



T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
S.B.Ü. İstanbul Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi  
Eğitim ve Araştırma Hastanesi

# HASTA / AİLESİ İÇİN EĞİTİM VE ZİYARETÇİ REHBERİ



## **İÇİNDEKİLER**

<b>Hastane, Servis ve Oda Tanıtımı</b> .....	3
Hastaneye Ulaşım.....	3-4-5
Randevu Alma.....	6
Bölmelere Ulaşım.....	6.
Park Yeri.....	6
Atm(Bankamatik).....	6
Kantin.....	6
Servis Ve Oda Tanıtımı.....	7
Yatak Kullanımı.....	8
Hekimlik Hizmetleri.....	9
Hemşirelik Hizmetleri.....	9
Hasta Danışmanlığı Hizmetleri.....	9
Hasta Eğitim Hizmeti.....	10
Dinsel İhtiyaçlar.....	10
Tercüman.....	10
Hastalarımızın Güvenliği.....	11-12
Refakatçi Kuralları.....	13
Ziyaret Saatleri.....	14
Servisler İçin Ziyaret Kuralları.....	15
Yoğun Bakımlar İçin Ziyaret Kuralları.....	16-17
Hasta Hakları .....	18-19-20
Hasta Sorumlulukları.....	20-21
<b>Ağrı Yönetimi</b> .....	22
<b>Enfeksiyon Kontrolü ve Hijyen</b> .....	23-24
<b>Eİ Hijyeni</b> .....	25-26
<b>Akılcı İlaç Kullanımı</b> .....	27-28-29
<b>Sigara ve Bırakma Tavsiyeleri</b> .....	30-31-32-33
<b>Obezite (Şişmanlık) Nedir?</b> .....	34-35-36
<b>Organ Bağışı</b> .....	37
Kaynaklar.....	39

## HASTANE, SERVİS VE ODA TANITIMI

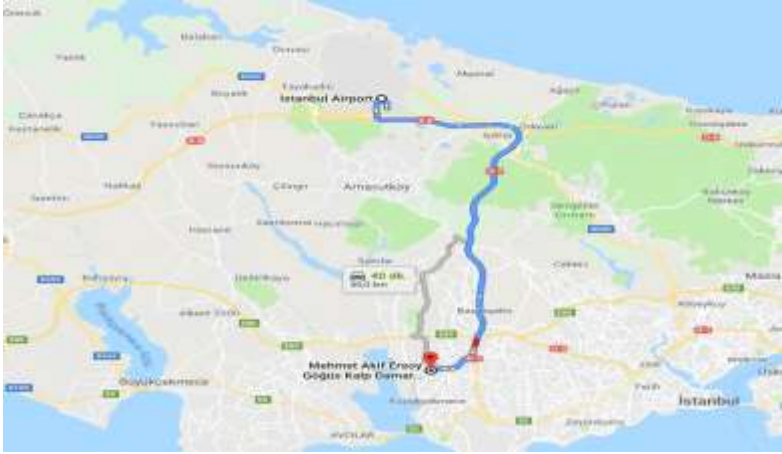
- İstanbul'da Avrupa yakasında kalp ve damar cerrahisi alanında hizmet veren Sağlık Bakanlığı'na ait ilk ve tek hastanedir.
- Hastanemizde yetişkin kalp ve damar cerrahisi, pediatrik kalp ve damar cerrahisi, yetişkin kardiyoloji, pediatrik kardiyoloji ve göğüs cerrahisi kliniklerinde deneyimli ekiplerle hastalarımızın takip ve tedavileri sağlanmaktadır.

### Hastaneye Ulaşım

- **Adres:** İstasyon Mah. Turgut Özal Bulvarı NO:11  
34303 Küçükçekmece /İSTANBUL
- **Telefon:** 0212 692 20 00
- **İnternet:** [www.imaeh.saglik.gov.tr](http://www.imaeh.saglik.gov.tr)



- Esenler Metro İstasyonundan kalkan HT1 İETT otobüsleri ile hastanemize ulaşım sağlayabilirsiniz.
- İstanbul Havaalanı'ndan kalkan H-3 İETT otobüsleri ile "M. Akif Ersoy Hastane" durağında inerek hastanemize ulaşım sağlayabilirsiniz. Ayrıca İST-17 HAVAİST hattı ile "Halkalı Polis Merkezi" veya "Halkalı İstasyon" durağında inerek dolmuşlar ile ulaşım sağlayabilirsiniz.



- Marmaray ile "Halkalı" istasyonunda inerek dolmuş veya İETT ile ulaşım sağlayabilirsiniz.

1	Gebze
2	Darica
3	Ösmangazi
4	Fatih
5	Çayırova
6	Tuzla
7	İçmeler
8	Ayınтоpe
9	Güzelyalı
10	Terasane
11	Kaynarca
12	Perişit
13	Yunus
14	Kartal
15	Bağlık
16	Avutlar
17	Cevizli
18	Maltepe
19	Sırayyaya Plajı
20	İderantepe
21	Küçükyalı
22	Bostancı
23	Sarıyer
24	Frenkçiyi
25	Göztepe
26	Feneryolu
27	Söğütöçene
28	Ayılıköşenesi
29	Üsküdar
30	Sirkeci
31	Yenikapı
32	Karlıca
33	Zeytinburnu
34	Yenimahalle
35	Bağcıköy
36	Ataköy
37	Verilyurt
38	Verilyurt
39	Floresta Akvanyum
40	Floresta
41	Küçükçekirce
42	Mustafapaşa Köprüsü
43	Halkalı

- Metro ile Yenibosna İstasyonunda inerek HT-20 veya E-5 yan yola yürüyerek geçip 89K, 98AB, 79G araçlarını kullanarak ulaşım sağlayabilirsiniz.

▪ **Hastanemizden geçen otobüs hatları:**

HAT NO	HATTIN ADI
HT1	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ - ÜÇYÜZLÜ METRO
141M	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ - MECİDİYEKÖY
89K	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ / İNÖNÜ MAHALLESİ - AKSARAY
98AB	ATAKENT MAHALLESİ / HALKALI - BAKIRKÖY
142B	HALKALI - BÜYÜKÇEKMECE
HT20	ŞAHİNTEPESİ - YENİBOSNA METRO
79G	KAYAŞEHİR - ZEYTİNBURNU METRO
76V	KİPTAŞ VADİTEPE/İSPARTAKULE-BAKIRKÖY
79Ş	ŞAHİNTEPESİ-TOPKAPI
89VB	ATAKENT MAHALLESİ - BAKIRKÖY
KÇ2	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ/YARIMBURGAZ-YENİBOSNA METRO
MK31	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ/M.AKİF MAH.-FENERTEPE
H-3	HALKALI - İSTANBUL HAVALİMANI
89A	K.S.SÜLEYMAN HASTANESİ - ZEYTİNBURNU METRO
BN1	HALKALI - EMİNÖNÜ

- Hastanemize belediye otobüsü dışında, Şirinevler, Sefaköy Belediye, Kanarya, Küçükçekmece Meydan'dan dolmuş ile ulaşım sağlayabilirsiniz.

## Randevu Alma

- Hastanemize tüm branşlardan randevu alırken; Ev, iş, ankesör ve cep telefonlarından Sağlık Bakanlığına bağlı ALO 182 çağrı merkezi aranır. ALO 182 numaralı telefonu cevaplayan kişiye randevu alacak kişinin T.C. kimlik numarası verilir hastanemizin adını ve hizmet almak istediği poliklinik / hekim bilgilerinden en azından birini iletir en uygun zamanın kendisine iletildikten sonra randevu alan kişi seçimini yapar. İnternet üzerinden randevu almak isteyen hastalarımız [www.mhrs.gov.tr](http://www.mhrs.gov.tr) adresinden de randevu alabilmektedir.

