ebeveyn Seminerlerimizle 297 Kişiyeye Ulaşılmıştır.

Hedef Kitle

Kadıköy ilçesi Milli Eğitime bağlı devlet okullarına gidilerek anne ve babalara seminer paketinden oluşacak bir seminer dizisi yapılmaktadır. Amacımız okul çağı çocuklarının gelişimsel özellikleri, bu dönemde sık karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerilerinin sunulacağı eğitim seminerleri düzenlemektir.

İçerik

- * Aile içerisinde birbirinizi anlıyor musunuz ?
- * Çocuğunuz davranışlarıyla size ne anlatmak istiyor?
- * Çocuğunuzun okul başarısını nasıl destekleyebilirsiniz?
- * Çocuğunuzun öfkesini nasıl yatıştırabilirsiniz?

- ⇒ Kadıköy belediyesine bağlı yuvalarda ki gözlem çalışmalarımız devam etmektedir.
- ⇒ Erenköy ruh ve sinir hastalıkları Hast. İşbirliğimiz devam etmekte olup merkezimizde takibi yapılmayan veya ilaç ve rapor ihtiyacı duyulan danışanlarımızı yönlendirmeye devam ediyoruz.
- ⇒ Aralık ayı itibariye sosyal medyada merkezimizin hizmetlerini paylaşmaya başladık.Bizleri
- ⇒ Kadıköy Belediyesi Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi'nin FACEBOOK sayfasından takip edebilirsiniz.



Çocuk Ağız Diş Sağlığı ve Çocuk Hastalıkları Merkezi Etkinlikleri:

Kardeş Belediyemiz Kreuzberg Belediyesinden Gelen Resmi Heyet Ziyareti



16 yıldır kardeş belediyemiz olan Almanya Berlin şehrinde bulunan Kreuzberg Belediyesinden gelen resmi heyet Çocuk Ağız Diş Sağlığı ve Çocuk Hastalıkları Merkezini ziyaret etmiştir. Kadıköy Belediyesi Meclis Başkan Vekili Nüvit ŞAHLIOĞULU 'nun da eşlik ettiği heyet Kliniğimiz Başhekimimiz Burcu KURU 'dan projemiz hakkında detaylı bilgi aldıktan sonra, yaptığımız çalışmadan ötürü tebrikleri sunarak başarılarımızın devamını dilemişlerdir.

Leman Kaya ve Kaptan Hasanpaşa İlkokullarından Merkezimize Teşekkür Plaketi

Leman Kaya İlkokulu Müdürü Yücel YILDIRIM ve Kaptan Hasan Paşa İlkokul Müdürü Ömür AKARSU Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız-Diş Sağlığı Merkezimizden aldıkları hizmetlerden dolayı Başkanımız Sn.Av.Selami ÖZTÜRK 'e teşekkür plaketi verdiler.



Çocuk Ağız Diş Sağlığı ve Çocuk Hastalıkları Merkezi Etkinlikleri:

“FDI World Dental Federation” tarafından Hong Kong’da 100.’sü Organize Edilen “Dünya Diş Hekimliği Kongresi



Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi olarak “Health of Our Children’s Smile - Dental Health Education and Preventive Treatment Program of Public School, Pre-school Children and Disabled Persons in Kadıköy Region, Istanbul, Turkey” (Çocuklarımızın gülüşüne sağlık - Kadıköy bölgesindeki devlet okullarında okuyan ilkokul ve okul öncesi çocuklarla engelli bireylere ağız-diş sağlığı eğitimi ve önleyici oral sağlık programı) isimli çalışma sunulmuştur.

Çalışmamızda, Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi tarafından yürütülen projenin 2007 yılında başladığı, sosyal bir proje olduğu ve çocukların tüm tedavi ve kontrollerin ücretsiz olarak yapıldığı, 2009 yılından itibaren Kadıköy ilçesine ilave olarak tüm Türkiye’deki engelli bireylere de ücretsiz olarak hizmet verildiği belirtilmiştir.

