



Mutlu

YASAM

Önce Yaşamayı Sevin...

YIL 2024/1



Uluslararası Böbrek
Vakıfları Federasyonu



Dünya
Böbrek
Günü

35. yıl

GIDA TAKVİYELERİ VE BÖBREKLER

KULAKTAN DOLMA BİLGİLERLE TÜKETİLEN
BİTKİSEL ÜRÜNLER BÖBREKLERİNİZİ
HASTA EDİYOR

TÜRK BÖBREK VAKFI VE TÜRK KALP VAKFI
TOPLUM SAĞLIĞI VE ÖNLENEBİLİR
HASTALIKLAR İÇİN BİR ARAYA GELDİ

Yılda 1

düzenli kontrol
Böbrek sağlığını korumana
yardımcı olur.

Hayat, her anı yeni başlangıçlarla
dolu bir yolculuk...

Bu yolculukta doğru adımı atmak ve
sağlıklı yarınlara yürümek için

KARAR SENİN



İÇİNDEKİLER

5	Başkanın Mesajı
6/7	Yakıf ve Diyaliz Hastaneleri Koordinasyonundan - Estiyya
8/11	Türk Böbrek Vakfı ve Türk Kalp Vakfı Toplum Sağlığı ve Önlenebilir Hastalıklar İçin Bir Araya Geldi
12/13	Mutlaka Dalma Bilgiyle Tükelen Bilimsel Uzmanlar Böbreklerimizle Hızla Ediyor
14/15	Türkiye'nin Tarifiyesi Yükseliyor! Hipertansiyona Bireysel Mücadele Gani
16/17	Gıda Takviyeleri ve Böbrekler
18	Hizmet Hastanesi
19	Hizmet Hastanesi
20/22	2024 Dünya Böbrek Gününe "Sıradaki Bir Dakika Kontrolü Şart" Uyarısı
23	Tekirdağ'daki Dünya Böbrek Günü Etkinliğimiz
24/35	Hakkın, Manisa, Burdur, Üsküdar, Alanya, Niğde, Muğla, Ankara, Maden, Yalova, İzmir, İstanbul
36/37	Tekirdağ ve Trakya'daki Çalışmalarımız
38	Prof. Dr. Mehmet Sıkıra Severin Anısına Böbrek Demeg'i Yeter Ödül
39	Usta T/BDY Yorumu Çarşısından Diyaliz Makinesi Başarı Sayısı Komitelerimizin Çalışmaları
40/41	Çalışmaları
42	Türk Böbrek Vakfı Bus Programı

43	2020 Mesurlarımızdan Dr. Vedat Yardım: Vatandaşın Sorumluluğunda Fertil Ediyor
44	TÜSEV 2022 Yılı Akademi Kurul Toplantısı Gerçekleşti
45	Böbrek Hastalıkları ve Tıbbi Beslenme Tedavisi Kitabı
46	Türk Böbrek Vakfı Sosyal Anadolulu Başarı Çalışmalarını Sürdürüyor
47	Çocuk Yaşlarda Vaka Gelişimi İçin Genişletilen Fertil Protein Alımı Böbrek Sağlığını Bütüncül
48/53	Başarılı BDY
54/55	Mans Demirel'in Geçmiş ve Türk Akademi
56/57	Yaz İçin Okuma Önerileri
58	Prof. Dr. Mustafa Akıncı



Başkanın Mesajı



Değerli Vakıfsever Dostlarımız,

Bugün ne yazık ki 39 yıllık çaba vakıf geçmişimizde bizim ve banim için oldukça hüzünlü bir süreçle sizlerle paylaşmak zorundayım.

24 sene gibi oldukça uzun süren bir hukuki süreç sonrası kurumun bütçe tahsis emri alanın %70'lik bir bölümü özel mülkiyete geçti ve yolda 100'e yakın böbrek nakil yaptığımız, 30'a yakın branşta vakıfımızla beraber çalışan hizmetler verdiğimiz Hizmet Hastanesi yıkılıyor.

24 yıllık geçmişinde son 14 senesini Memorial Sağlık Grubu'nun yönetiminde hizmetler vererek geçmiş olan Hizmet Hastanesi, adına özgül on binlerce şifa alması duamızın övgüsüne layık olarak görev yaptı, sağlık ve tedavi kurumları arasında çok iyi bir isim olarak zihinlerde kaldı.

Biz de vakıf olarak bu süreci en iyi şekilde yönetmeye ve yönlendirmeye çalıştık. Son 14 sene hastaneleştiği Memorial Sağlık Grubu'na devredilmiş idik. Haziran 2024'te hastane ruhsatımızı yine bu gruba devrederek hastaneleşik defterimizi, yüzümüzü bu süreçte ak çıkarak kapatmış olduk.

Asli ve kalıcı görevimiz olan koruyucu hekimlik, böbrek sağlığının korunması ve diyaliz hizmetleri ile misyonumuzda devam ediyorduk.

Hizmet Hastanesi'nin yıkılma süreci beni ve yönetimdeki arkadaşlarımızı çok ama çok üzdü.

Ancak şunu bilmeniz isterim ki, hayatta mutfak mutfaklık yoktur.

Her kurum, her aile ve her devlet, mülkünü kendi sürecinde mülkünü bir darbe yemiştir ve yiyecektir.

Mühim olan bu darbeden sonra ayakta kalabilmesi ve hatta yeni bir güç ve azimle tekrar var gücüyle hayatta kalmasıdır.

Bunu başarabilen kurum, aile ve devletler daha güçlenerek ve zamanında yaptığı hatalardan deneyim kazanmış olarak daha iyisini başarabilirler. Tarihi iyi bilmek, geçmişçi iyi irdeleyebilmek kolay olmamakla birlikte, bunu başarıları ayakta kalmayı başarılar ve hatta daha güçlü devam edebilirler.

İşte biz de Türk Böbrek Vakfı olarak bu süreçten okübenin en iyisini yaratmaya var gücümüzle çalışacağız.

Yeter ki siz değerli vakıfsever dostlarımızdan maddi manevi her türlü desteği alabilelim.

Sağlıkla kalın.

TÜRK BÖBREK VAKFI

YÖNETİM KURULU	ÜYELER
Başkan Tunc Eri	Azdan ÖZKAN
Başkan Yardımcısı Ayhan ÖZKAN	Yardımcı Üyeler Yıldırım ÖZKAN
Başkan Yardımcısı T. Fatih HAYRANOĞLU	Yardımcı Üyeler Yıldırım ÖZKAN
Genel Sekreter B. Feriye KURBAN KÖKTÜRK	Yardımcı Üyeler Yıldırım ÖZKAN
Genel Sayman Sema ÖZKAN	

YASAM

TDY Adana Şubesi Diyadin 0312	İstanbul ve Uygulama Diyadin 0312
Genel Yayın Yönetmeni Lütfü ÖZKAN	Bünye MARİYE ÖZKAN 2. Milli Sokak 34/4 Hizmetli Mah. 104/10 Ankara 0312-407-458 Hizmetli Mah. / Samsun 0306-3000000-0306
Edisyon Ayhan ÖZKAN	
Baskın Koordinatörü Ayhan ÖZKAN	
Makale Yayıncı Dergisi Her ayda bir yayımlanmaktadır. www.yasam.org.tr	



2024 Yılına İlk Yarısında Vakıf Faaliyetlerimizden Satır Başları

Lütfi Kaya

Türk Böbrek Vakfı ve

Diyaliz Merkezi Akdeniz Üni.

Değerli Vakıf Dostlarımız,

2024 yılındaki yoğun programımız hakkında sizlere bilgi aktarmadan önce, hastane süreçlerimiz ile ilgili ayrıntılı bilgilendirmeyi, 16. sayıdaki sizlere aktarmaya çalıştık.

Bu sene Dünya Böbrek Günü'nü, "Senede Bir Gün" sloganı ile böbrek sağlığının korunması için senede bir defa doktor kontrolü teması çerçevesinde 12 Mart 2024 Salı günü, Bakırköy merkezinde saha etkinliği yaparak kutladık. Hafta boyunca yazılı ve görsel medyada haberlerimiz yayımlandı, sosyal medya hesaplarımızdan çeşitli bildirimler yayımlandı.

Böbrek sağlığının korunması için "Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Tarzı Önerileri" eğitimlerimize hızla devam ettik. Hakkari, Manisa, Burdur, Isparta, Aksaray, Niğde, Muğla, Mardin il MEM'leri ile yeni protokoller imzaladık, öğrenci ve öğretmen eğitimlerimizi gerçekleştirdik. Protokolümüz olan ilerde eğitimlerimize devam ettik.

Türk Kalp Vakfı ile ortaklaşa, "Kardiyo-renal sendromlar" hakkında basın toplantısının yanı sıra bilimsel ve tıbbi bilimsel ürünlerin ve gıda takviyelerinin yaratacağı sorunlar hakkında da aynı bir basın toplantısı yaparak halkı bilgilendirdik. 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Gününde toplumu bilinçlendirici haberler yayımlanmasını sağladık.

İnternet sitemizden ve sosyal medya hesaplarımızı etkin şekilde kullanarak böbrek sağlığının korunmasına yönelik bilgilendirici gündemler yayınladık.

Tekirdağ ve Kapsaklı Diyaliz Merkezlerimiz başta olmak üzere, son beş senenin en yüksek seansa sayıları ile faaliyetlerimize hızla devam ediyoruz.

Yükarıda kısaca değindiğim faaliyetlerimizin geniş açıklamalarını merak eden saygılarızda bulacaksınız. Yazma burada son verirken, herkeşin sağlıklı ve huzurlu günler dilerim.

Saygılarımla,



Ayşe Özül

Böbrek Hastaneleri Akdeniz Üni.

Hizmet'e Veda

Değerli elinizdeki yeni sayımız, uzun yıllardır hazırladığımız dergilerin içindeki en hüzünlüsüdür.

Bir dönemin sona erdiği, yeni bir sayfa açmaya hazırlandığımız bu günlerde, bize yuva olmuş hastanemize veda ediyoruz.

2006 yılında eğitimini aldığım alanı değiştirip bambaşka bir sektöre kurumsal anlamda ilk defa adım attığım yer Hizmet Hastanesiydi. E-5'ten geçerken gördüğüm araba pek de tanımadığım, bilienlerin iyi işler yapıldığını söylediği bir vakıf hastanesi olarak biliyordum.

Pazarlamaya sorumlusu olarak adım atıldığında kendimi zemin katta, en son çocuk sağlığı ve hastalıkları polikliniğinin olduğu alanda, rahmetli Dr. Osman Akatın'ın odası ile efendiyi başhekimimiz rahmetli Turan Başhekimine Hanım'ın odasının arasında buldum.

Hastanecekle çok dinamik, çok değişikli bir işti. Benim gibi muhasibe, hesap kitap işlerinden zerre hazzetmeyen biri olarak "aslında ben de benim işimmiş" diye düşündüğümü hatırlıyorum. Oryantasyon çerçevesinde ameliyathanedeki ilk deneyimimde laparoskopik (kapalı) safra kesesi ameliyatına dank gelip "ama hiç kani göremedim" demem, emri büyük bir gülmüşemeden bizzat!

Burası sadece bir sağlık tesisi değildi, hiçbir zaman da olmadı. Özellikle İstanbul'da bugün çok sayıda örneğini gördüğümüz özel hastanelerden hep çok büyük bir farkı vardı. Başhekimimizin gönülden destekleriyle kurulumuş, ateşlelik hizmetleri oldukça mütevazı hastanemizde, İstanbul Üniversitesi'nin hem İstanbul (Çapa) hem de Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nin alanlarında değerli akademisyenleri ile çalıştık. Hocalarımız bize yalnızca işimizle ilgili konularda destek vermekle kalmadılar, kendilerinden hayata ve iyi bir insan olabilmeye dair çok şey öğrendik. Hizmet Hastanesi bizim için bir okuldu.

2010'da Memorial Sağlık Grubu ile iş birliğimiz başladığında bize ilk söylediklerinden biri, çalışanların arasındaki bağın gücüydü. Bizim hastanemizde hiçbir zaman aynı bir "personel kapısı" olmadı, bu yapıda görev yapan herkes, güvenlik kulübesinden başhekimine kadar gerçek bir ailenin üyesi oldular. Belki çok kişi olacak ama gerçekten de mutluluklarımız birlikte çoğaldık, hüzünlülerimiz birlikte azaldık. Evlilikler, doğumlar, tatiller, hastane yapıları, vefatlar, kızlar, hafta bir sağıgı... Tüm yavaşlıklar bizi birbirimize kardeş yapmış, içine doğduğumuz değil ama edindiğimiz akrabalar olduk.

Her ailedeki gibi tıkar ayrıntılar yazsada elbet ancak hepimiz, bir vakıf hastanesinde çalışmanın bilmeyeceğimiz hareket ettik. İşler libbi tarz işler kılafıya olsun, işler yere düşmüş bir kağıt parçası, işler açık kalmış ışıklar, sanki kendi elimizleymiş gibi özen gösterdik, "bu benim işim değil, kim yaparsa yapsın" demedik, tabiri caizse kapastemiz dâhilinde her işe seve seve burnumuzu soktuk.

Şimdi yitirimi çaresizce izlediğimiz yuvamız, belleğimizde binlerce anıyla bize veda ediyor. Bulduğumuz coğrafiyadan mı, insanlığın içinde bulunduğu zihniyetten mi bilmiyorum, korumak yerine yıkmak sanki kolayımıza geliyor. Bir noktadan sonra "iyi oldu, değişti yerleşti" pek de her şeye uymuyor. Dünyanın toplumsal ve ekonomik olarak zoru bir dönemden geçtiği, artık balık değil kilitler bahsettiğimiz böyle bir zamanda, "hastanemiz yıkılıyor" dediğimiz herkesin ilk olarak "günahı değil mi, mülk servel" demesi tesadüf olmasa gerek.

Yerine belki daha iyi yapılar, daha modern, daha gelişmiş teknolojiler, daha iyi tesisler, daha iyi işler... Ama hiçbir şey içinse ümitsizliğe yine de işine keyifle gelen o bir ölüç insanı bırakıramaz, o anları yeni hiçbir şey dolduramaz.

Güle güle Hizmet!

Her zaman kalbimin nadide bir köşesine ait olacaksınız.

TÜRK BÖBREK VAKFI VE TÜRK KALP VAKFI TOPLUM SAĞLIĞI VE ÖNLENEBİLİR HASTALIKLAR İÇİN BİR ARAYA GELDİ...

Türk Böbrek Vakfı ve Türk Kalp Vakfı, "kardiyorenal sendrom" başta olmak üzere koruyucu hekimlik anlayışıyla önlenabilir hastalıklar konusuna dikkat çekmek için bir araya geldi. TBV Başkanı Timur Erk, TKV Başkanı Kenan Güven, TBV Mütevelli Heyeti Üyesi Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever ve TKV Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hüseyin Deniz Kılıç'ın katılımları ile gerçekleştirilen basın toplantısında, iki hayati organı etkileyen risk faktörlerine, belirtilere ve bulgulara, korunmaya ve tedavilere dair bilgiler paylaşıldı.

TBV Başkanı Timur Erk: "Kalp ve böbrek birbirinden en çok etkilenen iki önemli organımız. Son yıllarda sıklıkla gündeme gelen ve bu iki organın bozulması ile ortaya çıkan 'Kardiyorenal Sendrom' için kardeş vakıf olan Türk Kalp Vakfı ile bir işbirliği yaparak konuyla ilgili kamuoyunda farkındalık yaratmayı amaçladık."

TKV Başkanı Kenan Güven: "Kalp sağlığını korumada en etkili yöntemin koruyucu hekimlik olduğu bilinciyse, yıllardır çok çeşitli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Vakfımızın Mütevelli Heyet üyesi olan Sn. Timur Erk'le uzun yıllardır tanışıyoruz ve topluma fayda sağlamak üzere, hayatımızı çok ciddi şekilde etkileyen hastalıklara karşı bilinç oluşturmak amacıyla bir araya geldik."



Bir bütün halinde mükemmel bir mekanizma ile çalışan insan vücudu, her biri diğerine endeksli organların işleyişi ile sağlıklı ritmini sürdürür. Bu kusursuz mekanizmada yıllık hal ile birbirini destekleyen en hayati organların başında ise kalp ve böbrekler gelir. Böbrekler sağlıklı çalışmak için iyi çalışan bir kalbe, kalp ise sağlıklı çalışmak için sağlam böbreklere ihtiyaç duyar.

Toplumda sıklıkla görülen diyabet, yüksek tansiyon, obezite, metabolik sendrom, kolesterol düzeylerinin yükselişi ve damar kireçlenmesi gibi pek çok hastalık ise aynı anda hem kalbi hem böbreği kötü yönde etkileyerek, sağlık halinin bozulmasına zemin oluşturur. Beş farklı tipte ele alınan 'Kardiyorenal Sendrom' ile; akut ve kronik kalp problemleri sonucunda böbrek fonksiyonlarının giderek bozulmasına, böbrek fonksiyonlarındaki kayıpların ise kalp hastalıklarına yol açmasına dikkat çekiliyor.

