NephroCare

Yaşam Işığı

Yaz 2013

FRESENIUS MEDICAL CARE

Gündem

Fresenius 100 yaşında; daha nice yıllara

Fresenius Hasta Okulu

Hastalarla diyaliz makinesi arasındaki hayat köprüsü: Fistüller

Birlikte Yaşamak

Selda Topal: Aldığımız her nefes için şükretmeliyiz

Kamuluların tüm iletişim ihtiyaçları Vodafone Cep Kamu'da!

5 KİŞİYİ CEP KAMULU YAPMA FIRSATI

Cep Kamu Maksi

₺44+1

HER YÖNE

1500 dk

250 SMS

250 MB

Vodafone Cep Kamulularla

SINIRSIZ KONUŞMA MESAJLAŞMA

kamuavantaj.com

Kamu +1 TL 250 Avantaj Kampanyası kapsamında 12 ay taahhütle 12 ay boyunca geçerlidir. Kampanya 30.06.2013 tarihine kadar yapılan başvurularda geçerlidir.
Cep Kamu Tarifelerinden tüm kamu çalışanları ve yakınları kamu kimliklerini veya referanslarını ibraz ederek faydalanabilir. Kamu çalışanları aynı zamanda dilekçe vererek 5 kişiye referans yoluyla kamu hattı kazandırabilir. Dakika kullanımı yurtiçinde geçerlidir ve dakikalar sonraki aya devretmez. Paket kapsamındaki dakikalar aşıldığında yapılacak yurtiçi aramalar dakikası 43,89 Kuruş üzerinden ücretlendirilir. Ücretlendirme periyodu 6 saniyedir. Dönem içerisinde yapılan iptal işlemi veya başka bir anlık pakete geçmesi durumunda abone toplu süre ücretinin tamamını öder. 12 ay taahhüt ve aylık ek 1 TL karşılığında aboneler, Cep Kamu Maksi için aylık ek 250 her yöne dakika, 250 her yöne SMS ve 250 MB internet kullanım hakkına sahip olacaklardır. Taahhüt süresi bitmeden kampanyadan çıkılması durumunda, kampanya içinde kalınan her ay için 20 TL ceza yansıtılacaktır. Kampanya çıkışları anlık olur ve çıkış yapılan fatura döneminde verilen fayda çıkış işleminden sonraki ilk fatura dönemine kadar sürer. Bu kampanya mevcut ve planlanan taahhütlü kampanyalarla, cihaz kampanyalarıyla birlikte kullanılamaz. Fiyatlara KDV (%18) ve ÖİV (%25) dahildir. Vodafone'un kampanya ve tarife özelliklerinde ve ücretlendirmesinde BTK tarafından belirlenen usullere uygun olarak değişiklik yapma hakkı saklıdır. **Ayrıntılı bilgi için: Vodafone Cep Merkezleri ve kamuavantaj.com**

Merhabalar sevgili okuyucularımız,

Geçen sayımız sizlerden yine büyük ilgi gördü; pek çok hastamız yaptıkları geri bildirimlerle dergimizi okurken hem hoşça vakit geçirdiklerini, hem de farklı konularda bilgilendiklerini ifade ettiler. Buradan yola çıkarak yeni sayımızı da sizlerin ilgisini çekecek bir şekilde hazırladık. Bu sayıda neler var diye soracak olursanız, hemen cevaplayalım:

"Hayatın İçinden" bölümünde;
Bolu'da diyalize giren kardeş hastalarımızla tanışacaksınız; bu dostlarımızın azmi ve yaşama sevinci mutlaka sizleri de çok etkileyecek.

"Gündem" bölümünde Fresenius'un 100. yaşını kutlayacağız. Kaliteli hizmet anlayışıyla birçok hastanın yaşam kalitesini ve süresini artıran Fresenius'a hastalarımız ve şahsım adıma teşekkür ediyor; daha nice yıllara diliyoruz.

"Fresenius Hasta Okulu"nda size bilgilendirecek yazılarımız yer alacak.
Prof. Dr. Aydın Türkmen diyaliz hastalarının yaz aylarında nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlattı.
Tuz toplumun tüm bireyleri için zararlı; bunu artık biliyoruz. Bu zarar düzeyi diyaliz hastalarında neredeyse "zehir" düzeyine yükseliyor. O nedenle, tuz ve diyaliz hastaları başlıklı bir yazıyı da ilgiyle okuyacağınıza inanıyoruz.
Yazın hemen ardından sonbahar geliyor; ardından da soğuk algınlıkları ve grip. Bu yorucu hastalığı önleyebilmek için grip aşısı çok önem taşıyor. Bu konuda doğru ve yanlış bildiklerinizi kısaca sizlere hatırlatacağız.
Diyaliz hastaları makineye (bir başka deyimle hayata) damar giriş yollarıyla bağlanıyor. En sık kullanılan ve en iyi damar giriş yolu olan fistüller ve fistül bakımı konusunu da sizlere anlatacağız.

"Teknoloji" sayfalarımız ilginç ve önemli bir konuya ayrıldı.
Diyaliz seansları sırasında hemşirelerinizin elinde sıkça gördüğünüz, çok küçük ama bir o kadar da marifetli cihazlar var. Kısaca PDA adını verdiğimiz bu cihazların ne işe yaradığını bir makalede öğreneceksiniz.

"Gezelim- Görelim" bölümünde yurdumuzun cennet köşelerinden birine gideceğiz.
Saklıkent'i okuduktan sonra sizler de gerçekten toplumdan saklanmış bu gizemli kenti aramaya çıkacak, bulduğunuz zaman da çok mutlu olacaksınız.

"Birlikte Yaşamak" bölümünde:
Sosyal sorumluluk duygusu üst düzeyde olan güzel bir insanı Fenerbahçe'nin milli futbolcusu Mehmet Topal'ın eşi Selda Topal'ı tanıyacaksınız. Önceden Türk Böbrek Vakfı'nın marifetli halkla ilişkiler uzmanı olan Selda Hanım, artık tüm gücünü diyaliz hastalarının daha iyi ve daha kaliteli bir yaşam sürmesine adadı. Sevgili Selda'nın yaşamını ve görüşlerini ilgiyle okuyacağınıza eminiz.

"Bir ülke"de neresi var?
Ülkemizden çok uzakta, ama bize çok benzeyen çok ilgi çekici bir ülke var: Fas. Yazıyı okuduğunuzda ülkemizle olan benzerliklerine hayret edeceksiniz.
Özetle, "Yaşam Işığı"nın bu sayısı yine dikkatinizi çekecek konularla dopdolu; umuyoruz sevecek ve beğeneceksiniz. Yeni bir sayıda buluşuncaya kadar hepinize sağlık dolu günler diliyor selam ve sevgilerimizi sunuyoruz. Sağlıkla kalın; mutlu kalın.

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever
Editör

SAYI 12 YAZ 2013

İmtiyaz Sahibi
Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş. adına
H. ALP ÖZKAN

Yönetim Yeri
Eski Büyükdere Cad. Ayazağa Yolu, No: 7, Giz 2000 Plaza
Kat: 17, 34398 Maslak/İstanbul
Tel: (0212) 335 72 00
Faks: (0212) 365 35 49
fresenius.yasam@fmc-ag.com

Yazı İşleri Müdürü
AŞKIN KORKUSUZ

Genel Yayın Yönetmeni
ÖZDEN KILIÇ
ozdenkilic@ozdeyayincilik.com

Yayın Kurulu
ALP ÖZKAN
AŞKIN KORKUSUZ
AGAH KÖSECİOĞLU
PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER
DOÇ DR. FATİH KIRÇELLİ
SERAP YAZICI
RABİA PAPİLA

Editör
ERDEM ÇAĞLAYAN

Muhabir
SILA KÜBRA YILMAZ

Görsel Yönetmen
EROL DOĞAN

Yapımcı
Özde Yayıncılık
Tel: 0212 552 99 90
www.ozdeyayincilik.com

Baskı: İSTANBUL BASIM
Tel: 0212 603 26 20

Yayın türü: Yerel, süreli

NephroCare Yaşam Işığı

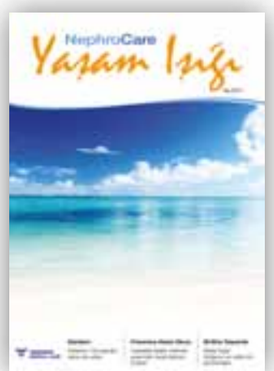
SİZİN SESİNİZ, SİZİN DERGİNİZ

Sevgili hastalarımız, Fresenius 'NephroCare Yaşam Işığı' sizinle zenginleşecek. Dergimizin en önemli özelliği sizden gelecek her türlü **soru, anı, şiir, öykü, karikatür, resim, fotoğraf** gibi çalışmalara açık olması. Diğer hastalarımızla paylaşmak istediğiniz her türlü konu için 'NephroCare Yaşam Işığı'nın sayfaları sizinle olacak.
Aşağıdaki adres ve telefonlar aracılığıyla dergimize ulaşabilirsiniz.

NephroCare Yaşam Işığı
Eski Büyükdere Caddesi, Ayazağa Yolu, No: 7,
Giz 2000 Plaza, Kat: 17 34398 Maslak/İstanbul
Tel: (0212) 335 72 00
Faks: (0212) 365 35 53
e-posta: fresenius.yasam@fmc-ag.com

Duygu, düşünce, öneri ve **görüşlerinizi** ya da **anılarınızı klinik personelimiz** aracılığıyla yazılı olarak da iletebilirsiniz.

SEVİNÇLER PAYLAŞTIKÇA ARTAR
ÜZÜNTÜLER PAYLAŞTIKÇA AZALIR
Gelin her şeyi paylaşalım!



Hayatın içinden 6
Mengenli kardeşler ev hemodiyaliziyle özgürlüğün tadını çıkarıyor

Gündem 10
Fresenius 100 yaşında; daha nice yıllara

Birlikte Yaşamak 12
"Aldığımız her nefes için şükretmeliyiz"

Fresenius hasta okulu 14
Gribe dikkat edin; grip aşısı olarak önleminizi alın

Fresenius hasta okulu 20
Hemodiyaliz hastalarıyla diyaliz makinesi arasındaki hayat köprüsü: Fistüller

Gezelim görelim 26
Maceracı ruhunuzu Saklıkent'te çıkarın

Bir ülke 28
Afrika'da bir cennet: Fas

Teknoloji 30
PDA'lar ile hasta kayıtları kontrol altında

Haberler 32

Bulmaca 34

Mengenli kardeşler ev hemodiyaliziyle özgürlüğün tadını çıkarıyor

Hayatın içinden bölümümüz için yolumuz bu kez Bolu'ya düşüyor. Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi ev hemodiyalizi hastalarımızdan Muharrem ve Abdullah Karakuş'u evlerinde ziyaret ediyoruz. Kalabalık bir aile karşılıyor kapıda bizi… Muharrem Bey'in eşi Sevinç Hanım ve Abdullah Bey'in eşi Serpil Hanım'ın hazırladığı enfes ikramlar eşliğinde başlıyoruz yaşam hikayelerini dinlemeye…

Röportaj **ÖZDEN KILIÇ**
Fotoğraf **ERDEM ÇAĞLAYAN**

Böbrek yetersizliğinin fiziki etkilerinin yanı sıra ruhsal olarak da birçok olumsuzluğa yol açtığını biliyoruz, örneklerini hep beraber yaşıyoruz. Ancak gelişen teknoloji ve bu alanda kaydedilen ilerlemeler sayesinde diyaliz hastalarının toplumsal yaşamdan soyutlanmaları bir kader olmaktan çıkmış durumda. Diyalize giren hastalar ülkemizde öncülüğünü FMC'nin yaptığı ev hemodiyalizi sayesinde yeni ve daha mutlu bir yaşama adım atabiliyorlar. Biz de yeni sayımızda bu cümleleri kurmamıza ilham olan iki kardeşin öykülerini sayfalarımıza taşıyoruz ve ev hemodiyaliziyle birlikte adım attıkları yeni yaşamın kapılarını aralıyoruz.

Sözü, gözlerinin içi gülen, hayata sevgiyle bağlanmış bu iki aile babasına bırakmadan önce kendileri hakkında biraz bilgi verelim. Kardeşlerden büyüğü, evin abisi Abdullah Karakuş, 2008 yılında öğrenmiş hastalığını. Kardeşi Muharrem Bey ise ondan çok daha önce yüzleşmek zorunda kalmış böbrek yetersizliğiyle. Bu deneyim, abisinin rahatsızlığını öğrendikten sonra her iki kardeşi birbirlerine daha da yakınlaştırmış ve şimdi heyecanla, umutla bakıyorlar onları aileleriyle birlikte bekleyen geleceğe…

"Ev diyaliziyle hayata yeniden döndük"

Hastalığınız ne zaman başladı? O günden bugüne yaşadığınız süreci anlatır mısınız?