## Bölmelere Ulaşım

- Hastanemiz A blok ve B blok olmak üzere 2 bloktan oluşmaktadır. Acil servis hizmetleri için A blok "Acil Servis" girişi kullanılmaktadır. Yatan hasta ve poliklinik hizmetleri için A blok ve B blok' tan girişler mevcut olup yönlendirme hizmeti, danışma ve karşılama görevlileri tarafından verilmektedir. Bloklar arası hastane içinden geçişler için tüneller bulunmaktadır. Bloklar arası görsel yönlendirmeler yapılmaktadır.

## Park Yeri

- Hastanemiz bahçesinde sizler için ayrılmış park alanlarını kullanabilirsiniz. Güvenlik görevlilerimiz, park etme işlemleri ve aracınızın güvenliği konusunda size yardımcı olacaktır.

## ATM (Bankamatik)

- Hastanemiz bina girişinde bulunan bankamatiklerden para çekme ve diğer işlemlerinizi yapabilirsiniz.

## Kantin

- Hastane bahçesindeki kantinde 7 gün 24 saat yiyecek ve içecek servisi bulunmaktadır.

## Servis Ve Oda Tanıtımı

- Sizin ve refakatçinizin rahatı bizim için ön plandadır. Hasta odalarımız rahat edebileceğiniz konforda, çoğunluğu tek kişilik olmak üzere tek ve iki kişilik odalardan oluşmaktadır.
- Her odamızda ayarlanabilir yataklar, refakatçi koltukları, merkezi klima, buzdolabı, televizyon, banyo, tuvalet ve hemşire çağrı sistemi bulunmaktadır.
- Hastalarımızın yatak çarşafı her gün düzenli olarak değiştirilmekte, oda, tuvalet ve banyo temizliği her gün ve gerektiğinde daha sık olarak temizlik görevlerimiz tarafından yapılmaktadır.
- Hastanemizde, hasta odalarında, tüm yatak başları ve banyolarda bulunan merkezi bilgisayar sistemine bağlı olan hemşire çağrı sistemi sayesinde her an hemşirenize ulaşmanız mümkündür.
- Hastalarımıza, diyetisyenlerimiz tarafından belirlenen günde üç öğün yemek hizmeti verilmektedir.

Sabah kahvaltısı	saat 6.00 - 07.30 arası
------------------	-------------------------

Öğlen yemeği	saat 12.00 - 13.00 arası
--------------	--------------------------

Akşam yemeği	saat 18.00 - 19.00 arası
--------------	--------------------------

## Yatak Kullanımı

Hasta yatağını istenilen pozisyona getirmek için yatağın yanında bulunan kumanda kullanılır.



**1** Hastayı oturur vaziyete getirmek için: Kumanda üzerinde bulunan baş kısmı işaretli düğmeye basarak hareket sağlayabilirsiniz. Düğmeye basmayı bıraktığınızda hareket duracak ve hastanıza istediğiniz derecede oturma olanağı sağlayacaksınız.

**2** Hastanın ayak kısmını hareket ettirmek istediğinizde: Kumanda üzerinde bulunan ayak işaretli düğmeye bastığınızda hastanızın ayak bölümü, diz kapağından ters V şeklinde kırılarak hareket sağlayacaktır.

**3** Yatak yüksekliğini ayarlamak istediğinizde: Kumanda üzerindeki düğmeye bastığınızda yatak yukarı ve aşağı hareket sağlayacaktır.

**4** Hastanın baş ve ayak hareketini eř zamanlı sağlamak için kullanılır.



Hasta düşmelerini önlemek için, yatak frenleri ve kenarlıkları resimde olduğu gibi sürekli kapalı tutulmalıdır. Yatak yüksekliği, hastanın boyuna göre ayarlanmalıdır.



## Hekimlik Hizmetleri

- Hastanemizde yattığınız andan itibaren konusunda uzman hekimlerimiz, çağdaş teknik donanımla, güncel tıbbi tedavi yöntemini bütünleştirerek, size doğru, hızlı ve güvenilir tıbbi hizmeti sunacaktır.
- Sizi her gün düzenli olarak ve gerektiğinde daha sık ziyaret edecek olan hekiminiz, hastalığınız ve tedaviniz hakkında sizi bilgilendirecek, gerektiğinde alternatif tedavi yöntemleri konusunda sizi yönlendirecektir.

## Hemşirelik Hizmetleri

- Sizin bakımınızın planlanmasından ve uygulanmasından 24 saat sorumlu olan hemşirelerimiz, sağlık bakım hizmetleri müdürlüğüne bağlı olarak görev yapmaktadır.
- Eğitim ve Ar-Ge birimi ile kalite yönetim birimi hemşirelerimizin bilgilerini güncel tutmalarına ve yenilikleri izlemelerine yardımcı olmak için çalışmalar yürütmektedir.
- Size uygulanacak ilaç ve girişimsel işlemlere yönelik hazırlık ve bilgilendirme, hemşireniz tarafından sağlanacak, eve çıktıktan sonraki bakım ve kullanmanız gereken ilaçlar hakkında sizi bilgilendirecektir.
- Hastalığınıza bağlı soru ve endişelerinizi hemşirenizle rahatlıkla paylaşabilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuz bilgilendirme konusunda size yardımcı olacaktır.

## Hasta Danışmanlığı Hizmetleri

- Poliklinikler, servisler, yoğun bakımlar, acil servis, hasta yatış/taburcu birimi ve ameliyathanede bulunan hasta danışmanlarımız/klinik ve bölüm sekreterlerimiz/hasta kayıt görevlilerimiz ihtiyaç duyduğunuz her konuda gerekli bilgilendirme ve yönlendirme için size yardımcı olacaktırlar.

## Hasta ve Ailesi Eğitim Hizmeti

- Hastanemizde kliniğine yatırışı yapılan her hastamıza ilgili görevliler tarafından hastane sürecini ve taburculuk sonrası evde bakım sürecini kapsayacak eğitimler verilmektedir. Servis, oda ve hastane tanıtımı, ziyaret saati ve kuralları, hasta hakları ve sorumlulukları, hasta güvenliği, acil durum planı, ağrı yönetimi, enfeksiyon kontrolü, hijyen, el hijyeni, ameliyat öncesi ve sonrasında servis süreci, kardiyolojik girişimsel işlemler öncesi ve sonrasında servis süreci, yara bakımı, pansuman, beslenme, güvenli ekipman kullanımı, aktivite (hareket, egzersiz, mobilizasyon, pozisyon, işe dönüş, okula dönüş, seksüel aktivite, dini vecibeleri uygulama) güvenli ilaç yönetimi, özellikli ilaç kullanımı (sodyum warfarin (coumadin tablet vb)), olası sorunlar ve baş etme yöntemleri, kontroller, danışılabilircek kişi ve kuruluşlar, diyabet, hipertansiyon, obezite, organ bağıışı, sigara ve bırakma tavsiyeleri, kalp pilleri, kalp hastalığı olan çocuklarda aşılama önerileri ve anne sütü hakkında eğitimler ve rehberler verilmektedir.
- Hasta ve ailesi eğitim hemşiremiz, ihtiyaç olduğunda diyabet eğitim hemşiresi ve enfeksiyon kontrol hemşiresi gerekli olan eğitimleri vermektedir
- Ayrıca bölüm hekimleri ve alanında uzman diğer sağlık ekibi tarafından belirli dönemlerde diyabet, kalp sağlığı ve hastalıkları konularında hastalarımıza ve toplumumuza hastanemiz konferans salonunda eğitimler verilmektedir. Ayrıntılı bilgi için web sayfamızı ziyaret edebilirsiniz.

## Tercüman

- Hastanemizde Türkçe konuşamayan hasta ve yakınları için, uluslararası hasta birimimiz tarafından tercüman sağlanacaktır.

## Dinsel İhtiyaçlar

- İbadet ile ilgili istekleriniz konusunda bölüm çalışanlarımız size yardımcı olacaktır.

# HASTALARIMIZIN GÜVENLİĞİ

- Hastanemizde bulunan güvenlik kontrol odamızdan binanın tüm cepheleri, giriş-çıkışları ve tıbbi bölüm girişleri güvenlik kameraları ile 24 saat izlenmektedir. Hastane içinde ve çevresinde güvenlik görevlilerimiz 7 gün 24 saat hizmet vermektedir.
- Hastalarımızın güvenlik açısından servis hemşiresinden ve hekiminden habersiz yattığı servisten ayrılmamaları gerekir. Refakatçiler de hastayı odasında yalnız bırakmamalıdır.
- Hasta ve yakınları, hastane görevlileri dışında tanımadığı ve güvenmediği insanlardan yardım istememelidir.
- Her servisimizde acil durumlarda (yangın vb.) kullanılmak üzere acil çıkış merdivenleri bulunmaktadır. Bu merdivenler acil durumlar dışında kesinlikle kullanılmamalıdır.

## 1.Acil Durum Planı

- Acil durumlarda belirtilen çıkış kapıları kullanılmalıdır. Size yönlendirme yapan personelin direktifleri doğrultusunda çıkış yapmanız gerekmektedir.

## 2.Hastada Kimlik Doğrulama

- Hastalarımıza kliniğe yatış yapıldıktan sonra hastanın adı, soyadı, doğum tarihi ve protokolünün yazılı olduğu beyaz bileklikler takılır. Hastalarımızın bu bilekliği hastanede yattığı zaman zarfında bileğinden çıkarmaması önemlidir.
- Alerjisi olan hastalarımıza kırmızı bileklik takılır. Bu sebeple hastalarımızın alerji durumunu servis hemşiresine bildirmesi ve bu bilekliği hastanede yattığı zaman zarfında bileğinden çıkarmaması güvenlik açısından önemlidir.



### 3.Hasta Düşmelerinin Önlenmesi

- Hastanelerde sık görülen kazalardan birisi de düşmelerdir.
- Hastalıklarla mücadele edilen bu süreçte yaşanan düşmeler, hastanın yatış süresinin uzamasına, ciddi yaralanmalara ve yaşamın kaybedilmesine neden olabilir. Hastaların yaşlı ve çocuk yaş grubunda yer alması, engelli olması, görme kaybının olması, kas kuvvetinin azalması, hastanın narkoz alması ve kullanılan bazı ilaçlar düşme riskini arttırmaktadır.
- Hastanemize yatan her hastamıza düşme riski değerlendirmesi yapılmakta ve hastaya özgü önlemler alınmaktadır. Gerekli olan talimatlar, hasta ve ailesine anlatılmaktadır.
- Düşme riskini engellemek için, hemşire ve diğer personellerin oda içinde yapacağı düzenlemelere uyulmalı, keyfi olarak değişiklik yapılmamalıdır.
- Düşme riski tespit edilen hastalar için klinik hemşiresi tarafından **Dört Yapraklı Yonca Figürü** hasta odasının kapısına asılır. Bu figürün yerinde kalmasına özen gösterilmelidir.



### 4.Değerli Eşyaların Saklanması

- Hastalarımıza para, ziynet eşyaları ve diğer kıymetli eşyalarını evde bırakmalarını öneriyoruz. Eşyaların kaybolması durumunda kurumumuz sorumluluk kabul etmemektedir.

## REFAKATÇİ KURALLARI

- Refakatçi sayısı özellikli durumlar dışında bir-iki kişi olmalıdır. Refakatçi değişimi olduğunda, servis hemşireleri haberdar edilmelidir.
- Hastanın yatışı yapıldıktan sonra, refakatçi kartı verilmektedir. Taburcu olurken refakatçi kartı mutlaka teslim edilmelidir. Refakatçiler, kartlarını yanlarında taşımaları ve görevliler istediği zaman göstermelidir. Refakatçiler, refakat kartlarını göstermek sureti ile hastanemiz yemek hizmetlerinden ayrı bir ücret ödemeksizin yararlanacaklardır.
- Refakatçiler, hekim ve hemşirelerin direktifi dışında hastaya yönelik herhangi bir uygulama yapmamalıdır.
- Refakatçiler, hastaneye ait eşya ve malzemeleri düzenli ve temiz kullanmalı, zarar vermemelidir.
- Refakatçi koltukları, sabah 07.00'de toplanacak olup, gece dinlenmeniz için açılacaktır.
- Refakatçiler, hasta yataklarına oturmamalı ve hastaya ait eşyaları kullanmamalıdır.
- Refakatçilerin odalarda elektrikli ev aletleri (çay, kahve makinesi gibi) kullanması kesinlikle yasaktır.
- Refakatçilerin odalarda ağır kokulu yiyecekler (soğan, sarımsak) ve kabuklu kuruyemiş yemesi kesinlikle yasaktır.
- Hastanemiz, hastalar, ziyaretçiler ve çalışanlar için sigarasız bir ortam sağlamayı hedeflediğinden hastane içerisinde sigara içilmemektedir. Yangın merdiveninde ve tuvaletlerde sigara içmek kesinlikle yasaktır. Sigara içmek isteyen hasta yakınlarının, hastane bahçesinde tanımlanmış alanda sigara içmeleri zorunludur.
- Sizlere huzurlu bir ortam sağlanması için hasta ve yakınlarının, hasta odası ve servis koridorlarında yüksek sesle konuşmaması ve gürültü yapmaması şarttır. Ayrıca odalarınızda bulunan televizyonların başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde kullanılması, hekim vizite saatlerinde ve saat 22.00'den sonra kapatılması gerekir.

## ZİYARET SAATLERİ

Servisler için	Her gün	13.30 - 14.30
		19.00 - 20.00

Yoğun bakım üniteleri için		
Pediatri Kalp Ve Damar Cerrahisi Yoğun Bakım	Hafta içi	11.00 - 12.00
	Hafta sonu	11.00 - 12.00
<b>(A Blok)</b> Yetişkin Kalp Ve Damar Cerrahisi Yoğun Bakım	Hafta içi	10.00 - 12.00
	Hafta sonu	10.00 - 12.00
<b>(B Blok)</b> Yetişkin Kalp Ve Damar Cerrahisi Yoğun Bakım	Hafta içi	13.30 - 14.30
	Hafta sonu	13.30 - 14.30
<b>(ABlok ve B Blok)</b> Koroner Yoğun Bakım	Hafta içi	14.00 - 15.00
	Hafta sonu	14.00 - 15.00

Not: Yoğun bakımların işleyiş ve hekimin yoğunluğuna göre, bilgi verme saatleri değişebilir.

## SERVİSLER İÇİN ZİYARET KURALLARI

- Hasta açısından sakıncalı olabilecek durumlarda ziyaret, hekim iznine bağlıdır.
- Çocukların sağlıklarını korumak için 10 yaşından küçük çocuklar, ziyaretçi olarak kabul edilemez. Ancak kritik önem arz eden durumlarda hekim izni ile kabul edilebilir.
- Hastaların kendi sağlık durumuna özgü diyeti olabilir. Hekim ve hemşire kontrolü dışında dışarıdan yiyecek ve içecek kabul edilmemektedir.
- Hastanın yanında kalabalık ziyaretçi bulunması, hastaların ve ziyaretçilerin sağlığı açısından sakıncalıdır.
- Ziyaret sırasında yataklara oturulmaması ve yüksek sesle konuşulmaması rica olunur.
- Hastalarımızı enfeksiyondan korumak için hasta odalarına topraklı ve canlı çiçek kabul edilmemektedir.
- Mesai saatleri dışında olağanüstü durumlarda, nöbetçi hemşire ile telefon bağlantısı sağlanarak ziyaretçinin hastası ile ilgili bilgi alması sağlanır.
- Ziyaret kuralları konusunda servis çalışanlarımızın ve güvenlik görevlilerimizin talimatlarına uyulması gerekir.

## YOĞUN BAKIMLAR İÇİN ZİYARET KURALLARI

- Bilgilendirme, yoğun bakım hasta yakını bilgilendirme odasında, hastanın genel durumu ve tedavi sürecini kapsayacak şekilde yapılmaktadır.
- Ameliyata girmiş hastalar için poliklinik girişinde bekleme alanında konumlandırılmış [hasta bilgilendirme ekranından](#) ameliyattaki hastalar hakkında bilgilendirme yapılmaktadır.
- Hasta yakınları, hastalarıyla ilgili önemli bir değişiklik olduğu zaman hasta yakınının hasta kabulü sırasında belirttiği telefon numarasından aranarak mutlaka bilgilendirilir.
- Yoğun bakımda yatan hastaların yakınları özel durumlarda yoğun bakımı arayabilirler. Ancak telefonla hastanın genel durumu ve tedavi süreci hakkında bilgi verilmemektedir.
- Ziyaretçiler yoğun bakımlara görevli sağlık personeli refakatinde, diğer hastaları tedirgin ve rahatsız etmeyecek şekilde belirli bir düzende kabul edilir.
- Yoğun bakıma giren ziyaretçiler, yoğun bakım girişinde el hijyeni sağlanarak yoğun bakıma alınır ve ziyaret bitiminde ise el hijyeni sağlanarak ziyaret sonlandırılır.
- Yoğun bakım servislerine girilirken ancak izolasyon uygulanan ve hasta ile temas etmesi zorunlu olan hasta yakınları rutin olarak önlük, eldiven ve maske kullanmak zorundadır. Galoş ve bone zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Eldiven, önlük, maske kullanımı ile ilgili özel durumlarda (çoğul dirençli mikroorganizma sıklığında artış) enfeksiyon kontrol kurulunca kurallar yeniden düzenlenebilir.
- Ziyaretçiler kendi hastası dışında başka hastaya ve hasta bakım malzemelerine temasta bulunmamalıdır.



- Hastanemiz yoğun bakım servislerinde hastanın sağlık durumu dikkate alınarak hekim tarafından ziyaret kısıtlanması getirilebilir.
- Aynı anda çok sayıda ziyaretçinin kabulü, hasta sağlığı ve güvenliği açısından risk oluşturabileceği için, ziyaretçi sayısı makul olan en az kişi ile sınırlandırılmış olup hayati önem arz eden durumlarda hekim kararı ile sayı değişiklik gösterebilir.
- Bulaşıcı hastalığı olanlar veya bulaşıcı hastalığı olan bir kişi ile yakın temas ettiği bilinenler, öksürük, hapşırma, boğaz ağrısı ve burun akıntısı gibi solunum yolu enfeksiyonunu destekleyen belirtileri olan kişiler ziyaretçi olarak kabul edilmez. Ziyaretin kritik önem arz etmesi durumunda hekim onayı ile ziyaretçi kabul edilebilir.
- 10 yaşın altında bulunan çocuklar, çok özel durumlar dışında yetişkin ve pediatri yoğun bakım servislerine ziyaretçi olarak kabul edilmezler.
- Ziyaret boyunca hasta mahremiyetini koruyacak tüm önlemler alınmalıdır.
- Hastaların servise nakillerine hastanın hekimi karar verir. Nakil, hemşire refakati ile birlikte yapılmaktadır. Nakil öncesinde, hasta yakını mutlaka bilgilendirilir.
- Hastaların yoğun bakımda ihtiyaç duyacakları kişisel malzemeler hakkında hasta yakınlarına bilgilendirilir ve temin edilmesi istenebilir.
- Yoğun bakımdan servise çıkacak hastalar için, ailenin yanında hastanın kişisel ihtiyaçlarının hazır bulunması gerekmektedir.

## HASTA HAKLARI

- Sizin, kendi ahlaki ve kültürel değerlerinize, dinsel ve felsefi inançlarınıza sahip olmaya ve saygı gösterilmesini istemeye, yaş, cinsiyet, dil, ırkınıza bakılmaksızın bakım almaya hakkınız vardır. Biz İMAEH çalışanları olarak her insanın bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması gerektiğini biliyoruz, sağlık hizmetimizin her basamağında kişinin sağlığının korunmasının en temel hakkı olduğunu bilerek sizlere sağlık hizmetini sunuyoruz.
- Sizin, hastalığınız ile ilgili tıbbi gerçekleri, önerilen girişimleri, tedavileri, her girişim ve tedavinin potansiyel risk veya yararlarını, önerilen girişimlerin ve tedavilerin alternatiflerini, tedavisiz kalmanın sonuçlarını, tanı ve tedavinizin seyrini içerecek şekilde bilgilendirme hakkına sahipsiniz.
- Sizin, bilgilendirilmeniz sırasında yabancı terimleri en aza indirilmiş ve anlayabileceğiniz bir yolla bilgi isteme hakkına sahipsiniz.
- Hastalarımız ile ortak dil konuşamıyorsak çevirmen isteme hakkı olduğunu biliyor ve tercüman aracılığı ile iletişim kuruyoruz.
- Sizin, istediğiniz takdirde bilgilendirilmeme veya kendi yerinize kimin bilgilendirileceğini seçme hakkınız vardır.
- Sizin, hastanemiz prosedürlerine uygun olarak ikinci bir görüş alma, alternatif sağlık kurumlarını öğrenme ve sağlık kuruluşunuzu değiştirme hakkınız vardır.
- Sizin, size bakan sağlık personelinin kimliğini, unvanını öğrenmeye, seçme ve değiştirme hakkınız vardır.

- Sizin, hastanemizde kaldığınız süre boyunca uyacağınız kurallar ve rutin işlemler konusunda bilgi isteme hakkınız vardır.
- Sizin, taburcu edilmeniz halinde tanı, tedavi ve bakımınızı içeren yazılı bir özet (epikriz) almaya hakkınız vardır.
- Sizin, tıbbi tedavi ve girişimleri bilgilendirilmenizin ardından kabul ve reddetme hakkınız vardır. Acil durumlarda bilinciniz kapalı ise, yasal temsilciniz, yasal temsilcinize ulaşamıyorsa, sizin yerinize hekiminiz karar verebilir.
- İziniz olmadan herhangi bir klinik çalışmaya ve araştırmaya tabi tutulamazsınız.
- Size ait tüm bilgiler, sağlık durumunuz, tanınız, tedaviniz ile ilgili kayıtlar gizlidir. Hastalarımıza ait bilgiler ancak kendi yazılı izni veya mahkeme kararı ile açıklanabilir.
- Sizin, hastanemize başvurduğunuz andan itibaren muayene, tedavi ve kişisel bakım esnasında mahremiyetinizin korunmasını için gerekli fiziksel ortamı sağlık personelinizden isteme hakkınız vardır.
- Sizin, tanı, tedavi ve bakımlarınız ile ilgili kayıtları prosedürlerimiz doğrultusunda tıbbi personel eşliğinde okumaya ve izin verilen belgelerin bir kopyasını almaya hakkınız vardır.
- Sizin yüksek teknik standartlarda kaliteli tanı, tedavi, bakım hizmeti alma ve koruyucu sağlık hizmetlerinden eşit ve sürekli olarak yararlanma hakkınız vardır.
- Sizin, tanı, tedavi ve bakımınız sırasında saygı, itina, güler yüz ve şefkatli sağlık hizmeti alma hakkınız vardır.

- Sizin, bakım ve tedavi sürecinizde ziyaretçi kabul etme ve refakatçi bulundurma hakkınız hastanemiz prosedürlerine uygun olarak bulunmaktadır.
- Sizin, her tür hijyenik şartların sağlandığı, gürültü ve rahatsız edici tüm durumların giderildiği bir ortamda sağlık hizmeti alma hakkınız vardır.
- Sizin, sağlık hizmetini güvenli bir ortamda alma ve hastanemizden gerekli önlemleri almasını isteme hakkınız vardır.
- Sizin ve refakatçinizin hastanemiz olanakları ölçüsünde dini vecibelerini yerine getirme hakkınız vardır.
- Sizin, haklarınızın hastanemizde uygulanması ile ilgili bilgi ve önerileri isteme ve düşüncelerinizi ifade etmek için yazılı ve sözlü olarak başvurma hakkınız vardır.

## HASTA SORUMLULUKLARI

- Sizler, kendi sağlığınız için, elinizden geleni yapmalı ve sağlıklı bir yaşam için, verilen tavsiyelere uymalısınız.
- Sizler, sağlık, sosyal güvenlik ve kişisel bilgilerinizdeki değişiklikleri zamanında bildirmekle yükümlüsünüz.
- Sizler yakınmalarınızı daha önce geçirdiğiniz hastalıkları, gördüğünüz tedavileri, eğer varsa halen kullanmakta olduğunuz ilaçları ve sağlığınızla ilgili tüm bilgileri eksiksiz ve doğru olarak vermekle yükümlüsünüz.
- Sizler, kaliteli hizmet anlayışımız nedeniyle oluşturduğumuz kural ve düzenlemelerine uymakla yükümlüsünüz.

- Sizler, sosyal güvenlik kurumunuz veya özel sağlık sigorta şirketinizin belirttiği sevk ve anlaşma zincirine uymalısınız. Sağlık harcamalarınızın gerektireceği maddi yükümlülükleri zamanında karşılayabilmek için faturanızla ilgili verilen ön bilgileri alma sorumluluğunuz vardır.
- Sizin, tedavi ve bakımınız boyunca sağlık çalışanlarımız ile açık bir iletişim ve işbirliği içinde olma sorumluluğunuz vardır.
- Sizin, randevulu çalışan bölümlerimizde randevu saati ve tarihine uymanız ve değişiklikleri zamanında belirtme sorumluluğunuz vardır.
- Sizin, diğer hasta yakını ve hastalarımızın haklarına saygı gösterme sorumluluğunuz vardır.
- Sizin, refakatçi ve ziyaretçilerinizin enfeksiyon hastalıklarının önlenmesi ve yayılmaması için alınmış tüm kural ve uygulamalara göre davranma sorumluluğunuz vardır.
- Tedaviniz ve ilaçlarınız ile ilgili tavsiyeleri dikkatli dinlemeli ve anlamadığınız konuları tekrar sormalısınız. Kararlaştırılan tedavinin uygulanması sırasında size düşen görevleri yerine getirmelisiniz.
- Uygulanacak tedavi, girişim ve önerilere uymamanız durumunda doğacak sonuçlardan kendinizin sorumlu olduğunu bilmek ve gerektiğinde reddettiğinize dair belgeleri imzalamakla yükümlüsünüz.

## AĞRI YÖNETİMİ

- Ağrı, vücudun belli bir bölgesinden kaynaklanan doku harabiyetine bağlı olan veya olmayan, kişinin geçmişteki deneyimleriyle de ilgili hoş olmayan emosyonel (psikolojik) duyum ve davranış şeklidir.
- İnsanların ortak deneyimlerinden biri olan ağrı, karmaşık ve hoş olmayan bir duygudur. Ağrı bireyi fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden etkilediği için kontrol altına alınması önemlidir. Bireylerin yaşadığı ağrı uyku düzenini, aile yaşantısını, sosyal yaşantısını, iş verimini ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürmesini etkileyerek yaşam kalitesini düşürür.
- Ağrının kontrol altına alınması, bireyin rahatlaması, yaşam kalitesinin yükseltilmesi, komplikasyonların azaltılması ve hastanede yatış süresinin kısaltılması açısından önemlidir.
- Hastanemizde her hastamıza ağrı takibi yapılmaktadır. Hekim talimatına göre ilaç tedavisi uygulanmaktadır.
- Ağrının üstesinden gelmenin bireysel yolları olduğunu asla unutmamak gerekmektedir. Stresten uzak durmak, hayal kurmak, müzik dinlemek, dikkati farklı yönlere çekmek, uykusuz kalmamak, gevşeme ve solunum egzersizi yapmak, refakatçilerle beraber iletişime geçilerek ağrı bölgesine rahatlatıcı mesajlar yapmak (mutlaka sağlık çalışanına sorunuz) ilaç kullanmadan ağrı ile baş etme yöntemlerinden bazılarıdır.
- Her şeye rağmen ağrıda azalma olmaz ya da geçmez ise, klinik hemşiresine haber verilmelidir.

## ENFEKSİYON KONTROLÜ VE HİJYEN

Hastane enfeksiyonlarının kontrolünde en önemli ve en etkili yollardan birisi el hijyenidir. Bunun yanında hastamızda herhangi bir üreme olursa bazı farklı önlemlerde alınması gerekebilir. İlgili görevliler tarafından bu bilgilendirme size yapılacaktır.

**Hijyen:** Sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır.

**Kişisel Hijyen:** Kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır. Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir. Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir. Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

Tırnak uçlarının altında birçok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir. Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynar.

Bunlarla beraber hastanın banyo yapması, kişinin rahatlaması ve enfeksiyonlardan korunması açısından önemlidir. Haftada en az iki kez banyo yapmak gerekmektedir. Hastanede yatılan süre içerisinde ise eğer banyo yapılmasına aykırı bir durum varsa hastanız silinmeli, kurulanmalıdır. Banyo gerekliliği konusunda servis hemşiresi ile konuşularak karar verilmelidir.

Bunun yanı sıra hastanemizde atık yönetimi ile ilgili kurallar da mevcuttur. Atıkların ayrıştırılması ile ilgili destek almak istiyorsanız servis görevlilerimiz ile irtibata geçebilirsiniz.

**Eysel Atık:** Günlük faaliyetler sonucu ortaya çıkan atıklardır bu atıklar siyah evsel atık poşetlerine toplanmaktadır. Odanızda bulunan çöp kovaları bu niteliktedir. Örnek: mutfak atıkları, temizlik atıkları.



**Tıbbi Atık:** Hastaya temas etmiş, kanla bulaşmış (pamuklar, gazlı bezler, enfeksiyonlu hasta bezleri v.b) atıklardır.

**Ambalaj Atık:** Tekrar kullanılabilir, geri kazanılabilir atıklardır.





## EL HIJYENİ

- Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında ellerimiz gelir. Kirli yüzeylere dokunan ellerimizi yıkamazsak bizi hastalandıran mikroplar ellerimize yerleşir. Hastalarımızın sık sık, refakatilerimizin ve ziyaretçilerimizin ise hastamız ile temas etmeden **nce** ve temas ettikten **sonra** mutlaka ellerini yıkamaları hastalarımızın bir an önce sağlığına kavuşmaları açısından çok önemlidir.
- **Uygun olarak el yıkama:** Eller su ile ıslatılır, ele sıvı sabun alınır, avuç içi, parmak araları ve bilekler başta olmak üzere ellerin her noktası titizlikle ovalanır, eller iyice durulanır ve kağıt havluyla iyice kurulanır.
- El yıkama kadar etkili olan **el antisepsisi için;** Servislerimizde ve odalarımızda bulunan el antiseptik solüsyonlarını kullanınız. Avuç içerisine antiseptik solüsyon alınız avuç ilerinizi, her iki elinizin yüzeyini, parmak aralarınızı ve başparmağınızı solüsyon ile en az 15–30 saniye süre ovalayınız ve alkol bazlı solüsyonun kendiliğinden kuruması için bekleyiniz.



# EL YIKAMA



1 Eler ıslatılır



2 Sıvı sabun avuca alınır



3 Eler iyice ovalanır



4 Avuç içi yıkanır



5 El sırtı ve parmak araları yıkanır



6 Başparmaklar yıkanır



7 Parmak uçları yıkanır



8 Bilekler yıkanır



9 Eler iyice durulanır



10 Kağıt havlu alınır



11 Eler kağıt havlu ile kurulanır



12 Musluk kağıt havlu ile kapatılır

Unutmayınız, temiz eller güvenlidir.

## AKILCI İLAÇ KULLANIMI

- Belirlenen doğru ilacın, doğru miktarda, doğru uygulama yoluyla, doğru zamanlamayla, yeterli bilgilendirme yapılarak ve maliyet uygunluğu da dikkate alınarak kullanılması ilkelerinin bütünüdür.

### İlaç Kullanımı İle İlgili Tavsiyeler

- İlaç tedavisine ihtiyacınız olup olmadığını hekiminiz belirler. İlacınızı kullanırken, hekiminizin, eczacınızın ve diğer sağlık çalışanlarının bilgilendirme ve yönlendirmelerine tam olarak uymanız tedavinizin başarısını artırır.
- İlacınızı kullanmadan önce, ilaç kutusundan çıkan kullanma talimatını dikkatle okuyunuz ve son kullanım tarihi kontrolü yapınız.
- Ağızdan yutarak aldığınız ilaçlarınızı su ile içiniz. Su dışında herhangi bir içecek (meyve suyu, süt, çay, gazoz vb.) ilacınızın etkisini değiştirebilir.
- İlacınızı hekiminizin belirttiği tedavi süresi boyunca kullanınız. Bu süreden önce ilacınızı kesmeniz ya da önerilenden daha uzun süre kullanmanız iyileşmenizi engelleyebilir.
- Tedavi, hekim tarafından kişiye özel olarak düzenlenir. Dolayısıyla yakınlarınıza, çevrenizdekilere ilaç önermeyiniz ve onların önerileri doğrultusunda ilaç kullanmayınız.
- Kullanmakta olduğumuz ilaç beklenen yararı sağlamıyorsa veya yetersiz kalıyorsa bu durumu mutlaka hekime bildirmelisiniz.

- Reçeteye yazılmış olan ilaçları önerilen yolla, önerilen dozda ve sürede kullanmalısınız. Örneğin antibiyotikleri önerilen süreden önce bırakırsanız, tedaviniz yarım kalacağı gibi, mikroplara karşı direnç gelişimi sağlamış olursunuz. Bu olumsuz durum size ve topluma pek çok açıdan yük getirecektir.
- Hekiminize başvururken varsa o sırada kullandığınız tüm ilaçları ve bunlara ait ayrıntılı yazılı bilgileri ve önceki tedavilerinize ait bilgileri; beraberinizde getiriniz. Bu bilgi paylaşımı çoklu ilaç kullanımını önler. Hastaneye yatış yapıldığında ise yanınızda getirdiğiniz ilaçlarınızın odanızda bulunması yasak olduğu için ilaçlarınızı servis hemşiresine teslim ediniz. Hastanede yattığınız sürece hemşirenizin size verdiği ilaç haricinde ilaç içmeyiniz.
- Tedaviniz sırasında bazı basit şikâyetlerinize ilaç yazması için hekiminize ısrar etmeyiniz. Örneğin, öksürük şikâyeti için ilk etapta öksürük kesici yazılması yerine, altta yatan nedenin tedavi edilmesi, öksürük kesici kullanımına gereksinimi ortadan kaldırabilir.
- Aynı günde birden fazla ilaç kullanıyorsanız, ilaçlarınızı aldığınız saatleri belirten bir liste oluşturabilir ve saatleri hatırlatması için alarm kurabilirsiniz. Kullanım talimatlarını birbirine karıştırmamaya özen gösteriniz. Gerekirse hekiminizden ve eczacınızdan yardım isteyiniz.
- Sürekli güneş gören, rutubetli, nemli, aşırı sıcak ya da aşırı soğuk ortamlarda ilaç bulundurmamak sakıncalıdır. Kullanım talimatında soğuk ortamda saklanma uyarısı bulunmuyorsa ilaçlar buzdolabında saklanmamalıdır. Buzdolabı gibi yerlerde saklanması gereken ilaçların da kaç derece sıcaklıkta saklanacağı ilacın kullanma talimatında belirtilmiştir. Buna dikkat edilmelidir.

- İlaçları ambalajı dışında, kullanılıncaya kadar başka bir ortamda (kutu, bardak, çanta, mendil vb.) bulundurmamaya özen gösterilmelidir. Özel taşıma kaplarında kısa süreli ilaç taşımak gerektiğinde bunların uygunluğu konusunda hekim ve eczacıdan yardım istenmelidir.
- İlaçlar, çocukların ulaşamayacağı yükseklikte ve kapalı yerlerde saklanmalıdır. Aksi halde ciddi zehirlenmelere neden olmaktadır.
- Eğer ilacı kullanacak kişide gebelik ve emzirme gibi bir durum varsa mutlaka hekim bilgilendirilmelidir.
- Hangi ilaç kullanılırsa kullanılsın ilaç kullanımı esnasında alkollü içkilerden uzak durulmalıdır.
- İlaç kullanılırken hangi içecekler ve yiyeceklerin alınmaması gerektiği iyi bilinmelidir.
- İlaç kullanılırken vücutta kızarıklık, sivilce oluşumu, kaşıntı gibi etkiler ortaya çıkarsa kullanılan ilaç kesilerek hekime danışılmalı ve bu ilacın adı ileride herhangi bir nedenle hekime gidildiğinde gösterilmek üzere bir kenara yazılmalıdır.
- Her ilaç günde kaç kez alınacaksa eşit aralıklarla alınmalıdır. İlaçların istenen etkiyi gösterebilmeleri için kanda belirli bir seviyede olmaları gerekir. Bu seviyeyi eşit tutabilmek ancak ilacı eşit aralıklarla almakla mümkündür. Eğer günde 2 kez alacaksanız, 12 saat ara ile 3 kez alacaksanız, 8 saat ara ile 4 kez alacaksanız, 6 saat ara ile 1 kez alacaksanız, her gün aynı saatte almaya özen göstermelisiniz.

## SİGARA VE BIRAKMA TAVSİYELERİ

- Sigara tiryakiliği en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Her bir sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Sigaradaki en tehlikeli maddeler nikotin, karbon monoksit ve katrandır. Kişiyi bağımlı hale getiren madde ise nikotindir. Ülkemizde sigaranın sebep olduğu ölümlerin sayısı trafik, terör, iş kazasına bağlı ölümlerin toplamından 5 kat daha fazladır.

### SİGARAYA BAĞLI HASTALIKLAR

- **Bağışıklık Sistemi:** Sigara vücudun bağışıklık sistemini baskılar ve enfeksiyonlara zemin hazırlar. Enfeksiyon hastalıklarının tedavisini zorlaştırır.
- **Kanserler:** Akciğer kanserlerinin % 95'i sigara içiminden kaynaklanmaktadır. Sigara içenlerin kanserden ölüm oranı, içmeyenlerinkine göre 15 ile 25 kat fazladır. Pasif içicilik bile akciğer kanserine neden olmaktadır. Dünya sağlık örgütü istatistiklerine göre dünya ülkelerinin birçoğunda en çok rastlanan ve en çok ölüme yol açan nedenler arasında ilk sırayı akciğer kanseri almaktadır. Ayrıca, ağız, dil, yutak, gırtlak, tükürük bezi, diş eti, akciğer, bronş, yemek borusu, mide, karaciğer, pankreas, bağırsak, anüs, böbrek, mesane, penis, vulva, rahim ağzı ve kan kanserlerine de sebep olmaktadır.
- **Kalp Damar Hastalıkları:** Sigara kullanımı, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, felç, damar tıkanıklıkları, kalp krizi, kalp yetmezliği ve kalp ritim problemlerine yol açmaktadır. Sigara içenlerde kalp krizi riski 2,5 kat artmakta ve sigara kullanımı hipertansiyonun oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Pasif sigara dumanından etkilenim de kalp krizi riskini arttırmaktadır.

- **Nörolojik Hastalıklar:** Sigara içenlerde beyin damar hastalıkları oluşur. Beyin kanaması 2 kat, inme (felç) 3 kat, beyin sapı kanamaları 4 kat daha fazladır ve erken bunamaya yol açar.
- **Sindirim Sistemi Hastalıkları:** Sigara kullanımı mide ve on iki parmak bağırsağı ülserleri, kronik gastrit ve reflüye yol açar.
- **Ağız ve Diş Hastalıkları:** Sigara ve diğer tütün ürünlerini içmek ya da çiğnemek, dişlerin üzerinde katran artıklarına veya koyu kahverengi lekelerle, damakta kırmızı renkli iltihabi oluşumlara, dişeti hastalıklarına, kötü ağız kokusuna, siyah kıllı dil görüntüsüne, ağızda doku bozukluklarına, dişeti çekilmesine ve ağız kanserlerine yol açar.
- **Solunum Yolu Hastalıkları:** Sigara akciğer fonksiyonlarını bozar. Öksürük, balgam, hırıltılı solunum, nefes darlığı yapar. Fiziksel performansı ve egzersiz yeteneğini bozar. Hava yolu hastalıklarına (Astım, KOAH) zemin hazırlar. Hastalıkların tedavisini zorlaştırır ve solunum ile ilgili krizlere yol açar.



Sigara içmeyenlerin akciğerleri



Sigara içenlerin akciğerleri

## SİGARA BIRAKMA TAVSİYELERİ

- Sigarayı ya kendi kendinize ya da etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi yöntemleri ile bırakabilirsiniz.
- Sigarayı bırakamayacağınızı asla düşünmeyiniz ve karamsar olmayınız.
- Bırakmak için kendinize bir gün belirleyiniz ve bırakma konusundaki kararlılığınızı yakınlarınıza bildiriniz.
- Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazınız ve görebileceğiniz bir yere asınız, yanınızda taşıyınız.
- Sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, küllük gibi) kaldırınız. Cebinizde veya çantanızda sigara ve çakmak taşımamaya özen gösteriniz. Sigara içme isteği uyandıracak ortamlardan bir süreliğine uzak durunuz.
- Şiddetli sigara içme isteği geldiği zaman biraz dolaşınız, oda değiştiriniz. Bir meyve yiyiniz ya da su içiniz. Sigarayı neden bıraktığınızı hatırlayınız. Derin nefes alıp veriniz. Bu istek beş altı dakika sonra geçecektir.
- Sigarayı bırakırken tek başınıza zorluklarla başa çıkamayacağınızı düşünüyorsanız profesyonel destek alınız. Hastanemiz poliklinik katında [sigara bırakma polikliniği](#) size yardımcı olacaktır.
- [Sigara bırakma hattından yardım alabilirsiniz.](#)





## SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

- **Son sigarayı içtikten 20 dakika sonra:** Kan basıncı normal sınırlara iner. Kalp atım hızı yavaşlar. El ve ayaklar ısınır.
- **8 saat sonra:** Kandaki karbon monoksit seviyesi normale döner. Oksijen seviyesi yükselir.
- **24 saat sonra:** Kalp krizi riski azalmaya başlar.
- **2 gün sonra:** Koku alma ve ağız tadı yerine gelir. Sinir uçlarındaki hasar tamir olmaya başlar.
- **1 hafta ile 3 ay içerisinde:** Nikotin vücuttan tamamen temizlenir. Kan dolaşımı düzelmeye başlar. Vücudun enerji düzeyi yükselir. Yürümek kolaylaşır. Solunum kapasitesi %30 artar. Öksürük, sinüslerde doluluk ve nefes darlığı azalır.
- **1 yıl sonra:** Akciğerler kendini temizleme yeteneğini tekrar kazanır. Sigara içen birisine göre sigaraya bağlı kalp krizi riski yarıya düşmüştür.
- **5 yıl sonra:** 5 ila 15 yıl içerisinde inme ve felç riski hiç sigara içmemişlerin seviyesine iner.
- **10 yıl sonra:** Akciğer kanseri riski sigara içenlerin yarısına düşer. Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek ve pankreas kanseri riski azalır.
- **15 yıl sonra:** Artık kalp damar hastalığı riski hiç sigara içmeyen birisi ile aynıdır. Sigaraya bağlı ölüm tehdidi hiç sigara içmeyen birisi ile aynıdır.
- **Görüldüğü gibi sigaranın kötülüklerinden kurtulmak belirli bir süreyi alır ama her geçen sigarasız dakika vücut kendini tamir edip sağlığını kazanır.**

## OBEZİTE (ŞİŞMANLIK) NEDİR?

- Obezite genel olarak bedenin yağ kütesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır. Obezitenin saptanmasında en çok kullanılan ve bilinen yöntem Beden Kitle İndeksi (BKİ)'dir.
- **Beden Kitle İndeksi=Vücut ağırlığı (kg)/Boy(m) x boy(m)**
- Örnek: Vücut ağırlığı 60kg, boyu 1,67m olan bir kişinin Beden Kitle İndeksi:  $60/1,67 \times 1,67=21$ 'dir.

Beden Kitle İndeksi	Sağlık Sorunları Riski
18-24,9 (normal)	Çok düşük risk
25-29,9 (hafif şişman)	Düşük risk
30-39,9 (şişman)	Orta risk
40 ve üstü (ağır şişman)	Yüksek risk

## Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Sorunları

- Bel/kalça oranı yüksek olan kadın ve erkeklerde hipertansiyon, kolesterol, kan şekerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Kalp damar hastalıkları şişman bireylerde ölümlerin en önemli nedenlerindedir. Genellikle şişman bireylerin kanlarında trigliseritler, toplam kolesterol ve kötü kolesterol (LDL) yüksek olarak, iyi kolesterol (HDL) ise düşük olarak bulunmaktadır. Bunun yanı sıra inme ve kalp yetmezliği riski de artmaktadır.
- Özellikle insülin direnci ve buna bağlı olarak glikoz intoleransı (bozulmuş kan şekeri düzeyleri) görülmektedir.
- Sindirim sistemi hastalıkları: safra kesesi taşları, yağlı karaciğer, reflü, mide fıtıkları,
- İskelet sistemi hastalıkları: osteoartrit,
- Deri bulguları: pişikler, mantar, sivilce, apseler
- Adet düzensizliği, kısırlık, cinsel isteksizlik,
- Uyku apneleri, horlama,
- Psikolojik problemlere yol açmaktadır.