Toplantıda konuşan TBV Başkanı Timur Erk; "Uzun yıllardır ülke çapında yürüttüğümüz koruyucu hekimlik projelerinin yanı sıra ekmekteki tuz oranının azaltılması, masalarda tuzlukların kalkması, okul gıdası logosunun uygulanmasını yönelik kampanya gibi çok çeşitli saha çalışmalarının paralelinde, birinci basamak hekimlerine yönelik nefroloji, kardiyoloji ve endokrinoloji eğitimleri ile de aslında bugün Türk Kalp Vakfı ile ele almakta olduğumuz kardiyorenal sendromlar konusunun ilk adımlarını da atmışık. Hem toplumun hem de başta hekimler olmak üzere sağlık profesyonellerinin bu konuda farkındalık sahibi olması, bu organlarla ilgili hastalık yönetimi açısından büyük önem arz ediyor.

Böbrek hastalıkları ve kronik böbrek yetersizliği söz konusu olduğunda, yalnızca böbrek sağlığı uzmanları olan nefrologların değil, kardiyologların ve gerekli ise diğer pek çok alana ait tıp uzmanlıklarının bir arada çalışması gerekiyor. Bireyler, hastalığının çok yönlü yaklaşım gerektirdiğini bilmeli ki, bunu talep edebilsin. Özellikle son dönem kronik böbrek yetmezliği



hastalığında, hasta olduğunda bir takım çalışması gerekiyor" dedi. TKV Başkanı Kenan Güven ise hastaların kaliteli bir yaşam sürmeleri için doktor uyarılarına ve tedavi yöntemlerine göre hareket edilmesinin önemine dikkat çekti. Güven; "Türk Kalp Vakfı olarak, kalp sağlığını korumada en etkili yöntemin koruyucu hekimlik olduğu bilinciyle, kalp damar hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin en aza indirilmesi için yıllardır çok çeşitli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Kalp damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratmak için yaptığımız etkinliklerin başında yer alan Kalp Haftaları Ve Dünya Kalp Günleri'nde yaptığımız örnek çalışmaların yanında uluslararası projelerimizle de çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Bugün, "Kardiyo-renal sendrom" denilen, kalp ve böbrek rahatsızlıklarını konusunda doktorlarımızın vereceği önemli bilgilerin, siz değerli basın mensubu dostlarımızın çok kıymetli emekleriyle halka ulaşması ve hayalimizi çok ciddi şekilde etkileyen bu hastalıklara karşı bilinç oluşturmak amacıyla bir araya geldik" dedi.

KALP DE BÖBREĞİ DE AYNI RİSK FAKTÖRLERİ BOZAR

Konuyla ilgili bilgi aktaran TBV Mütevelli Heyeti Üyesi Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet ŞÜKRÜ Sever; "İnsan vücudu çok sayıda sistemden meydana gelir ve bu sistemi organlar oluşturur. Bu organların hiçbiri tek başına çalışmaz ve diğer organlarla işbirliği içerisinde. Bu birbirini etkileme, kalp ve böbrek arasında belki diğer tüm organlardan çok daha fazladır. Her bir organ çalışmak için kan ihtiyacı içindedir. Kalp, inandırması güç ama bir gün içerisinde yaklaşık 8 - 9 ton kanı bütün vücuda pompalar. Tüm organlar kalbin pompaladığı bu kan ile işlevini yerine getirir fakat böbreği burada ayırmak lazım çünkü 70-80 kilo bir insanın böbreği 140-150 gram civarında yani vücudun aşağı yukarı binde 4-5'i civarındadır. Buna karşın kalbin 1 dakikada pompalamış olduğu kan miktarının %25'i böbreklere gider. Yani ağırlık binde 4, aldığı kan miktarı yüzde 25. Bu nedenle "Kardiyo-renal Sendrom" yani kalp - böbrek sendromu dediğimiz tablo, karsımıza sıklıkla çıkar" dedi. Söz konusu organların aynı risk faktörleri ile tehlikeye girildiğini vurgulayan Prof. Dr. Sever; "Kanı sağlığı yönünden büyük önem taşıyan bir durum ise, her iki organ da aynı risk faktörlerinin bozmasıdır. Bunlar şeker hastalığı, yüksek tansiyon,



şişmanlık, metabolik sendrom, damar kireçlenmesi ve kolesterol yüksekliği gibi, yani iki oran da aynı risk faktörleri ile karşı karşıya kalmış durumdadır ve maalesef bu risk faktörleri özellikle Türk toplumunda giderek artmaktadır. Özellikle dikkat edilmesi gereken pek çok maddeye önlem alabilirsek aynı anda hem kalbimizi hem böbreğimizi koruruz. Kalp yetersizliği olduğu zaman böbreklerin bozulduğu bilenen bir gerçek, öte yandan kalp verimli çalışabilmesi için iyi bir ortama ihtiyaç duyar yani vücutta yeterli miktarda su bulunması gerekir. Vücudun biyokimyasal durumunun bir dengede olması da son derece önemlidir. Böbrek yetersizliği söz konusu olduğunda vücutta önce su birikmeye başlar, bilindiği gibi diyalize giren hastalar hiç idrar yapamazlar. Kalp zaten fazla çalışan bir organken bir de fazla miktarda sıvı yükü ile karşı karşıya kaldığında ve kan fazlanınca dengesizlik ortaya çıkacak olursa bu çalışması iyice bozulur. Özellikle kalp yeterince pompalayamadı böbrek bozuldu, böbrek yeterince süzemedi kalp bozuldu. Bu ikisi yakın bir ilişki içindedir. O nedenle diyaliz hastalarında en önemli ölüm sebebi kalp yetersizliğidir. Bu noktada daha sağlıklı bir toplum için iki vakfın bir araya gelerek attıkları bu adımı çok önemli buluyorum" dedi.

Toplantıda söz alan Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hüseyin Deniz Kılıç ise iki hayatı organın ne denli birbirini etkilediğine dikkat çekti. Kılıç; "Kalbin temel görevi vücut dokularına ihtiyaç duyulan kanı pompalamaktır. Temel fonksiyonları arteriyel kanı metabolik atıklardan arındırmak, vücuttaki asit-baz ve elektrolit dengesini, dolaşan sıvı hacmini dengelemek olan böbrek, bu fonksiyonunu yerine getirebilmek için yoğun ve kesintisiz bir kan akımına ihtiyaç duyar. Kalp tarafından pompalanan kanın önemli bir kısmı bu nedenle böbreklere yönlendirilir. Şok gibi vücuttaki dolaşan kan hacminin düştüğü durumlarda böbrek pozitif bir ayırma tabii tutulur ve diğer dokulara pompalanan kan azaltılarak böbrek kan akımı en son aşamaya kadar korunmaya çalışılır" dedi.

"KALP İÇİN REÇETE EDİLEN İLAÇLARDA BÖBREK FONKSİYONLARI GÖZETİLMELİDİR"

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hüseyin Deniz Kılıç; "Kronik kalp yetersizliği, kardiyojenik şok gibi kalbin kan pompalama gücünün azaldığı durumlarda böbrek fonksiyonlarının bozulmaya başladığını görebiliriz ve hastanın klinik gidişi konusunda önemli bir takip kriteridir. Bu sürecin sonunda hastanın sodyum, potasyum, magnezyum gibi hayati elektrolitleri anormal seviyelere kayabilme ve bunun sonucunda hayati ritim bozuklukları, ani kalp durmaları tehlikelenebilmektedir. Böbrek fonksiyonlarındaki binnat bozulmalar ciddi kalp sorunlarına, akut ve kronik bozulmalar asit-baz ve elektrolit dengesinin bozulmasına, sıvı hacminin artmasına, kansızlığa yol açarak kalbin pompa fonksiyonunda ani veya sürekli bozulmalara yol açmaktadır. Diyaliz gibi replasman tedavilerine ihtiyaç duyan kronik böbrek yetmezliği olan hastaların kalp kapaklarında dejenerasyon, kireçlenme gibi yapısal sorunlar oluşmaktadır. Damar yapısında da ciddi kireçlenmeler oluşmakta ve damar esnekliğini kaybetmektedir. Hastalar bu nedenlerle işlem veya ameliyatlara geçirmek zorunda kalabilmektedir" dedi.

Konuşmasında ilaçlarında önemine değinme Dr. Kılıç; "Günlük kardiyoloji klinik tedavilerinde kullanılan ilaçları reçete ederken de böbrek fonksiyonları mutlaka değerlendirilmelidir. Hipertansiyon, kalp yetersizliği ve kalp kapak hastalıkları, ritim bozukluklarının tedavisinde kullanılan ACE inhibitörleri, AT2 blokeri, diüretik, KKB, digoksin, fraksiyone heparin ve yeni nesil pıhtılaşma önleyici ilaçlar böbrek fonksiyonları gözlemlenerek reçete edilmelidir. Kardiyolojide sık kullanılan koroner anjiyografi tetkikinde kullanılan kontrast maddelerin özellikle böbrek fonksiyon bozukluğu olanlarda böbrek üzerine zararlı etkileri olabilmektedir. Bu nedenle anjiyografi öncesi böbrek fonksiyon testlerinin tetkik edilmesi işlem öncesi ve sonrası damardan sıvı tedavisi ile böbreklerin korunması gerekir. Kalp damar hastalıklarını teşhis ve tedavisinde her aşamada böbrek fonksiyon testlerinin takip edilmesi, ortak risk faktörlerinin yönetiminde koordineli hareket edilmesi hayati öneme sahiptir".



KULAKTAN DOLMA BİLGİLERLE TÜKETİLEN BİTKİSEL ÜRÜNLER BÖBREKLERİNİZİ HASTA EDİYOR



Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever
Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet
ve Danışma Meclisi Üyesi

Doğanın şifa kaynağı olan bitkiler, uzmanına danışılmadan kullanıldığında şifa değil, tam aksine zarar veriyor. Bilinçsizce tüketilen bitkisel ürünler, iç organlarda büyük hasarlara yol açabiliyor.

Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Meclisi Üyesi, Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever tüm bu riskleri anlatarak önemli uyarılarda bulundu.



Aktarlardan alınarak kontrolsüzce temin edilen bitkisel ürünler, kronik böbrek yetmezliğinden kansere kadar pek çok tehlike saçıyor. "Dünya nüfusunun neredeyse yüzde 75'i, bitkisel ürünlere 'ilaç niyetine' başvurabiliyor" diyen Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever, "Bitkisel ilaç başka bir şey, bitkilerin ilaç niyetine kullanılması başka bir şey. Aktarlarda sahtan içeriği bilinmeyen rastgele ürünler, başta böbrekler olmak üzere hayah tehdit eden sonuçlara yol açabiliyor. Ağrı kesici niyetine kullanılan çınar yaprağı, veya söğüt ağacı yaprağı ya da kabuğundan yapılan çaylar bunlardan en sık kullanılan ve en toksik olanları. Akut böbrek yetmezliği ile yatırdığımız hastalarımız oldu" dedi.

Geriatri Uzmanı Prof. Dr. Gülistan Bahat Öztürk ise özellikle 70 yaş üstü yaşlı nüfusun kronik hastalıkları nedeniyle bitkisel ürünlere ilgi gösterdiğini söyleyerek, "Aktarlar eczanelerden daha güvenli yerler değil. Geriatrik hastaların kullandığı ilaçlarla bitkisel ürünlerin etkileşimi, çok daha riskli olabiliyor" diye konuştu.

TBV Vakfı Başkanı Timur Erk de aktarlarda sahtan ürünlerin son kullanma tarihinden saklanma koşullarına dek pek çok risk içerebileceğine işaret etti.

İçeriği bilinmeyen rastgele otların, çöplerin, kabukların kaynatılıp hastalığı tedavi niyetine kullanılmasının çok riskli olduğuna değinen Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever, "Bunlar doğaldır, yan etkisi yoktur şeklindeki önyargı geçersiz. Pek çok ilaç bitkilerden elde ediliyor. Ama bu ilaçlar için bitkiler önce safleştiriliyor, toksisite çalışmaları yapılıyor, kimyasal içerikleri saptanıyor, dozları standardize ediliyor, hayvan çalışmaları yapılıyor vs. kısaca çok uzun bir süreçten geçiyor" dedi.

Vücudumuzdaki zehirleri "süzme" görevinin iki organda olduğuna işaret eden Prof. Dr. Sever, "Bu organlar toksik maddeleri detoksifiye ediyor, yani zehirsiz hale getirip vücut dışına atıyor. Bunlardan biri karaciğer, diğeri böbrek. İskelet kasına bir dakikada 4 mililitre kan giderken beyne 50 mililitre, karaciğere 95 mililitre, böbreğe ise tam 360 mililitre kan gidiyor. Yani kalbin atımının büyük bir bölümünü böbrekler alıyor. Bu da çok fazla kan almak, çok fazla toksinle karşılaşmak demek. Bu nedenle böbreklerin riski çok çok daha yüksek. O nedenle komşular tarif etti, tavsiye verdi diye ne olduğu bilinmeyen yaprakların kaynatılıp ilaç niyetine içilmesi hiç masum değil. Bu şekilde akut böbrek yetersizlikleri saptadığımız çok hasta ile karşılaşılıyor ve hastaneye yatırıyoruz" diye konuştu.



TÜRKİYE'NİN TANSİYONU YÜKSELİYOR! HİPERTANSİYONA BİREYSEL MÜCADELE ŞART!



Prof. Dr. Aydın Türkmen
Türk Böbrek Vakti Münyesi Heyeti
ve Yönetim Kurulu Üyesi

Hipertansiyon çocuklarda her yaşta görülebiliyor!

Prof. Dr. Aydın Türkmen, "Hipertansiyon, vücut üzerindeki etken sebebiyle dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi ve böbrek hastalıklarına neden olan en büyük ölüm sebebidir."

Türk Böbrek Vakti Başkanı Timur Erk: "Önlenilebilir hastalıklara karşı bireysel mücadele için geç kalmayalım."

Fibroblast, bağ dokunun temel hücresi olarak bilinmektedir. Dünya genelinde yaklaşık 1,5 milyar insan hipertansiyon hastası ve her yıl 9 milyon üstünde insan bu nedenle hayatını kaybediyor. Araştırmalar, 2025 yılında hasta sayısının yüzde 15-20 oranında artacağını ortaya koyuyor ve bu ciddi durumda yalnızca her yedi hastadan birinin kan basıncı gerektiği gibi tedavi edilebiliyor.

Bu yüksek oranlar, "17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü"nde alınabilecek bireysel önlemlerle göz ardı etmemek için ortaya konuldu. Baş ağrısı, susuzluk, sık idrara çıkma ihtiyacı, gece idrara daha sık çıkma, zayıflık ve yorgunluk, bulanık görme gibi belirtilerle ortaya çıkan hipertansiyon, birçok hastada belirli göstermeden de ortaya çıkabiliyor. Bu belirtilerin yanında idrar ve üst solunum yolu enfeksiyonlarına daha sık yakalanma, yaraların ve enfeksiyonların iyileşmesinin uzun sürmesi de, bu süreçte dikkat çekebilen diğer farklılıklar.

Hastalıklar ile hayat tarzı ilişkisinin önemine dikkat çeken Türk Böbrek Vakti Başkanı Timur Erk, konuyla ilgili yaptığı açıklamada bireysel çabalarla elde edilecek sağlık kazanımlarına dikkat çekti. TBV Başkanı Erk, "Vücudumuz muazzam bir işleyiş halinde ve bir yerde yolunda gilmeyen bir şeyler olduğundan bunun etkisi tahmin edilenden daha ciddi olabilir. Obezite, böbrek hastalıkları ve diyabet başta olmak üzere birçok durumda ilişkili olan hipertansiyon, hayat tarzı önlemleri ile kontrol altına alınabiliyor. Biz Türk Böbrek Vakti olarak 12 yıldır sosyal sorumluluk bilinci ile çıktığımız yolda geçtiğimiz hafta 55 ilimize ulaştık. "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimlerini, başta öğretmenler olmak üzere aileleri de düşündüğümüzde çok sayıda insana ulaştırıyoruz. Bu noktada tek amacımız sağlıklı nesiller yetiştirmek ve hayat tarzı değişimleri ile beslenme kaynaklı hastalıkları önüne geçebilmek. Bu nedenle 17 Mayıs Dünya Hipertansi-

yon Günü'nde de hatırlatmak isteriz ki; bireysel beslenme ve hayat tarzı değişiklikleri ile birçok hastalığın önüne geçmek elimizde, geç kalmayalım" dedi.