Abdullah Karakuş: Hastalığımı 2008 yılında fark ettim. İlk başlarda yoğun bir halsizlik yaşadım, ayaklarıma sürekli kramp giriyordu. Açıkçası önceleri işimin temposuna bağlayarak bu belirtileri çok fazla önemsememiştim. Çalışmaya devam ettim. Ancak belirtiler daha çok rahatsız etmeye başladığında o zamanlar Ankara'da yaşayan kardeşim Muharrem'i aradım ve yanına gittim. Zaten Muharrem birkaç yıldır diyalize girdiği için belirtileri anlattığımda onun ilk aklına gelen şey böbrek rahatsızlığı oldu. Birlikte Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne gittik ve orada teşhisi koydular. Böbreklerimin hiç çalışmadığını öğrendim. Üç yıldır diyalize giriyorum. İlk başlarda gerçekten çok üzüldüm. Kardeşim de aynı şeyleri yaşadığı için nasıl bir hastalık olduğunu az çok biliyordum. Muharrem tüm bu süreçlerde hep yanımda oldu, her şey için o koşturdu. Keşke daha öncesinde önemseyip hemen doktora gitseymişim. Ancak bir şeye keşke dediğiniz anda zaten onun etkilerini çoktan yaşamaya başlamış oluyorsunuz.

Muharrem Karakuş: Ben bu süreçte ağabeyime elimden geldiğince destek olmaya çalıştım. Çünkü ondan önce diyalize girmeye başlamıştım. Dolayısıyla bu süreçte yaşayacaklarını biliyordum. Bu anlamda ağabeyimi yönlendirdim, ona moral verdim. Oysa ben daha sıkıntılı bir süreç yaşadım.

Oğullarımın mutlu ve sağlıklı olduğunu görmek beni çok mutlu ediyor. Allah Fresenius Ailesi'nden razı olsun…
Ev hemodiyalizden sonra yüzleri gülmeye başladı.

Annemin babası ve babamın amcası da böbrek yetersizliği yaşamış ve diyalize girmişler. Doktorlar bu durumun genetik olduğunu söylediler. Bu anlamda bilinçlendik, çocuklarımıza çok dikkat ediyoruz. Onları çeşitli aralıklarla kontrol ettiriyoruz.

Muharrem Bey, siz daha önce diyalizle tanıştınız ve aslında iki mücadeleyi birlikte yürüttünüz. Sizden de yaşadıklarınızı özetlemenizi rica etsek?

Muharrem Karakuş: Böbrek yetersizliğini öğrendiğimde Vakıflar Bankası'nda aşçı olarak çalışıyordum ve oradan emekli oldum. Dokuz yıldır diyaliz hastasıyım. İlk belirtileri hissetmeye başladığımda hemen soluğu doktorda aldım. Birçok defa sağlık kuruluşlarına başvurdum ama bir türlü teşhis koymadılar. Bu durum hastalık sürecimi çok olumsuz etkiledi. En son iyice halsizleşince

Ev hemodiyaliziyle birlikte artık kısıtlamadan sosyal yaşamlarına devam ettiklerini söyleyen Muharrem ve Abdullah Karakuş, fırsat buldukça sevdikleriyle birlikte Mengen'in eşsiz doğasının tadını çıkarıyor.

böbreklerimde iltihap olduğunu söylediler. Bir sürü iğne verdiler. İğneleri kullanırken rahatsızlığım iyice ilerlemiş ve bir gün düşüp kalmışım. Uyandığımda diyalize bağlamışlardı. O zaman 26 yaşındaydım ve 1 yıllık evliydim. Ben çok zor atlattım bu süreci. Depresyona bile girdim. Ama sonra toparlandım. İlk zamanlar Ankara'da diyalize giriyordum sonra Mengen'den ev alınca buraya kardeşimin yanına geldik. Böyle daha iyi oldu. Bu şekilde birbirimize yoldaş oluyoruz. Benim diyalize girerken tansiyonum çok yükselirdi. Diyalizin dışında bir de bu yan etkilerle ağrılarım çok olurdu. Ama ev diyalizine geçtikten sonra tansiyon problemim kalmadı ve baş ağrım olmadı. Ev diyaliziyle keyfimiz yerinde… Eşlerimiz bize çok destek oluyor; bize hemşirelik yapıyorlar.

"En diyaliziyle artık kendi kendimize yetiyoruz"

Ev diyalizine nasıl karar verdiniz?

Abdullah Karakuş: Haftada üç gün diyalize gidip gelmek bizi çok yoruyordu. İki yorgunluk bize çok ağır geldi. Hayatımız çok olumsuz etkilenmişti. Yorgunluktan sosyal yaşantımıza devam edemez olmuştuk. Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi'nde ev diyalizi konusunda bilgilendirme yaptılar. Bizim için daha rahat olacağını düşünerek karar verdik. Artık kendi kendimize yetiyoruz. Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi doktorları, hemşireleri ve teknisyenimiz Yahya Bey bize çok destek oldu. Onlarla sürekli iletişim halindeyiz. Bizi sık sık ziyaret ediyorlar. Onlara istediğimiz an ulaşabiliyoruz.

Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi Teknisyeni Yahya Yılmaz: "Muharrem Bey ve Abdullah Bey çok keyifli insanlar. Hatta onları ziyaret ettiğimde yanlarından neşeyle ayrılıyorum. Çok bilinçliler ve yaşama sıkı sıkıya bağlılar."

Muharrem Karakuş: Yaklaşık bir yıldır ev diyalizi yapıyoruz. Ev diyaliziyle hayata yeniden döndük diyebilirim. Haftada üç gün uyurken diyalize giriyoruz. Böylece sosyal hayatımızı daha verimli ve programlı yaşayabiliyoruz. Ailemizle daha çok vakit geçirebiliyoruz. Ev diyalizi bize inanılmaz bir özgürlük sağladı; yaşam kalitemizi artırdı. Çok mutluyuz, huzurluyuz… İlaç kullanımımız azaldı. Ev hemodiyalizi bizi yormuyor; kendimizi daha sağlıklı hissediyoruz.

Ev diyalizi sayesinde kendinize ve ailenize daha çok vakit ayırabildiğinizi söylediniz. Peki, sosyal hayatınızda neler yapıyorsunuz, günleriniz nasıl geçiyor?

Abdullah Karakuş: Evliyim, bir kızım bir oğlum var. Artık çalışmadığımdan onlarla daha fazla vakit geçiriyorum. Çocuklarımla ilgilenmek hayattaki en büyük zevkim. Onun dışında bir yakınımızın spor kulübünde arkadaşlarımla vakit geçiriyorum. Eşime de bana verdiği destek için çok teşekkür ediyorum. Geleceğe dair en büyük isteğimse çocuklarımın okuması ve kendi ayakları üzerinde durabilmesi.

Muharrem Karakuş: Evliyim, bir kızım var. Ailemle birlikte gezmekten, piknik yapmaktan hoşlanıyorum. Aşçı olduğum için zaman zaman evde de hünerlerimi sergilemeye çalışıyorum. Meze ve mangal konusunda çok iyiyim. Çiğköfteyi de güzel yapıyorum. Ev diyalizinden sonra tüm bunlara daha çok vakit ayırmaya başladım. Artık her şeyden daha fazla keyif alıp, yaşamın tadını çıkarıyorum. Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi'ne hayatımıza yaptıkları bu içten ve önemli dokunuş için bir kez daha teşekkür ediyorum.

Fresenius 100 yaşında; daha nice yıllara

Fresenius, bir Frankfurt eczanesindeki laboratuvardan, 100 yıl içinde dünya çapında dev bir sağlık grubuna dönüştü. 1 Ekim 2012'de 100. yaşını kutlayan Fresenius'un ürünleri ve hizmetleri, dünyanın her yerinde hastaların yaşam kalitesini artırmaya devam ediyor.

Dr. Eduard Fresenius'un kendi adını alan ilaç şirketini kurmasından bir asır sonra, hâlâ onun girişimci değerleri ve hasta hizmetinde kalite ve yeniliğe olan taahhütü Fresenius'u şekillendirmeye devam ediyor. Dr. Fresenius, tarihi Hirsch eczanesindeki laboratuvarını 1 Ekim 1912'de infüzyon solüsyonları ve diğer ürünler üzerine uzmanlaşmış küçük bir üretim yerine dönüştürdü. 2. Dünya Savaşı'nın ardından işlerini düzeltmeye çalışan Dr. Fresenius, 1946 yılında aniden vefat etti ve işlerini 21 yaşındaki evlatlık kızı Else Fernau'ya bıraktı. Hans Kröner ile evlendikten sonra, çift birlikte çalışarak uluslararası bir sağlık grubuna dönüşen üretim operasyonlarını genişlettiler. 1966 yılında son derece önemli bir adım atıldı ve şirket ithal ettikleri diyaliz makineleri ve diyalizerleri satmaya başladı. 1979 yılında şirket, kendi diyaliz makinesini -A2008- piyasaya sürdü ve bu

Frankfurt Hirsch Eczanesi

makine dünyada en çok satan diyaliz makinesi oldu. Sonrasında geliştirilen modellerle birlikte pazar liderliğinde daha ilerledi. 1980'lerin başlarında şirket, ilk polysulfone diyaliz filtresini geliştirerek, böbrek yetersizliğinin tedavisinde çığır açan bir yeniliğe imza attı. 1996 yılında ise çok önemli bir adım daha atan şirket, diyaliz segmentini ABD'deki diyaliz hizmet sunucusu National Medical Care ile birleştirerek dünyanın lider diyaliz şirketi Fresenius Medical Care'yi kurdu. 2011 yılında sadece ABD'de 140 binden fazla diyaliz hastası tedavi edildi ve Fresenius Medical Care tarafından üretilen tüm diyaliz makinelerinin yüzde 85'den fazlası yine ABD'deki diyaliz merkezlerinde kuruldu.

Hirsch eczanesi otomobili

Fresenius, tecrübesiyle kaliteli sağlık hizmet sunuyor

Grubun diğer iş segmentlerinde de önemli adımlar atıldı. 1999 yılında Fresenius'un ilaç segmenti, Pharmacia & Upjohn'un infüzyon segmenti ile birleşerek infüzyon terapisi, klinik beslenme ve I.V. jenerik ilaçların dünyadaki lider üreticisi olan Fresenius Kabi'yi yarattı. 1990'ların ortalarından beri Fresenius, hastanelerin ve diğer sağlık tesislerinin planlanması, inşası ve yönetimini de sunmaya başladı ve 2005 yılında HELIOS Kliniken'i satın alarak, Fresenius aynı zamanda Almanya'nın önde gelen hastane işletmecilerinden biri haline geldi. Geçen yıllar içinde Fresenius, dinamik ve istikrarlı büyümesiyle karşılaştırılabilir bir büyüme sergiledi. 2002-2011 yılları arasında satışları iki katına çıktı. Operasyon geliri (EBIT) üç kat artarken net kârı beş kat artış gösterdi. Bu süre içerisinde şirket hem mevcut pazarlara hem de gelişmekte olan ülkelerin pazarlarına girdi. Örneğin Çin'de klinik beslenme, infüzyon tedavisi ve diyaliz ürünleri alanında Fresenius, lider şirketler arasındadır. 100 yılı aşan tecrübesi ve insan sağlığına olan taahhütüyle, Fresenius giderek artan sayıda hastaya yüksek kalitede ve entegre bir sağlık hizmeti sunmaya devam ediyor.

1940'lardan bir kare

Dr. Fresenius, 1946 yılında aniden vefat etti ve işlerini 21 yaşındaki evlatlık kızı Else Fernau'ya bıraktı

“Aldığımız her nefes için şükretmeliyiz”

Yazar Selda Topal, diyaliz tedavisi gören çocuklar için hazırladığı "İsimsiz” adlı şiir kitabının geliriyle alınan beş diyaliz cihazını Türk Böbrek Vakfı'na bağışladı. Böylesi özel bir projeyle diyaliz hastaları konusunda farkındalık yaratan, diyaliz hastalarının meleği olan Selda Topal ile “İsimsiz”i konuştuk.

Röportaj **ÖZDEN KILIÇ**

Öncelikle kendinizden bahseder misiniz? “Yazmak” uğraşınız ne zaman ve nasıl başladı? Yani nasıl düştünüz bu sevdaya?

Yaklaşık olarak ortaokul yıllarımdan beri şiir yazıyorum. Kendimi şiir yazarak ifade ettiğimi düşünüyorum. Şiir yazmak özel bir meziyettir gerçekten. Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, üzüldüğünüz ve benzeri herşeye yoğunlaşarak duygu yoğunluğu oluşturmak çok özel bir duygu. Ömrüm yettiğince şiir yazacağım. Bu benim 3'üncü şiir kitabım. Yazmaya başladığımdan bu yana 13-14 senenin içine üç kitap sığdırmak beni çok mutlu ediyor. İlk iki kitabım da yine Türk Böbrek Vakfı için hazırlanmıştı ve vakıf bünyesinde satılmıştı.

Şiir kitabınız “İsimsiz”e neden bu adı verdiniz?

