NephroCare

Yaşam Işığı

Kış 2013

FRESENIUS MEDICAL CARE

Gündem

"Tüm sıkıntılara rağmen kaliteli hizmet anlayışımızı sürdüreceğiz"

Fresenius Hasta Okulu

Cilt sağlığımız ve can sıkıcı bir cilt problemi: Kaşıntı

Birlikte Yaşamak

Zahide Yetiş:
"Hiçbir şeyin moralinizi bozmasına izin vermeyin"

SAYI 13 KIŞ 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
AGAH KÖSECİOĞLU
ALP ÖZKAN
AŞKIN KORKUSUZ
DOÇ DR. FATİH KIRÇELLİ
PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER
ÖZLEM İSTEK
RABİA PAPİLA
SERAP YAZICI
ŞENAY ÖZER ÖZKAN

Yayın Koordinatörü
ERDEM ÇAĞLAYAN

Muhabir
SILA KÜBRA YILMAZ

Görsel Yönetmen
EROL DOĞAN

Çeviri
KIVANÇ CÖRÜT

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

Baskı: İSTANBUL BASIM
Tel: 0212 603 26 20

Yayın türü: Yerel, süreli

Merhabalar sevgili okuyucularımız,

“Yaşam Işığı”nın yeni bir sayısıyla yine karşınızdayız.
Dergimiz her geçen sayıda sizlerden daha fazla ilgi görüyor. Sosyal yazıların sizlere hoşça vakit geçirtmesi yanında eğitici makaleler sağlığınıza katkıda bulunuyor; daha bilinçli bir hasta olmanızı sağlıyor. Bu bilgileri kendi görüşlerimize göre değil, sizlerden aldığımız geri bildirimlere dayanarak yazıyoruz. Söz konusu beğeni bizleri çok mutlu ediyor; her yeni sayıya daha hevesli bir şekilde hazırlanıyoruz.

Bu sayıda neler var diye soracak olursanız, cevaplayalım: her zamanki gibi güzel şeyler var.
“Hayatın İçinden” bölümünde; öncelikle Rusya’dan gelen bir hastamızı Grigory Plotnik’yi tanıyacağız. Böylece hem ilginç bir yaşam öyküsüne tanıklık edecek, hem de ülkemizde diyaliz hizmetlerinin nasıl yürüdüğünü bir yabancının gözünden okuyacağız. Bir de Türk hastamız var; Kapadokya Diyaliz Merkezi’nden Seda Erdal. Sizlerle paylaşmak istediğimiz içtenlik dolu mektubunu duygulanarak okuyacaksınız.

“Gündem” bölümünde; öncelikle hepinizin uzun süredir farkında olduğu, yöneticilerden, klinik personelinden ya da medyadan duyduğu sıkıntılı bir durumu işleyeceğiz. Sizlere en iyi hizmeti vermeye çalışırken karşılaştığımız ciddi problemler var. Söz konusu problemlerin hizmet kalitemizi de etkileyeceği endişesi bizi üzüyor. Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Aşkın Korkusuz Türkiye’de diyaliz sektörünün sıkıntılarını ele alacak ve sizleri bu konularda bilgilendirecek. Bu başlık altında ilgi çekici bir konu daha var; “Nephrocare İnternet Sitesi.” İnterneti kullanan hastalarımız kolayca, çok sayıda yararlı bilgiye bu site vasıtasıyla ulaşabilecek.

“Büyüteç” bölümünde; hiç kullanmak istemediğimiz, ancak bazen kaçınamadığımız kateterleri işleyeceğiz. Bu gereçleri niçin kullanıyoruz; yol açabileceği sıkıntılardan nasıl kaçınırız? Hastalarımız bu soruların yanıtını yazımızda bulacak.

“Fresenius Hasta Okulu”nda; diyaliz hastalarında çok sık karşılaşılan, basit ancak bazen hayatınızı karartan kaşıntıyı gündeme getireceğiz. Bu problemin sıklığını olabildiğince azaltabilmek için cilt bakımı hakkında özet bilgiler de sunacağız.

“Doğadan” bölümünde; sağlık iksiri zeytinyağını ele alacağız. Beslenme uzmanımız Zeynep Koç ise sizlere lezzetli zeytinyağlı yemek tarifleri verecek.

“Gezelim- Görelim” bölümünde: İç Anadolu’nun incisi Konya’yı, bu topraklarda yaşamış olan ve ruhlara huzur veren sevgili Mevlana’yı tanıtacağız. Yaklaşan “Şeb’i Arus”u da bu vesile ile bir kez daha anımsayacağız.

“Birlikte Yaşamak” bölümümüze; herkesin çok sevdiği ve diyaliz hastalarımızın programını keyifle izlediği Zahide Yetiş’i konuk ediyoruz.

Özetle, “Yaşam Işığı”nın bu sayısı yine dikkatinizi çekecek konular ile 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

Hayatın içinden 4
“Fresenius Türkiye klinikleri dünyaya örnek teşkil ediyor”
“Diyaliz makinem beni hayata bağlıyor”

Gündem 8
“Tüm sıkıntılara rağmen kaliteli hizmet anlayışımızı sürdüreceğiz”
Yeni NephroCare internet sitemiz açıldı

Büyüteç 14
Kateter kullanan hastalarımız nelere dikkat etmeliler?

Birlikte yaşamak 16
“Hiçbir şeyin moralinizi bozmasına izin vermeyin”

Fresenius hasta okulu 18
Cilt sağlığımız ve can sıkıcı bir cilt problemi: Kaşıntı

Doğadan 20
Barış, zafer ve lezzetin simgesi: Zeytinyağı
Bu yemekler zeytinyağlı ve sağlıklı

Gezelim görelim 24
Mevlana’nın ışık saçan şehri: Konya

Değerlerimiz 26
Mevlana: “Ne olursan ol yine gel”

Beyin jimnastiği 28

Hastalarımızdan 30

Ödüllü sorular 34

“Fresenius Türkiye klinikleri dünyaya örnek teşkil ediyor”

Tatillerinde Antalya’ya gelen ve tatil boyunca Özel FMC Tatil Diyaliz Merkezimizi tercih eden Rus hastamız Grigory Plotnik, “Bu kliniği çok seviyorum. Çok iyimser ve pozitif bir ortamın yanı sıra mükemmel ve tecrübeli bir ekip var."

Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

1967 yılında Moskova’da doğdum. Annem öğretmen, babam mühendisti. Liseyi bitirdikten sonra Petrol ve Doğal Gaz Üniversitesi’ne girdim. 1991 yılı itibarıyla GAZPROM şirketinin farklı bölümlerinde çalıştım. 2001 yılında aynı üniversitenin Finans ve Krediler Bölümü’nden mezun olarak ikinci bir eğitim tamamlamış oldum. Şimdi emekliyim. Serbest çalışmaya devam ediyorum. Evliyim, Vanya adında bir oğlum var.

Böbrek yetersizliği teşhisi ne zaman konuldu?

Kronik böbrek yetersizliği askerlik sonunda ortaya çıktı. Aşırı üşüme sonrasında gelişen soğuk algınlığı için uzun süre tedavi uygulandı, ancak kesin tanı konulamadı. 1985 yılında Moskova’da ayrıntılı incelemeler sonrasında Glomerulonefrit teşhisi kondu. 1997 yılında durum kötüleşmeye başladı. Böbrek fonksiyonlarım hızla azaldı, kreatin değerleri çok yükseldi. 1998’de fistül açılarak bana düzenli diyaliz tedavisine başlamam önerildi. Bununla birlikte hastanede Prof. Dr. Sury ve Prof. Dr. İ. A. Borisov’un takibinde böbrek fonksiyonlarımda düzelme oldu ve kreatinin değerleri düştü. 2001 yılına kadar sıkı bir beslenme programı altında diyalizsiz yaşadım. 2001 yılının başında durum yeniden bozulmaya başladı. 13 Nisan 2001 yılında Dr. Denisov gözetiminde ilk diyalizimi oldum.

Diyaliz tedavisinin hayatınızın bir parçası olacağı fikriyle nasıl baş ettiniz?

Hayatımı diyaliz tedavisi alarak idame ettireceğimi öğrendiğimde, çoğu hasta gibi ben de şok geçirdim. Bu durumdan bir çıkış yolu olmadığını kabul etmek uzun sürdü, inanmayı reddettim. Genç yaşta, hayatının fiziksel ve duygusal baharını yaşayan biri olarak bu durumla yaşayamayacağımı düşündüm uzun süre. Bana tedaviyi gösterip tanıttıklarında ruhsal olarak tamamen çöktüm. Koluma fistül açabilmeleri için beni uzun süre ikna etmek zorunda kaldılar. Hayatımda beni daha neler beklediğini bilmiyordum çünkü. Bu süreçte ilk eşimden boşandım.

Diyalize başladıktan sonra hayatınızda olumlu ve olumsuz neler değişti?

Sürekli özgürlüğümün kısıtlanması ve hastaneye gitmek zorunda kalmam beni çok üzdü. Hayatımın alışılagelmiş düzenini tamamen değiştirmek zorundaydım ama insanın her şeye alışabileceğini biliyordum. İkincisi ise çalışma grafiğimi değiştirmek zorunda kalmamdı. Meslektaşlarım ve müdürlerimin bana bakış acıları tamamen değişti. Bana her an hastaneye yatmak zorunda kalıp önemli bir işin ortada kalmasına neden olacakmışım gibi bakıyorlardı. O dönemde birkaç büyük projeyle uğraşıyordum ki olağanüstü çabalarımla gerçekleşmeye başlamışken meydana gelen bu sağlık sorunları nedeniyle işlerim elimden alındı. Bana emekli olmam için baskı yaptılar. Durumun bunu gerektirmediğini ispatlamak için insanüstü çaba göstermem gerekti. Pozitif yönde de değişiklikler oldu; yaşama bakış açım değişti. Bugünkü eşim Olga’ya rastladım ki, Olga Tanrı tarafından gönderilen diğer yarımdı. Ayrıca diyalize başladıktan sonra hayatımda, sağlıklı olduğum döneme göre daha çok proje gerçekleştirdim.

Gece diyalizini neden tercih ettiniz?

Gece diyalizini tercih etmem iki nedene bağlı. İlki oturduğum yer, kliniğe çok uzak. Uzun süre trafikte kalıyordum. Bu nedenle gece diyalizini tercih ettim. İkinci sebep ise gece diyalizinde sürekli HDF tedavisi olma şansına sahip olmamdı. Bir yıldır bu tedaviyi oluyorum ve artık kendimi çok daha iyi hissediyorum. Eklem ağrılarım geçti, hareket etme ve iş yapma kabiliyetim arttı.

Tatillerde Antalya’ya gelerek Tatil Diyaliz Merkezimizde diyalize girdiniz. Sizce Rusya’da ve Türkiye’de diyaliz tedavisinde fark var mı?

Her zaman büyük bir memnuniyetle Fresenius Antalya Tatil Diyaliz Merkezi’ne geliyorum ve bu kliniği çok seviyorum. Burada iyimser ve pozitif bir ortam var. Bunu sağlayan da mükemmel, tecrübeli ve takım ruhuna sahip olan klinik ekibi. Eğer Fresenius standartları bu ekip tarafından uygulandığı gibi her ülkede uygulansaydı, ülkeler arasındaki kalite farkı ortadan kalkardı. Bu kliniğin dünyaya örnek teşkil edebileceğini düşünüyorum.

Diğer diyaliz hastaları için tavsiyeleriniz var mıdır?

Diyaliz hastalarına tavsiyem boşuna vakit kaybetmemeleri. Okuyun, öğrenin, çalışın, seansta geçirdiğiniz zaman sizin zamanınız. Moralinizi olabildiğince yüksek tutun. Doktorların tüm önerilerine ve sınırlamalarına dikkat edin. Bu, sağlıklı geleceğinizin garantisidir. Yakınlarınızın size ihtiyacı var, siz olmadan onlar mutsuz olur. Buralara yolunuz düşerse her zaman misafirliğe beklerim.