"Hipertansiyon erkeklerde oranla kadınlarda daha sık görülüyor, buna karşın kadınların tansiyon kontrol becerileri erkeklerden daha fazla"

Hipertansiyon, kalbin kanı pompalarken damarda oluştuğu basıncın normal değerlerin üzerinde olmasıdır. Büyük tansiyonun 140 mmHg ve üzeri, küçük tansiyonun 90 mmHg ve üzerinde olması yüksek tansiyon (hipertansiyon) olarak nitelendirilir. Erkeklerde görüme sıklığı %27,5 iken kadınlarda bu oran %36,1 olarak görülmüştür ve Türkiye'de her üç yelişkinden bir tansiyon hastasıdır. ABD'de yapılan son araştırmalarda ise hastaların tansiyon kontrol becerilerinin gün geçtikçe azaldığına ve buna bağlı hipertansiyon ilişkili kalp-damar hastalıkları nedenli ölümlerin arttığına dikkat çekiliyor. Tansiyon kontrol becerisi oranları ise kadınlarda yüzde 23, erkeklerde yüzde 18 civarında olarak ortaya çıkıyor.

"17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü" için konuşan Türk Böbrek Vakti Yönetim Kurulu Üyesi, İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Aydın Türkmen, bu durumun her geçen gün artış gösteren küresel bir sağlık sorunu olduğuna dikkat çekiyor. Prof. Dr. Türkmen, "Hipertansiyon, iç organlar üzerindeki etkileri, kronik böbrek hastalığı, diyabet ve obezite ile olan ilişkileri nedeniyle dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi ve böbrek hastalıklarına neden olan en büyük ölüm sebebi. Yaşla birlikte görüme sıklığı artan hipertansiyon, birçok hastada başlangıç belirtilerini çok ağır göstermez. Bu durum ise doktora zamanında başvurulmasını geciktiren tek hayati tehlike yaratan hastalıklarla davetiye çıkarmış olur" diyor.

60 yaş üstü kişilerin yüzde 60'ından fazlasını etkileyen hipertansiyon, damar ve diğer üç organ hasarlarına neden olur. Genellikle kronik böbrek hastalığı, diyabet ve obezite ile ilişkili olarak ortaya çıkması kalp damar hastalıklarının riskini de artırır. Dolayısıyla hipertansiyona yönelik tedavilerin ana hedefi, böbrek ve kalp gibi üç organ hasarlarını sınırlamak, böylece kalp damar hastalıklarının ortaya çıkmasını ve buna bağlı ölümleri azaltmaktır.

"Yaşam tarzı değişikliği etkisiz ise ilaç şart"

Dünya çapında kullanılan tedavi kılavuzlarına değinen Türk Böbrek Vakti Yönetim Kurulu Üyesi, İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Aydın Türkmen, diğer özelliklere bakılmaksızın, kan basıncı sürekli olarak 140/90 mmHg veya daha yüksek olan hastalarda, yaşam tarzı önlemleri etkisiz ise ilaç tedavisinin başlanması gerektiğini altını çiziyor. Prof. Dr. Aydın Türkmen, "her ne kadar çoğu hasta tarafından sıklıkla kullanılsa da yaşam tarzını değiştirmek ve kişisel tedbirler almak, tansiyon kontrolünde çok önemli bir rol oynar. Bu önlemler arasında aşırı kilolu veya obez kişiler için kilonun azaltılması, düşük sodyum diyeti, sigaranın bırakılması, alkol ve kafein sınırlamaları ve düzenli fiziksel aktivite yer alıyor. Bununla birlikte, dünya çapında eğitim ve teknolojinin bir araya gelmesi sayesinde kan basıncı kontrolünde hastalar lehine önemli ilerlemelerin sağlanması mümkün olacaktır" dedi.

"Hipertansiyon çocuklar için de risk oluşturuyor"

Hipertansiyonun yalnızca yetişkinlerde değil çocuklarda da her yaşta görülebildiğini belirten İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Aydın Türkmen; "bu durum doğuştan gelen etkenler sonucu ortaya çıkabileceği gibi obeziteye bağlı olarak daha büyük yaşlardaki çocuklarda veya ergenlerde de ortaya çıkabilir. Çocuklarda hipertansiyon belirtileri, hipertansiyona sebep olan bir hastalığın varlığına ve hipertansiyonun düzeyine göre farklılık gösterir. Bulanık, kusma, boş dönmesi, burun kanaması, halsizlik, bulanık görme gibi belirtiler, çocuklarda hipertansiyonu düşündürmelidir." dedi.

"Obezitenin son yıllarda tüm ülkeleri tehdit eder hale gelmesi, özellikle Türkiye'nin en obez ülkeler arasında yer alması ile çocuklarda hipertansiyon vakalarında artış görülmektedir. "Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması-CÖSİ TUR 2013" çalışması, ilköğretim ikinci sınıfa giden öğrenciler arasında gerçekleştirilmiş ve fazla kilolu çocuk oranı %14,2, şişman çocuk oranı %8,3 olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmanın 2016'da gerçekleştirilen fazında ise bu oranların sırasıyla %14,6 ve %9,9 olarak arttığı tespit edilmiştir."



GIDA TAKVİYELERİ VE BÖBREKLER



Sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenlerden biri de düzenli spor yapmaktır. Düzenli spor yapan kişinin, sporun yanında kendisine uygun bir beslenme planının da olması gerekir.



Uzmanı dışında alınan beslenme tavsiyeleri, kulaktan dolma yanlış bilgiler spor yapan kişiler için çok tehlikelidir. Sağlıklı olmak için yapılan birçok şey ters bir etki gösterebilir ve geri dönülemez sağlık problemleri yaratabilir.

Spor yapan kişilerin en çok duyduğu sözler muhtemelen protein tüketimi ile ilgili olanlardır. Proteine çok fazla ihtiyaç duyulduğu yönünde söylemler kişiye sağlıklı bir beslenme düzenine itebilir.

Protein alınması gereken önemli bir besin öğesidir. Bir kişinin sağlıklı olması için tek bir besin öğesine yönelmemesi, bütün besin öğelerini belli oranlarda tüketmesi gerekir.

Günlük alınan enerjinin;
%50-60'ı karbohidrat
%12-20'si protein

%25-30'u yağlardan sağlanmalıdır. Bu rakamlar kişilerin vücut yapılarına, sağlık durumlarına ve yaptıkları spora göre farklılık gösterebilir.

Spor yapmaya yeni başlayan kişilerin spor salonlarında gördüğü, spor yaparken mutlaka tüketmesi gerektiği algısı yaratılarak satılan protein tozları da bilinçsiz kullanıldığında sağlık problemlerine neden olabilir.

Spor yapan kişilerin vücutları için gerekli besin öğelerini besinler ile sağlamaları gerekir. Protein tozları ise profesyonel sporcular tarafından gerekli zamanlarda ve yeterli miktarda, spor beslenmesi ile uzmanlaşmış hekimler ve diyetisyenler kontrolünde tüketilebilir.

Protein tozları bilinçsiz tüketildiğinde; böbrek yetmezliği, kalp hastalıkları, kemik erimesi, karaciğer hastalıkları gibi problemlere sebebiyet verebilir. Spora yeni başlayan kişilerin kanıştırdıkları bir diğer konu da enerji içecekleri ve spor içecekleridir. Sporcuların tüketmiş olduğu spor içecekleri spordan önce, spor sırasında ve spor sonrasında farklı şekillerde hazırlanır. Bu içecekler spora ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve terle kaybettiklerini geri kazandırmak içindir.

Enerji içecekleri ise içerisinde bulunan kimyasallar ile vücudu uyarır fakat spor yapan kişilerin ihtiyacı olan devamlılığı sağlamasına fayda sağlamaz. Uzun vadede kullanımı anksiyete, arksiyete, uyku problemleri, çarpıntı, dehidrasyon(susuzluk) ve buna bağlı böbrek fonksiyonlarında bozulmalara neden olabilir.

Spor takviyesi adı altında satılan birçok ürünün kanıtlanmış bir faydası yoktur ve yalnızca profesyonel kullanıma uygundur. Spor yapan kişilerin doktor kontrolünde düzenli olarak kan tahlillerini yaptırmaları ve spor takviyesi kullanacakları da bu kullanımın bir uzman eşliğinde planlanması gerekir.



HİZMET HASTANESİ

Değerli Vakıf Dostlarımız,

İstanbul Valiliği ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından Vakfımıza tahsis edilen Hizmet Hastanemizin arsası, en başında arsa sahipleri tarafından hastanemizin yanındaki silye inşaat ruhsatı alabilmek için belediyeye okul alanı olarak bila bedel bağlanmıştı. Ancak daha sonra arsa sahipleri tarafından MEB'e açılan dava ile söz konusu arsa geri alınmıştı. Bu davaların fakibin vakfımıza açtıkları iptal davası haricinde, Bahçelievler Belediyesine ve Sağlık Bakanlığına açtıkları davalar sonunda, Sağlık Bakanlığı 31.01.2024 tarihi itibarı ile hastanemizin ve diyaliz merkezimizin faaliyetlerini durdurarak, ruhsatlarını askıya aldı.

Yeni bir hastane kurma imkanımızın olmaması nedeni ile hastane ruhsatımızın devri, vakfımızın misyonu gereği diyaliz tedavi hizmetlerinin devamı doğrultusunda karar aldık. Bağımsız yeni bir diyaliz merkezi kurmak için kendi diyaliz hizmet bölgemiz olan Bağcılar, Bahçelievler, Bakırköy, Esenler, Güngören bölgelerinde kiralık yer aramaya başladık. Vakıf merkezimizle birlikte diyaliz merkezimizi de taşıyacağımız için bölgemizde yaptığımız arama çalışmalarında, bizim için gerekli büyüklükte, bütçemize ve İl Sağlık Müdürlüğü'nün ön izin kriterlerine uygun yer bulmanın ne kadar zor olduğunu gördük. Yapılan çalışmalar, hazırlanan belgeler, yerinde yapılan denetimler ve Sağlık Bakanlığı görüşleri çerçevesinde ikinci müzakeratımızda, Bağcılar İlçesi Güneşli Mahallesinde bulunan Güneşli Park ticaret merkezinin bifişğinde, müstakil giriş alan, bağımsız, 2.100 m² alanı yerin ön iznini yaklaşık dört aylık bir süreçten sonra İl Sağlık Müdürlüğü'nden alabildik.

Bu süre zarfında geriye kalan çekirdek personelimiz ile çalışma alanımız, diyaliz merkezi binasındaki boşalan yerlere taşıyarak, her şeye rağmen vakıf faaliyetlerimizi ve diyaliz merkezimizin taşınması hazırlıklarını sürdürdük.

Hala tadilat ve dekorasyon çalışmalarımıza başladık. Mümkün olan ek kısa sürede yeni yere taşınarak, diyaliz hastalarımıza yeniden tedavi hizmetlerine başlamak, kısa vadede en büyük hedefimiz.



1865 yılında kurulan ve merkezi İstanbul'da olan Türk Böbrek Vakfı; Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi, Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi ve Kapaklı Kadriye – Kenan Tunalı Diyaliz Merkezi'nde yılda 500'den fazla böbrek hastasına diyaliz hizmeti sunmaktadır. TBV Ahmet Ermiş Diyaliz Merkez, ülkemizin en büyük kapasiteye sahip diyaliz merkezidir.

Ulusal ve uluslararası iş birlikleri ile ülkemizde kronik böbrek hastalığı ile mücadelede önemli projeler ve kampanyalar geliştiren vakıf, "böbrek sağlığı ve beslenme" başlıkta koruyucu hekimlik projesi ile 50'ide her yapılan yüzbinlerce kişiye ulaşmış, eğitim materyallerini dağıtmış, gerçekleştirilmiş ve ülkemizin böbrek sağlığı için "referans kurum" olma misyonu çerçevesinde çalışmalarını sürdürmüş olup, faaliyetlerine iki günlük motivasyonu ile devam etmektedir.

Vakıf, devlet üniversitelerinin tıp fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere burs desteği sağlamaktadır.

Böbrek nakli amacı ile kurulan Hizmet Hastanesi'nde 2008 yılında bu yana her yıl yaklaşık 100 böbrek nakli gerçekleştirilmiştir.



2024 DÜNYA BÖBREK GÜNÜNDE "SENEDE BİR DOKTOR KONTROLÜ ŞART" UYARISI

Dünyada böbrek sağlığına dikkat çekmek üzere, her yıl farklı bir tema ile ele alınan ve çeşitli etkinliklerle tüm ülkelerde gündeme getirilen Dünya Böbrek Günü 2024 yılı Türkiye teması "Senede Bir Gün" oldu. Türk Böbrek Vakfı, "Senede Bir Gün Düzenli Kontrol" çağrısında bulundu.

Böbrek hastalıklarına eşlik eden hastalıkların her geçen gün artış göstermesi, hayat tarzı değişiklikleri yanında düzenli kontrol şartının önemini de ortaya koyuyor. Türkiye'de 2023 yılı itibarıyla 63 bin diyaliz hastası tedavi görüyor. Beslenme eğitimi, şeker, tuz ve su tüketimi bilgilendirmesi gibi koruyucu önlemler konusunda, Türkiye'de hayata geçirilen projelerle büyük farkındalık yaratan Türk Böbrek Vakfı, Dünya Böbrek Günü için gönüllüler, vakıf çalışanları, TBV destekçileri ve uzmanlar ile sahaya inerek, böbrek sağlığının korunması için düzenli kontrol şartına dikkat çekti.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Türkiye dahil 80 ülkede her yıl ele alınan Dünya Böbrek Günü için bir aradayız. Bu yıl Dünya Böbrek Günü için duyurumuz, senede bir kez muhakkak doktora gidin. Günümüzde dünyada 2 milyondan fazla kişi, yaşamını devam ettirebilmek için diyaliz tedavisi görüyor. Bu hastaların yüzde 10-15'i böbrek nakline ihtiyaç duyuyor. Belirli vermeden, sınırsız ilerleyen kronik böbrek hastalığına "dur" diyebilmek için tedbir almak gerekiyor, tedbirin ilk adımı ise yılda bir doktor kontrolü. Beş evrede ele alınan kronik böbrek yetmezliğinde ilk üç evreyi görmek ve farkına varmak imkansız. Dolayısıyla dördüncü evrede yakalayabiliyoruz. Bunun için rutin kontroller çok önemli. Bu sebeple bizim TBV olarak 15 seneden beri yaptığımız koruyucu hekimlik, çok önemli bir etkin" dedi.



Dünyada 2 milyondan fazla kişi diyaliz tedavisi görüyor

Her yıl farklı bir tema ile ele alınan Dünya Böbrek Günü 2024 yılı Türkiye teması "Senede Bir Gün" oldu. Türk Böbrek Vakfı, "Senede Bir Gün Düzenli Kontrol" çağrısında bulundu. Dünyada 2 milyondan fazla kişi diyaliz tedavisi görüyor. Bu hastaların yüzde 10-15'i böbrek nakline ihtiyaç duyuyor. Belirli vermeden, sınırsız ilerleyen kronik böbrek hastalığına "dur" diyebilmek için tedbir almak gerekiyor, tedbirin ilk adımı ise yılda bir doktor kontrolü. Beş evrede ele alınan kronik böbrek yetmezliğinde ilk üç evreyi görmek ve farkına varmak imkansız. Dolayısıyla dördüncü evrede yakalayabiliyoruz. Bunun için rutin kontroller çok önemli. Bu sebeple bizim TBV olarak 15 seneden beri yaptığımız koruyucu hekimlik, çok önemli bir etkin



TEDAVİ HEM HASTAYA HEM HASTA YAKININA HEM DE SAĞLIK BÜTÇELERİNE AĞIR YÜK

Böbrek hastalıkları ve böbrek yetmezliği olan kişilerin tedavisinin hastanın kendisine ve yakınlarına getirdiği yükü ek olarak, sağlık bütçelerine de ağır bir mali yük getirdiğini atfını çizen TBV Başkanı Timur Erk, "Hemodiyaliz için hasta başına yıllık maliyet ABD'de 88.195 dolar, Almanya'da 58.812 dolar, Belçika'da 83.616 dolar, Fransa'da ise 70.928 dolar olarak öne çıkıyor. Türkiye'de bir hemodiyaliz hastasının kamu bütçesine maliyeti yaklaşık 22 bin dolar. Ülkemizde ise bugün itibarıyla 63 bin son dönem kronik böbrek yetmezliği hastası bulunuyor. Bu açıdan düşünüldüğünde Türkiye şanslıdır çünkü tüm hastalara diyaliz ve organ nakli tedavileri ücretsiz bir şekilde sağlanıyor. Avrupa'da ise tahminen 100 milyon kişi kronik böbrek hastalığı (KBH) ile yaşıyor ve 300 milyon kişi de risk altındadır. Kronik böbrek hastalığının görülme sıklığı, büyük ölçüde yaşanan nütus ve diyabet, kalp hastalığı ve obezite gibi diğer risk faktörlerindeki artış nedeniyle, toplum tarafından daha fazla bilinen bulguları olmayan diğer hastalıklar geride bırakıyor. KBH, böbrek fonksiyonunun zamanla azaldığı, tedavi edilemez, uzun vadeli bir durumdur. Kronik böbrek hastalığı erken tespit edilmez ve uygun şekilde yönetilmezse hasta, hasta yakın ve sağlıkçılarda dahil tüm paydaşlar için çok pahalı ve külfetli bir hal alır" dedi.