Kitabıma İsimsiz adını vermemin sebebi şiirlerimde sadece bir konuyu değil bir çok duyguyu barındırıyor olması. Bir başlık altında şiirlerimi isimlendirmemin vermek istediğim mesajı tam aktaramam düşünesiyle başlıksız yani isimsiz olarak hazırladım. Uzun uzun anlattığınız hisleri bir kelimenin altına sıkıştırmak şiirin tamamına haksızlık olur diye düşündüm.

Kitabınızın gelirini Türk Böbrek Vakfı'na bağışlamaya nasıl ve neden karar verdiniz?

Ben evlenmeden önce Türk Böbrek Vakfı'nda Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü olarak görev yapıyordum. Şu anda vakfımızın mütevelli üyesiyim. Çocuk yaşlarda vakıfla tanıştım ve tabiri caizse orada büyüdüm, olgunlaştım. Bu sebepten dolayıdır ki Türk Böbrek Vakfı benim sosyal sorumluluklarda önceliğimdir.

Bu anlamda proje başarıya ulaştı. Gelirden ve neler yapıldığından bahseder misiniz?

Çok şükür hedeflediğim beş diyaliz makinasına ulaştım. Kitabım sadece Türk Böbrek Vakfı'ndan bağış makbuzu karşılığında temin edinilebiliyor. Kitap geliriyle aldığımız beş makinayı hastalarımızın huzuruna çıkardık ve bu tarifsiz bir mutluluk.

Bağışla sporun önemli isimleri de anıldı. Buna nasıl karar verdiniz? Bahseder misiniz?

Evet, beş özel isme hitaben açtık diyaliz makinalarını. Çünkü en anlamlı desteği spor camiasından aldım. Bu projeye tüm takımlardaki arkadaşlarımız yardım etti. Toplu alımlar yaptılar. Tanıtıma katkıda bulundular. Bu nedenle bende spora emek vermiş insanlar adına açmayı planladım. Türk Böbrek Vakfı Başkanı ve benim manevi babam Timur Erk ile birlikte bu efsane beş ismi belirledik; Fenerbahçe'nin unutulmayan kaptanı Lefter, rahmetli Federasyon Başkanımız Hasan Doğan, Beşiktaş'ın Baba Hakkı'sı genç yaşta ALS'den kaybettiğimiz Sedat Balkanlı ve Türk futbolunun unutulmaz isimlerinden Metin Oktay. Makinaları bu isimler adına açmak gurur verici.

Bu süreçte size Mehmet Bey ve birçok isim çok destek oldu kitabın tanıtımı konusunda. Bu süreçten bahseder misiniz? Kimler vardı yanınızda ve size nasıl destek oldular?

Hemen hemen bütün takımlar desteğini benden esirgemedi. Biz bu projeyle tüm renkleri beyaz yaptık. Beşiktaş'ı, Galatasaray'ı, Fenerbahçe'si bir yana 2. lig takımlarından bile destek aldım. Hatta yurt dışında futbol oynayan milli futbolcularımızdan Arda Turan, Nuri Şahin de bu projeyi duyurmamda büyük destek oldu. Fenerbahçe Spor Kulübü de projeme her anlamda sahip çıktı. Başkanımız Aziz Yıldırım'dan hocamız Aykut Kocaman'a kadar herkesin desteğini almak gerçekten çok özel bir durumdu. Destek veren herkesin önünde saygıyla eğiliyorum. Ve tabii en çok da şiirleri seçmemden tutun da her anımda yanımda olan sevgili eşime de minnettarım.

ALDIĞIM NEFES

Her sabah uyandığımda nefes alabilmenin nelere eşdeğer olduğunu sorguluyor bedenim. Aslında her sabah nefes alarak ödüllendiriliyorum. Kendim için bir ödül bu elbette ama, bana ihtiyacı olan evladımın umudu geleceği hayalleri de her sabah aldığım nefeste saklı. Kendim için ödül evet ama yoldaşı olduğum dertdaşı olduğum, hayatına ortak olduğum eşimin de ödülü aldığım nefes. Nefes alıyorum hem kendimi hem eşimi hem evladımı hem de benden sebeplenen herkesi ödüllendirdiğin için Allah'ıma tapıyorum.

Çevresine, toplumuna duyarlı bir isimsiniz. Bu anlamda ileriye yönelik hedefleriniz var mı? Bize hayallerinizden bahseder misiniz?

Ben sosyal sorumluluk bilinci yüksek bir anneyim, eşim, kadınım, gencim. Böyle de olmalı. Özellikle topluma mal olmuş isimlerin sosyal sorumlulukları ve sosyal bilinçleri daha yüksek olmalı. Çünkü bizler örnek oldukça sosyal bilinç artacaktır. Şu an bir hedefim yok. Ama elimden geldiği kadar her ihtiyaç duyulduğum yerde olmaya çalışacağım.

Diyaliz hastalarımıza neler söylemek istersiniz?

Allah'tan tüm hastalarımıza organ nakli yaşamalarını dilerim. Organ bağışı çok önemli. Diyaliz, tedavi değil yaşam için mecburiyet. Bu sebeple aslında hepimizin ana görevi organ bağışına desteği artırmak olmalı.

Gribe dikkat edin; grip aşısı olarak önleminizi alın

Grip aşısı olmak, gripten korunmada en önemli ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerden biri. Bu nedenle özellikle böbrek yetersizliği ve diyalize giren hastalarımıza grip aşısı olmalarını öneriyoruz.

FMC Türkiye Danışman Nefrolog Doç. Dr. **FATİH KIRÇELLİ**

Grip özellikle kış aylarında en çok karşılaşılan hastalıklardan biridir. Havada asılı duran damlacıklar yoluyla bir kişiden diğerine bulaşıyor. Çoğu zaman öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı, yüksek ateş, baş ağrısı, halsizlik, kas ağrıları gibi nispeten hafif şikâyetlerle seyredip doktora bile gitmeye gerek kalmadan 1-2 hafta içinde iyileşebiliniyor. Fakat özellikle diyaliz hastaları gibi bağışıklık sistemi nispeten zayıf olan kişilerde zatürre, bronşit, sinüzit, kulak iltihabı gibi daha şiddetli bir şekilde seyredebiliyor. Her ne kadar grip çoğu zaman bizi hafif etkileyen bir durum olsa da her yıl 250 bin ile 500 bin arasında kişi grip nedeniyle hayatını kaybediyor ve zaman zaman da bütün dünyayı etkileyen salgınlara yol açıp (2009 yılındaki domuz gribi salgınında olduğu gibi) çok sayıda insanın ölümüne sebep verebiliyor.

Grip olduğumuzda neler yapmalıyız?

Grip hastalığı genelde hafif seyreder. Bazen ilerleyebiliyor ve istenmeyen sonuçlara da yol açabiliyor. Hasta olduğumuzu hissettiğimiz anda dinlenmek, sıvı alımımızı kayıplarımıza göre ayarlamak ve bol sebze yemek bağışıklık sistemimizi güçlendirmek, grip virüsünü vücudumuzdan atmak için tedavinin temel taşlarını oluşturuyor. Asetominofen içeren Vermidon®, Minoset ®, Parol® gibi ilaçları kullanmak en azından şikâyetlerimizin bazılarının azalması konusunda yardımcı olacaktır. Antibiyotikler grip virüsüne karşı etkisizdir, zira grip hastalığının sebebi virüslerdir. Antibiyotikler ise bakterilere karşı etkilidir. Grip için olan diğer ilaçların kullanımı konusunda, özellikle diyaliz hasta grubunda kullanılmalarının bazı sakıncalara yol açabildiği için, mutlaka hekime danışılarak kullanılması uygundur. Çoğu hastada bu tedavilerle hastalık hızla kendini toparlama sürecine girecektir. Fakat özellikle diyaliz hastalarının da aralarında bulunduğu yüksek riskli hasta gruplarında ise hastalık ilerleyici olabiliyor. Bu nedenle, eğer şikâyetler başlamış ve azalmıyor hatta daha da ilerliyor, (şiddetli baş ağrısı, 39 derecenin üzerinde ateş, artan nefes darlığı), sık görülen şikayetlerden farklı yeni şikayetler ortaya çıkıyor ise (bilinç bulanıklığı, balgamlı öksürük), bu durumda diyaliz veya aile hekimimize tekrar muayene olmak önemlidir. Zira kısa sürede müdahale edilmediği takdirde grip hastalığı zatürre ve diğer birçok hastalığa dönüşebilir. Doktorunuz size gribe yönelik ilaçların başlanması konusunda yardımcı olacaktır.

Grip aşısı niçin önemlidir ve kimler aşı olmalıdır?

Grip aşısı olmak, gripten korunmada en önemli ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerden biridir. Özellikle de yüksek risk grubundaki kişilere mutlak öneriliyor. Zira bu kişiler, grip virüsü kapma olasılığı en yüksek ve/veya grip olduğunda bu durumdan en çok zarar görecek olanlardır. Diyaliz hastaları yüksek riskli grupta bulundukları için grip aşısı öneriliyor.

Ne zaman aşı olabilirsiniz?

Bir sonraki yıla ait grip aşısı eczanelerde satılmaya başlandığı andan itibaren aşı olunabilir. Genel olarak söylemek gerekirse Eylül, Ekim ve Kasım ayları grip aşısı olmak için en ideal zamanlardır. Bunun yanında, mart ve nisan aylarında ikinci bir salgın dönemi daha olduğundan eylül, ekim ve kasım aylarında aşı olunmadıysa, bu aylarda aşı olunabilir.

Grip aşısı güvenli midir?

Yıllar içinde edinilen tecrübeler, aşının yapılmasının önerilmediği hasta grupları dışında, grip aşısının güvenli olduğunu gösteriyor. Ayrıca, birçok ülke aşılara bağlı gelişebilecek yan etkileri yakından takip ediyor.

Aşıya bağlı gelişebilecek yan etkiler nelerdir?

Aşı uygulandıktan sonra içeriğinde inaktif halde bulunan virüs parçacıkları vücutta hastalık varmış

gibi bağışıklık sistemini uyarır. Bu nedenle aşı uygulamasından sonraki ilk dönemlerde grip benzeri tablo gelişebilir fakat bunun hafif ve kısa süreli olması beklenir. En sık görülen yan etkiler aşının uygulandığı yerde ağrı, kızarıklık ve şişliktir. Bu yan etkilerin 1-2 gün içinde geçmesi beklenir. Bunun yanında yüzde 1'den az hastada ateş, titreme ve kas ağrıları ortaya çıkabilir. Grip aşısına bağlı ciddi yan etki çok nadirdir. Bu reaksiyonlar aşının içeriğindeki herhangi bir maddeye karşı alerjisi olan kişilerde gelişebilir. Bu aşıların yapımında yumurta kullanıldığı için yumurta alerjisi olan kişilerde ciddi alerjik reaksiyonlar gelişebilir. Bu nedenle yumurtaya alerjisi olan, daha önce grip aşısına bağlı alerjisi gelişmiş olan, 6 aydan küçük bebeklere aşı uygulanmaması gerekir. Orta veya ileri düzeyde enfeksiyöz bir hastalığı olan kişilerde ise iyileşene kadar aşı uygulanması ertelenmelidir.

"Grip için yüksek riskli hasta grupları şunlardır: Böbrek yetersizliği, astım, kalp ve karaciğer hastalığı gibi kronik hastalığı olanlar, kanser, organ nakli, kortizon gibi bağışıklık sistemini zayıflatıcı ilaçlar kullananlar, gebeler, aşırı kilolu olanlar, yurt ve huzur evleri gibi kalabalık ortamlarda yaşayanlar, sağlık ve küçük çocuklarla uğraşan bir işte çalışanlar, küçük çocuklar ve 65 yaş üstü kişiler."

Aşıyı bir kez olmak yeterli midir?

Bu aşılar uzun süreli koruyucu olmaz zira etken grip virüsü yapısını hızla değiştiren bir virüstür ve sürekli kendindeki bazı kısımları yenileyerek yeni bir şekle girer. Bu nedenle, her sene Dünya Sağlık Örgütü bir sene sonra virüsün dönüşebileceği muhtemel formları yaptığı çalışmalardan elde ettiği sonuçlar ışığında yayınlar ve ilaç firmaları da bu bilgileri kullanarak bir sonraki senenin aşısını üretir. Bu sebeplerden dolayı yılda 1 kez grip aşısı olmak gereklidir. Burada ayrıca bir diğer önemli nokta, bir önceki yıla ait grip aşısının etkinliğini kaybedeceği ve fayda sağlamayacağıdır.

Aşıyı yaptırmama rağmen yine de grip oluyorum. Bunun sebebi nedir?