Çalışmamızın amacının Kadıköy Belediyesi tarafından karşılanan okul destekli diş çürüklerini engelleme programının, çocuklarımızın oral hijyenleri üzerine etkisini ölçmek olduğu belirtilmiştir. Bugüne kadar tedavi ettiğimiz 160,000 hastamızın 37.900’ü proje çalışma grubu olarak seçilmiştir. Bu 37.900 ilköğretim öğrencisi (yaşları 5-11) ve 900 engelli birey değerlendirmeye alınmıştır. Çocukların başlangıç ve tedavilerinin sonunda 6. ve 12. aydaki kontrollerinde plak, diş taşı ve dişeti kanamaları skorlanarak karşılaştırılmıştır. Tüm çocuklara ve ebeveynlere tedaviye başlamadan önce oral hijyen eğitimi verilmiştir. Çocukların %88’nin tedaviye ihtiyacı olduğu görülmüş ve tedavileri yapılmıştır, ayrıca tüm çocuklara fissür örtücü ve 6 aylık periodlarla fluor uygulaması yapılmıştır.

Çocukların tedavilerinin bitiminden 1 yıl sonra oral hijyen düzeylerinin kabul edilebilir seviyede devam ettiği görülmüştür. Çalışmanın sonucunda okul destekli yürütülen programların çok başarılı olduğu, özellikle Türkiye gibi sosyal güvencenin yetersiz olduğu ülkelerde çocukların sağlıklı dişleri olması için mutlaka yaygınlaştırılması gerektiği belirtilmiştir.

Tüm dünyadan üniversite ve sağlık kuruluşlarının katıldığı bu boyutta bir kongrede çalışmamız yerel belediye tarafından yapılan tek çalışma olarak katılımcıların ilgisini çekmiş, katılımcılara merkezimizi tanıtan broşürler dağıtılmış, sosyal projenin detayları sunum esnasında katılımcılara anlatılmıştır.

Çocuk Ağız Diş Sağlığı ve Çocuk Hastalıkları Merkezi Etkinlikleri:



Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezimize ilçemiz dışında ki birçok ilçe özel eğitim kurumu ve kuruluşlarından; Ağız Diş Sağlığı Hijyeni, Doğru Diş Fırçalama, Sağlıklı ve Dengeli Beslenme konularında eğitim almak üzere yoğun talepler gelmektedir. Bu talepler kurumlar kliniğimize davet edilerek hazırladığımız eğitim programına dahil edilerek karşılanmaktadır.

Eğitimci Diş Hekimimiz Dt.Belma ERENEL tarafından verilen eğitimlere bu güne kadar ; Özel Gökşen Eğitim Kurumları, Özel Deniz Atı Ana Okulu, Özel Neşeli Ayaklar Ana Okulu, Suadiye Lisesi, Halil Türkkan İ.Ö.O. Ana Sınıfı, Feneryolu Kız Pratik Sanat Okulu ve Ata İ.Ö.O. Özel Eğitim Sınıfı öğrencileri katılmıştır.

Kartal Belediyesi Çocuk Yuvalarından Gelen İstek Üzerine 28 Kasım 2012 tarihinde Kadıköy Belediyesi Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Merkezimizde 4-5 yaş grubu 100 öğrenciye eğitim verilmiştir.



Halit Armay Ana Okulunun eğitim talebi ise 4-5 Aralık 2012 tarihlerinde Hekimimiz Dt..Belma ERENEL tarafından verilen eğitim ile karşılanmıştır.

Maltepe Halit Armay Ana Okulundan gelen 136 yuva öğrencisini de Ağız Diş Sağlığı Hijyeni, Doğru Diş Fırçalama, Sağlıklı ve Dengeli Beslenme konularında eğitim verilmiştir.



CHECK -UP'LARIMIZDAN HABERDAR MISINIZ?

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği Tarafından hazırlanan Check-Up programı ile hizmetinizdeyiz.



KADIKÖY BELEDİYESİ
Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği

KADIKÖY BELEDİYESİ
DR. RANA BEŞE SAĞLIK POLİKLİNİĞİ CHECK-UP PROGRAMI

- Detaylı Check-up Programı - Kadın
- Detaylı Check-up Programı - Erkek
- Standart Check-up Programı
- Çocuk Check-up Programı
- Kardiyoloji Detay Check-up Programı
- Menopoz Dönemi Check-up Programı
- Meme Hastalıkları Check-up Programı
- Mini Diyabet Paketi

Fahrettin Kerim Gökay Cad. Patika Yol Sok. No 16 Kuyubaşı-Kadıköy / İstanbul
Tel. 216 418 88 30 Faks. 216 347 57 52 www.saglikpoliklinigi.org

www.kadikoy.bel.tr Çağrı Merkezi: 444 55 22

Kadıköy'de Yaşamak Ayrıcalıktır

Hastalıkların önüne geçmek için dengeli beslenmeye, hareketli ve sosyal bir yaşantı kurmaya, temizliğe dikkat etmek önemlidir. Bunların yanında sağlıklı insanların yılda bir kez yaptırabileceği "check up" adını verdiğimiz kontrollerle de vücudumuzun genel durumu hakkında bilgi sahibi olabiliriz.

Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği olarak, olabildiğince geniş kapsamlı "check up" paketlerimizi çok ekonomik fiyatlarla halkımıza sunmaktayız.

⇒ Detaylı Check-up Programı-Kadın

⇒ Detaylı Check-up Programı-Erkek

⇒ Standart Check-up Programı

⇒ Çocuk Check-up Programı

⇒ Kardiyoloji Detay Check-up Programı

⇒ Menopoz Dönemi Check-up Programı

⇒ Meme Hastalıkları Check-up Programı

⇒ Mini Diyabet Paketi

Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi Etkinlikleri:

Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezinden Kadınlara “Meme Kanseri Ve Tanı Yöntemleri “ Semineri



Ekim ayı içerisinde Sahrayı-Cedit Gönüllü evinde 35 kişiye Radyoloji Uzmanı Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ tarafından “Meme Kanseri ve Tanı Yöntemleri” konulu seminer verilmiştir. Yoğun ilgi gösterilen eğitimimizden daha fazla faydalanılması için, bir dizi eğitim seminerlerinin hazırlandığı duyurusu yapılmıştır. Seminer sonunda katılımcıların soruları cevaplandırılmıştır..

Kasım ayı içerisinde Erenköy Gönüllü Evinde 20 kişiye Radyoloji Uzmanı Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ tarafından “Meme Kanseri ve Tanı Yöntemleri” konulu seminer verilmiştir. Seminer sonunda katılımcıların soruları cevaplandırılmıştır.



Aralık ayı içerisinde Fenerbahçe Gönüllü Evinde 20 kişiye Radyoloji Uzmanı Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ tarafından “Meme Kanseri ve Tanı Yöntemleri” konulu seminer verilmiştir. Seminer sonunda katılımcıların soruları cevaplandırılmıştır.

Aralık ayı içerisinde Osmanağa Gönüllü Evinde 20 kişiye Uzm. Dr. Mete BOSTANCI tarafından “Menopoz” konulu seminer verilmiştir. Seminer sonunda katılımcıların soruları cevaplandırılmıştır.



Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi Etkinlikleri:

Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi 1. Yılını Kutladı.



Sayın Belediye Başkanımız Av. Selami ÖZTÜRK, Başkan Yardımcılarımız, Müdürlerimiz, Meclis Üyelerimiz, Belediye Gönüllülerimiz ve misafirlerimizin katılımıyla merkezimizin 1 yıllık faaliyetini oluşturan sunum yapılmıştır. Ardından verilen kokteyl ile Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi 1. Yılıni geride bırakmıştır.

27 Eylül 2011 - 27 Eylül 2012 tarihleri arasında merkezimize başvuran toplam hasta sayısı 6742, yapılan toplam işlem sayısı 10508'dir. Polikliniğimize başvuran 4996 hastaya "Kendi Kendine Meme Muayenesi" eğitimi verilmiştir.



MEME SAĞLIĞINI ÖNEMSE, HAYATA GÜLÜMSE





Dr. Nilüfer ÜNAL
KBB Uzmanı

Kadıköy Belediyesi
Dr. Rana Beşe
Sağlık
Polikliniği

VERTİGO

En etkili tanımı “subjektif denge-sizlik hissi” olabilir. Organizmanın yaşadığı ortamla ilişkisini düzenleme-si ve içinde bulunduğu uzayı doğru biçimde algılayabilmesi çok sayıda sistemin uyumlu bir biçimde çalışmasıyla mümkündür. İç kulak, gözler, proprioseptif sistem (adaleler, eklem-ler, tendonlar ve deri) beynin kompü-tür kısmına sürekli sinyaller gönderir-ler. Beyin korteksi, beyincik, beyin sa-pından ve extrapiramidal sistemden gelen uyarılar entegre edilir ve daha önceki deneyimlerle karşılaştırılır. Doğumdan ölüme kadar, uyanık ya da uykuda beyin devamlı bu uyarıları alır ve daha öncekilerle karşılaştırır. Eğer bu uyarılar normal oranda ve daha önceki bilgilerle uyumlu ise bi-rey rahattır yani “dengesiz” değildir. Eğer bu sistemlerden birinde değişik-lik olursa sinyaller değişir. Beyin bunu hareket ya da gövde durumunda de-ğişiklik olarak yorumlar ve “dengesizlik” hissi ortaya çıkar.