“Diyaliz makinem beni hayata bağlıyor”

Diyaliz makinesini, kimi zaman kızdığı, kimi zaman dertleştiği bir arkadaşı olarak gören Özel FMC Kapadokya Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Seda Erdal, arkadaşına yani diyaliz makinesine bir mektup yazarak dergimizle paylaştı. İşte Seda Erdal’ın duygu yüklü mektubu:

Yaşama sebebimsin; ayakta durabilmem için tüm zorluklara karşı varlığımsın. Zorluklar beni yorsa da bu senden vazgeçebilirim anlamına gelmez, gelemez. Çünkü yorgun da düşsem, hasta da olsam, “ölüyorum artık, uzak dur benden” desem de olmayacak biliyorum. Ben sana mecburum, seninle ayaktayım, seninle varım, canım yansa da son nefese kadar seninleyim. Ama biliyor musun senden önceki hayatımı çok özlüyorum. Çocuksu halimi, gülen yüzümü, okulumu, arkadaşlarımı, koşup oynadığım evimin bahçesini, akşam ezanı okunurken kuşların uğultusunu, bulutların şekilden şekle girişini izlemeyi özlüyorum. Saysam bitmez ki senden önceki hayatımın ne kadar güzel geçtiğini. Bu güzel hayatımın üstünden zor seneler geçti. Ama yine de şükür ettim, çünkü benden daha kötü durumda olanlar vardı. İlk hastaneye geldiğim, doktorların hastalığıma teşhis koyduğu o günü dün gibi hatırlıyorum. “Böbrek yetersizliği ve haftada iki gün diyaliz alman gerek” dediler. Diyaliz nedir bilmiyordum ama sorma o anki halimi dünyam yıkıldı. “Olmaz” dedim. Kabul etmek zordu çünkü ama ne çare...

Ve seninle tanıştım

Sonra sen girdin hayatıma. Önce çok korktum, seni hayatıma kabul etmek hiç kolay değildi. Bu gerçeği değiştirmeye ne ailemin ne de sevdiklerimin gücü yoktu. Ama benim için faydalıydın. Bana katlanmak, dayanmak ve şükretmek düşerdi. Etrafımda gerçekten öyle kötü durumda olanlar vardı ki yürek dayanmaz; yeni doğan bebekler diyaliz alıyordu. Bu nedenle kendimi hiç hasta olarak görmedim. Seni görünce gelmeyi istemezdim, hatta kaçmayı bile düşünmüştüm. Bayram gününe denk gelirse “ne yaparım?” diye düşünürdüm. Çünkü sevdiklerim gelecekti ve ben olmayacaktım. Üzülecektim ve içten içe kızacaktım sana. Oysa klinikteki doktorlar, hemşireler ve çalışanlar cana yakındı, gülen yüzleriyle umut verirlerdi.

Seninle büyüdüm

Seninle geçirdiğim iyi kötü günlerimle büyüdüm. Ben, hayatın bana getireceği zorluklara karşı göğüs germeye çalışırken sen de sana gelen hastaları hayata bağlıyordun. Sen aslında zor kabul edilebilecek, bir o kadar da zor terk edilecek bir şeysin. Seni seviyorum; sen tutunacak dalım oldun. Sana haftada iki kez gelmeyi azap görürken şimdi severek, isteyerek geliyorum. Doğruyu söylemek gerekirse sadece senin için gelmiyorum; seninle birlikte sevdiklerim de çoğaldı. Bana yardım etmek, yol göstermek isteyen insanlar var klinikte. Herkesten çok memnunum ve hepsini çok seviyorum. Hatta bu klinikte olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Burada kocaman bir aileyiz; kliniğimdeki herkese ve doktorum Aylin Hanım’a binlerce teşekkürler.

Artık bayramlarda diyalize girmeyi dert etmiyorum, burukluk olsa da içimde beni klinikte bekleyen ikinci bir ailem var. Ne olursa olsun hayat yaşamaya değer. Yaşamanın tadını çıkarmamız gerek sevdiklerimizle, sevenlerimizle. Çok yoruldum ama iyi ki varsınız; hayatıma hoş geldiniz. Tam yedi yıldır beraberiz seninle. Rabbimden klinik çalışanlarına da bol sabır diliyorum. Eğer şuan hayattaysam bunun sebebi bu değerli klinik ve diyaliz makinem. Arkadaşlarıma şunu söylüyorum; umudumuz asla kaybetmeyelim ve şükür edelim.

“Tüm sıkıntılara rağmen kaliteli hizmet anlayışımızı sürdüreceğiz”

AŞKIN KORKUSUZ FMC Türkiye Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

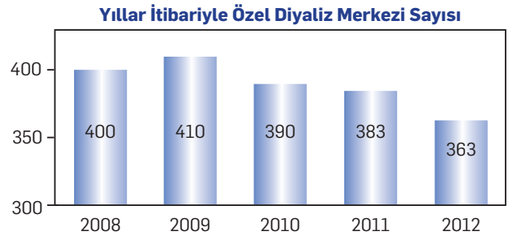
Devletin yeterli ve kaliteli diyaliz için uygun bir geri ödeme yapmaması nedeniyle diyaliz merkezleri ekonomik olarak çok zor günler geçiriyor. Bu durumu siz değerli hastalarımıza yansıtmamak adına çeşitli fedakârlık ve özverilerde bulunuyor; büyük bir risk oluşturacak bu gelişmeleri kurumlarla görüşerek çözmeye çalışıyoruz.

Ülkemizde sayıları 60 binlere ulaşmış diyaliz hastalarının bugüne kadar çok hissetmedikleri ancak günbegün artan ve son dönemde artık yavaş yavaş su yüzüne çıkan sektörel sorunlarımızdan bahsetmek ve aynı zamanda faydalı olacağını düşündüğüm bazı bilgileri sizlerle paylaşmak istiyorum. Türkiye’de özel diyaliz merkezlerinin yaygınlaşması 1990’lı yılların başında başladı. Bu gelişim devlet eliyle değil özel sektörün yatırımlarıyla oldu. Buna paralel olarak özel sektörle birlikte diyaliz sektörü gelişti ve büyüdü. Fresenius ise Türkiye’de sağlık hizmeti sunumunda yer alan yatırımlarına 1996 yılında başlamış ve bugüne kadar yaklaşık 280 milyon TL yatırım yapmış çok uluslu bir kuruluş olarak faaliyetlerini sürdürüyor ve sektörel gelişime katkıda bulunuyor. Kuruluşumuzun bir dönem Türkiye’deki diyaliz merkezi sayısı 59’a ulaştı, bugün ise 24 il’de 53 diyaliz merkeziyle ülke genelinde önemli bir yere sahip. Fresenius Türkiye aynı zamanda Avrupa’da sahip olduğu diyaliz merkezi ve hasta sayısıyla dikkat çekiyor ve uluslararası düzeyde dikkatle izleniyor.

Geride bıraktığımız son yedi yıl içinde; kuruluşumuz, finansal açıdan bazı sıkıntılar yaşıyor olsa da, tedavi kalitesinden, diyaliz teknolojisine olan yatırımlarından, dünya standartlarında vermiş olduğu hizmetlerden asla taviz vermemiş, sahip olduğu sorumluluk bilinciyle çalışmalarına devam ediyor. Bu çerçevede şirketimiz,

- Ev hemodiyalizini Türkiye ile tanıştırdı ve hasta sayısı bakımında bugün Avrupa’da 4’üncü, dünyada ise 8’inci lider ülke konumuna geldi,
- High Flux kullanım oranımız yüzde 98,8’e ulaştı,
- Online HDF tedavi modelinde yüzde 27’lere gelindi,
- Fresenius ürünleriyle periton diyalizinde tedavi alan 1.420 diyaliz hastasına hizmet sağladı,
- Tedavi çıktılarıyla yapılan değerlendirmede Avrupa’da Fresenius kliniklerinin yer aldığı ülkeler arasında son yıllarda ilk beş ülke arasında yerimizi sağlamlaştırdık ve ilk sırada olmak adına gereken çalışmaları yapıyoruz.

Değerli hastalarımız, bu çalışmaların ardında yaşanan büyük bir sıkıntıya değinmek istiyorum. Diyaliz sektörü olarak yaşanan bu sorunu, devletin yeterli ve kaliteli diyaliz için uygun bir geri ödeme yapmaması şeklinde tanımlamamız sanırım yanlış olmayacaktır. Son yıllarda diyaliz merkezleri ekonomik olarak çok zor günler geçiriyor. Sektör bu durumu siz değerli hastalarımıza yansıtmamak adına çeşitli fedakârlık ve özverilerde bulunarak, büyük bir risk oluşturacak bu gelişmeleri kurumlarla görüşerek çözmeye çalışıyor. Maalesef son yedi yıldır gerek kuruluşumuzca gerekse diyaliz merkezlerini temsil eden iki derneğin çalışmalarıyla bir türlü istenen sonuca ulaşamadık. Son iki yıldır kamuda görüştüğümüz tüm makamlar sorunlarımızı kabul eden bir yaklaşım sergilemiş hatta bunu beyan etmiş olmalarına rağmen arzu edilen artışı henüz sağlayamadık. Sizlerle içinde bulunduğumuz durumu yansıtacak bazı tabloları bu noktada paylaşmak isterim:



Diyaliz Merkezleri Yönetmeliği’ne istinaden, yeni diyaliz merkezlerinin açılmasının ön izne bağlı hale geldiği 2010 yılından bu yana 54 adet özel diyaliz merkezi kapandı. Bu dönemde yeni açılan dokuz merkezin ikisi daha önceden alınmış

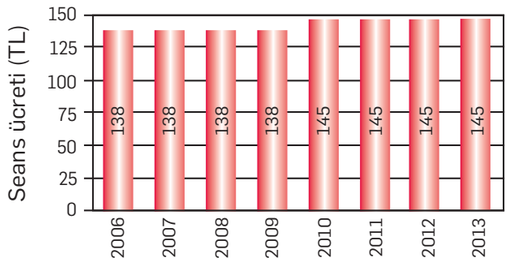
ön izinleri gereği hastane bünyesinde açıldı, ikisi ise askıda olan ruhsatın faaliyete geçirilmesi şeklinde oldu.

Yıllar	Kapanan Özel Diyaliz Merkezi Sayısı	Yeni Açılan Özel Diyaliz Merkezi Sayısı
2010	25	5
2011	8	3
2012	22	1
TOPLAM	55	9

Bazı Avrupa ülkelerindeki diyaliz ücretlerini Türkiye ile kıyaslamasını yaparsak dikkat çekici rakamlara tanık oluyoruz.

Fransa	294,00 Euro
İtalya	165,00 Euro
Portekiz	**115,79 Euro**
İspanya	129,00 Euro
Yunanistan	118,00 Euro
TÜRKİYE	**145. -TL (~ 53.- Euro)**

Bu tabloda da görüldüğü üzere, ülkemizde kamunun uyguladığı fiyat, bu referans ülkeler içindeki en düşük fiyata sahip olan Portekiz'in fiyatının yaklaşık yüzde 54 altında bulunuyor. Son olarak sizlerle seans ücretlerininde yıllara göre değişimini gösteren tablomuzu paylaşmak istiyorum.



