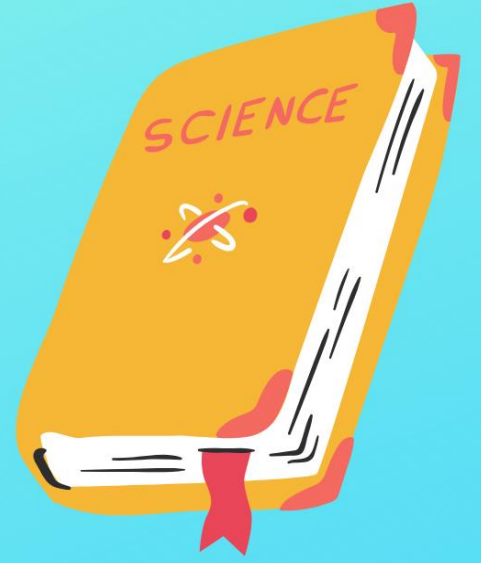
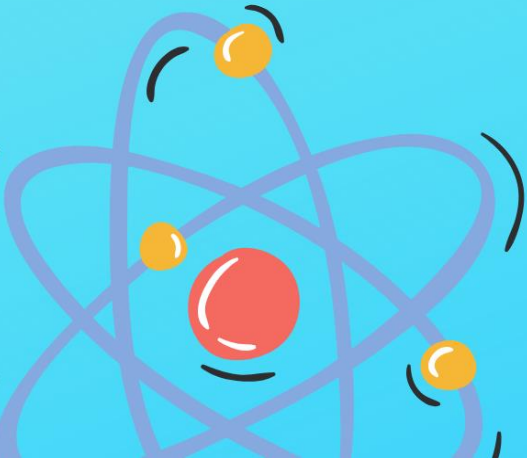


**YAKIN DOĞU
ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ**



BİLİM GÜNLERİ

11 HAZİRAN 2020



Değerli Öğrencilerimiz ve Bilim Gönüllülerimiz,

Sizlerle 11 Haziran 2020 ilk bilim günümüzü gerçekleştirmekteyiz. Gönümüz bu ilk buluşmada sizlerle birlikte olmayı isterdi ancak şu an içinde bulunduğumuz zorlayıcı pandemi süreci, içtenlikle arzuladığımız birlikteliğimize, sağlığımız için aldığımız tedbirler nedeniyle engel oluyor. Neyse ki teknolojinin geldiği nokta hepimizi birbirimize bağlama konusunda güzel olanaklar tanıyor bizlere...

Sevgili öğrencilerimiz ve katılımcılar, yaşadığımız kriz farklı bir şeyler üretme konusunda fikirler doğurdu. İşte, hepimizin içine bir nebze bilim aşkını, üretmenin içsel huzurunu yaşatacak Sağlık Bilimleri Fakültesi Bilim Günü'nün tohumları bu bağlamda atıldı. Bilim günleri projesinde bir tohumun toprakla yeniden buluşmasını kutlayacağız. Bu güzel ve heyecanlı gün için kullandığımız metafor, yediğimiz meyvelerin çekirdeklerini çöpe atmayıp, onları yeniden ağaç yapmak için çimlendirmeye çalışmak idi... Ya da gerçeklikteki karşılığını söylemek gerekirse, öğrendiklerimizi gelecek yaşamlara aktararak ötelere ötesine beraberce geçmek...

Sizlere Bilim gününü ilan ederken, hazırlayacağınız tüm posterler ve sunumların başına E harfini getirdik. Çünkü hepsi çevrim içi yapılacak ve bedenimizle konuşurken, gözlerimizle birbirimizi tebrik edip kucaklaşmayı planladık... Bu kadarı bile özlemlerimizi gidermek için ne güzel oldu değil mi?

Ve sizler çok güzel geri dönüşler yaptınız hepsini zevkle inceledik, en önemlisi de o güzel çalışmalarını toplayıp kocaman bir bulutun içine yerleştirdik ki; hiç durmadan bütün dünyayı dolaşsın hiç bir zaman da kaybolmasın diye...

Şimdi adlarınız ve yaptığınız çalışmalar silinmeyecek izler bırakacaklar...

Bizlerle beraber olduğunuz için hepimize tek tek teşekkür ediyorum. Beraber olmak isteyip de olamayanlar da hiç üzülmesin, insanlar yaşadıkça, bilim ileriye doğru bütün başarımlara kucak açacaktır.

Sevgi, saygı ve en güzel dileklerim sizlerle

Sağlık Bilimleri Fakültesi 1. Bilim Günü Düzenleme Kurulu adına

Prof. Dr. Adile Öniz Özgören

Düzenleme Kurulu

Prof. Dr. Adile Öniz Özgören

Prof. Dr. Kadriye İpek Ergür

Dr. Gonca İnanç

Öğr. Gör. Şefik Emre Coşkun

Değerlendirme Kurulu

Prof. Dr. Adile Öniz Özgören

Prof. Dr. Kadriye İpek Ergür

Prof. Dr. Murat Özgören

Yrd. Doç. Dr. Ebru Kösemihal

Yrd. Doç. Dr. Filiz Yarıcı

Yrd. Doç. Dr. Günsu Soykut Çağsın

Yrd. Doç. Dr. Sabiha Gökçen Zeybek

Dr. Gonca İnanç

İçindekiler

İNME REHABİLİTASYONUNDA SANAL GERÇEKLIK ve ERGOTERAPİ.....	10
Deniz Akaslan	10
ONKOLOJİ VE ERGOTERAPİ.....	11
Sıla ÖZGÜREL.....	11
DİL VE KONUŞMA TERAPİSİNDE AKICI KONUŞMA BOZUKLUKLARI.....	12
Emre Ali Tat.....	12
SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA ERGOTERAPİ	13
Ayyüce İnce.....	13
OTİZMLİ ÇOCUKLARDA ERGOTERAPİ	14
Onur Alagöz	14
AKDENİZ DİYETİNİN DİYABETLİ BİREYLER ÜZERİNE ETKİLERİ	15
Ezgi Akşanlı	15
ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ.....	16
Ela Börekçi	16
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE BESLENME.....	17
Dilara Sak	17
DİSGRAFİ VE ERGOTERAPİ	18
Rukiye Alışan	18
SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİMİNİN ÖSTROJEN HORMON DÜZEYLERİNDEKİ ROLÜ VE MEME KANSERİ	19
İlayda Yaluç.....	19
GÖÇÜN KADIN SAĞLIĞINA ETKİLERİ VE EBELİK YAKLAŞIMLARI	20
Sena Nur Tuluk, Filiz Yarıcı.....	20
DOWN SENDROMU VE ERGOTERAPİ.....	22
İmren Arpa.....	22
ÇALIŞMA YERİ ERGONOMİSİ.....	23
İmren Arpa.....	23
İNME REHABİLİTASYONUNDA AYNA TERAPİSİ	24

Meltem Palabıyık	24
JİNEKOLOJİK AĞRILAR VE EBELİK YAKLAŞIMLARI	25
Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı	25
KADINA YÖNELİK ŞİDDET VE EBELİK YAKLAŞIMLARI	27
Sena Nur Tuluk, Filiz Yarıcı	27
ERGOTERAPİDE MANDALANIN YERİ VE ÖNEMİ	29
İmren Seher, Sehilya Kara, Aslıhan Aksun, İpek Ergür	29
KÜLTÜREL FAKTÖRLERİN DOĞUM EYLEMİNE ETKİSİ.....	30
Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı	30
YOĞURDUN İŞTAH MEKANİZMASINA ETKİSİ.....	32
Mine Çetiner.....	32
KUZAY KIBRIS TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NDE ÖĞRETMENLERİN SES BOZUKLUĞUNA YÖNELİK FARKINDALIKLARI	33
Mürüde Gindi	33
GEÇİKMİŞ DİL TANISI ALAN ÇOCUKLARDA JEST KULLANIMI ÜZERİNE BİR DERLEME.....	34
Neftir Gürtaç	34
OKUL ÖNCESİ VE ANAOKULU DÖNEMİNDEKİ KEKEMELİĞİN İYİLEŞME VEYA KALICILIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	35
Neftir Gürtaç	35
NUTRITION IN PREGNANCY	36
Mina Razzaghi	36
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME.....	37
Pınar Ezgi Erdoğan	37
FENİLKETONÜRİLİ BİREYLERDE BESİN ÖGESİ YETERSİZLİKLERİ.....	38
Dilara Sak	38
MULTİPL SKLEROZLU BİREYLERDE KOGNİTİF REHABİLİTASYON VE ERGOTERAPİ	39
Yeliz Ümüzlar	39
SEDANTER ÇALIŞMA KOŞULLARININ BESLENME VE KRONİK HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ	40

Burçin Karavelioğlu	40
ÇALIŞMA ERGONOMİSİ VE ERGOTERAPİ İLİŞKİSİ.....	41
Asya Kavunoğlu	41
GECİKMİŞ DİL BOZUKLUĞUNUN NEDENLERİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	42
Kardelen Varol	42
İNFERTEL HASTALARDA EBELİK BAKIMI	43
Şenay Ak, Filiz Yarıcı.....	43
ENGELLİ KADINLARDA EBELİK BAKIMI.....	45
Şenay Ak, Filiz Yarıcı.....	45
JİNEKOLOJİK KANSERLERDE EBELİK BAKIMI	47
Şenay Ak, Filiz Yarıcı.....	47
KADIN ÜREME SİSTEMİ ENFEKSİYONLARINDA EBELİK YAKLAŞIMLARI.....	49
Sena Nur Tuluk, Filiz Yarıcı.....	49
BESİN ETKİLERİNİN SAĞLIK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ	51
Ceren Aleyna Orhan	51
POSTPARTUM DÖNEM BAKIM YÖNETİM REHBERLERİ	52
Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı.....	52
Duyusal İşleme Bozuklukları ve Ergoterapi.....	54
Nazlıcan Çiçek	54
PARKİNSON HASTALARINDA YAŞAM KALİTESİ VE ERGOTERAPİ YAKLAŞIMLARI.....	55
Seher Tok	55
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARIN OKUL ORTAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ	56
Hediye Özdemir	56
C VİTAMİNİ'NİN ALZHEİMER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	57
Nurten Sarohan.....	57
KAS İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARINDA ERGOTERAPİ.....	58
Ayşegül Kır	58
0-6 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	59

Dilara M. Bulut	59
GUT MICROBIOTA AND DIET	60
Tünay Balcı.....	60
CORONAVİRÜS VE YAŞLILAR.....	61
Özge Arslan.....	61
KAHVE TÜKETİMİ VE OBEZİTE.....	62
Sadık Cafer Gökalp	62
UYKU VE OBEZİTE	63
Ali Emrehan Alan	63
HASTALARIN İŞİTME CİHAZI KULLANIM BİLGİSİ	64
Ahmet Ayberk Kocabaş, Batuhan Gürgen, İsmet Pekçetin, Ateş Mehmet Akşit	64
UZMANLARIN SIK KARŞILAŞTIĞI İŞİTME CİHAZI KULLANICI ŞİKAYETLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ	65
Ebrar Razgatlıoğlu, Cengizhan Hatap, Evin Çiftçi, Emine Günay, Asena Hoşoğlu, Asya Hoşoğlu, Ateş Mehmet Akşit	65
AYNI İŞİTME EŞİKLERİNE SAHİP BİREYLERDE İŞİTME CİHAZI KAZANCININ KARŞILAŞTIRILMASI.....	66
Esratur Göçer, İrem Gürbüz, Saadet Sare Biçer, Ateş Mehmet Akşit	66
KULAKLIKLA MÜZİK DİNLEYEN GENÇ BİREYLERDE NORMAL DİNLEME SEVİYESİNİN SAPTANMASI	67
Melisa Atasay, Birsen Öncen, Ateş Mehmet Akşit, Ebru Kösemihal	67
KKTC'DE İŞİTME SAĞLIĞI FARKINDALIĞI.....	68
Meryem Değer, Sude Uğur, Şengül Orbay, Ateş Mehmet Akşit, Ebru Kösemihal	68
ENGELLİ VE YAŞLILAR AÇISINDAN ERGONOMİ.....	69
Deniz Akaslan, Sıla Özgürel.....	69
ANNE SÜTÜ VE MİKROBİYOTA İLİŞKİSİ	70
Helin Öztelli	70
OTİZMDE GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ.....	71
Çağlar Çöllü.....	71
ERGOTERAPİ NEDİR?	72
Remziye Nizamoglu	72

YAŞLI VE YETİŞKİN BİREYLERDE İNME, İNME SONRASI ERGOTERAPİ VE TOPLUMSAL KATILIM.....	73
İlayda Uyaroğlu.....	73
CREATINE SUPPLEMENTS, SHOULD YOU USE THEM?.....	74
Gasim Lutfi, Waleed Al-Amoudi, Malak Saleh, Cemal Kavasogullari	74
HOW TO KEEP FITT: BUSTING THE MYTHS OF EXERCISE.....	76
Fareen Zafar Iqbal, Arvella Binanjoh, Cemal Kavasogullari	76
COCHLEAR IMPLANTS: TO A FUTURE RICH WITH SOUND.....	79
Jamilla Matovu, Cemal Kavasogullari	79
OTİZMLİ ÇOCUKLARDA DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI	81
Suzan Güvenateş	81
ANABOLIC STEROIDS: THE GOOD THE BAD THE UGLY	82
Paul Nwafor, Bana Alkadi, Cemal Kavasogullari	82
NÖTROPENİK DİYET LÖSEMİ HASTASI ÇOCUKLARDA MALNUTRİSYONU TETİKLİYOR MU?.....	84
Taygun Dayı, Adile Öñiz Özgören	84
VEJETARYEN BESLENME MODELİNİN FETAL SONUÇLARI.....	85
Ayşe Tuna Çağlayan, Sabiha Gökçen Zeybek	85
AFLOTOKSİNİN BESİNLER ÜZERİNE ETKİSİ.....	86
Elife Asena Atlı	86
ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİNİN TEDAVİSİNDE: KETOJENİK DİYET VE BESİN İNSÜLİN İNDEKSİ YAKLAŞIMININ KISA VE UZUN DÖNEMLİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ	87
Tuğçe Kıvılcım Bengisu Eken, Sabiha Gökçen Zeybek	87
YAŞAMIN İLK YILINDA İŞTAHSIZLIK	88
Burçin Karavelioğlu, Sabiha Gökçen Zeybek	88
DEPRESYON VE OBEZİTE.....	89
Dilay Karşı	89
AĞIZ VE DİŞ HASTALIKLARINDA BESLENME	90
Kübra Özkan	90
SPORCULARDA ERGOJENİK YARDIMCILAR	91

Meryem Bardakçı.....	91
BARİATRİK CERRAHİ GEÇMİŞİ OLAN GEBELERDE KOBALAMİN EKSİKLİĞİNİN GEBELİĞE VE YENİDOĞANA ETKİSİ.....	92
Sabiha Gökçen Zeybek, Hatice Kubilay	92
SOSYAL MEDYA, İLETİŞİM ARAÇLARI, REKLAMLARIN ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIĞINA ETKİSİ93	
Serpilnaz Çolak, Sabiha Gökçen Zeybek.....	93
GEBELİKTE AŞERME VE BESİN İSTEKSİZLİKLERİNİN GESTASYONEL AĞIRLIĞA ETKİSİ	94
Sıla Çağra, Sabiha Gökçen Zeybek	94
BARİYATRİK CERRAHİ VE BESLENME	95
Yaren Kalfaoğlu, Sabiha Gökçen Zeybek.....	95

İNME REHABİLİTASYONUNDA SANAL GERÇEKLİK VE ERGOTERAPİ

Deniz Akaslan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

İnme beyne giden kan akımının ani bir şekilde kesilmesi veya azalması durumudur. Beyinde yeterli oksijenlenme ve beslenme sağlanamadığından beyin hücrelerinde hasar oluşur, hücreleri hızla ölmeye başlar. Günlük yaşam aktivitelerini etkileyerek; Dil, dikkat, bellek, yönetici işlev bozukluklarına yol açabilir.

NASIL OLUYOR

Sanal gerçeklik kullanıldığında, ortamlar ve sanal nesnelere kullanıcıya görsel bilgiler başa takılan bir cihaz, projeksiyon sistemi veya bir ekran aracılığıyla sunulabilir. İşitsel, dokunsal, koku alma ve hareket duyuları kullanılır.

Nörorehabilitasyonda sanal gerçeklik tedavisi, kullanıcı etkileşimi ve duyuları hedefleyen bir ortamın, tedavilerin simüle edilmiş pratiklerinin geleneksel tedavilerden daha yüksek bir dozajda uygulanmasını sağlar. Yer/yön/zaman oryantasyonu ile ilgili görevleri geri bildirim yoluyla motor öğrenmeyi teşvik eder.

ERGOTERAPİ VE SANAL GERÇEKLİK

İş ve Uğraşı Tedavisi üst ekstremitelerde rehabilitasyonunun en önemli hedefi günlük yaşam aktivitelerinde kantitatif ve kalitatif iyileşmelerle fonksiyonel bağımsızlık kazandırmaktır. Komplikasyonları azaltmak, önlemek kişiyi olabildiğince en iyi potansiyelle bağımsız kılmaktır.

Motor iyileşmede, yeni hareketlerin göreve özel çalışıldığında yapılandırıldığı, özel motor becerilerin pratik edilmesinin, kişinin yeteneğini arttırdığını ve duyu inputlarının uygun çevrelerde yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Ergoterapistler, hastaları fonksiyonel aktivitelere katarak, aktif rol almaları, postüral destek için ağırlık aktarmasını, uzanma, taşıma, kaldırma, kavrama aktivitelerini ve objelerin manipüle etme için aktiviteler düzenler. Sanal gerçeklikle rehabilitasyon programını bireylerin yetenek, mobilite, kognitif kabiliyetlerini geliştirdiği görülmüştür. Günlük fonksiyonlarda ve üst ekstremitelerde nörofizyolojik gelişim olmuştur. Bireylerde denge ve hareketliliği, yürüme mesafesini ve hızını arttırmıştır. Beynin nöroplastisitesini geliştirdiği ve sensorimotor eğitimde, duyu bilgilerin kortikal yeniden yapılanmayı sağladığı görülmüştür. Motivasyon ve eğlence üretildiği, zihinsel veya fiziksel işlev bozukluğu olan bireylerde sağlık hizmetlerinin kalitesini arttırdığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sanal gerçeklik, Rehabilitasyon, Ergoterapi

ONKOLOJİ VE ERGOTERAPİ

Sıla ÖZGÜREL

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Kanser vücuttaki bir hücre grubunun farklılaşarak aşırı ve kontrolsüz bir şekilde çoğalmasını tanımlayan genel bir terimdir. Çok çeşitli kanser tipleri olmakla birlikte tedavisi uzun ve multidisipliner bir ekibe ihtiyaç duyulacak şekilde sürdürülür.

Ergoterapinin onkolojideki rolü bireyin bağımsız olarak günlük yaşam becerilerinde fiziksel ve psikolojik olarak maksimum performans elde etmesini sağlamaktır. Ergoterapistler bağımsızlığı teşvik etmek için belirgin bir bütünsel yaklaşım sağlayarak kanser hastalarının anlamlı bir yaşam sürmelerine, aktivitelere katılmalarına, sosyal grupların bir parçası olmalarına yardımcı olurlar. Ayrıca ergoterapinin farklı onkolojik alanlarda da rolü vardır. Bunlardan bazıları, pediatrik onkolojide oyun temelli ergoterapi, tedavi hedeflerine ulaşmak için günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme, beceri ve yetenekleri geliştirici oyunun kullanımını ifade eder. Çocukların oyun geçmişi kullanılarak, semptomları azaltmak ve aktivitelere katılımlarını artırıcı oyunların seçilmesi bazı rahatsızlık durumlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Meme kanserinde ise ergoterapistlerin bütünsel yaklaşımıyla gerçekleştirilen aktiviteler bireylerin bilişsel, fiziksel kapasiteleri, ruh sağlığı ve yaşam kaliteleri artırılır. Bu aktivitelere bahçe terapi, sanat terapi, müzik terapi, örgü örme gibi aktiviteler örnek verilebilir. Yetişkin kanser hastalarına baktığımızda ev içi modifikasyonlar, ilaçlar için hatırlatıcılar, yemek pişirme, para yönetimi, adaptif cihaz kullanımı, giyinme, banyo yapma, tuvalet kullanımı, kişinin gün için programını organize etme, yemek pişirme, hidroterapi gibi aktiviteler yapılır.

Ergoterapistlerin uyguladığı onkolojik rehabilitasyon birey merkezli yapısı ve yaklaşımı ile danışan-terapist ilişkisinin ortak çalışmasına olanak sağlayarak, onkolojik bireylerin anlamlı hedefler belirlemesine ve kendi rehabilitasyon programını kendisinin şekillendirmesine yardımcı olarak, kansere yakalanmış bireylerin hastalık sürecinde ve sonrasında günlük yaşam aktivitelerine katılımı ve yaşam kalitesini artırıcı hedeflerin olumlu sonuçlar doğurduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Onkoloji, Ergoterapi, Aktivite

DİL VE KONUŞMA TERAPİSİNDE AKICI KONUŞMA BOZUKLUKLARI

Emre Ali Tat

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Kişilerde görülen dil ve konuşma problemleri arasında en sık karşılaşılan durumlardan biri de akıcı konuşma bozukluklarıdır. Bu bozukluklar genel olarak kekemelik ve hızlı-bozuk konuşma olarak karşımıza çıkmaktadır. Kekemelik dediğimiz durum, kişinin konuşmasının anormal derecede tekrarlar, duraklamalar ve uzatmalar ile kesilen bir akıcı konuşma bozukluğu türüdür. Yayılımı erkeklerde kızlara oranla daha sık görülmektedir. Nedeni tam olarak bilinmese de genel olarak genetik faktörler, öğrenilmiş davranış ve psikolojik faktörler gibi durumlarda fikir birliği söz konusudur.

Hızlı-bozuk konuşma dediğimiz durumda ise kelimeleri yuvarlayarak anlaşılmayı bozacak derecede hızlı konuşmalar görülür. Hızlı-bozuk konuşma ve kekemelik sıklıkla bir arada görülebilir. Fakat hızlı-bozuk konuşma kekemelikten farklı bir akıcı konuşma bozukluğudur. Nedeni kekemelik gibi tam olarak bilinmemektedir. Bu kişiler konuşmaları anlaşılmadığı için iletişimden kaçınma, kısa yanıtlar verme, kendilerine kolay gelen kelimeleri seçme gibi davranışlara yönelebilmektedirler. Konuşma özelliklerine baktığımız zaman ise hızlı konuşma, bozuk cümle yapıları, bazı ses ve hecelerin yutulmuş bir şekilde ifade edilmesini görürüz.

Bireylerde genel olarak görülebilen akıcı konuşma bozukluklarını inceledik. Bu konuşma bozukluğuna sahip kişiler, erken tanı ve doğru terapi programları ile konuşmalarını kontrol altına alabilmeyi öğrenebilmektedirler. Bu sayede konuşma problemleri yaşamadan, daha sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilirler.