## Obezitenin Oluşmasında Risk Faktörleri

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo – kültürel etmenler, gelir durumu, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama, sigara- alkol kullanma durumu, kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.), doğum sayısı ve doğumlar arası süredir.

## Obezitenin Tedavisi

- Obezite oluşmadan korunma büyük önem taşımaktadır. Obeziteden korunma, çocukluk çağına başlamalıdır. Çocuk ve adolesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle aile, okul ve çevre yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirilmelidir. Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik arz eden bir süreçtir.
- Obezite tedavisinde amaç, gerçekçi bir vücut ağırlığı kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin morbidite ve mortalite risklerini azaltmak, bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. Vücut ağırlığının 6 aylık dönemde %10 azalması, obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli yarar sağlamaktadır.
- **Tıbbi Beslenme (Diyet) Tedavisi:** Obezitenin tedavisinde tıbbi beslenme tedavisi anahtar rol oynamaktadır. Obezitede beslenme tedavisi ile: Vücut ağırlığının, boyaya göre olması gereken (BKİ= 18.5 – 24.9 kg/m<sup>2</sup>) düzeye indirilmesi hedeflenmelidir. Tıbbi beslenme (diyet) tedavisinin bireye özgü olduğu unutulmamalıdır. Uygulanacak zayıflama diyetleri yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri ile uyumlu olmalıdır. Amaç, bireye doğru beslenme alışkanlığı kazandırılması ve bu alışkanlığının sürdürmesidir.

- **Egzersiz Tedavisi:** Egzersiz tedavisi ile, tıbbi beslenme tedavisini destekleyici nitelikte bireylerin ağırlık kazanımları engellenebilmekte, zayıflama ve tekrar ağırlık kazanmanın önlenmesi sağlanmaktadır. Yetişkinlerin her gün ortalama 30 dakika orta şiddette egzersiz yapması önerilmektedir. Obez kişilerde her gün fiziksel olarak aktif olmak amaçlanmaktadır. Enerji harcaması kişinin vücut ağırlığı ve aktivite şiddetine göre değişir. Obez bireyde, egzersiz programının uygulanmasında dikkat edilmesi gereken en önemli konular, enerji harcamasını artırırken yaralanma riskinin en düşük düzeyde tutulmasıdır. Önerilen egzersiz programı, bireye özgü olmalı, eğlenceli, uygulanabilir ve bireyin günlük yaşam alışkanlıkları ile uyumlu olmalıdır.
- **Davranış Değişikliği Tedavisi:** Vücut ağırlığının denetiminde davranış değişikliği tedavisi, fazla ağırlık kazanımına neden olan yemek yeme ve fiziksel aktivite ile ilgili olumsuz davranışları olumlu yönde değiştirmeyi veya azaltmayı, olumlu davranışları ise pekiştirerek yaşam biçimi haline gelmesini amaçlayan bir tedavi şeklidir.
- **Farmakolojik Tedavi:** Obezite tedavisinde kullanılacak ilaçlar hafif ve orta derecede ağırlık fazlalığı olan bireyler için uygun değildir. Kullanılan ilaçların, sağlık yönünden güvenilirliğinin saptanmış olması, obeziteye neden olan etiyolojiye uygun bir etki göstermesi, kısa ve uzun dönemde önemli yan etkisinin olmaması ve bağımlılık yapmaması ve bu tür ilaçların mutlaka hekim tavsiyesi ve kontrolünde kullanılması gerekliliği büyük önem taşımaktadır. .
- **Cerrahi Tedavi:** Obezitede cerrahi yaklaşım temelde ikiye ayrılır. Besinlerle alınan enerjinin azaltılmasına yönelik bariyatrik cerrahide hedef, besinlerin gastrointestinal sistemde emilimlerini azaltmaktır. Bu amaçla bypass, gastroplastik, gastrik bantlama, gastrik balon vb. yöntemleri kullanılır. Rekonstrüktif cerrahide ise amaç; vücudun çeşitli bölgelerinde lokalize olmuş mevcut yağ dokularının uzaklaştırılmasıdır. Bu tedavi estetik ağırlıklıdır ve eğer hasta obezite tedavisinin gereklerini yerine getirmese yağ birikimi tekrar gerçekleşmektedir.

## ORGAN BAĞIŞI

- Organ bağışı, bir kişinin hayatta iken serbest iradesi ile tıbben yaşamı sona erdikten sonra doku ve organlarının başka hastaların tedavisi için kullanılmasına izin vermesi ve bunu belgelendirmesidir.
- **Kimler Organ Bağışında Bulunabilir?** 29 Haziran 1979 tarih ve 2238 sayılı yasa gereği 18 yaşını doldurmuş ve akli dengesi yerinde olan kişiler organ bağışında bulunabilir. Organ bağışında bulunma şartlarına sahip herkes beklenmedik ölümleri halinde organlarını bağışladığına dair bir belgeyi iki şahit huzurunda doldurup, organ bağışı yaptığını belgelendirebilir. Bağışçının hazırlanan doku ve organ bağış kartını daima yanında taşıması gerekmektedir. Sağlıklı ve nakli mümkün olan bütün organlar bağışlanabilir.
- **Organ Nakli Nedir?** Görev yapamayacak kadar hasta ve hatta bedene zararlı hale gelen bir organın, bir yenisi ve sağlamı ile değiştirilmesi işlemine organ transplantasyonu veya organ nakli denir.
- **Organ Nakli Kimlerden, Hangi Durumlarda Yapılır?** Nakil ameliyatlarında kullanılan organların bir kısmı canlıdan (genellikle 4.dereceye kadar akrabalardan) veya yoğun bakım ünitelerinde makineye bağlı olarak tedavi gördüğü sırada beyin ölümlü gerçekteşmiş kişilerden sağlanmaktadır.
- **Organ Nakli Caiz mi?** 06.03.1980 tarih ve 396 sayılı kararı ile organ naklinin caiz olduğu bildirilmiştir.
- Hastanemiz poliklinik girişinde **Organ Bağış Birimi** bulunmaktadır. Organ Nakli Koordinatörümüz bağış esnasında size yardımcı olacaktır.
- Hastanemiz, kalp nakil merkezidir.

## **Görüş, öneri ve sorularınız için,**

Web sayfamızdaki hasta görüş öneri bölümünden, hastanemizdeki hasta görüş öneri kutuları veya doğrudan hasta iletişimi birimimize başvuru yaparak bizlere ulaşabilirsiniz.



## **Kaynaklar**

### **Ağrı Yönetimi:**

1. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2011) 83-92
2. www.acibademhemsirelik.com > e-dergi > docs

### **El Hijyeni:**

1. Sağlık Personeline Yönelik El Yıkama ve El Dezenfeksiyonu Rehberi 2008
2. Türk Hastane İnfeksiyonları ve Kontrolü Derneği 2008 El Hijyeni Kavuzu

### **Sigara Ve Bırakma Tavsiyeleri:**

1. Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi Sigarayı Bırakıyoruz. Herkes Bırakıyor! Siz de Bırakabilirsiniz! 2012

### **Obezite:**

1. hsgm.saglik.gov.tr>obezite>obezite-nedir

### **Organ Bağışı:**

1. 29 Haziran 1979 tarih ve 2238 sayılı yasa (Resmi Gazete)
2. 06.03.1980 tarih ve 396 sayılı karar (Diyanet İşleri Başkanlığı Din İşleri Yüksek Kurulu)

İstasyon Mah. Turgut Özal Bulvarı No:11  
34303 Küçükçekmece/İstanbul  
Tel: 0 212 692 20 00  
[www.imaeh.saglik.gov.tr](http://www.imaeh.saglik.gov.tr)

**HB.RH.23**

**İMAEH**