Grip aşısı olunmasına rağmen yine de grip olabilmek mümkündür. Bunun sebebi grip aşısının yukarıda bahsedildiği üzere tahminler üzerinden yapılması ve virüsün dönüşebileceği bazı formları içermemesine bağlıdır. Ayrıca ilaç fabrikalarında aşı üretildiği dönemlerde de virüs başka yeni formlar da oluşturabilir. Bir diğer önemli nokta da, aşı uygulanmasından sonra yaklaşık 1-2 haftada etkin hale geldiğinden bu dönemde vücuda giren grip virüsü bizi hastalandıracaktır. İleri yaşlarda, vücudun oluşturacağı yanıt azalabileceğinden, grip aşısı bu yaş grubunda daha az etkin olabilir ve aşı olunmasına rağmen hastalığa yol açabilir.

Grip aşısını nerelerde bulabilirim?

Grip aşısı eczanelerden temin edinilebilir. Şu anda piyasada bulunan başlıca aşı markaları Vaxigrip, Fluarix, Agrippal, Fluad, İntanza, Inflexal ve İnfluvac'tır. Ayrıca devlet tarafından reçetede kronik böbrek hastalığı tanısı olmak şartıyla yılda bir kez karşılanır.

Gripten korunmak için alınması gereken tedbirler

- **Ellerin yıkanması:** Sabunla ellerin yıkanması sadece grip virüsünün bulaşmasını değil birçok diğer mikrobun da bulaşmasını önlüyor. El yıkamanın en az 15 saniye sürmesi mikropların yeteri kadar uzaklaştırılması için önemlidir. Su ve sabunun olmadığı durumlarda ise alkol bazlı el dezenfektanları iş görüyor.
- **Kalabalık yerlerden uzak durma:** Kalabalık ortamlarda bulunmak özellikle hastalığın en yaygın olduğu bahar ve kış aylarında hastalığın yayılması için kolaylaştırıcı bir faktör oluyor. Her ne kadar bazen mecburen kalabalık ortamlarda bulunmak gerekiyor olsa da zorunlu olmadıkça bu dönemlerde alışveriş merkezi, toplu taşıma araçları gibi kalabalık yerlerde bulunmamak hem hasta olmamamızı, hastaysak başkalarının hasta olmasını önleyecektir.
- **Ağız, burun ve gözlere dokunmaktan kaçınma:** Grip olduğumuzda en çok bu organlarımız etkileniyor. Buradan olan akıntılar sayesinde hastalık yayılıyor. Bu sebepten dolayı mümkün olduğunca bu organlarımızı ellememek hastalığın yayılmasını önlemek açısından önemlidir.
- **Öksürürken ve hapşırırken ağız ve burunun kapatılması:** Hasta olduğumuz durumda etrafımızdakilere bulaştırmamak için ağız ve burnumuzu kapatarak öksürmek ve hapşırmak, başta sevdiklerimiz olmak üzere etrafımızdakilerin hasta olmasını önleyecektir. Bu durumlarda, ellerimizin kirlenmemesi için bir mendile ya da dirseğimizin iç tarafına öksürmek ve hapşırmak mikrobun ellerimize bulaşmasının önüne geçecektir.

Vodafone kapsama kalitesine güveniyor!

Siz de numaranızı taşıyın, Vodafone'un kapsama kalitesiyle tanışın!

2G ve 3G kapsama alanı yeryüzü şekline, coğrafi şartlara ve binaların konumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir.
Vodafone'un, Şubat 2013 itibariyle Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'na bildirdiği çağrı kesinti oranı %0,43'tür. **Detaylı bilgi için: vodafone.com.tr**

Vodafone'un kapsama kalitesi abonelerine güven veriyor!

Öyle ki, düşük bir ihtimal ama Vodafone'lularla iletişiminiz kesilirse dakikanızı, liranızı iade ediyoruz.

2G ve 3G kapsama alanı yeryüzü şekline, coğrafi şartlara ve binaların konumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir.
Vodafone'un, Şubat 2013 itibariyle Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'na bildirdiği çağrı kesinti oranı %0,43'tür. **Detaylı bilgi için: vodafone.com.tr**

Hemodiyaliz hastalarıyla diyaliz makinesi arasındaki hayat köprüsü: Fistüller

Prof. Dr. **MEHMET ŞÜKRÜ SEVER**
İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı Başkanı

Fistül nedir?

Diyalizi gerçekleştirmek ve kanı yeterince temizleyebilmek için bir dakika içinde vücuttan 200 ile 400 ml. arasında değişen miktarda kanın vücut dışına alınması gereklidir. Bu miktar yaklaşık büyük bir su bardağını doldurur. Normal damarlardan bu kadar kan vücut dışına çekilemeyeceği için hemodiyaliz hastalarında kateterler, damar greftleri veya fistüller kullanılır.
Fistül hastanın kolunda bir atardamarla bir toplardamar arasında açılan penceredir (şekil-1).

Şekil-1. Hemodiyaliz fistülünün şemayla gösterilmesi.

Tüm damar giriş yolları içinde en iyisi ve hasta için rahat olanı fistüllerdir; çünkü:
• Fistülde iltihap gelişmesi riski kateter ve suni damarlara (greft) göre daha azdır.
• Pıhtılaşma ve kapanma kateter ve greftlere göre daha seyrektir.
• Fistüller daha fazla kanın vücuttan çekilmesine imkân verir. Böylece daha iyi diyaliz yapılmasına olanak sağlar.
• Diğer damar giriş yollarına göre fistüller daha uzun ömürlüdür.
O nedenle, diyaliz hekimleri imkânlar nispetinde hastalarını fistül yoluyla diyalize almak isterler.

Fistül nasıl açılır?

Fistül hastanın kolunda bir atardamarla bir toplardamar arasında yapılan bir pencere açma ameliyatıdır. Hastayı bayıltmadan iğneyle bölgeyi lokal olarak uyuşturarak yapılan bu işlem yaklaşık bir saat sürer. Atardamarın yüksek basıncına maruz kalan toplardamar giderek genişler; böylece temizlemek amacıyla buradan daha fazla kan almak mümkün olur. Bu geniş damarların bir diğer yararı da hemşirelerin damara girmek için çok fazla uğraşmaması ve hastanın canını yakmamasıdır.

Ortalama fistül ömrü ne kadardır?

Bu süre hastalar arasında çok farklılık gösterir. Hastaların damar yapısı, fistülü gerçekleştiren hekimin tecrübesi ve hastaların fistüle bakımı bu konuda rol alır. 10 sene boyunca vazife gören bir fistül iyi bir fistüldür. Dünya üzerinde aynı fistülü 35 sene süreyle kullanmış diyaliz hastaları mevcuttur. Öte yandan, günlük hayatınızda diğer hastalardan sık olarak fistüllerin durduğunu ve yenisini açtırmanın gerekli olduğunu duyuyorsunuz. Acaba fistüllerimizi korumak ve uzun süreli olmasını sağlamak için nelere dikkat etmemiz lazım? Bu yazımızda fistül bakımını inceleyeceğiz.

Fistül açıldıktan sonra nelere dikkat etmek gerekir?

Fistüller cerrahi olarak açıldıktan hemen sonra kullanılmaz, ancak olgunlaşması (damarların genişlemesi) için belirli bir süre geçmesi gerekir.
• Olgunlaşmayı çabuklaştırmak için belirli el ve parmak egzersizleri yarar sağlar. Bu konuda en çok fistül toplarının kullanımı faydalı olur.
• Fistül olgunlaştıktan sonra da o bölgenin temiz tutulmasına çok özen gösteriniz. Böylece, iğne yerlerinin iltihaplanması riskini azaltacaksınız.
• Fistül açıklığını korumak için fistüllü kolu sıkan kazak ve gömlekler giymeyiniz.
• Çok sıkı olan bilezikler, saat kayışları kullanmayınız.
• El çantası taşırken kayışının fistül üzerine gelmemesine özen gösteriniz.
• Fistüllü koldan asla tansiyon ölçtürmeyiniz.
• Fistüllü kolunuzun üzerine yatmamaya özen gösteriniz.
• Fistüllü koldan tahlil amaçlı kan alınmasına izin vermeyiniz.

Fistülde bir sorun olduğu nasıl anlaşılır?

Fistül bölgesinde herhangi bir ağrı, kızarıklık, şişlik ve ısı artışı durumunda iltihaplanma söz konusu olabilir. (Şekil-2). Ayrıca, fistül üzerinde parmakla hissedilen “titreşim” ve nabız hissinin duyulmaması da fistülde önemli bir sorun olduğunu düşündürür.
Fistül problemlerini erkenden anlayabilmek için: Her gün fistülünüzü muayene ediniz. (Şekil-3). Fistülde ağrı, kızarıklık varsa veya titreşim duymamanız durumunda hemen diyaliz merkezinizi haberdar ediniz.

Şekil-2. Fistülde iltihaplanma (infeksiyon) varlığı.

Şekil-3. Hemodiyaliz fistülünün muayenesi

Hemodiyaliz hastalarımız yaz aylarında nelere dikkat etmeliler?

İstanbul Tıp Fakültesi Prof. Dr. **AYDIN TÜRKMEN**

Ülkemizde özellikle son yıllarda uzun ve sıcak yaz günleri yaşanıyor. Özellikle nem oranlarının da artması bu sıcak günlerin olduğundan daha fazla sıcak hissedilmesine neden olur. Bu durum da belirli hasta grupları için sıra dışı tehlikelere yol açabilir. Hemodiyaliz hastaları bu sıcak günlerden önemli oranda etkilenebilirler. Vücudumuzun su ve tuz oranlarını dengeleyen böbrekler, fonksiyonlarıyla sıcak günlerde vücut sıvı dengesini koruyan en önemli organlarımızdır. Diyalize giren hastalarda böbreklerin gerektiği gibi çalışmaması bu günlere uyum sağlamada zorluk yaratır. Hemodiyaliz hastaları için bu dönemde dikkat edilmesi gereken konuları birkaç başlıkta inceleyebiliriz.

1. Vücut sıvı dengesinin korunması

Sıcak yaz günlerinde vücut sıvı dengesine özel bir dikkat gerekir. Eğer dış ortamda bulunuluyorsa vücuttan fark edilmeyen sıvı kayıpları artabilir. Ter ve solunum yoluyla kaybedilen bu sıvıların özellikle güneş çarpması gibi durumlarda daha da artması vücut sıvısının azalmasına ve dehidratasyon denilen bir tabloya yol açarak hastanın kendisini halsiz hissetmesine ve tansiyonunun düşmesine yol açabilir. Dehidratasyon durumlarında hastaların fistülleri durabilir. Özellikle sorunlu çalışan, kan akımı çok az olan fistülerin bu nedenle zarar görüp kapanma olasılığı yüksektir. Bu nedenle hemodiyaliz hastası özellikle güneşin çok dik ve etkili geldiği öğlen saatlerinde dışarı çıkmamaya güneşe direkt maruz kalmamaya dikkat etmelidir. Eğer böyle bir zorunluluk varsa da kuru kilosuna dikkat ederek her zaman aldığından biraz daha fazla sıvı tüketmeye dikkat etmelidir.

Bilindiği gibi hemodiyalize giren hastaların büyük kısmında idrar çıkışı ya yoktur, ya da çok az miktardadır. Vücudun su dengesinin korunması bu gibi durumlarda daha da zorlaşır. Vücuttan atılması gereken zararlı atıkların belirli bir idrar hacmi ile atılamaması, vücuda alınan sıvının kısıtlanmaması durumunda hipervolemi de denilen vücuttaki sıvı kitlesinin artmasına neden olur. Bu durum önemli kalp sorunlarının ortaya çıkışını kolaylaştırır. İşte bu dengenin korunması için hemodiyaliz hastasının sıcak yaz günlerinde de alacağı sıvıya dikkat etmesi gereklidir. Bu dönemde sıcak nedeni ile aşırı susama hissi hastaların gün içerisinde aşırı su ve sıvı gıda alımını artırıyor. Her ne kadar ter ve solunum yoluyla vücuttan atılan sıvı miktarı sıcak yaz günlerinde artsa da alınan sıvının miktarına dikkat edilmeli ve kilo yakından izlenmelidir. Her zaman önerildiği gibi diyaliz arasındaki günlerde alınan kilo miktarı 2-2.5 kg kadar olmalıdır.

2. Kalp damar hastalıklarına karşı gereken önlemlerin alınması

Aşırı sıcak ve nemli havalar kalp damar hastalıkları için tetikleyici olabilir. Bu nedenle önceden bilinen bir kalp hastalığı ve hipertansiyonu olan hemodiyaliz hastaları yaz aylarına özel bir dikkat göstermelidirler. Aşırı sıcağa çıkmaktan kaçınmalıdırlar. Hemodiyaliz hastalarının genelinde yaz aylarında tansiyon değerlerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Aşırı sıcakta gelişebilecek hipertansiyon krizleri kalp krizini ve beyin damarları ile ilgili kanama ve tıkanmalı ciddi olaylara neden olabilir.