Yukarıda izah etmeye çalıştığım sektörel sıkıntılar bu yaz sonu itibarıyla sizlerinde dikkatini çekecek şekilde görsel ve yazılı basında gündeme gelmeye başladı. Ağustos sonu itibarıyla bazı kanalarda hasta taşıma hizmetinin kaldırılmasına dair sektörün planlama yaptığını içeren haberler yapıldı. Ekim ayının son günlerinde ise fiyat farkı alınmayan bazı branşlardan olan kanser ve diyaliz hastalıklarının tedavisinde hastalardan fiyat farkı alınabileceğine dair gazetelerde haberler okuduk. Bu haberler yaşanan problemlerin çözümüne dair ortaya atılan bazı görüşleri yansıtsa da çözüm için en önemli ve gerekli adım devletin geri ödeme hususunda makul bir artışı, hiç vakit kaybetmeden yapmasıdır. Şimdiye kadar herhangi bir hasta mağduriyetinin yaşanmamışlığının arkasında gerek şirketimizin gerekse sektörün bu hususdaki çalışmalarını moralini bozmadan sürdürüyor olması yatıyor. Ancak öte yandan devletimizin gerekeni sosyal bir devlet olma sorumluluğu ilkesiyle yapmasını bekliyoruz. Bu can sıkıcı tablonun ve yılların bir noktadan sonra düzeleceğine dair inancı hep taşıdık. Fresenius Türkiye olarak sizlerle olan beraberliğimizi standartlarımızdan ve prensiplerimizden taviz vermeden, uluslararası deneyim ve gücümüzle devam ettireceğiz.

nephrocare.com.tr

Yeni NephroCare internet sitemiz açıldı

SERAP YAZICI NephroCare Pazarlama Müdürü / serapyazici@fmc-ag.com

Her yaştan çok ama çok daha fazla kişi artık sağlık ve yaşam konularında internette araştırma yapıyor. Diyaliz hastaları için de artık istedikleri bilgilere ulaşabilecekleri yeni bir kaynak var. Yeni NephroCare internet sitesi.

Pek çok insan için günlük hayatlarının bir parçası haline geldi; internette sörf yapmak, sohbet veya e-postalara bakmak hem evde hem işte yaygın aktivitelerde bulunmak. Aslında ne kadar yeni bir fenomen olduğunu gözardı etmek çok kolay. İnternet kullanımı yaşlılar arasında giderek artıyor. Ülkeler de genişbant altyapılarını geliştirmeye devam ediyorlar. İnterneti kullanan kişi sayısı arttıkça, böbrek yetersizliği veya diyalizle daha iyi yaşamak veya dolu dolu yaşamak için internette sağlıkla ilgili bilgi arayan insan sayısı da artıyor. Bu nedenle yenilenen NephroCare internet sitesinin açıldığını sizlere duyurmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Yeni NephroCare internet sitesi, hastalar, hasta yakınları, doktorlar, hemşireler, sağlık kurumları ve böbrek yetersizliğiyle ilgilenen herkes için çok değerli bilgiler sunuyor. Sitede NephroCare hizmetlerine dair bilgiler, böbrek yetersizliği, tedavi seçenekleri ve tedavi teknolojisi hakkında açıklamalar, böbrek yetersizliğinin aşamaları ve risk faktörleriyle ilgili detaylı bilgiler bulunuyor. Ayrıca çalışan hikâyeleri, egzersiz tavsiyeleri, özel olarak diyaliz hastaları için hazırlanmış kolay yemek tarifleriyle beslenme önerileri bulabilirsiniz.

Ayrıca NephroCare Yaşam Işığı dergisinin tüm sayılarını da internet sitesi üzerinde görebilirsiniz. Türkiye'deki tüm kliniklerimiz hakkında bilgilere, hatta eğer gezmeyi seviyorsanız dünyadaki diğer NephroCare klinikleri hakkında bilgilere de NephroCare internet sitesi üzerindeki "Diyaliz Merkezlerimiz" bölümünden erişebilirsiniz. Ayrıca doktorlar ve hemşireler için de "NephroCare'de çalışmak" hakkında bilgilere internet sitesi üzerinden erişilebilir.

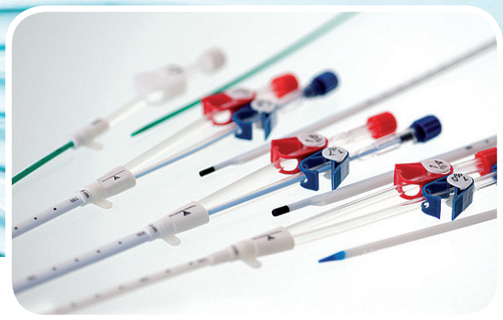
İlerleyen dönemlerde internet sitemizde birçok yenilik ve yeni bilgiler sizleri bekliyor olacak.

İnternet sitemize ulaşmak için www.nephrocare.com.tr adresini girmeniz yeterli. Eğer NephroCare Yaşam Işığı'nı okumaktan hoşlanıyorsanız, yeni NephroCare internet sitemizi bilgilendirici ve eğlenceli bulabilirsiniz. Girip bir göz atmaya ne dersiniz?

Kateter kullanan hastalarımız nelere dikkat etmeliler?

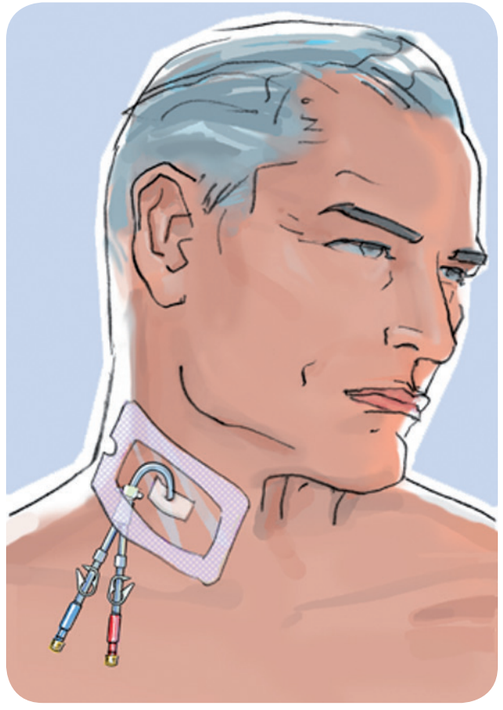
Prof. Dr. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER
İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı Başkanı

Hastalarla diyaliz makinesi arasında kan akımını sağlayan üç aracı vardır: Fistüller, greftler (suni damarlar) ve kateterler. Bu üç yol içinde en az tercih edileni ve hastaya en fazla rahatsızlık vereni kateterlerdir. Fresenius kliniklerinde hastaların yaklaşık yüzde 10'u kateterle diyalize giriyor. Kateterler başlıca iki türlüdür: Geçici (tünelsiz) ve kalıcı (tünelli) kateterler.



Kateter kullanımı ne zaman gerekli olur?

Kateter bazen hasta diyalize ilk başlarken gerekli olur. Hastalığı sinsi seyrettiği için farkına varılamayan hastalarda ani olarak diyaliz gerekli olduğu zaman mecburen kateter kullanılarak acil diyaliz başlatılır. Öte yandan, zaten diyalize girmekte olan bazı hastalarda fistül veya greft mevcut olduğu halde bu damar girişinde sorun ortaya çıkabilir; bu durumda da diyalizi sürdürebilmek amacıyla kateter kullanımına geçilir. Bu kateterler boyuna, göğüste köprücük kemiği altına veya kasığa yerleştirilebilir. Kateterlerin olumlu yönleri dolaşım sistemine anında erişim sağlamaları; kateterli hastaların diyaliz sırasında rahatça kollarını ve ellerini hareket ettirebilmeleri ve iğne girişi için ağrı çekmemeleridir. Öte yandan kateterin ciddi yan etkileri de vardır; takılmaları sırasında hastanın acı duyması ve değişik sorunlar ortaya çıkması, uzun vadede damarların daralması veya infeksiyon gelişmesi ya da kateterlerin tıkanması gibi. Kateter kullanımıyla bazen toksinlerin kandan uzaklaştırılması için gerekli olan yüksek kan akışı sağlanamayabilir. Kateter bakımı, genellikle hemşireler tarafından yapılır. Kateter çıkış yeri, her diyaliz tedavisi sırasında temizlenir.



Kateteri olan hastalar nelere dikkat etmelidir?

Hekim tarafından izin verilmediği sürece, kateter bakımı hastalar tarafından yapılmamalıdır. Hastanın kendi kateter bakımı uygun bulunursa hemşireniz size nasıl pansuman yapılması gerektiğini öğretecektir. İğne ve makas gibi keskin nesneler bir kateterin yakınında kesinlikle kullanılmamalıdır. Ciddi yaralanmaları önlemek için, aşağıdaki durumlar diyaliz merkezine derhal rapor edilmelidir:

- Kateter kapağı gevşekse ve düşmüşse,
- Kateterin herhangi bir bölümünde bir delik veya ayrılma olduysa,
- Kan dışarı sızıyorsa.

Aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz, hemen doktorunuzla veya hemşirenizle temasa geçiniz:

- Kateter çıkış yerinde ağrı,
- Çıkış yeri etrafında herhangi bir akıntı, kızarıklık, şişlik,
- Çıkış yerinde herhangi görünür bir değişiklik,
- Titreme veya ateş.

Kateterli hastalarda ortaya çıkabilecek sorunlar

Sorunlar nadirdir, fakat her hastanın bunların farkında olması ve nasıl tepki vereceğini bilmesi önemlidir. Eğer kateterde kanama görürseniz, elinizle sıkıp bastırarak, kıskacını sıkıştırarak veya kateterin uçlarını bağlayarak kanamayı durdurun. Yardım için en yakın acil servise gidin ve diyaliz merkezini hemen bilgilendirin.

Kateterde hava olması çok tehlikeli olabilir. Eğer kateter kapağı kesildiyse ya da kapak yanlışlıkla açıldıysa bu durum ortaya çıkabilir. Bu durumda, nefes darlığı ve göğüs ağrısını takiben daha ciddi problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bu acil bir durumdur. Kateter hasar görmüş veya kapağı çıkmışsa, çıkış yeri yakınından hemen kateteri sıkıştırın. Yardım için acil durum numarasını arayın ve mümkünse hemen diyaliz merkezine bildirin. Bu durumu önlemek için, kapakların her zaman yerinde olduğundan ve kateter etrafında keskin nesneler bulunmadığından emin olun. Kateter pansuman yerini, diyaliz seansları arasında kuru ve güvende tutun. Kateter yerleştirildiğinde bazen boyundaki damar daralmaya başlar. Eğer el, kol, boyun ya da göğüste şişlik fark ederseniz, bu sorun söz konusu olabilir. Bir sonraki diyaliz seansında hemşirenize durumu bildirin. Hemşireler durumu doktora bildirecektir ve doktorunuz da durumu değerlendirmek için özel bir test yapılmasını isteyecektir.

Kateter bakımında yapılması ve yapılmaması gerekenler:

Yapılması gerekenler:

- Kateter ve çevresini sürekli olarak temiz ve kuru tutun.
- Kateterinizin çıkmasını önlemek için cildinize bantlanmış şekilde tutun.
- Hemodiyaliz hemşiresi dışında kimsenin kateterinize müdahale etmesine izin vermeyin.
- Eğer kateter yanlışlıkla kesilmiş veya çıkarılmışsa: Kateterin kalan kısımlarının kıskacını sıkıştırın. Steril bir gazlı bez kullanarak giriş yerinde doğrudan basınç uygulayın. Kateter çıkış yeri etrafında herhangi bir akıntı, kızarıklık, şişlik veya ağrı fark ederseniz hemen doktorunuza ve diyaliz hemşirenize söyleyin.

Yapılmaması gerekenler:

- Kateteri sıkmayın, bükmeyin ve çekmeyin.
- Kateterin yakınında keskin nesneler kullanmayın.
- Doktorunuz izin vermedikçe kateteri ıslatmayın.