Anahtar Kelimeler: Akıcı Konuşma Bozuklukları, Kekemelik, Hızlı-Bozuk Konuşma

SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA ERGOTERAPİ

Ayyüce İnce

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Serebral palsy (SP), gelişmekte olan beyinde meydana gelen ilerleyici olmayan ve aktivite limitasyonuna sebep olan kalıcı hareket ve postür bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Bunlara ek olarak; epilepsi, mental gerilik, konuşma ve işitme bozukluğu, iskelet deformiteleri, yutma ve beslenme bozuklukları, ağız ve diş sorunları gibi birçok problem SP’de görülebilmektedir. Ergoterapi; performansı onarmak, kuvvetlendirmek ve arttırmak, adaptasyon ve üretkenlik için gerekli olan beceri ve fonksiyonların öğrenilmesini kolaylaştırmak, patolojiyi azaltmak veya düzeltmek ve sağlıklı olma durumunu teşvik etmek, sürdürmek için bireyin seçilmiş aktivitelerine katılımını yönetme sanatı ve bilimidir. SP’li çocuklar için kullanılan ergoterapi müdahaleleri arasında, duyu-motor fonksiyonların eğitimi, çevresel düzenlemeler, adaptif cihaz ve yardımcı teknoloji sağlama, günlük yaşam aktiviteleri (beslenme, kişisel hijyen gibi) eğitimi, bakım veren eğitimi, duyu bütünleme, splintleme, ev programları, duygusal yeniden eğitim, göreve özgü eğitimler, görsel motor beceri eğitimi ve günlük aktivite performansına yönelik bilişsel oryantasyon yaklaşımları vardır. Ergoterapi, serebral palsili çocuklar için birçok yönden faydalıdır; bağımsızlığı artırır, oyun kurma ve oyun oynama yeteneğini geliştirir, benlik saygısı ve öz güven gelişimini sağlar, günlük yaşamını uygulanabilir bir rutine sokar, başarı duygusunu hissettirir ve yaşam kalitesini yükseltir. Ergoterapi, bazı modelleri kullanarak müdahale yaklaşımlarında bulunur. Bu modellerden SP’de kullanılanlara örnek olarak Günlük Aktivite Performansına Yönelik Bilişsel Oryantasyon Modeli (GAPBO), Kişi-Çevre-Aktivite Modeli (PEO) ve İnsan Uğraşı Modeli (MOHO)’ni gösterebiliriz. Serebral Palsili çocukların değerlendirilmesinde kullanılan ergoterapi değerlendirme ölçeklerine örnek verecek olursak “Dunn Duyu Profili, Kanada Aktivite Performans Ölçeği (KAPÖ), BOT2, MVPT4, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılan ölçeklerden bazılarıdır. Ergoterapi serebral palside var olan zorlanma durumlarını minimuma indirerek bağımsızlık seviyesini maksimuma çıkarmayı amaçlar.

Anahtar Kelimeler: Serebral Palsi, Ergoterapi

OTİZMLİ ÇOCUKLARDA ERGOTERAPİ

Onur Alagöz

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Otizm, bireylerin sosyal etkileşim, iletişim ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen yaygın gelişimsel bir bozukluktur. Otizm, duysal ve sosyal ilişkilerde sınırlılık, dilin gelişiminde gecikme, tekrarlayan davranışlar, postür bozuklukları ile karakterize olan bir sendromdur. Ergoterapi anlamlı ve amaçlı aktivitelerle sağlığı ve refahı geliştiren kişi merkezli bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin temel amacı kişilerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını sağlamaktır. Ergoterapistler kişi ve toplulukların istedikleri, ihtiyaç duydukları veya kendilerinden beklenen aktiviteleri yapabilme becerilerini geliştirerek veya aktiviteyi ya da çevreyi kişilerin katılımını daha iyi sağlayabilecek şekilde düzenleyerek bu amaca ulaşırlar. Ergoterapistler, katılımı ve öğrenmeyi desteklemek için duygusal ve davranışsal regülasyon, duysal işleme, ince/kaba/sözel motor gelişimi, bilişsel beceriler ve görev yürütme ile ilgili klinik bilgilerini otizmlili bireylerde kullanırlar. Ergoterapistler, hem tedavi yönetip hem de bu süreçte ailelere, bakım veren diğer kişilere ve eğitimcilere duysal işleme, bireyin bulunduğu ortamda sosyal ve duygusal sağlık dengesini koruyabilmek için danışmanlık yaparak hastaların/danışanların tedavilerine bütüncül ve spesifik bir bakış açısı getireceklerdir. Ergoterapist gerekli bütün bilgileri topladıktan sonra çocuk için terapi programı geliştirir. Bu süreçte çeşitli stratejiler ortaya koyan terapist, çocuğun çevresine karşı daha iyi yanıt vermesine yardımcı olabilir. Bu stratejiler;

- Duyu bütünleme tedavisi
- Fiziksel/ zihinsel/ mental/ sosyal aktiviteler
- Günlük yaşam aktiviteleri
- İletişim faaliyetleri ve diğer yardımcı yöntemlerden bazılarıdır.

Ergoterapistler, özbakım/günlük yaşam aktiviteleri, verimli üretkenlik (çocuklarda eğitim), sosyal ve iletişim odaklı katılım, boş zaman ve eğlence/oyun aktivitelerine katılımcı olarak dahil olmak otizmlili bireylerin gelişimini ve yaşam performansını her yönüyle etkilediğinden her bireyde farklılık gösterecektir. Bireylerin yaşam kalitelerini ve fonksiyonel bağımsızlıklarını arttırma amacıyla olan Ergoterapi, istek ve ihtiyaca uygun yapılandırılmış ortamlarda terapi hizmeti sunar.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Ergoterapi

AKDENİZ DİYETİNİN DİYABETLİ BİREYLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Ezgi Akşanlı

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Akdeniz Diyeti, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyen bir beslenme modelidir. Bu beslenme modelinde; sebze ve meyveler, tam tahıllar, zeytinyağı ve kurubaklagiller sık tüketilirken, balık, kırmızı şarap ve süt ürünleri ılımlı düzeyde tüketilir. Düşük tüketilmesi gereken besinleri ise et ve ürünleri oluşturur. Polifenoller; Akdeniz Diyeti'nde en çok bulunan antioksidanlardır ve bunların alımı insanlarda tip 2 diyabet insidansında azalma ile ilişkilendirilmiştir. Polifenollerin ayrıca anti-inflamatuvar etkileri de vardır ve insülin direncinin baskılanması dahil olmak üzere farklı yollarla glisemik dengeyi etkileyebilir. Özellikle abdominal obezite ve insülin direncini birleştiren mekanizmaların ve kilo alımının tip 2 diyabetin oluşmasına yönelik bir potansiyel etkiye sebep olduğu, kilo alımını potansiyel olarak kontrol altında tutan Akdeniz Diyeti'nin ise tip 2 diyabetin gelişmesini önleyebileceği bildirilmektedir. Sonuç olarak, polifenoller ve diyabet riski ile ilgili araştırmalardaki kanıt ele alındığında, özellikle sızma zeytinyağının yanında kırmızı şarap ve kuruyemişte bulunan polifenoller, insülin direnci ve tip 2 diyabet oluşum riski ile ters orantılı bulunmuştur. Özellikle flavan-3-ol'ların ve bunu içeren gıda kaynaklarının tüketimi ile yapılan çalışmalarda flavan-3-ol'ların insülin direncinin ve oksidatif stresin iyileştirilmesi üzerine potansiyel yararlı etkileri olduğu gösterilmiştir. Diyet ile polifenollerin alımı hem tip 2 diyabet hem de insülin direnci riskini azaltıcı yönde potansiyel etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz Diyeti, İnsülin Direnci, Polifenoller, Tip 2 Diyabet

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ

Ela Börekçi

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Obezite çocuklarda ve ergenlerde gelecekteki sağlığı ve uzun ömürlülüğü tehdit eden ciddi sağlık sorunlarından biridir. Aşırı kilo ve obezite, “sağlık için risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi” olarak tanımlanır.

Çocuklarda obezitenin artmasında birçok faktörün etkisi olmakla birlikte, obezite her yaş grubunda görülebilmektedir.

Obezite birçok faktöre bağlı olarak oluşur. Bunlar; sosyoekonomik, sosyokültürel, rol model ebeveynler, uyku süresi ve kalitesi, bebeklerde erken yaşta katı gıdaya geçmek, besin alımı, kahvaltı atlamak, enerji harcanması, fiziksel aktivite düzeyi, sedanter yaşam tarzı ve genetik faktörler olarak adlandırılabilirler.

Obezitenin çocuklar üzerinde birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Örneğin obez çocuklarda, ergenlik döneminin daha erken yaşta görülmesi, ortopedik problemlerin görülmesi, kardiyovasküler hastalıklar, psikolojik sorunlar daha sık görülmektedir.

Çocukluk çağı obezitesini önlemek yetişkinlik çağı obezitesini önlemede önemli bir rol oynar.

Çocukluk çağı obezitesini önlemek için; düşük enerji ve yüksek posa içeriği ile doygunluk sağlayan meyve ve sebze tüketimini arttırmak, şekerli meşrubatlar yerine su tüketimini arttırmak, sağlıksız atıştırmalık tüketimini azaltmak, kahvaltının önemini öğretmek, porsiyon ölçülerine dikkat etmek, TV karşısında yemek yememek, dışarıda yemeyi sınırlandırmak, yiyeceği ödül olarak kullanmamak ve fiziksel aktivite düzeyini arttırmak önemli derecede rol oynar.

Fiziksel aktivite enerji dengesinde önemli derecede rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin, obezitenin de sebep olabileceği kardiyovasküler, hipertansiyon, diyabet, depresyon gibi hastalık risklerini azaltmakta faydaları vardır.

Obeziteyi başarılı bir şekilde tedavi edebilmek için beslenme tedavisi, egzersiz ve motivasyonel görüşme bir arada olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Çocukluk

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE BESLENME

Dilara Sak

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

2018 yılında yayınlanan Sürdürülebilir Beslenme Endeksi'nde (FSİ); gıda kaybı ve atık, sürdürülebilir tarım ve beslenme sorunlarını çözüme başlıkları ile puanlandırma yapılmıştır ve bunun sonucunda ülkeler arasında Türkiye düşük düzeyde sürdürülebilir, KKTC ise orta düzeyde sürdürülebilir olarak bulunmuştur. Besin üretimi ve tüketiminin çevre üzerindeki etkilerinin yanı sıra, besin tercihleri de çevreyi etkilemektedir. Bu nedenle beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı, kültürel olarak kabul edilebilir, ekonomik ve çevreye olabildiğince az zarar veren sürdürülebilir diyetler son zamanlarda dikkat çekmektedir. Sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin bir kısmını içeren Akdeniz diyet modelinin insan sağlığı üzerinde birçok olumlu etkileri bulunmaktadır. Ülkemiz için uygun olan bu beslenme modelinin uygulanması mevsimine göre besin tüketimini, besin çeşitliliğini, kültürel beslenmeyi, daha az hayvansal besin daha çok bitkisel kaynaklı besinlerin tüketimini desteklemektedir.

Doğal kaynakların ölçsüz kullanılmasıyla birlikte nüfusun hızla artması, teknolojik gelişmeler, tarım faaliyetleri ve üretimin artması birçok ihtiyacı da beraberinde getirmiştir. Ancak sürdürülebilir bir yaşam için ekolojik, karbon ve su ayak izinin azaltılması gerekmektedir. Bu nedenle çevre dostu olmada besin tercihleri oldukça önem kazanmıştır. Bu konuda bireylere farkındalık sağlanarak devlet politikalarının güçlendirilmesine ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Sürdürülebilirlik

DISGRAFI VE ERGOTERAPİ

Rukiye Alişan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Öğrenme güçlüğü bireylerin herhangi bir yetersizliğinin olmamasına, normal ve üzerinde zekâ seviyesine ve yeterli öğretimsel fırsatlara sahip olmasına karşı okuma, yazma ve matematik becerilerini edinme ve geliştirmede yaşadıkları beklenmedik farklılıklardır. Disgrafi ise yazma becerisinin etkilendiği bir öğrenme güçlüğüdür.

Disgrafili olan çocuklar yazı yazarken harf veya kelimeler arasında uygun olmayan miktarda boşluk bırakma, kalemi yanlış tutma, harfleri birbirine göre orantısız büyüklükte yazma, harfleri karıştırma, kendi el yazısını okuyamama, bir sözü yazarken sözcük içinde büyük ve küçük harfleri bir arada kullanma, noktalama işaretlerini unutma veya yanlış kullanma gibi güçlükler yaşarlar. Yazma becerisi bireylerin akademik ve günlük hayatlarında öğrenme ve iletişim aracı olarak kullandıkları önemli bir beceridir. Bu nedenle yazı yazmada güçlük yaşayan öğrencilerin yazma becerilerinin desteklenmesi hem akademik hem de günlük yaşam becerileri için oldukça önemlidir.

Ergoterapi yaklaşımları, ergonomik düzenlemeler, duyu değerlendirme (proprioseptif ve taktil arzu olduğu için kalemi çok mu sıkıyor yoksa proprioseptif ve taktil hassasiyetten dolayı kalemi kavrayamıyor mu?), adaptif yardımcı cihaz önerilmesi ve seçilmesi (kalınlaştırılmış kalemler, tutmayı kolaylaştıran aparatlar) olarak sıralanabilir. Ergoterapi müdahalelerinde el göz koordinasyonu aktiviteleri, kol-el ve parmak kaslarının kontrolünü sağlayacak aktiviteler, harf ve sözcüklerin görsel bellekte tutulması için görsel algı aktiviteleri ve harfleri görselleştirip harfleri öğrenebileceği aktiviteler olabilir.

Disgrafi için ebeveynlere öneriler: traş köpüğüne yazma, parmak boyası ile yazma, hamur ile harf yapma gibi birden çok duyuya hitap eden yazma çalışmaları ve çocuğa alışveriş listesi yapma gibi yazma gerektiren sorumluluklar çoğaltılabilir.

Anahtar Kelimeler: Disgrafi, Ergoterapi

SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİMİNİN ÖSTROJEN HORMON DÜZEYLERİNDEKİ ROLÜ VE MEME KANSERİ

İlayda Yaluç

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Meme kanseri hem gelişmiş hem de gelişmekte olan dünyada kadınlarda en yaygın görülen kanserdir. Meme kanseri insidansındaki bu artışı; gelişmekte olan dünya, insanların yaşam beklentisi, kentleşmenin artması ve batı yaşam tarzlarını toplumun benimsemesi nedeniyle arttığı düşünülmektedir. Hastaneye başvurarak meme kanseri tanısı alan hastaların uzun dönemde östrojen hormon düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Beslenme yolu ile hayvansal kaynaklı tüm gıda maddelerinden, 17 β -estradiol ve metabolitleri vücuda alınmaktadır; ancak hormon ve metabolit seviyeleri, besin cinsine, cinsiyete, hayvan türüne, yaşına ve hayvanların fizyolojik durumlarına göre değişmektedir. Yapılan çalışmalar batı diyetlerinde vücuda günlük alınan östrojenin yaklaşık %60-80'inin süt ve süt ürünlerinden geldiğini göstermiştir. Serbest 17 β -estradiol ve östrojenin oral biyoaktivitesi biraz düşük olsa dahi, sütteki ana konjugat olan östrojen sülfat, nispeten yüksek bir oral biyoaktiviteye sahiptir. Süt ve süt ürünlerinin yüksek tüketimi ile endokrin kanserlerin görülme sıklığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren epidemiyolojik çalışmalar yapılmıştır. Vücuda alınan östrojen kan düzeylerine etki ettikten sonra; metabolizma, üreme sistemi gelişimi, üreme ve endokrin kanser oluşumunda kullanılmaktadır. Sağlıklı ve gebelik döneminde olmayan inek ile gebelik dönemindeki inekten alınan sütler karşılaştırıldığında, plasenta tarafından östrojen üretimi hamilelik boyunca artmakta olduğundan ayrıca sütteki östrojen seviyelerinin gebe olmayan inekten alınanla kıyaslandığında gebe ineklerde 17 β -estradiol seviyelerinin yaklaşık 30 kat üzerine çıkabileceği görülmüştür. Östrojen üretimi hamilelik aşaması ile önemli ölçüde dalgalanır ve sonuç olarak kandaki seviyeleri değişkenlik gösterebilir. Östrojenler kan-süt bariyerinden kolayca geçer ve süt içerisindeki varlıkları kandaki düzeyleri ile doğrudan ilişkilidir. Doğru kontrol ve doğru zamanda alınan sütün meme kanserine sebep olmayacağı, Optimal Beslenme Kılavuzu incelendiğinde yetişkin bireyler için günde 2 porsiyon süt ve süt ürünü tüketimi yetişkin bireyler için önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Süt Ürünleri, Östrojen, Meme Kanseri

GÖÇÜN KADIN SAĞLIĞINA ETKİLERİ VE EBELİK YAKLAŞIMLARI

Sena Nur Tuluk¹, Filiz Yarıcı²

¹Şanlıurfa Eğitim ve Araştırma Hastanesi

²Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

GÖÇ

Göç edilen yerde kalınan zamana göre geçici veya sürekli; göçün yasalara uygunluğuna göre düzenli veya düzensiz; göç edilen yerin ülke sınırları içinde olma durumuna göre ise iç veya dış göç şeklinde ayrılabilir (1). Göçmenlerin sağlıksız koşullarda yaşıyor olmaları, dengesiz ve yetersiz beslenmeleri ciddi sağlık problemleri yaşamalarına yol açmaktadır. Dil problemi, barınma, yoksulluk sınırının altında hayatını devam ettirme olarak karşımıza çıkmaktadır (2). Meydana gelen göç olaylarında kadınlar ana çocuk sağlığının korunması gereken gruplar olduğundan iki kat risk altındadır. Dolayısı ile günümüzde göç bir kadın sağlığı sorunu haline gelmiştir (3).

GÖÇ VE KADIN SAĞLIĞI

Kadının düşük ekonomiye sahip ülkeden yüksek ekonomiye sahip ülkeye göç ettiği durumlarda sağlık hizmetleri açısından kadının durumu iyileşecektir ancak kadının sağlık hizmetinden yararlanabilmesi için ülkenin dilini bilmesi ve iş sahibi olması gerekmektedir. (4). Göçmen kadınlar cinsel taciz, tecavüz ve şiddette maruz kalabilmektedirler. Bu durum kadınları istenmeyen gebelikler, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi sağlık sorunları açısından risk grubuna sokmaktadır (5). Göç edilen bölgede yeterince sağlık kuruluşunun olmaması, göç eden bireylerin gelir düzeylerinin düşük olması, dil engelinin bulunması, hanede çok bireyin yaşaması, yaşanan olağanüstü duruma bağlı gelişen ruhsal bozukluklar, hijyen sorunları, stres, elverişsiz konaklama gibi faktörler göç eden bireylerin sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (6). Bu faktörler tedavi edilmediği durumlarda ekonomik açıdan da yük oluşmaktadır (7).

EBELİK YAKLAŞIMLARI

Göç eden kadınların sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi aşamalarında ebelere önemli sorumluluklar düşmektedir (8). Ebe hizmet verdiği kadının ekonomik durumu, aile yapısı, geleneksel uygulamaları, inancı, iletişim yöntemleri, aile içi rolleri ve kültürel değerleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Bu bilgiler doğrultusunda kadını yargılamadan ve sorgulamadan bakım vermeye çalışmalı, ebelik yaklaşımları uygulanmalıdır (9).

Anahtar Kelimeler: Göç, Kadın Sağlığı, Ebe

Kaynakça

1. Şeker D., Uçan G., Göç Sürecinde Kadın. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi – Cilt: 14, Sayı: 1, Mart 2016
2. Akkaya, T.. (1979). Göç ve Değişme. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları
3. Arabacı Z., Hasgöl E., Serpen A., Türkiye’de Kadın Göçmenlik Ve Göçün Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Yıl: 16 Sayı: 36 Haziran 2016
4. Neccar M, Suriye’den Türkiye’ye Göç: Nedenler, Sonuçlar ve Umutlar. İlahiyat Akademi Dergisi, syf. (185-201)
5. Solgun C., Durat G., Göç ve Ruh Sağlığı. J hum rhythm - September 2017;3(3):137-144
6. E.B. Akdeniz, F. Öz., Koruyucu Ruh Sağlığı Açısından Göç Ve Kadın. Kriz Dergisi 17 (1): 27-36
7. Barın H., Türkiye’deki Suriyeli Kadınların Toplumsal Bağlamda Yaşadıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Göç Araştırmaları Dergisi, Cilt: 1 • Sayı: 2 • Temmuz-Aralık 2015 • ss. 10-56
8. Yücel U., Kurt A., Cansever S., Ebelikte Yönetim Ve Liderlik. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt:7 Sayı:3 Aralık 2018
9. Yılmaz A., Uluslararası Göç: Çeşitleri, Nedenleri Ve Etkileri. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 9/2 Winter 2014, p. 168

DOWN SENDROMU VE ERGOTERAPİ

İmren Arpa

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Posterin konusu down sendromlu kişilere ergoterapi tedavisi ile neler yapılabileceğini kapsamaktadır. Ergoterapi kişinin toplumsal katılımını ve günlük yaşamdaki bağımsızlığını arttırmak için aktiviteleri kullanan ve kişiyi merkeze alan sağlık mesleğidir. Down sendromlu kişilerde kromozom sayısı 47'dir ve doğuştan zekâ geriliği ile tanı konulan yaygın genetik bir durumdur. Ergoterapistler Down Sendromlu kişilerin kaba ve ince motor yeteneklerinin gelişmesini sağlarlar ve onların kişisel bakım, okul performansı, oyun ve boş zaman aktiviteleri için gerekli olan yetenekleri kazanmalarına yardımcı olurlar. Amerikan Ergoterapi Derneği AOTA Gelişimsel Engelliler Bölümü Başkanı Asha Asher; "Ergoterapistler Down sendromlu bireylerin, ömür boyu kullanacakları yeteneklerini geliştirir ve kullanmalarını sağlar" demiştir. Down sendromlu kişilerin gelişim dönemlerinde çeşitlilik gösteren problemlerine göre ergoterapi tedavisiyle müdahale edilecek noktalar da o yönde değişiklik göstermektedir. Posterdeki amacım da gelişim dönemlerine göre çeşitlilik gösteren ergoterapi müdahale yaklaşımlarını aktarmaktır. Ergoterapistler bebeklik döneminde; besleme sorunu yaşayan annelere yardımcı oluyorken, çocukluk döneminde; çocuğun bağımsız olabilmesi için motor becerilerini kullanabilmelerine, yetişkinlik döneminde ise; bireyin iş hayatında yaşayabileceği sorunlar gibi, bireyin yaşadığı problemleri ele alınarak çalışmalar yapmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergoterapi, Down Sendromu

ÇALIŞMA YERİ ERGONOMİSİ

İmren Arpa

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Poster “ergonomik çalışma yeri” konusunu kapsamaktadır. Ergonomi, insan-makine etkileşimini, insanın çeşitli iş ve çevre koşullarına ilişkin bedensel ve ruhsal özelliklerini, eğilim ve yeteneklerini, sınırlılıklarını araştıran, elde ettiği veriler sayesinde makine ve makine sistemlerinin, iş ve çevre koşullarının düzenlenmesini sağlayan bilim dalıdır. İnsanın iş yükünün ve çalışma gücünün olabilecek en uygun şekilde düşünülmesi temeline dayanan ergonomi; “İnsan– makine – çevre” sisteminin başarılı bir şekilde çalışması ve üretimin artması için biyolojik bilginin anatomi, fizyoloji ve deneysel psikoloji alanlarında uygulanmasıdır. Çalışma yeri, bir iş sistemi içinde insanın görevlendirildiği alandır. Çevre koşulları ise, iş sistemini etkileyen ve bazı durumlarda da iş sistemi tarafından üretilen fiziksel, örgütsel ve sosyal etmenlerdir. Ergonomik açıdan çalışma yeri düzenleme, çalışma yerinin ve işin, insana uyumunun sağlanması göz önünde tutularak düzenlenmesidir. Posterdeki amacım da çalışma yeri ergonomisi hakkında bilgi aktarmaktır. İşin insana uyumunu sağlama çabalarında temel öge olan ergonomik açıdan çalışma yeri düzenlemesi; fizyolojik açıdan çalışma yeri düzenleme, psikolojik açıdan çalışma yeri düzenleme, enformasyon tekniğine dayalı çalışma yeri düzenleme, güvenlik tekniğine dayalı çalışma yeri düzenleme, antropometrik açıdan çalışma yeri düzenleme olmak üzere beş ana bölümden oluşur.