3. İnfeksiyon hastalıklarına karşı korunma

Yaz aylarının en sık görülen infeksiyonlarından birisi mide bağırsak sistemi infeksiyonlarıdır. Bunlar da daha çok mikroplu gıdaların alınması sonrasında gelişir. Özellikle temizliğinden ve tazeliğinden emin olunmayan tavuk, çiğ sebze ve meyvelerin ve hazır gıdaların tüketilmesinde çok dikkatli olunmalıdır. Bu gıdaların alımından sonra gelişen ateş, bulantı, ishal tabloları besin zehirlenmesini düşündürür. Bulantı ve ishalle başlayan bu tür infeksiyonların çoğu kendiliğinden geçebilirse de özellikle ateşle birlikte ortaya çıkan ishal, karın ağrısı, bulantı kusma durumlarında mutlaka hekime başvurulmalıdır. Bu hastaların bir kısmının kısa süreli yatırılarak antibiyotik ve serum tedavilerine ihtiyaçları olabilir.

4. Güneş duyarlılığına dikkat

Kronik böbrek yetersizliği ve hemodiyaliz tedavileri hastaların bağışıklık sistemlerinde bir zayıflamaya neden olur. Bu durum vücudun kendi kendine onarabileceği bazı sorunların daha sık görülmesine neden olabilir. Bunlardan önemli bir örnek ciltte ortaya çıkan, bazıları tümör özeliği de taşıyabilen değişik döküntü ve kitlelerdir. Bu nedenle özellikle ciltteki bu önemli sorunların gelişiminde çok önemli bir faktör olan güneş ışınlarına aşırı maruz kalınması hemodiyaliz hastalarında tehlike oluşturabilir. Hastalar hekimleri tarafından özellikle girmemeleri istenmemişse, denize girebilirler ancak güneşlenmek amacıyla uzun süre güneş ışığında kalmamalıdırlar. Dışarıda uzun süre kalacak olduklarında ya da denize gireceklerinde mutlaka koruyuculuğu üst düzeyde olan güneş kremi ya da güneş yağları (20 faktörden büyük) kullanmalıdırlar. Gün içerisinde sıcak havaya çıkılması zorunluysa giysilere de dikkat edilmeli; rahat, cildi açıkta bırakıp vücudu aşırı sıcaktan koruyacak hafif ve açık renkli giysiler tercih edilmelidir.

5. Diyet önerileri

Yaz aylarının diyeti de önemli özellik taşır. Sindirim sistemini yoracak, aşırı yağlı, hazmı güç yiyeceklerden kaçınılmalı, daha çok sindirim sistemini yormayacak sebze ağırlıklı besinlerden yararlanılmalıdır. Bu tarz, sindirim sistemini uzun sürede terk edecek aşırı ve yağlı öğünlerden sonra ciddi kalp hastalıkları ve infarktüsler tetiklenebiliyor. Sıcak havanın da etkisi ile bu şekilde çok kolayca hayatı tehdit eden hipertansiyon krizleri, beyin kanamaları ve kalp sorunları ortaya çıkabilir. Hipertansiyonun tetiklenmemesi için aşırı tuzlu gıda alınmamalıdır. Yine yukarıda bahsedildiği gibi açıkta satılan ve mikropların kolayca üreyebileceği gıdalar tüketilmemelidir. Dışarıda yenilecek ve iyi yıkanması gereken gıda maddelerinin hijyen koşullarına uygun olarak hazırlandığına emin olunmalıdır.

Tuz dost mu, düşman mı?

Doğal besinlerdeki tuz elbette faydalıdır. Ancak ülkemizde ve dünyada tuz alımı giderek artıyor. Bunun önüne geçilmez ve halk, tuz kullanımında dikkatli davranmazsa, tuza bağlı hastalıklar daha da artacaktır.

Prof. Dr. **SANİYE ŞEN** / Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Başkanı

Doğal besinlerdeki tuz elbette faydalıdır. Ancak ülkemizde ve dünyada tuz alımı giderek artıyor. Bunun önüne geçilmez ve halk, tuz kullanımında dikkatli davranmazsa, tuza bağlı hastalıklar daha da artacaktır. Tuz yani sofra tuzu olan sodyum klorürün (NaCl), insan sağlığına etkisi konuşulurken, içindeki sodyum anlaşılır. Diğer memeliler gibi insan için de doğal besinlerdeki tuz yeterlidir. Vücudun vazgeçilmezi tuz, kan hacminin ve dolaşımının organlara ulaşmasını sağlar. Vücudun asit-baz dengesini düzenler, hücrelerin aktivitesi ve biyoelektriksel iletişimlerinde başrol oynar. Doğal besinlerdeki tuz, bu vücut fonksiyonlarında yeterli olduğu için insanlar milyonlarca yıl günde 0.25 gramdan az tuzla beslendi. İnsanların yiyeceklerine tuz katmaya başlamasıyla hastalıklar da arttı. Çağımızda endüstriyel beslenmeyle tuz alımı artan toplumlarda hipertansiyon, diyabet, şişmanlık çok görülüyor ve tuz bunlara bağlı ölümün birincil nedeni kabul ediliyor. Tuzu tanımayan toplumlarda ise bu hastalıklar yoktur.

Tuzun serüveni

İnka prensinin avladığı maralın etinin tuzlu toprağa düşmesiyle ya da Çin'in Şangay bölgesindeki gölde 5000 yıl önce keşfedilen tuz, verdiği tat duyusu ve iştah açıcı özelliğinden dolayı dünyaya hızla yayıldı. Mistik özellikler yakıştırıldı, maaş (sallary) ve para yerine kullanıldı. Asalet ve zenginlik göstergesi sayıldı. Günde 60 gram kadar tuz kullanan Ortaçağ insanının kemikleri bozuldu, boyu ve ömrü belirgin kısaldı. Hastalıklarla ilişkisi bilinmediğinden duyulan ilgi devam etti. Sonraları, ekonomik koşullar tuza ulaşımı zorlaştırsa da 1870'lerde kullanımı yeniden zirveye tırmandı.

Ancak, teknolojik olanaksızlıklar ve kan basıncının ölçülememesi, tuzun hastalıklardaki başrolünü fark ettirmedi. Tuzu tanımayan ve hipertansiyon, beyin kanaması, kalp krizi, kanser olmayan Alaska Eskimolarının, tuz ve tuzlu besinlerle tanışması ve bu hastalıkların hızla artmasından sonra 'uygar dünya' tuzun zararlarını fark etti. İnsanlar Çin hakanının M.Ö. 2600 yılında "Eğer tuz çok yenirse nabız sertleşir" sözüne kulak tıkamasaydı, tehlike daha önce fark edilecekti. Endüstriyel beslenmeyle hastalıklar katlanarak artınca, tuzun etkisi 1990 sonlarında tartışılmaya başlandı. İnsan böbrekleri genetik olarak günde 0,6 gram Na yani 1,5 gram sofra tuzunu atabiliyor. Tuzun fazlası; suyla birlikte vücutta birikir, kanın volümü ve basıncı artar, hipertansiyon gelişir. Dildeki tuza duyarlı algaçlar körelir, iştah artarak daha çok tuz ve kilo alınır. Tuz, direkt etkiyle de damarların ve böbreklerin yapısını bozar. Kalp krizleri ve kalp yetersizliklerinin yüzde 60'ı, beyin kanamalarının yüzde 65'i hipertansiyona bağlıdır. Beyin kanamasının tuzla ilişkisi, hipertansiyondan daha güçlüdür. Tuz artışıyla insülin direncinin karaciğerde yağlanmasıyla diyabet gelişir. Hipertansiyonlularda Tip 2 diyabet 2,5 kat fazladır. Fazla tuz, kanın akışkanlığını ve organların beslenmesini bozar. Böbrek içi basıncı ve idrarla protein atılımı artar. Böbreğin önce fonksiyonu, sonra yapısı bozulur ve zararlı hormonlar artar. Ayrıca, kemikteki kalsiyumu idrarla birlikte atılmaya sürükler, kemiklerde erime (osteoporoz) ve böbrek taşlarına yol açar. Taşlara bağlı tıkamalar ve iltihaplar da böbrek hastalığını hızlandırır. Tuz, mide kanserlerinin baş sorumlusu olan 'helicobacter pylori'ye direnç kazandırdığından mide kanserine yol açar. Tuz alımı ayrıca, astım ve migren krizini tetikler.

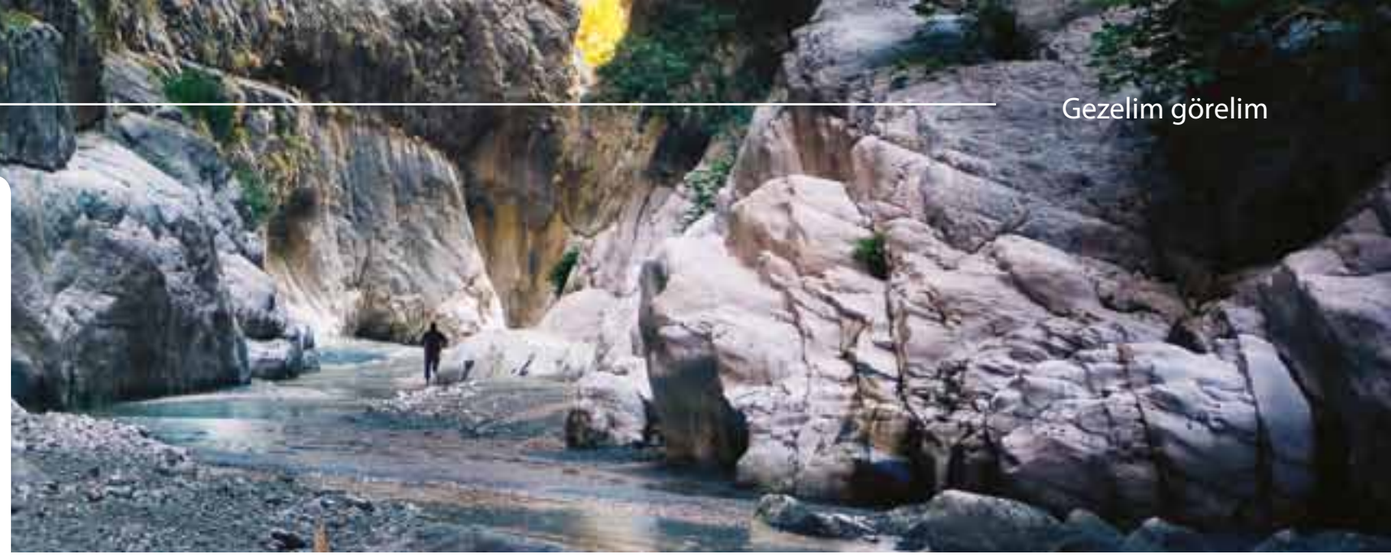
Tuzla mücadele edin

Endüstriyel toplumlarda tuzun yüzde 75-80'i hazır gıda ve meşrubatlardan, yüzde 5'i doğal besinlerden, yüzde 15'i pişerken veya sofrada eklenerek alınır. Tuz kısıtlanması da öncelikle hazır gıdalardan kaçınma, yemeklere az tuz koymayla sağlanır. 1990'larda hipertansiyonun, Avrupa ülkelerinde yüzde 40-50'ye, ABD'de yüzde 29'a ulaşması ve buna bağlı hastalıkların hızla artmasıyla bu ülkelerde tuzu azaltma politikaları başlatıldı. Finlandiya'da, 1974'te günlük 12 gram olan tuz alımı, 30 yılda kademeli olarak 6 grama indirilerek beyin kanamaları ve kalp krizleri yüzde 50, bunlara bağlı ölümde yüzde 80-76 azaltıldı. Böylelikle yaşam süresi 5-6 yıl uzatıldı. Bu başarıda 1400 kadar bilimsel çalışma, yayın ve medya yazılarıyla halk aydınlatıldı ve gıda sektörü etkilendi. Finlandiya'nın günlük tuz alımını 4 grama indirme politikası devam ediyor. Tuzla mücadelede ikinci başarı, 1990'da yüzde 42 olan hipertansiyonu yüzde 32'ye indiren İngiltere'nin başarısıdır. ABD'de yüzde 29'dan yüzde 27'ye düşürdü hipertansiyonu. Çalışmalar, tuz azaltılmasıyla 10 yıl içinde dünyada 8.3 milyon insanın ölümünün azalacağını ve bu ölçüde de maddi kazanç sağlanacağını bildiriyor. Dünya

Sağlık Örgütü de 2003 yılında günlük tuz alımının 5 gramın altına çekilmesini önerdi.