“Hiçbir şeyin moralinizi bozmasına izin vermeyin”

Röportaj **ÖZDEN KILIÇ**

Enerjisi, gülümsemesi, samimiyetiyle herkesin gönlünde taht kuran başarılı sunucu Zahide Yetiş’in işini çok sevdiğini ve saygı gösterdiğini ekran karşısından hissetmek mümkün… Zahide ile Yetiş Hayata programıyla izleyiciyle yeniden buluşan Zahide Yetiş, sıkıntısı olan herkese yardımcı olabilmek için elinden geleni yapıyor. Biz de, hastalarımızın yakından takip ettiği bu “güzellikle” keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Çocukluğunuzdan bahseder misiniz? Nerede büyüdünüz? O zamanlar ekranlarda olma hayaliniz var mıydı?

Avusturya Viyana doğumluyum. Çocukluğumsa İzmir’de geçti. Tombik, dalga geçilen iri bir çocuktum. İtilip kakılmanın, hor görülüp dışlanmanın ne demek olduğunu çocukken öğrendim. Hiç hesapta yokken teyze rolüyle sahneye çıktığımda alkış kıyamet sahneden inişimse hayatımın dönüm noktası oldu. Babamın elektronik merakı nedeniyle kamerayla beni görüntülemesi çocukken başlayan ısınma turlarıydı. Bir de babaannemin duası; “benim kızıma iş yaptırmasınlar süsleyip püsleyip oturtup seyretsinler” derdi. Aklında televizyon asla yoktu tek dileği hayırlı bir yere gelin gitmemdi tabii (gülüyor). Onun iyi bir hatip oluşu da beni çok etkilemiştir. Şimdi sizinle konuşurken anlıyorum hayat bizi farkında olalım olmayalım bir şeylere hazırlıyor işte. Beni de ekrana hazırlamış.

Ve ilk izleyiciyle buluşmanız nasıl gerçekleşti?

İzmir TRT’de gençlik programlarıyla başladım. 17 yaşımdaydım. TRT beni büyüttü. Çok değerli büyüklerimle tanışmama vesile oldu. Pek çok farklı türde program sunarak deneyim kazanmamı, çok şeyler öğrenmemi sağlayan verimli bir süreçti. Emek veren herkese minnettarım...

Programlarınızda hep hayatlara dokunuyorsunuz... “Yardım severlik” ön plana çıkıyor. Kendiniz tanımlamanızı istersek, “Zahide”yi nasıl anlatırsınız?

İyilikle beslenip hâlâ içimdeki çocuğu büyütüyorum. Rahmetli babaannemden kalan iyilik edebilmenin tadını almış biriyim. Aslında bir vesileyim. Ekran büyük bir güç. Doğru kullanabilirseniz faydanızda aynı oranda büyük olabiliyor. Bazen hukuken bazen tıbben bazen iş bularak... Tabii tıbbın çaresiz kaldığı durumlarda elimiz kolumuz bağlansa da hep bir ümit olacak inancıyla biz elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz.

İleriye yönelik projeleriniz ya da çalışmalarınız var mı?

ATV ekranında Zahide ile Yetiş Hayata adlı programı sunuyorum. Benim için büyük bir heyecan ve keyif. Sektörümüzde kendi adıyla program yapmak çok azımıza nasip olmuştur. Bu nedenle programın güçlü, güvenilir, faydalı ve uzun soluklu olması gayretindeyim. Rabbime hep dua etmişimdir. Her zaman her istediğimi değil ama doğru zamanda aklımdakinden iyisini vermiştir. Şimdide öyle oldu. Sadece şükredip mahcup olmamak için dua ediyorum.

Organ bağışı ülkemizde yeterli oranda olmadığı nakil bekleyen fazlasıyla hastamız bulunuyor. Organ bağışı hakkında düşüncelerinizi alabilir miyiz?

Bence bir insanın yaşamında olduğu kadar ölümünde de faydalı olabilmesinin yegâne yollarından biridir organ bağışı. Yayında defalarca söylemişimdir ben de organlarını bağışlayanlardan biriyim. Başa gelmeden uzaktan hoş gelir ya davulun sesi. Bencillik ve korkularımızdan sıyrılıp insani duyguların ön planda olması gereken bir durumdur bu. Bir adım sonramızın hesabını yapamazken şu dünyada neyin kavgasını veriyoruz sağlıktan başka...

Uzun yıllar sağlık programı yaptınız ve hastaların bu anlamda psikolojisini çok iyi anlayabiliyorsunuz. Bu kapsamda diyaliz hastalarımıza neler söylemek istersiniz?

Bu hayatta herkesin bir şekilde sınandığını düşünüyorum. Bazen iş, bazen eş, bazen evlat kaybı, bazen hastalıklarla hatta bazen çok parayla, fiziki güzellikle... İsyan eden bir yapım olmadı benim. Varsa önümde bir gerçeğim yaşadım sadece. Beni diyalizde okuyan, yakınını diyalize getiren değerli misafirlerinizle buluşturdunuz. Bu vesileyle size çok teşekkür ederim. Sizlere de acil şifalar diliyorum. Bu sürecin zor olduğu bir gerçek. Yaşanmadan anlamanın mümkün olamadığı durumlar bunlar. Ama yalnız değilsiniz. Pek çok kişi aynı mücadelenin içinde. Bu yüzden organ bağışını yaygınlaştırmak için uğraşıyoruz. Konuşmaya, anlatmaya da devam edeceğiz. Bu satırlarda sizinle birlikte olmaktan mutluluk duydum. Lütfen hiçbir şeyin moralinizi bozmasına izin vermeyin.

Cilt sağlığımız ve can sıkıcı bir cilt problemi: Kaşıntı

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

Cildimiz en büyük organımızdır; vücudumuzu dış etkilerden korur; vücut ısımızın ayarlanmasına yardımcı olur ve dokunma hissini sağlar. Ancak, bu önemli organımız böbrek problemlerinden olumsuz şekilde etkilenebilir; çok sayıda kronik diyaliz hastasında kuru cilt ve kaşıntı şikâyetleri ortaya çıkabilir. Bu yazımızda kaşıntı konusuna odaklanacağız. Tüm böbrek hastalarının yarıdan fazlası hayatlarının bir döneminde şiddetli kaşıntıdan şikâyet eder. Kaşıntı kendi başına bir hastalık değildir; ancak altta yatan bir probleme işaret ettiği için önem kazanır.

Böbrek hastalarında neden kaşıntı görülür?

Öncelikle şu noktayı vurgulayalım; böbrek hastalarında kendi hastalıklarıyla ilgisiz bir şekilde de kaşıntı görülebilir. Bu durumda böbrekler veya diyalizle ilgili özel bir sorun yoktur; ancak toplumun diğer fertlerinde de görülebilen ve kaşıntıya yol açan bir hastalık söz konusudur. Örneğin alerji, uyuz veya değişik cilt hastalıkları böbrek hastası olmayan kimselerde kaşıntıya yol açtığı gibi diyaliz hastalarında da kaşıntı sebebi olabilir. Özel olarak böbrek hastalarında kaşıntıya yol açan başlıca nedenler şunlardır:

Kanda fosforun yüksek olması: Daha önceki dergilerde fosfor yüksekliğinin diyaliz hastaları için çok önemli olduğuna dikkat çekmiştik. Fosforun önemli bir yan etkisi de ciltte kaşıntıya yol açmasıdır.

Kanda parathormon yüksekliği: Parathormon kemik yapısını düzenleyen bir hormondur. Böbrek hastalarında çoğu kez yüksek bulunur. Böylece hem kemik hastalığına, hem de kaşıntı, kansızlık, kalp hastalığı gibi pek çok belirtiye yol açar.

Cilt kuruluğu: Diyaliz hastalarında ter bezlerinin yeterince çalışmaması cildi kurutarak kaşıntı nedeni olur.

Yeterli diyaliz yapılmaması: Yeterince temizlenemeyen üremik toksinler sinir uçlarını uyararak kaşıntıya yol açabilir.

Diyalizde kullanılan ilaç ve maddelere karşı alerji: Bazı hastalar diyaliz başladıktan hemen sonra şiddetli kaşıntıdan şikâyet eder; diyalizin sonlanmasından sonra da kaşıntı geçer.

Diğer nedenler: Kansızlık, A vitamini ve alüminyum fazlalığı gibi nedenler de kaşıntıya sebep olabilir.

Kaşıntı vücudun hangi bölgelerinde görülür?

Kaşıntı çoğu kez yaygındır; tüm vücut kaşınır.

Bazen ise vücudun belirli bölgeleri, özellikle de sırt, daha çok kaşınır. Bazen aşırı kaşımaktan dolayı ciltte tırnakla açılan yaralar, hatta bu bölgeden kanamalar görülebilir.

Kaşıntı hastalara ne şekilde zarar verir?

Tek başına kaşıntı tehlikeli değildir; ancak hastanın hayatını olumsuz yönde etkiler. Gerek diyaliz sırasında, gerekse diyaliz dışı zamanda hastalar sürekli kaşınmak ihtiyacı duyarlar; hatta kaşıntı bazı hastaların rahat uyumasına izin vermez. Bu durum sosyal yönden de hastayı incitir; kalabalık ortamlarda sürekli kaşınmak insanı mahcup duruma düşürebilir; bazı hastalar sırf bu yüzden kalabalık ortamlara girmek istemez. Kaşıntı kendi başına tehlikeli olmadığı halde, kaşıntıya yol açan sebep, eğer tedavi edilmezse ciddi sıkıntılara yol açabilir. O nedenle kaşıntı, altta yatan bir problemi gösterdiği için hekime tanı koymada yardımcı olan bir belirtidir.

Kaşıntının tedavisi ne şekilde yapılır?

Öncelikle bu sorundan doktorunuz ve hemşirelerinizi haberdar etmelisiniz. Bazı genel önlemler şikâyetlerinizin azalmasına yardımcı olabilir. Örnek olarak:

- Pamuk veya diğer doğal kumaşlardan yapılmış giysiler giymeye çalışın.
- Deterjan, sabun ve losyonlardaki güçlü parfümler alerjik reaksiyonlara neden olabilir ya da durumu kötüleştirebilir, bu yüzden onlardan sakının.
- Her şeyden önce cildinizi kaşımamaya çalışın!

Kaşımak daha fazla kaşındırır ve cilde zarar verebilir ya da enfeksiyonlara yol açabilir.

Kaşıntının özel tedavisi altta yatan sebebe yöneliktir. Örnek olarak:

- Fosfor yüksekliğine bağlı kaşıntılarda ilaçlarla fosforun düşürülmesi yararlıdır.
- Kanda parathormon çok yüksek ise özel tedavilerle bu hormon aşağı çekilir; kaşıntı böylece geçer.
- Cilt kuruluğu söz konusu ise nemlendirici kremler faydalı olur.
- Yetersiz diyalize bağlı kaşıntılarda diyaliz süresinin ve etkinliğinin artırılması hastayı rahatlatır.
- Diyaliz sonunda ortaya çıkan kaşıntılarda hastanın alerjik olduğu maddenin saptanması önem taşır. Bu maddenin ortamdan kaldırılması ve diyaliz öncesinde kan setlerinin özel alerji ilaçlarıyla yıkanması da kaşıntıyı önler.
- Bu özel tedaviler yanında genel anlamda kaşıntı giderici haplarla çoğu kez kaşıntı geçer.
- Bazı inatçı kaşıntı durumlarında ise cilt hastalıkları uzmanı devreye girer; özel ultraviyole ışın tedavisi hastayı rahatlatır.