Eğer “dönme” varsa tanımı kolay-dır, yoksa biraz daha zor tanımlanır; “bir tarafa doğru kayma”, düşme ya da yu-varlanma” hissedilebilir. İşitme kaybı, çınlama, bulantı ya da kusma eşlik edebi-lir. Tanısı genellikle öyküye dayanarak konulur, muayene ve tetkiklerle doğrula-nır. Başlangıcı, süresi, birlikte olan belir-tilerle %80 tanı konur. Denge organına bağlı ya da sistemik hastalıklardan olabi-lir.

Periferik denge organı dediğimiz ku-lak kaynaklı baş dönmeleri

1) Göz açıkken çevrenin ve/veya göz kapalıyken kişinin kendi içinde tam bir dönme hissi vardır.

2) Mide bulantısı, kusma, soğuk terle-me vardır

3) Şiddetli ve ani başlangıca rağmen dakikalar ya da saatler içinde gide-rek hafifler.

4) Baş hareketleriyle çevrenin dön-mesi artar.

5) Nöbetler arasında daha iyi ve den-geli dönemler bulunur.

6) Akut dönemde hastanın gündelik yaşamını derinden etkiler. Hasta üze-rinde olumsuz etkilerine rağmen kısa süren ve ölümcül olmayan hastalık-lardır.

Merkezi denge bozuklukları, hastanın gündelik aktivitesini etkile-mediğinden sinsi seyirli olabilir. Baş ağrısı, baygınlık, konuşma bozukluğu olabilir. Ancak beyin sapı iskemisi bulantı, kusma, çift görme, konuşma bozukluğu, denge bozukluğuyla ani başlayabilir. Beyincik kanaması da erken dönemde baş dönmesi, düşme ile tanınabilir fakat nörolojik çok bul-gusu vardır. Eğer baş dönmesi de-vamlı, aylarca veya yıllarca her gün varsa psikojen olabilir. Stres, konver-siyon bozukluğu, panik atak, agorafobi sebep olabilir.

Anemi, hipertansiyon, arterioskleroz, postural hipotansiyon gibi kardiovasküler hastalıklar metabolik ve endokrin hastalıklar öyküde önemlidir. Hiperglisemi, hipoglisemi, hiperlipidemi, hipotiroidi, hipertiroidi sorulur. İrritan dumanlar, boyalar ya da diğer kimyasallar, ototoksik ilaçlar, sigara neden olabilir. Kafa travmaları, görme bozuklukları özellikle yaşlılarda yeni gözlük değiştirme ya da katarakt ameliyatı sebep olabilir. Çocuklarda derin ve sık solunumla ortaya çıkabilir.

İdeal olanı her hastanın ayrıntılı nörolojik muayenesidir. Böyle bir olanak yoksa KBB muayenesi sırasında hızlı bir denge muayenesi yapılır; kranyal sinirler ve serebellar fonksiyonlar kontrol edilir. "nistagmus" dediğimiz istemsiz göz hareketleri araştırılır. Objektif, çok önemli bir bulgudur. KBB muayenesi sırasında serümen, dış kulak yolu yabancı cisim, zar çökmesi, orta kulak hastalığı fark edilebilir, hafif vertigo nedeni olabilirler.

Rutin olarak gerekli tetkik işitme testidir; işitme kaybı olması kulak hastalığını işaret eder. Tek taraflı ve konuşmayı ayırt etme ciddi şekilde bozulmuşsa akustik tümörü düşündürür. Seslerin bozulması aynı sesi iki kulağın farklı işitmesi iç kulak hastalığını gösterir. Radyolojik inceleme ve kan tetkikleri rutin değildir. "dönme" hissiyle olan vertigo

1) 1 Dakikadan kısa sürüyorsa; pozisyonla, basınç farkıyla (dalma ya da yükselme) boyunla ya da boyundan kafaya giden damarlardaki daralmayla ortaya çıkabilir. Sıklıkla tekrarlar aynı gün uyarıya göre defalarca tekrarlayabilir.