Anahtar Kelimeler: Ergonomi, Çalışma Yeri Ergonomisi

İNME REHABİLİTASYONUNDA AYNA TERAPİSİ

Meltem Palabıyık

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

İnme; beyin fonksiyonlarında kısmi kayba neden olan bir merkezi sinir sistemi hastalığıdır. Motor bozukluklar, algı bozuklukları, dil bozuklukları ve duyu bozukluklarına yol açmaktadır. Ayrıca inme; yemek yeme, giyinme ve soyunma gibi günlük yaşam aktivitelerinde zorluklara ve kısıtlanmalara sebep olmaktadır. Bu nedenle inme hastalarının üst ekstremitte fonksiyonu günlük yaşamda rehabilitasyon alanında vurgulanması gereken önemli bir faktördür. İnme rehabilitasyonunda beyin plastisitesi ilkesine dayanan birçok terapötik yöntem uygulanmaktadır. Bunlar arasında ayna terapisi, motor fonksiyonun düzelmesini ve etkilenen taraftaki hareketi teşvik ederek paralitik ekstremitenin fonksiyonel düzelmesini destekleyen bir tedavi olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Ayna tedavisi, görsel geri bildirim olarak aynaya yansıyan vücudun etkilenmeyen tarafının hareketlerini kullanır. Bu sayede motor, duyu ve ağrı için farklı beyin bölgeleri uyarılır. Ayna terapisi ile bireye verilen görsel geribildirim sayesinde bilateral motor eğitimi sağlanır ve beynin fonksiyonel iyileşmesi uyarılır. Kişinin öz bakım becerileri geliştirilir. Aynı zamanda ayna terapisi üst ekstremitte fonksiyonel yeteneğinin geliştirmekte ve günlük yaşam aktivitelerinde kişinin daha bağımsız olmasını sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: İnme, Ayna Terapisi, İnme Rehabilitasyonu

JİNEKOLOJİK AĞRILAR VE EBELİK YAKLAŞIMLARI

Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Ağrı duyusu, hoş olmayan bir deneyim olmakla birlikte kadınların kanama ve enfeksiyonlardan sonra karşılaştığı en sık sorunlardan birisidir ve jinekoloji kliniğine başvuru sebepleri arasında öncelikli semptomlar arasında yer almaktadır (1).

Jinekolojik ağrılar somatik bir duruma bağlı oluşabildiği gibi emasyonel bir durumun somatik yansıması olarakta meydana gelebilirler. Jinekolojik ağrılarda etioloji tam olarak açıklanamadığı için tedavi süreci ve tedavi maliyeti artmaktadır (2, 3).

Jinekolojik ağrılar akut ve kronik pelvik ağrı olarak sınıflandırılmaktadır (4). Akut pelvik ağrılar; alt abdomende ve pelvik alanda yaygın olan yedi günden az süren ağrılar olarak tanımlanır (2,4). Bu ağrılar umblikus altı alanda ve kasıklarda yoğunluk kazanır ve bazen bel ağrıları eşlik edebilir (5). Pelvik ağrılarının akut olarak sınıflandırılabilmesi için ağrılar siklik olmamalıdır. Akut pelvik ağrılarda bulgular genellikle nonspesifiktir ve klinisyenlerin tanı koyması zorlaşmaktadır. Akut pelvik ağrılar çeşitli organ ve sistemlerde patolojiler sonucu ortaya çıkabilmektedir (6). Kronik pelvik ağrılar ise; alt abdomende ve pelviste, sürekli ya da aralıklarla seyreden ve en az 6 ay süren, cinsel ilişki ve menstual siklus ile ilgisi olmayan ağrıdır (2,7). Kronik pelvik ağrı; pelvik alanda çeşitli organlarda yer alan patolojiler sebebiyle ortaya çıkabildiği gibi, nöropsikiyatrik sistem gibi başka sistemlerdeki patolojiler sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir. Klinisyenler tarafından yönetimi zordur ve tanı ile tedavi sürecine kadar kadınların birçoğu bu durumdan dolayı acı çekmektedir (8). Kronik pelvik ağrıda psikolojik faktörler ile sosyolojik faktörler iç içedir.

Sonuçta; kadınların yaşadığı jinekolojik ağrılar maliyetli ve karmaşık bir süreci beraberinde taşıdığından multidisipliner bir ekip yaklaşımı ile jinekolojik ağrı çözülmeye çalışılmalı ve uygulanan bakımın niteliği de kadınların yaşam kalitesini yükselmeye yönelik olmalıdır (9).

Anahtar Kelimeler: Ağrı, Pelvik Ağrı, Ebelik Yaklaşımları

KAYNAKÇA

1. Taşkın L., Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Üreme Siklusu Anormalileri Bölümü, Akademisyen yayınevi, 1. Baskı, Ankara 2015
2. Schorge, J. O., Schaffer, J. I., Halvorson, L. M., Hoffman, B. L., Bradshaw, K. D., Cunningham F. G. (Eds.). Williams Gynecology, Pelvic Pain Chapter Author Hoffman B., Second Edition, The McGraw-Hill Companies, China 2012
3. Stones, W., Cheong, Y. C., Howard, F. M., Singh, S. (2005). Intervention For Treating Chronic Pelvic Pain In Women. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2: 1-43
4. Kruska, P. S., Kruska, S. J. (2010). Evaluation Of Acute Pelvic Pain In Women. American Family Physician, 82(2): 141-147. (<https://www.aafp.org/afp/2010/0715/p141.pdf>) Erişim Tarihi: 27.04.2020
5. M. Fall (Bafkan), A.P. Baranowski, C.J. Fowler, J. Hughes, V. Lepinard, J.G Malone-Lee, E.J. Messelink, F. Oberpenning, J.L. Osborne, S. Schumacher.(2007), Kronik Pelvik Ağrı Klavuzu, European Association of Urology
6. Vandermeer, F. Q., Wong-You-Cheong, J. J. (2009). Imaging Of Acute Pelvic Pain. Clinical Obstetrics and Gynecology, 52(1): 2–20.
7. Topbaş B., Aksu H., Kadınlarda Kronik Pelvik Ağrı, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2017;26(1):142-152 doi:10.17827/aktd.280531
8. Oral E., Usta T. (2016), Kronik Pelvik Ağrı, Akut Pelvik Ağrı Yapan Nedenler Bölüm 2, Güneş Tıp Kitapevi, Ankara
9. Kal E.H., Kızılkaya Beji N. (2013), Jinekolojik Ağrı: Tanı ve Tedavide Güncel Yaklaşımlar, Kanıt Temelli Uygulamalar, Florance Nightingale Hemşirelik Dergisi, Cilt 21-Sayı 3: 198-204

KADINA YÖNELİK ŞİDDET VE EBELİK YAKLAŞIMLARI

Sena Nur Tuluk¹, Filiz Yarıcı²

¹Şanlıurfa Eğitim ve Araştırma Hastanesi

²Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Şiddet olgusu bütün toplumlarda kendini gösterirken Dünya’da ve Türkiye’de karşımıza en çok “kadına yönelik şiddet” olarak çıkmaktadır (1). Kadınlara şiddet toplumumuzun ataerkil yapısından dolayı gerçekleşmektedir (2). Geçmişten günümüze gelen atasözleri ve deyimler de bu olguyu desteklemektedir. “Dövülmeyen kadın, tımarsız ata benzer”, “Pişmiş aştan, dövülmüş karıdan zarar gelmez”, “Erkektir. Hem sever hem döver”, “Kızını dövmeyen dizini döver” “Kadının karnından sıpayı, sırtından sopayı eksik etmeyeceksin”, “Söz ile yola gelmeyi etmeli tekdir, tekdir ile uslanmayanın hakkı kötektir” gibi bazı atasözlerimiz ve deyimler bile kadına yönelik şiddeti normalleştirmekte, hatta belki de teşvik etmektedir (3). İnsanlığın oluşumundan itibaren kadının şiddet görmesi olağan karşılanmıştır. Arkeologların yaptığı bir araştırmada erkek mumyaların kemiklerinde %9-20 kırığa rastlarken kadın mumyalarda bu oranın %30-50 olduğunu bildirmişlerdir. Bu kırıklar savaştan çok bireysel şiddete bağlı olduğu düşünülen kafa kırıklarıdır (4). Bu araştırmadan hareketle kadınların maruz kaldığı şiddet binlerce yıl öncesine dek uzandığı görülmektedir (5).

Fiziksel şiddet kaba kuvvetin bastırma ve yaptırım olarak uygulanması, cinsel şiddet kadında cinselliğin tehdit oluşturulması, psikolojik veya sözel şiddet kişilerin hareketleri ile karşısındaki kişiyi sindirmesi, ekonomik şiddet ise ekonomik kaynakların kadın üzerinde ceza ve tehdit olarak kullanılması olarak ortaya çıkmaktadır (6). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) de şiddeti “kadın sağlığı sorunları” arasında saymaktadır (7). Şiddete uğrayan kadınların ilk başvurdukları yer birinci basamak sağlık kurumlarıdır. Türkiye’de ebelerin %52,6’sı birinci basamak sağlık kuruluşlarında görev almaktadır. Burada çalışan ebelerin şiddeti tanılama olasılığı daha yüksektir (8). Ebelerin şiddeti tanıyıp, şiddetin sözel belirtilerini, şiddeti ortaya çıkaran nedenleri, şiddete uğrayan kadına yönelik destekleyici girişimleri yönetebilir olmalıdır (9). Uluslararası Ebelik Konfederasyonunun (ICM) 2019 yılı yayınladığı ‘Ebeler Kadın Haklarının Savunucusudur’ temasında ebelerin oldukça değerli olduğunu vurgulamış ve kadın haklarının korunmasında ebelerin aktif rol almaları gerektiği bildirilmiştir (10).

Anahtar Kelimeler: Şiddet, Kadın, Ebe

Kaynakça

1. Öztürk Ö., Öztürk Ö., Tapan B., Kadına yönelik şiddetin kadın ve toplum sağlığı üzerine etkileri. Health Care Acad J, Vol 3, Issue 4, 2016.
2. Köse A., Beşer A., Kadının Değiştirilebilir Yazgısı "Şiddet". Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2007; 10:4
3. Yüksel Oktay, Elif (2015), Türkiye'nin Ve Dünyanın Ortak Sorunu: Kadına Şiddet. Akademik Araştırmalar Dergisi, 64, 57-118.
4. Gündüz F., Kadına Yönelik Şiddet: Cinayet Haberi Çözümlemesi. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, Volume 6 / Issue 1, 2018
5. Güleç H., Topaloğlu M., Ünsal D., Altıntaş M., Bir Kısır Döngü Olarak Şiddet. 2012, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658
6. Yetim D., Şahin E., Aile Hekimliğinde Kadına Yönelik Yaklaşım. Aile Hekimliği Dergisi - Cilt 2 Sayı 2
7. <https://www.who.int/>Erişim Tarihi: 29.05.2020
8. Bozkurt Ö., Daşıkın Z., Kavlak O, Şirin A., Ebelik Öğrencilerinin Gebelikte Şiddet Konusundaki Bilgi, Görüş Ve Mesleki Tutumlarının Belirlenmesi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt:2 Sayı:2 Ağustos 2013
9. Dağlar G., Bilgiç D., Demirel G., Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin Kadına Yönelik Şiddete İlişkin Tutumları. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi 2017, 10 (4), 220-228
10. <https://www.internationalmidwives.org/>Erişim Tarihi: 29.05.2020

ERGOTERAPİDE MANDALANIN YERİ VE ÖNEMİ

İmren Seher¹, Sehilya Kara¹, Aslıhan Aksun², İpek Ergür³

¹Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

²Mandala Eğitmeni ve Sanatçısı

³Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Hint kültüründen gelen ve kırk bin yıldır bilinen Mandala yapılan araştırmalar sonucunda mağaralarda insanlığın kömür karaları ile yuvarlak hareler karaladığı ve ortasında merkezi noktası olan bu dairelerin bulgularına rastlanılmıştır. Dairesel motif ve renklerin buluşması ile bütünü birde toplayan mandalalar hayatın yaşam çemberi ve enerjiyi saklayan kap olarak tanımlanmaktadır. Mandala sözcüklerin sessizliğe gömüldüğü, dudakların sustuğu, ruhun ayna vesilesi ile kağıda döküldüğü bir terapi sanatıdır.

Mandala, çalışmalarının ergoterapide olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı ve Mandala çizmenin veya boyamanın sakinleştirici, karar verme, odaklanma gibi alanlarda beyin işlevlerinde katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Mandala çalışmaları ergoterapi de destekleyici bir tedavi olarak rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda mandala çalışmaları DEHB, OSB, anksiyete, geriatri ve psikiyatri gibi alanlarda stres yönetimi, özgüven, dikkati geliştirme ve sürdürme, hafıza, sınırlı alan boyayabilme, el-göz koordinasyonu ve ince motor gelişimini sağlamaktadır.

Ergoterapi de mandala boyama çalışmalarının bireylerde yarattığı olumlu ve olumsuz sonuçları tanımlamak amaçlı gözleme dayalı bir çalışma yapılmıştır. Çalışma, 5 çocuk ve 5 yetişkin olmak üzere 10 kişiden oluşmuştur. Yapılan çalışmada bireylere basitten karmaşığa doğru 3 farklı mandala boyama etkinliği uygulanmıştır. Çalışma öncesinde onam formu imzalatılıp, çalışmanın sonunda bireylere memnuniyet ölçeği uygulanmış ve mandala boyama aktivitesinin bireylerde mutluluk, odağı sürdürme, zihinsel ve ruhsal rahatlama gibi alanlarda olumlu bulgular elde edilmiştir.

Mandala, insan bedenindeki, kas eklem koordinasyonunu maksimum düzeye çıkarması yanında ruhsal aygıtı da en güzel besleyen çalışmalardan biridir. Birçoğumuzun bildiği gibi sadece boyama olmayan mandala felsefesinin tam uygulamalı olarak klasifiye edilmiş danışan gruplarında yaptırılması ve sonuçların değerlendirilmesi, bu güzel terapi yolculuğunu daha yaygınlaştırıp ileri götürecektir.

Anahtar Kelimeler: Ergoterapi, Mandala

KÜLTÜREL FAKTÖRLERİN DOĞUM EYLEMİNE ETKİSİ

Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Kültür milletlerin tarihleri boyunca meydana getirdiği maddi manevi unsurları ve o millete özgü oluşmuş olan değerleri olarak tanımlanabilir (1). İnsanın olduğu her yerde ve insanlıkla ilgili her konuda karşımıza çıkan bir kavramdır ve bedenlerimizde aslında direkt kültür araçlarıdır (2). Bunun yanı sıra toplumların temelinde toplumu oluşturan doğum eylemi oldukça önemlidir. Doğum eylemi hemen hemen her çağda sevindirici bir olay olarak karşılanmaktadır. Geçmişte; doğum toplumsal bir yapının temeli olduğundan, doğumun öncesi ve sonrasındaki evrelere ait bir takım geçiş töreleri ve bu törelerin uygulandığı geçiş törenleri göze çarpmaktadır (3).

İnsan hayatında başlıca üç geçiş dönemi olduğu kabul görmektedir: Doğum, Evlenme ve Ölüm. Bu üç dönemin çevresinde birçok toplumsal gelenek-görenek ve inanış şekillenmiştir (4). Doğuma ilişkin geleneksel uygulamaları; zararlı, etkisiz ve yararlı olarak üç grupta sınıflandırmak mümkündür. Zararlı olan uygulamalar örneklendirilirse; yumurta kabuğunu döverek süt/çay ile içirme, doğumun kolay olması için silah atma, kadının sırtta alınıp silkelmesi, yüksek bir yerden atılması ya da kadının bir bezin içine konularak sallanması, plasentanın zamanında ayrılmaması durumunda; gebenin karnına temiz bir süpürge ile bastırma, ateşte ısıtılmış tuğlayı temiz bir beze sarıp lohusanın karnına bastırma, kadını ayağa kaldırıp sıçratma, kusmasının sağlanması, kadının bacaklarını açarak kaynayan bir kazanın su buharı üzerinde bekletilmesi ve bol miktarda dövülmüş sarımsak yedirilmesi gibi uygulamalar göze çarpmaktadır (5).

Ebeler, iyi bir sağlık ve yaşam hedefledikleri tüm toplumların kültürel değerlerini tanımalı, bunlara saygı göstermeli ve yararlı-zararlı uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Doğum eyleminde, doğum sonu dönemde ve yeni doğan bakımında yararlı uygulamalar desteklenmeli, zararlı uygulamaların ise değiştirilmesi için bilgi sağlamalıdır (6).

Anahtar Kelimeler: Kültür, Gelenek ve Görenekler, Doğum

KAYNAKÇA

1. Taşkın L., Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Üreme Siklusu Anormalileri Bölümü, Akademisyen yayınevi, 1. Baskı, Ankara 2015
2. Schorge, J. O., Schaffer, J. I., Halvorson, L. M., Hoffman, B. L., Bradshaw, K. D., Cunningham F. G. (Eds.). Williams Gynecology, Pelvic Pain Chapter Author Hoffman B., Second Edition, The McGraw-Hill Companies, China 2012
3. Stones, W., Cheong, Y. C., Howard, F. M., Singh, S. (2005). Intervention For Treating Chronic Pelvic Pain In Women. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2: 1-43
4. Kruska, P. S., Kruska, S. J. (2010). Evaluation Of Acute Pelvic Pain In Women. American Family Physician, 82(2): 141-147. (<https://www.aafp.org/afp/2010/0715/p141.pdf>) Erişim Tarihi: 27.04.2020
5. M. Fall (Bafkan), A.P. Baranowski, C.J. Fowler, J. Hughes, V. Lepinard, J.G Malone-Lee, E.J. Messelink, F. Oberpenning, J.L. Osborne, S. Schumacher.(2007), Kronik Pelvik Ağrı Klavuzu, European Association of Urology
6. Vandermeer, F. Q., Wong-You-Cheong, J. J. (2009). Imaging Of Acute Pelvic Pain. Clinical Obstetrics and Gynecology, 52(1): 2–20.
7. Topbaş B., Aksu H., Kadınlarda Kronik Pelvik Ağrı, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2017;26(1):142-152 doi:10.17827/aktd.280531
8. Oral E., Usta T. (2016), Kronik Pelvik Ağrı, Akut Pelvik Ağrı Yapan Nedenler Bölüm 2, Güneş Tıp Kitapevi, Ankara
9. Kal E.H., Kızılkaya Beji N. (2013), Jinekolojik Ağrı: Tanı ve Tedavide Güncel Yaklaşımlar, Kanıt Temelli Uygulamalar, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, Cilt 21-Sayı 3: 198-204

YOĞURDUN İŞTAH MEKANİZMASINA ETKİSİ

Mine Çetiner

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Yoğurt, *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* kültürlerini içeren fermente bir süt ürünüdür. Hem müdahale hemde gözlemsel çalışmalar, laktozun sindirilebilirliğinin artması da dahil olmak üzere insan sağlığına çeşitli faydalar sağlayan bir besin olduğunu bildirmişlerdir. Kilo yönetiminde, kardiyovasküler hastalıklarda, metabolik sendromda, kemik sağlığının korunmasında ve bunlar gibi birçok sağlık problemlerine olumlu potansiyel etkileri vardır. Yoğurdun birçok besin öğelerinden zengin olması ve bağırsak mikrobiyomunu olumlu yönde etkileyecek yararlı bakterileri içermesi batılı ve gelişmekte olan birçok ülkenin popüler olarak tükettiği bir besin haline gelmiştir. Ancak çalışmaların sonuçlarına göre Yoğurt tüketimi ile azalan obezite ve tip 2 diyabet riski arasındaki epidemiyolojik ilişkilerin fizyolojik bir temelini sağlamak için hormonal yanıtları, mide boşalmasını ve diğer sağlık sonuçlarını değerlendiren mekanik çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, probiyotik içeren yoğurtun obezite ve metabolik sendrom ile ilgili inflamatuvar değişiklikler üzerindeki rolünü değerlendirilmesi, Kalsiyum, vitamin, mineral etkileşimi ve yoğurt matrisi içindeki diğer besinler; yoğurt peptidlerinin kan basıncı ve kardiyovasküler hastalık riski üzerine etkisinin de daha fazla çalışmaya ihtiyacı vardır. Sonuç olarak tek başına süt ve ürünlerinin tüketimi sağlıklı bir diyet göstergesi değildir, sağlıklı bir diyet ile uyumludur.

Anahtar Kelimeler: İştah Vücut Ağırlığı, Yoğurt

KUZEY KIBRIS TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NDE ÖĞRETMENLERİN SES BOZUKLUĞUNA YÖNELİK FARKINDALIKLARI

Mürüde Gindi

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Öğretmenlik mesleği düşünüldüğünde, Öğretmenin en önemli görevi, sahip olduğu bilgiyi öğrencilerine aktarmaktır. Öğretim sırasında birçok öğretim yöntem tekniklerinin kullanımı, öğretim için etkili bir araç olmasına karşın öğretmenin ses kullanımının önemini ortadan kaldıramayacaktır. Diğer yandan gündelik hayatta iletişimin etkili ve verimli gerçekleşmesinin yanında, şarkıcılar, avukatlar, politikacılar, öğretmenler gibi mesleklerinde birincil iletişim kanalı olarak sesi kullanan kişiler açısından, ses kullanımının doğru gerçekleştirilmesi önemlidir. Bu kişilerin iletişim süreçlerinde seslerini doğru kullanmalarının daha etkili ve verimli iletişim kurmalarını sağlayacağı söylenebilir.

Eğitim ortamları düşünüldüğünde, sınıftaki öğrenci sayısının çokluğu, öğretmenin ses mekanizmasının korunmasında problem yaratabilecek başlıca etmenlerdir. Sınıftaki öğrenci sayısının fazla olması, öğretmenin kendi sesini tüm öğrencilere duyurmak için kendi sesini zorlaması, karşılaşılabilecek bir davranış biçimidir. Bu davranış biçimini öğretmeni ve öğretmenin sesini yorabilmektedir. Öğretmenin, sınıfı kontrol etmek için sesini fazlaca yükseltmesi, sesine zarar verebilmektedir. Sınıf öğretmenin haftalık ders saati yükünün 25 saat olması sonucu, günlük ders saati yükü 6 saattir. Bu durum öğretmenlerin ses kullanıcısı olarak risk altında olabileceklerine işaret etmektedir.

Bu çalışmanın amacı öğretmenlerin ses bozukluğu hakkındaki farkındalıklarını değerlendirmektir. Öğretmenler seslerini yoğun olarak kullanan bireylerdir ve öğretmenlerin ses kullanımı hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğunu, öğretmenlik mesleğinin sesi ne derecede etkilediğini araştırmak için bu çalışmayı yürüttüm.

Seslerini yoğun kullanan değerli öğretmenlerimizin eğitim hayatlarında, dönem başlarında ses mekanizması, ses kullanımı, ses hijyeni ve ses hastalıkları konularında eğitimlerle bilgilendirilmeleri gerektiğini düşünüyorum. Böylece öğretmenler daha çok bilinçlenir ve seslerini daha sağlıklı bir şekilde koruyabilir.

Anahtar Kelimeler: Ses Bozuklukları, Öğretmenler

GEÇİKMİŞ DİL TANISI ALAN ÇOCUKLARDA JEST KULLANIMI ÜZERİNE BİR DERLEME

Nefter Gürtaç

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Jestler; eller, kollar, parmaklar, yüz ve vücut hareketleriyle iletişim kurmak amaçlı yapılan hareketlerdir. Çocuk sözcükleri kullanmaya başlamadan önce iletişimsel amacın aktarılma yolu jesttir. Jest tipik gelişim gösteren çocuklarda konuşmanın öncesinde ortaya çıkan bir beceridir. Jest kullanımı dil ile doğrudan ilişkilidir, çocuğun ilerleyen yıllardaki sözcük kullanımını, karmaşık cümle üretme ve iki sözcüklü cümle kombinasyonlarını kullanma becerilerinin önemli ölçüde tahmin edildiğini söyleyen alanyazında dil ve jestin ilişkisini gösteren güçlü kanıtlar bulunmaktadır.