Barış, zafer ve lezzetin simgesi: Zeytinyağı

Geleneksel Akdeniz beslenme tipi, dünyadaki en sağlıklı beslenme şekillerinden biri olarak kabul ediliyor. Bu mutfak zeytinyağı açısından zengin olmasının yanı sıra, baklagiller, tam tahıllar, meyve ve sebze, makul miktarlarda süt ürünleri, balık ve çok az et içerir. Özünde zeytin ağacı yer alır, Olea europaea. Zeytin ağacı Avrupa kültüründe önemli bir rol oynar. Bizler hâlâ barış yapmak ve af dilemek adına mecazi olarak zeytin dalı vermeyi konuşuruz. Antik Yunan Olimpiyat Oyunları'nda, bir zeytin tacı (veya yunanca Kotinos) kazanan için ödül olurdu. Aslında, yağ(oil) kelimesi bile ilk zeytinden (olive) türetildi. Dünyadaki zeytinlerin yüzde 70'i İspanya, İtalya ve Yunanistan'da yetiştiriliyor. Zeytin aynı zamanda dünyanın en eski kültür bitkilerinden biridir. Eski Mısırlılar, İsrailliler, Yunanlar ve Romalılar, ağacın faydalarını anlamış ve zeytini sadece yağı ve meyvesi için değil, aynı zamanda ağacı ve yaprağı için de yetiştirmişlerdir. Zamanın çiftçileri eğer zeytin ağaçları denizden çok uzaksa onların iyi büyümeyeceklerine inanıyorlardı. Bugün, zeytin dünyanın her yerinde yetiştiriliyor, soğuk iklimlerde bile. En kuzeydeki zeytin ağacı İngiltere Anglesey'deki Welsh adasında yetişiyor. Zeytin binlerce farklı çeşidiyle dünyanın en fazla yetiştirilen bitkilerinden birisidir. Kalsiyum açısından zengin toprakları tercih eder; kireçtaşı yamaç ve kayalıklarında son derece iyi büyürler. Ayrıca kuraklığa karşı dayanıklıdırlar. Hasat edilen zeytinlerin sadece yüzde 8'i zeytin olarak satılıyor. Kalanları ise birçok farklı çeşitte zeytinyağı elde etmek için kullanılır; ekstra-sızma, sızma, rafine ve diğerleri. Zeytin ağacının meyvesi şaşırtıcı bir şekilde yüzde 50 oranında yağ içerir. Ayrıca çekirdekleri bir ahşap bileşeni olan ligninden oluşur. Peki yeşil ve siyah zeytin arasındaki fark nedir? Siyah zeytinler olgunlaşmış zeytinlerin hasat edilmesidir, yeşil zeytinler ise olgunlaşmamışken hasat edilenlerdir. Zeytin sodyum açısından doğal olarak zengin olduğundan, diyaliz hastaları için düşük sodyum içeren ve yararlı yağları tercih etmek en iyisidir. Yüksek zeytinyağı tüketimi, sağlıklı tekli doymamış yağlar içermesi nedeniyle koroner kalp hastalığı açısından daha düşük risk taşır. Bu düşük kolesterol, kan şekeri ve kan basıncını düşürür ve aynı zamanda diğer yağlarda bulunmayan omega-3 yağ asitleri gibi birçok antioksidan içerir.

Bunları biliyor muydunuz?

- Homeros zeytinyağını "sıvı altın" olarak adlandırmış ve Platon, zeytinin en sevdiği yemek olduğunu söylemiştir. Antik Yunan ve Roma'da zeytini tüm Akdeniz'e dağıtmak için sofistike gemiler inşa edilmiştir.
- Zeytinyağı sadece yemek için değildir! Cilde uygulandığında bir anti-enflamatuvar etkisi yaratır ve nemlendirici görevi görür böylece cilt hücrelerinin yenilenmesini ve iyileşmesini mümkün kılar.
- Girit adasında bulunan Vouves'de yetişen bir zeytin ağacının 3000 yaşından büyük olduğu tahmin ediliyor ve hâlâ mükemmel zeytinler üretiliyor.

Bu yemekler zeytinyağlı ve sağlıklı

Doç. Dr. ZEYNEP KOÇ Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Faydaları asırlardır bilinen zeytin ve zeytinyağının, günümüzde de koruyucu sağlık etkileri hakkındaki bilgileri her geçen gün artıyor. Ülkemizde Akdeniz mutfağının bilinmesi, zeytinyağının sofralarımızda kullanılması, hem lezzetli yemek hem de sağlıklı yaşam açısından fark edilmeden destek sağlıyor. Yağlar enerjisi yüksek besin öğeleridir. Bir gram yağ dokuz kalori verir. Zeytinyağının içerisinde bulunan fenolik bileşenler, monoansature yağ asitleri kanserden ve koroner kalp hastalıklarından korunmada rol oynuyor. Zeytinyağı içerisindeki; fenolik antioksidanlarla birlikte bulunan squalen ve oleik asit; kalın bağırsak, meme ve cilt kanserinden korunmada önemli role sahiptir. Amerika ve batı ülkelerinde en sık görülen kanser türlerinden olan meme, akciğer, kalın barsak, prostat ve endometriyum kanseri sıklığı Akdeniz ülkelerinde daha az görülüyor. Akdeniz diyeti ilk kez 1950'li yıllarda ortaya kondu. Akdeniz diyeti sebze, meyve, balık ve yüksek posalı diyetten zengin olup bu diyette tek önerilen yağ zeytinyağıdır ki bu diyetin birçok hastalığa karşı koruyuculuğu bildiriliyor. Bu diyette kurubaklagiller, bulgur, sebze ve meyveler, zeytinyağı, balık, süt ve zeytinyağ ağırlıklı olarak alınmalı, margarin tüketimi en aza indirilmeli, balık sık tüketilmelidir. Antioksidan bileşikler serbest radikalleri bağlıyor ve peroksidasyona karşı koruma sağlayarak kanserden korunmada rol oynuyor. Fenolik komponentlerin de güçlü antioksidan olduğu biliniyor. Tümör oluşumunun engellenmesi ve/veya oluşan tümör hücrelerinin temizlenmesi için immün sistem hücrelerinin aktive olması gereklidir. Zeytiyağının immün sistem üzerinde olumlu etkisi vardır.

ZEYTİNYAĞI ASİTLİK DERECESİNE GÖRE İSİMLENDİRİLİR

Riviera zeytinyağı: Rafine ve Naturel zeytinyağının belli oranda karışımıyla elde edilir. Özellikle yemek ve kızartmalarda tercih edilir. Asit oranı en fazla yüzde 1'dir.

Rafine zeytinyağı: Fiziksel rafine işlemi sonrasında elde edilen rafine zeytinyağı hemen hemen sıfır asit oranına sahiptir.

Naturel zeytinyağı: Sızma ve naturel olarak ikiye ayrılır. Zeytinyağları içinde en makbul olan sızma zeytinyağının asit oranı en fazla yüzde 1'dir ve çiğ olarak salata ve soslarda tüketilebilir. Naturel zeytiyağı ya da ekstra zeytinyağında asit oranı yüzde 1-2 dir.

ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANA (6 KİŞİLİK)

Bir porsiyonda

Kalori:	96 kal
Protein:	2,8 gr
Fosfor:	58 mg
Potasyum:	329 mg

Malzemeler	Ölçü	Miktar
Brüksel lahanası	½ kg	500 gr
Karabiber	1 çay kaşığı	2 gr
Limon	3 yemek kaşığı	30 gr

YAPILIŞI:

Brüksel lahanalarının sap kısmına bıçakla çizik atın, suda bekletin ve suyu süzün. Kaynar suda hafif diri kalacak şekilde haşlayın, süzün. Diğer malzemelerle karıştırıp servis yapın.

ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE

Bir porsiyonda

Kalori:	90 kal
Protein:	3,3 gr
Fosfor:	77 mg
Potasyum:	454 mg

Malzemeler	Ölçü	Miktar
Taze fasulye	-	900 gr
Kuru soğan	3 adet	300 gr
Domates	4 adet	400 gr
Sarımsak	7-8 diş	-
Zeytinyağı	3 yemek kaşığı	15 gr
Tuz	Yarım çay kaşığı	1 gr
Şeker	1 tatlı kaşığı	5 gr

YAPILIŞI:

Soğanları yemeklik doğrayın. Yağ, doğranmış soğan, tuz ve şekeri düdüklü tencereye koyun. Sarımsakları irice doğrayın ilave edin. Domatesleri doğrayın soğanların üzerine ilave edip, biraz pişirin. Yıkayıp doğradığınız ve hafif haşlayıp haşlama suyunu döktüğünüz taze fasulyeleri de ilave edip tencereye koyun. Düdüklü tencerenin kapağını kapatıp, 15-20 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.

SEBZE SOTE (6 KİŞİLİK)

Bir porsiyonda

Kalori:	84 kal
Protein:	3,9 gr
Fosfor:	90 mg
Potasyum:	648 mg
asit oranı yüzde 1-2 dir.	

Malzemeler	Ölçü	Miktar
Zeytinyağ	2 yemek kaşığı	20 gr
Kabak	2-3 adet	500 gr
Mantar	dilimlenmiş	300 gr
Çarliston biber	4-5 adet	125 gr
Sarımsak	1-2 diş	-
Karabiber	yarım çay kaşığı	

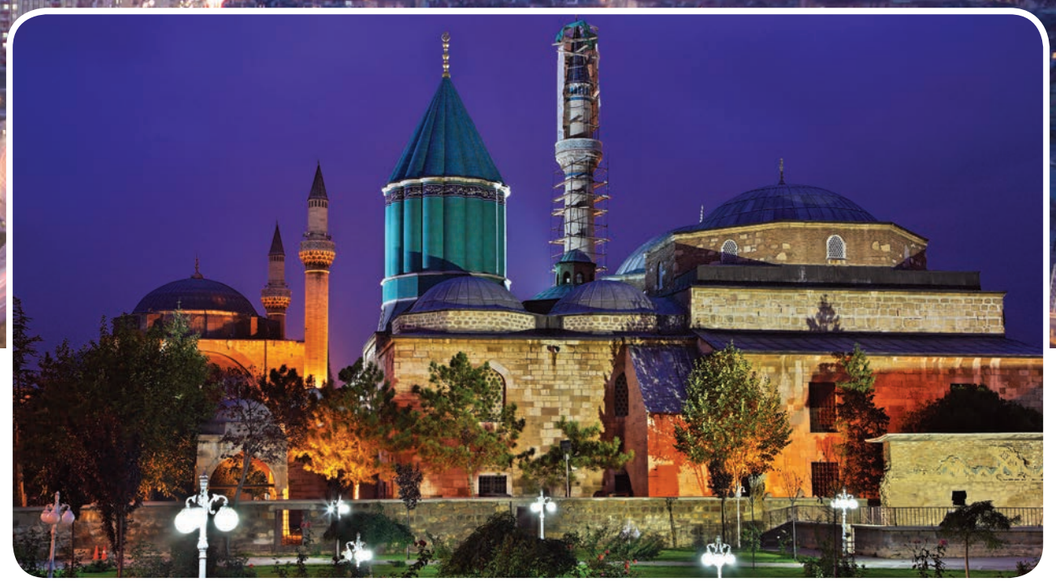
YAPILIŞI:

Kabak, biber ve mantarları suda haşlayıp sularını süzün, zeytinyağını tavada ısıtın, tüm sebzeleri tavada 10 dakika çevirin, üstüne baharat atın. Sıcak ya da soğuk servis yapabilirsiniz.

Mevlana'nın ışık saçan şehri: Konya

Kültürlerin merkezinde ve inançların doruğunda bir ilin ismi Konya. Çatalhöyük'le insanoğlunun yerleşik hayata geçmesinin serüveni, Mevlana'nın çağrılarıyla insanlığa ışık olmuş bir medeniyet beşiği.