Ülkemizde tuz kullanımı artıyor

1990'larda ülkemizde yetişkinde yüzde 17 sanılan hipertansiyon 2000'lerde yüzde 23, 2008'de yüzde 33,4'e ve günlük tuz alımı da18 grama yükseldi. Yani, yetişkin nüfusun üçte biri hipertansiyonlu, üçte biri ön hipertansiyonlu. Sadece üçte biri şimdilik normal tansiyonludur. Son 10 yılda Tip 2 diyabetlinin sayısı yüzde 110 arttı. Yetişkin insanlarımızın yüzde 16'sında böbrek hastalığı var. Avrupa ve ABD'deki hastaların yüzde 50 fazlasına ulaştı. Tip 2 diyabete bağlı böbrek yetersizliğiyle diyalize giren hastalar da bu sürede yüzde 4'ten yüzde 26 ile birinci sıraya, hipertansiyon da ikinci sıraya yükseldi. 60 yaşın üstündeki insanların yüzde 55'i hipertansiyonlu, yetişkinlerin üçte biri obez, kadınların yüzde 48'i abdominal obez oldu. Ülkemizdeki beslenme ve tuz alım şekli ivedilikle önlem almayı gerektiriyor. Öncelikle bireysel sorumlulukla yemeklere eklenen tuz azaltılmalı ve tuzluktan uzak durulmalıdır. Özellikle çocuklar ve gençlerin yüksek tuzlu, nişasta bazlı şeker ve trans yağlı hazır gıdalardan uzak tutulması ilke edinilmelidir. Bilim insanları ve medyanın sorumluluğu eşliğinde tuzla mücadele devlet politikası haline getirilmelidir.



Maceracı ruhunuzu Saklıkent'te ortaya çıkarın

Türkiye'nin en gözde tatil bölgelerine çok yakın ama insan ayak izine uzak bir doğa harikası Saklıkent Kanyonu. Eşen çayının ince ince bir oya gibi işlediği kanyon, ziyaretçilerini doğayla baş başa yeni bir başlangıca çağırıyor.

Yazı **ERDEM ÇAĞLAYAN**

On binlerce yıldır süren bir mücadelenin ortaya çıkardığı eşsiz bir doğa harikasına davet ediyoruz sizi. Bir bilim kurgu filminin setindeymiş gibi ilerlerken, zamanın dünyayı nasıl şekillendirdiğine hayret ediyoruz tekrar. Şaşkınlığımızın sebebini öğrenmek için orada olmanız gerekiyor aslında. Fakat siz kararınızı verip, yola çıkıncaya kadar kesitler sunacağız bu enfes yurt parçasından. Sözü daha fazla uzatmayalım, Saklıkent Kanyonu'ndayız bu kez. Suyun yalçın kayaları dize getirdiği bir doğa harikası burası. Antalya ve Muğla'nın sınırları arasından uzayıp giden Saklıkent Kanyonu, doğanın türlü renklerini bir ressamın fırça darbelerinden çıkmış gibi seriyor gözlerimizin önüne. Eşen çayının bir kolu üzerindeki kanyon, jeomorfolojik olarak ilginç özellikler sergilerken, kızılçam, karaçam ve sedir ağaçlarının nefesi selamlıyor ziyaretçilerini.

Her adımda yeni bir heyecan, yeni bir hayranlık...

Saklıkent Kanyonu'nu sayfalarımıza taşırken ne kadar doğru bir seçim yaptığımızı anlıyoruz. Eşen çayının engel tanımayan sularıyla şekil verdiği Saklıkent Kanyonu, doğa örtüsü ve jeolojik yapının güzelliğiyle en önemli milli parklarımızdan biri. Adından da anlaşılacağı gibi sakladığı güzellikler daha yeni yeni keşfediliyor. Tios antik şehrine ve Fethiye'ye yakın bir bölgede bulunan kanyon, yaz aylarında Fethiyeliler'in vazgeçilmez bir piknik alanı aynı zamanda. Yerli ve yabancı turistlerin uğrak

yeri olan Saklıkent, söylentiye göre çok da uzak olmayan bir tarihte tesadüfen bir çoban tarafından keşfedilmiş. Ruh halinizi olumsuz etkileyen sorunlardan, stresten, trafikten arınmak ve derin bir nefes almaksa gayeniz, Saklıkent Kanyonu tam size göre. Çünkü burası adeta doğal bir rehabilitasyon merkezi. Kanyon boyunca doğa yürüyüşü yaparken ruhunuz her adımda yeniden tazeleniyor ve belki de uzun süredir unuttuğunuz bir huzur dünyasının kapılarından tekrar içeri giriyorsunuz.

14 kilometrelik düşsel bir deneyim

Saklıkent Kanyonu yalnızca doğa yürüyüşü yapmak isteyenleri değil, deniz ve kum meraklılarına da kucak açıyor, zira bölge Fethiye'ye 45 dakika uzaklıkta bulunuyor.

Kanyonun girişine yakın kesimlerde kızılçam ormanları karşılıyor ziyaretçileri. Milli parkın güneydoğu kesiminde, 1000 metrenin üzerindeki bölgelerde karaçam, Dumanlıdağ ve yakın çevresinde ise anıt niteliğindeki sedirler etkileyici görüntüler oluşturuyor. Kanyon yaklaşık 14 kilometrelik uzunluğuyla doğa yürüyüşü için mükemmel bir parkur sunuyor. Saklıkent'te ulaşmak adının aksine çok zor değil. Fethiye ile Kaş ilçelerinde konaklama için uygun tesisler misafirlerini en iyi şekilde ağırlıyor. Milli park alanında yer alan yayla yerleşimlerinde ise yetkililerle görüşmeler yapılarak konaklama sağlanabiliyor. Ayrıca milli park yetkililerinin uygun gördüğü sahalarda geçici olarak çadır ve karavanla konaklama yapılabiliyor. Yani çadırınızı yanınıza alıp, geceleri üstünüze serilen yıldızların anlattığı hikâyeleri dinleyebilir, üzerinde yaşadığımız dünya-

En sevdiğiniz insanlarla birlikte tarihi bir yolculuğa çıkmak ister misiniz? Saklıkent Kanyonu on binlerce yıl geriye götürüyor ziyaretçilerini. Vadinin iki yanında uzanan kayalar, dünyanın geçmişinden izler taşıyor. Her bir renk ya dinozorlardan yadigâr ya da ateşi keşfeden insanların bakışları düşmüş üzerine...

nın nasıl bir şaheser olduğunu yeniden keşfedebilirsiniz. Tatil rotanızı planlarken hatırlamanızda fayda var; Saklıkent Kanyonu'nda ayağınızın altından akıp giden serin sularla ferahlarken, hayal dünyanızın sınırlarında dolaşıp, kendinizi yeniden bulabiliyorsunuz.

Afrika'da bir cennet: Fas

Akdeniz'in Atlas Okyanusu'yla kucaklaştığı bir coğrafyaya doğru yola çıkıyoruz hep birlikte. Bize hem uzak hem çok yakın bir ülke olan Fas'ı tanırken, sahranın engin sarı kumları ardından tadımlık bir manzarayı keşfedeceğiz. Zengin bir kültürel miras, renkli kapıların ardında yaşayan insanlar tarafından canlı tutuluyor Fas'ta…

Yazı **ERDEM ÇAĞLAYAN**

Djemaa el-Fna Meydanı

Kazablanka

El-Badi Sarayı

Yaz tatili için planların yapıldığı şu günlerde deniz ve kumu mu tercih edeceksiniz, yoksa manzara eşliğinde kültür turlarıyla mı atacaksınız koca bir yılın yorgunluğunu? Sizi, bunları ve çok daha fazlasını deneyimleyeceğiniz bir ülkeye götürüyoruz bu sayımızda. Fas, sahranın sarı kızgın kumlarının bir okyanus ve bir denizle buluştuğu, geçmişte hüküm süren birçok medeniyetten izler barındıran özel bir coğrafyada bulunuyor. Bir Afrika ülkesi olmasına rağmen Avrupa'ya sadece birkaç kilometre mesafede bulunan Fas, tam bir kültür mozaiği sunuyor ziyaretçilerine. İslam tarihi açısından büyük öneme sahip olan ülke, 300 yıllık bir hanedanlığın yönetiminde bugün modern bir görünüm sergiliyor.

Gizemli ve renkli bir dünya 4 saat uzaklıkta

Türkiye'den yaklaşık 4 saatlik bir uçuş mesafesinde bulunan Fas, diğer kıta ülkelerine göre çok daha verimli topraklara ve su kaynaklarına sahip. Atlas Okyanusu kıyısında yer alan Kazablanka, Marakeş, Fez ve Meknes gibi şehirler ülkenin turistler için en cazip çekim merkezleri. Çarşısında yaklaşık 2000'e yakın mağaza olan Fez, eski ve yeni olarak ikiye ayrılıyor. Eski Fez, duvarlarla çevriliyken yeni Fez dışarıda konumlanıyor. Kumaşçılarıyla ünlü olan Fez'de Kraliyet Sarayı, Büyük Cami ve Bau İnania Medresesi diğer görülecek yerler. Almoravide hanedanlığının uzun süreler başkenti olan Marakeş ise ünlü bir ticaret merkezi. 67 metrelik minaresi ile Kutubiye Camisi, Menara bahçeleri, Palmiye Korusu, El Badi Sarayı, Jamaa El Fnaa Meydanı en fazla görülmesi gereken yerler olarak sıralanıyor.

Deniz ve kum meraklılarının Fas'taki adresi ise Agadir. Beş yıldızlı süper tatil köyleri ve otelleri ile dünyaca üne sahip olan Agadir, Atlas dağları ile okyanusun eşsiz manzarasını tatilcilere sunuyor. "Kazablanka", "Çöl'de Çay" gibi sinema tarihinin önemli filmleriyle de tüm dünya çapında üne kavuşan Fas, her köşesinde yeni bir sürpriz barındırıyor. Gezi planınızı yaparken çölde deve gezintilerini veya okyanusun beyaz köpüklerinde sörf keyfini listenize ekleyebilirsiniz.

Fas'tan almanıza değecek şeylerin başında ipek ve pamuklu kumaşlar, Fez porseleni ve deri ürünleri geliyor.

Nerede kalacaksınız?

Fas'ta her bütçeye uygun farklı konaklama seçenekleri söz konusu. Ancak hijyen koşullarını dikkate alarak otel seçimi yapmak, istenilmeyen sağlık koşullarıyla karşılaşmanızı engelleyecektir. Bireysel seyahat etmeniz halinde konaklayacağınız otelin üç yıldızın altına düşmemesine ve önceden rezervasyon yaptırmaya özen göstermelisiniz. Ayrıca otel seçerken büyük şehirlerde genelde oteller yeni, gezilecek yerler eski şehirde yer aldığından, şehrin yeni tarafında eski şehre en yakın otellerden birini seçmelisiniz.

Fas yemeklerinde çeşitli ve özel baharatlar kullanılıyor

2. Hasan Cami

Baharat kokularıyla zenginleşen çok kültürlü mutfak

Fas mutfağı Doğu'nun ve Akdeniz mutfağının kendine has lezzetlerini bir arada sunuyor tatilcilere. Acı ve baharatın çokça kullanıldığı yemekler bizim damak zevkimize çok uzak değil aslında. Genellikle et ürünleri ağırlıklı olan yemeklerin en ünlüsü ise "tajine". Bereketli toprakları ve iklimi sayesinde, Fas mutfağında çeşit çeşit sebze ve meyvenin tadına bakabilirsiniz. Özellikle yaz aylarında bunaltıcı sıcaklarda serinlemek isteyen Faslılar'ın ilk tercihi sıcak nane çayı oluyor. Fas şehirlerinde dolaştıkça bu kokuya neredeyse her yerde rastlamak mümkün. Mutfaktan bahsedince Marakeş'te bulunan Djemaa el-Fna Meydanı'na değinmek şart oluyor. Bu özel mekân özellikle akşam saatlerinde lezzet tutkunlarının ilk adresi oluyor. Fas gibi tarihi ve coğrafi zenginlikleri buluşturan bir ülkeyi anlatmak için yazılacak çok şey var. Ancak belki de en güzeli bu güzel topraklarda uyanmak sabaha…

PDA'lar ile hasta kayıtları kontrol altında

Modern hemşireliğin temellerini atan Florance Nightingale'den bu yana, bilim ve teknolojinin gelişmesiyle profesyonel hemşirelik rolleri ve işlevleri sürekli değişerek günümüzdeki halini aldı. Florance Nightingale'den günümüze kadar önemini koruyan hemşirelik uygulamalarından biri kayıt tutmaktır. Florance Nightingale sağlıkla ilgili istatistikleri tutan ilk kişi olarak tarihte yerini alıyor.