Türk Böbrek Vakfı tarafından Bakırköy Meydanında "Senede Bir Gün" temasıyla düzenlenen etkinlikte, vatandaşlara yılda bir kez düzenli kontrolün böbrek sağlığını korumada yardımcı olduğuna ilişkin bilgilendirici broşürler ve anahtarlık dağıtıldı.



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yaptığı açıklamada, sağlığı korumak için en etkili ve kolay yöntemin sağlıklı beslenmek, hareket etmek ve düzenli doktor kontrolü yaptırmak olduğunu söyledi.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI SİNSİDİR, DÜZENLİ KONTROL GEREKTİRİR.

Timur Erk, kronik böbrek hastalığının çok sinsi ilerlediği belirterek, dünyada yaklaşık 2 milyon kişinin bu nedenle diyalize girdiğini aktardı.

Türkiye'de ise 63 bin kişinin diyalize girdiğini kaydeden Erk, sunulan söyledi:

'Bunların sadece yüzde 22'si böbrek nakli için sırada bekliyor. Yılda 3 bin 800 civarında böbrek nakli yapıyoruz. Türkiye diyaliz hizmetlerinin de oldukça iyi bir yerde ve Avrupa Birliği'nde ilk üçe giriyoruz. Türkiye'de hem diyaliz hizmetlerini hem de böbrek naklini devlet sağlıyor. Bu Amerika dahil dünyanın gelişmiş ülkelerinin çoğunda yok, bunun kıymetini bilelim. Yıllık 22 bin dolar civarında çok ciddi bir maliyeti var.'

Doktorunuzu

Yılda 1 Defa

Ziyaret Etmeyi Unutmayın

Sağlıklı olmanın, hayattan keyif almanın birinci şartı, sağlığınıza korumaktır.

Sağlığınıza korumak için en etkili ve en kolay yöntemler:

- Sağlıklı Beslenmek
- Hareket Etmek
- Doktor Kontrolünüzü Düzenli Olarak Her Sene Tekrar Etmek

Hastalıkların ortaya çıktıktan sonra tedavi edilmesi yerine henüz başlamadan önlenmesi, koruyucu hekimliğin olmazsa olmazdır.

Ancak günlük yaşamımızda karşımıza çıkan çok sayıda uyarının, özellikle sosyal ve teknolojik ilerlemelerin, toplumlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri de olmuştur.

Beslenme açısından bakıldığında; işlem görmüş hazır gıdaların artması, bu hazır gıdalardaki katkı maddeleri, hormonlar, hava kirliliği ve çevre şartları gibi etkenler nedeniyle değişen yaşam şekli, kişilerin sağlığını olumsuz etkiler yapmıştır.

Günümüzde şeker hastalığı ve damar tıkanıklıkları salgın hastalık haline dönüşmüştür.

Daha erken ölümler veya süregelen hastalıklara bağlı organ hasarları, gittikçe daha erken yaşlarda görülmeye başlamıştır.

Öte yandan gün geçtikçe artan olumlu gelişmeler sayesinde kanser teşhisinde kullanılan testler çoğalmış, kanser tedavisindeki başarı artmış, şeker hastalığı tedavisindeki ilaçların sayısı artmış, hafif cerrahi tedaviler devreye girmiştir.

Kısaca; hastalıkların erken teşhis edilmesi ve tedaviye erken başlanması için yılda en az bir kez doktor kontrolü ve buna bağlı gerekli tahlillerin ve tetkiklerin yapılması çok önemlidir.

Türk Böbrek Vakfı Dünya Böbrek Günü

Yılda 1

düzenli kontrol

Böbrek sağlığını korumana yardımcı olur.

tbv.com.tr

TEKİRDAĞ'DAKİ DÜNYA BÖBREK GÜNÜ ETKİNLİKLERİMİZ

Kronik böbrek yetersizliği hastalığının önemine dikkat çekmek için her yıl Mart ayının ikinci Perşembe günü kutladığımız Dünya Böbrek Günü için çeşitli etkinliklerle toplumsal farkındalığı arttırmaya çalışıyoruz.

Bu yıl Çerkezköy Anadolu Lisesi Öğrencisi Ceren Cemre Çiftçi'nin organ bağışı ile ilgili bir çalışma yapmak için vakfımıza ulaşması sayesinde hem Dünya Böbrek Günü'ne hem de organ bağışına dikkat çekmek amacıyla Tekirdağ Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı önderliğinde, Çerkezköy Ticaret ve Sanayi Odası seminer salonunda bir etkinlik gerçekleştirildi. Etkinliğe Çerkezköy Kaymakamı Nazmi Günülü başta olmak üzere, güne ev sahibliği yapan Tekirdağ Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanı Dr. Hacı Bayram Zengin, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda, Tekirdağ İsmail Fehmi Cumaloğlu Şehir Hastanesi Nefroloji Uzmanı Dr. Murat Şakacı'nın yanı sıra Çerkezköy İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü, Çerkezköy İlçe Diyanet İşleri Müdürlüğü, Çerkezköy Gençlik ve Spor Müdürlüğü, İlçe Sağlık Müdürlüğü ile Esnaf ve Sanatkarlar Odası yetkilileri ve Çerkezköy ilçesindeki çeşitli liselerden 200'e yakın öğrenci katıldı.

Organ bağışı ve Dünya Böbrek Günü hakkında Tekirdağ İsmail Fehmi Cumaloğlu Şehir Hastanesi Nefroloji Uzmanı Dr. Murat Şakacı tarafından yapılan bilgilendirmenin ardından Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda, İzzet Kocatimi konulu bir sunum gerçekleştirdi. Etkinliğe yaklaşık 300 davetli katıldı.



HAKKARI

29 Kasım - 1 Aralık 2023

TBV Renal Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın'ın yürüttüğü proje ile protokol yapılan iller arasında Hakkâri de yerini aldı.

İstanbul'un rüzgârını ve yağmurunun aksine mevsim itibarıyla zor rastlanan güneşli bir 29 Kasım günü Hakkâri'de eğitim projesi çalışmalarına başlandı.

İlk gün merkez ilçede Hakkâri İl MEM Şube Müdürü Ekrem Tansu tarafından karşılanan eğitmenimiz Dyt. Gökçen Efe Aydın tarafından İl Millî Eğitim Müdürü Nurettin Yılmaz'a iş birliği protokolü sunuldu.

30 Kasım günü Hakkâri merkezde toplam beş okulda öğrenciler ile "Sağlıklı Beslenme ve Böbrek Sağlığı" eğitimimizi gerçekleştirdik. Eğitim boyunca Hakkâri İl MEM Ar-Ge biriminden Öznur Gümüştekin, Sinem Mulamahutoğlu, Gülistan Ayhan ve Şube Müdürü Ekrem Tansu bizlere destek oldu.

Proje çalışmasının ikinci günü Yüksekova'ya üç okulda öğrencilere ve öğretmenlere yönelik eğitimler verildi. Yüksekova'daki çalışmada İlçe MEM Şube Müdürü İskender Akdoğan bizlere destek oldu.

Hakkâri'de toplamda 700 öğrenci ve 30 öğretmenin katılımıyla eğitimlerimizi tamamladık.



MANİSA

15 -16 Şubat 2024

Türk Böbrek Vakfı 37. ilinde eğitim protokolünü imzaladı.

Manisa İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Türk Böbrek Vakfı arasında imzalanan eğitim protokolü kapsamında ilde farklı yaş gruplarını kapsayan eğitimler yapılmaya başlanacak.

Manisa ziyaretimizin ilk gününde Türk Böbrek Vakfı Başkanı Sayın Timur Erk ve TBV Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda tarafından Manisa Valisi Enver Ünlü ziyaret edilerek vakıf faaliyetleri hakkında bilgi verildi. Manisa İl Millî Eğitim Müdürü Mehmet Uğurelli'nin de katıldığı görüşmede, kurumlarımız arasında iş birliği gerçekleştirilmesine yönelik protokol imzalandı. Protokol çerçevesinde İl MEM Müdürlüğü konferans salonunda, 145 öğretmene ve okul idarecilerine eğitimcilerin eğitimi semineri verildi. Aynı salonda okul öncesi öğrencilerini kapsayan "doğru beslen, sağlıklı kal" eğitim projesinin de tanıtım toplantısı gerçekleştirildi.

16 Şubat Cuma günü ise Gazi İlkokulu ile Vidadan Karacasmanoğlu İlkokulu ziyaret edilerek toplam 250 öğrenciye eğitim verildi. Saha çalışmalarımızın bilimini takiben Manisa Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Başkanı Erhan İnce ziyaret edilerek vakıf faaliyetleri hakkında bilgiler verildi.



BURDUR

17 Mart 2024

Türk Böbrek Vakfı'nın 2011 yılından bu yana saha çalışmalarını gerçekleştirdiği "Böbrek Sağlığı İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" başlıklı eğitim projesi, 17 Mart 2024 tarihinde Burdur'da öğrencilerin yanı sıra eğiticinin eğitimi oturumu ile anaokulu ve ilköğretim okulları öğretmenlerine de seminerler verildi.

Burdur'da ilk olarak Türk Böbrek Vakfı Projeler Koordinatörü Aysel Onat ve Türk Böbrek Vakfı Renal Diyetisyeni Gökçe Efe Aydın'ın Burdur İl Millî Eğitim Müdürü Muhammed Özdemir'in makamında ziyaretini takiben imzalanan protokol ile ilde eğitim çalışmalarına başlandı.

Burdur'daki proje çalışmalarında bir gün içinde ilkö ve ortaöğretim olmak üzere toplam beş okulda 517 öğrencinin yanı sıra İl Millî Eğitim Müdürü Mahir İzzet Salıncı'nda 36 öğretmene yönelik bir de "eğiticinin eğitimi" semineri gerçekleştirildi.



ISPARTA

18-19 Mart 2024

Türk Böbrek Vakfı eğitimcileri, 18-19 Mart tarihlerinde de bu ildeki eğitim projesini gerçekleştirdiler.

İsparta'daki eğitim camiası tarafından büyük ilgi gören eğitim çalışmalarında Türk Böbrek Vakfı eğitimcileri tarafından ilköğretim, ortaokul ve lise olmak üzere iki günde toplam 10 okulda 1149 öğrenci ile bir araya gelindi. İki günlük eğitim programında Isparta Öğretmenevi salonunda düzenlenen üç ayrı oturumda da anaokulu, ilkö ve ortaöğretim ile lise düzeyinde görev yapmakta olan 193 öğretmen ile eğiticinin eğitimi çalışması gerçekleştirildi.

İsparta'da il millî eğitim müdürlüğünün belirlediği bir konferans salonunda 40 adet psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenine eğiticinin eğitimi verildi. Eğitim sonunda öğretmenlerin soruları cevaplandı, öğretmenlerin bilgileri alınarak kendilerine eğitim materyalleri gönderildi. Bu sayede daha fazla öğrenciye ulaşma fırsatı bulduk.

İsparta İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile iş birliği protokolümüz kapsamında şehirde ilköğretim okulları 3-4 sınıf öğrencilerine verdiğimiz eğitimde küçük öğrencilerin can kulağı ile dinledikleri ve birbirinden güzel sorular sordukları bir oturum gerçekleştirildi.



Eğitim projemizin İç Anadolu etabında, nisan ayındaki ilk ziyaretimizi Hasan Dağ'ın ateşkeninde kurulu Aksaray'a gerçekleştirdik.

Cumhuriyet dönemine kadar Konya'ya bağlı bir sancak olan Aksaray, 1920 yılında vilayet olmuştur. 1933 yılında Niğde'ye ilçe olarak bağlanmıştır. 15 Haziran 1989 yılında yeniden vilayet olan Aksaray, bugün Niğde'den nüfus olarak daha kalabalık bir sanayi şehri olmuştur.

Anadolu'da yolun kesişim noktalarından biri olan Aksaray, tarımsal üretimin yanı sıra kamyon fabrikası, tekstil ve gıda üretimi ile de ekonomide önemli bir paya sahiptir. Aksaray OSB'de toplam 588 sanayi parselinin %99'u doludur. 2023 Aralık ayı itibarı ile 17 farklı sektörde üretim yapan 284 fabrikada 15.100 kişi çalışmaktadır.

Vakfımızın böbrek sağlığı ve beslenme başlıklı eğitim projesi ile ilk defa buluşan Aksaray'da, Aksaray İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nü yakın ilgisi ile karşıladık. Programımızın bir günlük olması nedeniyle öğretmenlerimiz Ayşe Onat ve Dyt. Gökçen Ele Aydın, belirlenen okullarda toplam üç öğrenci eğitimi ile bir öğretmenin eğitimi oturumu gerçekleştirdiler.

Eğitimlerin ardından Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Meftin Alpaslan'ı makamında ziyaret ettik. Müdür Alpaslan, yakın çevresinde kronik böbrek hastalığı geçirmiş olduğu için eğitim projemize oldukça ilgi göstererek, bir sonraki ziyaretimiz için il çapında kapsamlı bir proje geliştirilmesi konusunda görüş bildirdi.

Aksaray il ile imzalanan protokol neticesinde, gittiğimiz il sayısı 59'a, eğitim iş birliği protokolü imzaladığımız il sayısı ise 42'ye yükselmis oldu.



"Böbrek sağlığı ve beslenme" temalı projemiz kapsamında 42. iş birliği protokolümüzü imzaladığımız Nevşehir, aynı zamanda ziyaret ettiğimiz 50. il oldu.

Niğde İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün yakın ilgisi ve ayrıntılı organizasyonu ile öğretmenlerimiz Ayşe Onat ve Dyt. Gökçen Ele Aydın tarafından farklı okullarda toplam sekiz oturumda ilk ve ortaokul öğrencilerine, yine farklı salonlarda da toplam üç oturumda da öğretmenlere ve okul hemşirelerine yönelik öğreticinin eğitimi seminerleri verildi. Eğitim seminerlerimizin birinde, Türk Böbrek vakfı öğrencilerinden Ömer Haldemir Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi Dr. H.Koç da bizlere destek verdi.

Öğrencilere verilen eğitimlerde, okullar tarafından velilerin katılımının da teşvik edilmesi ve velilerin de eğitim seminerlerinde bulunması, benzerine az rastladığımız bir olumu örnek olarak hatırlarımızda yer edindi. Okullarda verilen eğitimlerin başarısı, öğretmenlerin bu konuları yer geldikçe tekrarlaması ve velilerin de evde uygulaması sayesinde çok daha kalıcı olduğundan, Niğde İl Millî Eğitim yetkililerine bir kez daha teşekkür ederiz.

Programımızın ikinci gününde TBV Başkanı Timur Erk'in katılımı ile önce Niğde Valisi Dr. Cahit Çelik'i makamında ziyaret ettik. Ziyaretle, vakıf başkanımıza Niğde'de kalsit sanayisi ve besi çiftliği ile ekonomiye katkıda bulunan iş adamı Sakin Aruk eşlik etti. Dağılımla ilgilenen Vali Çelik, sağlıklı yaşamın sacayağı olarak beslenme, spor ve eğitimi işaret etti. Ziyaret sonunda Vali Çelik'e ve Sakin Aruk'a, TBV Başkanı Timur Erk tarafından ziyaret hatırası olarak teşekkür sertifikaları takdim edildi.

Ardından hep birlikte İl Millî Eğitim Müdürlüğüne geçen TBV heyeti, burada Niğde İl Millî Eğitim Müdürü Hali İbrahim Yaşar, Müdür Yardımcısı Ahmet Şenel ve Ar-Ge Birimi yetkilileri tarafından karşılandı. Ziyaretle vakfımızın çalışmalarını ve proje hakkında bilgileri aktarılarak, ilde kapsamlı çalışmalar geliştirilmesine yönelik görüş alışverişinde bulunuldu. Görüşmenin sonunda Müdür Yaşar'a, TBV Başkanı Timur Erk tarafından bir teşekkür paketi takdim edildi.



MUĞLA

25-26 Nisan 2024

İl Millî Eğitim Müdürlükleri ile imzalanan eğitim protokollerinde 2024'ün Nisan ayında ziyaret edilen üçüncü il Muğla oldu.

25-26 Nisan tarihlerinde Muğla'da yoğun ve verimli geçen bir proje çalışması gerçekleştirildi.

Programın ilk günü olan 25 Nisan tarihinde 65 anaokulu müdürüne yönelik "Doğru Beslen, Sağlıklı Kal" projesi tanıtıldı ve tüm katılımcılara eğitim setleri teslim edildi. Günün ikinci yarısında ise 350 öğretmene yönelik "Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Zararları ile Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimi ile öğretmenlerin eğitimi gerçekleştirildi. İdarecilerin ve öğretmenlerin yoğun ilgisi bizi ziyadesiyle mutlu etti.