Literatürde tipik gelişim ve gecikmiş dil tanısı alan popülasyonda jest kullanımı üzerine birtakım çalışmalar yapılmıştır. Posterimiz için güncel 5 makale incelenmiştir ve sonucunda; Jest ve sözcük bilgisi (sözcüğü anlama ve ifade etme) arasında güçlü bir bağlantı olduğu bulunmuştur. Gecikmiş dil tanısı alan çocuklarda jest kullanımının tipik gelişim gösteren çocuklara göre daha sonra gelişmekte olduğunu ve dil bozukluğu için risk altında olan çocukların, risk altında olmayan çocuklara göre erken sözcük bilgisi becerilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Jest, Çocuk, Geçikmiş Dil Tanısı

OKUL ÖNCESİ VE ANAOKULU DÖNEMİNDEKİ KEKEMELİĞİN İYİLEŞME VEYA KALICILIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Nefter Gürtaç

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Literatürde, kekemeliğin okul öncesi ve anaokulu döneminde kendiliğinden iyileşmesinin veya kalıcılığının öngörülebildiği araştırmalar bulunmaktadır. Posterimiz için analiz ettiğim 5 makalede, anaokulu ve okul öncesi döneminde başlayan kekemeliğin kalıcılığını etkileyen faktörlerin; aile öyküsü, anlamsız sözcük tekrarı, artikülasyon ve fonolojik yeterlilik, dil becerileri ve cinsiyet olduğu belirtilmiştir. Kekemeliği iyileşen çocukların ailesinde kalıcı kekemelik öyküsü bulunmamıştır. Kekemeliği kendiliğinden iyileşen katılımcılar kekemeliği kalıcı olanlardan anlamsız sözcük tekrarı daha başarılı olmuştur. Gramatik yetenek ve ortalama sözce uzunluğu arttıkça konuşmanın akıcılık özelliğinin de arttığı bulunmuştur ve son olarak kızların erkeklere oranla kendiliğinden iyileşme oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dil ve konuşma terapistleri iyileşme veya kalıcılığı etkileyen faktörleri değerlendirme seanslarında okul öncesi ve anaokulu dönemindeki çocukların kekemeliğinin iyileşme veya kalıcılığını öngörmek için kullanabilir.

Anahtar Kelimeler: Kekemelik, Okul Öncesi

NUTRITION IN PREGNANCY

Mina Razzaghi

Near East University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics

Optimal weight gain and the consumption of recommended amount of nutrients during pregnancy have significant effects on both mother and fetus health.

Both excess weight gain and inadequate weight gain during pregnancy might cause pre-eclampsia and birth complications or delivery of a low birth infant and an increased risk of preterm birth. Therefore, for preventing all these conditions increasing energy intake about 200 kcal/day only in third trimester is recommended. However, regular control of both mother and fetus is essential to achieve optimal health.

Taking proper amount of nutrients has crucial role in developing a healthy fetus. Pregnant women should get adequate amount of folate, iron, iodine, calcium, vitamins B12, D and A. All the mentioned nutrients are necessary for development of different organs of the fetus and deficiency in any nutrient might possibly cause problems in fetus health. For example, deficiency of folate can lead to neural tube defects.

Consumption of alcohol and caffeine (≥ 200 mg/day) during pregnancy can cause several problems in fetus's physical and mental health, pre-term birth or even miscarriage. So by avoiding the consumption of both alcohol and caffeine, mothers can have and maintain a healthy pregnancy and a healthy newborn after delivery.

In addition, consumption of fish during pregnancy is advised to get enough amount of omega-3 fatty acids that are beneficial for brain and eye health. However, avoiding consumption of deep sea fish is advised to prevent ingestion of high amount of heavy metals.

In conclusion, optimal nutrition plays an essential role in the health of both pregnant women and newborns.

Keywords: Pregnancy, Nutrition

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

Pınar Ezgi Erdoğan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Sürdürülebilirlik kelime olarak devamlılığın sağlanması demektir. Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF), sürdürülebilirlik kavramı mevcut neslin ihtiyaçlarını gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılama engelleyecek biçimde yaşaması şeklinde belirtmiştir. Sürdürülebilir beslenme ise besinlerin ve beslenmenin devamlılığının sağlanmasıdır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), sürdürülebilir beslenmeyi gıda ve beslenme güvenliğinin olduğu, mevcut ve gelecek nesilleri için sağlıklı bir yaşam sağlayan düşük çevresel etkiye sahip bir beslenme biçimi olarak tanımlamıştır. Sürdürülebilir diyetler kültürel olarak kabul edilir, erişilebilir, ekonomik olarak adil ve uygun fiyatlı, biyolojik çeşitlilik ve ekosistemlere karşı koruyucu ve saygılıdır; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı beslenme çeşitleridir.

Sürdürülebilir beslenme, iyi hal ve sağlığın yanında besinin üretimden tüketim aşamasına kadar çevreye minimum olumsuz etkinin verildiği, tüm kültürlerle uygun, tüm dünyanın besine temiz ve güvenilir şekilde ulaşabildiği ve aynı besinlere nesiller sonra da aynı şekilde ulaşabilmesinin sağlandığı bir beslenme modelidir. Bir diyetin sürdürülebilirliği ekolojik ayak izi ile ters orantılıdır. Ekolojik ayak izi 6 ayak izinin toplamından oluşmaktadır ve bu ayak izinin büyük kısmını karbon ayak izi oluşturur.

Sürdürülebilir diyetlerin genel özellikleri FAO tarafından belirlenmiştir. Bunlardan bazıları; ılımlı miktarda yumurta, süt ve ürünleri tüketilmeli, kırmızı et tüketimi azalmalı, çok işlenmiş besinlerden uzak durulmalı, besinler üretilirken sera gazı salınımı, su-toprak kullanımı ve kimyasal kirliliğe dikkat edilmeli, biyoçeşitlilik korunmalı, mevsimsel tüketim arttırılmalı, gıda kaybı ve israfı azaltılmalı, ulaşılabilir, istenebilir olmalı şeklinde sıralanabilir.

Sürdürülebilir diyetlerin ekolojik ayak izi batı tarzı diyetlere kıyasla çok daha küçüktür. Dünyamızdaki besin devamlılığını ve doğayı korumak için sürdürülebilir diyetleri tercih etmek çok önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Beslenme

FENİLKETONÜRİLİ BİREYLERDE BESİN ÖGESİ YETERSİZLİKLERİ

Dilara Sak

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dünya’da en yaygın görülen metabolik hastalıklardan birisi olan fenilketonürinin tedavisine erken başlanmaktadır ve yaşam boyu sürmektedir. Eğer erken başlanmazsa ve sürekliliği olmazsa, nörolojik disfonksiyon (zekâ geriliği, irritabl ve yıkıcı davranışlar ve ara sıra kasılmalar), duygu durum bozuklukları vs. görülmesi söz konusudur. Yaşam boyu devam eden tıbbi beslenme tedavisinde bazı sınırlandırmalar olması nedeniyle bu bireylerde besin ögesi yetersizlikleri oluşmaktadır. Bu olası besin ögesi yetersizliklerinin önlenmesine karşı yeni tedavi yöntemleri (ilaç, enzim vs.) ve aminoasit karışımları (AAK) gibi tıbbi ürünler önerilmektedir. Literatürde besin tüketimi sınırlı olan fenilketonürili bireylerin besin ögesi yetersizlikleri ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle bu bireylerde besin ögesi yetersizliklerinin giderilmesi adına daha çok araştırmaya gerek duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fenilketonürili, Besin

MULTİPL SKLEROZLU BİREYLERDE KOGNİTİF REHABİLİTASYON VE ERGOTERAPİ

Yeliz Ümüzlar

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Multipl skleroz (MS), beyni, omuriliği ve optik sinirleri etkileyen yaygın lezyonların varlığı ile karakterize edilen merkezi sinir sisteminin kronik immün bir hastalığıdır. Bu hastalık yaşam boyu sürüp birçok fiziksel ve bilişsel engellere yol açmaktadır. Fiziksel belirtilerin yanı sıra, hastalığın her aşamasında ortaya çıkan ve bireyleri çok yönlü etkileyen bilişsel bozukluklara multipl sklerozda sıklıkla rastlanmaktadır. Multipl Sklerozda en sık etkilenen bilişsel alanlar sırasıyla Bilgi İşlem Hızı, Hafıza, Dikkat ve Yürütücü İşlevlerdir. Bu bilişsel işlev bozuklukları multipl sklerozda yaygın olup ve tüm hastalık evrelerinde her şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bilişsel bozukluklar multipl sklerozlu bireylerin temel günlük yaşam aktiviteleri, enstrümental günlük yaşam aktiviteleri, iş, eğlence ve boş zaman aktivitelerini içeren çeşitli alanları çok yönlü etkilemektedir.

Kognitif rehabilitasyon, bilişsel açıdan problemleri olan kişilerin sorunlarını gidermek veya azaltmak için sağlık profesyonellerinden oluşan bir ekiple birlikte çalıştıkları bir rehabilitasyon sürecidir. Bu rehabilitasyon ekibinin bir parçası da ergoterapistlerdir. Ergoterapistler, bireylerin kendileri için anlamlı olan oküstasyonları kullanarak yaşamın çeşitli işlevleri için gerekli olan maksimum performans potansiyelinin sağlanmasını amaçlamaktadır. Ergoterapistler kendi değerlendirme yöntemleri ile bireyleri değerlendirip uygun olan müdahale programını hazırlarlar. Bireylerin bağımsızlığı ve güvenliği en üst düzeye çıkarmak için semptom yönetimi başta olmak üzere Ergoterapi müdahalelerinden kognitif rehabilitasyon oldukça önemli bir yere sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Multipl Skleroz, Kognitif Rehabilitasyon, Ergoterapi

SEDANter ÇALIŞMA KOŞULLARININ BESLENME VE KRONİK HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ

Burçin Karavelioğlu

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Sedanter yaşam yeterli miktarda aktif olmayan, kısıtlı hareket eden olarak tanımlanmaktadır. Obezite tüm dünyada giderek büyüyen önemli bir halk sağlığı sorunu olup kalp hastalıklarının ve diyabetin gelişiminde rol almaktadır. Obezojenik çevrenin sedanter yaşam üzerindeki etkisi ise yoğun iş temposu, uzun çalışma saatleri, kısıtlı alanların yarattığı hareketsizlik nedeniyle olmaktadır. Bu tempoda yemek hazırlayacak yeterli vaktin olmaması, hazır gıdaya ulaşım kolaylığı ve bu ürünlerin ekonomik olması kişileri hazır gıdaya yönlendirmektedir. Günlük aktivite yetersizliği, enerji fazlasının depolanmasına neden olarak obeziteye yol açmaktadır.

Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri durumlar iş yerleri, evleri, ulaşımında kullandıkları araçlar ve boş vakitlerinde kendilerine hareket sağlayacak alanlardır. Araştırmalar, iş yeri müdahalelerinin, özellikle kişilerin fiziksel aktivite seviyelerini, ayrıca yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bilgilerinin artırarak kilo vermesine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Sedanter yaşam nedeniyle oluşan hareketsizliğin %30 kardiyovasküler hastalık, %27 Tip 1 Diabetes Mellitus ve %21-25 kolon ve göğüs kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, bireylerin sağlıksız beslenmesine yol açan koşullar arasında; doğru besine ulaşamama, yeterli sağlık ve beslenme bilgisinin eksikliği veya sağlıklı beslenme konularında doğru bilgiye sahip olmamasını işaret etmektedir.

Sedanter yaşamdan kaynaklanan bu tür hastalıkların önlenmesinde en uygun beslenme modeli olarak, içeriğindeki antioksidan etkinli polifenolik bileşiklerle sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinden dolayı Akdeniz tipi beslenme önerilmektedir. Fiziksel aktivitenin önemli rol oynadığı Akdeniz diyeti sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam biçimi olarak ön plana çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Yaşam, Obezojenik Çevre, Akdeniz Diyeti

ÇALIŞMA ERGONOMİSİ VE ERGOTERAPİ İLİŞKİSİ

Asya Kavunoğlu

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

ERGONOMİ VE ERGOTERAPİ İLİŞKİSİ

Ergonomi, insanın, çalışma sırasında anatomik antropometrik (vücut ölçümleri), fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve teknik kuramlardan yararlanarak bu çalışma sırasında ödediği bedeli en aza indirmeyi amaçlar. Hem verimli ve üretken çalışmak, Hem de sağlıklı ve güvenli olarak işi sürdürmek amacı hedeflenir. Çalışma sırasında bedenen ve ruhen ödenilen bedel hakkında ne derece fikir sahibi olunması gerektiği, ergonomi bilimi sayesinde anlaşılır. Ergonomi ve ergoterapi arasında oldukça sıkı bir ilişki vardır. Örneğin; ergoterapistler engelli bireyler için tekerlekli sandalye ölçüsü alırken veya tasarlarlarken ergonomiyi dikkate alırlar. Bireylerin ev düzenlemelerinde veya iş yeri düzenlemelerinde ergonomi alanı sıklıkla kullanılmaktadır. Yardımcı ve adaptif cihazlar tasarlarlarken, ergoterapistler ergonomiyi dikkate almaktadır.

ERGONOMİNİN ÖNEMİ

Ergonomi iş sistemi içinde incelerken, çalışan kişide oluşan zorlanma ile daha yüksek bir başarıya ulaşma arasında bir dengeyi kurmayı amaçlamakta ve işin insan üzerinde yarattığı fizyolojik ve psikolojik hasarların en aza indirilmesini amaçlamaktadır. İnsana ait alt ve üst sınırların belirlenmesi, Kişi özelliklerinin, yeteneklerinin ve becerilerinin doğru tanımlanması yönünde ergonomi alanına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergonomi, Çalışma Ergonomisi, Ergoterapi, Kişi Sağlığı

GECİKMiŞ DİL BOZUKLUĞUNUN NEDENLERİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Kardelen Varol

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Gecikmiş konuşma çocukların alıcı dil ve ifade edici dil becerilerinin yaşıtlarından geri kalması durumudur. Gecikmiş dil ve konuşma, çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıkmış olabilir. Bunlardan bazıları; Genetik geçiş, prematüre doğum, işitme kaybı, otizm vb. gibi nedenlerdir. Gecikmiş dil ve konuşma çocuklarının değerlendirilmesi ekip çalışmasıyla yapılmaktadır. Bu ekipte; Çocuk psikiyatrisi, Çocuk nöroloğu, KBB, odyolog ve dil-konuşma terapisti bulunmaktadır. Gecikmiş konuşma hem derece hem tür olarak çok değişiklik gösteren bir dil ve konuşma güçlüğüdür. İletişim kurmaya karşı isteksiz olmak, yalnız kalmayı tercih etmek, anlaşılmaz sesler çıkarmak, kavramları geç ve uzun sürede öğrenme, isteklerini ve düşüncelerini dile getirirken hoş olmayan tepkilerde bulunmak, jest-mimik-işaret kullanmak vb. gecikmiş konuşma belirtileri arasında yer almaktadır. Dil ve konuşma değerlendirmesinde ayrıntılı öykü, fiziki muayene, dil gelişim değerlendirmesi ve işitme değerlendirmesi yapılmaktadır. Gelişim değerlendirmesinde Türkçe Erken Dil Gelişim Testi (TEDİL), Türkçe Okul Çağı Dil Gelişim Testi (TODİL), Ankara Artikülasyon Testi (AAT) ve Sesletim Sesbilgisi Testi (SST) kullanılmaktadır. Erken müdahale bu çocuklar için oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Gecikmiş Dil Bozukluğu, Çocuk

İNFERTİL HASTALARDA EBELİK BAKIMI

Şenay Ak¹, Filiz Yarıcı²

¹ Özel Girne Hastanesi

² Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından infertilitenin tanımı; çocuk isteyen çiftlerin düzenli haftada 2-3 kez ve kontrasepsiyon kullanmadan cinsel ilişkiye rağmen en az 1 yıl süre içerisinde gebeliğin gerçekleşmemesi olarak tanımlanmaktadır (1). İnfertilite, yüksek prevalansta görülmesi ve infertil çiftlerin yaşadığı problemler nedeniyle ülkemiz ve diğer ülkeler için önemli bir halk sağlığı problemidir.(2) Evli bir çift için infertilite tanısı almak beklenmedik bir deneyim olmakta ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir . Bu deneyimlerinde çiftlerle en çok bir arada olan Ebeler önemli roller düşmektedir. Ebeler, fertilitte sorunu olan çiftlerin yaşadığı deneyimlerin paylaşılmasında, eğitim ve danışmanlık konularında önemli bir konumdadırlar (3).

İnfertiliteye neden olan faktörler üç ana başlıkta toplanmaktadır. İnfertilite nedenlerinin erkekle ilişkili faktörlere, kadınlıkla ilişkili faktörlere ve her ikisinden kaynaklanan faktörlere ve/veya açıklanamayan faktörlere bağlı olduğu düşünülmektedir (4).

İnfertilite tedavisi gören çiftler için psikolojik olarak tehdit edici, duygusal olarak stresli, tedavi amacıyla yapılan işlemler nedeniyle acı veren, maddi açıdan aileye önemli ölçüde yük getiren yaşam krizidir. İnfertil olan kadınlar kendini eksik, değersiz hissederken; erkekler ise erkek olma, güçlü olma özelliklerinin yok olduğunu düşünürler. Bu nedenle Ebeler tarafından infertilite çiftlerin ortak sorunu olarak ele alınması sağlanarak, eşlerin birlikte davranması ile etkin baş etme yöntemleri geliştirilerek çiftlerin birbirlerine yakınlaşması ve evlilik ilişkilerindeki mutluluk ve doyumun artırılması sağlanabilir (5).

DSÖ'ne göre Türkiye infertilite oranı yüksek olan ülkeler arasında yer almaktadır (6). Ülkemizde yaklaşık 1.5-2 milyon çiftin infertilite sorunu ile karşı karşıya kaldığı ve sorunun giderek arttığı belirtilmektedir. Ülkemizde yapılan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA2013) verilerine göre; 15-49 yaş arası gebe kalması mümkün olmayan kadınların oranı %6,5 olarak saptanmıştır (6). KKTC'de infertilite oranına ilişkin bir çalışma bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ebe, Ebelik Bakımı, İnfertil Çiftler

Kaynakça

1. F. Zegers-Hochschild^{1,9}, G.D. Adamson² , J. De Mouzon³ , O. Ishihara⁴ , R. Mansour⁵ , K. Nygren⁶ , E. Sullivan⁷ , And S. Van Der Poel⁸ On Behalf Of Icmart And Who The International Committee For Monitoring Assisted Reproductive Technology (Icmart) And The World Health Organization (Who) Revised Glossary On Art Terminology, 2009 The International Committee For Monitoring Assisted Reproductive Technology 2686.
2. Kızılkaya-Beji, N., Kaya, D. (2012). İnfertilitede Birey-Çift ve Grup Danışmanlığı. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 9: 10-4.
3. Değirmenci, F., Vefikuluçay-Yılmaz, D. & Uzel, A. (2019). Fertilité Sorunu Yaşayan Çiftlere Kanıta Dayalı Bakım. International Journal Of Emerging Trends In Health Sciences.
4. Yanikkerem E., Kavlak O. Sevil Ü. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2008;11:4
5. Dinçer Y., Şanlı Y., Kızılkaya Beji N. İnfertilite hemşireliğinde kanıta dayalı yaklaşımlar derleme
6. Arslan Özkan İ. Watson'ın Bakım Kuramına Temellendirilmiş Hemşirelik Girişimlerinin İnfertil Kadınların, İnfertiliteden Etkilenme Durumlarına, Öz-Yeterlik Ve Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi Doğum Ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Doktora Tezi İzmir- 2012

ENGELLİ KADINLARDA EBELİK BAKIMI

Şenay Ak¹, Filiz Yarıcı²

¹ Özel Girne Hastanesi

² Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Aile içinde ve toplumda kadının sahip olduğu yer büyük bir önem taşımaktadır. Engelli kadınlar, doğumlarından itibaren ya da engelli bir birey olarak yaşamaya başladıkları dönemden itibaren yaşamlarını sürdürmede birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedirler (1). Kadın, toplum içerisinde bir birey olmanın yanında; evde anne olmak, eş olmak, ev kadını olmak gibi sorumluluk gerektiren oldukça zor görev ve sorumluluklara sahiptir. Özellikle üreme dönemindeki engelli kadınlar, ergenlik, cinsellik, üreme sağlığı, aile planlaması ve gebelik gibi önemli sağlık konularında bakım hizmetlerine gereksinim duyarlar. Ancak, birçok engelli kadın, çevresel ve fiziksel sınırlılıklar, ayrımcı tutum ve davranışlar, tıbbi bakım ve rehabilitasyona ilişkin hizmet yetersizlikleri, eğitim ve ekonomik kısıtlılıklar gibi çeşitli engellerden dolayı gereksinim duydukları sağlık bakım hizmetlerine ulaşamamaktadır (2).

Tüm kadınların Entelektüel ve gelişimsel engelliliğe bakılmaksızın cinsellik yaşamaya, cinsellik ve üreme sağlığı konusunda gerekli hizmetleri almaya hakkı vardır. Engelli kadınların bakımında etik ve profesyonel mesleki sorumlulukları olan sağlık bakım personeli yani başta olmak üzere ebelerin, engelli kadınların bakımında da bütüncül yaklaşımı sağlanmalıdır. Engelli hamile kadınların sağlık bakım hizmetlerinin giderilmesinde gereksinim duydukları desteği ve danışmanlığı ebeler tarafından sağlanmalıdır (3).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) engellilik oranını gelişmiş ülkeler için %10, gelişmekte olan ülkeler için %12 olarak kabul etmektedir. Buna göre tüm dünyada 500 milyon engelli olduğu tahmin edilmektedir (3). Türkiye’de 2002 yılında Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) ve Özürlüler İdaresi iş birliği ile gerçekleştirilen Türkiye özürlüler araştırma sonuçlarına göre, nüfusun %12.29’unu engelli bireyler oluşturmaktadır. Resmi istatistiklere göre; engelli bireylerin 4 milyon 648 bin 740’ı kadın olup, kadın engellilerin toplam nüfusa oranı %13,4’tür. Engelli erkeklerin toplam nüfusa oranı ise %11,1’dir. Türkiye’de engelli kadınların %44,5’i evli olup, %40’ı üreme çağındadır (4).

Anahtar Kelimeler: Ebe, Kadın, Engellilik

Kaynakça

1. Başgöl Ő., Oskay Ü. Fiziksel Engelliliğin Gebelik Ve Annelik Üzerine Etkisi F.N. Hem. Derg (2015) Cilt 23 - Sayı 1: 88-95.
2. Timur S.,Ege E.,BakiŐ E. Engelli Kadınların Üreme Sağlığı Sorunları Ve Etkileyen Faktörler C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006
3. Kokanalı D.,Karaca M., Özel Ő., Engin-Üstün Y. . Engelli Kadınlarda Üreme Sağlığı Jinekoloji- Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi 2018; Volum:15, Sayı:1, Sayfa: 28 – 30
4. Türkiye Özürlüleri Araştırması (2002) Türkiye Cumhuriyeti BaŐbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı ve Türkiye Cumhuriyeti BaŐbakanlık Özürlüleri İdaresi Başkanlığı.

JİNEKOLOJİK KANSERLERDE EBELİK BAKIMI

Şenay Ak¹, Filiz Yarıcı²

¹ Özel Girne Hastanesi

² Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

İnsanlık tarihi kadar eski olan kanser hastalığı, bu konuda yapılan sayısız çalışmalara rağmen, günümüzde insan yaşamını tehdit eden en tehlikeli hastalık olma özelliğini korumaktadır. Bu nedenle kanser, her toplum için önemli bir sağlık sorununu oluşturmaktadır. Ülkemizde oldukça yaygın görülen jinekolojik kanserlerin kadın sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çok boyutludur. Jinekolojik kanserlerin tanı ve tedavi işlemleri sırasında, diğer organ kanserlerinde yaşanan sorunların yanı sıra beden imajı, cinsel kimlik ve üreme yeteneği ile ilgili birey ve ailesinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bunun nedeni, kadın genital organlarının, kadın cinsel kimliğini belirleme gibi çok önemli bir özelliğe sahip olmasıdır (1).