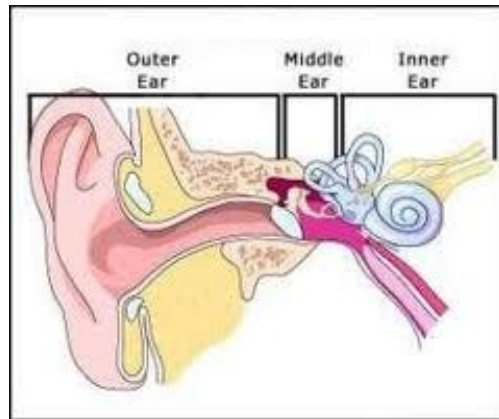
2) 24 saatten daha kısa sürüyorsa Meniere Hast veya benzeri durumlar söz konusudur. Tekrarlamalar görülür fakat sık değildir.

3) 24 saatten daha uzun sürüyorsa iç kulak enfeksiyonları, kafa travmaları, köşe dediğimiz bölgeye metastaz yapan tümörler düşünülür. Dönme 3-4 haftaya kadar devam eder denge organı tam tahrip olmuşsa tekrarlamaz yoksa tekrarlar.

"sallanma ya da düşecek gibi olma hissi"

1) Dakikadan daha kısa ise hızlı hareket etmekten olabilir. 2) saatler ya günler sürüyorsa; ilaçlardan (anti depresan, epilepsi ilaçları) alkole bağlı seyahat hastalığından, kronik orta kulak iltihabının alevlenmesinden olabileceği gibi stresten de olabilir. 3) haftalar ya da aylar sürüyorsa; denge sistemi yetmezliği olabilir (yaşlılığa ya da ilaçlara bağlı) köşe tümörleri olabilir.

Tedavide sebebi ortadan kaldırmak sorunu çözer; denizde oluyorsa deniz yolculuğu kısıtlanır, ilaçlara bağlıysa ilaçlar kesilir ya da değiştirilir, enfeksiyonsa tedavi edilir. İlaç tedavisi denge organını bastırmak için yapılır; diazepam en iyi gruptur. Bulantı giderici ilaçlar ilave edilir. Stres azaltılır, istirahat verilir. Kendi kompanse edene kadar beklenir. Kronik otitle ya da tümörle ilgiliyse operasyon planlanır.

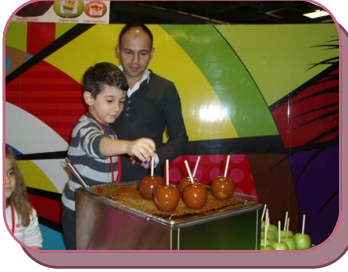


İsmail Hakkı Tonguç Çocuk Yuvası

2012- 2013 Eğitim öğretim yılına Ağustos ayı itibarı ile başlayan yuvamız Eylül ayında yeni kayıt olan öğrencilerimiz ile devam etmiştir. Bu yılda eğitimde temel ilke ve hedeflerimiz doğrultusunda yıllık programlarımızı uyguluyoruz. Yine eğitim’de yaparak yaşayarak öğrenme ilkesi doğrultusunda gerek yuvamızda gerek yuvamız dışında yaptığımız gezi etkinlikleri ile öğrencilerimizin yaşamsal becerilerini zenginleştirmeye çalışıyoruz. Yuvamızda günlük eğitim öğretim programları ile birlikte sosyal faaliyet öğretmenlerimizin yürüttüğü Müzik, Halk Dansları, Drama, Seramik ve Bale dersleri de öğrencilerimizin kültürel ve sanatsal faaliyetlerine ilişkin yetenekleri ve becerileri de ayrıca desteklenmektedir.



Yeni Yıl Kutlamaları



Sihirli Elmalar Atölyesine Gezi

Postahane Gezisi

Oyun parkurlarında eğlence



3 boyutlu sinemadayız



Yerli Malı Haftası

Mevhibe İnönü Çocuk Yuvası

Kadıköy Belediyesi Mevhibe İnönü Çocuk Yuvası olarak 2012-2013 eğitim öğretim yılında planladığımız etkinlik ve gezilerimiz dolu dolu devam ediyor. Çocuklar görerek yaşayarak ve yaparak her şeyi daha kolay ve eğlenceli bir şekilde öğreniyorlar.



Deney Etkinliği



Tiyatro Grubu

Hasan Ali Yücel Çocuk Yuvası

Yerli Malı ve Tutum Haftası





SAĞLIK BÜLTENİ