26 Nisan Cuma günü ise ilk olarak Muğla İl MEM Müdürü Emre Çay'ın makamındaki ziyarette kendisine desteklerinden dolayı teşekkür belgesi takdim edildi. Bu ziyaretin ardından Muğla Valisi Dr. İdris Akbıyık'ın makamında üçlü protokol imza töreni gerçekleştirildi.

Vali Akbıyık'ın ve İl Millî Eğitim Müdürü Çay'ın vakitimiz hakkında bilgi sahibi olmaları ve faaliyetlerimizi yakından takip etmeleri vakıf yöneticilerimiz tarafından memnuniyetle karşılandı.



ANKARA

29 Şubat 2024

2-3 Mayıs 2024

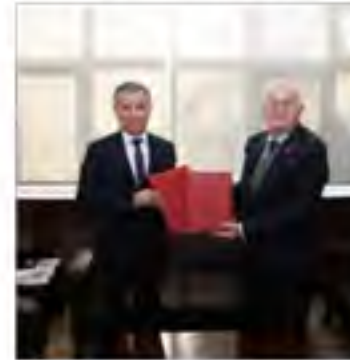
13 yıldır sürdürdüğümüz ve en kıymetli sosyal sorumluluk projemiz olan "Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Zararları ile Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimlerimizi pek çok ile gerçekleştirip, aldığımız olumlu ve verimli geri bildirimleri bir araya getirerek Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile ilk olarak 29 Şubat tarihinde eğitim protokolü imzaladık.

Protokol imzasının ardından bu defa saha eğitimlerimizi gerçekleştirmek üzere 2-3 Mayıs tarihlerinde başkanlıyıldık. Anaokulu ve öğretmen eğitimlerimizi 2 Mayıs'ta Çankaya Ankara Atatürk Lisesi'nin tarihi binasında gerçekleştirdik. Yaklaşık 450'ye yakın anaokulu müdürüne toplam iki oturumda "Doğru Beslen, Sağlıklı Kal" projemizi tanıttık.

Sonrasında Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü İş Sağlığı ve Güvenliği birimine bağlı Sağlık Hizmetleri Bölümünün il genelindeki tüm çalışanlarına yönelik olarak öğretmenlerin eğitimini gerçekleştirdik. İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile vakitimizin mutabakatı doğrultusunda bu yıl sonuna kadar Ankara'daki ilkokullarda okuyan tüm 4. sınıf öğrencilerinin eğitim almalarını hedefliyoruz.

Ankara projemizin saha çalışmaları esnasında bizleri iki gün boyunca hiç yalnız bırakmayan başta Ankara İl MEM Müdür Yardımcısı İsmail Çetinkaya'ya, İl MEM İSG Birimi Sağlık Hizmetleri Bölümü Sorumlusu Melek Özer'e ve ekibine şükranlarını sunuyoruz.

3 Mayıs Cuma günü ise T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Hizmetler Genel Müdürü Ebubekir Sıddık Savaşçı'yı makamında ziyaret ederek vakıf faaliyetlerimiz hakkında ayrıntılı bilgi verdik. Temel Hizmetler Genel Müdürlüğü ile sürdürdüğümüz projelerimiz hakkında bilgi alışverişine bulunduk. Ardından, Araştırma-Geliştirme ve Projeler Daire Başkanı Sedat Abdulhakınoğlu'na ve Erken Çocukluk Daire Başkanı Feyza Kübra Alpogaz'ın makamlarında ziyaret ederek projemizi tanıttık.



MARDİN

7-8 Mayıs 2024

Türk Böbrek Vakfı'nın tam 10 sene önce, OYAK Mardin Çimento himayesinde giderek böbrek sağlığı eğitim projesini gerçekleştirdiği ilk illerden biri olan Mardin'i, bu defa İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile eğitim iş birliği protokol imzalamak üzere ziyaret ettik.

Mardin Fest ve Mardin Bienali gibi yoğun bir gündeme sahip olan ildeki proje çalışmalarını 7-8 Mayıs tarihlerinde TBV Başkanı Timur Erk, TBV Projeler Koordinatörü Ayşe Onat ve TBV Renal Diyetisyeni Gökçe Efe Aydın tarafından gerçekleştirildi.

Nüfusu 830 bin dolayında olan Mardin; farklı kültürlerin, dinlerin ve halkların yaşadığı kozmopolit kadim şehir olma özelliğini sürdürmekte birlikte, gittikçe daha fazla yerli ve yabancı turist, sanatçıların ve gastronominin de çekim merkezi olarak Güney-doğu coğrafyasında, uçsuz bucaksız Mezopotamya ovasında farklı bir yerde konumlanıyor.

Ülkemize tıp dalında ilk Nobel ödülünü getiren Prof. Dr. Aziz Sançar'ın adını taşıyan havaalanı ile adım atılan şehir, son 10 yılda geçirdiği değişimle misafirlerini oldukça şaşırtıyor.

Türk Böbrek Vakfı'nın 44. iş birliği protokolünü imzalamak üzere geldiğimiz Mardin'de, ilk olarak Kızıltepe'de bir ilkokula ve bir ortaokula giderek eğitimlerimizi verdik. Eğitimlerimizde bize eşlik eden Dr. Reyhan Bayrı, özellikle böbrek hastalıkları konusunda bölgede ciddi bir farkındalık oluşturulması konusundaki gözlemlerini paylaştı.

Kızıltepe'deki programımızın ardından önce eski Mardin eteklerindeki Ensar Mahallesi'ndeki iki farklı okulda eğitim seminerlerimizi gerçekleştirdik. Öğrencilerin yakın ilgisi ve öğretmenlerin katkıları, bizleri çok memnun etti. İlk günün sonunda Mardin İl Millî Eğitim Müdürü Murat Demir'i makamında ziyaret ederek hem vaktimiz hem de saha çalışmalarımız hakkında bilgiler verdik. Protokol imza töreninin ardından, TBV Başkanı Timur Erk tarafından kendisine teşekkür sertifikası takdim edildi.

Programımızın ikinci gününde ise TOKİ bölgesindeki okullarda öğrencilerle bir araya geldik. Burada ilik ve ortaokul öğrencilerine böbrek sağlığı hakkında bilgiler verdik. Ardından Mardin Öğretmenevi'nde 118 rehber öğretmene eğitimcinin eğitimi seminerimizi verdik. Öğretmenlerin etkin bir katılımı olması, deneyimlerini paylaşmaları bizleri çok mutlu etti.

Eğitim çalışmalarının ardından Mardin Valisi Tunçay Akkoç'unu'yu ziyaret ettik. Vali Akkoç'unu bizi makamında kabul ederek çalışmalarımız hakkında bilgi aldı ve proje önerilerimizi dinledi. Görüşmenin bilimine ise TBV Başkanı Timur Erk, Vali Akkoç'unu'ya vakfımızın yayınlarını ve teşekkür sertifikasını takdim etti.



YALOVA

2023- 2024 Eğitim Dönemi



Türk Böbrek Vakfı'nın Yalova'da görevli eğitmeni Dyt. Ece Kayalı, Yalova'da öğrenim gören ilik ve ortaokul öğrencilerine sağlıklı beslenmenin önemini ve böbrek sağlığını korumanın yollarını anlatmak üzere Yalova'nın tüm ilçelerinde, toplamda 50 ilik ve ortaokulda 5709 öğrenciye ulaştı.

Temel amacı, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak ve böbrek sağlığını koruma bilinci oluşturmak ve farkındalık kazandırmak olan eğitimlerde, teorik bilgiler interaktif yöntemlerle desteklenmiş, öğrencilerin katılımı sağlanmıştır. Eğitimin sonunda öğrencilere sağlıklı beslenme rehberleri ve böbrek sağlığı broşürleri dağıtılmıştır. Eğitimler her bir okulda yaklaşık bir ders saati kadar sürmüş, görsel slaytlar kullanılarak daha ilgi çekici hale getirilmiştir.



Eğitim sonrasında öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun eğitimden memnun kaldığı ve öğrendiklerini günlük yaşamlarında uygulamaya başladıkları hakkında öğretmenler ve velilerden olumlu geri dönüşler alınmış, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında gözle görülür değişiklikler olduğunu belirtilmiştir.

Yalova'da gerçekleştirilen eğitimler, öğrencilerin sağlıklı beslenme ve böbrek sağlığı konusunda bilinçlenmelerine önemli katkılar sağlamıştır. Eğitimlerin devamlılığı ve daha geniş kitlelere ulaşılması hedeflenmektedir.

İZMİR

2023- 2024 Eğitim Dönemi



Türk Böbrek Vakfı'nın görevli eğitmeni Dyt. Çağrı Dağ ile İzmir'de devam eden eğitim çalışmalarımız, merkez ilçeler ve çevre ilçelerde devam ediyor.

İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün desteğiyle yoğun bir program dahilinde devam eden eğitim çalışmalarında 2023-2024 eğitim öğretim dönemi içerisinde;

Ekim ayında 15 okulda 3571 öğrenciye
Kasım ayında 14 okulda 3796 öğrenciye
Aralık ayında 14 okulda 5347 öğrenciye
Ocak ayında 13 okulda 1855 öğrenciye
Şubat ayında 9 okulda 1211 öğrenciye
Mart ayında 16 okulda, 2679 öğrenciye
Nisan ayında 17 okulda, 3853 öğrenciye
Mayıs ayında 16 okulda, 3723 öğrenciye olmak üzere toplamda 114 okulda 26035 öğrenciye eğitim verildi.

Türk Böbrek Vakfı olarak 12 yıldır yaptığımız Sağlıklı Beslenme ve Böbrek Sağlığı eğitimlerini bu yıl da devam ettirdik. İstanbul'da öğretmenlerimiz Ayşe Onat, Kübra Öksüz, Gökçen Efe Aydın ve Ece Afes'in yapmış olduğu eğitimlerde toplamda 223 okulda 44576 öğrenciye ulaşıldı.

Eğitimlerimizde her sene olduğu gibi sağlıklı beslenmenin önemi, aşırı şeker ve tuz tüketiminin zararları, su tüketiminin gerekliliği ve egzersiz yapmanın faydaları konuları işlendi.

İstanbul'un birçok ilçesinde yaptığımız eğitimler ile önce öğrencilere, sonra da öğrenciler vasıtasıyla ailelerinin diğer fertlerine ulaştık. Bu eğitimler sırasında farklı yaş grubundan öğrencilerin günlük beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkları gördük. Yaş arttıkça öğrencilerin daha sağlıksız beslendiklerini fark ettik.

Öğrencilerin hem okul kantinlerinde hem de dışarıda sağlıksız beslenmeye ulaşmalarının ne kadar kolay olduğunu gördük ve öğrencileri bu konuda uyardık. Bu abur cuburlar yerine öğrencilere sağlıklı alternatifler önerdik.

Kahvaltılı yaptıkları sonra okula gelen veya okulda kahvaltılı saati alan öğrencilerin kahvaltılı yaparak daha sağlıklı bir şekilde güne başladığını gözlemledik. Öğrencilerin beslenme çantalarını incelediğimizde zaman zaman ailelerin çocuklarına, okula getirmesi için sağlıksız besinler verdiklerini gördük. Bu konuda öğrencileri ailelerini de bilinçlendirmesi konusunda yönlendirdik.

Abur cubur tüketiminin yoğun olduğu birçok okulda sağlıklı atıştırmalıklar, taze ve kuru meyveler, kuru yemişler tüketmeyi teşvik ederek öğrencileri daha sağlıklı olmaları için bilinçlendirdik.



Hareketli bir yaşamın sağlıklı beslenme kadar önemli olduğunu öğrencilere eğitimlerimizde anlattık. Düzenli egzersiz yapmanın önemini ailelerine de anlatmalarını istedik.

İdrar renklerine göre sağlık durumunu anlatan broşürlerimiz ile çocukların sağlık durumlarını kontrol etmelerini sağladık ve öğrencilerden tenefüste tuvalete giderek heyecanlı idrar renklerine bakmalarını gözlemledik.

2023 - 2024 eğitim ve öğretim yılında ulaştığımız öğrenciler ile Türk Böbrek Vakfı olarak daha sağlıklı bir Türkiye için çalışmalarımızı tamamladık.



Şişli Meslek Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Gençlere Böbrek Sağlığı Eğitimleri Verdik

Şişli Meslek Yüksekokulu'nun sağlık bölümlerinde öğrenim gören gençlerle böbrek sağlığı ve beslenme konulu seminerimizde bir araya geldik.

20 Aralık 2023 tarihinde gerçekleştirdiğimiz çalışmada, sağlık programlarında öğrenim gören farklı sınıflardaki öğrencilere bir gün boyunca ders saatlerinde eğitimler verdik.

Türk Böbrek Vakfı eğitimcileri Ayşe Onat ve Dyt. Gökçen Efe Aydın tarafından verilen eğitimlerde, öğrencilerin öğrenim gördükleri alanlara göre kendilerini ilgilendiren farklı konuları da ele aldık.

Bu çalışmanın ardından, Şişli MYO'dan gelen istek üzerine bu defa aynı çalışmayı Dünya Böbrek Günü etkinlikleri kapsamında 13 Mart 2024 tarihinde yeniden gerçekleştirdik. Yılda bir defa sağlık kontrolü yaptırmanın önemini vurguladığımız eğitimlerde, ilk ziyaretimizde eğitim almayan sınıflara bir araya gelerek hem bilgi alışverişi yaptık hem de Dünya Böbrek Günü çerçevesinde böbrek sağlığı üzerine konuştuk.

Eğitim çalışmalarımıza destek veren Şişli Meslek Yüksekokulu yönetimi başta olmak üzere Kurumsal İletişim Müdürü Hülya Kahraman'a, Kurumsal İletişim Uzmanı Efehan Efe'ye ve Acil ve İlk Yardım Programı Öğretim Üyesi Dr. Gülbahar Merai'e teşekkür ederiz.



TEKİRDAĞ VE TRAKYA'DAKİ ÇALIŞMALARIMIZ

TEKİRDAĞ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARINA YÖNELİK BÖBREK SAĞLIĞI EĞİTİMLERİ

Tekirdağ İl Emniyet Müdürü Mehmet Hakan Fındık'ın onayı ve desteği ile emniyet çalışanlarına vereceğimiz eğitimlerin ilk adımını, İl Emniyet Müdürlüğü ve Süleymanpaşa İlçe Emniyet Müdürlüğü çalışanlarına vererek başlatmış olduk. 6 Mart tarihinde iki oturum olarak gerçekleştirdiğimiz eğitimlere yaklaşık 300 emniyet çalışanı katıldı. Tüm gün süren eğitimlere Tekirdağ İl Emniyet Müdür Yardımcısı Ertan Çağlar, Eğitim Şube Müdürü Pınar Gültekin, Eğitim Şube'den Fatma Canitez ve Şerif Kılıç katıldı. Sonrasında İl Emniyet Müdürlüğü'nün onayı ile Tekirdağ İlçe Emniyet Müdürlüklerinde de eğitimlere başladık. Çorlu, Çerkezköy ve Kapaklı ilçelerinde yaptığımız eğitimlerde emniyet çalışanlarına seminerler verdik. Eğitimler çalışmalarımız diğer ilçelerde de devam edecek.



SÜLEYMANPAŞA KAYMAKAMINI TEKİRDAĞ HACI HÜSEYİN TERZİ DİYALİZ MERKEZİMİZDE AĞIRLADIK.

12 Ocak tarihinde Tekirdağ merkez ilçesi Süleymanpaşa Kaymakamı Mustafa Güler'i, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezimizde Tekirdağ Şube Başkanı Ülkü Eşkinat'ın ev sahipliğinde ağırladık.

TEKİRDAĞ'DA ÖĞRENCİ EĞİTİMLERİMİZ HIZ KESMİYOR

2023-2024 Eğitim öğretim yılı için Tekirdağ genelinde, planlamasını Tekirdağ İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile yaptığımız 47 okulda öğrenci eğitimlerini tamamladık. Toplamda 8567 öğrenciye "Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme Önerileri ve Böbrek Sağlığı" eğitimini vermiş olduk.



PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER'E AVRUPA BÖBREK DERNEĞİ'NDEN ÖDÜL

Vakfımızı Mütevelli Heyet ve Danışma Meclisi Üyesi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Emekli Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever, 23-26 Mayıs tarihlerinde İsveç'in başkenti Stockholm'de düzenlenen 61. ERA - European Renal Association/ Avrupa Böbrek Derneği kongresinde "Toplum Üstün Hizmet" ödülü aldı.

2019 yılında afet tıbbi alanındaki çalışmaları ile nefroloji alanında dünyada sayılı bilim insanına verilen Bywaters ödülünü Belçikalı meslektaş Prof. Dr. Raymond VanHolder ile paylaşan Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever, bizleri bir kez daha onurlandırdı.