Ülke Başhemşiresi **EMİNE ÜNAL**

Hemşirenin en önemli sorumluluğu hastaya bireysel, teknik, bilimsel ve gereksinimi doğrultusunda bakım vermektir. Bu anlayışla hemşirelik mesleği sağlık hizmetlerinde bakımın kalite güvencesi ile sunulmasında belirleyici konumdadır. Kaliteli bir hemşirelik bakım hizmetinin verilebilmesi için yürütülmekte olan hizmetlerin kalitesini etkileyen sorunların zamanında saptanması, bu sorunlar doğrultusunda çözüm önerileri geliştirilmesi ve daha önceden belirlenen çözüm yaklaşımlarının uygulanmasıyla kaliteli hizmetin devamlılığının sağlanması önem taşıyor. Hemşirelerin verdiği bakımın bilimsel bir temele dayandırılması gerekiyor. Bilimsel bir temele dayalı olarak verilen bakımın objektif olarak ölçülüp değerlendirilebilmesi ise hemşirelerin verdiği bakımı kaydetmesiyle mümkündür. Yapılan hemşirelik girişimleri kritik bir öneme sahip olduğunda tutulan kayıtlar daha da önem kazanıyor. Hemşirelik uygulamalarının geçerliliğini doğrulamak, yapılan işlemlerin doğru, okunaklı ve zamanında kaydedilmesi ile mümkündür. Aynı zamanda bu kayıtlar tüm sağlık ekibinin kullandığı değerli bir kaynaktır. Kayıtlar; bakımın devamlılığını sağlama, yasal dokümantasyon, denetim aracı, eğitim-öğretim için kaynak oluşturma gibi yararları dışında iletişim, bütçe düzenlemeleri, izlem ve kalite göstergesi olarak da kullanılıyor. Kayıtların eksik olması ve düzgün tutulmaması yukarıda belirtilen tüm konularda aksamalara neden olacak ve hasta bakımını olumsuz şekilde etkileyecektir.

Hemşirelik bakımı ve hasta takibine dair kayıtlar diyaliz ünitelerinde de büyük önem taşıyor. Kayıtlar elle tutulurken eksik veya yanlış yazılabiliyor. Çoğu zaman okunaklı olmayabiliyor. En önemlisi tutulan kayıtlar takip formları doldukça arşive kaldırılıyor ve herhangi bir bilgiye ihtiyaç duyulduğunda bulmak hayli zor oluyor.

Kliniklerimizde, hasta bakım kalitesini en yüksek düzeyde devam ettirmek için kayıt tutulmasına büyük önem veriliyor ve bu amaçla teknolojiden en iyi şekilde yararlanılıyor. PDA'lar (cep bilgisayarı) bunun en güzel örneğidir. Hemşire, takip ettiği hastasına dair tüm bilgileri bir forma yazmak yerine PDA'ya kaydederek anında elektronik ortama gönderiyor ve tüm kayıtlar bir veri tabanı sisteminde saklanır hale geliyor. Bu sayede gerek hastaya dair bilgilere, gerekse bu bilgilerden sistemin oluşturduğu istatistiklere anında ulaşılabiliyor. Elle kayıt tutulmasında, hemşirenin kayıtlar için daha fazla zaman ayırması gerektiği gibi, istenildiği zaman geçmiş tedavilere ait bilgilere ulaşmak da zordur. PDA'lar hasta takibine dair her bilgiyi anında ve hızlı bir şekilde kaydetmeyi mümkün kılıyor. Böylelikle hemşireler teknolojiyi kullanarak meslekte yeni gelişmelere de katkıda bulunuyor.

BEN DİYALİZE GİDİYORUM

2006 yılının yaz sonu güzün yanında hüzün getirdi bana. Böbrek yetersizliği nedeniyle diyalize girmeye başladım. Diyalize başlamak fikri bile beni yalnızlığa ve ümitsizliğe sürüklemeye yetiyordu. O yazın sonunda aldığım bu haberle yıkılmıştım. Karamsardım, hastaydım, yalnızdım. Beni anlayacak kimse yoktu ama güçlü olmak zorundaydım. Kimseyle paylaşamadığım duygularımı sürekli bastırıyordum. 3 yıl boyunca periton diyalizi yaptım. Yanımda Demir Bey (periton diyaliz makinem), elimde kitaplarımla üç yıl geçirdim. Okuyarak diyalizin beni kapadığı odamdan dünyaya açılıyor, bilmediğim yerler geziyor, yeni yeni insanlar tanıyordum. Hayaller kuruyordum.

Bundan 3 ay önce peritonit oldum ve hemodiyalize geçtim. Narlıdere Diyaliz Merkezi'ne gelmeye başladım. İlk gelişimde çok ürkerek ve korkarak gelmiştim. Bu kadar sıcak bir ilgiyle karşılaşacağımı tahmin etmiyordum. Konuşma, dertleşmelerin ötesinde susmalarda ve bakışlarda bile bir anlayış ve sıcaklık vardı. Burada kendimi bulduğumu hissettim ve yerim burası dedim. Diyalizde olduğum her seans, psikolojik terapi seansı gibi geliyordu. Gerek çalışanların sevgileri ve ilgileri gerekse hastaların samimiyeti beni rahatlatmaya yetiyordu. Bir hastanın hastaneye gitme sıkıntısı değildi artık hissettiğim. Çalıştığım dönemlerdeki keyfi ve zevki duyarak geliyordum kliniğe. Tüm Narlıdere Diyaliz Merkezi çalışanlarına teşekkürler…

Özel FMC İzmir Narlıdere Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Ayşe Ulaş

BİR HASTANIN SESLENİŞİ

Görürdüm geçerken diyaliz servislerini
Bilmezdim hastaların ne çektiklerini
Başıma gelmez diye düşünürken
Ben de oldum diyaliz hastalarından biri

Kiminin anası kiminin bacısı
Kiminin karısı kiminin babası
Fark etmez kim olsa birdir acısı
Çeken bilir inanın zordur acısı, sancısı

Ey sağlam insanlar kulak verin bize
Hastalık sormadan girer bedeninize
Sağlam organlarınızı gömeceğinize
Bir hayat kurtarın sevinç verin bize

Ben de bu diyalizin nesine geldim
İnsanlar ağlaşır sesine geldim
Bir garip ölmüş de yasına geldim
Geldim doktorum sana güvendim geldim

Özel FMC Mersin Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Muteber Eratlı

HAYATA KÜSMEYİN

Bir yıl öncesine kadar çok iyiydim. Sonra diyaliz hastası olduğumu öğrendim ve üç ayda çok ameliyat geçirdim. Ameliyat boyunca hep sevdiklerime geri dönebilmek için acılara dayandım. Şimdi çok iyiyim, diyalize girmeye devam ediyorum. Hiçbir acıda hayata küsüp pes etmeyin; sabredin kardeşlerim.

Verdikler moral şifadır
Gelenler gitmemeye çalışır
Görürler güzellikleri
Gelirler kendileri

Doktorlar, hemşireler, teknisyenler
Hepsi de insanları severler
Herkesi memnun ederler
Kapadokya FMC'dirler

Kendini seviyorsan git Kapadokya FMC'ye
Derdini azaltıp dindirmeye
Her şeye gülüp eğlenmeye
Gel Kapadokya FMC'ye

Müdürü, sekreteri
Hepsi birbirinden değerli
Her işleri düzenli
Kapadokya FMC özellikleri

Özel FMC Kapadokya Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Nurgül Hatice Akmeşe

BEYAZ MELEKLER SİZE

Sevgisini bize veren
Güleç ve neşeli
Acıyı bal eyleyen
Beyaz meleksin sen

Bütün hastaların umudu
Çaresiz dertlerin dermanısın
Sanki bir bakışınla
Gülen yüzünle şifasın

Kim bilir senin ne dertlerin var?
Bilemem
Sabahın seherin de
Gülen, Şakalaşan
Sanki dertsiz gibisin

Yaşam günlerini bize verdin
Beyaz meleksin sen
Sen olmadan olmuyor
Yaşam kaynağımız sen
Ömrünüz uzun uzun sağlığınız yerinde
Haneniz huzurlu olsun
Beyaz meleklersiniz siz

Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Mustafa Akdölek

MUTLU YILLAR MUSTAFA SELİM

Diyaliz tedavisi aldığı sırada hamile kalan Özel FMC İzmit Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Bilgehan Polat'ın nur topu gibi Mustafa Selim adında bir oğlu olmuştu. Bilgehan Polat, 11 Mart'a iki yaşına giren oğlunun doğum gününü klinikte kutladı. Biz de Mustafa Selim'e daha nice sağlıklı yıllar diliyoruz.

BU, BENİM HAYATIM

1 Şubat 1957 yılında Kağızman'da doğdum. Şu anda İzmir'de yaşıyorum. Dünya tatlısı iki kızım ve mutlu bir yuvamız var. Bu yıl Özel FMC İzmir Narlıdere Diyaliz Merkezi'nde diyalize girmeye başladım. Moralimi hep yüksek tuttum ve kafamı bir şeye takmadım. Diyalize ilk geldiğim gün oldukça tedirgin ve gariptim. Ama kliniğe girdiğim gibi hemen herkese çok alıştım. Burada çalışan herkes çok iyi, çok güler yüzlü. O tedirginliğim bir an da kayboldu. Koluma ilk iğne girildiğinde bile hemşirelerin yaklaşımı bana çok güven verdi. Kendimi çok rahat ve güvende hissediyorum. Doktorlarım gelip muayene ediyor; beni dinliyor. Burada herkes bana yardımcı oluyor. İnanın diyalize girmediğim günlerde burayı özlüyorum ve hemen haftanın geçmesini bekliyorum. Moralinizi yüksek tuttuğunuzda her şey yolunda gidiyor. Diyetime ve beslenmeme dikkat ediyorum. Bana söylenenlere uymak için elimden geleni yapıyorum. Benim gibi diyalize giren tüm hastalar morallerini bozmasınlar, canlarını sıkmasınlar, iyi olacaklarını düşünsünler. Ben böyle düşünerek başladım diyalize, şu anda sağlığım iyi. Bana emeği geçen herkese, doktorlara, hemşirelere ve diyalizde çalışan tüm personele sonsuz teşekkür ediyorum. Kliniğimi çok seviyorum.

Özel FMC İzmir Narlıdere Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Semine Bülbül

Latincesi diabetes mellitus,
Var mı bundan başka berbat bir illet'us
Hatırı kalmasın diye dedi ki şeker
İnsanın hem canı, hem canını çeker,
Öyle bir dert ki, beter mi beter
Dönüyorum dergâha, "yeter Allah'ım yeter"
Diyorsam da, o hep bildiğini işler
Vücudun her gün bir yanını dişler
Bu dertle yaşamak oldukça zor
Gören gözlerimi eyledi kör
Güzelim böbreğimi çor eyledi
Sakin sinirlerimi hor eyledi
Kimileri diyor ki, "ettiğini çekiyor "
Gel sen bu sözü neye yorarsan yor
Kulak ver, tut bu tavsiyemi
Sakın abur cubur şeyler yeme emi
İşin sonu beni diyalizle tanıştırdı
Haftada üç gün gidip gelmeye alıştırdı.

Özel FMC Malatya Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Mehmet Cemil Bayazit

Cevaplarımız
‘NephroCare Yaşam Işığı’nın içinde...

NephroCare Yaşam Işığı dergimizin bir önceki sayısındaki sorularımızı yanıtlayarak bize gönderen hastalarımıza sürpriz hediyelerini ulaştırdık. Bu sayımızda da sorularımızı yanıtlayarak 0212 365 35 27 numaralı faksımıza gönderen ilk 100 hastamıza sürpriz hediyelerimiz olacak. Cevaplarınızı bekliyoruz.

Fistüllerle ilgili hangi bilgi yanlıştır?
A) El çantası taşırken kayışının fistül üzerine gelmemesine özen gösterilmelidir
B) Fistüllü koldan tahlil amaçlı kan alınmasında hiçbir sakınca yoktur
C) Fistüllü koldan asla tansiyon ölçtürülmemelidir
D) Fistül açıklığını korumak için fistüllü kolu sıkan kazak ve gömlekler giyilmemelidir

Grip aşısı için en ideal aylar hangileridir?
A) Eylül, Ekim ve Kasım
B) Aralık, Ocak, Şubat
C) Mart, Nisan, Mayıs,
D) Haziran, Temmuz, Ağustos

Fresenius ile ilgili hangi bilgi yanlıştır?
A) Fresenius bu yıl 100. yılını kutlamaktadır
B) Şirketin kurucusu Dr. Eduard Fresenius’tur
C) 2000 yılında, şirket kendi diyaliz makinesini piyasaya sürdü
D) 1980’lerin başında ilk polysulfone diyaliz filtresini geliştirdi

Türkiye’nin keşfedilmeye değer bir yeri olan Saklıkent nerededir?
A) Aydın
B) İzmir
C) Antalya
D) Gaziantep

Gelirini Türk Böbrek Vakfı’na bağışlayan Selda Topal’ın kitabının adı nedir?
A) Şiirlerin dili
B) Yaşama mektuplar
C) İsimsiz
D) Yaşama açılan kapılar

Adınız Soyadınız:
Klinik Adı:

İL	MERKEZ ADI	ADRES	TELEFON	E-MAIL
ADANA	Özel FMC Adana Seyhan Diyaliz Merkezi	2000 Evler Mah. Bülent Ecevit Bulvarı No:60/A Seyhan	0322 232 8852	adana-seyhan@fmc-ag.com
	Özel FMC Adana Yüreğir Diyaliz Merkezi	Seyhan Mah. 12. Sokak No:1/A Yüreğir	0322 323 0393	adana-yuregir@fmc-ag.com
ADIYAMAN	Özel FMC Adıyaman Diyaliz Merkezi	Merkez Mah. Turgut Reis Cad. 117 Sk No:25	0416 214 4767	adiyaman@fmc-ag.com
AKSARAY	Özel FMC Aksaray Diyaliz Merkezi	Kılıçaslan Mah. 1303 Sok. No:5	0382 213 3313	aksaray@fmc-ag.com
ANKARA	Özel FMC Ankara Keçiören Diyaliz Merkezi	Şevkat Mah. Cumhuriyet Caddesi No: 8/A Keçiören	0312 340 7334 - 35	kecioren@fmc-ag.com
	Özel FMC Ankara Yaşam Diyaliz Merkezi	İşçi Blokları Mah. 1500. Cad. No:9/C Çankaya	0312 286 8660	yasam@fmc-ag.com
ANTALYA	Özel FMC Antalya Diyaliz Merkezi	Sedir Mah. Zambak Cad. No:30 Çallı	0242 345 4563-64	nefrotalya@fmc-ag.com
	Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi	Bayındırlık Cad. Lara Kent Sitesi No:4 Güzeloba	0242 349 2004	tatil@fmc-ag.com
BALIKESİR	Özel FMC Balıkesir Renalege Diyaliz Merkezi	Ali Hikmetpaşa Mah. Yeni Sok. Ataç Apt. No:18/A Zemin Kat 10020	0266 249 8861-64	balikesir@fmc-ag.com
BOLU	Özel FMC Nefrobolu Diyaliz Merkezi	D-100 Karayolu Üzeri Civril Köyü Sapağı	0374 253 4353	bolu@fmc-ag.com
BURSA	Özel FMC Bursa Diyaliz Merkezi	Ulu Cad No:28/4	0224 251 5060	bursa@fmc-ag.com
	Özel FMC İnegöl Diyaliz Merkezi	İnegöl-Bursa Karayolu 2 km Kalburt Mevkii No:51 İnegöl	0224 714 2058	inegol@fmc-ag.com
	Özel FMC Bursa Uludağ Diyaliz Merkezi	Hacı İlyas Mah. Ulubatlı Hasan Bulvarı Falcon İş Merk. B Blok No:5 Osmangazi	0224 251 0700 - 252 1900	uludag@fmc-ag.com
DİYARBAKIR	Özel FMC Diyarbakır Diyaliz Merkezi	Kayapınar Mah. Diclekent Bulvarı 100 Sok. Eray Apt. No: 80	0412 257 6440 (3 hat)	diyarbakir@fmc-ag.com
ERZURUM	Özel FMC Erzurum Serhat Diyaliz Merkezi	Hüseyin Avni Ulaş Mah. Çat Yolu Üzeri Buğra Yapı No:1 Yıldızkent	0442 342 4423	serhat@fmc-ag.com
GAZİANTEP	Özel FMC Gaziantep Diyaliz Merkezi	Güvenevler Mah. 29115 nolu Cadde No: 15 Şehitkamil	0342 321 8114	gaziantep@fmc-ag.com
HATAY	Özel FMC İskenderun Diyaliz Merkezi	Yeni Şehir Mah. 22.Sok. No: 2/A D:1 İskenderun	0326 613 2236 (3 hat)	iskenderun@fmc-ag.com
	Özel FMC İskenderun Körfez Diyaliz Merkezi	Numune Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No:57-A İskenderun	0326 618 7860 -44	iskenderun2@fmc-ag.com
İSTANBUL	Özel FMC Ataşehir Diyaliz Merkezi	Barbaros Mah. Halk Cad. No:1 Yeni Sahra Ataşehir	0216 472 4115 - 472 3869	diamed@fmc-ag.com
	Özel FMC İstanbul Avcılar Diyaliz Merkezi	Merkez Mah. Burnaz Cad. No:4 Avcılar	0212 593 5790-91 - 676 4801-02	avcilar@fmc-ag.com
	Özel FMC Avcılar 2 Diyaliz Merkezi	Cihangir Mah. Eski Londra Asfaltı No: 197 Avcılar	0212 593 8036 - 593 2020	avcilar2@fmc-ag.com
	Özel FMC İstanbul Bahçelievler Diyaliz Merkezi	Bahçelievler Mah. Komik Hasan Efendi Sokak No:44 Bahçelievler	0212 441 8422 - 441 1128	bahcelievler@fmc-ag.com
	Özel FMC İstanbul Haseki Diyaliz Merkezi	Kürkçübaşı Mah. Cerrahpaşa Cad. No: 59 Haseki	0212 632 7400	ada@fmc-ag.com
	Özel FMC İstanbul Diyaliz Merkezi	Mehmet Akif Mah. Öztekin Caddesi No:20 Ümraniye	0216 526 5144-45	umraniye@fmc-ag.com
	Özel FMC Şişli Diyaliz Merkezi	19 Mayıs Mah. Gazi Berkay Sok. No:13/1 Şişli	0212 232 5850	sisli@fmc-ag.com
İZMİR	Özel FMC İzmir Buca Diyaliz Merkezi	Kozağaç Mah. 257/1 Sk No:5/A Buca	0232 438 1838 - 0232 439 1647	anka@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Ege Nefroloji Diyaliz Merkezi	Erzene Mah. 113 Sokak No:2 Evka 3 Bornova	0232 375 3235	egenefroloji@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Gaziemir Diyaliz Merkezi	Dokuz Eylül Mah. Önder Sk No:105/A-B Gaziemir	0232 252 5561 – 62	gaziemir@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Hatay Diyaliz Merkezi	Halide Edip Adıvar Cad. No:75B Konak	0232 250 4353 - 250 7383	hatay@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi	1847 Sok. No:13/3D Bayraklı	0232 363 7804-05 - 363 3963	nefron@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Nasır Diyaliz Merkezi	Ant Cad No:2 Yeşilyurt	0232 243 9363 -0232 231 6595	nasir@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmir Sevgi Diyaliz Merkezi	2/2 Sok. No:15 Üçkuyular	0232 224 0555 -224 0888	sevgi@fmc-ag.com
K.MARAŞ	Özel FMC Kahramanmaraş Kahraman Diyaliz Merkezi	Mehmet Akif Mah. Vakıf Cad No:61	0344 236 6501 (3 hat)	maras2@fmc-ag.com
	Özel FMC Kahramanmaraş Diyaliz Merkezi	Yenişehir Mah. Cumhuriyet Cad. 28. Sok. No:26	0344 221 9880 0344 223 9880	maras@fmc-ag.com
KAYSERİ	Özel FMC Kayseri Erciyes Diyaliz Merkezi	Gaziosman Paşa Mah. Bağdat Cad. No:7/A Kocasinan	0352 222 6242 - 222 4164	kayseri@fmc-ag.com
KOCAELİ	Özel FMC Darıca Diyaliz Merkezi	Bağlarbaşı Mah. İstasyon Cad. No:210 Darıca	0262 745 7445-46	gebze@fmc-ag.com
	Özel FMC İzmit Diyaliz Merkezi	Yenişehir Mah. Gazi Mustafa Kemal Bulvarı No:102 İzmit	0262 332 2500 - 55	izmit@fmc-ag.com
KONYA	Özel FMC Akşehir Diyaliz Merkezi	Yarenler Mah. 24 Ağustos Bulvarı 42550 Akşehir	0332 812 7622 - 813 59 04	aksehir@fmc-ag.com
	Özel FMC Konya Beyşehir Diyaliz Merkezi	Bahçelievler Mah. 961. Sok. No:1 Beyşehir	0332 512 1288 - 512 6461	beysehir@fmc-ag.com
	Özel FMC Konya Ereğli Diyaliz Merkezi	Yunuslu Mah. KazımKarabekir Cad. Gökdelen Apt Altı No: 45 Ereğli	0332 712 1919	eregli@fmc-ag.com
	Özel FMC Konya Ilgın Diyaliz Merkezi	Esentepe Mah. Esentepe Cad. 1. Sok. No:10 Ilgın	0332 882 8133	ilgin@fmc-ag.com
	Özel FMC Konya Diyaliz Merkezi	Esenler Mah. Yeni Sille Cad. No:83 Selçuklu Konya	0332 257 0315-16-17	konya@fmc-ag.com
MALATYA	Özel FMC Malatya Diyaliz Merkezi	Çöşnük Mah. Çevreyolu Cad. Gül Evler Altı No:21/A Merkez	0422 323 7548	malatya@fmc-ag.com
MANİSA	Özel FMC Akhisar Diyaliz Merkezi	Hürriyet Mah. 425 Sokak No:19/A Akhisar	0236 413 1554 - 412 4392	akhisar@fmc-ag.com
	Özel FMC Manisa Diyaliz Merkezi	2. Anafartalar Mah. 1537 sok No:1/A	0236 239 1155-66	egesa@fmc-ag.com
	Özel FMC Manisa Nefronege Diyaliz Merkezi	2. Anafartalar Mah. Halil Erdoğan Cad. No:65	0236 239 2302	manisa@fmc-ag.com
	Özel FMC Turgutlu Renalege Diyaliz Merkezi	Ankara İzmir Asfaltı Yolu No:155 Turgutlu	0236 313 9995	turgutlu@fmc-ag.com
MERSİN	Özel FMC Mersin Diyaliz Merkezi	Nusratiye Mah. 5015 Sk 39 /A	0324 337 1267-68	mersin@fmc-ag.com
NEVŞEHİR	Özel FMC Kapadokya Diyaliz Merkezi	Ragıp Üner Mah. 52. Sok. No:5	0384 215 1005	nevsehir@fmc-ag.com
ORDU	Özel FMC Fatsa Diyaliz Merkezi	Dolunay Mah. Seyitoğlu Sok. No:208 Fatsa	0452 433 6464 -24	fatsa@fmc-ag.com
	Özel FMC Ordu Diyaliz Merkezi	Şirinevler Mah. İsmet Paşa Cad. No: 200/A	0452 234 8119 0452 234 44 03 - 0452 234 56 59	ordu@fmc-ag.com
SAMSUN	Özel FMC Çarşamba Diyaliz Merkezi	Yeşilırmak Mah. Yeni Samsun Yolu No:60 Çarşamba	0362 834 1800 - 833 9993	carsamba@fmc-ag.com
	Özel FMC Samsun 19 Mayıs Diyaliz Merkezi	Körfez Mah. 19 Mayıs Bulvarı No:124 Kurupelit Atakum	0362 457 6161	samsun@fmc-ag.com
YALOVA	Özel FMC Yalova Diyaliz Merkezi	Gaziosmanpaşa Mah. Şehit Bihicarettin Cad. No:65	0226 811 3434 - 813 3727	yalova@fmc-ag.com

Vodafone %25 ÖİV engelini kaldırıyor.

GSM sektöründe bir ilki gerçekleştiriyoruz; herkesin ödemekle yükümlü olduğu %25'lik Özel İletişim Vergisi'ni engelli vatandaşlarımız için biz karşılıyoruz.

Vodafone'da her şeyin bir kolayı var, iletişime engel yok!

Kampanyaya katılan aboneler 60 ay boyunca, belirtilen tarifelerin aylık sabit ücreti üzerinden %25 ÖİV tutarı kadar indirim kazanacaklardır.

Cep Avantaj 500, Cep Avantaj 1000, Cep Avantaj 1500, Cep Avantaj Mini Süper, Cep Avantaj Midi, Cep Avantaj Vodafone'lularla, Cep Avantaj Her Yöne, Cep Avantaj Her Yöne Ekstra, Red Mini Tarifelerindeki aboneler, engelli olduklarını gösteren Sağlık Kurulu Raporu (%40 ve Üzeri Özür Oranı yazılı şekilde) ve Özürlü Kimlik Kartı ile kampanyaya katılabilir. Kampanyaya dahil olan aboneler izleyen dönem içerisinde kampanyadan çıktıklarında, hatlarını iptal ettirdiklerinde, devrettiklerinde, dondurduklarında, ön ödemeliye geçiş yaptıklarında, numaralarını başka operatörlere taşıdıklarında, kampanyanın geçerli olmadığı başka bir tarifeye geçtiklerinde, kampanyadan yararlanma haklarını kaybedeceklerdir. Abonelerden kampanyaya katılım için herhangi bir taahhütname alınmayacak, kampanya çıkışlarında ceza uygulanmayacaktır. Bir GSM numarası sadece 1 defa kampanyadan yararlanabilecektir. Bu kampanya mevcut ve planlanan taahhütlü kampanyalarla, cihaz kampanyalarıyla birlikte kullanılamaz. Taahhütlü diğer kampanyalara girmek isteyen müşterilerin bu kampanyadan çıkması gerekmektedir. Vodafone'un kampanya ve tarife özelliklerinde ve ücretlendirmesinde Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından belirlenen usullere uygun olarak değişiklik yapma hakkı saklıdır. Kampanya 30.06.2013 tarihine kadar geçerlidir.

Ayrıntılar: Vodafone Cep Merkezleri | vodafone.com.tr | forum.vodafone.com.tr | facebook.com/VodafoneTR | twitter.com/VodafoneTR | 444 0 542