Yazı **ERDEM ÇAĞLAYAN**



Konya'nın insanlığın yerleşik hayatına geçişine denk tarihi içerisinde misafir ettiği medeniyetlerin izleri hâlâ birer şaheser olarak yerli yerinde. Hitit dönemi-nin önemli bir yerleşimi olan Konya'nın aslında kutsal bir anlamının da bulunduğu ve o dönem de Anadolu'nun önemli tarım bölgesi olduğunu gösteren birçok anıt günümüze ulaşmış durumda. Bu anıtlardan, Halkapınar ilçesinde bulunan ve dünyadaki ilk yazılı tarım anıtlarından biri olan ve üzerinde Kral Varpalavas ile Tanrı Tarhundas'ın tasvirlerinin bulunduğu ve hiyeroglif yazıtında "Ben hâkim ve kahraman Tuvana Kralı Varpalavas; sarayda bir prens iken, bu asmaları diktim, Tarhundas onlara bereket ve bolluk versin" yazan İvriz Kaya Anıtı'dır. İnsanlara bereket veren su, güneş ve toprağın kutsandığı Beyşehir'deki Eflatun Pınar Anıtı ve Mısır ile Hititler arasındaki savaş hakkında yapılmış ve dünyanın en büyük kaya anıtlarından olan Fasıllar Anıtı'nı da saymamız lazım. Antik çağa ilişkin ise Gökyurt Köyü'ndeki Kilistra ile Konya merkezine yakın Sille antik kentleri ise Hıristiyan dünyasına ait önem taşır. Konya'da görülebilecek görkemli eserlerin başında

ise Türk-İslam yapıları gelir. Örneğin Alaaddin Tepesi'nde yer alan ve yapımına I. Rükneddin Mesud (1116-1156) döneminde başlanıp I. Alaaddin Keykubad döneminde (1221) tamamlanan ve içinde birçok Selçuklu Sultanı'nın meftun bulunduğu Alaaddin Camii... 41 sütunla taşınan üst yapısıyla birlikte minberindeki ahşap oymaları camiye muazzam bir sanat eseri özelliği kazandırır. Bir başka Selçuklu eseri ise Beyşehir Gölü kenarındaki Kubad-Abad Sarayı. I. Alaaddin Kekubad döneminde inşa edilen saraydaki kazılarda muhteşem çini kaplamalarıyla saray kompleksine ait yapılar ortaya çıkarıldı. Beyşehir'deki bir başka şaheser de Eşrefoğlu Camii. Eşrefoğlu Süleyman Bey tarafından 1297-1299 yılları arasında yaptırılan cami, anıtsal taç kapısı, eşsiz mihrap ve minberi, üstün ağaç ve çini işçiliği yönünden bir ağaç müzesi gibi... Bu özelliklerden dolayı da 2011 yılında UNESCO Dünya Kültür Mirası geçici aday listesine kabul edildi. Batı Cephesi Karargâhı, Yazma Eserler Kütüphanesi, Karatay Medresesi, Mevlana ve Nasrettin Hoca Arkeoloji ve Etnografya (Rüştü Bey Konağı) Müzesi, Sırçalı Medrese Mezar Anıtları mutlaka ziyaret edilmesi gereken müzeler arasında.

Doğanın tadını çıkarın

Konya, yüzölçümüyle Türkiye'nin en büyük kenti. İl içerisinde ise Karacadağ, Erenler ve Takkeli Dağ gibi volkanik oluşumlarda göze çarpar. İlin bu coğrafi yapısı içinde ise Türkiye'nin en büyük alüminyum (boksit) ve magnezit yataklarının yanı sıra, kömür, kil, çimento hammaddeleri, kurşun, çinko, barit madenleri ile önemli oranda yer altı suyu rezervleri bulunur. İlin başlıca geçim kaynaklarından hayvancılık ve tarımın yoğun olarak yapıldığı en önemli platolar Obruk ve Cihanbeyli'dir. Obruk Platosu'nda ayrıca Kızören adı verilen 300 m çapında ve 145 m derinliğinde kireç taşı çözülmesiyle oluşmuş obruk, zamanla yağmur sularının dolmasıyla da bir göl halini alarak ilginç bir jeolojik harikayı gözler önüne serer. Konya'nın coğrafi oluşumunda Türkiye'nin en büyük gölleride önem taşır. Kapladığı alan bakımından ülkenin ikinci büyük gölü olan Tuz Gölü, Ankara, Aksaray, Konya illerinin kesiştiği noktada yer alır. Derinliği 12 metreyi bulan bu gölden ülkemizin tuz ihtiyacının bir kısmı da karşılanır. Ayrıca ülkemizin en büyük üçüncü ama tatlı su olarak ülkemizin en büyük gölü olan Beyşehir Gölü de Konya'da yer alır. Karstik oluşumlarla meydana gelmiş ve içinde 22 adayı da barındıran göl, bir milli park alanı olarak su, doğa ve av sporlarının bir arada yapıladığı aynı zamanda da kuş üreme ve konaklama merkezi olarak da hem turizm hem de çeşitli bilim dallarının gözde alanlarından biridir. Bu göller dışında, Akşehir, Ereğli, Yunak, Suğla, Ilgın gölleri, Kızören gibi obruk çökeltisi gölleriyle, Meke, Acıgöl, Meyil ve Çıralı gibi volkanik oluşumlu göller de yer alır. Ülkemizin ve hatta dünyanın bile güzelliği ve oluşumunun eşsizliğiyle hayran kaldığı birinci dereceden doğal sit alanı olan Meke Gölü, dünyada bir başka benzeri olmayan volkanik kraterin çift patlaması sonucu oluşmuş bir göl. Volkanik hareketlerden dolayı Konya'da birçok sıcak su kaynağı da bulunur. Bunlardan en önemlisi ise Ilgın ilçesindeki Ilgın kaplıcaları. Roma Dönemi'nden bu yana kullanılan bu şifalı su kaynakları, Anadolu Selçuklu Dönemi'ne hamam haline getirilmiş. Kaplıcalarda, sıcaklığı 42 derece olan yeraltı suyu hiçbir işleme tabi tutulmadan kullanıldığı için şifa özelliği çok yüksek. Kaplıca suyunun, felç, siyatik, göz, cilt, sinir, böbrek ve kadın hastalıklarıyla romatizmaya iyi geldiği bilinir. İlin doğal güzellikleri arasında Göksu Irmağı yatağında bir kaynaktan çıkan ve Hadim ilçesinde yer alan Yerköprü Şelalesi de önemlidir. 20 metre yükseklikten dökülen şelalede yıl boyunca su seviyesi sürekli aynı kalır ve yıl boyu güzelliğini korur.

Mevlana: “Ne olursan ol yine gel”

İnsan düşüncesine yepyeni bir mesaj veren ve İslam düşünürlerinin fikir sistemlerini, inanç akidelerini ruh, akıl ve sevgi üçgeni içinde sunan, insanlığa ahlak, din, ilim ve akıl yolunda heyecan katarak yeni ufuklar açan Mevlana Celaleddin-i Rumi’yi ölüm yıldönümü olan Aralık ayında anıyoruz.

Yazı **ÖZDEN KILIÇ**

Kendisine gönül verenleri, hem kendi asıllarına kavuşturan, hem de içinde bulunduğu topluma göre en yararlı olacak şekilde yetiştiren bir “İnsanlık Üniversitesi” olan Mevlana 2-9 Aralık “Mevlana Haftası” kapsamında her yıl anılıyor. İnancı, sevgi ve adalet duygusuyla birleştiren, ülkemizin yetiştirdiği düşünürlerden olan Mevlana, tarih boyunca pek çok farklı kültürü, inancı, geleneği harmanlayan kültürel bir ikondur. İnancı, hoşgörü ile sentezleyen ve koşulsuz insan sevgisini, ilahi adaleti felsefelerinin odağına yerleştiren Mevlânâ Celaleddin Rûmî, “İnsan yaratılmışların en şereflisidir” düsturuyla her dilden, her dinden, her renkten insanı kucaklıyor. Yaşamını “Hamdım, piştim, yandım” sözleri ile özetleyen, “Ne olursan ol yine gel” diyen Mevlana, 17 Aralık 1273’te, yaşama veda etti. Ancak maddi ölüm, tüm inananlar ve onun için bir son değil; yeniden doğuş ve sonsuzluk ülkesinde sevgililer sevgilisine, yani Tanrı’ya kavuşmaktı, “vuslat”tı. Bunun için öldüğü geceye “Şeb-i Arus” (Düğün Gecesi) denildi ve ölümünden bu yana her aralık ayının 17’sinde kutlandı.

Mevlevi dergâhları birer konservatuvardı

Sevginin, barışın, kardeşliğin, hoşgörünün sembolü, bir düşünce adamı ve büyük bir şair olan

Mevlânâ, Selçuklu Devleti’nin başkenti ve en pırıltılı şehri olan Konya’ya geldiğinde 25 yaşındaydı. Genç Celaleddin, babasının öğrencilerinden Burhaneddin Muhakkik’in kılavuzluğunda tasavvufa yöneldi ve bu disiplinin çeşitli aşamalarından geçti. Muhakkik’in ölümü ile onun yerini aldı ve yüzlerce insan onun dergâhında toplandı. Sünni karakterde bir tasavvuf anlayışının temsilcisi olan Mevlana’nın ölümünden sonra, Sultan Veled tarafından sistemleştirilen Mevlevilik, her zaman şehirli bir tarikat hüviyeti taşıdı ve irşad faaliyetlerini yüksek zümreye yönelik olarak yürüttü. Bu bakımdan Mevlevi dergâhları aynı zamanda birer konservatuvar gibi çalıştı, musikiden şiire, resimden hat sanatına kadar güzel sanatların pek çok dalında değerli sanatkârlar yetiştirdi.

Her hareketin sembolik bir anlamı var

Mevlana’nın ölümünden sonra oğlu Sultan Veled tarafından düzenlenen sema törenleri, ‘Mukabele’ adı verilen ve belli günlerde mevlevihanelerde yapılan hususi törenlere dönüştürüldü. Mevlevi Ayin-i Şerifleri eşliğinde icra edilen Mukabele’nin kaideleri, en ince noktasına kadar tespit edildi ve her harekete sembolik bir anlam kazandırdı. Semahane, dairevi bir alandır ve kâinatı sembolize ediyor. Şeyhin oturduğu kırmızı post, Mevlana’nın makamı sayılıyor. Kırmızı renk ‘vuslat’ yani Allah’a kavuşma rengidir. Şeyh postunun kırmızı rengi maddi dünyadan batışı, manevi dünyaya doğuşu anlamına geliyor. Mevleviliğe yeni girenlerin oturduğu post siyah oluyor. Derviş bilgilenip yol alınca beyaz renkli posta oturmaya hak kazanıyor. Semazenin kıyafetine gelince; insanın kötü huylarının, yani nefsinin mezar taşını temsil eden sikkesi, nefsinin kefenini temsilen tennuresi, nefsini ise üstüne giymiş olduğu hırkası temsil ediyor. Semazen semâya başlarken hırkasını çıkarıyor ve manevi bir temizliğe adım atmış oluyor. Semazenin, kollarını çapraz bağlı olarak duruşu Allah’ın birliğini ifade ediyor. Kollarını iki

yana açarak sağdan sola dönerken adeta kâinatı bütün kalbiyle kucaklar gibidir. Gökyüzüne dönük olan sağ eli ile Hak’tan aldığını yeryüzüne dönük olan sol eli ile halka dağıtıyor. Burada ayrıca Semazenin Hak’ta yok oluşu da vurgulanıyor. Semâ töreni, Mustafa Itrî Efendi’nin bestelediği Na’t-ı Şerif ile başlıyor. Şeyh efendinin önderliğindeki semazenler, semahanenin etrafında dairevi bir yol izleyerek yürüyorlar. Her bir dairenin ilk yarısı maddi dünyayı, ikinci yarısı manevi dünyayı sembolize ediyor. Bir sema töreninden sonra semazen de, töreni izleyen de Yaradan’ına biraz daha yaklaşıyor, O’na olan aşkı daha kuvvetleniyor, arınıyor, tertemiz mutlu ve huzurlu bir ruha kavuşuyor.

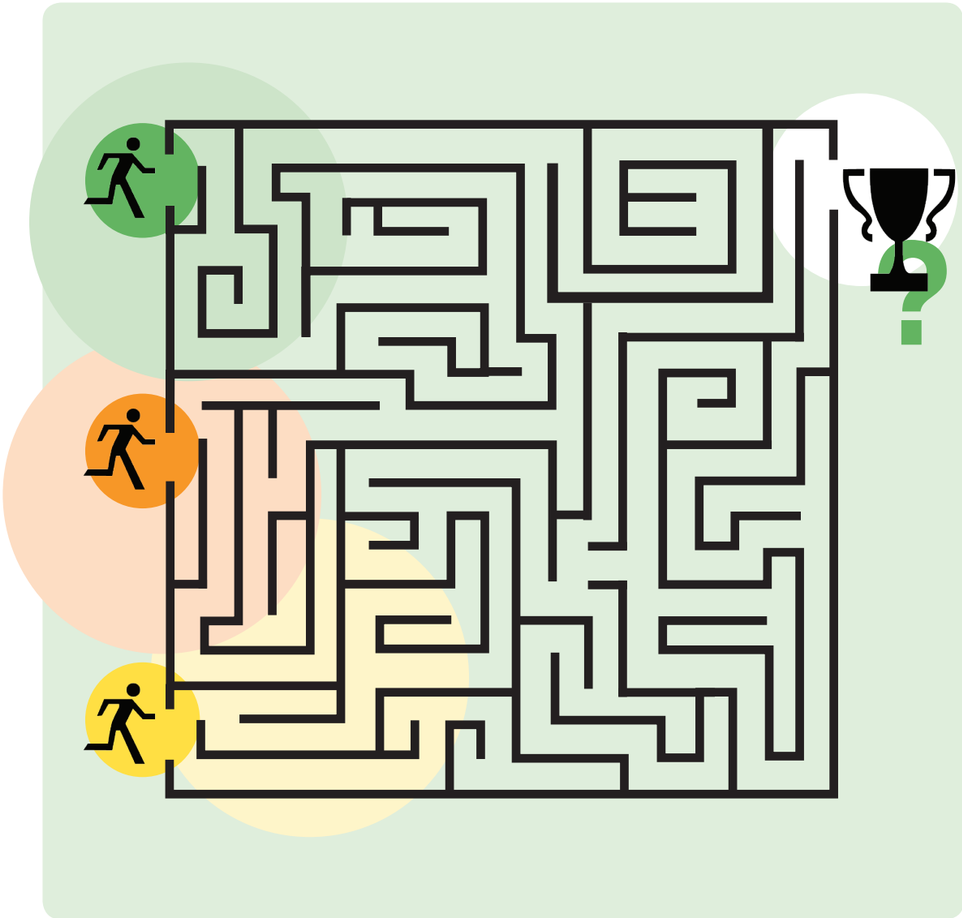
MEVLANA’NIN YEDİ ÖĞÜDÜ

Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol
Şefkat ve merhamette güneş gibi ol
Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol
Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol
Tevazu ve alçak gönüllülükte toprak gibi ol
Hoşgörüde deniz gibi ol
Ya olduğun gibi görün, ya göründüğün gibi ol

Beyin Jimnastiği

Labirent

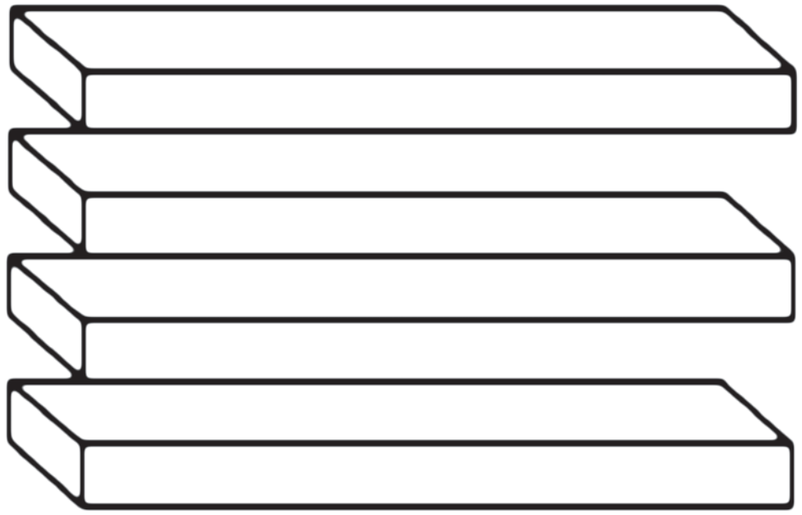
Üç kişi kupaya ulaşmak için yarışıyor ama içlerinden ancak bir tanesi labirentte çıkışı bulabilecek. Peki hangisi?



Çözümlerini sayfa 33'te bulabilirsiniz.

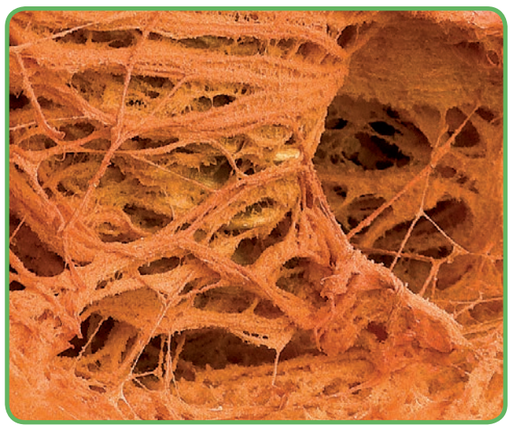
İllüzyon

Aşağıdaki resimde kaç adet raf görüyorsunuz; sayabilir misiniz?



Yakından bakınca

Aşağıdaki resimler bildiğimiz şeylerin çok yakından çekilmiş görüntüleri. Ne olduklarını tahmin edebilir misiniz?



Hastalarımızdan Emel Burcu nur topu gibi bir bebek dünyaya getirdi

İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Başkanı **Doç. Dr. PINAR SEYMEN**

Hastamız Emel Burcu 40 yaşında ve Ekim 2009 tarihinde haftada 3 kez 4 saat yapılan klasik hemodiyaliz tedavisine başladı. Gerekli eğitimler ve eve su sistemi, makine kurulması işleminden sonra Nisan 2012'de haftada 3 gün 8 saat yapılan ev hemodiyalizi tedavisine geçti. Hastamız ev hemodiyaliz tedavisini sorunsuz bir şekilde uygularken gebelik gerçekleşti. Ve hamileliği süresince yine kendisi evde haftada 5-6 kez ortalama 5,5-6 saatlik hemodiyaliz tedavisini sorunsuz bir şekilde gerçekleştirdi. Ve hastamız Ekim 2013'te 38 hafta üç günlük normal gebelik süresi sonrasında 2750 gr ağırlığında 48 cm boyunda sağlıklı bir erkek bebek dünyaya getirdi. Gebelik süresince ve gebelik sonrasında annede ve bebekte herhangi bir sorun yaşanmadı. Ve hastamız doğum sonrasında yine evde haftada 3 gün 8 saatlik hemodiyaliz tedavisine devam ediyor. Kronik böbrek yetersizliği tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir sağlık sorunudur. Hemodiyaliz son dönem böbrek yetersizliğinin tedavi yöntemlerinden biridir. Klasik hemodiyaliz tedavisi haftada 3 gün 4 saat yapılıyor. Kronik böbrek yetersizliği olan hastalarda hormon dengesinde de değişiklikler, bozulmalar oluyor. Bunun sonucunda da hem erkeklerde, hem kadınlarda cinsel fonksiyonlar ve üreme fonksiyonlarında bozukluklar ortaya çıkıyor. Sonuç olarak, bu hastaların çocuk sahibi olma ihtimalleri de çok düşüktür. Bu hastalarda dört değil, evde gece uyurken sekiz saat hemodiyaliz yapıldığında ise, böbrek yetersizliğinde vücutta biriken zararlı maddelerin temizlenmesi çok

artıyor, böylece pek çok diğer organ ve sistemin çalışmasında düzelme oluyor, bu arada kadınlarda ve erkeklerde cinsel fonksiyonlar, üreme fonksiyonları da normale yaklaşıyor. Ülkemizde de uygulanan ev hemodiyalizi tedavisiyle sonuç olarak bu hastaların çocuk sahibi olmaları da mümkün hale geliyor. Evde gece uyurken yapılan 8 saat hemodiyalizle gerek hamileliğin meydan gelme ihtimali, hamileliğin sağlıklı şekilde seyir göstermesi ve sonuçta sağlıklı, normal bebek doğurma ihtimali bariz olarak artıyor.
Ülkemizde hâlâ 200'ü aşkın hasta ev hemodiyalizi tedavisi yapıyor. Hastamız Emel Burcu ülkemizde ev hemodiyalizi tedavisiyle doğum yapan ilk hastadır. Şu anda bu tedavide hamileliği süren 3 hasta daha olup gebelikleri sorunsuz seyrediyor.

"Şiirlerimi yazarken Kuran-ı Kerim'den ilham aldım"

Haber **FİKRET MAZI**

Özel FMC Yalova Diyaliz Merkezi'nde tedavi gören diyaliz hastası Ahmet Karadam, kendisi gibi olan diyaliz hastalarına ve birçok okuyucusuna manevi mesaj veren şiirler yazdı. Şair, yazar Ahmet Karadam'ın şiirleri 26-27 Haziran'da Raif Dinçkök Kültür Merkezi'nde sergilendi.

13 yıldır diyaliz tedavisi gören 49 yaşındaki Ahmet Karadam'ın yazdığı şiirler beğeni topluyor. Orhangazi'nin Narlıca beldesinde ikamet eden ve Özel FMC Yalova Diyaliz Merkezi'nde tedavisini sürdüren Şair Karadam'ın şiir yazmaya başlaması ve bu yeteneğini yıllardır geliştirmesi çevresindekilerin şiirlerini hayranlıkla okumasına sebep oluyor.

Fresenius'tan tam destek

Şair Ahmet Karadam'ın bu yeteneğinden etkilenen, Özel FMC Diyaliz Merkezi Başhemşiresi Tennur Kabataş ve Doktor Hakan Cengiz de hastalarına manevi destek vererek Yalova Raif Dinçkök Kültür Merkezi'nde 'Engin Aşan Dizeler' isimli şiir sergisi açmasına destek verdiler. Şimdiye kadar 200'e yakın şiir yazdığını ifade eden Şair- Yazar Ahmet Karadam, 2004 yılında da 'Nasıl Anlatsam' adlı bir kitap bastırmış. Diyalizli hastalar için dini ağırlıklı şiirler yazdığını ifade eden Karadam, şiirlerinde manevi mesajlar da verdiğini söyledi.

'Şiirlerimi Kuran-ı Kerim'den ilham alarak yazdım'.

Şair Karadam, "İlk başlarda amatör bir yeteneğim vardı. Ben ilkokul mezunuyum. İlk zamanlar yazdığım şiirleri okuyan Şair Cengiz Dumanlıoğlu, bana 'sen mi yazdın bu şiirleri?' diye sordu. Ben de 'Evet' cevabını verdim. Kendisi bana 'Ama böyle olmaz Allah'ın kuluna ne dediğini bilmeden kullarına böyle mesajlar veremezsin' dedi. Daha sonra bana Kuran-ı Kerim'i ve mealini hediye etti. Ben de kutsal kitabımızdan ilham alarak şiirlerimi düz bir çizgide yazmaya devam ettim" dedi.

Şair Karadam'dan anlamlı kombinasyon

Şair Ahmet Karadam'ın vermiş olduğu en güzel ve kombine örneklerden bir tanesini şu şekilde paylaştı: ' Peygamber Efendimiz ve Allah'ın Resulü Hazreti Muhammet'e gelen ilk vahiy 'Oku' idi, Mehmet Akif Ersoy'un İstiklal Marşı'ndaki ilk kelimesi 'Korkma' idi ve Mustafa Kemal'in Gençliğe Hitabesi'ndeki ilk kelimesi ise 'Ey Türk Gençliği' olmuştur. Bunları birleştirdiğinizde ortaya çok manidar bir anlam çıkıyor. Yani, oku; korkma ey Türk gençliği!"

Ev hemodiyalizi yaşam kalitesini artırıyor

İzmit'te ev hemodiyalizi konusunda bilgilendirmesi toplantısı düzenlendi. Toplantıya Özel FMC Darıca Diyaliz Merkezi ve Özel FMC İzmit Diyaliz Merkezi hastaları ve hasta yakınları katıldı. Prof. Dr. Ercan Ok'un sunum yaptığı toplantıda katılım oldukça yüksekti. Hastaların bilgilendirilmesi açısından son derece verimli geçen toplantıda hastalar, Prof. Dr. Ercan Ok'a sorular yöneltme imkânı da buldu. Prof. Dr. Ercan Ok toplantıda kısaca uzun hemodiyalizin hasta sağ kalımı ve yaşam kalitesi üzerine faydalarının yanı sıra evde hemodiyaliz uygulandığında hastaların kendilerine daha çok zaman ayırabilmeleri ve daha aktif bir iş yaşamına sahip olmaları gibi sosyal konulara da değindi. Ev hemodiyalizi hakkında siz de daha fazla bilgi almak isterseniz www.evhemodiyalizi.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.

DİYALİZE GİREN ARKADAŞLARIM ŞÜKREDİN

1949 yılında Avanos'ta doğdum. İlk, orta bölümleri Avanos'ta, liseyi Kayseri'de bitirdim. Akademi Bankacılık Sigortacılık Bölümü'ne devam ederken İş Bankası'nda çalışmaya başladım. Ayrıca aile şirketinde yöneticilik de yaptım. Kısa bir politika deneyiminden sonra özel sektörde yöneticilik yaparak, emekli oldum. Yanlış tedavi sonucu diyalize başladım. Ve Böbrek Hastalıkları Derneği gibi sosyal sorumluluk projelerinde yer aldım. Hâlâ katkıda bulunmaya devam ediyorum. Hasta arkadaşlara tavsiyem hiçbir zaman karamsarlığa düşmeyin. Bardağın dolu tarafını görün, bazen de geriye dönüp bakın, bizlerden daha kötü durumda olanları görüp şükredin. Hepinize geçmiş olsun.

Mustafa Müçteba Dileri

DERT BİTSE DERTLER BİTMEZ

Bu sevda baştan gitmez
Aşkı yarım olanı toprak da kabul etmez
Bu böyle olmaz olamaz
Filizlenen aşkları toprak da durduramaz

Açan güller solsa bile
Yüzlerden tebessüm hiç eksik olmaz
Bir var bir yok olsa da
Ölse bile insan, insanlık ölmez

Varsa kalpte sevgi ile iman
Almaz mı takdir ve teşekkür insan
Mükemmeldir her an
Yaşanmaz mı yaşamaz mı cennette olan

Yaşam nedir kıymetini bilenler
Geliyor tedaviye bak kimler
Kolaylık gösterin hekimler, hemşireler
Hizmet veriyor beyaz gömlekli melekler

Ne getirir gelecek günler
Belli olursa kimlikler
Şimdiden işte onu müjdeler
Öyle inanır rabbini bilenler

Daim beraber birbirini sevenler
Bağlanmış makineye bak kimler
Meslekte ödün vermeyen hekimler hemşireler
Kutsaldır bu meslek
Olsun müjdeler!

İzmir Ege Nefroloji hastalarımızdan Rüstem Avşar

Diyaliz hastalarımıza yangın eğitimi verildi

Yalova İtfaiyesi'nin halkı yangın olaylarına karşı bilinçlendirmeye yönelik eğitimleri sürüyor. Bu kapsamda Özel FMC Yalova Diyaliz Merkezimizde de bir eğitim gerçekleştirildi. Diyalizde olan hastalarımıza Yalova İtfaiyesi Eğitim Sorumlusu Nagehan Güldallı, yangından korunma ve yangına müdahale gibi konularda bilgi verildi. Sunumu dikkatle izleyen hastalar bu gibi eğitimlerin diğer kurumlar tarafından da verilmesi gerektiğinin yararlı olacağını dile getirerek Yalova İtfaiyesi'ne teşekkür ettiler.

NARLIDERE KELEBEKLERİM

Beyaz meleklerim
Onları görünce
İçim kıpır kıpır oluyor
Çünkü onları çok seviyorum

O gülen gözleri var ya
Beni mest ediyor
Oradan ayrılınca
Çok üzülüyorum

Bir an önce sabah olsun
Tekrar göreyim onları
Çünkü onlar benim
Beyaz meleklerim

Hepsi güler yüzlü
Hepsi neşeli
Neşe saçıyorlar
Beyaz meleklerim

İzmir Narlıdere Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Semine Bülbül

Beyin jimnastiği çözümleri

Labirent Kazanan sarı renk

İllüzyon Bu gerçek bir illüzyon. Mantıklı bir çözümü yok!

Yakından bakınca

1. Tatlı kabağı

2. Mağaradaki sarkıtlar

Ödüllü Sorular

Cevapları NephroCare *Yaşam Işığı*'nın içinde...

Dergimizin içeriği ile ilgili aşağıdaki soruları cevaplayan ilk 100 hastamıza sürpriz hediyelerimiz olacak. Cevaplarınızı 0212 365 35 27 numaralı faksa gönderebilirsiniz.

Mevlana ile ilgili hangi bilgi yanlıştır?

A) Mevlana'nın öldüğü geceye "Şeb-i Arus" denir.
B) "Hamdım, yandım, piştim" sözlerini söylemiştir.
C) Mevlana haftası 12-18 Nisan tarihleri arasında kutlanır.
D) Mevlana, 12 Aralık 1273 yılında yaşama veda etmiştir.

Homeros zeytinyağını nasıl adlandırmıştır?

A) Lezzet dünyası
B) Sıvı altın
C) Değerli su
D) Sağlık mucizesi

Diyaliz sektörüyle ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Özel diyaliz merkezi sayılarında artış oluyor.
B) Sektörde geri ödemeler konusunda sıkıntı yaşanıyor.
C) Seans ücretlerinde olumlu hiçbir değişiklik yapılmıyor.
D) Sektördeki sorunlar çözülmezse hastalar sıkıntı yaşayabilir.

Aşağıdakilerden hangisi böbrek hastalarında kaşıntıya yol açan nedenlerden değildir?

A) Cilt kuruluğu
B) Kanda fosforun az olması
C) Kansızlık
D) Alüminyum fazlalığı

Aşağıdakilerden hangisi hastalarla diyaliz makinesi arasında kan akımını sağlayan araçlardan biri değildir?

A) Fistüller
B) Greftler
C) Kateterler
D) Tünelli damarlar

Adınız Soyadınız:
Kliniğinizin Adı:

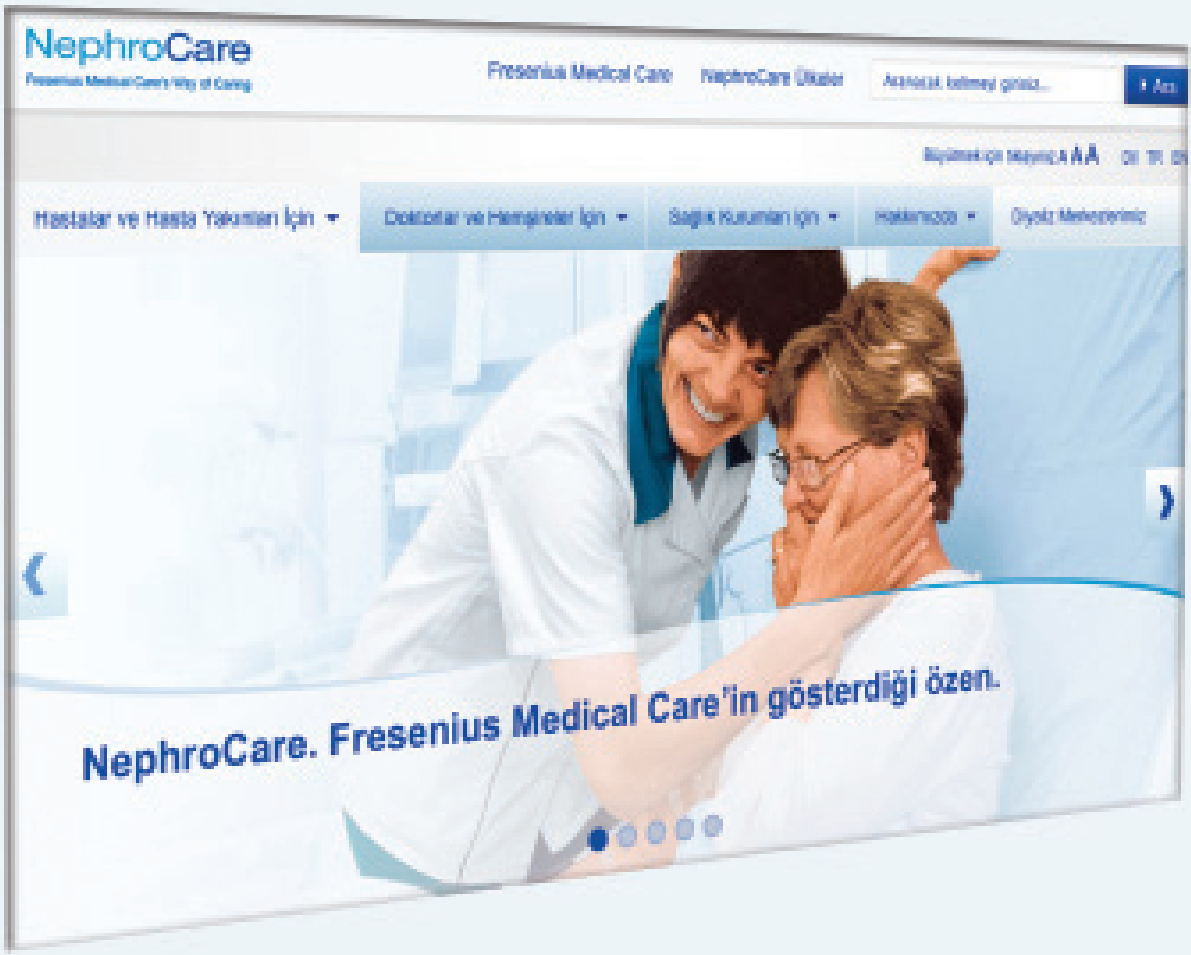
Görüşünüz bizim için önemli…

'NephroCare *Yaşam Işığı* hakkında ne düşünüyorsunuz?

Sizin ilgilendiğiniz konulara daha fazla yer vermek için dergimizi sürekli geliştirmek istiyoruz. Bunun için bize iki dakikanızı ayırırsanız çok memnun oluruz. Değerlendirmenizi 0212 365 35 27 numaralı faksa gönderebilirsiniz.

	Okudum		Değerlendirme			
	EVET	HAYIR	Çok Beğendim	Beğendim	Beğenmedim	Hiç beğenmedim
Hayatın içinden						
Grigory Plotnik	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seda Erdal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gündem						
NephroCare internet sitesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sektörün sıkıntıları	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Büyüteç						
Kateterler	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Birlikte başarmak						
Zahide Yetiş	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fresenius hasta okulu						
Kaşıntı	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Doğadan						
Zeytinyağı ve tarifler	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gezelim görelim						
Konya	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Değerlerimiz						
Mevlana	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hastalarımızdan	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beyin jimnastiği - Bulmaca	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Konularımız dışında görüşlerinizi de iletebilirsiniz:



NephroCare. Fresenius Medical Care'in kendini hasta bakımına adamış hizmet anlayışı

Yeni internet sitemizi ziyaret edin.

www.nephrocare.com.tr

NephroCare

Fresenius Medical Care's Way of Caring