Stockholm'deki ödül töreninde konuşma yapan Prof. Dr. Sever; "ERA'nın bu takdirinin ERA'ya, ihtiyaç duyan hastalara ve hasta yakınlarına hizmet için olduğunu düşünüyorum. Şu an çok mutlu, huzurlu ve memnun hissediyorum. Bu vesile ile bu prestijli ödülü almak üzere beni seçtikleri için kuruliyelerine teşekkür ederim. Son olarak da eşim Prof. Dr. Lale Sever'e, beni desteklediği, ... ve en önemlisi tahammül ettiği/hos gördüğü için teşekkür ediyorum." dedi.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 1978 yılında mezun oldu Mehmet Şükrü Sever, İstanbul Tıp Fakültesi'nde nefroloji eğitimi aldı. Çalışmalarını organ nakli ve afet tıbbi üzerine yoğunlaştırdı. ERA - Avrupa Böbrek Derneği'nde pek çok görevler üstlenerek ülkemizi temsil etti. 2007-2017 yılları arasında NDT - Nefroloji, Diyaliz, Transplantasyon dergisinin transplantasyon temalı sayısının editörlüğünü yaptı ve 2012'de FERA-ERA Üyeleri takdimnamesini aldı. 2024 yılında ASN-Amerikan Böbrek Derneği, ERA-Avrupa Böbrek Derneği ve ISN-Uluslararası Böbrek Derneği tarafından "Dünya Çapında Afetler ve İnsan Çalışmaları" projesi kapsamında ERA temsilciliğine getirildi.

Afet tıbbinin kurucularından olan ve 1999 Marmara depreminde ezilme sendromuna karşı gerçekleştirdiği çalışmaları ile binlerce kişinin hayatına kurtuluş sağlayan Prof. Dr. Sever, uzun yıllar ISN- ISN-Uluslararası Böbrek Derneği Afet Gücü'nün başında görev yaptı. Görev süresi boyunca 2003 İran Bam ve 2004 Tayland Açe depremlerinde afet sahasında aktif görev aldı. 2019'da ISN-Uluslararası Böbrek Derneği tarafından verilen Bywaters ödülünü Prof. R. Vanholder ile paylaştı (2019).

Vakfımızda çok emeği ve desteği olan Sayın Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'i kutluyor, nice başarılar diliyoruz.



LIONS 118-Y YÖNETİM ÇEVRESİNDEN DİYALİZ MAKİNESİ BAĞIŞI

Yeni yerine taşınma hazırlıkları yapan ve yepyeni bir yüzle diyaliz hastaları için kapılarını açmaya hazırlanan Türk Böbrek Vakfı'na bir bağış da Uluslararası Lions Derneklerinden geldi.

Uluslararası Lions Dernekleri 118-Y Yönetim Çevresi Federasyonu tarafından düzenlenen bağış organizasyonu ve hibe ile elde edilen bağış, 12 Haziran tarihinde Türk Böbrek Vakfı'na teslim edildi.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in ev sahipliğindeki ziyarette, 118-Y Yönetim Çevresi Başkanı Nur Arat önderliğinde, 118-Y Yönetim Çevresine mensup çeşitli kulüplerden üyeleri de kahıldı, Yönetim Çevresi tarafından Türk Böbrek Vakfı'nın İstanbul'da faaliyete geçeceği yeni diyaliz merkezi için üç hemodiyaliz cihazı ile beş ünitelik bir su arıtma cihazı bağışı yapıldı.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yaptığı konuşmada başta Nur Arat olmak üzere destek veren tüm kulüplere ve üyelerine teşekkür ederek, vakfın yeni yerinde kaliteli diyaliz hizmeti vermeye devam edeceğini, bu konuda çalışmalarına aralıksız devam ettiklerini söyledi. Ardından 118-Y Yönetim Çevresi Başkanı Nur Arat'a teşekkür sertifikasını takdim etti.



SOSYAL KOMİTELERİMİZİN ÇALIŞMALARI

CUMHURİYETE ADIM ADIM: VEDA

Ayşe Kulin'in Cumhuriyetin ilk yıllarını konu alan "Veda" romanından Tiyatrokare topluluğu tarafından tiyatroya uyarlanan aynı adlı oyun, Türk Böbrek Vakfı dostlarını bir araya getirdi.

1920-1923 yılları arasında sayılı bir Osmanlı ailesinin yaşadıkları ile arka planda millî mücadelenin anlatıldığı iki perdelik oyunda Türk Tiyatrosunun değerli isimlerinden usta oyuncu Nevra Serezli başta olmak üzere Aziz Sarvan, Leyla Feray, Fatih Gülnar, Meral Asiltürk, Zeynep Sevi Yılmaz, Alişan Özkan ve Gizemnur Topaloğlu rol alıyor.

Vakfı gönüllüleri ve dostları, Türk Böbrek Vakfı Sosyal Komite Başkanı Mukaddes Yamaç'ın organizasyonu ile 18 Şubat'ta Trump Sahne'de bir araya geldi. Tiyatro severlerin yoğun ilgi gösterdiği oyunun sonunda oyuncular uzun süre ayakta alkışlanırken, TBV Başkanı Timur Erk, aynı zamanda çocukluk arkadaşı olan usta oyuncu Nevra Serezli'ye tüm oyuncular adına bir teşekkür belgesi takdim etti.



HAYAT DOLU BİR KADININ HİKAYESİ: NİLGÜN BELGÜN'DEN AŞK VE KOMEDİ

Tiyatromuzun değerli isimlerinden Nilgün Belgün'ün, kendi hayat hikayesinden yola çıkarak sahneye koyduğu Aşk ve Komedi isimli tek kişilik oyun, TBV Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Sosyal Komitesi'nin düzenlediği etkinlik ile 1 Nisan'da Akadlar Kültür Merkezi'nde sergilendi.

Kapalı gişe sergilenen ve Nilgün Belgün'ün kendi hayatından anılarla harmanladığı oyun, izleyicilerden büyük beğeni topladı.

Oyun öncesinde tiyatro severlere TBV Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Sosyal Komitesinin geleneksel hale getirdiği boza ikramı yapıldı.



SOSYAL KOMİTELERİMİZİN ÇALIŞMALARI

ORTAKÖY'DE BİR TBV GECESİ

TBV Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Sosyal Komitesi tarafından iki 20 Şubat, ikincisi ise 21 Mayıs 2024 tarihinde olmak üzere, Ortaköy Ruby'de iki ayrı gece düzenlendi.

Her iki gecede de vakfımıza uzun zamandır destek veren bağışçılarımızın yanı sıra vakıf dostlarımızın da katıldığı etkinliklerde, gelen misafirlerimizle komite üyelerimiz tek tek yakından ilgilendi.

TBV Başkanı Timur Erk ile Komite Başkanı ve Yönetim Kurulu Üyesi Seval Ermiş tarafından konuklara hifaben yapılan hoş geldiniz konuşmalarını takiben, vakfımıza bağışlarıyla güç veren değerli bağışçılarıımıza plakette, etkinliklerin gerçekleştirilmesine destek olan kişilere ise teşekkür belgeleri takdim edildi.



TULUYHAN UĞURLU PIYANO RESİTAL MÜZİK SEVERLERİ BİR ARAYA GETİRDİ

Ülkemizin değerli piyanistlerinden Tuluyhan Uğurlu'nun, 12 Mayıs tarihinde Kumkapı Meryem Ana Kilisesi salonunda verdiği resitalde, Türk Böbrek Vakfı Sosyal Komitesi dostları bir araya geldi.

"Dünya Başkenti İstanbul" temalı piyano resitali, sanatçının 2003 yılından itibaren klasik müzik dünyasında yapılmamış bir ilke imzasını atarak konserlerini konser salonlarının dışına taşıyıp, tarihi mekânlarda gerçekleştirmeye başlamasının devamı niteliği taşıyor. Sanatçı, özgün mekan seçimlerine bir yenisini ekleyerek aynı zamanda Ermeni cemaatinin patriklik kilisesi olma özelliğini taşıyan Tarihi Kumkapı Meryem Ana Kilisesi'nde sevenleriyle buluştu.

Arka plandaki görüntülerle de konser deneyimini derinleştiren sanatçı, eser icralarının aralarında seyirciyle sohbet ederek, alışlagelen icra tarzına yepyeni bir boyut kazandırdı.

Genç piyanist İlyun Bürkevi'nin de sahne olarak bir eser sunduğu etkinlikte, Murat Taraman da kavalıyla, farklı enstrümanların uyumunu yansıttı.



TÜRK BÖBREK VAKFI BURS PROGRAMI

Türk Böbrek Vakfı olarak 2023-2024 döneminde "Cumhuriyetimizin 100. Yılında 100 Öğrenci" hedefiyle 36 üniversitede öğrenim gören 100 öğrencimizin 15'ini mezun ediyoruz.

Türk Böbrek Vakfı Burs Yönetmeliği çerçevesinde yalnızca devlet üniversitelerinin tıp fakültelerinde öğrenim gören gençlere verilen eğitim desteğinin kapsamı, ülkemizin yaşadığı 2021 Manavgat orman yangınlarına ve 2023 Kahramanmaraş depremine mahsus genişletmişti.

Başvuruların değerlendirilmesini takiben ön elemeyi geçen adaylar, yüz yüze veya online olarak mülakata alınıyor. Mülakat, TBV Burs Komitesi üyeleri tarafından gerçekleştiriliyor. Burslar, mevcut öğrencilerin ders başarı ve disiplin kriterlerini karşılamalarına bağlı olarak yenileniyor. Her sene ikinci dönem sonunda ilgili fakültelerden resmi yazı ile talep edilen belgelerin değerlendirilmesi sonucunda burs programına devam edecek öğrenciler

ile açık kontenjan sayıları belirleniyor. Halen, öğrencilerimizin 15'i birinci sınıfta, 19'u ikinci sınıfta, 11'i üçüncü sınıfta, 26'sı dördüncü sınıfta, 18'i beşinci sınıfta ve 11'i altıncı sınıfta öğrenim görüyor.

Öğrencilerimizle olan ilişkimizi yalnızca burs veren ve burs alan taraflar olarak sürdürmeyi tercih etmiyor, her bir öğrencimizi vakfımızın gelecekteki mütevelli heyet üyesi olarak görüyoruz. Bu nedenle öğrencilerimizin, vakfımızı her sorunlarında veya mutluluklarında paylaşmak isteyecekleri kadar yakın bir kurum olarak görmelenni arzu ediyoruz. Sosyal etkinliklerimizde öğrencilerimizle ve mezunlarımızla bir araya geliyor, bayramlarda ilave destekler sağlıyoruz.

Dr. F. Güven
Dr. Ö. N. Sönmez
Dr. S. Kayaalp
Dr. S. Şahin
Dr. C.D. Önder
Dr. S. I. Uyanık
Dr. Z. Kaya
Dr. S. Ertem
Dr. M. Börta
Dr. M. M. Gültekin
Dr. B. Aydın
S. Özen
N. Erden
R. Coşar
İ. Şen

2023-2024 Dönemi
Mezunlarımızı Kutluyor,
Kendilerine
Başarılarla Dolu Bir Meslek
Hayatı Diliyoruz.

TÜRK BÖBREK VAKFI BURS FONU BANKA HESAP BİLGİLERİ

İŞ BANKASI BAKIRKÖY TİCARİ ŞUBESİ

IBAN: TR58 0006 4000 0011 3960 0189 21

Açıklama kısmına adınız ve soyadınızla birlikte "burs bağışi" olarak belirtmenizi rica ederiz.

2020 MEZUNLARIMIZDAN DR. VEDAT YARDIMCI, VAKFIMIZI ŞIRNAK ULUDERE'DE TEMSİL EDİYOR

Bugüne kadar vakfımızla yolları kesişen yüzlerce öğrencimiz, görev yaptıkları illerde toplumumuza şifa dağıtıyor.

2020 Mezunlarımızdan Dr. Vedat Kaya, bir süre önce atandığı Şirnak'a bağlı Uludere ilçesinin Şenoba beldesindeki aile sağlığı merkezinde belde sakinlerine sağlık hizmeti verirken, çocuk sağlığına aynı bir önem veriyor.

Aile sağlığı merkezi hemşireleri ile Şenoba Mevla İlk ve Ortaokulunu ziyaret eden Dr. Vedat Yardımcı, vakfımızın "Böbrek Sağlığının Korunması İçin Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" projesi kapsamında hazırladığı Böbrek Dede kitap setlerini öğrencilere hediye ederek, çocuklara böbrek sağlığı, beslenme, hareketin önemi, aşırı tuz ve şeker tüketiminin sağlığına etkileri konusunda bilgiler verdi.



TÜSEV 2022 YILI MÜTEVELLİLER HEYETİ TOPLANTISI GERÇEKLEŞTİ

Vakıfların kurduğu vakıf olarak da bilinen TÜSEV - Türkiye Üçüncü Sektör Vakfı 2024 Yılı Olağan Mütevelliler Heyeti Toplantısı 22 Mayıs Çarşamba günü, Vehbi Koç Vakfı ev sahipliğinde Divan İstanbul Otel'de gerçekleşti.

Toplantının Divan Başkanlığına, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk yapıldı.

TÜSEV'in 2023 yılı faaliyetlerinin aktarıldığı toplantıda, 2023 yılı mali tabloları, bağımsız denetim ve Denetim Kurulu raporları paylaşılarak TÜSEV Temsilciler ve Denetim Kurulu, Mütevelliler Heyeti üyeleri tarafından ibra edildi.

TÜSEV 2024 yılı çalışma programı üyelere aktarıldıktan sonra TÜSEV 2024 bütçesi görüşülerek üyeler tarafından onaylandı.

TÜSEV'e yapılan üyelik başvurularının değerlendirilmesi ve Mütevelliler Heyeti üyeleri tarafından onaylanması sonucunda Ahmet Demircan İnsanı Yardım Eğitim ve Sağlık Vakfı, Alman Liseler Kültür ve Eğitim Vakfı, Bir Adım Var Vakfı, Bulgurcu Vakfı, Sağlık ve Eğitim Vakfı ve Sivil Toplum için Destek Vakfı, TÜSEV üyeleri arasında kaldılar.

Mütevelliler Heyeti Toplantısı sonrasında düzenlenen etkinlikte ise TÜSEV üyeleri arasındaki ilişkiyi güçlendirmek ve iş birliği olanaklarını artırmak için bir çalışma yapıldı. TÜSEV üyelerinin birlikte hayata geçirebilecekleri çalışmalarını da değerlendirilip fikir alışverişinde bulunma fırsatı buldukları etkinlikte ayrıca üye topluluğunun gelecek dönemde hayata geçirebileceği faaliyetlerle ilgili de görüşler paylaşıldı.



YILIN İLK YARISI İTİBARIYLA VAKFIMIZIN İÇ DENETİMİ YAPILDI

Muhasebe finans kayıtlarımızın düzenli kontrolünün, öncelikle bağışçılarımıza ve destekçilerimize karşı birinci sorumluluğumuz olduğu bilinciyle vakfımızda hem bağımsız dış denetim hem de düzenli iç denetim yapılmaktadır. İç denetim konusunda vakfımızın Müteveli Heyet Üyesi olan uzman ve akademisyenden destek almaktayız. Türk Böbrek Vakfı 2024 yılı ilk yarısı iç denetimi İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Muhasebe Ana Bilim Dalı Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Evren Dilek Şengür tarafından gerçekleştirilmiştir.



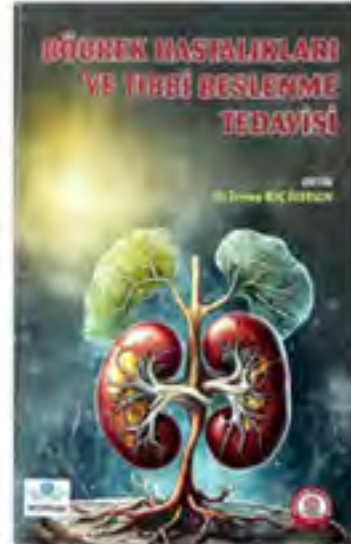
BÖBREK HASTALIKLARI VE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ KİTABI

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Koç Özerson'un editörlüğünü yaptığı "Böbrek Hastalıkları ve Tıbbi Beslenme Tedavisi" kitabı yayımlandı.



20 bölümden oluşan kitapta böbrek hastalığının önemi ve hastalığın evreleri, böbreklerin anatomi ve fizyolojisi, böbrek fonksiyonları, asit baz dengesi, idrar enfeksiyonları, nefrotik sendrom, akut ve kronik böbrek hastalıkları, son dönem böbrek hastalıklarında öncesi ve sonrası tıbbi beslenme tedavisi, diyaliz çeşitleri ve beslenme tedavileri, böbrek nakli transplantasyon konuları ve beslenme ilkeleri üniner sistem taş hastalığı, tüm böbrek hastalıklarında çeşitli vaka hikayeleri ile hastaların çok zorlandığı yemek tarifleri gibi konular temel özellikleri ile anlatılmaktadır.

Güncel Türkçe kaynağın çok az olduğu bu konuda yayımlanan bu kitap konusu hakkında çalışmak isteyen diyetisyenler için en önemli kaynak olacaktır.