Jinekolojik kanserlerin tanı ve tedavisindeki gelişmeler, bu gruptaki hastaların yaşam süresini uzatarak kaliteli yaşam beklentisini artırmıştır. Bu bağlamda ebeler, hastalığın tedavisi, rehabilitasyonu, hastalıkla birlikte yaşamın sürdürülmesi ve terminal dönem bakımı olmak üzere hastalığın tüm evrelerinde en yüksek kalitede bakım vermek ve hastalarının yaşam kalitelerini yükseltmekle sorumlu sağlık profesyonelleridir (2). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun 2015 yılında yayınladığı Türkiye Kanser İstatistikleri raporuna göre erkeklerde kanserlerin görülme kaba hızı yüz binde 261.4 iken, kadınlarda kanser görülme kaba hızı yüz binde 168.7'dir (3).

Jinekolojik onkoloji ebe/hemşireleri hastalara en güncel bakımı verebilmek için:

Hastaları motivasyon sağlayacak ve davranış becerilerini eğitecek donanımlı kişiler tarafından kadın cinsel fonksiyonları hakkında birey bilgilendirmeli (Kanıt B)

Destek uygulamaları hastalara önerilebilir (Kanıt C)

Sağlık personeli dinleme ve iletişim becerileri konusunda eğitilmiş olmalıdır (Kanıt B)

İsteyen hastalara yazılı materyal veya CD'ler verilebilir (Kanıt B)

Anormal serviks sitolojisi alan kadınların anksiyete düzeyini azaltmak için sağlık eğitimlerinin içerisinde bu konuya yer vermelidir

Pap Smearin olası sonuçlarına ilişkin kadınlara eğitim broşürleri verilmelidir (4).

Anahtar Kelimeler: Jinekolojik Kanser, Sağlığın Geliştirilmesi, Ebelik

Kaynakça

- 1-Eroğlu K., Koç G. Jinekolojik Kanser Kontrolü ve Hemşirelik Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi (2014)
- 2-Ertem G. Jinekolojik Kanselerde Evde Bakım Türk Onkoloji Dergisi 2010
- 3-Okumuş H., Çiçek Ö., Aluş Tokat M. Jinekolojik Onkoloji Hemşireliğinde Güncel Durum Okumuş, Çiçek, Aluş Tokat, Kashed, 2015
- 4- Nesrin Reis Jinekolojik Kanseri Hastaların Bakım ve Rehabilitasyonunda Hemşirenin Rolü Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Cilt: 9 Sayı: 3 2006

KADIN ÜREME SİSTEMİ ENFEKSİYONLARINDA EBELİK YAKLAŞIMLARI

Sena Nur Tuluk¹, Filiz Yarıcı²

¹Şanlıurfa Eğitim ve Araştırma Hastanesi

²Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” olarak tanımlamıştır (1). Sağlık, ulusal ve uluslararası platformlarda yayınlanan yasal düzenlemelerde, bireylerin doğuştan sahip olduğu sosyal bir hak olarak vurgulanmaktadır (2). “Sağlık hakkı”, sağlıklı bireyler ve toplum amacına ulaşabilmek için gerekli şartlara ulaşım bunları kullanma hakkıdır (3). Kahire Nüfus ve Kalkınma Konferansında üreme sağlığı: “Yalnızca üreme sisteminin işlevlerine ve işleyiş şekline ilişkin alanlarda bir hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bütünüyle iyi olma durumu” olarak tanımlanmıştır (4). Üreme sağlığı insanoğlunun oluşumundan beri toplumlar için önemli bir konumda olmuştur. Savaşlar ve hastalıklar sonucu ile toplumlar, nüfusunun büyük bir kısmını kaybetmişlerdir. Bu da nüfusunun büyük oranını kaybeden toplum için neslin devamlılığının tehlikeye girmesi anlamına gelmektedir (5).

Üreme sisteminin yapısını oluşturan savunma mekanizmalarının mikroorganizmalar tarafından bozulması sonucu üreme sistemi enfeksiyonları meydana gelmektedir. Üreme sistemi enfeksiyonları dış ve iç üreme organlarında ortaya çıkabilmektedir (6). Üreme çağındaki bir kadının vajen pH’sı 3,8-4,2 arasında olmalıdır. Normal vajinal sekresyon kokusuz, sulu, berrak beyaz renkte ve kanksızdır. Anormal vajinal sekresyon ise yeşilimsi-sarı renkli ve kötü kokuludur. Normal vajinal akıntı, kaşıntı ve tahrişe neden olmaz (7). Üreme sistem enfeksiyonları, kadınların en sık karşılaştığı sağlık sorunudur. Bunlardan bazıları; Vajinit, Servisit, Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar, Vulvitis, Pelvik Enflamatuvar Hastalık (PID) lardır (8).

Kadın hayatını önemli ölçüde etkileyen üreme sağlığı sorunlarının erken dönemde tanınması, uygun tedavi yöntemlerinin yapılması kadının üreme sağlığı düzeyini hem o dönem için hem de ileri ki dönemler için yükseltecektir. Kadın sağlığının yükseltilmesinde, ebelerin kadınlara verecekleri sağlık hizmetlerini tüm yaşam döngüsünde, süreklilik ve bütünlük içinde ele alması sağlanmaktadır (9).

Anahtar Kelimeler: Kadın, Enfeksiyon, Ebelik Yaklaşımları

Kaynakça

1. Bolsoy N., Sevil Ü., Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Cilt: 9 Sayı: 3 2006
2. Tekingündüz S., Kurtuldu A., Işık Erer T., Sağlık Hizmetlerinde Eşitsizlik ve Etik. Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.8 (4).32-43, 2016.
3. Zengin N., "Sağlık Hakkı" Ve Sağlık Hizmetlerinin Sunumu. Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi, Sayfa 44-52.
4. Kırca Ü., Üreme Sağlığı ve Birinci Basamak. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, cilt 10 • sayı 12 • 463
5. Apay S., Sakar T., Üreme Sağlığına Farklı Bir Bakış: Osmanlı Dönemi. Lokman Hekim Dergisi, 2015;5(2):45-51
6. Yazıcı S., Çuvadar A., Genital Sistem Enfeksiyonlarının Önlenmesi ve Ebelik Yaklaşımları. J Health Pro Res 2019;1(1):33-37
7. Balcı O., Çapar M., Vajinal Enfeksiyonlar. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doum Anabilim Dalı, 2005; Cilt: 2 Sayı: 5 Sayfa: 14-20
8. Pelin PALAS., Kadınların Tutukevinde Bulunmalarının Genital Hijyen Uygulamalarına Etkisi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Hdk-YI-2008-0002
9. Aktaş D., Şahin E., Gönenç İ., Kadın Sağlığını Etkileyen, Sık Görülen Bazı Jinekolojik Problemler Ve Hemşirelik Yaklaşımları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2012 1(2)

BESİN ETKİLERİNİN SAĞLIK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Ceren Aleyna Orhan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Besin etiketleri sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi için doğru besin alımını kolaylaştıran doğru seçimler yapmamıza yardımcı olan en basit uygulamalardır. Besin etiketleri bop ve fop etiketler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bop etiketler paketin arkası, Fop etiketler ise paketin önü anlamına gelmektedir. Fop etiketler günümüzde tüketicinin dikkatini daha çok çekmektedir. Fop etiketler kendi içinde besine özgü etiketler ve özet etiketler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Besine özgü etiketler; aşırı tüketim için zararlı içeriğe sahip olanları bize gösterir. Özet etiketler ise; en sağlıklı besinden en sağlıksız besine kadar geniş bir spektrumu kapsayan besinleri ifade eder. Besine özgü etiketler kendi içinde kılavuz günlük miktarlar besin etiketi, çoklu trafik ışıkları besin etiketi ve uyarı besin etiketi olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Kılavuz günlük miktarlar besin etiketi siyah üzerine beyazla besinlerin içerdiği doymuş yağ, sodyum, şeker gibi besin öğelerini gösterir. Çoklu trafik işaretleri ona nazaran daha dikkat çekici kırmızı, turuncu, yeşil renkleriyle doymuş yağ, şeker gibi besin öğelerinin düzeylerinin olması gereken kadar ya da olması gerekenden fazla olduğunu gösterir. Kırmızı yüksek, turuncu orta, yeşil ise azı ifade eder. Uyarı besin etiketi örneğin hipertansiyonu olan kişi için çok dikkat çekici bir etiket niteliği taşımaktadır sodyum oranı yüksek olan besinlerin dikkat çekici etiketi niteliğindedir. Özet etiketlerse health star rating, nutri-score ve onay besin etiketleri olmak üzere üçe ayrılmaktadırlar. Health star rating yol gösterici yıldızlar anlamına gelmektedir ve 5 yıldızlı besin sağlıklı tüketimi uygun besin anlamına gelir, su gibi kalorisi olmayan besinlerde bu etiket mevcut değildir. Nutri-Score besin etiketi A'dan E'ye en sağlıksızdan en sağlıksızını ifade eder A en sağlıklı E en sağlıksız besin anlamına gelmektedir. Onay besin etiketleri ise en basit fop etiketleridir. Sonuç olarak besin etiketlerini okuyarak besin seçimi yapmak kronik hastalığa yakalanma riskini potansiyel olarak azaltmakta kronik hastalığı olan kişilerinde doğru besin seçimini kolaylaştırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fop Etiketler, Besin Etiketleri

POSTPARTUM DÖNEM BAKIM YÖNETİM REHBERLERİ

Seda Karatopuk, Filiz Yarıcı

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Doğum sonu dönemde sosyal desteğin verilmesi doğum sonu döneminin sağlıklı geçmesi açısından büyük önem taşımaktadır (1). Bu süreçte ailenin bir bütün olarak psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olmalarına katkıda bulunmak annenin hem kendi sağlığını hem de bebeğinin gelişimini bilinçli olarak izlemesine ve annenin sütünün bebeği için önemini ve faydalarını anlamasına katkıda bulunmaktadır (2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), anne-bebek ölümlerinin azaltılması için 21. yüzyıl sağlık hedefleri içinde üreme sağlığı, antenatal, perinatal ve çocuk sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliğin artırılması gerektiğini vurgulamaktadır (3).

Son yıllarda üzerinde önemle durulan “üreme sağlığı” kapsamında da doğum sonrası bakım hizmetlerinin geliştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde doğum sonrası bakım, bebek bakımı, emzirmeye yönelik hizmetlerin ve eğitimlerin annelere sağlanması gerekmektedir (1, 3). Bu hassas dönemde nitelikli bakım sağlamak için ise bakımın optimizasyonunu sağlamak adına gerek kurumlar gerek bakanlıklar tarafından doğum sonu bakım yönetim rehberleri yayınlanmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bir kılavuz yayımlamış ve postpartum izlem sıklığı ve postpartum dönem uygulamalarına ilişkin öneriler sunmuştur. WHO, en az dört postpartum izlemin, bakımın optimizasyonu için önemli olduğunu vurgulamıştır (4,5). T.C. Sağlık Bakanlığı da bir doğum sonu bakım rehberi yayınlamıştır ve altı doğum sonu izlemin bakımı en üst seviyeye çıkaracağını belirterek, her izlemde uygulama basamaklarına ilişkin önerilere yer vermiştir (6). NICE tarafından yayımlanmış olan doğum sonu bakım rehberi ise postpartum bakımda, bakım planı oluşturulması üzerine şekillenmiş ve izlem sıklığı konusunda öneriler vermese de yapılan her izlemde/temasta hangi konularda danışmanlık/bakım sağlanması gerektiğini detaylıca açıklamıştır (7). ACOG tarafından yayınlanan rehberde ise postpartum bakımın bir süreç olarak ele alınması gerektiği üzerinde durulmuştur (8).

Anahtar Kelimeler: Doğum, Ebelik Bakımı, Yönetim Rehberleri

KAYNAKÇA

1. Aksakal T., Bilgili N. Hemşirelik Hizmetlerinden Memnuniyetin Değerlendirilmesi; Jinekoloji Servisi Örneği. Erciyes Tıp Dergisi 2008;30 (4): 242-9.
2. Güney KE. Doğum Sonrası Bakım, Hemşirelik Bakım Standartları, İstanbul Güney Kamu Hastaneler Birliği 2014
3. TC. Millî Eğitim Bakanlığı Hemşirelik Kitabı. Doğum Sonu Bakım 2013; sf: 3-50
4. WHO. WHO Recommendations on Postnatal Care of the Mother and Newborn. October 2013. Geneva: WHO.
5. Postnatal Care for Mothers and Newborns, Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines, maternal and child survival program- <https://www.mcsprogram.org/>
6. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı., Doğum Sonu Bakım Yönetimi Rehberi. Yayın No: 925.2014 Ankara.
7. NICE. Postnatal care up to 8 weeks after birth, Clinical guideline Published: 23 July 2006 (www.nice.org.uk/guidance/cg37)
8. ACOG Committee Opinion, Optimizing Postpartum Care Guidelines, published: 2018

DUYUSAL İŞLEMLEME BOZUKLUKLARI VE ERGOTERAPİ

Nazlıcan Çiçek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Duyusal işleme; duyu sistemleri (görsel, işitsel, dokunsal, tat, koku, vesileler, propriosepsiyon ve interosepsiyon) ve günlük yaşamda ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemiz için gerekli olan yetenektir. Duyusal işleme bilgi alma, değiştirme ve işleme yeteneğini ifade eder.

Bu çalışma; duyu işleme, duyu işleme bozukluklarında ergoterapistin rolü ve yaklaşım biçimleri üzerinde durmak amacıyla yapılmıştır.

Jean Ayres tarafından geliştirilen ve özellikle pediatriye Ergoterapi müdahalelerinin dayanağı olan Duyusal Entegrasyon Teorisi vardır. Bu teorinin temeli, bireyin duyu bilgileri kendi bedeninden ve dış dünyadan işleyebilme yeteneğinin, insanın çevre ile etkin bir şekilde uyum sağlamasına ve etkileşime girmesine izin vermesine dayanır.

Duyusal entegrasyon teorisi; merkezi sinir sisteminin değişime açık olduğu, duyu beyin tarafından işlenmeye devam ettiği, beyinin bir bütün olarak çalıştığı, adaptif etkileşimlerin duyu işleme için önemli olduğu ve bireylerin sensorimotor aktivitelere katılarak duyu işleme becerilerini geliştirme içgücüne sahip olduğu varsayımlarına dayanmaktadır.

Duyusal işleme bozukluklarında ergoterapistlerin; danışanın duyu işleme düzenlerini ve tercihlerini kullanarak, danışanın günlük yaşam aktiviteleri sırasında duyu bilgilerin uygun şekilde modüle edilmesine yardımcı olmak için bir dizi duyu müdahaleyi başarıyla gerçekleştirmelerine yardımcı olmak gibi rolü vardır.

Ergoterapistler, kapsamlı bir değerlendirme yapar, bireyin ihtiyaçlarına ve değerlerine dayalı fonksiyonel hedefler geliştirir ve bireyin işlevini ve katılımını arttırmayı amaçlayan bir müdahale planı uygular. Ergoterapistlerin çocuk odaklı müdahalelerinde; duyu işlem ve entegrasyonu geliştirmek için planlanan yaklaşımların yanı sıra giyinme, oyun veya kendi kendini düzenleme gibi duyu işleme zorluklarından etkilenen diğer davranış ve becerileri hedefleyen yaklaşımlar uygularlar. Ergoterapistler çevrenin, çocuğun aktivite performansı üzerindeki etkisini değerlendirir ve duruma uygun uyarlamalar yaparlar.

Anahtar Kelimeler: Duyusal işleme, Duyusal işleme Bozukluğu, Ergoterapi

PARKİNSON HASTALARINDA YAŞAM KALİTESİ VE ERGOTERAPİ YAKLAŞIMLARI

Seher Tok

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Parkinson hastalığı (PD), dopaminerjik nöronların dejenerasyonu ile nörotransmitter dopaminin azalması sonucu hem motor hem de motor olmayan değişikliklerle sonuçlanan ilerleyici bir nörodejeneratif hastalıktır. İstirahat tremoru, hızlı göz hareketleri, küçük el yazısı gibi semptomlar motor semptomlara örnek olurken, uyku, dürtü kontrol, duyu bozuklukları da motor olmayan semptomlara örnek gösterilebilir.

Hastalık çok sinsi ve karmaşık bir şekilde ilerler. Kesin bir tedavisi yoktur ve hastanın yaşamı boyu sürer. Bu durum da hastayı fiziksel, bilişsel, psikolojik ve daha birçok alanda olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesini düşürmektedir.

Her türlü tedavilere rağmen hastalık ilerleyici bir sakatlık geliştirebilir. Bu durumda ergoterapistlerin rolü hastayı desteklemek, güvenliğini sağlamak ve her zaman ki kendine bakım, iş ve eğlence faaliyetlerini mümkün olduğunca uzun süre sürdürmelerine yardımcı olmaktır.

Her birey parkinsonu kendine özgü bir şekilde tecrübe ettiğinden, öngörülen amaç ve semptomlara odaklanarak veya sadece hastalığın aşamasına göre ergoterapi müdahalelerini sınırlamak standart bir uygulama değildir. Her hastaya göre ve hastanın yaşam kalitesine göre kişiselleştirilmiş bir tedavi programı uygulamak gerekir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre de ergoterapi yaklaşımlarının parkinson hastası bağımsızlığını en üst düzeye çıkardığı, hastanın performansında ölçülebilir düzeyde iyileşme sağladığı ve hastanın yaşam kalitesinin artmasına önemli ölçüde katkı sağladığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Parkinson, Ergoterapi, Yaşam Kalitesi

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARIN OKUL ORTAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Hediye Özdemir

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) doğuştan ya da yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan iletişim ve sosyal etkileşim sorunlarıyla kendini gösteren nörogelişimsel bir bozukluktur. Sosyal tepkilerden yoksun değildirler sadece sosyal etkileşimdeki tepkileri yetersiz ve farklıdır. Bu çocuklar göz teması kurmakta güçlük çekerler. İsimleriyle seslenince bakmazlar. Ekolali dediğimiz sözcük tekrarı görülür. Stereotipik davranışlar görülür. Bazı seslere karşı aşırı hassastırlar ve bozulmuş vücut farkındalıkları olabilir. Bu sebeplerden dolayı otizmlili olan çocuklar akademik başarıları, arkadaşlarıyla iletişim kurma vb. sosyal zorluklarla karşılaşabilirler. Dolayısıyla anne babalar ve eğitimciler çoğu zaman bu çocuklara karşı nasıl davranması gerektiğini bilememektedirler. Bu da otizmlili çocuğu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle otizmlili çocukların okul hayatlarını nasıl idare ettiklerini araştırmak ve bu konuda farkındalık oluşturmak tedaviye başlamanın en önemli kısımlarından biridir. Ergoterapistlerin hem klinikte hem de okullarda terapilerini uygulayabilirler. Her iki yerde de otizmlili çocuğun terapisinde oyunu kullanabilirler. Bu çocukları akranlarıyla olan etkinliklere katılmaya teşvik ederler. Okul boyunca değişen grup aktiviteleri yaptırabilirler. Okuma becerilerini geliştirmeye yönelik çalışabilirler. Klinikte ise; duyu bütünleme çalışmaları yapılabilir. Kişiyeye göre wilberger protokolü uygulanıp (fırçalama, aproksimasyon, derin basınç) aynı zamanda oral masaj yapılabilir. Snoezelen dediğimiz rahatlama odalarında da terapilerini uygulayabilirler. Farkındalığı arttırmak için ebeveynler ve eğitimciler başta olmak üzere okullardaki öğrencilere de bilgi amaçlı seminerler düzenleyebilirler.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Okul, Otizm Spektrum Bozukluğu, Ergoterapi

C VİTAMİNİ'NİN ALZHEİMER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Nurten Sarohan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Alzheimer hastalığı; merkezi sinir sisteminin bazı kısımlarında nöron ve sinaps kayıpları nedeni ile ortaya çıkan; bilişsel işlevlerde azalma, özbakımda yetersizlikler, çeşitli nöropsikiyatrik ve davranışsal bozukluklar ile karakterize progresif nörodejeneratif bir hastalıktır. En sık belirtisi unutkanlıktır. Ayrıca bellek kaybı ve entelektüel fonksiyonlarda gerileme ile seyretmektedir. En çok 65 yaş üstü grubu etkilese de kişiler daha erken dönemlerde de bu hastalıktan etkilenebilmektedir. Hastalığın prevalansı 65 yaş üstünde yaklaşık %6-10 iken, 85 yaş üzerinde ise %30-47'dir. Alzheimer hastalığı dünya genelinde yaygın olarak görülen ve büyük toplulukları tehdit eden önemli bir sağlık sorunudur. Hastalığın tedavisi için kesin bir yöntem bulunmamakla beraber oluşumunu engellemek, geciktirmek ve semptomları azaltmak için çalışmalar yürütülmektedir. Askorbik asit; bağışıklık sistemi, inflamasyon, endotel bütünlük ve lipoprotein metabolizması üzerinde redoks oksidatif yollar ve mitokondriyal yollar üzerinde çeşitli yararlı etkilere aracılık eden güçlü bir antioksidandır. Askorbik asit merkezi sinir sistemi dahil plazma ve farklı dokulardaki serbest radikallerin iyi bir temizleyicisidir. Enzimatik rolleri ve antioksidan özellikleri üzerine kapsamlı olarak araştırmalar yapılmasına rağmen, beyindeki C vitamininin biyolojik rolleri sadece son zamanlarda ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Yapılan hayvan çalışmalarında C vitamininin nöronal farklılaşmayı, nöronların genel gelişimini ve miyelin oluşumunu etkileyerek nörogelişimde hayati bir rol oynadığını göstermiştir. Antioksidanların beyni oksidatif ve inflamatuvar hasardan koruduğu ayrıca besinlerle alınan C vitamininin Alzheimer hastalık riskini azalttığı yapılan çalışmalarda bildirilmiştir. Zengin antioksidan içeriğinden dolayı sebze-meyve tüketimi ve Akdeniz tipi beslenme Alzheimer'in başlamasında ve ilerlemesinde önleyici olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer Hastalığı, Askorbik Asit, Antioksidan

KAS İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARINDA ERGOTERAPİ

Ayşegül Kır

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Kas iskelet sistemi hastalıklarının, etkileri ve bu hastalıklara yönelik ergoterapi müdahaleleri incelenmiştir.

Ergoterapi, kas iskelet sistemi hastalıkları, günlük yaşam aktiviteleri, birey merkezli anahtar kelimeleri ile taratılıp bulunan makalelerden 7 tanesi seçilerek bu poster sunumu hazırlanmıştır. “Konuyla İlgili Belgeler/Yayınlar Yoluyla Bilgi Toplama” yöntemi kullanılmıştır.

Kas iskelet sistemi bozuklukları, günümüzde yaygın olarak görülmektedir. Risk faktörleri yaş, meslek, aktivite düzeyi, yaşam tarzı, aile öyküsü ile ilişkilidir. Ergoterapi anlamlı ve amaçlı aktivitelerle sağlığı ve refahı geliştiren, kişi merkezli bir sağlık mesleğidir. Erken ergoterapi müdahaleleri ile, günlük yaşam becerilerini artırıldığı, ağrı ve stres yönetimi eğitiminin verildiği, hastalara danışmanlık hizmetinin sağlandığı, çevresel adaptasyon, yardımcı ekipman ve koruyucu ergoterapi çalışmaları ile sağlığı koruma ve geliştirmenin sağlandığı, bireylerin sosyal ve fiziksel çevrede aktif katılım gerçekleştirdiği, tanı ve semptomların hafifletilerek deformitelerin önlenmesi görülmüştür. Ergoterapi kas iskelet sistemi hastalıklarında el rehabilitasyonu, günlük yaşam aktiviteleri eğitimi, ev modifikasyonları, yardımcı ekipman önerisi-eğitimi ve eklem-enerji koruma teknikleri eğitimi gibi birçok alanda çalışır. Kısaca ergoterapi; bireylerin kişi merkezli değerlendirme ve kapsamlı müdahale programıyla günlük yaşantısındaki bağımsızlığını artırarak aktivitelere aktif katılımını sağlar.

Anahtar Kelimeler: Ergoterapi, Kas İskelet Sistemi Hastalıkları, Günlük Yaşam Aktiviteleri

0-6 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Dilara M. Bulut

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

Literatürlerde 0-6 yaş arası çocukların dil gelişimini etkileyen faktörlerle ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Poster çalışmam da 5 makale bulunmaktadır. Bu makaleler; ince motor gelişimi, ekrana maruziyet, konjenital hastalıklar, annenin psikolojik durumu, müzik olarak seçilmiştir. Okul öncesi çocuklarda dil gelişimi ve ince motor gelişimi arasında etkileşim görülmektedir. Televizyon izlemeye erken başlangıç ve izlenme süresi çocuklarda dil gelişiminde gecikmelere yol açmaktadır. Konjenital kalp hastalıklarında gelişim geriliği görüldüğü için çocuklarda dil gelişimi etkilenmektedir. Çevresel, anne, annenin yaşı, psikolojik durumlar, bakıcı gibi faktörler çocukların dil gelişimiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ninniler çocuğun dildeki sesleri ve ritimi öğrenmesine katkı sağlar. Müzik, çocukların ilk hecelerini çıkartmaya yardımcı olur, kelime dağarcığını artırır.

Dil gelişimini etkileyen faktörler dil ve konuşma terapistlerine seans sürecinde etkili olacak ve ailelere nelere dikkat edileceği belirtilir.

Anahtar Kelimeler: 0-6 Yaş Arası Çocuklar, Dil Gelişimi

GUT MICROBIOTA AND DIET

Tünay Balcı

Near East University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics

Microbiome signifies the collective genomes of the organism in an environment, and gut microbiota is the community of microorganisms residing in the gastrointestinal tract. The gut microbiota is made up of approximately 100 trillion microorganisms, predominantly bacteria.

The microbiome is now considered as a virtual organ of the body which plays an important role in human health through fermentation of dietary fibres to produce short-chain fatty acids, influencing metabolism and energy balance, endogenous signalling in lipid metabolism and reducing inflammation and modification of insulin resistance and secretion.

Several factors can significantly alter the composition of the gut microbiota, including genetics; diet; age; mode of delivery; method of infant feeding; infections and medications. Diet plays a major role in maintaining the diversity and proper functioning of the gut microbiota. Studies have shown that a high-fat diet decreases the bacterial diversity in the gut while a fibre-rich diet is beneficial. Additionally, probiotics (live microorganisms) and prebiotics which serve as food for beneficial bacteria are both important for gut health.

Health problems like inflammatory bowel disease, colorectal cancer, obesity, type-2 diabetes and cardiovascular disease may arise in terms of intestinal dysbiosis, which is the state in which gut microbiota homeostasis is disrupted.

Obesity is characterised by an altered intestinal Bacteroidetes: Firmicutes ratio which are the predominant bacterial groups within the gut. Obese individuals have greater abundance of Firmicutes than non-obese patients. This proportion was shown to increase with weight loss via dietary modifications and/or weight loss surgeries like gastric-bypass surgery.

In conclusion, gut microbiota plays a vital role in health and is greatly influenced by diet. Alterations in the composition of microbiome contributes to development of obesity.

Keywords: Microbiome, Gut Microbiota, Diet, Obesity

CORONAVİRÜS VE YAŞLILAR

Özge Arslan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü

Coronavirüs hastalığı (COVID-19) SARS-CoV-2'nin neden olduğu patojenik viral bir enfeksiyondur. COVID-19 küresel sağlık sorunlarına neden olmuş ve hızlı yayılmasıyla gerçekleşen ölümler nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi ilan edilmiştir. Yaş ile beraber kronik hastalıklar artmaktadır. Yaşlılar genellikle bağışıklık sisteminin düşük olmasına bağlı olarak birçok farklı hastalığa karşı savunmasız bir yapıya sahiptir. Bağışıklık sisteminin zayıf olması ve kronik hastalıklardan kaynaklı yaşlı bireyler risk altındadır. Yaşlılara özellikle alınacak önlemler anlatılmalıdır. Sosyal izolasyon ve sosyal mesafenin önemi detaylı bir şekilde anlatılmalı, eve misafir kabul etmemeleri vurgulanmalı, evden dışarı çıkmamaları gerektiği söylenmeli ve bağışıklı güçlendirecek beslenme önerileri yapılmalıdır. Bu süreçte yalnız yaşayan yaşlıların her türlü yiyecek ve bakımları sağlanmalı. İzolasyon ve ev hapsi de yaşlılarda bazı zihinsel sorunları artırabilir ve psikolojik durumları üzerinde çok olumsuz etkileri vardır. Bu konuda bizim onlara motive edici konuşmalar yapmamız sık sık aramak hâl hatır sormak gibi şeyler yapmamız onları daha iyi hissettirecektir. Bunun dışında belki evde vakit geçirmeleri için bir uğraş, meşgale gibi şeyler önerilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Yaşlı Bireyler, Korunma Yolları

KAHVE TÜKETİMİ VE OBEZİTE

Sadık Cafer Gökalp

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Günümüzde hızlı bir şekilde artan, her yaş grubunda görülen obeziteden korunma ve tedavide her türlü alternatif seçenekler değerlendirilmektedir. Bu seçeneklerden biri de kafein kullanımı olarak ifade edilir.

Kafeinin obezite ile ilgili temel fizyolojik etkileri incelendiğinde lipolizi, plazmada gliserol ve yağ asidi miktarlarını arttırdığı, termogenezi uyardığı, vazodilatasyona sebep olduğu ve idrar hacmini arttırdığı, vücut ağırlığı ve enerji harcaması üzerine olumlu etkileri olduğunu gösterir çalışmalar mevcutken, aksine kan basıncını yükselttiği, bazı kanser türlerinde kansorejen bir etkisinin olduğu, yüksek kahve tüketiminin, obezite ile pozitif olarak ilişkili olabileceği, HDL-kolesterol dışındaki tüm metabolik sendrom bileşenlerinin, kahve tüketimi ile ters yönde ilişkinin tespit edildiği çalışmaların da mevcut olması kafeinin insan sağlığına zararlı olabileceğini de düşündürülmektedir.

Ve ayrıca ortalama normal yetişkin bir birey için, ılımlı günlük kafein alımının herhangi bir yan etki ile ilişkili olmadığı, kahvenin sağlıklı bir diyetin parçası olabileceği ve hatta obezite gibi başta olmak üzere bir çok hastalığı azaltıcı etkisinin olduğu da düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kafein, Obezite

UYKU VE OBEZİTE

Ali Emrehan Alan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Karşılanması gereken en önemli gereksinimlerden biri “uyku” dur. Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin değişik şiddette uyarılarla geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolma süreci olup vücudumuzun fiziksel ve ruhsal olarak dinlendiği, hücrelerin tamiri, yenilenmesi, hafıza fonksiyonlarının düzenlenerek öğrenmenin sağlandığı ve yeni bir güne hazırlandığı dönemdir. Epidemiyolojik kanıtlara göre hem çocuklarda hem de yetişkinlerde uyku süresinin son yarım yüzyılda azaldığını, aynı zamanda aşırı kilolu ve obezite sayısının da arttığını göstermektedir. Yapılan bir çalışmaya göre kötü uyku kalitesi, beslenme, alkol kullanımı, fiziksel aktivite, stres yönetimi, sigara kullanımı gibi sağlıkla ilgili davranışları etkilemektedir. Kısa uyku süresinin hipertansiyon, diyabet, psikolojik hastalıklar, kardiyovasküler hastalıklar, insülin direnci ve obezite riski ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Bu çalışma uyku ve obezite arasındaki ilişkiyi araştırmak amacı ile yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyku, Obezite, Beslenme

HASTALARIN İŞİTME CİHAZI KULLANIM BİLGİSİ

Ahmet Ayberk Kocabaş, Batuhan Gürgen, İsmet Pekçetin, Ateş Mehmet Akşit
Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü

AMAÇ: İşitme cihazı kullanıcılarının cihaz bakımı ve temizliği, işitmenin kontrolü, verimli pil kullanımı, kulak temizliği ve performans artırıcı yöntemleri ne ölçüde kullandıklarının araştırılması.

YÖNTEM: Aralık 2019- Şubat 2020 tarihleri arasında beş farklı ilde (Balıkesir, İzmir, Aydın, Burdur, Isparta) altı farklı işitme merkezinde izinler alınarak işitme cihazı kullanan hastalarla anket çalışması yapılmıştır. Çalışmada 18 yaşından büyük bireylere 10 soruluk anket uygulandı. Anketler yüz yüze görüşme yöntemiyle toplam 185 kişiye uygulandı (97 erkek/88 kadın).

BULGULAR: Hastaların %94'ü işitme cihazını günde 6 saatten fazla kullanıyordu. %49'u bir haftadan önce, %26'sı ise iki haftadan uzun bir sürede pil değiştiriyordu. %38'i çeşitli nedenlerle yılda 4 kereden fazla işitme cihazını aldıkları firmaya gidiyorlardı. Kulak temizliği için sağlık merkezine gidenlerin oranı ise %16'ydı.

Hastaların %32'si kalabalık veya gürültülü ortamlarda ya cihazlarını kapatıyor ya da ortamdan uzaklaşıyordu. Kalabalıkta sorun yaşamadıklarını ifade edenlerin oranı %31'di.

SONUÇ: İşitme cihazının performansını artıran faktörlerden biri hastanın cihazı bilinçli kullanmasıdır. Cihazların bakımı kadar kullanıcıların kişisel bakımı, bünyesel özelliklerine uygun cihaz seçimi, farklı işitsel ortamlarda cihazın teknik özelliklerine uygun kullanım cihazdan yararlanmayı artıran önemli faktörlerdir. Bu çalışma, bu alanda Türkiye'de kullanıcı davranışlarını inceleyen ilk çalışmadır. Elde edilen bulgular gerek kullanıcıların gerekse işitme cihazı uygulayan teknik elemanların yaygın görülen kullanım hataları ve çözüm yolları üzerinde daha fazla odaklanmasını sağlayabilecektir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Cihazı Kullanımı

UZMANLARIN SIK KARŞILAŞTIĞI İŞİTME CİHAZI KULLANICI ŞİKAYETLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Ebrar Razgatlioğlu, Cengizhan Hatap, Evin Çiftçi, Emine Günay, Asena Hoşoğlu,
Asya Hoşoğlu, Ateş Mehmet Akşit

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü

Amaç: İşitme cihazı merkezlerine başvuran hastaların şikayetleri ve önerilen çözüm yollarının araştırılması.

Yöntem: 20 Aralık 2019- 20 Şubat 2020 tarihleri arasında Türkiye'deki 7 bölge 16 şehirde toplam 91 odyolog ve odyometristle yüz yüze anket çalışması yapılmıştır. Anket çalışmasını odyoloji bölümünün 6 öğrencisi gerçekleştirmiştir. Ankette, önceden belirlenmiş hasta şikayetleri (kapalı uçlu), önerilen çözümler (açık uçlu) ve işitme cihazı arızasının nasıl saptandığına dair sorular (açık uçlu) yer almıştır.

Bulgular: Verilen cevaplara göre en sık “Duyuyorum ama anlamıyorum” (%90,1), “Kendi sesimden rahatsız oluyorum” (%64,8), “Kalabalıkta anlamıyorum” (%64,8), “Hışırtı var” (%50,5), “Sesler çok mikrofonic” (%29,7) şeklindeki şikayetlerle karşılaşılmaktaydı.

Arızadan şüphelenildiğinde en çok kalıp, pil, ses, filtre ve hoparlör kontrolü yapılmaktaydı.

Ankete katılanların %98,5'i işitme cihazının performansını, %55,4'ü işitme cihazının ayarlarını kontrol etmeye gerek görmemiştir.

Katılımcılardan %9,2'si çözüm olarak yeni veya ikinci bir işitme cihazı takılmasını önermiştir. En çok karşılaşılan “Duyuyorum ama anlamıyorum” şikayetinde ise %9,7 oranında sadece rehabilitasyon eğitimi önerilmiştir.

Sonuç: İşitme cihazından yeterli verimi alamadığı için firmaya yapılan başvuruların %98'inde cihazın performansı satış kataloğundaki değerlerle karşılaştırılarak kontrol edilmemektedir. Ayrıca başvuruların %55'inde işitme cihazının ayarları da kontrol edilmemektedir.

İşitme cihazı merkezleri resmi olarak sadece kullanılan ekipman açısından kontrol edilmektedir. Çalışma sonuçları, kontrollerin, işitme cihazı uygulamaları ve hasta problemlerine önerilen çözüm yöntemlerini de kapsamı gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Cihazı, Kullanıcı Şikayetleri

AYNI İŞİTME EŞİKLERİNE SAHİP BİREYLERDE İŞİTME CİHAZI KAZANCININ KARŞILAŞTIRILMASI

Esranur Göçer, İrem Gürbüz, Saadet Sare Biçer, Ateş Mehmet Akşit

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü

Amaç: Bireysel farklılıkların, işitme cihazı uygulamasında neden olduğu kazanç değişikliklerini incelemek.

Yöntem: Çalışmaya 16 kadın, 16 erkek toplam 32 Yakın Doğu Üniversitesi (YDÜ) öğrencisi denek olarak alındı. Çalışmada YDÜ Odyoloji Bölümü Laboratuvarında bulunan işitme cihazı, firma yazılımı ve gerçek-kulak ölçüm (REM) cihazı kullanıldı.

Her birey için aynı işitme kaybı bilgileri girilerek, firma yazılımının uygun gördüğü kazanç değerleri işitme cihazına yüklendi. Daha sonra deneklerin kulaklarına kazanç ayarları yapılmış işitme cihazı ve prob mikrofön yerleştirildi. REM cihazı kullanılarak kulak kanalında sağlanan gerçek-kazanç ölçüldü. Ölçümler sırasında hedef kazanç NAL NL1 formülüne göre belirlendi.

Sonuçlar cinsiyet ve frekans değişkenlerine bağlı olarak incelendi.

Bulgular: Firma yazılımı ile gerçek-kulak ölçümü arasında t-testi ile yapılan istatistiksel değerlendirmede hem cinsiyet hem de frekans değerlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. REM ölçümünde tüm deneklerde kazanç seviyesi hedef kazancın altında kalırken, kadınlarda sağlanan kazancın erkeklere göre hedefe daha yakın olduğu bulundu.

Sonuç: Firma yazılımı ile ölçülen kazanç değerleri arasındaki farklılık, klinik uygulamada firma yazılımlarının güvenilir sonuç vermeyeceğini göstermiştir. Yazılım kazançları, genel olarak hedeflenen kazancın altında kalmıştır. Bunun nedeni, işitme cihazlarının 2cc coupler kullanılarak kalibre edilmeleri, firmaların kulak kanalı simülatörü olarak kullandıkları KEMAR sisteminin bireysel farklılıklara duyarlı olmaması ve firma yazılımlarında hastaların kulak kanalı hacmi ve rezonansına dair bilgilerin yer almamasıdır.

Bulgularımız, uluslararası literatür ile uyumlu olarak, REM ile yapılan uygulamaların üreticilerin yazılımlarına göre daha başarılı sonuçlar verdiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Cihazı, İşitme Eşiği

KULAKLIKLA MÜZİK DİNLEYEN GENÇ BİREYLERDE NORMAL DİNLEME SEVİYESİNİN SAPTANMASI

Melisa Atasay, Birsen Öncen, Ateş Mehmet Akşit, Ebru Kösemihal

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü

Amaç: KKTC’de yaşayan genç bireylerin kulaklıkla müzik dinlerken tercih ettikleri seviyelerin Gerçek-Kulak Ölçümü ile belirlenmesi.

Gereç ve Yöntemler: Çalışma, Şubat-Mart 2020 tarihleri arasında, 20-25 yaşları (ortalama 21,8) arasındaki gönüllü 18 (10 kız-8erkek) öğrenci üzerinde yapılmıştır. Birinci bölümde deneklerle “müzik dinleme alışkanlıklarına yönelik bilgi formu” yüz yüze görüşme tekniği ile doldurulmuştur. Bu form ile katılımcıların müzik dinleme alışkanlıkları sorgulanmıştır. İkinci bölümde katılımcıların kulakları otoskopik bakı ile değerlendirilmiş ve işitme testleri yapılmıştır. İşitme eşikleri 250-6000 Hz aralığında 20 dB’den daha iyi olanlar çalışmaya alınmıştır. Katılımcılara önce kendi seçtikleri bir müzik, daha sonra test için belirlenen müzik dinletilmiş ve hangi şiddet seviyesinde dinlemeyi tercih ettiklerini saptamak için Gerçek- Kulak Ölçümü yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların tümü cep telefonundan kulaklıkla müzik dinlerken 7’si hem cep telefonu hem de bilgisayardan kulaklıkla müzik dinlemektedir. 9 kişi günde 0-1 saat kulaklıkla müzik dinlerken 9 kişi günde 2-3 saat kulaklıkla müzik dinlemektedir. Kulaklıkla müzik dinledikten sonra 7 kişi tıkanıklık hissi ve baş ağrısı, 11 kişi ise problem yaşamadığını belirtmiştir. Erkekler (83,6 dB), kadınlara (78 dB) göre alçak frekanslarda daha yüksek şiddet seviyesinde müzik dinlerken orta frekanslarda her iki cinsiyette de şiddet seviyeleri birbirine yakın elde edilmiştir. Kendi seçtikleri ve test müziği ortalamalarına göre alçak frekanslar yüksek frekanslara oranla daha yüksek şiddet seviyelerinde dinlenmektedir.

Sonuç: Elde edilen bulgulara göre alçak frekanslar yüksek frekanslara oranla daha yüksek şiddet seviyelerinde bulunmuştur. Elde edilen bulgular gün içerisinde yüksek şiddet seviyelerine maruz kalmanın etkileri üzerine yapılan araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gerçek Kulak Ölçümü, Müzik Dinleme Şiddet Seviyesi

KKTC’DE İŞİTME SAĞLIĞI FARKINDALIĞI

Meryem Değer, Sude Uğur, Şengül Orbay, Ateş Mehmet Akşit, Ebru Kösemihal
Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü

Amaç: Bu çalışmanın amacı, KKTC’de yaşayan bireylerin işitme sağlığı ve işitme kaybı hakkındaki bilgi ve farkındalıklarını araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya, 18 – 85 yaş aralığında 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 100 KKTC vatandaşı dahil edildi. Katılımcılarla bire bir görüşülerek 15 sorudan oluşan anket formunu “doğru”, “yanlış” veya “fikrim yok” şeklinde yanıtlamaları istendi.

Bulgular: Genel olarak katılımcılar sorulara ortalama %74 oranında doğru yanıt vermişlerdir. Ancak yaş grupları açısından incelendiğinde; 20-30 ve 40-70 yaş aralığındaki kişiler sorulara yüksek oranda doğru yanıt verirken, 30-40 yaş aralığındaki kişilerin doğru yanıt verme ortalaması %53 bulunmuştur. %50’sinin ise konu hakkında bilgisi olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyetler açısından incelendiğinde ise kadın ve erkek bireylerin doğru yanıt verme oranlarının eşit olduğu görülmüştür.

Sonuç: KKTC’de yaşayan bireyler genel olarak işitme sağlığı ve işitme kaybı hakkında yüksek oranda bilgiye sahip olmasına rağmen, bazı hususlarda bilgilerinin yanlış veya eksik olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla, işitme sağlığı ve işitme kaybına yönelik farkındalığın daha da artırılması için bu alana yönelik bilgilendirme çalışmalarının gerekli olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İşitme Sağlığı, İşitme Kaybı, Farkındalık

ENGELLİ VE YAŞLILAR AÇISINDAN ERGONOMİ

Deniz Akaslan, Sıla Özgürel

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Ergonomi temel anlamda insanla çalışma çevresi arasındaki ilişkilerin bilimsel olarak incelenmesi anlamına gelmektedir. Yani insan kullanımına uygun tasarım, çalışma ve yaşam koşullarının insana göre tasarlanmasını önemseyen bir yöntemdir. Ergonominin birçok alanı olmakla birlikte yaşlı ve engelli bireyler için de ergonomik düzenlemeler yapılır. Bu noktada evde düşmeyi önleyici, emniyetli, yaşamı kolaylaştırıcı çeşitli düzenlemeler ve adaptif cihaz kullanımıyla, yaşam alanları yaşlı ve engelli bireyler için kullanışlı hale getirilir.

Oda düzenlemelerinde oturma odası ve yatak odasının bireylerin antropometrik özellikleri dikkate alınarak tasarlanması önemlidir. Dolaşımı engelleyecek eşyalar bulundurulmamalı ve tekerlekli sandalye ile giriş-çıkışa, rahat manevra yapabilmelerini sağlamak amacıyla sirkülasyon alanının boyutları ayarlanmalıdır. Mutfakta ise işler, fazla güç harcamadan gerektiğinde adaptif ekipmanlarla birlikte yapılabilir; fazla eğilmeler, bükülmeler ve ayakta durmaktan kaçınılmalıdır. Tekerlekli sandalye kullanan bireyler için dolaplara yaklaşma ölçülerine özen gösterilmeli ve ona göre dizayn edilmelidir. Banyolar ev kazalarının en yoğun yaşandığı mekânlardan biridir. Yaşlı bireylerin bağımsız hareket edebileceği şekilde tasarım ve doğru malzemelerin seçilmesi, banyo-lavabo elemanlarının doğru detaylandırılması ve ekipmanların boyutsal özelliklerinin kullanıcılara uygun olması gerekmektedir. Ekipmanlar ulaşılabilir olmalı, yardımcı aparatlar kullanılmalıdır. Kullanılan alet ve malzemenin fonksiyonel yetersizliğe göre adapte edilmeli gerektiğinde adaptif cihazlar kullanılmalıdır.

Ergoterapistler bireyleri fiziksel, bilişsel, ruhsal ve psikolojik yönlerden detaylı değerlendirerek, günlük yaşam aktivitelerine katılım ve bağımsızlıklarını, yardımcı teknolojiye olan ihtiyaçları, vücut yapısı ve fonksiyonları, düşme-yaralanmalarını değerlendirirler. Elde ettikleri sonuçlara göre kişiye özel ergoterapi modelleri ve yaklaşımları kapsamında ev içi düzenlemelerini ergonomik koşullara uygun şekilde ayarlarlar. Bu sayede bireyler daha emniyetli ve bağımsız bir şekilde yaşamlarını sürdürürken yaralanma ve kazaların da önüne geçilmiş olur.

Anahtar Kelimeler: Ergonomi, Ergoterapi, Engelli, Yaşlı

ANNE SÜTÜ VE MİKROBİYOTA İLİŞKİSİ

Helin Öztelli

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Bebekler için en ideal besin anne sütüdür. Temiz ve güvenlidir. Çocukluk döneminde çeşitli hastalıklara karşı koruyucu antikörlara sahiptir. Yeni doğan bebeğin yaşam sürecinin ilk altı ayında enerji ve besin öğelerinin tamamını sağlarken altı aylık süreçten sonra zamanla karşılama oranı yarıya, daha sonra ise üçte birine kadar düşebilmektedir. Her annenin sütü bebeğinin ihtiyaçlarına uyum sağlamaktadır. Anne sütü bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için yeterlidir ve emzirme döneminde içeriğindeki kompleks protein, karbonhidrat ve yağ değişkenlik gösterebilmektedir.

Anne sütü, temel besin öğelerinin yanı sıra, anti-enfektif, anti-inflamatuar ve probiyotik etkileri olan çeşitli sayıda biyoaktif bileşen ve bağışıklık hücrelerini barındırmaktadır. Bunların içinde sitokinler, kemokinler, immünoglobulinler, anti-mikrobiyal peptitler (bakteriyosinler, laktoferrin, laktadarin, lizozim), büyüme faktörleri, oligosakkaritler, yağ asitleri ve glikokonjugantlar yer almaktadır.

Anne sütü, bebeklerde bağırsak mikrobiyotasının oluşması için etkili olabilecek bir bakteri topluluğu içermektedir. Bağırsak mikrobiyotasının bileşimi bağışıklık sisteminin çalışması ve gelişimi için çok önemli rol taşımaktadır. Bağırsak mikrobiyotasında meydana gelecek en ufak bir bozulma bile ilerleyen süreçte alerjik hastalıklara, diyabete, azalan aşı yanıtlarına, kronik inflamatuvar bağırsak hastalığına hatta obezite de buna ek olmak üzere yaşamın ilerleyen süreçlerinde yaşanabilecek olumsuz sağlık belirtileri ile karşılaşabilecekleri ilişkilendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anne Sütü, Mikrobiyota, Anne Sütü Bileşenleri

OTİZMDE GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ

Çağlar Çöllü

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

Otizm, sosyal iletişimde erken başlangıçlı zorluklar ve alışılmadık derecede kısıtlı, tekrarlayan davranış ve ilgi alanları ile karakterize heterojen nörogelişimsel koşullar kümesidir. Otizmi olan bireyler bozulmuş sosyal biliş ve sosyal algı, yürütücü işlev bozukluğu ve atipik algısal ve bilgi işleme gibi atipik bilişsel profillere sahiptir. Günlük yaşam aktiviteleri, sağlıklı veya hasta bireyin, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli ve önemli yaşamsal işlevlerdir. Günlük yaşamda yapılan her iş hatta her şey günlük yaşam aktiviteleridir. Günlük yaşam aktiviteleri ikiye ayrılmaktadır bunlar mental günlük yaşam aktiviteleri ve instrumantal günlük yaşam aktiviteleridir. Bunları sınıflandıracak olursak mobilite, kendine bakım, ev içi ve ev dışı aktivitelerdir.

Ergoterapi anlamlı ve amaçlı aktivitelerle sağlığı ve refahı geliştiren kişi merkezli bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin temel amacı kişilerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını sağlamaktır. Ergoterapistler kişi ve toplulukların istedikleri, ihtiyaç duydukları veya kendilerinden beklenen aktiviteleri yapabilme becerilerini geliştirerek veya aktiviteyi ya da çevreyi kişilerin katılımını daha iyi sağlayabilecek şekilde düzenleyerek bu amaca ulaşırlar. Günlük yaşam aktiviteleri eğitiminde amaç, hastaya maksimum bağımsızlık kazandırmak, Fonksiyonları artırmak ve Yaşam kalitesini yükseltmektir.

AnahtarKelimeler: Otizmi Günlük Yaşam Aktiviteleri

ERGOTERAPİ NEDİR?

Remziye Nizamoğlu

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Ergoterapi Bölümü

Ergoterapi; anlamlı ve amaçlı aktivitelerle sağlığı ve refahı geliştiren kişi merkezli bir sağlık mesleğidir. Ergoterapi, okupasyonları terapötik olarak kullanarak insanların yaşamları boyunca istedikleri ve ihtiyaç duydukları şeyleri gerçekleştirmelerine yardımcı olan tek meslektir.

Okupasyonlar bireyin yaşamsal rolleri ile bağlantılıdır ve farklı ortamlarda yapılır. Her bireyin her gün yaptığı tüm aktiviteleri ve görevleri kapsar.

Ergoterapi Görev Tanımı

Bireyin ev, iş ve okul ortamlarında fonksiyonel potansiyelini değerlendirerek performansını en üst düzeye çıkarmak ve çevreye uyumu sağlamak

Bireylerin hastalık ve engellilik sonucu ortaya çıkan fonksiyonel sınırlılıklarını değerlendirir, günlük faaliyetlerini ve mesleklerini sürdüreceğ uygulamaları yapmak

Hastaların duygusal, psikososyal, gelişimsel ve fiziksel yeterliliklerini mesleği ile ilgili ölçüm ve testleri kullanarak değerlendirmek.

Günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı sağlamaya yönelik yöntemler ile araç-gereçleri belirler ve kullanımını öğretir.

Mesleki, sosyal, sanatsal ve eğitim aktivitelerinin kullanımıyla ilgili rehabilitasyon

Duyu algı motor bütünleşme eğitimini

Dışlanmış bireylerin topluma kazandırılmasıdır.

Sunumumda ayrıca ergoterapinin hangi felsefi kökenlere dayandığı ve çalışma alanlarından bahsedeceğim.

Anahtar Kelimeler: Ergoterapi

YAŞLI VE YETİŞKİN BİREYLERDE İNME, İNME SONRASI ERGOTERAPİ VE TOPLUMSAL KATILIM

İlayda Uyaroğlu

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

İnmeyi vasküler neden dışında görünürde başka bir neden olmaksızın, hızlıca yerleşip, fokal (veya global) serebral bozukluğa yol açan, 24 saat ya da daha uzun sürebildiği gibi ölümle de sonuçlanabilen klinik durum olarak tanımlanmaktadır. İnme, bir kişinin günlük yaşamın temel faaliyetlerini gerçekleştirme veya topluluğa katılma yeteneğini sınırlandıran karmaşık bir fiziksel, iletişim, bilişsel ve duygusal bozukluk matrisiyle sonuçlanabilir.

Yaşlı insanlar dünya çapında inme vakalarının çoğunu temsil etmektedir. Kısıtlı sosyal ilişkiler, inmeli yaşlı bireyleri, özellikle sosyal yeniden entegrasyon açısından savunmasız bir grup haline getirmektedir. İnmeli bireylerin %25 ile %74'ünde günlük yaşam aktivitelerinde yardımcı veya tam bağımlı olduğu belirtilerek sosyal katılımı kısıtlanmıştır. İnme sonrasında meydana gelen motor, kognitif, duyuşsal ve emosyonel bozukluklar kişilerin temel ve yardımcı günlük yaşam aktiviteleri, eğitim, iş ve boş zaman aktivitelerinin bir kısmı ya da tamamındaki becerilerini kısıtlayarak sosyal katılımlarını engeller. Hastaların yetkinliklerini yeniden kazanmalarını, aktivitelerine geri dönmelerini ve olumlu bir aktivite kimliği geliştirmelerini ergoterapistler sağlamaktadır. İnme sonrasında serbest zaman aktiviteleri eğitimi ile inmeli bireylerin fiziksel ve emosyonel fonksiyonellikleri artırılabilir. Birey için serbest zaman performans alanında anlamlı, amaçlı ve ilgili olduğu aktiviteler aracılığıyla aktivite ve rol performanslarının geliştirmesi, dolayısı ile toplumsal katılımının ve yaşam kalitesinin artırılmasını ergoterapistler hedeflemektedir. Sosyal katılımı ele alarak ergoterapistler bireylerin inme sonrası toplumdaki günlük yaşamlarına daha başarılı bir şekilde yeniden entegre olmalarını sağlayacaktır.

Ergoterapistler, inme mağdurlarının işlevsellik ve yaşam kalitesini teşvik etmek için anlamlı faaliyetlerde bulunma yeteneği üzerinde benzersiz bakış açılarına sahip sağlık profesyonelleridir.

Anahtar Kelimeler: İnme, İnme Sonrası Ergoterapi, Sosyal Katılım

CREATINE SUPPLEMENTS, SHOULD YOU USE THEM?

Gasim Lutfi G¹, Waleed Al-Amoudi¹, Malak Saleh¹, Cemal Kavasogullari²

¹Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Physiotherapy

²Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Healthcare Management

Background/Introduction:

Supplements became a global industry not for just athletes seeking to improve performance but also people who are into exercise for wellness. The market is estimated to be \$56.7Billion in the USA alone by 2024. Creatine is one of the most commonly used supplements and its benefits are well researched. In this review we summarize the recent developments within the last 5 years with a focus on the general consumer rather than the athletic performance.

Methods:

Google Scholar and PubMed databases were used to collect information for multiple keywords and MeSH terms. All abstracts containing the keywords between January 2015 and January 2020 published in English language were reviewed by the authors and relevant full texts were obtained. Findings were summarised in a thematic text narrative

Results:

Creatine supplementation (CrS) can improve lean mass and muscle function in older populations, also may affect the bone remodelling. Greater increases in lean tissue mass and upper and lower body muscular strength during resistance training has been observed whilst on CrS. CrS doesn't appear to be effective in improving running and swimming performance and CrS appears to pose no serious health risks when taken at doses described in the literature. CrS may enhance post-exercise recovery and injury prevention and provide concussion and spinal cord neuroprotection during impact sports. Beyond the effects on the muscular system, CrS also improves cognitive processing under resting and various stress conditions. Oral creatine administration is suggested to improve short-term memory.

Discussion:

Creatine has clear benefits for a wide range of population and should be considered particularly in the rehabilitation of elderly people. Cognitive effects of Creatine are relatively new discoveries and will need further research. With a well-documented safety profile, we recommend the considering creatine supplements for non-athletes with supervision of a sports medicine specialist or a nutritionist.

Keywords: Creatine Supplements, Creatine, Ergogenic Aids

References:

Konstantinos I Avgerinos, Nikolaos Spyrou, Konstantinos I Bougioukas, Dimitrios Kapogiannis. (2018). Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: A systematic review of Randomized controlled trials. United states: National Center for Biotechnology Information Available on: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29704637/>

Philip D Chilibeck, Mojtaba Kaviani, Darren G Candow, and Gordon A Zello. (2017). Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis: US National Library of Medicine National Institutes of Health Available on: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5679696/>

Stephen P. Bird. (2003). CREATINE SUPPLEMENTATION AND EXERCISE PERFORMANCE: A BRIEF REVIEW. Australia: School of Human Movement Studies, Human Performance Laboratory, Charles Sturt University, Bathurst Available on: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3963244/>

Richard B. Kreider, Douglas S. Kalman, Jose Antonio, Tim N. Ziegenfuss, Robert Wildman, Rick Collins, Darren G. Candow, Susan M. Kleiner, Anthony L. Almada & Hector L. Lopez (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine: Journal of the International Society of Sports Nutrition Available on: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0173-z>

Bruno Gualano, Eric S. Rawson, Darren G. Candow & Philip D. Chilibeck. (2016). Creatine supplementation in the aging population: effects on skeletal muscle, bone and brain: Published by SpringerLink Available on: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00726-016-2239-7>

Matej Mikulic. (2019). Total U.S. dietary supplements market size from 2016 to 2024. United states: Published by Statista Available on:

<https://www.statista.com/statistics/828481/total-dietary-supplements-market-size-in-the-us/#:~:text=Total%20U.S.%20dietary%20supplements%20market%20size%202016%2D2024&text=The%20dietary%20supplement%20market%20in,reach%2056.7%20billion%20U.S.%20dollars>

{last vested on 8th June 2020}

HOW TO KEEP FITT: BUSTING THE MYTHS OF EXERCISE

Fareen Zafar Iqbal, Arvella Binanjoh¹, Cemal Kavasogullari²

¹Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Physiotherapy

²Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Healthcare Management

Background/Introduction

With the ever-increasing amount of fitness advice and commercialization of the fitness industry, it is becoming very confusing to choose a safe, effective and sustainable exercise program to suit individual needs. The FITT principles provides a research backed framework to get the most out of any training program and applies evenly to both men and women over a wide age range. By manipulating these basic principles, everyone can create a successful and enjoyable exercise plan suitable for all fitness goals, fitness levels, health and lifestyle.

Methods

Google Scholar and PubMed databases were used to collect information for multiple keywords and MeSH terms. All abstracts containing the keywords between January 2010 and January 2020 published in English language with a focus on the general population who exercise mainly for wellbeing reasons were reviewed by the authors and relevant full texts were obtained. Findings were summarised in a clear to understand table format.

Results

FITT stands for Frequency, Intensity, Time and Type. Frequency represents the number of exercise session per a certain period of time, usually weekly. Intensity of the exercise is most commonly and easily measure as a factor of the percentage maximum heart rate. Below we also explain easy methods of calculating your maximum heart rate. Time (duration) of each session can be adjusted according to the goals and below table breaks down effective duration for each type of exercise and goal. Type of the exercise should be varied to engage different systems and prevent overuse injury. This principle can be applied to aerobics, muscular strength exercises, endurance, flexibility and body composition.

Discussion

Applying the FITT principle in exercise training provides adaptability, sustainability and individuality to any exercise program. Manipulating the individual factors ensures optimum outcome based on individual goals while preventing overtraining. We in particular recommend educational institutions to incorporate these into their general wellbeing curriculum.

Fitness and/or Health Benefit				
	F Frequency	I Intensity	T Time	T Type
Cardiorespiratory Endurance (CRE) (Aerobic)	<ul style="list-style-type: none"> 3 to 5 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> moderate to vigorous intensity (60% to 85% of maximum heart rate) 	<ul style="list-style-type: none"> minimum of 20 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> running cycling cross-country skiing (continuous motion of large muscle group)
Muscular Strength	<ul style="list-style-type: none"> 2 or 3 times per week, with rest days in between bouts 	<ul style="list-style-type: none"> high resistance (sets to maximum capability) 	<ul style="list-style-type: none"> minimum of 20 minutes per session 1 to 3 sets of 6 to 10 repetitions 	<ul style="list-style-type: none"> free weights universal gym tubing body weight
Muscular Endurance	<ul style="list-style-type: none"> 2 or 3 times per week, with rest days in between bouts 	<ul style="list-style-type: none"> low to moderate resistance 	<ul style="list-style-type: none"> minimum of 20 minutes per session 3 sets of 16 to 20 repetitions 	<ul style="list-style-type: none"> free weights universal gym tubing body weight
Flexibility	<ul style="list-style-type: none"> daily 	<ul style="list-style-type: none"> slow and controlled movement 	<ul style="list-style-type: none"> 10 to 12 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> static
Body Composition	<ul style="list-style-type: none"> 5 to 7 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> combination of intensities 	<ul style="list-style-type: none"> dependent on intensity 	<ul style="list-style-type: none"> aerobic anaerobic resistance
Anaerobic	<ul style="list-style-type: none"> alternate days 2 or 3 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> 90% of maximum heart rate 	<ul style="list-style-type: none"> 2 to 3 minutes per bout 	<ul style="list-style-type: none"> sprinting jumping
Active Daily Living / Health	<ul style="list-style-type: none"> daily 	<ul style="list-style-type: none"> low to moderate intensity 	<ul style="list-style-type: none"> 30 to 60 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> gardening walking bowling

Keywords: FITT principle, Fitness, Exercise Training, Personalised Exercise

References:

Bushman, Barbara A.phD.,FACSM Determining the I(intensity) for a FITT-VP Aerobic exercise prescription, ACSMS Health&Fitness journal:may/june2014-volume18-issue3-p4-7 doi:10.1249/FIT-000000000000030.

American college of sports medicine.ACS

MS guidelines for exercise testing and prescription 8th Ed Philadelphia (PA): Lippincott Williams&welkins; 2010, p.380.

Mann, Theresa, et al. "Methods of prescribing relative exercise intensity: physiological and practical condiderations" sports medicine; vol.43, no.7, july 2013pp.613-625.doi:10.1007/540279-013-0045-x.

Manitoba Fitness council. Active Healthy People: Fitness theory manual. Winnipeg;MB:Manitoba Fitness Council,n.d.

COCHLEAR IMPLANTS: TO A FUTURE RICH WITH SOUND

Jamilla Matovu¹, Cemal Kavasogullari²

¹Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Audiology

²Near East University, Faculty of Life Sciences, Department of Healthcare Management

Background/Introduction

Language acquisition and speech delay are major problems affecting children with hearing loss. Cochlear implants (CI) have been used for over three decades to correct severe to profound hearing loss as a means to address the problem of language delay and vocabulary development in children [1,2,3]. In this literature review, we focused on the research outcomes between 2015 and 2020 and highlighted some of the future challenges ahead.

Methods

Google Scholar and PubMed databases were used to collect information. Keywords and MeSH terms (cochlear implants), (future of cochlear implants), (speech perception) were used within a 5-year time frame and published in English language. Abstracts of the articles were reviewed by the authors and relevant full texts were obtained of the ones which were found relevant. Findings were summarised in a thematic text narrative.

Results

12 abstracts were identified, 8 of which were selected as relevant.

We found information on the helpfulness of cochlear implants in vocabulary development and speech delay among its child users. Children with CI improve their spoken language [1] and have evident vocabulary growth [2], although not as well as normal hearing children [3].

Speech recognition in noise is limited when using CI and presents a challenge for its users. This restriction tends to create difficulties in communication with one's peer and may affect the user's social and mental wellbeing [4].

Music perception presents a struggle for CI users because pure electric hearing isn't able to transmit the elements of music perfectly. Therefore timbre, melody and pitch are not appreciated as well as normal hearing listeners. CI manufacturers have tried to develop music specific programs to aid a better listening experience [5].

Finally, CI developers are seeking sustainable ways of eliminating the external CI components and having them inside of the ear. There are some alternative internal microphone implants. However, these implants offer few additional benefits to traditional CI and hence not widely used [6].

Discussion

There is still scope for improvement in the domain of CI particularly in relation to the prosodic appreciation and design related challenges. We suggest that these challenges are excellent candidates for a multidisciplinary approach and further research and funding should focus on the advancement of this technology.

Keywords: Cochlear Implants, Advances in Cochlear Implants, Speech Recognition, Music Perception with Cochlear Implants

References

1. Kral, A., Dorman, M.F. and Wilson B.S (2019). *Neuronal Development of Hearing and Language: Cochlear Implants and Critical Period* [Online]. <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-neuro-080317-061513#_i15>. vol 42, pg47-65. [accessed 4 June 2020].
2. Yoshinaga-Itano et al., (2018). *Otology & Neurotology: Language Outcomes Improved Through Early Hearing Detection and Earlier Cochlear Implantation* [Online]. <https://cdn.journals.lww.com/otology-neurotology/FullText/2018/12000/Language_Outcomes_Improved_Through_Early_Hearing.16.aspx> vol 39, pg 1256-1263. [accessed 2 June 2020].
3. Välimaa, T. Et al, (2017). *Early vocabulary development in children with bilateral cochlear implants* [online]. < <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1460-6984.12322>>. International Journal of Language and Communication Disorders, vol 53(1), pg 3-15. [accessed 2 June 2020].
4. *Frontiers in Psychology* (2019). *Restricted Speech Recognition in Noise and Quality of Life of Hearing-Impaired Children and Adolescents With Cochlear Implants – Need for Studies Addressing This Topic With Valid Pediatric Quality of Life Instruments* [Online]. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02085>> [accessed 4 June 2020].
5. Griffin, B.M, Lalwani A.K (2016). *Recent Advances in Otolaryngology Head & Neck Surgery: music perception and enjoyment with cochlear implants* [online]. < https://books.google.com.cy/books?hl=en&lr=&id=_2iJDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA137&dq=music+perception+and+enjoyment+with+cochlear+implants&ots=3ulgpS38oY&sig=AhLSloRuX9jW3-Y95meusYCKhHQ&redir_esc=y#v=onepage&q=music%20perception%20and%20enjoyment%20with%20cochlear%20implants&f=false>. Vol. 5, pg 138. [accessed 4 June 2020]
6. Mitchell-Innes, A. et al. (2017). *Implantable microphones as an alternative to external microphones for cochlear implants* [online]. <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14670100.2017.1371974>>. Cochlear Implants International> An Interdisciplinary Journal, vol 18(6), pg 304-313. [accessed 2 June 2019]

OTİZMLİ ÇOCUKLARDA DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI

Suzan Güvenateş

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü

AMAÇ: Posterin amacı otizmlı çocukların dil ve konuşmasına yönelik yapılan çalışmaları (makale) araştırma.

Posterde makalelerden yararlanarak ve dünya genelinde yapılmış anketler sonucu otizmlı çocukların dil ve konuşmasına yönelik bir bilgi derlemesi yapılması ve bunu poster haline getirilmesi yapıldı.

Posterde 4 tane makaleden yararlanıldı ve yapılan çalışmalar doğrultusunda araştırılıp poster hazırlandı.

Posterde:

- Otizmlı çocukların okullarda konuşma yetersizliği, ihtiyaçları belirleme ve destek sağlama makalesi
- Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda dil müdahale sürecinin bir parçası olarak yürütücü işlevlerin uyarılması
- Otizm bozukluğu olan okul yaşlı sözel çocuklarda sembolik oyun
- Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda pragmatik dili geliştirmek için eşler arası, oyun temelli müdahalenin uygulanabilirliği ve uygunluğu

Makalelerinden yararlanarak poster yapıldı ve bu makalelerin anket bulguları, sonuçları posterde belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Dil ve Konuşma

ANABOLIC STEROIDS: THE GOOD THE BAD THE UGLY

Paul Nwafor¹, Bana Alkadi¹, Cemal Kavasogullari²

¹Near East University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy

²Near East University, Faculty of Health Sciences, Department of Healthcare Management

Background/Introduction:

Anabolic steroids have been around since 1935 to treat disorders such as delayed puberty in men, anemia and gender dysmorphia. However, steroid abuse is a common problem not only in professional athletes but also nonprofessionals into certain types of exercise. Medical risks of steroid abuse are generally poorly understood which can be as simple as oily skin or as severe as kidney failure.

Methods:

Google Scholar was used for literature review using keywords [Anabolic steroids] [Abuse] [Risk factors]. Articles written in English language within the last 5 years were taken into consideration. Side effect profiles of Anabolic Steroid preparations were obtained from them.

Results:

In 2004, National Institution on Drug Abuse (NIDA) estimated that over half a million students in 8th and 10th grade was involved in the use of steroids. It was shown to be a major underlying cause of hepatocellular carcinoma among users, coupled with life threatening hemorrhage. The risk of developing renal dysfunction and failure was reported among long term users of Androgenic Anabolic Steroids (AAS). Although still under study, observations have also shown a possible link between AAS and testicular atrophy and dysfunction in males as well as increased risk of testicular cancer. Beyond the physiologic risks associated with their usage, a research study reported psychological effects observed in long term users as manifestations of rage, extreme irritability, aggression, paranoia, anxiety disorders and depression.

Discussion:

There are still predominant cases and incidents of anabolic steroids abuse among both athletes and non-professional active individuals. In our opinion this is a result of the ease of accessibility to these substances and misinformation from online resources. There is a general lack of awareness of side-effects of Anabolic Steroids. We recommend tighter control of commercial availability of anabolic steroids and banning of off-prescription use. Health care

workers should be informed about risk populations and suspect anabolic steroid abuse when assessing these group of patients.

Keywords: Anabolic steroids, Steroid Abuse, Anabolic Steroid Risks

References:

Abbas, A. A., Almkhtar, S. E., Hughson, M. D., Muhealdeen, D. N. (2015) *Acute Kidney Injury Associated with Androgenic Steroids and Nutritional Supplements in Bodybuilders*. [online] NCBI. Available at:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4515889/>> [Accessed 8 June 2020]

Almont, T., Diligent, C., Eschwège, P., Hubert, J., Hubert., N., Osta, R. (2016) *Anabolic Steroids Abuse and Male Infertility*. [online] NCBI. Available at:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4744441/>> [Accessed on 6 June 2020]

Juergens, J. (2020) *Anabolic Steroid Addiction and Abuse*. [online] Addiction Center. Available at: <<https://www.addictioncenter.com/stimulants/steroids/>> [Accessed on 7 June 2020]

Martin, N. M., Abu Dayyeh, B. K., and Chung, R. T. (2008) *Anabolic Steroid Abuse Causing Recurrent Hepatic Adenomas and Hemorrhage*. [online] NCBI. Available at:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2731289/>> [Accessed on 8 June 2020].

Mullen C, Whalley BJ, Schifano F, Baker JS. (2020) *Anabolic androgenic steroid abuse in the United Kingdom*. [online] British Pharmacological Society. Available at: <

<https://bpspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bph.14995>> [Accessed on 9 June 2020]

NIDA. (2018) *Steroids and Other Appearance and Performance Enhancing Drugs (APEDs)*. [online] National Institute on Drug Abuse. Available at:

<<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/steroids-other-appearance-performance-enhancing-drugs-apeds>> [Accessed on 8 June 2020]

Tolliver, J. (2004) *Steroid Abuse in Today's Society*. [online] Diversion Control Division.

Available at: <<https://www.deadiversion.usdoj.gov/pubs/brochures/steroids/professionals/>> [Accessed on 7 June 2020]

NÖTROPENİK DİYET LÖSEMİ HASTASI ÇOCUKLARDA MALNUTRİSYONU TETİKLİYOR MU?

Taygun Dayı¹, Adile Öniz Özgören²

¹Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

²Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü

Lösemi; çocukluk çağında yaygın olarak görülen kanser türleri arasında yer almaktadır. Hastalığın prognozu ve tedavi için kullanılan yöntemler immün sistemi etkileyerek enfeksiyon riskini arttırmaktadır. Baskılanan immün sistem neticesinde plazma nötrofil düzeyi 2 BIN/mm³ altına düşerek nötropenik tablo ortaya çıkabilmektedir. Nötropenik hastaların beslenmesi hayati önem taşımaktadır. Bu hastalarda enfeksiyon riski düşük, antenfektif bir diyet tedavisinin uygulanması endikedir. Nötropenik diyet; katı sınırlılıkların yer aldığı, çığ besinlerin tüketimine yer verilmeyen, taze ve paketli besin tüketiminin ön planda olduğu, kişisel ve personel hijyeni konusunda hassas olunması gereken bir diyet yaklaşımıdır. Katı sınırlamaları olan diyetle güncel yaklaşımlar ile zenginleştirmeler sağlanamaz ve hazırlama-pişirme işlemleri sırasında doğru ilkeler benimsenmez ise enerji ve besin ögesi yetersizliklerinin ortaya çıkması olağandır. Özetle; hem diyet çeşitliliğinin sağlanması güç olan hem de besinlerin hazırlanması sırasında besin ögesi kaybına neden olabilen nötropenik diyetler, lösemi hastası çocuklarda mortalite oranı oldukça yüksek olan malnutrisyon riskini arttırabilmektedir. Bunun önlenmesi için nötropenik diyet tedavisi alan tüm hastaların beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve gerekli önleyici ve tedavi edici müdahalelerin yapılması gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Nötropenik Diyet, Lösemi, Malnutrisyon

VEJETARYEN BESLENME MODELİNİN FETAL SONUÇLARI

Ayşe Tuna Çağlayan, Sabiha Gökçen Zeybek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Vejetaryen beslenme son yıllarda popüleritesi artan ve vejetaryen beslenmenin türüne göre çeşitli hayvansal ürünlerin diyetten çıkarılması ile oluşan bir beslenme modelidir. İyi planlanmamış vejetaryen diyetlerde protein, kalsiyum, B12 vitamini, D vitamini, demir, çinko ve çeşitli yağ asitleri gibi besin öğelerinin eksikliği görülebilmektedir. Özellikle vegan beslenmeyi benimseyen gebeler besin öğesi eksikliği açısından risk altındadır. Gebelik döneminde annenin besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde alması kendisinin sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmesi ve fetüsün gelişimi için önem arz etmektedir. Bu dönemde vejetaryen beslenme modelinin benimsenmesi ve yanlış yönetimi ile meydana gelen besin öğesi eksiklikleri sonucu bebekte düşük doğum ağırlığı basta olmak üzere, intrauterin büyüme ve gelişme geriliği, nöral tüp defekti, nütrisyonel rikets, ileri dönemde diyabet ve insülin direnci riskinde artış, nörolojik defektler gibi sağlık sorunları meydana gelebilmektedir. Özellikle bu dönemde vejetaryen beslenmenin uzman yardımı ile besin öğesi gereksinimleri dikkate alınarak planlanması önemlidir. Tek yönlü beslenme yerine besin çeşitliliğine önem verilmelidir. Özellikle biyoyararlılığı yüksek besinlerin tüketimi ön planda olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Vejetaryen Beslenme, Gebelikte Beslenme, Gebelikte Vejetaryen Beslenme

AFLOTOKSİNİN BESİNLER ÜZERİNE ETKİSİ

¹Elife Asena Atlı

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İnsanların farklı doğal veya sentetik toksik kimyasal bileşiklerin etkisinde kalması üreme sistemi ve ruh sağlığı gibi yaygın sağlık sorunları, bağışıklık sistemini baskılaması sonucu karaciğer ve böbrek hasarı sonucu görevini yerine getirememesi ve bazı kanser türlerinin risklerini arttırmaktadır. Mantarlardan özellikle *Aspergillus Flavus* ve *A. Parasiticus* mikotoksinlerinin yan ürünleri ve metabolitleri ciddi bir besin hijyeni sorunu oluşturur. Bu mikotoksinler, yeterli sıcaklık ve nem koşullarında bitkisel ürünlerde ve tahıllarda oluşabilmektedir. Aflatoksinlerin oluşması bazı çevresel faktörlere bağlı olmakla birlikte kontaminasyonun derecesi; coğrafi yerleşime beşerî faaliyetlere, hasat depolama ve/veya işleme süreleri küflere karşı ürünlerin duyarlılığı ile birlikte değişiklik göstermektedir. Bilindik aflatoksinler dört tanedir, bunlar: B1, B2; G1, G2, B1 ve B2 aflatoksinleridir. Bunlara ilave olarak iki metabolik ürün olan M1 ve M2 aflatoksinleri besin ve yemlerin hayvanların tüketimiyle direkt kontamine olmasının göstergesidir. Aflatoksinler, insan ve hayvan ölümlerine, bitkisel ürünlerin ve hayvan yemlerinin kontamine olmalarına ve büyük ekonomik kayıplara neden olabilmektedir. Besinlerde kalabilen çığ, işlenmiş veya pişmiş besinlerde koşulların devamlılığının sağlanması için bu malzemeler, beslenme süresince insan vücudu, hayvancılık ve besin hijyenine önemli bir çevresel risk faktörü olarak etkileşimde bulunmaktadır. Bu küfler özellikle kanser başta olmak üzere sağlık açısından ciddi hasarlara sebep olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aflatoksin, Yem, Mikotoksin, Kontaminasyon

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİNİN TEDAVİSİNDE: KETOJENİK DİYET VE BESİN İNSÜLİN İNDEKSİ YAKLAŞIMININ KISA VE UZUN DÖNEMLİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe Kıvılcım Bengisu Eken¹, Sabiha Gökçen Zeybek²

¹Girne Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Girne, Kuzey Kıbrıs

²Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs

Çocukluk çağı obezitesi en ciddi halk sağlığı sorunlarından biridir ve yaygınlığı endişe verici oranda artmaktadır. Çocukluk çağı obezitesinin seyrinde tedavi yöntemleri arasında tıbbi beslenme tedavisi, fiziksel aktivite programları, davranışçı tedavi, ilaç kullanımı ve cerrahi müdahaleler bulunmaktadır. Güncel literatür incelemesi sonucunda çocukluk çağı obezitesinin tedavisinde farklı tedavi yaklaşımları olduğu tespit edilmiştir. Bu yaklaşımlar arasında ketojenik diyet ve besin insülin indeksi yaklaşımları dikkat çekmektedir.

Düşük karbonhidrat yaklaşımları; insülin hormon seviyesini düşürerek, buna bağlı olarak yağ depolama durumu, kardiyometabolik sendrom iyileşmesi ve kilo kaybı hipotezinden yola çıkmaktadır. Ağız kokusu, kabızlık ve ishal, kas krampları, baş ağrıları, vitamin eksiklikleri, nefrolitiazis ve diğer yan etkiler de birçok hastanın ketojenik diyete devam etmesini engelleyebilmektedir. Düşük besin insülin indeksinin, besin veya öğünlerin insülinemi dalgalarını azaltarak buna bağlı olarak ad libitum besin alımını ve açlığı azaltarak doygunluk için akut etkisi olduğu düşünülmektedir.

Çocukluk çağı obezitesi tedavisinde büyüme ve gelişmenin olması gereken seviyede sağlanması için dört besin ögesinin (süt ve süt ürünleri, et-tavuk-balık- yumurta, kuru baklagiller ve tahıllar, sebze-meyveler) yeterli ve dengeli alınmasını sağlamak için hastalar ve aileleri için eğitimler düzenlenmeli ve fiziksel aktivite programları ile desteklenmelidir. Yapılan literatür araştırmaları sonucunda; besin insülin indeksi kavramının özellikle çocukluk çağı obezitesi tedavisindeki rolü ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Ketojenik Diyet, Besin İnsülin İndeksi

YAŞAMIN İLK YILINDA İŞTAHSIZLIK

Burçin Karavelioğlu, Sabiha Gökçen Zeybek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Çocuklarda yaygın görülen iştahsızlık, yemek veya besine karşı isteksizlik olarak bilinen bir sağlık problemidir. Her bir beslenme davranışının altında önemli fizyolojik sebepler olabileceği gibi psikolojik nedenler de olabilmektedir. Gebelik, anne sütü ve tamamlayıcı beslenmenin iştah üzerinde etkileri bulunmaktadır. Temel beslenme tedavisinde öncelikli amaç iştahsızlık sorunlarının altında yatan nedenlerin saptanmasıdır. Altta yatan organik bir neden varlığında öncelikli tedavi bu nedenin ortadan kaldırılması olmalıdır.

Çocuğun beslenmesinden sorumlu kişiler (anne ya da bakıcı) beslenmenin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Annenin besin çeşitliliğinin, sağlıklı besin seçimlerinin bebeğin gelecekteki tat ve koku gelişimi dışında hayatını daha sağlıklı bir birey olarak geçirmesini sağlamasında yardımcı olacaktır. Annenin gebeliğinden başlayarak besin çeşitliliğine sağlaması, yeni doğana ilk altı ay sadece anne sütü vererek bebeğin iştahında optimal kazanım sağlamış olacaktır. Çocuğun sindirim ve fiziksel gelişimi göz önünde bulundurarak altıncı aydan itibaren tamamlayıcı beslenmeye kademeli olarak geçilmesi gerekmektedir. Oral- motor gelişimine uygun besin şekilde püre ile başlanıp pütürlü ve katı şeklinde devam edilmelidir. Karşılaşılan beslenme güçlüklerinde geç kalınmadan uzman birinden destek alınmalıdır. Çocuğun besini kendisinin yemesine izin verilmeli ve üzerini kirletmesi önemli olmamalıdır. Gebelikten başlayarak ailelere yönelik eğitimler düzenlenerek annenin ya da çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin anne sütünün önemi, emzirme süreci, tamamlayıcı beslenmeye geçiş, besin çeşitliliğinin önemi iştahsızlık sorunlarının önüne geçilebilmesine yardımcı olacaktır. Tedavi için beslenme planlaması yapılırken bebeğin yaşına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik bir program yapılması hedeflenmelidir.

Anahtar Kelimeler: İştahsızlık, Anne Sütü, Tamamlayıcı Beslenme

DEPRESYON VE OBEZİTE

Dilay Karşı

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Obezite de depresyon da halkın sağlığını tehdit eden problemler arasındadır. Depresyon; derin bir üzüntü durumuna, konuşma hızında, düşüncelerinde ve hareketlerinde yavaşlamaya sebep olan, herhangi bir olaya verdiği reaksiyonda tepkisini azaltan bir rahatsızlıktır. Obezite; vücudun yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının artması sonucunda boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının olması gereken düzeyin üstüne çıkmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyada obezite sıklığı (beden kütle indeksi $\geq 30 \text{ kg/m}^2$) 1975-2015 yılları arasında yaklaşık 3 kat artmıştır. Yapılan çalışmalar ve meta-analiz çalışmaları sonucunda depresyon ve obezite arasında anlamlı bir çift yönlü ilişki bulunmuştur. Depresyon belirtilerine sahip kişilerin zamanda yeme davranışını kötü yönde değiştirdiği ve obezite riskini arttırdığı görülmüştür. Obez olan kişiler ise psikolojik, genetik ve çevresel nedenlerle depresyon riskini arttırdığı görülmüştür. Depresyon ve obezite ilişkisi biyolojik mekanizmalarla da anlatılmıştır. Obezite tedavisiyle gelişebilecek olan depresyon riskinin önüne geçilebileceği, diğer açıdan bakılacak olursa depresyon tedavisi de gelişebilecek obezite riskini azaltabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Obezite, Beslenme

AĞIZ VE DİŞ HASTALIKLARINDA BESLENME

Kübra Özkan

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Besinleri tüketebilmemiz ve besinlerin sindirimi için önemli bir sindirim organı olan ağızımız ve dişlerimiz aslında bizim için olmazsa olmazdır. Besinleri çiğnemek, besinlerin sindirimi için gerekli enzimlerin salgılanması, ağız içi pH'ın dengede tutulması gibi pek çok faktör bizim beslenmemizi etkilemektedir. Geçirilmiş operasyonlar, ağız içi yaralar, tükürük bezinde enfeksiyon, kanserler, diş kayıpları ve bunlar gibi birçok hastalıkta besin ögesi ve enerji kayıpları için kişiye özel tıbbi beslenme tedavisi uygulanması gerekmektedir. Günümüzde en sık karşılaştığımız sorun diş çürükleridir. Diş çürüklerinin oluşumu erken dönemde ise diş kaybı olmadan tedavi edilebilir. Burada da yine beslenme alışkanlıklarımızı, besin tüketim sıklığını, tüketilen besinin miktarını ve içeriğini değiştirmemiz devreye girmektedir. Diş çürüklerinde, karbonhidratlar grubunda bulunan ve disakkarit olan sükröz diş çürüğü oluşumu ve ilerlemede oldukça etkilidir. Karbonhidratın oluşturabileceği olumsuz problemleri yine beslenme tedavisi ile önleyebiliriz. Daha çok yaşlılık döneminde görülen diş kayıpları beslenme olumsuz etkilendiği için bireyin zayıf düşmesine sebep olabilir. Bu durumda yeni çözümler üreterek yaşlı bireylerin enerji ve besin ögesi alımlarını beslenme tedavisi ile karşılamamız gerekmektedir.

Sonuç olarak; yaşamımızın her döneminde karşılaştığımız bu sağlık sorunu ile baş ederken aslında beslenmeyi ön planda tutarak bireyin refah içinde yaşamasını sağlamak ve bunun içinde sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunun üstünde durmak gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ağız ve Beslenme, Ağız Hastalıkları, Karbonhidratlar ve Diş Çürüğü, Probiyotikler ve Diş

SPORCULARDA ERGOJENİK YARDIMCILAR

Meryem Bardakçı

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Ergojenik yardımcılar bireysel enerji kullanımını, üretimini veya yenilenmesini arttıran maddeler, araçlar-gereç ve uygulamalardır. Ergojenik yardım çeşitli şekillerde olabilir. Hayalinde canlandırma ve hipnoz, germe ve ağırlık egzersizleri fiziksel olarak, daha hafif koşu ayakkabıları ve daha iyi tasarlanmış spor tesisleri mekanik ergojenik yardım, örnekleri olarak sayılabilir. Fakat en çok bilinen yardımcılar ise besinsel takviyelerdir.

Besinsel takviyelerinin öncelikli amacı sporcunun performansı arttırmak, vücut yağ oranlarını dengede tutmak ve protein sentezini harekete geçirmektir. Ergojenik yardımcılar ise kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve beceriyi sürekli olarak arttırmaya yönelik kullanılır. Ergojenik yardımcıların kas hücrelerine doğrudan etki ederek, yorgunluğun azalttığı, kas kasılmaları için enerji kaynağı oluşturduğu, dolaşım sisteminin de etkisini arttırdığı düşünülmektedir.

Ergojenik yardımcıların bazılarının kullanımı serbest bazı yardımcıların ise kullanımı ise yasaktır. Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) tarafından kullanımı Dünya Antidoping Ajansı (WADA) tarafından serbest bırakılan veya yasaklanan ilaçlar vardır. Kullanımı yasak olan yardımcıları sportif performansı antrenmanlarla kazanılan optimum performansın üzerine yapay olarak çıkarabilirler. Bu amaçla yüksek dozlarda ve uzun süre kullanımları gerekebilir. Olumsuz yan etkileri fazladır. Spor ahlakına aykırıdır.

Anahtar Kelimeler: Ergojenik Yardım, Performans, Kas Kuvveti

BARIATRİK CERRAHİ GEÇMİŞİ OLAN GEBELERDE KOBALAMİN EKSİKLİĞİNİN GEBELİĞE VE YENİDOĞANA ETKİSİ

Sabiha Gökçen Zeybek, Hatice Kubilay

Yakındoğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Obezite dünyada ve ülkemizde tedavisi tıbbi beslenme tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, egzersiz, farmakolojik yöntemler ve mide hacminin küçültülmesi ile yiyeceklerin emilimini bazı aşamalarda engelleyen ve böylelikle kilo kaybını sağlayan ameliyat yani obezite cerrahi yöntemlerle tedavi edilebilmektedir. Cerrahi operasyon sonrası beslenme yetersizliğine bağlı vitamin ve mineral kayıpları görülebilmektedir. Bunların en önemlilerinden bir tanesi ise kobalamin eksikliğidir. Kobalamin suda eriyen bir vitamin olup hücre bölünmesi ve DNA sentezinde görev almaktadır. Kobalamin ile birlikte DNA sentezinde ve hücre bölünmesin görev yapan ve bu işlemlerde kobalamin kadar temel görev üstlenen folik asit eksikliklerinde özellikle DNA sentezinde hücre çoğalmasında patolojik durumlar ortaya çıkabilmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığı zaman cerrahi operasyon geçmişi olan kadınların vitamin ve mineral kayıplarının belirlenmesi ve gerekirse ek takviye verilmesi önerilmektedir. Kobalamin eksikliği gebelik sürecinde anneye, fetüse ve doğum sonrasında bebeğe geri dönüşümü zor olan bir yola sürükleyebilmektedir. Kobalamin eksikliğinin gebelik süresinde, emzirme döneminde ve çocukluk döneminde yani beyin gelişiminin en önemli olduğu bu dönemde meydana gelebilecek en önemli komplikasyonun nöral gelişim bozuklukları olduğu bilinmektedir. Özellikle beyin gelişiminin çok önemli olduğu bu dönemde meydana gelebilecek eksiklikler geri dönüşümü zor olan süreçlere yol açabilmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığı zaman operasyon sonrası uygun zaman diliminde planlı gebelik yapılmalı, bu süreçte eksiklik varsa tespit edilip giderilmeli ve anne ve bebek gebelik süresince ve sonrasında yakın takibe alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Bariatrik Cerrahi, B12 Vitamini, Gebelik

SOSYAL MEDYA, İLETİŞİM ARAÇLARI, REKLAMLARIN ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIĞINA ETKİSİ

Serpilnaz Çolak, Sabiha Gökçen Zeybek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Sosyal medya çağımızda önemli bir iletişim aracı ve çocuklarda davranış, duyu ve düşüncelerin gelişiminde rolü olan önemli kitlesel bir güçtür. Gelişen teknolojiyle birlikte çocukların büyük çoğunluğu küçük yaşlardan bu yana medya araçlarını kullanmakta internet, televizyon, gibi iletişim araçlarıyla uzun saatler geçirmekte ve teknolojiyle iç içe bir yaşam sürmektedir. Çocukluk çağında doğru beslenme alışkanlığının kazanılması önemli bir olgudur. Küçük yaşlarda kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin hayatı boyu yaşam kalitesini arttıran etmen olacaktır. Taklit etme, rol model alma gibi davranışların olduğu bu çağda çocuklar sosyal medyadan veya televizyondan gördükleri şeyleri öğrenmeye açık halde belleklerine yerleştirmektedirler. Maalesef sosyal medya ve bilimsel olmayan dijital platformlar her zaman doğru bilgiyi kullanıcıya yansıtma konusunda başarılı olamayıp bilginin doğru yanlış her halinin bulunduğu ortamlardır. Bu sebeple bu ortamlarda doğru bilgilere ulaşmada ailelere çok fazla görev düşmektedir. Aileleri tarafından doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılan çocuklar dijital platformlarda doğru ve yanlış bilgileri ayırt edebilecektir. Doğru bilinçle eğitilmiş, doğru rol modeli taklit edip yaşam tarzı haline dönüştürmüş çocuklar bu ortamlardaki bilgi kirliliğinden yüksek ölçüde etkilenmeyecektir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklu Çağı, Sosyal Medya, Beslenme Alışkanlığı

GEBELİKTE AŞERME VE BESİN İSTEKSİZLİKLERİNİN GESTASYONEL AĞIRLIĞA ETKİSİ

Sıla Çağra, Sabiha Gökçen Zeybek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Gestasyonel ağırlık kazanımının anne ve çocuk sağlığı açısından büyük önemi vardır. Gestasyonel dönemde aşırı veya yetersiz ağırlık kazanımının annede diyabet, hipertansiyon, preeklampsi, emzirmeye başlamada başarısızlık, vücut değişikliklerinden hoşnutsuzluk ve ömür boyu obeziteye sebep olabileceği bilinmektedir. Aynı zamanda gestasyonel dönemdeki ağırlığın bebek için de yine diyabet, erken doğum, fetal gelişim bozuklukları, yetersiz büyüme, doğum sırasında komplikasyonlar, yeni doğanda hipoglisemi, makrozomik bebek ve ömür boyu obezite gibi fiziksel ve psikolojik sorunların riskini arttırabilir. Hamilelik sırasında aşırı kilo alımı son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Gebelikte en çok kilo kaybının 1. trimesterde ve en çok kilo artışının da 2. ve 3. trimesterde olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin 1. trimesterde yaşanan besin isteksizlikleri, mide bulantısı ve kusma ile 2. ve 3. trimesterde daha çok görülen aşerme olduğu düşünülmektedir. Aşerme, sadece açlık gibi hissedilmeyen, daha spesifik ve gıdalara direnmesi çok zor olan güçlü dürtülerdir. Aşermenin gebelikte hormon düzeylerinin dalgalanması, beslenme yetersizlikleri, kültürel ve psikolojik faktörler nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Gebelikte beslenme yetersizlikleri genellikle 1. trimesterde, mide bulantısı ve kusma nedeniyle görülmektedir. Bu dönemi ağır geçiren gebelerde daha sonraki dönemlerde normale göre daha çok artan bir aşerme olduğu görülmüştür. Aşerme ve besin isteksizliğinin görülme sebepleri bazı hipotezlerle açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu raporda aşerme ve besin isteksizlikleri gibi sorunların nedeni araştırılarak gestasyonel aşırı ve yetersiz kilo alımının nasıl engellenebileceği araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Aşerme, Besin isteksizlikleri, Mide bulantısı, Kusma

BARIYATRİK CERRAHİ VE BESLENME

Yaren Kalfaoğlu, Sabiha Gökçen Zeybek

Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Obezite, uzun süre boyunca alınan ve harcanan enerji arasındaki dengesizlik sonucu oluşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2016 verilerine göre dünya çapında 650 milyon obez yetişkin olduğu tahmin edilmektedir. Ayrıca DSÖ'nün 2016 yılı verilerine göre Türkiye'de yaklaşık, 16.092.644 obez birey bulunmaktadır. Genetik, epigenetik, psikolojik, davranışsal, sosyo-kültürel ve çevresel faktörler obeziteye yol açabilmektedir. Obezitenin tanısı beden kütle indeksi (BKİ) ile konulabilmektedir. Obezitenin temel tedavisi yaşam tarzı değişikliği ve diyet tedavisidir. Kilo kaybının başarısız olduğu durumlarda, farmakoterapi ve cerrahi yöntemler devreye girmektedir. Bariatrik cerrahi obezitenin tedavisinde sıklıkla kullanılan bir yöntem haline gelmiştir. Bariatrik cerrahi BKİ >40 kg/m² veya BKİ 35 kg/m² ve obezitenin eşlik ettiği hastalıklara sahip olan bireyler için uygundur. Ameliyat sonrası yenilen besin miktarının kısıtlanmasına adapte olmak çoğu hasta için zordur. Bariatrik cerrahi sonrası besin alımının kısıtlanması nedeniyle ciddi kilo kaybı söz konusudur. Ancak ameliyat sonrası kilo kaybı garanti değildir. Revizyon cerrahisi ise daha fazla risk taşımakta olup, başarı garantisi yoktur. Bu nedenle ameliyat sonrası yaşam tarzı değişikliği şarttır. Ameliyat sonrası kan bulguları bazı hastalıkların önlenmesi açısından düzenli takip edilmelidir. Yağ kaybını önlerken kas kaybını korumak ise diğer önemli bir noktadır. Diyet aşamaları ve alınacak besin miktarı ameliyat sonrası kişinin durumuna göre ilerlemelidir.

Anahtar Kelimeler: Bariatrik Cerrahi, Obezite, Vitamin-Mineral, Protein