TÜRK BÖBREK VAKFI SOMA ANAOKULU BAŞARILI ÇALIŞMALARINI SÜRDÜRÜYOR

Türk Böbrek Vakfı Soma Anaokulu, hizmete girdiği 2017 yılından bugüne artan bir ivme ile çalışıyor ve başarılarına yenilerini eklemeye devam ediyor.

Okulumuzda oluşturduğumuz entegre yönetim sistemleri (TS EN ISO 9001, TS ISO 14001, TS EN ISO 45001) bakanlık dışı faaliyetlerimiz 18-21 Şubat tarihleri arasında gerçekleştirildi. Yapılan değerlendirme sonucunda çalışmalarımız uygun bulundu ve denetim olumlu sonuçlandı. Denetim sonunda üçlü sistemimize ait standart belgeleri almaya kurum olarak hak kazandık. Böylece Manisa'da üçlü entegre yönetim sistemi belgelerine sahip olan ilk eğitim kurumu olmanın hakkı gururunu yaşıyoruz. Süreçte emeği geçen tüm paydaşlarımıza, okul kadromuza, velilerimize ve yerel yönetimlere teşekkür ederiz.

7 Ocak'ta Soma Rehberlik Araştırma Merkezi tarafından beş yaş grubu öğrencilere uygulanan "Froştig Gelişimsel Görşel Algı Testi" sonuçlarıyla ilgili olarak velilere bilgilendirme toplantısı yapıldı.

6 Şubat tarihinde "Okulumda Sağlıklı Besleniyorum" projesi kapsamında Soma İlçe Tarım Müdürliğünden gıda mühendisleri okulumuzu ziyaret ederek öğrencilerimize sağlıklı beslenmeyle ilgili önemli bilgiler aktardılar.

"Dilimizin Zenginlikleri" projesi kapsamında Soma bağımsız anaokulları olarak Dr. Gökçe Karaman Benli tarafından "Etkileşimli Kitap Okuma Yöntemi" konusunda değerli bilgiler edinildi.

22 Şubat'ta öğrencilerimiz, iklim değişikliğine dikkat çekmek amacıyla hazırladıkları pankartlarla "iklim değişikliği ile mücadele etmeli" gerçekleştirildi.

28 Şubat tarihinde Meslek tanıtımı kapsamında, öğrencilerimiz ayakkabılık hakkında

bilgiler edindiler:

1 Mart'ta İtfaiyecilik hakkında bilgi edinmek üzere Soma İtfaiye Amirliğine ziyarette bulunduk.

2 Mart'ta "Dilimizin Zenginlikleri" projesi kapsamında "Kültürel Öğeler İçerikler" teması çerçevesinde okulumuzda Karagöz-Hacivat gölge oyunu izledik.

14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında okulumuzda çeşitli etkinlikler düzenleyerek böbrek sağlığı konusuna eğildik.

27 Mart'ta Orman Haftası çerçevesinde okulumuzda etkinlikler yaparak kutlamalara kahıldık.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramımızı coşkuyla kutladık.

4-14 Mayıs tarihlerinde öğrencilerimiz, Soma Kültür Evi ve Soma Maden Müzesi'ni gezdiler.

15 Mayıs tarihinde "Çocuğum Okula Hazır mı?" projesi kapsamında öğrenci uygulama çalışmalarımıza devam ettik. Beş yaş grubu öğrencilerimize, okula ve okulun gerektirdiği kurallara ve öğrenmeye hazır olup olmadıklarını belirlemek amacıyla, gönüllülük esasına dayalı olarak "Metropoliten okul olgunluğu testi" uygulandı.

23 Mayıs'ta "Okul Dışında Günü" yaparak insan yaşamının sümesinde anlamların neden bu kadar önemli olduğunu öğrendik.



ÇOCUK YAŞLARDA VÜCUT GELİŞTİRMEK İÇİN GEREĞİNDEN FAZLA PROTEİN ALMAK BÖBREK SAĞLIĞINI BOZABİLİR



Türk Böbrek Vakfı, vücut geliştirmek için kullanılan ve ilse çocuklardaki çocuklara kadar inen steroid kullanımının tehlikeli boyutlara ulaştığına dikkati çekmek üzere "dozunda spor ve doğru beslenme" konusunda farkındalık yaratmak için Beyoğlu Belediyesi Halıcıoğlu Parkı Spor Alanı'nda etkinlik düzenlendi. Etkinlikte konuşan vakıf başkanı Timur Erk, sporcuların vücut geliştirme için kullandıkları ve ilse çocuklardaki çocuklarda da yoğun kullanıldığı görülen steroidlerin, protein tozlarının böbrek sağlığını bozabileceğini söyledi.

Bunu obezite kadar tehlikeli bir salgın olarak gördüğünü ifade eden Erk, "Çocuk yaşlarda vücut geliştirmek için bazen aşırı, hafif olması gerekenden fazla protein almak ciddi sıkıntı yaratabiliyor, böbrek sağlığı bozulabiliyor. Tıpkı ağır kesiciler gibi, ağır kimyasal maddeler içeren bütün ilaçlarda olduğu gibi, yüksek dozlu proteinlerin de böbrek sağlığına negatif etkileşimi söz konusu. Dolayısıyla steroidler böbrek sağlığını zorluyor, böbreği yoruyor. Böbrek yorulunca kendini defansa, yani savunmaya geçiyor, böbrek yetmezliği başlayabiliyor." diye konuştu.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Şensu Dinçer de steroid kullanımının organlara verdiği zararı ve hayatı tehlikeye soktuğunu belirtti. Spora başlama yaşının düşmesinin bir yandan sevindirici bir gelişmeysen, diğer yandan özellikle fitness tarzı, bireysel sporların beraberinde getirdiği birtakım tehlikeler olduğunu belirten Dinçer, internette ve spor salonlarında arkadaşlıklar tavsiyesiyle besin takviyesi adı altında kul-

lanılan maddelerin tehlikesine dikkati çekti.

"BİLİNÇLENDİRİLMESİ GEREKEN BİR GENÇLİK VAR"

Bu şekilde kullanılan maddelerin birçoğunun sağlığa zararlı olduğuna işaret eden Dinçer, sözlerine şöyle devam etti: "Spor yaparken belirli bir kas kütlesine ulaşmak, belirli bir kuvvete ulaşmak için öncelikle uygun egzersiz, sağlıklı beslenme, uygun dinlenme ve antrenman periyodasyonunu gerekir. Bunlar yapıldığı zaman zaten istenilen yağsız, kaslı vücut görünümüne ulaşılabilir. Bunu hızlı bir şekilde elde etmek isteyen ve bilinçlendirilmesi gereken bir gençlik var. Onlar birtakım alumsuz sonuçlar doğurabilecek yan yollara sapabiliyorlar. Bu noktada en çok kullandıkları, besin takviyesi veya anabolik steroid grubu ajanlar dedüğümüz, aslında testosteron türevi olan, yani vücudumuzda erkeklik hormonu olarak bilinen testosteron ve bunun sentetik türevlerinin yaygın bir şekilde kullanımını görüyoruz. Bunlar aslında ilaç grubu. Yani hormon."

Dışardan hormon verildiğinde vücudun kendi ürettiği hormonun baskılandığını dile getiren Dinçer, "Kas üretmek için alınan hormon düzeyi, fizyolojik dozlardan çok çok üstünde ve bu dozlardan bir takım yan etkileri oluyor. En basitinden başlayacak olursak, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında hafif bir bozulmayla seyredebilir. Ama bu daha da ilerleyebilir, böbrekten protein kaçığına sebep olabilir, böbreğin ana yapısal birimlerinde hasara sebep olabilir ve nefrit dediğimiz böbrek iltihabına gidebilir. Hatta bunları kullanan kişilerde kronik böbrek yetmezliği, bazen nadir vakalarda da böbrek tümörü bile tespit edilmiş" dedi. Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Emrah Özdemir ise protein tozu ve steroid kullanmadan sağlıklı vücut geliştirmeye ilişkin bilgiler paylaştı.



TOPLUM SAĞLIĞI İÇİN GÜÇ BİRLİĞİ



11. Türkiye Sağlık Bakanlığı'nın... TBV'nin... Sağlık Bakanlığı'nın... TBV'nin... Sağlık Bakanlığı'nın... TBV'nin...

Üç yetişkinden biri tansiyon hastası

Türk Böbrek Vakfı (TBV), obezite, yüksek tansiyonlu ve diyabet hasta olarak sınıflandırılan hipertansiyon, beyin tansiyon hastalarıyla beraber obezite hastalarının...



'Sağlıklı beslenme' projesinin 37. ili Manisa

Manisa Valisi, Manisa'da faaliyet gösteren TBV'nin 'Sağlıklı Beslenme' projesinin 37. il olarak Manisa'ya ulaştırıldığını...



Türk Böbrek Vakfı için sahnede

Nesrin Sargın, 'Aşk ve Cesaret' adlı filmi sahneye taşıyan TBV'nin...



MÜZİKALIN TÜM GELİRİ YARDIMA

Müzikalın tüm gelirleri TBV'ye bağışlanacak. 'Manisa'da...



Türk Böbrek Vakfı'nın... TBV'nin... Sağlık Bakanlığı'nın... TBV'nin...

Manisa genelinde sağlıklı beslenme seferberliği başlatıldı

Manisa'da sağlıklı beslenme seferberliği başlatıldı. TBV'nin...

Manisa genelinde sağlıklı beslenme seferberliği



Manisa'da sağlıklı beslenme seferberliği başlatıldı. TBV'nin...



Manisa'da sağlıklı beslenme seferberliği başlatıldı

Manisa'da sağlıklı beslenme seferberliği başlatıldı. TBV'nin...



Bayram ikramları YADIMLIK OLSUN

Bayram ikramları YADIMLIK OLSUN. TBV'nin...



'Yeda' oyuncularını ayakta alkışlandı

'Yeda' oyuncularını ayakta alkışlandı. TBV'nin...

3 YETİŞKİNDEN BİRİ TANSİYON HASTASI

3 yetişkinden biri tansiyon hastası. TBV'nin...

Türk Böbrek Vakfı ile işbirliği protokolü imzalandı

Türk Böbrek Vakfı ile işbirliği protokolü imzalandı. TBV'nin...

Türk Böbrek Vakfı İle İş Birliği Protokolü İmzalandı

Türk Böbrek Vakfı ile "Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Zararları ile Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" Eğitim Projesi kapsamında iş birliği protokolü imzalandı.

Bu protokol ile Mardin İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve TBV, birliktirlerceki



resmi ve ilzaf anaokulu, ilkököl ve ortaokullarda, öğretmenleri, öğrencileri,

öbreyeylerine/velilerine böbrek sağlığı ve böbrek hastalıkları bağta olmak üzere, ağır şeker ve tuz tüketiminin insan sağlığına zararları, ağır tüketiminin oluşturduğu şeker (diyabet) ve yüksek tansiyon (hipertansiyon) gibi hastalıklardan korunma, doğru beslenme, sağlıklı alışkanlıklar edinme, sporun hayatımızdaki yeri konularında bilgilendirme ve bilinçlendirme eğitimleri verilecek. Akbulcahan ADMTŞ

Kalp böbreği böbrek kalbi BOZUYOR



Birçok hastalık kalp ve böbrek arasında ilişki vardır. Kalp ve böbrek birbirini etkiler. Kalp hastalıkları böbrekleri etkilerken böbrek hastalıkları kalbi etkiler. Kalp hastalıkları böbrekleri etkilerken böbrek hastalıkları kalbi etkiler. Kalp hastalıkları böbrekleri etkilerken böbrek hastalıkları kalbi etkiler.

Türkiye'de her 3 yetişkinden biri tansiyon hastası

Türk Böbrek Vakfı (TBV), tansiyon hastalıklarının ve diyabetin bulaşıcı olmadığını, doğru beslenme ve yaşam tarzı önerileriyle kontrol altına alınabileceğini belirtiyor.

Vakıf, tansiyon hastalarının doğru beslenme ve yaşam tarzı önerileriyle kontrol altına alınabileceğini belirtiyor. Tansiyon hastalarının doğru beslenme ve yaşam tarzı önerileriyle kontrol altına alınabileceğini belirtiyor.

NEVRA SEREZLİ AYAKTA ALKIŞLANDI



NEVRA SEREZLİ AYAKTA ALKIŞLANDI

Tedbir için yılda 1 kez doktor kontrolü şart

Böbrek hastalıklarının tedbir için yılda 1 kez doktor kontrolü şart. Böbrek hastalıklarının tedbir için yılda 1 kez doktor kontrolü şart.



Diyaliz hastalarında en önemli ölüm sebebi kalp yetersizliği

Diyaliz hastalarında en önemli ölüm sebebi kalp yetersizliği. Diyaliz hastalarında en önemli ölüm sebebi kalp yetersizliği.



Diyaliz Merkezi'nin kapıları kapatılıyor



Türk Böbrek Vakfı'nın Ankara merkezli faaliyetleri kapsamında Ankara'da bulunan bir diyaliz merkezinin kapıları kapatılıyor. Türk Böbrek Vakfı'nın Ankara merkezli faaliyetleri kapsamında Ankara'da bulunan bir diyaliz merkezinin kapıları kapatılıyor.

GÜNDE 150 GRAM SEKER TÜKETİYORUZ



Çocuklarda obezite ve diyabet arttı

Böbrek hastalarına can veren hastane kapanıyor



Böbrek hastalarına can veren hastane kapanıyor

Türk Böbrek Vakfı'na Lions Dernekleri'nden önemli bağış



Türk Böbrek Vakfı'na Lions Dernekleri'nden önemli bağış

DÜNYADA 2 MİLYONDAN FAZLA KİŞİ DİYALİZ TEDAVİSİ GÖRÜYOR



DÜNYADA 2 MİLYONDAN FAZLA KİŞİ DİYALİZ TEDAVİSİ GÖRÜYOR

Türk Böbrek Vakfı ile işbirliği protokolü imzalandı



Türk Böbrek Vakfı ile işbirliği protokolü imzalandı

Obesite çocukları da tansiyon hastası yaptı



Obesite çocukları da tansiyon hastası yaptı



40 yıllık böbrek hastanesi kapısına kilit vuracak

Türk Böbrek Vakfı'nın 40 yıldır kronik böbrek hastalarına hizmet verdiği İstanbul Bahçelievler'deki diyaliz merkezi ile Hizmet Hastanesi 31 Ocak'ta kapanıyor. Bu kurum da kamu tarafından vakti tahsis edilen araziler üzerine kurulmuştu. Türkiye'nin en büyük kapasiteye sahip diyaliz merkezi olan Hizmet Hastanesi'nde 2008'den bu yana her yıl yaklaşık 100 böbrek nakli yapılırken, kapama kararının nedeni ise

BÖBREĞİ VURAN TAHLİYE

10 YILIN İÇİNDE

3.000 kişiye diyaliz hizmeti, 100'den fazla diyaliz ünitesi, 200'den fazla personel...

Hizmet Hastanesi "mirasçı" kurbanı oldu

31 Ocak 2023'te kapanan Hizmet Hastanesi, TBV'nin 40 yıllık hizmet alanı oldu.

Dünyada 2 milyondan fazla kişi diyaliz tedavisi görüyor

Her yıl yaklaşık 1 milyon kişiye diyaliz tedavisi gerekiyor. TBV, bu kişilerin hayatını kurtarmak için çalışmalar yapıyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI İLE İŞBİRLİĞİ PROTOKOLÜ

1 Ocak'ta TBV ile Sağlık Bakanlığı'nın TBV ile işbirliği protokolü imzalandı. Protokolün amacı, böbrek hastalarının sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırmaktır.



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'den Yargı dizisi ekibine çağrı

Yargı dizisi ekibine çağrı yapan TBV Başkanı Timur Erk, "40 yılına giren TBV'nin, böbrek hastalarının hayatını kurtarmak için çalışmalarını sürdürdüğünü belirtti."

Böbreklerinizi yılda bir kez kontrol ettirin!
Günlük Diyaliz Böbrek Gücü için Bakırcıya ulaşın. TBV, böbrek hastalarının sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırıyor.



Türkiye'de her 3 yetişkinden biri TANSİYON HASTASI

Hipertansiyon, dünya genelinde en yaygın sağlık sorunlarından biridir. TBV, hipertansiyonun böbrek sağlığına etkilerini vurguluyor.

BAYRAMDA DİNLENMEMİŞ ETTEK, ŞERBETLİ TATLIYI VE ABARTILMIŞ KAHVALTI SOFRALARINDAN UZAKDURUN!

Bayram tatlıları ve şerbetli yemekler böbrek için zararlıdır. TBV, sağlıklı bayram geçirmeyi öneriyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN BAYRAMLIK UYARI

Bayram tatlıları ve şerbetli yemekler böbrek için zararlıdır. TBV, sağlıklı bayram geçirmeyi öneriyor.

Böbreklerinizi yılda bir kez kontrol ettirin!

Günlük Diyaliz Böbrek Gücü için Bakırcıya ulaşın. TBV, böbrek hastalarının sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırıyor.



İKRAMI GERİ CEVİRMİYİN TADIMLIK YİYİN

Tadımlık yemekler, böbrek için faydalıdır. TBV, sağlıklı beslenmeyi öneriyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN "SENEDE BİR GÜN" ÇAĞRISI!

"Sene Bir Gün" etkinliği, böbrek hastalarının farkındalığını artırıyor. TBV, bu etkinliğin düzenlenmesini istiyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN SENEDE BİR GÜN ETKİNLİĞİ

"Sene Bir Gün" etkinliği, böbrek hastalarının farkındalığını artırıyor. TBV, bu etkinliğin düzenlenmesini istiyor.

Türk Böbrek Vakfına MİRASCI TAHLİYESİ

Türk Böbrek Vakfı'na mirasçı tahliyesi, böbrek hastalarının sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırıyor.

MANŞ' I GEÇEN İLK TÜRK KADINI: NESRİN OLGUN ARSLAN

"Kıyıda çıkıp yaklaşık 10 metre yürüdükten sonra tepreğe uzandım. O ıslak, o buz gibi tepreğin bana ne denli sıcak geldiğini anlatamam. Bir dev yarıydım..."

Bu sözler 1979 yılında toplam 16 saat 27 dakika şuda kalarak, Manş Denizi'ni yüzerek geçen ilk Türk kadını unvanının sahibi olan Nesrin Olgun Arslan'a ait

1957 yılında Adana'da dünyaya gelir Nesrin. Yedi yaşındayken ailesinin teşviki ile başladığı yüzmede, on altı yaşına kadar 100'a yakın madalya ve kupa kazanır. 1964'lerin Adana'sında Atatürk Yüzme Havuzu Türkiye'nin milli takım yüzücülerini çıkarır. O zamanlar Türkiye'de kapalı yüzme havuzu olmadığı için Adana sıcak iklimi sayesinde yüzme sporuna gönül verenlere 5-6 ay antrenman yapma şansı tanınmaktadır. Bir de buna sulama kanallarında akıntıya karşı yapılan antrenmanlar eklenince, Nesrin yaşlılardan çok daha güçlü ve dayanıklı bir bedene kavuşur.

On yedi yaşında maraton yüzmeye başlar. Dört kez Mersin, iki kez Adana, birer kez de Çanakkale ve Kıbrıs maratonlarını yüzer. 17 yaşında üniversite eğitimi için Ankara'nın yoluna çıkar. Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'nde okurken bir imal uğruna nerede olduğunu bile bilmediği Manş Denizi'ni aşmaya karar verir. Bir gün kafinde sigara içtiğini gören Beden Terbiyesi Bölge Müdürü Tuncağ Şenyüz'ün "Maşallah! Ne de güzel sigara içiyorsun! Sen böyle mi yüzücü olacaksın? Yok kızım yak. Sen yüzücü olamazsın. Yarın havuza gelme!" diye çıkışması üzerine, "Hayır bırakmayacağım hem de Manş'i geçeceğim" der. Ertesi gün soluğu antrenör Kutul Özükkü'nün yanında alır. "Ben Manş'i geçeceğim, antrenörüm olur musunuz?" diye sorar. Cevap kesindir. "Yarın gel. 10 kilometre aralıksız yüzebilersen çalıştırırım seni". Ayağına kramplar gire gire, tam bes saat aralıksız yüzerek 10 kilometreyi tamamlar. Özükkü'yü antrenörlüğe ikna eder ama asıl iş şimdi başlamıştır.

Dört yıl boyunca aralıksız her gün sabah üç, akşam üç olmak üzere toplam altı saat antrenman yapar. Ahlan binlerce kulaca sonunda İngiltere'ye gitmeye karar verir. Devletten tek bir kuruş dahi almadan, biriktirdiği halçıklar, annesinin emekli maaşı, 1976'da Manş'i dünya rekoru kırarak geçen milli yüzücü Erdal Acel ve Adana Demirspor Başkanı'nın maddi destekleri ile İngiltere'ye giderler. 17 ülkeden gelen diğer yüzücüler gibi otelde kalmaya paraları yetmez, mütevazı bir pansiyonda kalıp yemeklerini kendileri pişirirler. İlk antrenmanında tam bir şok yaşar Nesrin Olgun. Adana'nın 30 derecelik suyunda çalışan bir yüzücü için 14 derecedeki su, biraın yüzmeyi girilecek gibi bile değildir. Nitekim suya atılması ile çıkması bir olur. Buna da bir çare bulunur, ilk gün otuz saniye, ertesi gün 1 dakika, daha ertesi gün 5 dakika derken Manş'in buz gibi suyuna vücudunu adapte etmeye çalışır. Nihayet 27 Ağustos akşamı macera başlar. Yıllar sonra o akşamı aif duygularla şöyle dile getirecektir: "Karanlıklar içinde dalgaların Manş'a dalımış düşünüyorum. Havanın soğukluğundan mı, heyecandan mı iliklerime kadar ürpertiyorum. Sulorim ve dalgaların hissi ile kulakların zorklukları. Dalgalar köpüre köpüre karanlıklara doğru uzayıp gidiyor..." Altı binlerce kulaca rağmen vücudu suyun soğukluğuna hiç alışamaz. Kendini kaybetmemek için kulaklarını sayar. 10 saat sonra kıyı görünür, yaklaşık 700 metre vardır ve insanları seçebilmektedir, çok sevinir. En fazla yarım saat daha yüzeceğini düşünürken, kafasını kaldırdığında kıyıda daha da uzaklaşmış fark eder. Güvenlik teknesine bakar, onları da yüzü allak bulaktır. Saatteki hızı 4 km olan med-pezir dönüştür ve kıyıya ulaşmasını engellemektedir. Bir ara başaramayacağını düşünüp güvenlik teknesine almayı teklif ederler, kabul etmez. Bedeninin acısına kalkanarak, sürekli kulaklarını sayıp kendini kaybetmemeyi başararak fazladan 34 km ve 5 saat daha yüzüp kıyıya varır.

Kuş uçuşu 33 km olan Manş Denizi'ni geçmeyi dünya çapında yaklaşık o güne dek 5000 kişi denemiştir. Başarılı olanların sayısı 399'dur, bunlardan 50 tanesi kadındır. İşte Nesrin Olgun Arslan henüz 22 yaşında iken bu 50 kadından biri olmuştur. Türkiye'ye bu gururla dönen Nesrin Olgun Arslan'ın spor yaşamı hep mücadele ile devam edecektir. Kadın olması dolayısıyla yüreklenirler bir yana engellendiği zamanlar olur. 8 erkek yüzücü ile birlikte Mersin Limanı'na kadar 15 km'lik bir marafona katılır. En yakın rakibini 9 dakika geçerek birinci olur. Ödül töreninde madalya için kürsüye çıkmayı beklerken, ikinci gelen ve Mersin eşrafından tanınmış bir şahsın oğlu olan erkek yüzücü birinci ilan edilir. Gerçekle, erkeklerin arasında tek kadın olarak



katıldığı için klastırah dışı yarışmış olmasıdır. Annesi, babası ve antrenörü sonuca iliraz ederek basına da yarışılan bir kampanya başlatırlar. Ve Nesrin Olgun Arslan, Manş'i geçmesinden çok, hakkının yendiği Mersin Maratonu ile yurt çapında adını duyurur.

Nesrin Olgun Arslan için ne kadar güç olsa da Manş'i geçmiş olmak hayatının kısa bir dönemine aif başarıdır. Oysa o tüm yaşamı boyunca, aldığı eğitimin hakkını vererek binlerce kişiye sporu sevdirdi. Onların sadece spor öğretmek, antrenörü değil samimi ve sıcak karakterleriyle Nesrin oblası olur. 2000 erkek işçinin çalıştığı Adana Çimento Sanayii'nde, başvuran erkek adayların arasından seçilerek 12 yıl boyunca spor uzmanı olarak çalışır. 4000 çocuğa yüzme öğretir. 1999 yılında kendi isteğiyle emekli olur ama evde oturmanın kendisine göre olmadığını anlaması sadece bir ayını alır. Başkent Üniversitesi Başkent Okullarında Spor Koordinatörü olarak göreve başlar. Armada Spor Kulübü'nü kurarak, Adanalı kadınlara yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek için çalışır. Yetmez, 2015 yılında Manş Denizi'ni yüzerek geçen ilk Türk kadın takımının kaptanı olur ve 16 saat 44 dakikalık bir derece ile tarihe bir kere daha adını yazdırır. 2016 yılında ise kaptanlığını yaptığı Çiğın Türkiyer Kadın Yüzme Takımı, Capri Adası'ndan başlayıp Napoli Baia'da son bulan 36 km'lik rotayı geçen ilk Türk takımı olur. Takımı, 10 saat 56 dakikalık derece ile aynı zamanda "En İyi Kadın Takımı" unvanını da alır.

Kaynak: Özlem KEKEÇ BÜLBÜL

YAZ İÇİN OKUMA ÖNERİLERİ

Değerli okurlarımız, bu sayıda sizlere yaz boyunca okuyabileceğiniz kitaplar için birkaç öneride bulunmak istedik.

Hamnet: Hamnet, 2020 yılında yayınlandığında Women's Prize for Fiction ödülüne layık görülen, ödülünü de sonuna kadar hak eden şahane bir eser. Türkçe'ye kazandırırken edebi lezzetinden bir şey kaybetmemesinden ötürü çevirmen Kıvaç Güneş büyük bir feşekkürü hak ediyor. Kitap, William Shakespear'ın küçük yaşta salgın hastalıktan kaybettiği oğlu Hamnet'in kurgusal hikayesini anlatmakta. O döneme ait kısıtlı bilgi erişiminden ötürü yazar Maggie O'Farrell tamamen hayal gücü ve şiirsel kalem ile hikayeyi kurgulamış. Bu nedenle kitaba "tarihi roman" demek doğru olmaz.

Yazar, Shakespear gibi güçlü kişiliği ikinci planda bırakarak; hikayeyi eşi Agnes'in gözünden yazmayı tercih etmiş. Küçük Hamnet'in ölümüne adım adım giden yolda ve sonrasında yaşadığı yaş sürecinde annenin tüm acısını kalbinizin orta yerinde hissediyorsunuz. Eserin sürükleyici yapısı, yazarın masalsi ve şiirsel dili ile bambaşka şekilde güçlendirmiş. Geriye arkanıza yaslanıp 1500'lerin sonu İngiltere'sinin kısa bir dönemine tanıklık etme keyfi kalmış.



Lizbona Gece Treni: Antik diller öğretmeni Raimund Gregorius İsede ders sırasında ansızın sınıftan çıkar, duyduğu Portekizce bir kelimenin büyümesine kapılarak yaşadığı şehri, düzenli hayatını terk edip hakkında hiçbir şey bilmediği gizemli bir Portekizli'nin, doktor ve yazar Amadeu Prado'nun izini sürmek üzere Lizbon'a doğru trenle yola çıkar. Kitabımız böyle değişim, yola çıkma hikayesi ile başlıyor. Dülere olan yakınlığı ve belki de üstün zekası ile elinde Portekizce sözlük, dilbilgisi kitabı ile bir sahafta bulduğu Prado'nun hayat, aşk, yalnızlık, arkadaşlık ve ölümle ilgili notlarının bulunduğu kitabını çevirmeye başlar. Lizbon'da 30 yıl önce beyindeki anevrizma nedeni ile ölen Prado'nun akrabalarını, dostlarını bulmak ve onu daha iyi anlamak, tek yaşam amacı haline gelir. Kitap Gregorius'un Prado'yu keşfederken Portekiz'in dilki dönemini, dostlukların nasıl sınırdığını ve Gregorius'un benzer bir hastalık şüphesi ile hastaneye yatması ile sonlanıyor. Yazar kahramanın sonunu okuyucunun hayal gücüne bırakıyor.



Evlilik Portresi: Yaz okumalarına Maggie O'Farrell'in büyüleyici ile kalem ile devam ediyoruz. Gene gerçek tarihi kişilerden yola çıkılarak yazılan kurgu bir roman "Evlilik Portresi". Bu sefer 1500'ler İtalyasındayız. Yazar, Medici Ailesinin küçük kızı Lucrezia de Medici'nin, Ferrara Dükü Alfonso ile evlendikten sonra 1 yıl içinde şüpheli şekilde ölümünden yola çıkarak kurguladığı eserini okumamıza sunmuş. Biliyoruz ki dönemin güçlü ailelerinin çocuklarının evlilikleri sadece siyasi, politik ve ekonomik gücün korunması, güçlendirilmesi için aile büyükleri tarafından planlanıyor. Evlilikte kadından beklenen ilk günden itibaren sağlıklı çocuklar şında kendisinden 12 yaş b-karı olduğunu bilmeden ev-kalamadığı her ay sarayın ve hastalanıyor, eşinin Katolik yapabileceği için adım adım yaklaşıyor. O dönemde yaygın ünlü ressamlarınca portresi kitabın adını iftihar ettiği evlilik ti'de sergilenen gerçek bir res-evliliklerinin analizi yapıyor.



Lucrezia 15 yaşında Alfonso ile Alfonso'nun leniyor. Lucrezia hamile eşinin psikolojik baskısı ile İtalya'da başka bir evlilik -dağal görünümü- ölümüne olduğu üzere evlilik sonrası yapıyor. Yazar böylece portresi ile hem Piazza Pa-mi hem de dönemin soylu



Sokço'da Kış: Kuzey-Güney Kore'nin sınırında küçük bir kasaba olan Sokço'da yazlar gelen turistler ile hareketli kışlar ise bi o kadar sıklıdır. 24 yaşındaki isimsiz kahramanımız Seul'da üniversite eğitimi almasına rağmen eski bir pansiyonda resepsiyonist, aşçı, temizlikçi olarak çalışır. Pansiyonda Fransa'dan gelen çizgi roman ustası Kerrand, dış dünyadan gelmesi nedeni ile kahramanımızın ilgisini çeker. Kızımızın babasının da Fransız olması nedeni ile ne yalan söyleyeyim kitabın sonuna kadar iki kahraman arasında bir bağlanı bekledim. Kısacık ancak ödüllü roman; dayatılan güzel-lik algısı, toplumun evlilik ve kariyer beklentisi içinde gittikçe yalnızlaşan kadının dramatik bir öyküsüdür.

"Sayfa içeriğinin oluşturulmasındaki katkıları için Dilara Çalışkan Çabuk'a teşekkür ederiz"

PROF. DR. MUSTAFA AKINCI'YI SAYGIYLA ANIYORUZ



Türk böbrek Vakfı'nda Yönetim Kurulu ve Danışma Meclisi Üyeliği yapan,
hastanemize yıllar boyu değer katan

hocalarımızdan, Sevgili Mustafa Hocamızı kaybetmenin derin üzüntüsünü içindeyiz.

Prof. Dr. Mustafa Akinci 1961'de Malatya'da doğdu. 1970-71 döneminde başladığı İstanbul Üniversitesi
İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1976'da mezun oldu.

1977'de aynı fakültenin Üroloji Kliniğinde ihtisasına başladı ve 1981 yılında ihtisas eğitimini tamamladı.

1981-1983 yılları arasında Malatya SGK Hastanesi'nde başhekim muavini ve
üroloji uzmanı olarak görev yaptı.

1983 yılında naklen İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Üroloji Ana Bilim Dalı'na
uzman asistan olarak atandı.

1986'da Sheffield Royal Hallamshire Hospital Üroloji bölümünden aldığı davet üzerine İngiltere'ye gitti ve
beş ay süre ile çalışmalar yaptı. Birlikte çalıştığı klinik şefinin tavsiyesi ile

The British Association of Urological Surgeons'a kayıtlı üye oldu.

London St. Thomas Hospital'da ESWL üzerine çalıştı.

1987'de Türkiye'ye dönerek İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Üroloji Ana Bilim Dalı'na uzman
asistan olarak çalışmaya başladı. 1987'de doçent, 1996'da profesör oldu.

Güler yüzü ve nezaketi ile hatırlanımızda yeri doldurulamayacak bir boşluk bırakarak aramızdan ayrılan

Prof. Dr. Mustafa Akinci'yi rahmetle anıyor, sevenlerine başsağlığı diliyoruz.

BÖBREK SAĞLIĞIN İÇİN UYANINCA GÜNE BİR BARDAK SUYLA BAŞLA

**SU İÇEREK
BÖBREKLERİNİ
ÇALIŞTIR,
GÜN BOYU 2 LİTRE
SU İÇMEYE
KENDİNİ ALIŞTIR.**



TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr



İŞİN GÖRÜNEN YÜZÜ ŞEKER,
GÖRÜNMEYENLER

DAHA BETER

Şeker hastalığının sebep olabileceği vahim sonuçlardan kaçınmak için;
Dengeli beslenin, hareketli yaşayın ve düzenli olarak kan şekerinizi ölçtürün.



TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr