



sağlık

Türkçe Almanca Sağlık Gazetesi

Eine türkisch-deutsche Zeitung zum Thema Gesundheit 01/08



Sağlıklı Beslenme

Gesunde Ernährung

Seite 5



Bel ve Sirt Ağrıları

Chiropraktor

Seite 23



Sigarayı Bırakmak

Rauchstopp

Seite 30



Lösemi

Leukämie

Seite 34



Atilla Şahin ve Massimo Ceccaroni ile yapılan Reportaj 20. Sayfada

Sağlık – en değerli varlığımız Gesundheit – ein kostbares Gut

Son olarak ne zaman sağlığınız için zaman ayırdınız? Her şeyin hızlı yaşandığı günümüzde bu pek kolay değil tabii ki. Günlük hayatımızı, yoğun iş temposu, düzensiz yemekler ve az boş zamanlar belirlemektedir.

Sağlıklı bir yaşam için pek uygun koşullar değil bunlar. Sigara, az hareket, sağlıksız beslenme sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek faktörlerdir. İnsanın kendisini ne kadar sağlıklı hissettiği, onun kişisel rahatlığı ile bağlantılıdır. Vücut, zihin ve kişisel çevremiz birbirine bağlı elementlerdir ve bizim kişisel

rahatlığımızı ve hareketimizi de etkilemektedir.

Sağlığımız, şüphesiz en değerli servetimizdir. Hastalıklar, yaşam kalitemizi bozabilmekte. Ama sağlık ne demektir? Sağlıklı yaşamak için ve sağlığımızı güçlendirmek için neler yapabiliriz? Sağlık-

Fortsetzung auf Seite 2

Wann nahmen Sie sich das letzte Mal so richtig viel Zeit für Ihre Gesundheit? Heute, in unserer schnelllebigen Zeit, ist dies oft gar nicht so einfach. Unser Alltag ist oft geprägt von viel Arbeit, unregelmässigen Mahlzeiten und wenig Ausgleich und Freizeit.

Das sind nicht gerade gute Voraussetzungen für eine gesunde Lebensweise. Rauchen, zu wenig Bewegung oder ungesunde Ernährung sind Faktoren, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen können. Ob man sich gesund fühlt oder nicht, hat zu einem grossen Teil auch mit dem individuellen Wohlbefinden zu

tun. Körper, Geist und das persönliche Umfeld sind eng miteinander verbunden und beeinflussen unser persönliches Befinden.

Gesundheit ist zweifellos ein sehr kostbares Gut. Krankheit kann die Lebensqualität beeinträchtigen. Aber was be-

Fortsetzung auf Seite 2

Sağlık

Warum eine Gesundheitszeitung?

Migrantinnen und Migranten in der Schweiz geht es weniger gut als der einheimischen Bevölkerung. Dies zeigen verschiedene Studien. Migrantinnen und Migranten sind zum Teil grösseren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt und finden weniger leicht einen adäquaten Zugang zum Gesundheitssystem. Zusätzlich zeichnet sich in verschiedenen Bereichen ein grösseres Risikoverhalten ab. So treiben beispielsweise Migrantinnen und Migranten weniger Sport und rauchen häufiger als die Schweizer Bevölkerung. In Basel leiden Kinder mit Migrationshintergrund ausserdem öfter an Übergewicht.

Die neue vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt herausgegebene Gesundheitszeitung *Sağlık* legt deshalb ihren Fokus auf die zugezogene, fremdsprachige Bevölkerung und will ihr den Einstieg in die vielfältigen Gesundheitsförderungsangebote erleichtern. Das Magazin wird deshalb zweisprachig herausgegeben. In der vorliegenden Pilotausgabe ist es neben der deutschen die türkische Sprache. Im Vordergrund steht die alltagsbezogene Gesundheitsförderung, weshalb besonders auf lokale Angebote hingewiesen wird.

Die Leitidee der Zeitung ist, dass die Förderung der Gesundheit beim eigenen Verhalten beginnt. In der Zeitschrift *Sağlık* werden deshalb viele basissnahe Präventionsangebote vorgestellt, welche von der ganzen Bevölkerung in Anspruch genommen werden können. Gesundheitsförderung und Prävention soll in der Zeitschrift aber nicht mit dem Drohfinger zeigen. Die Leserinnen und Leser sollen vielmehr lustvoll unterstützt und motiviert werden, die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Bitte nehmen Sie die Angebote in dieser Zeitschrift aktiv wahr und fördern Sie damit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Anregungen, Ideen und Kommentare zu dieser ersten Ausgabe der Gesundheitszeitung nimmt das Team der Gesundheitsförderung Basel-Stadt gerne entgegen.

Kontaktadresse: Gesundheitsförderung,
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, g-p@bs.ch

Kendimiz hakkında

Yeni Gazete Sağlık neden yayınlanıyor?

Basel Şehrinin Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Sağlık gazetesi, halkı sağlık konularında daha iyi bilgilendirmek istemektedir. Burada özellikle günlük hayatın içindeki sağlık programları ön plandadır. Bu nedenle ağırlıklı olarak yerel ve bölgesel programlar hakkında bilgiler sunulmaktadır.

Bu gazete özellikle göçmenlere yönelik hazırlanmış olduğundan iki dildedir. Göçmenlerin de sağlık programlarına aktif olarak katılmasını sağlamak istemektedir. Elinizde bulunan gazete Türkçe - Almanca dilindedir.

İlk defa Yayınlanan Sağlık gazetesi ile ilgili düşünce ve fikirlerinizi «Gesundheitsförderung Basel-Stadt» ekibi severek göz önünde bulunduracaktır.

Adresimiz: Gesundheitsförderung,
St.Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, g-p@bs.ch

İçindekiler

Sağlık nedir?

Sayfa 4 **Gesundheit – was ist das?** Seite 4

Çocuklar iyi yemeği severler

Sayfa 5 **Kinder essen gerne gut** Seite 5

“Znüni” Kahvaltı bütün gün için enerji verir

Beslenme Piramidi

Sayfa 6 **Ernährungspyramide** Seite 6

Doğru beslenme – bir parça hayat kalitesidir

Göçmen kadınlar ve Fasnacht kıyafetleri

Sayfa 8 **Migrantinnen nähern Fasnachtskostüme** Seite 8

Sağlıklı dişler

Sayfa 10 **Gesunde Zähne** Seite 10

Diş Hekimi Dr. Timur Akçasayar'ın tavsiyeleri

Çocukların Sağlığı

Sayfa 12 **Gesundheit für Kinder** Seite 12

Günlük Hayat için pratik tavsiyeler

Herkese açık Sağlık Kursları

Sayfa 14 **Gesundheitskurse für alle** Seite 14

İsviçre Sağlık Sistemi hakkında Bilgiler

Hareket Piramidi

Sayfa 16 **Bewegungspyramide** Seite 16

Hareket etme çok önemlidir, aynı zamanda da eğlencelidir

Gsünder Basel

Sayfa 18 **Gsünder Basel** Seite 18

Beslenme – Hareket – Dinlenme

Sinyorlar için Jimnastik

Sayfa 19 **Gymnastik für SeniorInnen und Senioren** Seite 19

Futbol Ateşi

Sayfa 20 **Fussballfieber** Seite 20

Massimo Ceccaroni ve Atilla Şahin

Dr. Erman Küçük ile söyleşi

Sayfa 23 **Chiropraktiker Dr. Erman Küçük** Seite 23

Bel, Omuz ve Sirt ağrıları

Mavi Haç'ın çalışmaları

Sayfa 24 **Blaues Kreuz** Seite 24

AIDS hakkında farklı bir Bilgilendirme

Sayfa 25 **Sexual- und AIDS-Aufklärung einmal anders** Seite 25

HIV/AIDS Önleme

Sayfa 26 **HIV/AIDS Prävention** Seite 26

AIDS – konusunda Danışmanlık Hizmetleri

Dr. Thomas Steffen ile Söyleşi

Sayfa 28 **Interview mit Dr. Thomas Steffen** Seite 28

Sigarayı terk etmek ve yaşam kalitesi

Sayfa 31 **Nichtrauchen schafft Lebensqualität** Seite 31

Sigara Alışkanlığı

Sayfa 32 **Tabaksucht** Seite 32

Sigarayı terk etmek kolay değil

Lösemi

Sayfa 34 **Leukämie** Seite 34

“Pro Ali Deniz Contra Leukaemie” Derneği

Baselli Politikacılar ne düşünüyorlar

Sayfa 36 **Basler Politiker sagen ihre Meinung** Seite 36

Spor Yaraları

Sayfa 37 **Sportverletzungen** Seite 37

İlk Tedavi çok önemli

İlk Yardım

Sayfa 38 **Erste Hilfe und Nofallnummern** Seite 38

Acil Servislerin Numaraları ve Önemli Bilgiler

Fortsetzung von Seite 1

la ilgili bilgiler bu konuda faydalı olabilir. Yeni çıkan gazetemiz “Sağlık” Sizlere işte tam da bunu sunmak istiyor. “Sağlık” gazetesi çocukların ve yetişkinlerin sağlıkları ile ilgili bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, beslenme, sigara,hareket, alkol, AIDS’ önlemek, v.s değişik konularla da ilgili yazılar yayınlanmakta ve ele alınmaktadır. Kendi sağlığınız ve ailenizin sağlığı için önemli adımlar atabilirsiniz.

Bizler, bu konularda çalışmalar yapan değişik örgütlenme, dernekler ve Kurumlardan, programlarını rica ettik ve onları da Sizlere tanıtmak istiyoruz. Siz, SRK (İsviçre Kızıl Haçı) tarafından göçmenlere yönelik ilginç kurslar sunulduğunu, biliyor muydunuz? “Gsünder Basel” tarafından göçmenler için yüzme kursları sunulduğunu, biliyor muydunuz? “AIDS Hilfe” de Türkçe ve başka dillerde danışma – ve önlem alma programları sunulmaktadır, biliyor muydunuz? İlginizi çekti mi? O zaman, sayfayı çevirin lütfen!

Inhaltsverzeichnis

Sayfa 4 **Gesundheit – was ist das?** Seite 4

Sayfa 5 **Kinder essen gerne gut** Seite 5

Ein Znüni gibt Energie für den ganzen Tag

Sayfa 6 **Ernährungspyramide** Seite 6

Richtige Ernährung – ein Stück Lebensqualität

Sayfa 8 **Migrantinnen nähern Fasnachtskostüme** Seite 8

Sayfa 10 **Gesunde Zähne** Seite 10

Der Zahnarzt Dr. Timur Akçasayar gibt Tipps

Sayfa 12 **Gesundheit für Kinder** Seite 12

Praktische Gesundheitstipps für den Alltag

Sayfa 14 **Gesundheitskurse für alle** Seite 14

Informationen zum schweizerischen Gesundheitssystem

Sayfa 16 **Bewegungspyramide** Seite 16

Bewegung ist wichtig – und macht Spass

Sayfa 18 **Gsünder Basel** Seite 18

Ernährung – Bewegung – Entspannung

Sayfa 19 **Gymnastik für SeniorInnen und Senioren** Seite 19

Sayfa 20 **Fussballfieber** Seite 20

Massimo Ceccaroni und Atilla Şahin

Sayfa 23 **Chiropraktiker Dr. Erman Küçük** Seite 23

Ein gesunder Rücken

Sayfa 24 **Blaues Kreuz** Seite 24

Sayfa 25 **Sexual- und AIDS-Aufklärung einmal anders** Seite 25

Sayfa 26 **HIV/AIDS Prävention** Seite 26

Beratungsangebote der Aids-Hilfe beider Basel

Sayfa 28 **Interview mit Dr. Thomas Steffen** Seite 28

Sayfa 31 **Nichtrauchen schafft Lebensqualität** Seite 31

Sayfa 32 **Tabaksucht** Seite 32

Rauchstopp – nicht immer einfach

Sayfa 34 **Leukämie** Seite 34

Der Verein «Pro Ali Deniz Contra Leukämie»

Sayfa 36 **Basler Politiker sagen ihre Meinung** Seite 36

Sayfa 37 **Sportverletzungen** Seite 37

Eine gute Erstversorgung ist wichtig

Sayfa 38 **Erste Hilfe und Nofallnummern** Seite 38

Wichtige Informationen auf einen Blick

Fortsetzung von Seite 1

deutet Gesundheit überhaupt? Und was kann jede und jeder selber tun, um gesund zu bleiben oder seine Gesundheit zu verbessern? Tipps und Informationen über Gesundheit können dabei hilfreich sein. Unsere neue Zeitschrift *Sağlık* möchte Ihnen genau dies anbieten. *Sağlık* informiert rund um Gesundheit für Erwachsene und Kinder: Sie finden verschiedene Beiträge über Ernährung, Bewegung im Alltag, Rauchen, Alkohol und Aidsprävention und vieles mehr. Auf einfache Weise können Sie viel für die eigene Gesundheit und die ihrer Familie tun.

Wir haben verschiedene Organisationen und Vereine gebeten, ihre Angebote näher vorzustellen. Wussten Sie beispielsweise, dass das Schweizerische Rote Kreuz interessante Kurse speziell für Migrantinnen und Migranten anbietet, in denen wichtige Informationen zum schweizerischen Gesundheitssystem vermittelt werden, dass Gsünder Basel sehr beliebte Schwimmkurse für Migrantinnen im Programm hat oder die AIDS Hilfe beider Basel Beratungs- und Präventionsangebote auch in türkisch und anderen Sprachen anbietet? Interessiert? Bitte blättern Sie weiter!



Regierungsrat Dr. Carlo Conti

Vorsteher des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

Editorial

Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Es ist bekannt, dass die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper umgehen, die eigene Gesundheit massgeblich beeinflusst.

Auf einfache Weise können wir viel für unsere Gesundheit und die Gesundheit unserer Familie tun. So kann beispielsweise durch gesunde Ernährung, genügend Alltagsbewegung und einen guten Umgang mit Belastungssituationen viel für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden getan werden.

Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt setzt sich deshalb für eine praxisnahe Gesundheitsförderung ein. Prävention soll aber nicht mit dem Zeigefinger gemacht werden, sondern den Einzelnen lustvoll animieren und so zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen.

Mit dem vorliegenden Gesundheitsmagazin *Sağlık* möchte das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt besonders auch die zugezogene fremdsprachige Bevölkerung ansprechen. Die neue zweisprachige Zeitschrift bietet viele wertvolle Informationen zur Förderung ihrer eigenen Gesundheit und ihres Wohlbefindens. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Regierungsrat Dr. Carlo Conti
Basel Sağlık Bakanı

Sağlığımız en değerli varlığımızdır. Vücudumuza karşı davranışlarımız, sağlığımızı belirleyici olarak etkilemektedir. Oldukça basit önlemlerle, kendi sağlığımız ve ailemizin sağlığı için çok şeyler yapabiliriz. Sağlıklı beslenmenin yanı sıra, Günlük yaşam içerisindeki yeterli hareketlilik ve zor durumlarda iyi bir tutum, sağlığımız ve huzurumuz için çok önemlidir.

Basel-Stadt'ın Sağlık Bakanlığı, bu nedenle pratik hayata uygun sağlık programlarını hayata geçirmektedir. Bu anlamda da bir dizi önlemler almak istiyoruz. Fakat bu, insanları uyarmak için değil de, onları kendi sağlıkları için harekete geçirmek istememizden dolaydır.

Elinizde bulunan Sağlık dergisi ile Basel Sağlık Bakanlığı, özellikle Göçmen kökenli insanlara hitap etmek istiyor. Bu yeni hazırlanan ve iki dilde yayınlanmakta olan dergide, sağlığınızı ve huzurunuzu geliştirip, desteklemek için gerekli olan bir çok değerli bilgiler içermektedir. Bu anlamda elinizde bulunan dergiyi severek okumanızı dilerim.

Impressum



Sağlık 1. Baskı, 2008 / 1. Auflage 2008

Sahibi / Herausgeber

Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Yazışleri / Redaktion

Hüseyin Akin, Caroline Guggisberg, Zsofia Oroszlan,

Thomas Steffen, Daniel Kobell

Tercümelere / Übersetzungen

Peri Dürr

Dizgi/ Layout

Daniel Kobell, Compact AG, Basel

Baskı / Druck

Friedrich Reinhardt AG, Basel

İsmlama Adresi / Bestelldress

Gesundheitsförderung und Prävention Basel Stadt

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

g-p@bs.ch, www.gesundheitsdienste.bs.ch



ZOO BASEL
GANZ NAH BEIM TIER

Çekiliş!
5 Aile Giriş Kartı Kazanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için sayfa 20 ye bakınız.
Yeni katılım kartları ismarlamak için:
Gesundheitsförderung und Prävention
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Gesundheit - was ist das?



Gesundheit ist ein häufig gebrauchter Begriff, der aber nicht leicht zu definieren ist. Gesundheit könnte man sagen, heisst nicht krank sein. Diese einfache Definition der Gesundheit trifft zwar zu. Aber wo sind die Grenzen? War ich gestern wegen meinen lästigen Kopfschmerzen schon krank? Wann ist man oder fühlt man sich gesund?

Mitte der 40er Jahre hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Versuch gemacht die Gesundheit zu definieren. Dabei entstand eine bis heute häufig verwendete Gesundheitsdefinition. Gesundheit wird nach dieser Definition als Zustand von vollständigem körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens bezeichnet. Der gesunde Mensch ist nach dieser Definition nicht nur frei von Krankheit sondern fühlt sich auch mit sich und seiner Umwelt vollständig im Einklang.

Heute wird die Gesundheit eher als ein dynamischer Prozess verstanden, in welchem der einzelne Mensch versucht, mit seiner Umwelt in ein möglichst optimales Gleichgewicht zu kommen, um sich wohl zu fühlen. Vier Hauptdimensionen beeinflussen dieses Gleichgewicht: die biologisch-genetischen Gegebenheiten, die medizinischen Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, der eigene Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Tagesrhythmus, Stress, usw.) sowie Umweltfaktoren.

Einzelne kleine Störungen bringen, wenn genügend Reserven vorhanden sind, den Menschen nicht aus dem Gleichgewicht. Wir fühlen uns etwa trotz den lästigen, momentanen Kopfschmerzen insgesamt gesund.

Wie können nun die einzelnen Menschen ihre eigene, persönliche Gesundheit verbessern? Die Gesundheit verbessern, heisst nicht verzichten zu müssen. Es geht vielmehr darum, durch Aktivität die eigene Lebensfreude zu vergrössern. Daneben sollte man, sich Zeit für sich selber und seine Umwelt zu nehmen. Viele Informationen zum Thema Gesundheit sind heute leicht zugänglich, natürlich auch auf dem Internet. So bietet beispielsweise die Abteilung Gesundheitsförderung und Prévention des Kantons Basel-Stadt unter www.gesundheitsdienste.bs.ch viele nützliche Informationen rund um die Gesundheit an. Ein Einstieg in das persönliche Gesundheitsprogramm lohnt sich sicher, auch für Sie!

Sağlık nedir?

2000 yıl onesinde eski Yunan filozof Demokrit unu soyledi: "İnsanlar sağlıkları için tanrılara dua ederler, aslında bu gu'un kendi ellerinde bilmiyorlar" O donem olduğu gibi, bugun de sağlık ve hastalık kavramları insanların dillerinden düşmüyor. Gazetede sağlık sektorindeki fiyat patlamasını okuruz. Kuaforde bulunan dergiler sağlıklı bir yaşam için tavsiyeler sıralar. Akamları televizyonda kalp hastaları için geliştirilen en son tedavi yöntemleri sunulur.

Sağlık, tanımlanması zor olan bir kavramdır. Sağlık, hasta olmamak anlamını taşır. Bu basit açıklama doğrudur, ama hastalığın sınırı nerededir? Dün sürekli baım ağrıyor. Bu benim hasta olduğumu ifade eder mi?

1940 yıllarında Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) sağlık kavramını tamamlamaya alımıtı. O tanımlamaya göre, sağlıklı bir insan kendisini fiziksel, ruhi ve sosyal olarak huzurlu hissedendi. Sağlıklı olmak için, insan sadece hasta olmamak değil, çevresi ile de huzur ve uyum içinde olmasını da öngörür bu tanımlama. Fakat günümüzde baırsızı hatırladığımızda ve dıardaki trafik yoğunluğu yaşayan caddelere baktığımızda WHO tarafından yapılan tanımlamanın ne kadar iyimsiz olduğunu görmekteyiz.

Günümüzde sağlık, insanların çevreleri ile denge sağlamaya alıtđı dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu dengeyi dört faktör etkilemekte: insanın biyolojik ve genetik gerçeği, tıbbi imkanlar, kişisel yaşam tarzı ve evre. Kuk rahatsızlıklar, yeterince rezervi (sağlık potansiyeli) olduğunda, bu dengeyi sarsamıyor. Yani baağrsızı bizi rahatsız edebilir, ama buna rağmen yine de sağlıklı sayılırız.

Peki birey kendi sağlık potansiyelini nasıl geliştirebilir? Davranılarımız doğrudan sağlığımızı etkilemektedir. Aktif olduğumuz yıllarımızda ortaya çıkan hastalıklarımız ve kazalarımız, hatalı davranılarımızı değitirdiğimizde engellebilir. Bunların örneklersek: İsviçrede yapılan araba kazaların beşte biri ağır Alkol alımı ile bağlantılıdır. Akiğer kanserinin %90 ı ise sigaradan dolay ortaya çıkmaktadır. Bu hatalı davranışları bırakmak ise bizim elimizdedir.

Sağlık potansiyelini geliştirmek, bireylerden vaz geçmek anlamını taşımaz. Burada önemli olan aktivitelerle yaşam sevincini çoğaltmak. Bunun dışında insan kendine zaman ayırmalı ve çevresini algılamalı. Sağlık ile ilgili bilgiler internet gibi bir çok yerde bulunmaktadır. Basel-Stadt Kantonun Sağlığı Geliştirme ve Korunma Bölümü (Abteilung für Gesundheitsförderung und Preventation des Kantons Basel-Stadt) bu konu ile ilgili bir çok faydalı bilgiler sunmaktadır. (www.gesundheitsdienste.bs.ch) Kendi sağlığınız için hemen kişisel bir sağlık programı balatmak, Sizin için ok faydalı olacaktır.

Ein gesundes Znüni Kinder essen gerne gut

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder und Jugendliche Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit: Regelmässige Mahlzeiten unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Mit einem guten Frühstück, einem gesunden Znüni als Zwischenmahlzeit und ausreichend Flüssigkeit ist ein Kind bestens für den Schultag gerstet und kann sich gut auf den Unterricht konzentrieren. Zwischenmahlzeiten ergänzen diese Hauptmahlzeiten und verhindern dabei Heissunger.

Gesunde Ernährung macht Spass!

Sorgen Sie für Abwechslung und lassen sie Ihr Kind auch mal was Neues probieren. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Vollkornbrotten, Käsesorten, Nssen sowie Obst- und Gemüsesorten ab. So bringen Sie Farbe ins Znüni, was Kindern besonders Spass macht. Vermeiden Sie Weissbrot, Schokolade, gesusste Backwaren oder Getreidestengel. Stellen Sie das Znüni am besten gemeinsam mit Ihrem Kind zusammen. Für den Transport sind wieder verwendbaren Behälter besonders praktisch.

Bunlarla sağlıklı bir kuluk kahvaltısı (Znüni) hazırlanabilir

Kahvaltının gnlik hayatımızdaki onemi oldukça önemlidir. zellikle ocuklarımızı da bu konuda doğru beslenme ve sağlıklı yaşam konusundaimiden doğru bir şekilde hayata hazırlamak onların geleceklere için de mutlaka gereklidir. Özellikle Migrant ocuklarında görülen ağır kilo lar ise yanlış beslenmenin bir urndr.

Sağlıklı bir kuluk kahvaltısı (Znni) bütün gün güçlü kılar.

Çocuklar gündelik okul hayatında yeterince çok enerjiye ve besleyici gıda maddelerine ihtiyaç duyarlar. İyi bir kahvaltı, ara ogn olarak kuluk kahvaltısı (Znni) ve yeterli derecede içecek ile çocuklar gündelik okul hayatına hazırlanmış olurlar ve derse konsantre olabilirler.

Sağlıklı bir kuluk kahvaltısı (Znni) değiiklidir.

Değişiklik yapmak, çocukların sağlıklı bir kuluk kahvaltısı (Znni) için iştahını açar. Çeşitli tam buğday ekmekleri, peynir eitleri, ceviz-fındık gibi yemiler, meyve ve sebze eitleri arasında değişiklik yapın. Beyaz ekmekten, okolatadan, ekerli fırın ürünlerinden ya da ekerli tahıl ihtiyaç eden gofretlerden kaçının. Kuluk kahvaltısı çantasını (Znnibox) en iyisi çocuğunuzla birlikte oluşturun. Kahvaltınızı koymak için elbette daha sonra yıkayıp yeniden kullanabileceğiniz bir saklama kabı ya da ağzı kapana-bilir naylon torba türünden başka bir kap da kullanabilirsiniz.

Sağlıklı bir kuluk kahvaltısı (Znni): enerji dengesi.

Çocuklar sağlıklı bir kiloya, sağlıklı bir kuluk kahvaltısıyla (Znni) ve de yeterli hareket ve sporla ulaşırlar. Böylece gıdalla alınan enerji veya kalorilerle tkutilen enerji birbirini dengeleyebilir.



İçecekler.

Su, ekersiz çay, meyve suyu (1 ol meyve suyuna 2 ol su katarak sulandırın).



Meyveler.

Elma, armut, zm, kiraz, mürdüm eriği, nektarin, mandalina, portakal, şeftali, kayısı, böğürtlen.

Sebze.

Domates, havuç, salatalık, tatlı biber, turp, rezene, algam, kereviz.



Ekmek ve krakerler.

Tam buğday ekmeği, yarı beyaz ekme (Halbweissbrot), peksimet (Knackebrot), tam buğday krakeri, pirili vafel.

Süt ürünleri.

Peynir, ekme üstüne taze peynir, sütün peynir kısmı (sade Quark), ade yoğurt, st.

Ceviz yemileri.

Badem, fındık, kaju fıstığı, ceviz.

Die Ernährungspyramide

Damit man sich wohl fühlt und gesund bleibt, braucht der Körper viele verschiedene Nährstoffe. Diese werden durch unterschiedlichste Lebensmittel geliefert. Ernähren wir uns einseitig, kann dies auf Dauer schädlich sein und zu gesundheitlichen Problemen führen, weil lebensnotwendige Nährstoffe fehlen.

Die Ernährungspyramide zeigt auf sechs Ebenen, wie abwechslungsreiche Ernährung aussehen kann. Die Lebensmittel der unteren Ebenen sollen in größeren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.

Süßigkeiten und Snacks, eine Portion täglich

Genießen Sie nach einer Mahlzeit etwas Süßes oder Salziges.

Tipp: Eine gesunde Alternative ist eine kleine Hand voll ungesalzener Nüsse oder Trockenfrüchte.

Fette und Öle, sparsam verwenden

Fette und Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren und wichtige Vitamine.

Tipp: Für Salate sind Oliven-, Kürbiskern-, Lein- oder Rapsöl zu empfehlen.

Tipp: Zum Braten bei hohen Temperaturen ist Bratbutter ideal.

Tipp: Beschichtete Pfannen sind ideal für eine fettarme Zubereitung.

Achtung: Chips, Schokolade, Kuchen, Biskuits, Wurstwaren und panierte Speisen enthalten viel Fett.

Fleisch, Fisch und Eier, ein bis zweimal pro Woche

Milchprodukte, täglich ein bis zwei Portionen

Tipp: Täglich ein Glas Milch, eine Portion Frisch- oder Hartkäse oder ein Joghurt nature.

Tipp: Bevorzugen Sie magere Fleischsorten wie Schinken, kalten Braten oder Bündnerfleisch.

Tipp: Wurstwaren, wie Salami, Wienerli oder Lyoner meiden.

Getreideprodukte und Kartoffeln, täglich

Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen.

Tipp: Täglich zwei Scheiben Brot oder eine Portion Getreideflocken.

Tipp: Wählen Sie zu den Hauptmahlzeiten entweder eine Portion Reis, Teigwaren oder Kartoffeln.

Obst und Gemüse, fünf Portionen pro Tag

Gemüse und Früchte sind zu jeder Mahlzeit ideal, da sie viele wichtige Nährstoffe enthalten.

Tipp: Zum Frühstück frische Früchte mit Joghurt oder Müsli, als Zwischenverpflegung Rüebli, Radieschen, einen Apfel oder Beeren und abends einen Salat.

Tipp: Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.

Getränke, 1,5 bis 2 Liter pro Tag

Getränke decken den Flüssigkeitsbedarf und sollten möglichst wenig Zucker enthalten. Gut sind Mineral- sowie Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- und Fruchthees oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Achtung: Schwarzer Tee, Kaffee oder Süßgetränke sind keine geeigneten Durstlöscher.



Doğru beslenme ile

Hayatımızı daha Kalitelendirelim

Yemek lezzet ve memnuniyet ile bağlantılıdır. Bir çok insan için iyi bir yemek kaliteli hayat demektir. Yemek, bir çok insan için ise bir serüvendir, çünkü hem tadı ve kokusu hem de görüntüsü güzeldir. Yemek sadece vücuda gıda vermek değildir, aynı zamanda sosyal bir olaydır. Yemek, yeri geldiğinde iş görüşmelerinde, yahut aile, akraba, dostlarla paylaşılır. Yemeği genelde başka insanlarla birlikte yemektir.

Doğru beslenme var mı? Var ise, nasıl bir şeydir? Yüzyıllardır bu soru insanları meşgul etmekte. Beslenme ile ilgili bugüne kadar geçerliliğini korumuş hatalı düşünceler ve efsaneler vardır. Ata sözleri ve deyimlerle "geleneysel" bilgiler yansıtılmakta. Bu "bilgiler" bilim tarafından çoktan düzeltilmiş olsa bile, hala etkilerini sürdürmektedirler. Oysa yaşam alışkanlıklarımız zamanla büyük değişimlere uğramıştır. Biz günümüzde artık vücudumuz ile ağır işler yapmıyoruz. Daha fazla oturarak çalışıyoruz. Ağır işler yapmayan vücut ise daha az kaloriye ihtiyaç duymaktadır. Ata sözlerden biri "kahvaltayı imparator gibi yap, öğle yemeğini kral gibi ve akşam yemeğini ise bir dilenci gibi ye" diyor. Bugünkü araştırmalar sonucu, her insanın farklı yaşam alışkanlıklarının ve zevklerinin olduğunu bilmekteyiz. Vücudumuz için önemli olan, ne zaman enerji aldığımızı değil, gün sonunda vücuda alınan enerji miktarıdır. Sağlıklı ve dengeli beslenmeyi destekleyen faktörlerden biri, sürekli tekrar edilen alışkanlıklardır. Bunlardan biri aile ile birlikte kahvaltı olabilir yahut Kuşluk kahvaltısı "Znüni".

Beslenme çok önemlidir. Sadece iyi ve sağlıklı bir yemek, bizim sağlıklı ve tatlı olmamızı sağlar. Yoruca perhizler anlamsızdır. Önemli olan dengeli ve bilinçli beslenmektir. Beslenme piramidi Size iyi ve sağlıklı beslenme için neler gerektiğini göstermektedir.

İnsan yaşlandıkça...

Yaşlılık, vücudun değişmesine yol açmakta. Bunu beslenmede göz önünde bulundurmalıyız. Aynı zamanda, yaşlılıkta değişime uğrayan ihtiyaçlarda düşünülmesi. Bunları dikkate aldığımızda, yaşlılıkta eksik ve yetersiz beslenmeyi önlemiş oluruz.

İnsan yaşlandıkça, sağlıklı ve haz veren beslenmede zorluk çekiyor. Açlık ve susuzluk duygusu azalıyor, iştah kesiliyor ve dış sorunu olanlar çignemekte zorlanıyorlar. Sindirim sistemi de sorun yaratabiliyor. Bu nedenle, yaşlılıkta düzenli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Vücudun ve zihnin çalışması için dengeli ve düzenli beslenme kaçınılmazdır. Bir çok sorunlar

basit ve rahat uygulanır tavsiyelerle çözülebilmekte. Bu da yaşam kalitesini yükseltmekte. Bazen küçük tavsiyeler büyük etkiler yaratabilmektir.

Yaşlılıkta, vücut ne kadar enerjiye ihtiyaç duymakta? Sonuçları nelerdir? Yaşlılıkta kemikleri güçlü kılmak için neler yapılmalı? Yaşlı insanlar neden yemeklerde bol tuz kullanmalılar?

„Vilfältige Auswahl, gesunder Genuss-Ernährung ab 60“ (Çok seçenekler, çok yönlü seçim, sağlıklı haz-60'dan itibaren beslenme) adlı broşür, beslenme ile ilgili tavsiyeler ve bilgiler sunmakta. Broşürün temel hedefi, yaşlı insanların beslenme ile ilgili sorularına cevap vermektir. Broşür çabuk anlaşılır ve pratikte kolay uygulanır tavsiyeler sunmakta. Beslenme konusuna ek olarak, birde „Yemek pişirme konusunda yardım“, „Aktif kalmak“ ve „Günlük yaşamda emniyet“ konuları da broşürde ele alınmaktadır. Çok az bir gayretle vücudunuz ve huzurunuz için güzel şeyler yapabilirsiniz.



Uygun yemekler - Beslenme Piramidi

Vücudumuzun sağlıklı ve iyi kalması için, bol ve çok yönlü beslenme maddelerine ihtiyaç duymaktadır. Bu maddeleri çeşitli gıdalar vücuda aktarmakta. Tek yönlü beslenme, zamanla sağlık sorunlarına yol açmakta. Tek yönlü beslenme yaşamak için gerekli olan beslenme maddelerin eksik kalmasını sağlamakta. Aşağıda gördüğünüz beslenme piramidi, Size altı zeminden oluşan çok yönlü beslenmenin bir örneğini sunmakta. Piramidin alt zeminlerinde sıralanmış olan gıdalar büyük miktarda günlük yemeklerimizin içinde yer almalı, üst zeminlerde sıralı olan gıdalar az miktarda yemekte bulunmalıdır.

Tatlılar ve tuzlu kurabiyeler

Günde bir defa yemekten sonra tatlı yada tuzlu kurabiyeyle lezzetle yiyebilirsiniz.

Tavsiyemiz: Bir küçük avuç dolusu tuzsuz fındık yada kurutulmuş meyve daha sağlıklı bir alternatif oluşturmaktadır.

Tere yağlar ve sıvı yağlar, dikkatli kullanılmalı

Tere yağlar ve sıvı yağlar vücudumuzun yaşaması için önemli vitaminler sunmakta.

Tavsiyemiz: Salatalar için Zeytinyağı, kolza yağı, yada keten yağı kullanın

Tavsiyemiz: Kızartmalar için özel kızartma yağları tercih edin

Tavsiyemiz: Kaplı tavalara az miktarda yağ kullanmak için çok uygundur

Dikkat: Cips, çikolata, pasta, kurabiye, una batırılmış yemekler ve sosisler ise çok yağlıdır

Et, balık, yumurta - haftada bir yada iki defa

Süt ürünleri - günde bir yada iki defa

Tavsiyemiz: Günde bir bardak süt, bir porsiyon peynir, yahut sade yoğurt

Tavsiyemiz: yağsız etleri tercih edin, mesela jambon, pastırma

Tavsiyemiz: Sosis, salam, sucuk ve benzeri yağlı ürünlerden kaçının

Buğday ürünleri ve patates - her gün

Hamur ürünleri, patates, pirinç ve ekmeğin, çok yönlü beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Kaba öğütülmüş buğday ürünlerini tercih edin, çünkü onlar daha fazla besleyici maddeler taşımakta ve vücudu daha uzun tok tutmaktadır.

Tavsiyemiz: Günde iki dilim ekmeğin, yahut bir porsiyon buğdaylı "flakes"

Tavsiyemiz: Sıcak yemeklerin yanında pirinç, hamur ürünü, yada patates bulundurun

Meyve, sebze - günde beş defa

Meyve ve sebze her yemeğin yanında uygundur. Bunlar önemli besleyici maddelere sahiptir

Tavsiyemiz: Kahvaltıda meyveli yoğurt, yahut "müslü". Arada bir havuç yada elma. Akşamları ise salata

Tavsiyemiz: yerel ve mevsimlik ürünleri tercih edin

İçecekler - günde 1,5-2 litre

İçecekler, vücudun su ihtiyacını gideriyorlar. Mümkün oldukça, şekerli yada az şekerli içecekler tercih edin. Soda, çay, kahve, meyve suları da uygundur.

Dikkat: siyah çay, kahve ve tatlı içecekler susuzluğu gidermek için uygun içecekler kapsamında değildir.

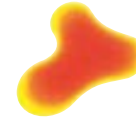
Wenn man älter wird...

Wenn man älter wird, verändert sich der Körper. Dies muss auch beim Essen berücksichtigt werden. Es ist wichtig, die man die veränderten Bedürfnisse im Alter berücksichtigt. So können Mangel- und Unterernährung vorgebeugt werden.

Wenn man älter wird, fällt es oft schwer sich gesund und genussvoll zu ernähren. Denn der Appetit und das Hunger- und Durstgefühl werden mit den Jahren geringer. Es kann auch sein, dass Zahnprobleme auftreten und das Kauen schwer fällt. Auch die Verdauung streikt manchmal. Aus diesen Gründen ist es umso wichtiger, regelmässig und ausgewogen zu essen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist Voraussetzung, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben.

Für die verschiedenen Probleme gibt es einfache und leicht umzusetzende Tipps, welche die Lebensqualität erheblich verbessern können. Oft helfen dabei kleine Tricks. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die bereits viel bewirken.

Wie verändert sich der Energiebedarf des Körpers im Alter und was sind die Folgen? Was ist zu tun, damit die Knochen auch im Alter stark bleiben? Warum sollten Seniorinnen und Senioren ihre Mahlzeiten gut würzen? Die Broschüre «Vielfältige Auswahl, gesunder Genuss - Ernährung ab 60» enthält einfache umsetzbare Tipps und Informationen rund um das Thema Ernährung. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Ratschläge und einfache Antworten auf die gängigsten Fragen von älteren Menschen zur Ernährung. Mit verwandten Themen wie «Hilfe beim Kochen», «Aktiv bleiben» und «Sicherheit im Alltag» wird das Thema abgerundet. Mit wenig Aufwand tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und das Wohlbefinden steigert sich.



Ein gesundes Znüni gibt Power für den ganzen Tag.
gesundheitsfoerderung.bs.ch



Migrantinnen nähen Fasnachtskostüme

Unter dem Motto «Mir naaie eyer Goschdüm» produzierte das Nähatelier «Hinterhof 165» zahlreiche Kostüme für die Fasnacht 2008. Das neue Angebot des SRK Basel bietet den Näherinnen die Möglichkeit, mit der Basler Fasnacht in Kontakt zu kommen und sich in bescheidenem aber sehr sichtbarem Rahmen an ihr zu beteiligen. «Für das SRK ist wichtig, mit diesem Angebot ausländischen Frauen ein Stück Basler Tradition näher zu bringen und ihnen eine sinnvolle Beschäftigung zu bieten,» betont Isabelle Holder, Leiterin des Integrationsprojektes «Hinterhof 165». Das Nähatelier hat schon langjährige Erfahrung im Nähen von Fasnachtskostümen und garantiert eine hohe Qualität: «Wir haben uns über die Zusammenarbeit mit den Fasnächtlern sehr gefreut und haben die Sujets der Kostüme bis zur Fasnacht natürlich streng geheim gehalten.»

Die Arbeitsplätze für die Migrantinnen und Migranten im «Hinterhof 165» an der Kleinhüningerstrasse 165 werden von zwei Mediatorinnen des SRK Basel professionell betreut. Das Angebot wird auch von einigen türkischen Frauen in Anspruch genommen. Interessierten Besucherinnen und Besuchern wird beim Nähen geholfen und auch in anderen Fragen Beratung angeboten. Für die Kinder stehen grosszügige Spielmöglichkeiten zur Verfügung, damit die Eltern in Ruhe im Nähatelier ihre mitgebrachten Sachen bearbeiten können.

Mit dem Projekt «Hinterhof 165» möchte das SRK Basel einen Beitrag zur Integration von Migrantinnen und Migranten im Quartier leisten. Gleichzeitig soll der Verständigungsprozess zwischen einheimischen und zugewanderten Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohnern gefördert werden. Das Nähatelier besteht seit sechs Jahren und erfreut sich grosser Beliebtheit.

Öffnungszeiten

Mittwoch: 8.30 – 12.30 Uhr
Donnerstag: 8.30 – 12.30 Uhr / 13.30 – 17.30 Uhr
Freitag: 13.30 – 17.00 Uhr

«Hinterhof 165», Kleinhüningerstrasse 165, 4057 Basel
Tel. 061 632 02 24, E-Mail: hinterhof165@srk-basel.ch

Göçmen Kadınlar Fasnacht kıyafetleri dikiyorlar

“MİR naaie eyer Goschdüm” dövizü altında “Hinterhof 165” adlı dikiş atölyesi Fasnacht 2008 için değişik kıyafetler hazırladı. SRK Basel Terzi kadınlara Basel de yapılan Fasnacht’ı tanıma ve az olsa bile bir katılımda bulunmalarını sağlamakta. Isabelle Holder “Hinterhof 165” adlı projenin yöneticisi ve projeyi şöyle açıklıyor: “SRK yabancı kökenli Bayanlarla Basel in geleneklerini tanıtıyor ve Bayanlara da anlamlı bir uğraş sunmak istiyor. Bu atölye Fasnacht kıyafetleri dikmekte oldukça tecrübeye sahip ve biz Fasnacht için yaptığımız birlikte çalışmaktan da çok zevk aldık. Tabii ki Fasnacht gecesine kadar, yaptığımız kıyafetleri de herkesten gizli tuttuk.” demekte.

Göçmen kadınların “Hinterhof 165” de ki çalışma alanları ayrıca iki SRK elemanı tarafından profesyonel şekilde denetlenmektedir. Bu projeye Türk kadınları da katılmıştır. İlgili duyan kadınlara dikişte destek sunulmaktadır. Başka konular ile ilgili de danışmanlar desteklerini sunmaktadırlar. Ayrıca, çocuklu Bayanların daha rahat çalışmalarını için, çocuklara atölyede oyun imkanları sunulmaktadır.

SRK bu “Hinterhof 165” projesi ile Mahalleimizde yaşayan göçmenler için de ayrıca entegrasyon katkısı sağlamak istiyor. Ayrıca, Aynı Mahallede yaşayan yerliler ve göçmenler arasındaki diyalogun gelişmesini de desteklemek istiyor. Dikiş atölyesi 6 senedir faaliyet yürütmektedir ve çevrede oldukça sempatik kazanmıştır.

Açılış saatleri

Çarşamba: 8.30 – 12.30
Perşembe: 8.30 – 12.30 / 13.30 – 17.30
Cuma: 13.30 – 17.00

“Hinterhof 165”

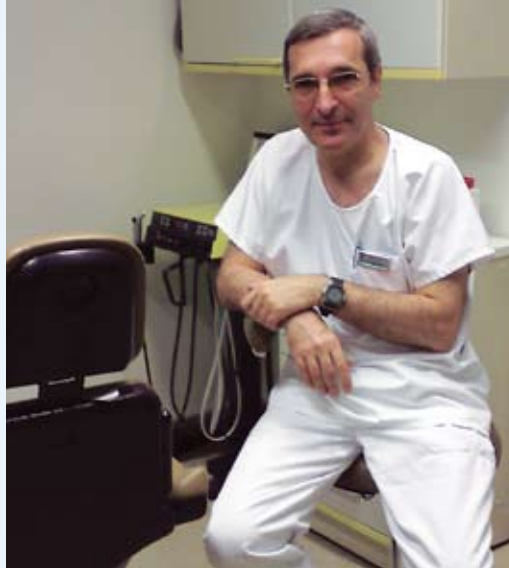
Kleinhüningerstrasse 165
4057 Basel

Tel. 061 632 02 24, E-Mail: hinterhof165@srk-basel.ch

Dr. Timur Akçasayar

Timur Akçasayar ist seit 28 Jahren wohnhaft in der Schweiz und arbeitet in der Volkszahn-Klinik in Basel. Viele türkische Migranten leiden unter Zahnproblemen, weil sie ungenügend über die Zahnpflege informiert sind. Timur Akçasayar schildert im Interview seine Erfahrungen im Bereich Zahnhigiene und hofft, damit viele türkische Migranten zu erreichen.

- Ege üniversitesi diş hekimliği fakültesi mezunu (1980)
- Basel üniversite hastahanesi çene cerrahisi"nde asistan (1981)
- Volkszahnklinik Basel asistan (1982-1983)
- Volszahnklinik Basel poliklinik ve cerrahi bölüm şefi (1983-)



Dr. Timur Akçasayar ile Diş bakımını konuştuk Ağız ve diş sağlığı

Size ne tür Hastalar gelmekte?

Bize gelen hastalar genellikle diş bakımı için değil, diş ağrıları ve çekimleri için gelmektedir. Türkçe konuşan hastalarımızın sayısı %30 u bulmaktadır ve diş bakımları oldukça kötüdür. Volszahnklinik'te çalışan ve Türkçe konuşan 2 Doktor ve 8 diş hekimisi yardımcı ve olduğundan Göçmen hastalarımız bizlerle Türkçe de konuşabilmekteler.

Ağız bakım ürünlerini alırken nelere dikkat etmeli?

Seçim yaparken onaylanmış ve dişhekiminizin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya dikkat etmelisiniz. En iyi diş macunu ve en iyi fırça hangisidir sorularının cevabı, kişinin ağız durumuna göre değişebilir.

Diş fırçasını ne kadar kullanabilirim?

Diş fırçasının bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılmasından ve eğilmesinden hemen anlayabilirsiniz. Diş fırçaları Genelde 3 ay kadar kullanılabilir. Dikkat edilmesi gereken bir konu da: Sert kıllı fırçalar dişlerinize zarar verebilir. Orta yada yumuşak fırçalar kullanılmalıdır. Çocuklar ise henüz doğru fırçalamayı tam olarak uygulamadıklarından daha çabuk fırça eskitirler.

Diş fırçalamada en doğru teknik hangisidir?

İlk dikkat edilmesi gereken, Diş fırçasını 45 derecelik bir açıyla, alt çenede dişetinden yukarıya doğru, üst çenede ise aşağıya doğru dişe yaklaştırılmalı ve ufak kavislerle diş fırçalanmalıdır. En son hareket ise diş etinden aşağıya doğru bir süpürme işlemi olmalıdır. Dişlerin iç yüzeyleri, özellikle ön bölgeler dar olduğundan fırça dik olarak sokularak fırçalanmalıdır. Bakteri plağı ve yiyecek artıklarının yoğun olduğu bölgeler ise dişlerin arka yüzleridir. Bu nedenle arka dişler ve dil de mutlaka temizlenmelidir. Yanlış alışkanlıklardan dolayı ön dişlerin ön yüzeyleri daha basit fırçalandığından çürükler daha çok arka bölgelerde oluşmaktadır. Önemli bir diş temizliği aracıda diş ipliğidir. Bununla diş araları en az günde bir kez temizlenmelidir.

Uygun bir teknik kullanılmazsa dişler zarar görür mü? Çok sert bir tabaka olan mine ile kaplı olan Dişlerimiz, yanlış bir teknikle uygulayacağınız bir fırçadan bile zarar görebilir. Bu uygulama hem dişin üst kıs-

mında, hem de kökü kaplayan tabakada aşınmalarla yol açabilir ve bu da dişetlerinde de çekilmelere ve dişlerde aşırı hassasiyete neden olabilir. Bu durumda dişler çürüğe daha yatkın hale gelir. Dişleri aşındıracak kadar büyük bir kuvvetle diş fırçalamaktan kaçınılmalı ve yumuşak hareketlerle fırça oynatılmalıdır.

Diş etlerinin fırçalanması neden gereklidir?

Mutlaka gereken başka bir işlem de diş etlerine fırçala masaj yapmaktır. Diş etlerinin kanasa da fırçalamaya devam edilmelidir, çünkü diş etlerini besleyen damarlar dolaşım bozukluğu nedeniyle çok kanarlar. Tedavi etmek için kılcal damarları açmak yani fırçalamak gerekir. Böylece diş etinin damarları iyileşir ve kanama da kendiliğinden durur. Diş etinin fırçalanması, diş eti hastalıklarından korunmasında en etkin çarelerden birisidir.

Çocukların dişleri neden çürür?

Çocukların dişleri niye çürüyor?

Süt dişleri normal dişlere oranla daha çok organik maddeler içermektedirler, bu nedenle çürümeye daha yatkın olduklarından, kolay ve hızlı çürütürler. Bu arada en çok dikkat edilmesi gereken olay, çürüğün erken döneminde görülebilen soğuk ve sıcak hassasiyeti ve hafif ağrı gibi sinyalleri çocuklarımız zamanında yorumlayamamalarıdır. Olayı ancak dayanılmayacak kadar ağrı olduğunda fark ederler ki bu durumda çok geç kalmış olabilir.

Çocuklar ağız bakımına yetişkinler kadar dikkat edemezler. Çocuğun el becerisi, merakı ve ebeveynin tutumu Diş Fırçalama alışkanlığını belirler. Günde bir kez mutlaka ailelerin 8 yaşına kadar olan çocukların diş temizliğini bizzat kendilerinin yapmaları gerekir. Mutlaka en az yılda bir kere doktor kontrolünden geçmeleri gereklidir. Özellikle annelerin sıklıkla yaptığı bir hata da emzik ya da biberonu şeker, reçel vb. gibi gıdalara batırarak çocuklara vermeleri veya uyku aralarında şekerli süt, meyve suyu gibi gıdalara alıştırmalarıdır. Böylece beslenme düzensizliğinden dolayı dişler çürümeye yatkın hale gelir. Uyku aralarında çocuğa verilebilecek en iyi sıvı su'dur.



Ağız ve Diş Temizliği

Dişlerimizde Çürük oluşumunu nasıl önleyebiliriz?

- Dişler Mutlaka Florlu bir diş macunu ile dişler iyice fırçalanmalıdır.
- Dişlerinizin ara yüzleri için diş ipi veya diğer ara yüz araçlarından faydalanınız.
- Beslenmede dikkat edilmeli ve abur cubur yiyeceklere bir sınır konulmalıdır. Profesyonel diş temizliği ve ağız Sağlığımız için düzenli olarak Dişçinize danışmalısınız.

Kötü ağız kokusu

Kötü ağız kokusu, çoğu zaman yaşam da mahcubiyete ve sosyo-psikolojik problemlere sebep olup; hatta evlilikleri bile etkileyebilir.

Sebepleri:

- Ağız boşluğunda yaşayan bakterilerin artıkları olan sülfürlü bileşikler kötü kokuya yol açar.
- Bakteri tabakaları ve yiyecek artıkları dilin arka tarafında birikir. Dilin yüzeyi oldukça pürüzlü bir yapıdadır ve bakterilerin yaşamasına elverişli bir özelliğe sahiptir. Büyük miktarda sülfür bileşikleri de bu alanlarda birikir.
- Eğer diş yüzeyi temizlenmezse kısa sürede bakterilerin yaşamasına elverişli bir hal alır.

Tedavi yöntemleri

- İlerlemiş Dişeti Hastalıkları veya Diş çürükleri mutlaka tedavi edilmelidir.
- Tam bir ağız muayenesi yaptırmanız gerekmektedir. Diş problemleriyle diğer patolojik nedenlerin tedavisini yaptırın.
- Ağız enfeksiyonları yok edilmeli ve sorunlu dişler çekilmelidir.
- İyi bir ağız hijyenine özen gösterilmeli. Dişlerin tüm yüzleri ve dil sırtı temiz tutulmalıdır. ağız enfeksiyonları tedavi edildikten sonra gargaralar ve diş macunları da yardımcı olabilir.
- Ağzınızda kuruluk varsa engellemek için sürekli boyu su için.

- Tükürük salgısını hareketlendirin: bakteri oluşumunu önlemek için ağızın oksijenlenmesine yardımcı olur. Şekersiz sakız çiğnemek bunun en kolay yoludur.
- Su içeriği bol olan sebze (domates, kereviz, pırasa) ve meyveler (Elma bu konuda çok yararlı muhteşem bir ilaç gibidir) tüketin. Yiyeceklerinizin üzerine maydanoz doğrayın.
- Sarımsak, soğan ve baharattan kaçının (ya da, sarımsak ve soğanı pişirerek yemeyi tercih edin).
- Süt ürünleri de, çoğunlukla kötü sindirildiklerinden dolayı bu probleme neden olabilirler.
- Dilinizi temizlemeyi unutmayın. Dilinizin üzerinde biriken bakterileri temizlemek için bir dil raspa kullanın.
- Kahve taneleri çiğneyin, portakal veya limon kabuğu emin.
- Eğer kullanıyorsanız, mutlaka Alkol ve sigarayı bırakın.

Kötü ağız kokusundan şikayet edenler mutlaka bu konunun üzerine gitmelidir. Belkide basit bir müdahale ile bu probleminizden tamamen kurtulmanız mümkün olabilir. Eğer ağız ve dişlerinize yapılan müdahaleden sonra hala ağız kokusundan şikayetçi iseniz diğer sebepleri de araştırarak gerekecektir:

Ağız kokusu diğer sebepler:

- Şeker hastalığı (Diyabet) (aseton kokusu)
- Karaciğer yetmezliği
- Böbrek yetmezliği (balık kokusu gibi)
- Özellikle sinüs ve akciğer kaynaklı enfeksiyonlar
- Metabolizma bozuklukları (zaman zaman ortaya çıkan kötü bir balık kokusu)
- Açlık, diyet, ağız kuruması, oruçlu olmak (Sıvı gıda eksikliklerinde vücuttaki yağ ve protein çözülmeye başlar, bu metabolizmanın yan ürünleri kötü ağız kokusu olarak yansır)

Timur Akçasayar

Leiter der chirurgischen Abteilung der Volkszahn-Klinik Basel

Timur Akçasayar lebt seit 28 Jahren in der Schweiz und leitet die chirurgische Abteilung der Volkszahn-Klinik Basel. Viele türkische Migrantinnen und Migranten leiden unter Zahnproblemen, weil sie ungenügend über die Zahnpflege informiert sind. Der Anteil der Türkisch sprechenden Patientinnen und Patienten liegt bei 30%. Timur Akçasayar stellt fest, dass Migrantinnen und Migranten über Zahnpflege nur unzureichend informiert sind. «Patientinnen und Patienten die uns aufsuchen haben meistens bereits akute Zahnschmerzen und der Zahn muss entfernt werden. Die wenigsten kommen regelmässig zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung. In der Volkszahnklinik arbeiten zwei Türkisch sprechende Zahnärzte und acht Zahnarzthelferinnen. So können die türkischen Migrant/-innen mit uns Türkisch sprechen.»

Timur Akçasayar schildert im Interview seine Erfahrungen, gibt Tipps zur Mundhygiene und hofft, damit viele türkische Migrantinnen und Migranten zu erreichen.

Gesundheit für Kinder 10 Gesundheitstipps für den Alltag



Çocuklar tatlı şeylerin zerafetine dayanamazlar

Der Genuss von Süßigkeiten gehört auch dazu.

Sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern, ist sehr wichtig. Für Sie und Ihre Kinder haben wir einige Tipps zusammengestellt.

1. Bewegung für die Kinder

Kinder benötigen viel Bewegung. Mit Gleichaltrigen im Freien zu spielen und herzumtoben, macht ihnen Spaß und stärkt zudem das Herz-Kreislaufsystem. Ausreichend Bewegung schützt vor Übergewicht. Drinnen vor dem Fernseher oder Computer kann Ihr Kind seinen Bewegungsdrang nicht abbauen. Schicken Sie Ihr Kind deshalb so oft als möglich nach draussen zum Spielen.

2. Ausgewogene und gesunde Ernährung bevorzugen

Ihr Kind benötigt eine ausgewogene und gesunde Ernährung, damit es sich optimal entwickeln kann. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei kleine Zwischenmahlzeiten. Für die Zwischenverpflegungen in der Schule eignen sich Obst und Vollkornprodukte, die wertvolle Vitamine und Ballaststoffe liefern und erst noch satt machen. Fastfood-Produkte eignen sich nicht als regelmässige Haupt- oder Zwischenmahlzeiten, da sie zuviel Zucker und Fett enthalten. Der tägliche Nahrungsbedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Zu viel Nahrung bedeutet unverbrauchte Energie, die zu Übergewicht führt.

3. Ungezuckerte Getränke löschen den Durst besser

Kinder brauchen für ihren Stoffwechsel viel Flüssigkeit und benötigen regelmässig etwas zum Trinken. Als Durstlöcher eignen sich besonders zuckerlose, kalorienarme Getränke wie Wasser, Tees und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Stark zuckerhaltige Getränke wie koffeinhaltige Limonaden, solche mit Fruchtgeschmack oder gekaufter Eistee fördern nicht nur Karies, sondern begünstigen auch die Entstehung von Übergewicht.

4. Genügend Schlaf und Ruhezeit für die Erholung

Schlaf erholt und entspannt. Wichtig ist, dass Ihr Kind seinem Alter entsprechend genug schläft. Ausgeschlafene Kinder sind leistungsfähiger in der Schule und verhalten sich entsprechend. Sie können sich besser konzentrieren und dem Unterricht folgen. Schlafstörungen und Übermüdung können vermieden werden, wenn Ihr Kind regelmässig zur gleichen Zeit ins Bett geht und genug Schlaf bekommt.

5. Kinder benötigen Zeit mit ihren Eltern

Kinder brauchen viel Zuwendung und Geborgenheit, damit sie sich gut entwickeln können. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind von Zeit zu Zeit geplante stressfreie Zeit für gemeinsame Aktivitäten.

6. Damit Kinder sicher durch den Alltag kommen

Unsere Welt ist kompliziert. Kinder müssen lernen, Gefahren richtig einzuschätzen. Deshalb ist Ihr Kind auf Sie angewiesen, da es Unfallgefahren nicht immer erkennen kann. Machen Sie es auf Gefahren aufmerksam und schaffen Sie, wo möglich, Abhilfe. So kommt Ihr Kind auf dem Schulweg sicher durch den Strassenverkehr und kann auch zuhause mit möglichen Gefahren umgehen.

7. Vor Passivrauchen schützen

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Kinder, welche regelmässig Tabakrauch einatmen müssen, häufiger krank werden. Das Risiko, krank zu werden, ist umso höher, je mehr die Eltern rauchen. Verzicht auf Rauchen in geschlossenen Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, aufs Rauchen.

8. Mit Impfungen aktiv vorbeugen

Impfungen sind vorbeugende Massnahmen, die verschiedene Infektionskrankheiten mit gefährlichen Auswirkungen verhindern können. Je mehr Kinder gegen diese Krankheiten geimpft sind, desto seltener treten diese auf. Ihr Arzt bzw. Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt berät Sie gerne.

9. Die Neugier der Kinder stillen

Sobald Kinder Fragen stellen, sind sie auch nicht zu jung für entsprechende Antworten. Kinder interessieren sich sehr für ihren Körper und die damit zusammenhängende Sexualität. Gespräche rund um Sexualität und Körper begleiten eine Familie im Idealfall über viele Jahre und unterstützen so die gesunde Entwicklung des Kindes.

10. Konflikte bewältigen helfen

Auf dem Weg zum Erwachsenwerden machen Kinder und Jugendliche immer neue Erfahrungen. Sie erleben den ersten Liebeskummer oder den Tod von Angehörigen. Konflikte und manchmal gar Krisen können die Folge sein. Ob und wie Kinder und Jugendliche Konflikte bewältigen, hängt entscheidend davon ab, ob sie gelernt haben, mit solchen Herausforderungen positiv umzugehen. Machen Sie Ihrem Kind Mut, sich diesen Herausforderungen zu stellen, und unterstützen Sie es, wenn es dies braucht.

Möchten Sie über einzelne Themen mehr wissen? Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst hilft Ihnen gerne weiter.

Was tun, wenn mein Kind krank ist?

Kinder mit Fieber sollten zuhause im Bett bleiben und sich erholen. Auch wenn Kinder sich unwohl fühlen, sollten sie zuhause bleiben. Sie benötigen dann vor allem Ruhe und Pflege. Nach einem fiebrigen Infekt sollte ein Kind mindestens noch einen Tag lang fieberfrei sein und zuhause bleiben, bevor es wieder in den Kindergarten oder in die Schule geht. Erst dann ist es wieder vollständig gesund. Bei speziellen ansteckenden Krankheiten kann es sein, dass Ihr Kind den Kindergarten oder die Schule vorübergehend nicht besuchen darf, selbst wenn es ihm nicht schlecht geht. Dies ist nur eine Vorsichtsmassnahme, damit nicht Mitschülerinnen und Mitschüler angesteckt werden und ebenfalls erkranken. Auf einem separaten Merkblatt des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts finden Sie Richtlinien für den Kindergarten- und Schulbesuch. Dieses können Sie beiziehen, wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind die Schule besuchen kann oder nicht. Für die individuelle Betreuung und Behandlung Ihres Kindes ist Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt zuständig.

Çocukların Sağlığı Günlük Hayat için 10 Tavsiye

Aktif bir şekilde sağlık ile ilgilenmek çok önemlidir. Bizler de, sizler ve çocuklarınız için 10 adet tavsiye içeren bir liste hazırladık:

1. Çocuklar ve hareket

Çocukların sürekli harekete ihtiyacı vardır. Yaşlıları ile dışarıda oynamak onlara zevk verir ve ayrıca kan dolaşımını da olumlu etkiler. Ayrıca hareket çocukların şişmanlamasını da önler. Evde, televizyon ve bilgisayar önünde oturan çocuk, gerekli olan hareket etme ihtiyacını gideremez. Bu yüzden, çocuklarınızı lütfen oynamak için dışarıya gönderin.

2. Dengeli ve sağlıklı beslenme

Çocuğunuz mümkün olduğu kadar iyi gelişmesi için, dengeli ve sağlıklı beslenmeye ihtiyacı vardır. En uygunu, çocuğun günde üç defa yemek yemesidir ve iki yada üç defa da arada yemesidir. Çocuğunuzun okul çantasına meyve ve kaba öğütülmüş arpa ürünlerini mutlaka koyun. Bu vitaminli ürünler çocuğunuz gelişimi için çok önemlidir, ayrıca uzun süre de tok tutar. Düzenli ve ara yemek için "fastfood" ürünler ise çok zararlıdır, çünkü bu tür ürünler ağırlıklı şeker ve yağdan oluşmaktadır. Günlük gıda ihtiyacını ayrıca yapılacak olan hareketler de belirler. Vücuda alınan fazla enerji, harcanmadığı takdirde şişmanlık yaratır.

3. Şekersiz içecekler susuzluğu daha iyi giderir

Çocukların metabolizması bol miktarda sıvı maddeye ihtiyaç duymaktadır. Çocuklar bu nedenle sürekli ve düzenli bir şekilde birşeyler içmelidirler. Kalorisiz olan su, çay, su ile karıştırılmış meyve suları, susuzluğu gidermek için en uygun içeceklerdir. Bol miktarda şeker ve kafein içeren limonata ve soğuk çay "icetea" gibi içecekler, hem çocukların dişlerine zarar verir, hemde şişmanlığa yol açar.

4. Dinlenmek için gerekli zaman ve uyku

Uyku dinlendirir ve rahatlatır. Önemli olan, çocuğunuzun yaşının gerektirdiği uyku saatlerine uymasındır. Uykusunu alan çocuk normal davranır ve okulda başarılı olabilir, derse yoğunlaşır ve daha iyi dersi takip eder. Her akşam düzenli aynı saatte çocuğu yatırmak, onun uykusuzluğunu ve uyku sorunlarını önler.

5. Çocuklar anne ve babaları ile zaman geçirmeliler

İyi gelişebilmek için, çocukların ilgi ve güvene ihtiyacı vardır. Bu nedenle çocuğunuz ile geçirebileceğiniz zamanı ona ayırmalısınız. Birlikte geçireceğiniz zamanı değerlendirebilmek için, bu zamanı iyi organize edin, beraber aktivitelere katılın ve mümkünse streden kaçınınız.

6. Çocuklar güvenilir bir şekilde okula gitmeli

Yaşadığımız dünya karmaşıktır. Çocuklar, karşılaşabilecekleri tehlikeleri ve onlarla mücadele edebilmeyi de öğrenmelidirler. Kaza risklerini tanımadıkları için onların sizlere ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun okul yolunda ve Cadde ve sokaklarda ki tehlikeler hakkında uyarın ve onların dikkatli olmasını sağlayın. Bu şekilde çocuğunuz hem okula daha güvenilir bir şekilde ulaşabilir, hemde dikkatli olması nedeniyle evde daha az kazalar yaşarın.

7. Sigara dumanından korumak

Sürekli sigara dumanı etkisi altında kalan çocukların hastalanma ihtimalinin, diğer çocuklara karşı daha yüksek olduğu değişik bilimsel araştırmalar tarafınca ispatlanmıştır. Anne ve babanın sigara kullanımına orantılı olarak, çocukların hastanma riski de artmaktadır. Bu nedenle, çocukların bulunduğu kapalı odalarda asla sigara içilmemelidir.

8. Aşı ile önlem almak

Aşılar, özellikle tehlikeli sonuçlara yol açabilecek enfeksiyon hastalıklarını önlemekte. Ne kadar çok sayıda çocuğa aşı yapılır ise, bu hastalıkların türeme tehlikesi de haliyle o kadar düşmektedir. Bu konu hakkında çocuk doktoruna da danışabilirsiniz.

9. Çocukların meraklarına cevap vermek

Çocuklar soru sormaya başladıklarında, cevap alma yaşlarına da gelmişlerdir. Çocuklar, kendi vücutları ve cinselleği karşı da doğal bir merak beslemektedirler. Aile içinde bu konuları konuşmak, çocuğun sağlıklı gelişmesini sağlamaktadır.

10. Çelişkiler çözmekte destek

Çocuklar, yetişme sürecinde sürekli yeni deneyimler yaşamaktalar. İlk aşk ıstırabı, sevdikleri bir insanın ölümü ve benzeri olaylar onlarda kriz ve çelişkiler yaratabilmektedir. Ancak, bu ve benzer olaylara hazırlıklı olan çocuklar, bu krizleri fazla yara almadan atlatabilir. Bu yüzden, hayat içinde karşılaşılabileceği zor durumlara karşı da çocukları hazırlayın ve zorlukları yenmek için motive edin. İhtiyacı olduğu yerlerde, onları destekleyin.

Konular hakkında ayrıntılı bilgileri Kinder – und Jugendgesundheitsdienst' den alabilirsiniz.

Çocuğum hastalanınca, ne yapmalıyım?

Ateşli çocuklar evde kalmalı ve dinlenmelidirler. Kendisini iyi hissetmeyen çocuk da mutlaka evde kalmalıdır. Onların da bakıma ve sakinliğe ihtiyaçları vardır. Ateşli enfeksiyon hastalığı geçirmiş çocuk, ateşi düşüktükten sonra bir gün daha evde dinlenmeli ve ondan sonra kreş yada okula gitmeli. Bulaşıcı hastalıklarda çocuğunuzun kendisi iyi hissetmesine rağmen, kesinlikle okula gitmemelidir. Aksi takdirde hastalık diğer çocuklara bulaşabilir. "Kinder – und Jugendgesundheitsdienst" tarafından hazırlanan listede bu hastalıklar sıralanmıştır. Emin olmadığınız konu ve zamanlarda, bu listeye bakabilirsiniz. Çocuğunuz kişisel bakımı ve tedavisi için bir çocuk doktoruna baş vurmaya da ihmal etmeyiniz.

Göçmenler için Sağlık kursları

İsviçre kapsamında sunulan sağlıkla ilgili bilgilendirmeler ve internet sitesi ile, SRK (İsviçre Kızıl Haç), göçmenlerin herkese eşit olan sağlık hizmetlerinden daha iyi faydalanmasını amaçlamaktadır

Sağlıkla ilgili hizmet ve bilgilere ulaşmakta bariyerler Bilimsel araştırmalar, İsviçre de yaşayan göçmenlerin sağlıkları, İsviçrelilerden daha kötü olduğunu, ortaya çıkartmıştır. Göçmen aileleri daha fazla sağlık riskleri taşımalarına rağmen Sağlık hizmetlerine ve bilgelere ulaşamamaktadırlar. Farklı sağlık sistemlere alışık olan bu insanlar için, İsviçre'nin sağlık sistemi karışık görünmektedir. Ayrıca, alışılmış bilgilendirme ve önlem kampanyaları da yeri geldiğinde göçmenlere ulaştırmakta yetersiz kalmıştır.

SRK (İsviçre Kızıl Haç) eşitlik ilkesine uygun olarak, göçmenlerin sağlıkları ile ilgili sorumluluklarını geliştirmek istiyor. Bilgilendirme ve aydınlatma etkinlikleri (VIA-Kursları) ile göçmenlere İsviçre sağlık sistemi tanıtmaktadır. Migesplus.ch adlı internet sitesi göçmenlerin dillerinde ilgili insanlara ve uzmanlara bililer sunmaktadır. Bu iki projenin temelini İsviçre Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen "Göç ve Sağlık 2008-2013" adlı strateji oluşturmaktadır. Burada amaç, insanların rahat kullanabileceği açık bir sağlık sistemi sunmak ve sağlık sisteminden faydalanmakta eşit şanslar yaratmaktır.

VIA - Kursları

Göçmenlerin daha rahat hareket etmeleri için, VIA göçmenlere İsviçre sağlık sistemi ile ilgili önemli bilgiler vermekte. Burada somut talimatlar ve pratik tavsiyeler ön planda olmakta. Kime danışabilirim, hastalanınca? Sağlık sigortası hangi tedavileri ödemekte? Hasta olarak haklarım nelerdir? - Bunlar ve bunlara benzeyen sağlık ve sağlık sistemi ile ilgili sorulara VIA-Kursları cevap vermektedir.

VIA-Kursların içerik olarak temelini Gesundheitswegweiser Schweiz (İsviçre Sağlık Rehberi) oluşturmaktadır (açıklama kutusuna bakın) Kurslar esnasında bu rehber her katılımcıya dağıtılmaktadır. Rehber almanca ve katılımcıların anadilinde yayımlanmaktadır. Böylece katılımcılar önemli bilgiler ve adresleri bu rehberlerden öğrenebilmektedir.

VIA temel bakım, hastaların hakları ve görevleri, hastalık sigortaları ve anne çocuk konulu toplantılar düzenlemektedir. Ayrıca, beslenme ve hareket konulu yeni kurslar açılmaktadır. VIA'nın amacı sadece göçmenleri sağlık sistemi hakkında bilgilendirmek değil, yanı sıra hedef, göçmenlerin kendi sağlıkları için neler yapmaları gerektiği konusunda bilgilendirmek ve teşvik etmektir.

VIA - Göçmenler için ulusal bir Teklif

SRK, 2004 yılından itibaren, İsviçre Sağlık Bakanlığı namına Basel, Bern, Zürich, Cenevre ve Lozan şehirlerinde VIA - Kursları gerçekleştirmektedir. VIA Kursları, eğitim, sağlık ve sosyal alanlarda ve entegrasyonla ilgilenen insanlara yöneliktir. Ayrıca entegrasyon projeleri, sosyal kurumlar, derhaneler, göçmenler dernekleri ve kurumları, buluşma merkezleri ve dini kurumları da içermektedir. VIA - Kursları, eğitimli yabancı kökenli öğretmenler tarafından düzenlenmektedir. Kurslarda öğretmenler Almanca yanı sıra, Türkçe, İspanyolca, Sırpça, Hırvatça, Bosna, Tamil dillerinin yanı sıra, Portekizce'de ders vermektedir.

İsviçre Sağlık Rehberi

İsviçre Sağlık Rehberi, bu ülkede yaşayan insanlara sağlık sistemini kullanmakta yardımcı olmakta. Burada tıbbi bakımla ilgili, bir hastalık yahut kaza esnasında neler yapılmalı, kime başvurulmalı, önemli yasalar ve sigortalar konusunda bilgiler sunulmaktadır. Rehberin önemli konuları ayrıca VIA - Kurslarında aktarılmaktadır.

Sağlık Rehberi İsviçre'de Almanca ve Türkçe dışında, 16 dilde yayınlanmaktadır. Bu rehber www.migesplus.ch sitesinde ücretsiz sunulmaktadır.

Migesplus.ch - 25 dilde Sağlıkla ilgili Bilgiler

İnternet sitesi migesplus.ch "Göçmenler için Sağlık bilgileri" adını oluşturmaktadır. Bu sitede 25 dilde sunulan sağlıkla ilgili bilgiler bulabilirsiniz. Başarılı tıbbi bir temel bakım sadece iyi bilgilendirilmiş insanlarla mümkündür. Migeplus tarafından sunulan bilgiler özellikle göçmenlere, sağlık, sosyal ve eğitim elemanlara yönelik hazırlanmıştır. Bu proje 2004 yılından itibaren SRK tarafından İsviçre Sağlık Bakanlığı adına yönetilmektedir.

İnternet sitesi Almanca, Fransızca ve İtalyanca işletilmektedir. Sitede rahat bir şekilde broşürlere ve değişik sağlık konuları ile ilgili yazılara ulaşılır. 120 yi aşan bilgilendirme evraklardan bir çoğunu Türkçe de bulabilirsiniz. Depresyon, bağımlılık, alkol ile ilgili bilgiler yanı sıra, hamilelik döneminde hakları içeren bilgilendirmeler de bulunmaktadır. İsviçre Sağlık Rehberi de bu sitede sunulmaktadır. Sitede sunulan tüm bilgiler ücretsizdir.

Migeplus.ch sitesinde sunulan bilgiler özellikle sağlık elemanları için faydalıdır. Burada yayımlanan broşürler ve bildiriler 70 kuruma aittir ve böylece muayenehanelerde göçmenlere geniş kapsamda bilgiler dağıtılmaktadır.

Yılda dört defa çıkan broşürler 'newsletter' olarak site-de yayımlanmaktadır. Bu 'newsletter' ücretsiz abone de oluna bilinir.

Migeplus eksik kalan bilgileri tamamlamaktadır

Migeplus sadece mevcut olan malzemelerle çalışmıyor, göçmenlerin dillerine çevrilmemiş broşürlerin çevirisini ve yayımını da destekliyor ve finanse ediyor. Şimdiye kadar göçmenlere yönelik ele alınmamış konuların yayımlanması ve projeleri için Migeplus finanse desteği sunmaktadır.

www.migesplus.ch sitesinde sağlıkla ilgili değişik dilde sunulanlar

- değişik dilde yayımlanmış broşürler ve bunları sipariş etme imkanı
- yeni bilgilendirme malzemeleri için destek ve danışmanlık
- rehberlik
- newsletter (yılıda 4 x)

Adres

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Tel. 031 960 75 23, info@migesplus.ch



Mit schweizweiten Gesundheitskursen für Migrantinnen und Migranten sowie einer Internetplattform mit Gesundheitsinformationen setzt sich das SRK für einen chancengleichen Zugang zu Dienstleistungen der Gesundheitsversorgung ein.

Zugangsbarrieren zu Dienstleistungen und Gesundheitsinformationen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass in der Schweiz der Gesundheitszustand von Migrantinnen und Migranten schlechter ist als jener der Schweizerinnen und Schweizer. Angehörige der Migrationsbevölkerung sind grösseren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt und finden weniger leicht Zugang zu Dienstleistungen der Gesundheitsversorgung. Die Wege der schweizerischen Gesundheitsversorgung erscheinen Menschen, die mit anderen Gesundheitssystemen vertraut sind, oft verschlungen. Zudem erreichen herkömmliche Informations- und Präventionskampagnen die Migrationsbevölkerung meist nur ungenügend.

Gemäss dem Grundsatz der Chancengleichheit im Gesundheitsbereich für alle möchte das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) die Selbstverantwortung von Migrantinnen und Migranten in Gesundheitsfragen fördern.

Im Rahmen von Informations- und Aufklärungsveranstaltungen (VIA-Kurse) werden Migrantinnen und Migranten wichtige Informationen zum schweizerischen Gesundheitssystem vermittelt. Die Internetplattform migesplus.ch bietet Zugang zu Informationen in Migrations-sprachen für Interessierte und Fachpersonen. Die Grundlage dieser beiden Projekte bildet die Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008 bis 2013» des Bundesamts für Gesundheit, die ein offenes Ge-

Gesundheitswegweiser

Gesundheitskurse für alle

migesplus

VIA - Ein nationales Angebot von MigrantInnen für MigrantInnen

Seit 2004 realisiert das SRK im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit VIA-Kurse in den Städten Basel, Bern, Zürich, Genf und Lausanne. Das VIA-Angebot richtet sich an Akteure aus dem Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich, die sich mit Integration befassen, sowie an Integrationsprojekte, Organisationen und soziale Institutionen, aber auch Sprachschulen, MigrantInnenorganisationen und -vereine, Treffpunkte, Begegnungszentren und religiöse Einrichtungen. Durchgeführt werden die VIA-Kurse von ausgebildeten VIA-KursleiterInnen mit Migrationshintergrund, welche auf Deutsch oder Türkisch unterrichten. Weitere Unterrichtssprachen sind Spanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Tamilisch, Albanisch, Portugiesisch.

sundheitssystem anstrebt, das nach dem Prinzip der Chancengleichheit allen zugänglich ist und das alle zu nutzen verstehen.

VIA-Kurse

VIA vermittelt Migrantinnen und Migranten wichtige Informationen über das Schweizer Gesundheitssystem und ermöglicht ihnen, sich besser darin zurechtzufinden. Konkrete Anleitungen und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund. An wen wende ich mich, wenn ich krank werde? Welche Leistungen übernimmt meine Krankenkasse? Welche Rechte habe ich als PatientIn? - Auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Gesundheit und Gesundheitssystem erhalten die Migrantinnen und Migranten in den VIA-Kursen Antwort.

Inhaltliche Grundlage der VIA-Kurse bildet der Gesundheitswegweiser Schweiz (siehe Infobox). Dieser praktische Ratgeber wird während den Kursen allen Teilnehmenden in Deutsch als auch in deren Muttersprache abgegeben, so dass jederzeit die wichtigsten Informationen, Adressen und Hinweise schnell zur Hand sind.

VIA führt Veranstaltungen zu den Themen Grundversorgung, Rechte und Pflichten von Patienten, Krankenkassen und Sozialversicherungen, Mutter und Kind, Notfall und Spitex- Dienste durch. Neu werden auch Kursmodule zu den aktuellen Themen Ernährung und Bewegung angeboten. Denn nebst der Unterstützung und der Stärkung von Migrantinnen und Migranten im Umgang mit dem hiesigen Gesundheitssystem zeigen die VIA-Kurse auf, was man selbst für die Erhaltung der eigene Gesundheit tun kann. Hilfe zur Selbsthilfe für eine gesundheitsförderliche Lebensführung - das ist das Ziel von VIA.

Migesplus.ch: Gesundheitsinformationen in 25 Sprachen

Der Name der Internetseite www.migesplus.ch steht für «Gesundheitsinformationen für MigrantInnen». Auf der Internetseite können in 25 Sprachen Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen abgerufen werden. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gesundheitsversorgung ist ein möglichst hoher Informationsstand der ganzen Bevölkerung. Das Informationsangebot von migesplus richtet sich speziell an Migrantinnen und Migranten sowie an Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbe-reich. Seit 2004 wird das Projekt vom SRK geleitet und läuft im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

Die Internetplattform migesplus.ch wird in Deutsch, Französisch und Italienisch betrieben und bietet einfachen Zugriff auf Broschüren zu diversen Gesundheitsthemen und deren Bezugsquellen. Viele der über 120 verschiedenen Informationsunterlagen, liegen auch in türkischer Sprache vor. Das Angebot reicht vom «Gesundheitswegweiser» (s. Infobox) über Informationen zum Thema Depressionen, Sucht und Alkoholkonsum bis hin zur Broschüre «Info Mutterschaft», die über Rechte am Arbeitsplatz bei Schwangerschaft informiert. Im März 2008 erscheint eine neue Broschüre zu Ernährung und Bewegung, die ebenfalls in türkischer Sprache vorliegt. Die Mehrheit des Informationsmaterials kann kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.

Das Angebot der Website migesplus.ch erleichtert besonders auch Fachpersonen die Verwendung von Broschüren im Praxisalltag und trägt dazu bei, dass wichtige Gesundheitsinformationen die Migrationsbevölkerung erreichen. Auf migesplus.ch bieten über 70 Organisationen und Institutionen ihre Merkblätter, Broschüren, Videos oder Publikationen an.

Vier mal jährlich informiert migesplus in einen Newsletter über die neu erschienenen Broschüren und Publikationen. Auf www.migesplus.ch kann der Newsletter kostenlos abonniert werden.

Migesplus füllt Informationslücken

Migesplus stellt nicht nur vorhandenes Material bereit, sondern unterstützt und fördert auch die Produktion und Übersetzung von neuen Informationsmaterialien. Die von migesplus geleistete finanzielle Unterstützung wird hauptsächlich Projekten zugesprochen, die Themenbereiche aufgreifen, zu denen noch kaum Informationen für die Migrationsbevölkerung vorliegen.

www.migesplus.ch - die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen bietet:

- eine Datenbank mit Broschüren in verschiedenen Sprachen mit Bestellmöglichkeit
- Beratung und Unterstützung bei der Produktion von neuen Informationsmaterialien
- Wegleitungen
- Newsletter (4 x jährlich)

Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Tel. 031 960 75 23, info@migesplus.ch



Gesundheitswegweiser Schweiz

Der Gesundheitswegweiser Schweiz hilft in der Schweiz lebenden Menschen, sich im schweizerischen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Er gibt Auskunft zur medizinischen Versorgung, zeigt auf was im Falle von Krankheit und Unfall zu tun ist bzw. an wen man sich wenden soll und erklärt wichtige Gesetze und Regelungen wie die Kranken- oder Invalidenversicherung. In den VIA Kursen werden die wichtigsten Inhalte des Gesundheitswegweisers vermittelt.

Der Gesundheitswegweiser Schweiz ist in Deutsch, Türkisch und 16 weiteren Sprachen erhältlich und kann direkt unter www.migesplus.ch kostenlos bestellt werden

“Gsünder Basel” tarafından sizlere sunulanlar imkânlar

2006 yılından bugüne kadar Basel ve Baselland'da, Bayanlar için 18 yüzme kursları gerçekleştirildi. Şu an ise hâlâ 5 kurs sürdürülmektedir. Bu kurslar sonucunda, değişik ülkelerden oluşan toplam 288 kadın yüzmeyi öğrenmiştir. “Gsünder Basel” göçmenler için yüzme kurslarının yanı sıra başka programlar da sunmaktadır.

Sağlıkla ilgili seminerler

Almanca kurslarında sağlık konusu işlenmektedir. 2005 yılından itibaren, “Gsünder Basel” ECAP ve K5 gibi dersanelerle ilişki kurmuştur ve Entegrasyon Kurslarında ve Medyator (uzlaştırma) kurslarında da sağlık hakkında seminerler vermektedir. Sağlık nedir? İnsan ne zaman hasta dır? Soruları hakkında bu seminerlerde açıklamalar yapılmaktadır.

Beslenme - Hareket - İstirahat konulu seminerler

“Gsünder Basel” günlük hayatın akışında gerçekleştirilmesi mümkün olan basit tavsiyelere önem vermekte ve hareket etmektedir. Sağlığım için neler yapmalıyım? Ne kadar harekete ihtiyacım var? Kilo almamak için nasıl beslenmeliyim? Çocuklarımı nasıl sağlıklı beslerim? Sıkıntılı olup, uyuyamadığım zamanlar neler yapmalıyım? Gibi kafanızda oluşan sorularda bu seminerlerde ele alınmaktadır. İnsanlara bilimsel düzeyde bilgiler ve aynı zamanda kolay anlaşılacak tavsiyeler aktarılmaktadır. Katılımcıların ayrıca farklı ve değişik soruları da sorabileceği uzman bir ekibimiz vardır.

Kadınlar için yüzme kursları

2006 yılından beri “Gsünder Basel”, Bayanlar için yüzme kursları sunmakta. Bu kurslara katılım çok yüksek ve katılımcılar çok memnun ayrılmakta. Bir katılımcı şunları anlatıyor: “Grubu ve öğretmeni çok beğendim. Daha önce sudan korkuyordum. Artık korkmuyorum ve biraz yüzüyorum. “Sadece 10 dersden sonra bir çok kadın yüzüyor. Böylece öz güvenleri artıyor ve sağlıkları için bir şeyler yapmış oluyorlar. Kurslarda Almanca konuşulduğu için, Yabancı dillerini de geliştirmiş oluyorlar.

“Gsünder Basel” tarafından sunulanlar

Herhangi bir göçmen derneğinde aktif misiniz? Severe derneğimize gelip, sağlık, hareket ve istirahat hakkında seminerler düzenleyebiliriz. Yemek kursları, erkekler için yüzme kursları ve Size destek olacak başka kurslar arıyor musunuz? Biz her konuya ve yeni fikirlerimize açığız.

Finansman

“Gsünder Basel” bir çok kurumla bağlantı kurmuştur. Maliyetlerin üçte biri Basel Şehrini ve Baselland'ın Sağlık Hizmetleri bölümleri tarafından karşılanmaktadır. Yüzme kursları ise “Integration Basel” ve Basel Spor Bakanlığı tarafınca desteklenmektedir. Bu desteklerin sayesinde, katılımcılara kursları düşük ücretlerle sunabilmekteyiz. Bir dersin ücreti 12,- CHF. Maddi sıkıntısı olan insanlar için ücretleri daha da uygun tutabilmeyiz. Bu konu ile ilgili Sizleri severe bilgilendirebiliriz.

Bilgiler için: Gsünder Basel
Güterstrasse 141, 4053 Basel
Tel.061 263 03 36
info@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch

Ernährung - Bewegung - Entspannung Angebote von Gsünder Basel

In Basel und Baselland sind seit 2006 18 Schwimmkurse für Frauen durchgeführt worden. 5 Kurse sind aktuell am Laufen. 288 Frauen aus den verschiedensten Ländern haben bisher teilgenommen und Schwimmen gelernt. Gsünder Basel macht aber mehr für die Migrationsbevölkerung.



Pia Steinmann

Möchten Sie Schwimmen lernen? Interessieren Sie sich für eine gesunde Ernährung? Gsünder Basel hat verschiedene Angebote, welche sich spezifisch an Migrantinnen und Migranten richten.

Seminare zum Thema Gesundheit

In Deutschkursen wird auf das Thema Gesundheit eingegangen. Seit 2005 hat Gsünder Basel Kontakt zu Deutschschulen, wie ECAP und K5. Sowohl in Integrationskursen als auch in Modulen für Mediatorinnen der Deutschschulen hat Gsünder Basel Seminare zum Thema Gesundheit gehalten. Was bedeutet Gesundheit? Wann ist man krank? Über diese Fragen wurde informiert und ausgetauscht.

Referate zu den Themen Ernährung - Bewegung - Entspannung

Wichtig ist für Gsünder Basel, einfache Tipps zu geben, die im Alltag umgesetzt werden können. Was kann ich für meine Gesundheit tun? Wieviel Bewegung brauche ich am Tag? Wie kann ich essen, damit ich mein Gewicht behalte? Wie kann ich meine Kinder gesund ernähren? Was kann ich machen, wenn ich unter Stress leide und nicht mehr gut schlafe?

In Referaten geht Gsünder Basel auf diese Fragen ein. Sie erfahren wissenschaftliche Informationen und erhalten einfache Tipps. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen. Unsere kompetenten Fachpersonen geben Ihnen gerne Auskunft.

Schwimmkurse für Frauen

Seit 2006 bietet Gsünder Basel Schwimmkurse für Frauen an. Die Kurse sind alle ausgebucht und erhalten sehr positive Rückmeldungen. Eine Teilnehmerin berichtet: „Mir hat die Gruppe und die Lehrerin sehr gefallen. Vorher hatte ich Angst vor dem Wasser. Jetzt nicht mehr. Jetzt kann ich ein bisschen Schwimmen.“ Nach nur 10 Lektionen können viele Frauen bereits etwas Schwimmen. Sie stärken ihr Selbstwertgefühl und tun etwas für ihre Gesundheit. In den Kursen

wird Deutsch gesprochen. Viele verbessern dadurch ihre Deutschkenntnisse.

Angebote von Gsünder Basel

Sind sie in einem Migrationsverein aktiv? Gerne kommen wir zu ihnen und halten ein Referat zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Haben Sie einen Wunsch für einen Kochkurs, einen Schwimmkurs für Männer oder suchen Sie einen Kurs, der Ihren Rücken zu stärkt? Wir sind offen und nehmen gerne ihre Ideen auf.

Die Finanzierung

Gsünder Basel ist mit vielen Institutionen vernetzt. Knapp ein Drittel wird vom Gesundheitsdepartement BS und der Gesundheitsförderung BL durch Leistungsaufträge gedeckt. Für die Schwimmkurse erhalten wir von Integration Basel und dem Sportamt BS Unterstützung. Dank den diversen Unterstützungen ist es uns möglich, die Kurse zu einem tiefen Preis anzubieten. Für eine Schwimmkurs-Lektion bezahlen Sie CHF 12.-. Bei finanziellen Engpässen kommen wir Ihnen mit einer Vergünstigung entgegen. Gerne informieren wir Sie dazu.

Nutzen eines gesunden Lebensstils

Mit einem gesunden Lebensstil lassen sich viele der heutigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Nervosität oder Schlafstörungen positiv beeinflussen. Deshalb fördert Gsünder Basel mit seinen Angeboten eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und bewusste Entspannung.

Mehr Informationen

Gsünder Basel, Güterstrasse 141, 4053 Basel
Tel. 061 263 03 36, info@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch
(Direkte Kursanmeldung per Internet möglich)

Gymnastik für südländische Seniorinnen und Senioren

An was denken Sie, wenn in den Medien von Migration die Rede ist? Sehen Sie dann vor allem junge Männer vor ihrem inneren Auge? Migration und Integration ist belleibe kein Thema, dass nur junge Menschen betrifft. Mit dem Projekt „Alter und Migration“ richtet sich das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Basel-Stadt gezielt an ältere Migrantinnen und Migranten. In Basel leben nämlich sehr viele Menschen aus Italien und Spanien, die vor Jahrzehnten in die Schweiz gekommen sind.

Das SRK Basel bietet seniorenspezifische Gymnastik an. Wassergymnastik ist das perfekte Angebot für die Gesundheit, die Fitness und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Gymnastik im Wasser schon die Gelenke und hilft bei einem sanften Muskelaufbau. Die körperliche Betätigung ist ein gutes Herz- und Kreislauftraining.

Unter qualifizierter Anleitung können sich die Seniorinnen und Senioren auch „an Land“ sportlich betätigen. In den Gymnastikstunden geht es vor allem um die Erhöhung der Ausdauer. Gezielt werden Entspannungsübungen zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens gemacht. Neben der sportlichen Betätigung steht natürlich auch das gesellige Zusammensein mit anderen Seniorinnen und Senioren aus dem gleichen Sprachraum im Vordergrund. Bei Interesse ist es für das SRK Basel denkbar, die Gymnastikkurse auch für türkische Seniorinnen und Senioren anzubieten.

Wassergymnastik

Für italienische Seniorinnen und Senioren
Freitag, 17 - 18 Uhr
CHF 11.- pro Stunde
Ort Alterszentrum Weiherweg,
Rudolfstrasse 43, 4054 Basel

Für spanische Seniorinnen und Senioren
Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
CHF 11.- pro Stunde
Ort Schulschwimmhalle St. Alban WBS,
Engelgasse 40, 4052 Basel

Gymnastik

Für italienische Seniorinnen und Senioren
Freitag, 16 - 17 Uhr
CHF 7.50 pro Stunde
Ort Pfarrei St. Theresia,
Baslerstr. 242, 4123 Allschwil

Für spanische Seniorinnen und Senioren
Freitag, 9 - 10 Uhr
CHF 7.50 pro Stunde
Ort Dance Center Fred Mazaudou,
Zwingerstr. 12, 4053 Basel

Für sämtliche Kursangebote sind keine Vorkenntnisse nötig!

Auskunft

Bitte verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm:
Tel. 061 319 56 58
(Montag bis Freitag 8 - 12 Uhr)
E-Mail: kurse@srk-basel.ch

Güneyli Emekliler (Sinyorlar) için Jimnastik

Medyada yabancılar hakkında haber okuduğunuzda, aklınıza ilk gelen nedir? Gözünüzün önüne genç erkekler mi geliyor? Migrasyon ve entegrasyon sadece genç insanları ilgilendiren bir konu değildir. İsviçre Kızıl Haç Örgütü (SRK) “Yaşlılık ve Göç” adlı proje ile yaşlı göçmenlere hitap etmektedir. Basel'de önceki yıllarda İsviçre'ye göç etmiş, burada emekli yaşlı İtalyan ve İspanyol insanlar yaşamaktadırlar.



SRK Basel bu göçmen kökenli yaşlı insanlara özel jimnastik programları sunmaktadır. Bunlardan, katılımcıların sağlığı ve huzuru için en uygunu su jimnastiğidir. Çünkü suda eklem zorlanmamakta ve yeniden kasların güçlenmesi sağlanmaktadır. Bedenin hareket etmesi ayrıca kan dolaşımını ve kalbi olumlu etkilemektedir.

Sadece suda değil, normal alanlarda da bu insanların spor yapması mümkündür. Uzmanlar denetiminde, sağlıklı bir yaşamı destekleyen jimnastik ve kasları gevşetme hareketleri sunulmaktadır. Ayrıca, aynı dili konuşan insanların bir araya gelmesi de sağlanabilir. jimnastik kursları Türk göçmenleri için düşünülebilir.

Su Jimnastiği

İtalyan Sinyorlar için
Cuma, 17 - 18
Saat ücreti: 11.- CHF
Adres: Alterszentrum Weiherweg,
Rudolfstrasse 43, 4054 Basel

İspanyol Sinyorlar için
Pazartesi, 16.30 - 17.30
Saat ücreti: 11.- CHF
Adres: Schulschwimmhalle St. Alban WBS,
Engelgasse 40, 4052 Basel

Jimnastik

İtalyan Sinyorlar için
Cuma, 16 - 17
Saat ücreti: 7,50 CHF
Adres: Pfarrei St. Theresia,
Basler Str. 242, 4123 Allschwil

İspanyol Sinyorlar için
Cuma, 9 - 10
Saat ücreti: 7,50 CHF
Adres: Dance center fred Mazaudou,
Zwingerstr.12, 4053 Basel

Bilgi

Bilgi almak için, lütfen kurs programlarını isteyin
Tel.: 061 319 56 58
(Pazartesi- Cuma, 8 - 12)

Sporternährung Fussballfieber

Europa ist zurzeit im Fussballfieber. Der Fussball ist wohl die bekannteste und populärste Sportart in der ganzen Welt. Von den Kindern auf der Strasse bis zum professionellen Fussballer, der bereits in einem Weltmeisterschaftsfinale gestanden hat, der Fussball beschäftigt die Massen mehr als jede andere Sportart und lässt unsere Herzen höher schlagen. Wie sollten sich Fussballer gesund ernähren? Dieses Thema haben wir mit den ehemaligen FCB-Spielern Atilla Şahin und Massimo Ceccaroni erläutert.

Wieso wurden Sie Fussballer?

Atilla Şahin: Weil dies schon immer mein Traum war und ich das Glück hatte – auch wenn es relativ spät war – zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein und gleichzeitig gut gespielt zu haben. So wurde ich damals entdeckt und kam zum FC Basel.

Massimo Ceccaroni: Fussball ist meine Leidenschaft und schon als kleiner Junge war ich immer auf der Stasse und spielte Fussball mit meinen Freunden. Ich liebe den Wettkampf und das Gefühl körperlich und mental an die Grenzen zu gehen darum wurde ich wohl auch Fussballer.

Auf was sollte der Fussballer bei der Ernährung achten?

Massimo Ceccaroni: Eine ausgewogene Ernährung ist Pflicht für jeden Fussballer der auf einem sehr hohen Niveau Leistung bringen muss. Ein gutes Frühstück mit Müsli, Vollkornbrot, Früchte ist die Basis. Je nach Trainingsseinheiten sollte je nach Belastung eine Mahlzeit eingenommen werden mit Kohlenhydraten und magerem Fleisch oder Fisch. Die Flüssigkeitszufuhr ist von sehr grosser Bedeutung. Man sollte regelmässig trinken (keine süssen Getränke!). Während dem Training und nach dem Training mit magnesiumhaltigen Getränken.

Atilla Şahin: Das Ernährungsprogramm richtet sich nach den Trainings und den Spielen. Wobei zu sagen ist, dass der Spieler drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen sollte. Sehr wichtig ist das Trinken. Jeder Spieler sollte pro Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinken.

Ein Fussballspieler sollte darauf achten, dass er ausgewogen isst. Dabei sollte er sehr viel Kohlenhydrathaltige Produkte essen (Teigwaren, Reis, Kartoffeln, etc.). Ein Profi-Fussballer rennt in der heutigen Zeit während einem Spiel ca. 8 bis 12 km. Der tägliche Energiebedarf beträgt ca. 3400 – 4300 Kilokalorien.

Wie ernähren sich die Fussballer vor einem Spiel?

Atilla Şahin: Wichtig ist nicht nur die Ernährung vor einem Spiel, sondern während der ganzen Saison. Wenn wir die Ernährung vor einem Spiel anschauen, dann ist zu erwähnen, dass am Morgen ein gutes Frühstück eingenommen werden muss. Beim Mittagessen muss darauf geschaut werden, dass viel Kohlenhydrat gegessen wird. Zudem kann ein Stück weisses Fleisch (Poulet, Truthahn) gegessen werden. Diese Mahlzeit sollte rund 3,5 – 4 Stunden vor dem Spiel eingenommen werden. Kurz vor dem Spiel, d.h. 1,5 – 2 Stunden vor dem Spiel könnten auch noch Kuchen, Toast und Früchte serviert werden. Die Zeiten sind sehr wichtig, da sie helfen die Energievorräte so zu füllen, dass der Spieler während dem Spiel rasch genügend Energie zur Verfügung hat. So wird gewährleistet, dass er seine Leistung zu 100% erfüllen kann. Das Trinken von Wasser beinhaltet einen weiteren sehr wichtigen Aspekt in der Ernährung. Dabei ist auf süssliche und kohlenensäurehaltige Getränke soweit es geht zu verzichten. Stattdessen sollte der Spieler viel Wasser und isotonische Getränke zu sich nehmen.

Massimo Ceccaroni: Ich kann allem was Atilla sagt, nur zustimmen.

Was empfehlen Sie den jungen Fussballern?

Massimo Ceccaroni: Er muss den Fussball «lieben» aber auch viel Respekt mitbringen. Kritikfähig sein und sich jeden Tag weiterentwickeln wollen. Die Freude über Siege und tolle Erfolge gehört dazu wie bittere Niederlagen und schmerzhaftige Rückschläge. Hat man das nötige Bewusstsein dies alles zu akzeptieren und den Willen sich durchzusetzen, kann man mit dem nötigen Talent und ein bisschen Glück ein guter Fussballer werden.

Atilla Şahin: Für mich ist entscheidend, dass jeder Fussballer mit absolutem Willen dahinter steht, um tatsächlich etwas zu erreichen. Es ist wichtig, dass er mental stark ist. Dass er auch in schlechten Zeiten nie aufhört daran zu glauben. Dazu gehört, dass er lernfähig und –willig ist. Dass er jederzeit bereit ist alles dafür zu tun. Trainieren, aus den Fehlern lernen, sich genügend zu erholen, sich richtig zu ernähren und bereit sein ein Teil einer Mannschaft zu sein. Im heutigen Fussball wird der Physis immer mehr Beachtung geschenkt. V.a. die Schnelligkeit ist ein konditioneller Faktor, der sehr viel Beachtung geschenkt wird. Aber natürlich muss jeder Fussballer auch technische Fähigkeiten mitbringen. Und dies in höchstem Tempo miteinander verbinden. Im professionellen Fussball reicht es in der heutigen Zeit meistens nicht mehr, wenn der Spieler nur ein Teil mitbringt. Er muss praktisch alle Faktoren in sich vereinen können!



Massimo Ceccaroni, Birinci Lig Takımlarından BSC Old Boys un Antrenörü ve FC-Basel in ünlü savunma oyuncusu. Trainer 1. Liga BSC Old Boys und Ex-Kult Verteidiger FC-Basel.

Atilla Şahin, Birinci Lig Takımlarından SV Muttenz in Antrenörü ve Spor Şefi. Trainer 1. Liga und Sportchef SV Muttenz.

Fussballwissen

Fussball; der Fussball ist eine 90minütige hochintensive auf Kraft und Ausdauer aufgebaute Sprintsportart. Der Profi-Fussballer rennt pro Spiel ca. 10 Km.

Der Fussballer muss viele Komponenten in sich vereinen können. Er muss auf viele Situationen im Spiel agieren und reagieren können. Ein Fussballer erlebt viele verschiedene Phasen in einem Spiel. Ballbesitz des Gegners – verschieben, kommunizieren, Balleroberung, etc.; eigener Ballbesitz – Passspiel kurz oder lang, flach oder hoch, schnelle Entscheidungs- und Denkfähigkeit, etc. Dies erfordert sehr gute kognitive und koordinative Fähigkeiten.

Die **hochintensiven Laufwege** in einem Fussballspiel betragen ca. 1000m pro Spieler. Dabei machen die Sprints ca. 200 – 300m aus.

Sportif Beslenme

Basel'deki Futbol Atesi

ve bunun yanında yağsız etler ve Balık ta yemek Listesinde bulunmalıdır. Antrenmanların esnasında ve sonrasında ise, Magnezyum bulunan içecekler mutlaka alınmalıdır.

Atilla Şahin: Beslenme programı, antrenman ve müsabaka saatlerine göre planlanarak gün içinde üç ana ve iki ara öğüne yer verilmelidir. En önemlisi de günde 2-3 Litre Su içmek gerekir. Gün içinde alınan kaloriler, yüzde 55-60'ı karbonhidratlardan oluşan yemeklerden (makarna, pilav, patates, mısır, ekmek), yüzde 20-30'u yağlardan oluşmalıdır.

Profesyonel bir futbolcu, müsabaka süresince yaklaşık 8-12 kilometre koşmaktadır. Günlük alması gereken enerji ise, 3400-4300 kilokalori arasındadır.

Maç öncesi beslenme nasıl olmalıdır??

Atilla Şahin: Doğru olan, sadece Maçların öncesi değil, tüm sezon boyunca doğru bir şekilde beslenme alışkanlığının olmasıdır. İyi bir kahvaltının yanı sıra, bileşik karbonhidratlar da maç ve antrenman öncesi, öğünün en önemli kısmını oluşturmalıdır. Maç yemeği 3,5-4 saat önce olmalıdır. Soyulmuş domates, salatalık, haşlanmış patates, ızgara tavuk veya kırmızı et, spagetiden oluşan bir maç yemeği, hem sindirim kolaylığı, hem de yeterli enerji desteği sağlaması açısından uygundur. Ayrıca müsabaka ve antrenman günlerinde tüketilmesi uygun olmayan yiyecekler vardır. Bunlar hazımsızlık, bulantı, hatta kusmaya neden olabilirler. İyi bir beslenme futbolcunun performansını daha da arttıracaktır. Yağlı etler ve kızartma gibi yiyecekler ile aşırı kahve, çay tüketiminden, gazlı içeceklerden kaçınmak doğru olacaktır. Bunların yerine oyuncular, Su ve izotonik içecekleri tercih etmelidirler.

Massimo Ceccaroni: Atilla'nın verdiği cevaba aynen katılıyorum..

Genç Futbolculara önerileriniz nelerdir?

Massimo Ceccaroni: Başta Futbolu „sevmesi“ gerekmektedir ve daha da önemlisi, karşılıklı sevgi ve saygıdır. Bir Futbolcu eleştiriye açık olmalı ve kendisini geliştirmeyi de bilmelidir. Kazanmak ve kaybetmek ise bu oyunun ana kurallarından birisidir. Büyük bir Finali kazandıktan sonraki duyulan sevinç ve acı bir mağlubiyetten sonra yaşanan üzüntüde bunların arasındadır. Bütün bunları yaşarken, aynı zamanda da zor şartları kabul etmeli ve kendini kontrol altında tutacak gücü de bulmalısın. Tabi ki yetenek ve şansında biraz yardım ederse, iyi bir Futbolcusundur.

Atilla Şahin: Benim için en önemli olan, Futbolcunun içinde bir Futbol arzusunun, azminin olmasıdır. Güçlü olması da şart, kötü geçen müsabakalar ve günler aşamasında inancını asla kaybetmemesi gerekiyor. Mutlaka öğrenmeye açık ve istekli de olması, hatalarından da ders çıkarmasını bilmelidir. İyi beslenmeli ve Futbolun bir ekip işi olduğunu da unutmamalıdır.

Günümüzde artık bir Futbolcуда farklı meziyetlerde aranmaktadır. İlk etapta arananlar Kuvvetli ve dirençli olmasının yanı sıra kondisyonu da iyi olmalıdır. Bunların yanı sıra da Hızı ve Tempolu hareketinin yanı sıra Tekniği ve taktiksel yeteneği de aranmaktadır. İşte bu elementlerin birleşip, bir vücutta kaynaşması, günümüzde iyi bir Futbolcu olmanın zorunlu bir koşulu olmuştur.

Futbol Bilgileri

Futbol; yüksek şiddetli, 90 dakikalık süreç içerisinde hem kuvveti hem de dayanıklılığı gerektiren kesintili bir çalışmadır. Profesyonel bir (erkek) futbolcu; maç süresince yaklaşık olarak 10 km koşmaktadır.

Futbolcu; Topu yakalamak, sıçramak, hızlanmak, geriye dönmek, ve hatta yerden kalkmak gereksinimleri de artıracaktır. Bunun yanında ayrıca oyuncununun algılama ve motor becerileri de uygulaması gerekecektir.

Bir futbol maçı süresinde, yüksek şiddetli koşu süresi, yaklaşık her oyuncu için 1000 metre uzunluğundadır; bu yaklaşık 200- 300 metrelik hızlı sürat koşusu ile eşdeğerdedir.

gsünder
BASEL
Gesundheit für die Region

Ernährung Bewegung Entspannung

Diverse Angebote auch für
Migrantinnen und Migranten

z.B.

- **SCHWIMMKURSE FÜR FRAUEN**
Neustart ab August 2008
- **NORDIC WALKING**
- **YOGA**
- **DIVERSE REFERATE ZU**
Ernährung, Bewegung,
Entspannung

Nid warte, jetzt starte!

Telefon 061 263 03 36

www.gsuenderbasel.ch

Dr. Erman Küçük ile söyleşi Bel, Omuz ve Sırt Ağrıları

Dr. Erman Küçük Basel de yaşayan ve mesleğinde başarıları ile tanınan doktorlarımızdan bir tanesidir. Daha çok Sporcular ile çalışma yapan Dr. Küçük konusunda aranan uzmanlardan birisidir.

Kısaca Kendinizi tanıtır mısınız?

1 Yaşımdayken İsviçreye gelmişiz. İsviçre de 3 sene Tıp okuduktan sonra, Amerika ya gittim. Amerika'da 4 senelik bir eğitim sonucu 1989 yılında okulumu bitirip Manual Therapy uzmanı yani "Doktor der Chiropraktik" olarak mezun oldum. Okuldan sonra 4 sene kadar USA da kalıp çalışmalarımı sürdürdüm. Çalışmalarım genellikle Sporcularla olmaktadır.

İsviçre'deki çalışmalarınız hakkında bilgi verirmisiniz?

Benim çalışmalarında ağırlık verdiğim dal Spor olduğu için, hastalarım da genellikle Sporcular olmaktadır. Bunun yanı sıra Bel, sırt ve boyun ağrıları çeken göçmenler de Hastalarımın %30 unu oluşturmaktadır. Elimdeki işlerinin yoğunluğunda dolayı, yeni hasta kabul edememekteyim.

Göçmenler ne tür ağrılarla size gelmektedir?

Bana gelen ve Türkçe konuşan hastaların şikayetlerini sayacak olursam: Genellikle bel, sırt ve boyun ağrılarında şikayet etmektedirler. Bunları da ikiye ayırmak gerekiyor. Birincisi Çalıştığı ağır işlerden dolayı, Fiziksel olarak acıları olanların olduğu grup. Ağır yükler kaldırmakta olanlar, inşaatlarda, Demiryollarında yada kesim hanelerde çalışanlar. Diğerleri ise daha çok Psikolojik olarak sorunları omuzlarına yıkanlar. Bu ikinci grupla daha çok psikologların ilgilenmesi gerektiği için onlara ve Diğer yardımcı kuruluşlara yada Kantonspital da bu konu ile çalışmalar yapmakta olan Türk hekimlerine yollamaktayım.

Psikolojik sorunlar Bel ve Sırt ağrılarında mı neden olmaktadır?

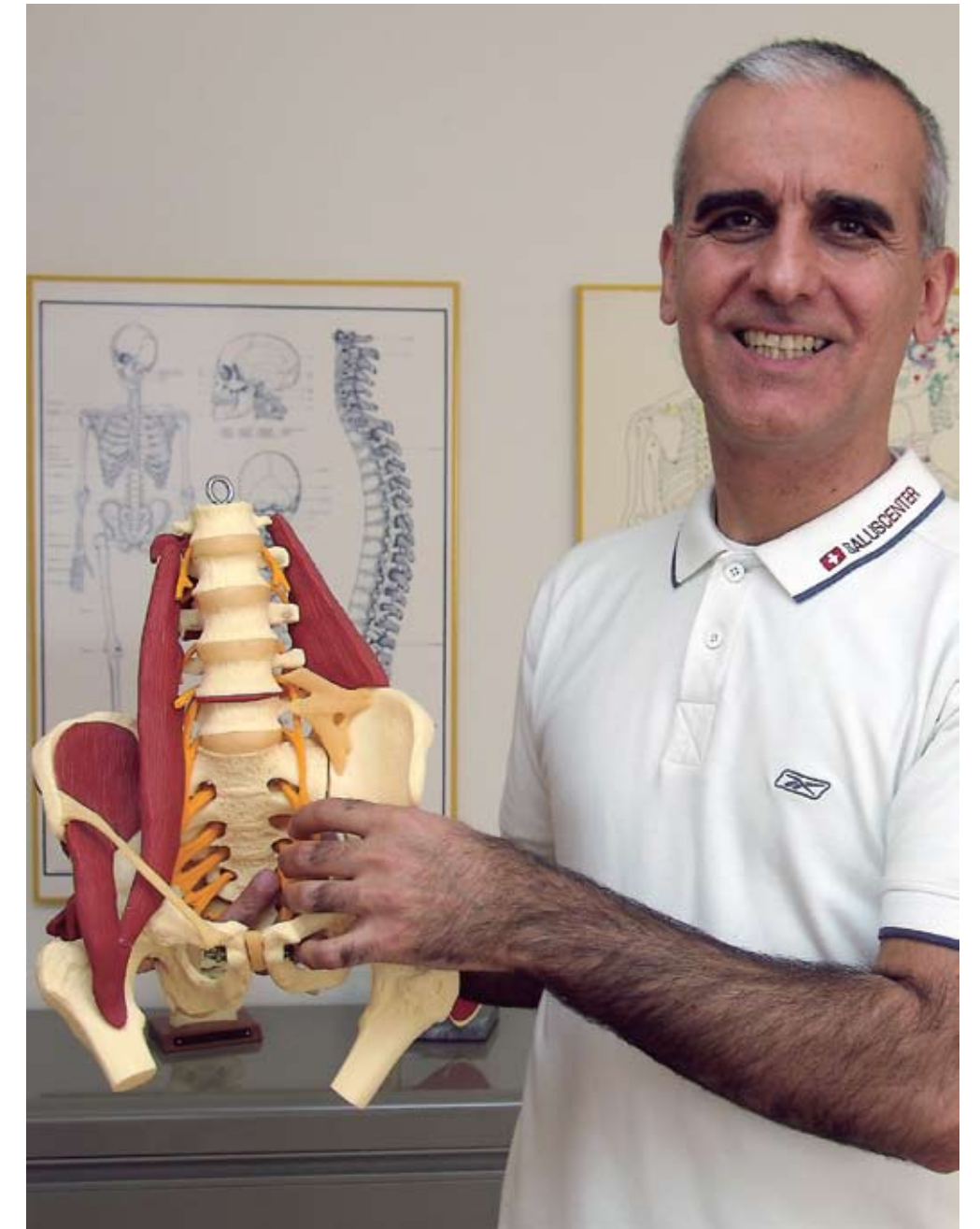
Toplumda var olan birçok Psikolojik sorun omuzlara biner. Aile problemleri, Entegrasyon sorunları, Yabancı düşmanlığı bildiğimiz sorunlardan birkaçı. Bu insanlar bu problemler karşısında mücadele etmesini ve yaşamasını öğrenmek zorundalar. Eğer bu sorunlar karşısında kendi kabuğuna çekilirse haliyle sorunlar omuzlarına binmektedir.

Yardımcı olamadığınız konular var mı?

Oldukça ilerlemiş Bel fitiği karşısında yardımcı olma bazen şanssız olmamakta. Gerçek ağrıları olan insanlarla zaten beraber çalışmakta ve onların sorunlarına çözüm aramaktayız. Türkiyeli hastalarımın benimle Türkçe konuşma şansları var. Onlara tabi ki bir yükü nasıl kaldırmaları gerektiğinden tutun da omuriliklerine zarar verecek konulara değin değişik konularda da yardımcı oluyoruz. Özellikle "sırt temizliği" konusunda ve Manuel Terapinin faydalarını uygulamaktayım.

Ne tür Sporcular gelmekte?

Futbolculardan tutun da Karateçiler, Bisiklet sporuna kadar her daldaki sporcular gelmektedir. Çalışmalarımız genellikle uzun vadeli olmaktadır. Murat Yakın



yada tanınmış karate Şampiyonumuz Mehmet Şahin i bunların arasında sayabiliriz.

Bu sorunlara karşı neler öneriyorsunuz?

En çok anlattıklarımız ağırlıkları nasıl kaldırmaları gerektiğidir. Bunun yanı sıra ise günlük sorunlar karşısında nasıl davranmalıyım gibi konularda da bilgiler vermektiriz. Ağrıları olan insanlar bu sorunları karşısında bütün gün evde oturmayıp aktif olarak insanların içine çıkmalıdır. Bu konuda kendisini bilinçlendirmelidir. Hareket etmek te bu arada çok önemlidir.

Bunların yanı sıra günlük hayatta hiç aklımıza gelmeyen sorunları da onlara hatırlatmaktayız. Mesela en önemlisi kötü bir yatakta yatmanın zararlarını birçok insan düşünmemekte. İlla sert olan bir yatak her zaman sağlıklı değildir. Yatak ve yastığa çok dikkat edilmelidir.

Özellikle gençlerimiz Bilgisayar başında yanlış oturmadan dolayı sorunlar yaşamaktadırlar. Bilgisayar karşısında ellerin dinlendirilmesi de gerekmektedir.

«Ein enges persönliches Verhältnis ist besonders wichtig.»

Dr. Erman Küçük (40) ist Chiropraktor in Basel. Er hat am Los Angeles College of Chiropractic studiert, 1989 abgeschlossen und vier Jahre in den USA gearbeitet - unter anderem in der Betreuung von Sportlern. Seit 1996 - nach der üblichen Assistenzzeit in der Schweiz und dem interkantonalen Staatsexamen - führt er eine eigene Praxis in Basel. Zu seinen Patienten gehören etliche Schweizer Sportgrößen - so auch der Ehemalige FCB-Captain Murat Yakın sowie Young Boys Captain und Nationalmannschaftsspieler Hakan Yakın.

Als Chiropraktor trifft Herr Küçük neben den klassischen Leiden, auch viel auf psychosomatische Leiden, die sich als starke Rücken- und Gelenkschmerzen äussern. Für ihn ist es wichtig, diese Leiden ernst zu nehmen, denn nur so kann er die Patienten zum notwendigen Gang zum Psychologen oder Psychiater motivieren.

Alkohol und Suchtprävention**Die Arbeit des Blauen Kreuzes Basel-Stadt**

Ein kompetentes Team von Fachleuten bietet ein umfangreiches Hilfsangebot in den Bereichen Prävention und Beratung an:

Einzel-, Paar- und Familienberatungen für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige.

Das Ambulante Alkohol-Entzugsprogramm hilft in 14 Tagen rechtzeitig aus der Sucht auszusteigen und wird direkt auf der Beratungsstelle durchgeführt.

In den regelmässig durchgeführten Kursangeboten für weibliche Angehörige leisten wir gezielte Hilfe in Familien, die durch das Alkoholproblem eines Elternteiles stark belastet sind.

Programm zum reduzierten Alkoholkonsum in zehn Einheiten für Menschen die ihren Alkoholkonsum neu überdenken wollen.

Das HipHop Tanzprojekt roundabout bietet jungen Frauen nicht nur Bewegung und sportliche Aktivität sondern auch den Rahmen sich mit Körpergefühl und Geschlechtsidentität auseinander zu setzen.



Präventionsveranstaltungen in Schulen, Heimen, Jugendgruppen etc. informieren und sensibilisieren Jugendliche für eigene Verhaltensweisen und stärken sie in ihrer Selbstverantwortung.

Die alljährliche time:out Kampagne lädt ein, alltägliche Gewohnheiten zu überdenken und probeweise auf ein „potentielles“ Suchtmittel zu verzichten.

Die Blue Cocktail Bar bietet „gluschtige“ alkoholfreie Drinks und stellt mit ihrem Auftreten an Jugendfesten den selbstverständlichen Alkoholkonsum in Frage.

Kindern und Jugendlichen aus einem alkoholbelasteten Elternhaus bieten wir Beratung und Begleitung, damit diese Kinder/Jugendliche nicht selbst in den Suchtkreislauf geraten.

Unser Kurs- und Freizeitzentrum BOA bietet ein vielfältiges und alkoholfreies Freizeitprogramm. Im wöchentlich stattfindenden Offenen Treff und in der Kochgruppe erfahren Hilfesuchende Unterstützung von Gleichgesinnten.

**Das Blaue Kreuz hilft**

Wir informieren und beraten Sie schnell und unbürokratisch.

- per Telefon
- per E-Mail

oder schauen Sie einfach bei uns vorbei.

Beratungs- und Präventionsstelle Alkohol + Sucht

Peterskirchplatz 9, 4051 Basel
Telefon 061 262 56 13, Fax 061 263 94 70
E-Mail: info@blaueskreuzbasel.ch
www.blaueskreuz.ch
Postkonto: 40-18000-2

Mavi Haç (Blaues Kreuz) tarafından sunulan hizmetler

Uzmanlardan oluşan ekiplerimiz, önlem ve danışmanlık bölümlerinde geniş kapsamda yardımlar sunmakta

- Alkol sorunu olan insanlar ve onların aileleri için bireysel ve aile danışmanlıkları
- Alkolü bırakmak için ayak tedavisi, 14 gün içerisinde bağımlılıktan kurtulmayı desteklemekte ve danışmanlıkta uygulanmaktadır
- Kadınlar için, sunduğumuz kurslar arasında, eşlerden birinin alkol bağımlısı olmaktan kaynaklanan aile içi sorunları daha iyi çözebilmek için, düzenli olarak kurslar sunulmaktadır
- roundabot, bir hip hop dans projesidir. Genç Kız ve Kadınlara spor ve hareket ile birlikte, onların kendi vücutlarını daha iyi tanımasını sağlamaktadır.
- Okullarda, yurtlarda ve gençlik merkezlerinde gerçekleştirilen önlem etkinlikleri, gençleri bilgilendirilmekte ve onların kendilerine olan güveni güçlendirmektedir
- Her yıl düzenlenen time-out kampanyası, insanları günlük alışkanlıkları gözden geçirmeye ve bağımlılıklarını en azından geçici olarak terk etmeye davet etmektedir
- "Blue Cocktail Bar" alkolsüz içkiler sunmaktadır ve kişinin alkol tüketimini sınırlamaktadır
- Anne baba alkol bağımlısı olan çocuklar ve gençler için danışmanlık vermekte ve onlara eşlik etmeyiz. Bu şekilde çocukların da bağımlı olmasını engellemek istiyoruz
- BOA - Kurs ve Eğlence merkezinde, geniş kapsamda alkolsüz programlar sunulmakta. Her hafta düzenlenen açık oturum ve Yemek gruplarında, insanlar aynı sorunları taşıyan kişilerle tanışabilmekte ve birbirine destek olabilmektedirler

Gençlik**Açık kapılar: Cinsellik ve AIDS hakkında bilgilendirme****Kantonun Web Sitesindeki İlk Video Klip**

Baselli Türk Rap-müzik grubu „Makale“, Gesundheitsförderung und Prävention Basel – Stadt adına, Rejisör Hüseyin Akin'in yönetiminde cinsel sağlık konulu bir videoklip çektiler. „D'Türe öffne sich“ adlı klip istenmedik bir hamileliğin hikayesini anlatmakta ve cinsel sağlıkla ilgili gençlere, önlem alınmanın ne kadar büyük önem taşıdığını göstermektedir. Basel Kantonu Sağlık Bakanlığı bu açıklayıcı Video Klipini Kantonun web sitesine koyarak bir ilki gerçekleştirmiştir.

Mix your Life

„D'Türe öffne sich“ adlı video, Basel – Stadt'in Sağlık Bakanlığı tarafından gençlere yönelik sunulan cinsellik ve AIDS hakkında bilgilendirme programının bir devamıdır. Öğrenciler Basel'deki okullarda

sergilenen „Mix your Life“ adlı sergiyi gezebilmekteler. „Mix your Life“ sergisinde hazır bulunan Bakanlığımızdan iki uzmana da, sevgi, cinsellik ve korunmayla ilgili sorular sorma şansına sahipler. Sakin ve stressiz bir ortamda, gençler değişik korunma metotları ve işlevleri hakkında bilgiler edinebilmekteler. Aynı zamanda da sergi hakkında geniş bilgiler sunan broşürü bizden ücretsiz ısmarlamak mümkündür. Ayrıca internet sitesinden bilgisayarınızda da yükleyebilirsiniz.

Cinsellik ve AIDS hakkında bilgilendirme amacı ile yapılan „Mix your Life“ adlı sergide edinilen izlenimler, bu alanda gençlere yönelik önleyici çalışmaların ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. AIDS hala tedavisi olmayan bir hastalıktır. Bu nedenle, cinsellikte ilk tecrübeleri yaşamakta olan gençlerde HIV ve AIDS'i önlemek çok önemlidir. AIDS'i önlemek konusu ile ilgili bilgiler için, ayrıca sayfa 26' a bakınız.

„D'Türe öffne sich“ video klip sevgi, cinsellik ve sağlık ile ilgili mesajlarda vermektedir. Klipin amacı, gençleri bu konularla ilgilenmeye ve gerekli yerlerden bilgi almaya teşvik etmektir. Gençlere ulaşmak için en uygun araç klipdir. Klip bu yüzden tercih edilmiştir. Bunun dışında Sağlık Bakanlığının "Gesundheitsförderung" bölümü, gençlere ücretsiz görüşme saatleri de sunmaktadır.

D'Türe öffne sich“ video klipi Cinsellik ve AIDS hakkında bilgilendirme çalışmaları çerçevesinde, Basel'deki okullarda da gösterilmektedir. „D'Türe öffne sich“ adlı klipi www.gesundheitsdienste.bs.ch sitesinde yahut YouTube'de izlemek mümkündür.

Gençlerin görüşme saatlerine başvuru yapması yada Klipin DVD'sini ısmarlamak için adresimiz:

Gesundheitsförderung und Prävention,
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
g-p@bs.ch, Tel. 061 267 45 20,
www.gesundheitsdienste.bs.ch

Jugendliche Offene Türen: Sexual- und AIDS-Aufklärung

Die türkisch-baslerische Rap-Gruppe „Makale“ hat im Auftrag der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel – Stadt zusammen mit dem Regisseur Hüseyin Akin einen Video-Clip zum Thema sexuelle Gesundheit gedreht. Das Musik-Video mit dem Namen „D'Türe öffne sich“ erzählt die Geschichte einer ungewollten Schwangerschaft und zeigt, wie wichtig Präventionsarbeit für Jugendliche im Bereich der sexuellen Gesundheit ist.

Mix your Life

Das Video mit dem Titel „D'Türe öffne sich“ ist eine Weiterführung der verschiedenen Präventionsangebote für Jugendliche zum Thema Sexual- und AIDS-Aufklärung im Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Basler Schulklassen können zum Beispiel die Forumsausstellung „Mix your Life“ besuchen. Bei „Mix your life“ diskutieren zwei Fachpersonen mit einer Schulklasse über wichtige Fragen rund um Liebe, Sex, Verhütung und Geschlechtskrankheiten. In einer lockeren Atmosphäre können die Jugendlichen Fragen stellen und beispielsweise die Funktionsweise von Verhütungsmitteln besprechen. Die vertiefende Broschüre zur Ausstellung kann kostenlos bestellt oder online runter geladen werden.

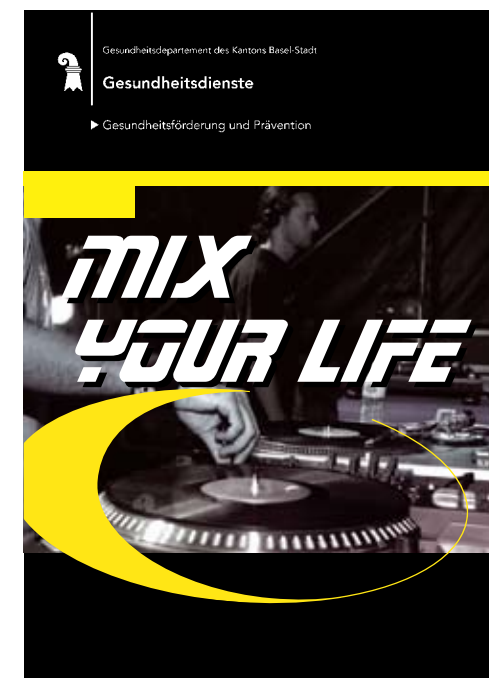
Die Erfahrungen bei der Forumsausstellung zur Sexual- und Aids-Aufklärung „Mix-your-life“ haben gezeigt, wie wichtig und notwendig jugendgerechte Präventionsarbeit auf diesem Gebiet ist. Aids ist noch immer eine unheilbare Krankheit. Deshalb ist die HIV- und Aidsprävention bei Jugendlichen, die ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen, besonders wichtig. Mehr zum Thema Aids-Prävention erfahren Sie auch auf Seite 26.

Der Video-Clip vermittelt wichtige Botschaften rund um Liebe, Sexualität und Gesundheit. Der Clip soll Jugendliche motivieren, sich mit den Themen auseinander zu setzen und sich bei Bedarf zu informieren. Dabei wurde das Medium Video-Clip gewählt, so dass die Jugendlichen optimal erreicht werden können. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bietet zudem Sprechstunden für Jugendliche an, dort können sie sich kostenlos beraten lassen.

Der neue Video-Clip wird im Rahmen der Sexual- und Aids-Aufklärung auch in Basler Schulen eingesetzt. „D'Türe öffne sich“ kann unter www.gesundheitsdienste.bs.ch oder auf der Internetplattform YouTube angeschaut werden.

Sprechstunde für Jugendliche:

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
g-p@bs.ch, Tel. 061 267 45 20,
www.gesundheitsdienste.bs.ch



Aids Tehlikeli bir Hastalıktır

... ve bugüne kadar tedavisi henüz olanaklı değil. Bütün dünyaya yayılmış olan Aids, İsviçre'de de sorun yaratmaktadır.

Aids, HI-Virüsü bulaşması sonucu oluşur (kısaca: HIV). Bünyeye yerleşen HIV bir kaç yıl içerisinde vücudun hastalıklara karşı direniş gücünü zayıflatır ve giderek vücudu hastalıklara karşı tamamen savunmasız bırakır. Bu da HIV-taşıyıcısı kişilerin hastalanmasına ya da var olan hastalıklarının daha da şiddetlenmesine yol açar. Buna Aids denir.

Aids'in tedavisi mümkün değildir

... ancak HIV-enfeksiyonunun gelişmesini oldukça yavaşlatan ilaçlar vardır. İsviçre'de yaşayan herkes - oturma izni olsun olmasın - etkin tedavi talep etme hakkına sahiptir. Tedaviye zamanında başlamak gerekir. Bu nedenle HI-Virüsü taşıyıp taşımadığınızı öğrenmek önemlidir.

Sizin Sorumluluğunuz!

Cinsel ilişkide prezervatif olmazsa olmazdır. Prezervatif hem sizi hem de cinsel ilişkiye girdiğiniz kişileri korur. Lütfen sorumluluğunuzun bilincinde olun - her zaman yanınızda prezervatif taşıyın ve cinsel ilişkide mutlaka kullanın! Kendisinin HI-Virüsü taşıdığı halde, başkalarıyla prezervatifsiz ilişkiye girenler, virüs bulaştırmaları bile suç işlemiş sayılır ve belli durumlarda uzun süreli hapis cezasına çarptırılırlar!

Ayrıca

Bugüne dek cinsel ilişkilerde hiç prezervatif kullanmadığınız halde, yine de HIV / Aids'e yakalanmadıysanız, bilin ki bu sadece bir rastlantıdır. Prezervatif kullanmadan gerçekleştirilen cinsel ilişkilerde, her zaman büyük bir HIV (Aids) riskosu vardır!

Sadece altta belirtilen üç koşulda prezervatif kullanmayabilirsiniz:

Uzun süredir tek bir (aynı) kişiyle ilişki sürdürüyorsanız Siz ve eşiniz sadece birbirinizle cinsel ilişkide bulunuyorsanız İkiniz de HIV-Test'i yaptırdınız - daha iyisi, birlikte test yaptırdınız - ve HI-Virüs ikinizde de bulunmadı Durumunuz bu koşullara uyuyor mu? Uyduğundan gerçekten emin misiniz?

Bana bulaştı mı, Bulaşmadı mı?

Kişi ancak HI-Virüsü kapmış olduğundan haberiye, tedaviye başlamak için en uygun fırsatı kullanabilir.

HIV-Testi (Aids Testi)

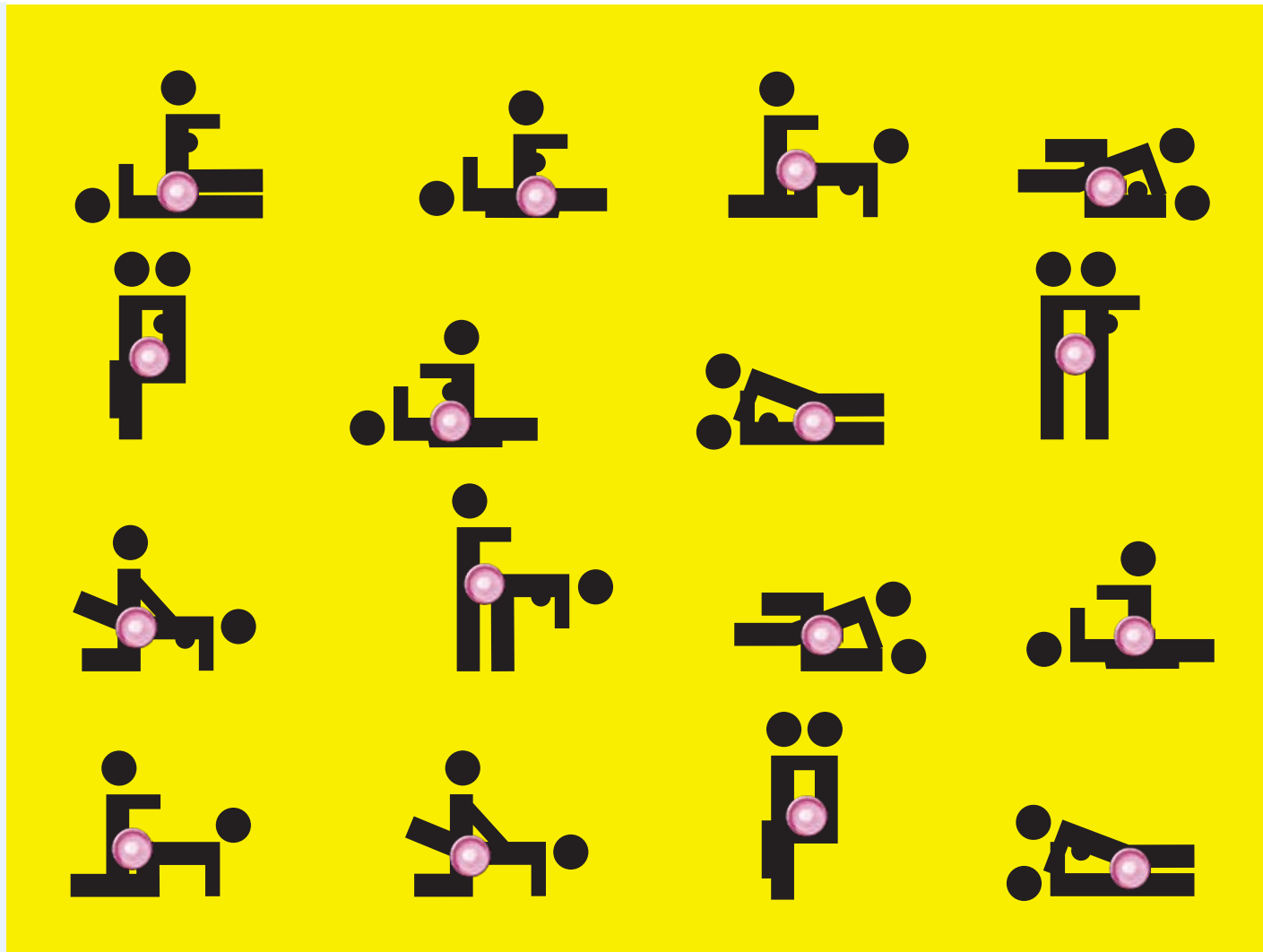
HIV-Virüsü kapmış olup olmadığınızı ancak tıbbi bir HIV-Testi gösterebilir. Çünkü HIV-Enfeksiyonunun başlangıç döneminde, sağlık sorunları pek ortaya çıkmaz. HI-Virüsü kapmış olmanın belirtileri bünyede kendisini açıkça göstermez; ilk dönemlerde kişinin HIV taşıyıcısı olup olmadığı dış görünüşünden anlaşılmaz. İlke olarak, rizikolu bir davranış ya da ilişkiden (örneğin: prezervatifsiz cinsel ilişki) üç ay sonra yapılacak bir test anlamlı olabilir, çünkü ancak o zaman yapılacak bir test kesin bir sonuç verir. Ama HIV-Virüsünü kapmışsanız ilk üç ay içerisinde de başkalarına bulaştırabilirsiniz.

Hiç kimse sizin test yaptığınızı öğrenemeyecek

Büyük hastanelerde ya da laboratuvarlarda kimliğinizi belirtmeden test yaptırabilirsiniz. Böylece test yaptığınızı ve test sonucunu kimse öğrenmemiş olur.

Test öncesi Danışma

Test yaptırmadan önce, muhakkak bir uzmana danışın: bunun için bir Aids-Hilfe (Aids-Yardım) merkezine, hastaneye ya da laboratuvara başvurabileceğiniz gibi, doktorunuzdan da bilgi edinebilirsiniz. İlticacı iseniz, iltica işlerinde çalışan güvendiğiniz bir kişiyle konuşabilirsiniz. Kimlik belirtmeksiz, ilgili adresler, bilgilendirme malzemeleri, test yaptırabileceğiniz kurumlara ilişkin bilgi edinmek vs. ve sipariş bulunmak için başvuru: 044 447 11 11 yada www.aids.ch



Hamiyet Vural, Mediatorin und Präventionsfachfrau AHbB

HIV/Aids kennt keine Grenzen!

HIV/Aids-Test und Beratungsangebot

Das Testangebot der Aids-Hilfe beider Basel ist anonym und vertraulich. Rund 30 Minuten nach der Fingerpunktion liegt das Resultat vor. Beim persönlichen Beratungsgespräch gibt es nützliche und individuelle Tipps und Informationen zur sexuellen Gesundheit. Bei sprachlichen Schwierigkeiten, kann eine Person zur Übersetzung mitgebracht werden, vorausgesetzt der Kunde oder die Kundin wünscht dies.

Anmeldung zum HIV/Aids-Test und Beratung über 061 685 25 07. Informationen gibt's auch im



Safer Sex ist auch ein Thema für die Schule

Sexualpädagogische Angebote stehen Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern der Oberstufe offen. In speziell gestalteten Sequenzen vermitteln Fachpersonen wichtige Impulse zur Förderung und Erhaltung der sexuellen Gesundheit im physischen wie psychischen Sinne. Dazu gehören auch die Safer Sex-Regeln und der Umgang mit Kondomen. Kondome gibt's übrigens in diversen Grössen und Varianten im Warenhaus, der Drogerie oder in der Apotheke.

- Schülerinnen und Schüler
- Lehrerinnen und Lehrer
- Interessierte Personen und Gruppen auf Anfrage

Beratung und Unterstützung für HIV-Infizierte

Betroffenen Menschen die Trägerin oder Träger des HI-Virus sind oder Aids haben, steht die AHbB unterstützend zur Seite. Beraten werden auch Familien, Freunde oder Partnerinnen und Partner. Die AHbB vermittelt Kontakte zu psychosozialen und medizinischen Kompetenzpartnern im regionalen Netzwerk.

- Perspektive Plus (psychotherapeutisches Angebot)
- Massage (Körper- und Klangmassage)

Treffpunkt für HIV-Betroffene 10 x pro Jahr „Happy Hour“ Wir sind solidarisch

Seit über 20 Jahren ist die Aids-Hilfe beider Basel die regional verankerte Fachstelle im Themenfeld von HIV/Aids, sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten, sexueller Gesundheit sowie der Prävention zu Gunsten von Risikogruppen. Zudem beraten und unterstützen wir betroffene Menschen, die mit dem HI-Virus infiziert sind.

Der Trägerverein der Aids-Hilfe beider Basel (AHbB) wurde im Jahr 1986 gegründet. Politisch und konfessionell neutral, steht er solidarisch ein für die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit HIV oder Aids. Finanziert werden die Angebote und Projekte durch Spenden, Stiftungsbeiträge, Legate und Leistungsvereinbarungen mit den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

AIDS HILFE

BEIDER BASEL

Aids-Hilfe beider Basel
Clarastrasse 4, 4058 Basel
Tel. 061 685 25 00, Fax. 061 685 25 01
info@ahbb.ch, www.ahbb.ch

Spendenkonto PC 40-8275-9

Riziko

HI-Virüsü, prezervatif (kondom, kaput, kılıf) kullanılmayan cinsel ilişkiler yoluyla bulaşır. Prezervatif HIV / Aids'e ve öteki bulaşıcı cinsel hastalıklara karşı en önemli korunma aracıdır.



Anal (anüsten, popodan) cinsel ilişki - Prezervatifsiz

Riziko çok büyük eşlerin her ikisi için, meni boşalmamış olsa da. Korunma aracı: Prezervatif ve yeterli kayganlaştırıcı krem



Vajinal cinsel ilişki - Prezervatifsiz

Riziko büyük erkek ve kadın için, meni boşalmamış olsa da. Korunma aracı: Prezervatif



Oral (ağız yoluyla) cinsel ilişki - Korunmasız

Rizikolu - Korunma aracı: Adet kanamaları döneminde kadınlar kesinlikle (ağız yoluyla) tatmin edilmemelidir. Meni kesinlikle ağza bulaştırılmamalı! Meni kesinlikle yutulmamalı!



Uyuşturucu Kullanmak

Uyuşturucu kullanan kişiler aynı iğneyi ve şırıngayı ortaklaşa kullanırlarsa.

Riziko çok büyük- Korunma: temiz iğne takımı (iğne, şırınga, filtre, pamuk, kaşık, su); iğne takımı kesinlikle ortaklaşa kullanılmamalı. Belirtilen koruyucu önlemlerin alınmaması durumunda, sözkonusu rizikoya ek olarak, aynı ölçüde tehlikeli olan C-tipi sarılık (Hepatitis-C) virüsünü kapma riskosu da vardır.

Im Jahr 2007 haben sich in der Region Basel rund 46 Menschen mit dem HI-Virus infiziert. Unerkannt und nicht therapiert kann die HIV-Infektion zur Immunschwächekrankheit Aids führen. Ein HIV/Aids-Test bringt Klarheit. «Ohne Dings, kein Bums» ist und bleibt auch in Zukunft gültig.

Die Zahlen zur HIV-Epidemie in der Schweiz sind klar. Im Jahr 2007 bleibt das Niveau der positiven HIV-Tests hoch: 735 Menschen mussten eine HIV-Diagnose entgegennehmen. Eine stark exponierte Risikogruppe sind Männer, die Sex mit Männern haben. Auf sie fallen 40.9% der Neuinfektionen. Zur Übertragung des unheilbaren Virus kommt es bei ungeschütztem Sex. Wer sicheren Sex praktizieren will, benutzt den Gummi. Er schützt vor einer HIV-Infektion und auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Gonorrhö «Tripper» oder Syphilis.

Wie geht das mit dem Gummi?

Die Präventionsarbeit der Aids-Hilfe beider Basel hat viele Facetten. Fachpersonen der AHbB informieren und beraten alle Interessierten und sind vor Ort im Einsatz. Spezielle Präventions- und Gesundheits-Angebote richten sich an:

- Junge und erwachsene Migrantinnen und Migranten
- Männer, die Sex mit Männern haben
- Sexarbeiterinnen, Sexarbeiter und Freier

Frau Hamiyet Vural, die türkisch sprechende Präventionsbeauftragte der Aids-Hilfe beider Basel hat langjährige Erfahrung bei der Vermittlung von Kompetenzen und ist ausgebildete Mediatorin. Sie setzt sich mit Frauen und Männern zusammen und informiert offen und in klaren Worten über die Risiken im Zusammenhang mit HIV/Aids, sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten, Verhütung oder Sexualität. Oft wird Frau Vural eingeladen Vorträge und Referate zu halten, z.B. in Frauengruppen oder an Elternabenden. Im persönlichen Kontakt werden auch Fragen diskutiert und Wissen über die Verwendung von Kondomen und zu möglichen weiteren Schutzmassnahmen vermittelt. Kontaktstelle für Anfragen an Frau H. Vural ist die Aids-Hilfe beider Basel, Telefon 061 685 25 00

Gesundheitsdepartement Basel Stadt Interview mit Dr. Thomas Steffen



Dr. Thomas Steffen, Leiter der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt, will ein gesundes Basel für alle.

Basel Sağlık Bakanlığı yetkililerinden Doktor Thomas Steffen ile söyleşi

Dr. Thomas Steffen, Basel Sağlık Bakanlığında "Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt", Başkanı olup aynı zamanda da sağlıklı bir Basel için çalışmaları yürütmektedir.

Stellen Sie sich bitte kurz vor: Was sind Sie von Beruf? Wo arbeiten Sie? Welche Tätigkeiten führen Sie aus?

Ich leite als Präventivmediziner die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt. Die Abteilung hat die Fäden in der Hand, wenn es um Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Basel-Stadt geht. Wir legen Wert auf ein bevölkerungsnahes, breites Gesundheitsangebot, welches von schulärztlichen Vorsorgeuntersuchungen bei Kindergartenkindern bis zu Ernährungstipps im Alter geht.

Wie steht es um die Gesundheitssituation der zugezogenen Bevölkerung? Sind Migranten /-innen mehr krank?

Die vorliegenden wissenschaftlichen Studien zeigen tatsächlich, dass der Gesundheitszustand von Migrantinnen und Migranten unter dem schweizerischen Durchschnitt liegt. Es gibt auch besondere Gesundheitsrisiken, welche diese Tatsache begünstigen: Weniger Sport, erhöhter Tabakkonsum, ungesündere Ernährung und erhöhte psychische Belastung sind einige, wichtige Gründe dafür. Darum nimmt die Gesundheitszeitung «Sağlık» gerade diese Themen besonders auf.

Sind Schweizer /-innen besser informiert über Gesundheitsfragen als Zugezogene?

Generell lässt sich dies so nicht sagen, da der Informationsstand zu den einzelnen Themen individuell sehr unterschiedlich sein kann. In der praktischen Arbeit zeigen sich aber häufig andere Informationsbedürfnisse bei Personen, welche zugezogen sind. So stellen in un-

seren Migrationsveranstaltungen die Teilnehmenden besonders häufig Fragen zu allgemeinen Gesundheitsförderung und zum Aufbau der Schweizerischen Gesundheitsversorgung. Ich mag diese Veranstaltungen sehr, weil das grosse Interesse an unterschiedlichsten Gesundheitsthemen spürbar ist.

Erkennen Sie einen Unterschied bei Zugezogenen in der Art, wie gesundheitliche Beschwerden wahrgenommen werden? Wenn ja – welche Fragen werden anders wahrgenommen?

Wir sind alle in mehr oder weniger unterschiedlichen sozialen und kulturellen Welten aufgewachsen. Dies hat einen Einfluss auf unsere Gesundheit, aber auch auf die Art, wie wir gesundheitliche Beschwerden und Unwohlsein äussern. So wissen wir beispielsweise aus unseren schulärztlichen Untersuchungen, dass Mädchen mit Migrationshintergrund bei Stress und psychischer Belastung besonders häufig Bauchschmerzen als gesundheitliche Beschwerden angeben. Bei den Schweizer Mädchen sind hingegen die Kopfschmerzen in diesen Situationen an erster Stelle. Wichtig, gerade auch für medizinische Fachpersonen ist, dass man solche Unterschiede kennt, um darauf eingehen zu können.

Die zweisprachige Gesundheitszeitung «Sağlık» (deutsch-türkisch) ist ein Pilotprojekt. Warum haben Sie türkisch als Zweitsprache der Zeitung gewählt? Entstand die Zeitung im Rahmen eines Präventionsprojekts?

Die zweisprachige Gesundheitszeitung «Sağlık» entstand im Rahmen unserer Schwerpunktprogramme «Migration und Gesundheit» und "Gesundes Kör-

pergewicht». Beide Programme wollen unter anderem durch alltagsnahe Tipps und Unterstützung die Gesundheit in der Bevölkerung stärken. Dies läuft nur dann optimal, wenn sich der Einzelne direkt angesprochen fühlt. Dies soll mit der zweisprachigen Zeitung erreicht werden. Die Zeitung will eine Brücke zu den vielfältigen Gesundheitsförderung und Präventionsangeboten im Kanton Basel-Stadt schlagen.

Viele Migranten/innen sind ungenügend über Gesundheitsangebote informiert. Wie stellen Sie sich vor, dies in Zukunft zu verbessern?

Gesundheitsinformationen müssen situationsgerecht und alltagsnah sein. Deshalb verteilen wir die neue Gesundheitszeitschrift «Sağlık» auch dort, wo sich Menschen begegnen, d.h. im Lebensmittelladen, beim Coiffeur oder im Quartiersverein. Wichtig ist dabei, dass die Informationen, animierend, bedürfnisgerecht und interessant gestaltet sind.

Haben Sie noch weitere Gesundheitsprojekte für Migranten geplant?

Gegenwärtig arbeiten wir an verschiedenen Migrationsprojekten, so an der Erweiterung des Gsünder Basel Kursangebotes, speziell für Migranten und Migrantinnen oder an der verstärkten Elterninformation zu Gesundheitsthemen. Wichtig ist aber, dass bei allen Gesundheitsförderungs- und Präventionsangeboten an die Bedürfnisse der verschiedenen Bevölkerungsgruppen gedacht wird. Nur so kann erfolgreiche Gesundheitsförderung betrieben werden.

Kendinizi kısaca tanıtır mısınız – mesleğiniz nedir? Nerede çalışıyorsunuz? Faaliyetleriniz nelerdir?

Ben hastalıkları önleme dalında Doktor olarak, Basel Şehrinin "Gesundheitsförderung und Prävention" (sağlığı güçlendirme ve hastalıkları önleme) bölümünü yönetmekteyim ve bu konulardaki çalışmaların yönlendirilmesini bizler belirlemekte ve uygulamaktayız. Önem verdiğimiz konular, halka yakın bir çalışma ile geniş kapsamlı sağlıkla ilgili faaliyetler ve programlar içermektedir. Faaliyetlerimiz arasında, okulda yapılan doktor kontrolleri ve kreş çocukların yıllık sağlık kontrollerini de sayabiliriz, aynı zamanda yaşlılıkta beslenmeyi içeren programlarımızda vardır.

Göçmenlerin sağlığı ne durumda? Onlarda hastalıklar daha yoğun mu?

Yapılan araştırmalar, göçmen insanların sağlığının ortalama olarak İsviçreli insanlardan daha kötü olduğunu göstermekte. Bu gerçeği ilerleten özel riskler de var: az spor yapmak, sigara içmek, sağlıksız beslenmek, psikolojik sıkıntılar hastalıkları destekleyen faktörlerden bazılarıdır. Bu nedenle, "Sağlık" gazetesi özellikle bu konulara ağırlık vermektedir.

İsviçreli insanlar acaba sağlık konusunda daha fazla bilgilere sahipler mi?

Bunu genel olarak söyleyemeyiz. Elimizdeki verilerin ışığında olaya bakıldığında aslında tek tek konularla ilintilidir. Ama pratikte de şunu görmekteyiz ki: göçmenlerin daha fazla bilgilendirmeye ihtiyaçları vardır.

Göçmenler, panellerde sağlığı geliştirme konusunda ve İsviçre'nin sağlık sistemi ile yakından ilgileniyorlar ve bu konularda bilgilenmek için oldukça çaba sarf ediyorlar. Olumlu yanı bizlere de bu konularla ilgili oldukça fazla sorular soruyorlar. Ben bu panelleri çok seviyorum, çünkü sağlık konularına olan sıcak ilgiyi bu toplantılarda daha da fazla hissedebiliyorsunuz.

Göçmenlerin, rahatsızlıklarını algılama ve yansıtırma tarzında bir fark görebildiniz mi? Gördüğünüz algılama farkları hangileridir?

Hepimiz farklı kültürel ve sosyal çevrelerde yetişmekteyiz. Bunlar bizim sağlık ve hastalıkları nasıl algıladığımızı ve yansıttığımızı da belirlemektedir. Okullarda yaptığımız sağlık kontrollerinde şü farkı hemen görmekteyiz: göçmen kızlar, stresli dönemlerde karın ağrısında yakınırlar. İsviçreli kızların ise başları ağrırlar. Burada önemli olan, doktorun bu farkı bilmesi ve buna uygun davranmasıdır.

İki dilde (Almanca-Türkçe) yayınlanan "Sağlık" gazetesi bir pilot projedir. İkinci dil olarak neden Türkçe yi seçtiniz? Bu gazete başka bir hastalıkları önleme projesi çerçevesinde mi ortaya çıktı?

"Sağlık" gazetesi bizim ağırlık verdiğimiz "Göç ve Sağlık" ve "Sağlıklı Kilo" kampanyamızın çerçevesinde ortaya çıktı. Bu iki kampanyanın amaçları, sağlıkla ilgili günlük hayat da uygulanır tavsiyelerde bulunmak ve toplumun sağlık yapısını daha da güçlendirmek. Bu amaçlara ulaşabilmek için, kişilere direk olarak hitap etmek gerekiyor. Her iki kesime ulaşabilmek için de, iki dilde yayınlanan bir gazete

düşündük. Bu Gazetenin, Kanton Basel'in sağlığı güçlendirme ve hastalıkları önlemek için sunduğu yoğun programların ile insanlar arasında bir köprü görevi görmesini istiyoruz.

Göçmenlerin bir çoğu sağlıkla ilgili sunulan hizmetler hakkında yetersiz bilgilere sahipler. Bunu gelecekte nasıl değiştirmeyi düşünüyörsünüz?

Sağlıkla ilgili bilgilendirmeler duruma uygun ve günlük hayat ile bağlantılı olmalı. Bu nedenle, "Sağlık" gazetesi insanların birbirleri ile karşılaştığı yerlerde de dağıtılabilmelidir. Dağıtım yerleri süpermarketler, kuaförler, Mahalle dernekleri olacaktır. Önemli olan, bu bilgilerin ilginç, teşvik edici olması ve ihtiyaçlara cevap vermesidir. Sadece bu şekilde sağlığı güçlendirme çalışmaları etkili olabilir.

Göçmenlere yönelik hazırlamakta olduğunuz başka projeler var mı?

Şü an değişik projelerin hazırlığını yapmaktayız. Özellikle "Gsünder Basel'in" göçmenlere hitap eden kurslarını genişletmek istiyoruz. Ağırlık olarak ta velilere yönelik sağlık bilgileri içeren kurslar hazırlamaktayız. Burada önemli olan, sağlığı güçlendirmek ve hastalıkları önlemek için yapılan programların, toplumun değişik ihtiyaçlarına da cevap verebilmesidir. Sağlığı destekleme çalışmalarını ancak bu şekilde hayata geçirebiliriz ve başarıya ulaştırabiliriz.

Menschen atmen auf – dank Ihrer Spende.

Spendenkonto: 40-1120-0
www.llbb.ch



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen



Sigarayı bırakmak Sigarayı nasıl terk edebilirim?



Die abgebildeten Personen auf dem Foto (von links nach rechts): Ali Şentürk, Adem Balbay, Ali Gökdemir, Doğan Erdoğan, Şemsi Aydemir

Wir wollen mit Rauchen aufhören, aber wie?

In der Türkei gibt es etliche Sprichwörter zum Thema Rauchen. Es scheint fast, als wäre Rauchen in der türkischen Gesellschaft eine Tradition. Die Folgen sind offensichtlich: Viele Menschen aus der Türkei leiden unter den gesundheitlichen und materiellen Problemen, welche vom Rauchen hervorgerufen werden. Ein Teil der Raucherinnen und Raucher kann trotz Rauchstoppversuch nicht sofort aufhören. Die fünf abgebildeten Personen aus der Türkei wollen alle aufhören zu rauchen und suchen Unterstützung. Der entschlossenste unter ihnen ist Şemsi Aydemir: «Wenn ich morgens aufstehe, riecht mein Mund wie ein Schornstein. Ich möchte unbedingt mit Rauchen aufhören, aber wie? Ich hoffe hierbei auf Hilfe durch die schweizerische Institutionen.» Die Zeitschrift *sağlık* gibt Ihnen viele nützliche Tipps für den eigenen Rauchstopp.

Sigara, kanser dahil bir çok hastalığa yol açmakta ve kalp krizine neden olmaktadır. Oysa sigara aynı zamanda kaçınılması gereken ve mümkün olan bir sağlık riskidir.

İsviçre'de her yıl 8'000 insan sigaranın sonucu hayatını yitirmektedir. Sigara nasıl terk edilir? Sigarayı terk etmek için nasıl hazırlanır? Sigarayı başarılı şekilde terk etmek için neler gereklidir? Tabakprävention (Tütünü önlemek) adlı kurum ve Basel ve Baselland kantonlarında çalışma sürdüren "Lungenliga" sorularınızı cevaplamakta ve sizlere destek sunmaktadır.

Sigaraya bağımlı olmaktan bıktınız mı? Sigara için harcadığınız paralar Sizi artık sinirlendiriyor mu? Çocuğunuz için iyi bir örnek mi olmak istiyor musunuz? Daha kaliteli bir yaşam ve yaşam duygusu istiyor musunuz?

Sigarayı terk etmeniz, hem sağlığınız için hem de yaşam kaliteniz için bir kazançtır: Nefes alışverişi rahatlayacaktır, temiz olacaktır, Tat ve koku duygunuz güçlenecektir, merdivenleri daha rahat çıkacaksınız. Hem hastalıklara karşı direnciniz yükselecektir hem de cüzdanınızdaki para yerinde kalacaktır. Hayatınızın bütün alanlarında dermanınız, enerjiniz güçlenecektir.

Bilmemiz gerekiyor

Sigara, düzenli kullanıldığı, sadece vücut da değil, aynı zamanda psikolojide de alışkanlık yaratmakta. Günde bir paket sigara içen insan, yılda 73 000 sigaranın dumanını içine çekiyor. Bunun günlük hayatın bir parçası haline gelmiş olması ve bir alışkanlık yaratması pek şaşırtıcı değildir. Bu alışkanlığı "unutmayı" ve kendinizi daha iyi hissetmeyi öğrenmeniz ise mümkündür. Sigarayı terk ettikten 20 dakika sonra, vücut da bir değişim oluşmakta. İçilen son sigaradan 20 dakika sonra tansiyon hemen düşüyor. Bir kaç ay sonra, sigaradan kaynaklanan öksürük kayboluyor ve bir yıl sonra, kalp krizi geçirme riski yüzde elli düşmektedir.

Sigarayı bırakmak – Bunu en iyi şekilde nasıl başarırım? Sigarayı bırakmak isteyen, kendisini bu duruma hazırlamalı

- Kendi sigara alışkanlığınızı izleyiniz ve sigaranın olumlu ve olumsuz yanlarını karşılaştırın. Bu listeyi sürekli gözden geçirin ve her noktayı yeniden sorgulayın.
- Her sigara içme isteğini hissettiğinizde bekleyip üç dakika sonra sigarayı yakın. Belki de yakın zamanda bu erteleme sürecini daha da uzatabilirsiniz.
- Paketiniz bitmeden, kesinlikle yeni bir sigara paketi almayın ve sigaraları bir yerlere depolamayın. Her yeni paket alışınızda markayı değiştirin. Böylece, sigaralar size daha az Tat verecektir.
- Sigarayı bırakacağınız günü önceden belirleyiniz. Size en uygun olan günü seçiniz. Çalışmadığınız gün böyle bir gün olabilir.
- Sigaraya ait bütün malzemeleri çöpe atın. Sigarayı bırakmadan bir gün önce, sigaraları, çakmağı ve kül tabağını çöpe atın
- Sigarayı bırakmak için belirlediğiniz günü ertelemeyin.
- Sigara içmediğiniz ilk günlerde başka uğraşlar bulun: şekersiz sakız çiğneyin, şeker alın, elinizde bir kalem bulundurun ve onunla meşgul olun
- Derin nefes alın ve sigara içmeden stres atmayı öğrenin
- Sigarayı terk etmek için oldukça farklı ve değişik metotlar vardır. Bunlar hakkında da bilgiler edin

Nichtrauchen

Rauchen ist die häufigste, vermeidbare Ursache von zahlreichen Krankheiten wie z.B. Krebserkrankungen oder Herzinfarkt, ja sogar die vermeidbarste Todesursache überhaupt. In der Schweiz sterben jährlich rund 8'000 Menschen an den Folgen des Tabakrauchens. Wie gelingt es aufzuhören? Wie ist ein Rauchstopp zu planen? Was braucht es für den erfolgreichen Rauchstopp? Die Fachstelle Tabakprävention der Lungenliga beider Basel gibt Antworten und Unterstützung.

Stinkt es Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes von der Zigarette abhängig zu sein? Ärgert Sie das viele Geld, das Sie für Zigaretten ausgeben? Möchten Sie vielleicht auch Ihren Kindern ein gutes Vorbild sein? Wollen Sie, dass sie möglichst gar nicht erst anfangen mit dem Rauchen? Wünschen Sie sich eine verbesserte Lebensqualität, ein neues Lebensgefühl?

Rauchfrei werden und bleiben ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität: Das Atmen fällt leichter, der Atem wird reiner, Geruchs- und Geschmackssinn sind ausgeprägter, die Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen steigt. Das Treppensteigen fällt leichter! Auch die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten sinkt und der Geldbeutel wird geschont.

Die Lungenliga beider Basel

Die Fachstelle Tabakprävention der Lungenliga hilft gerne mit Informationen, Beratung und Rauchstopp-Trainings weiter. Das Infopaket „Wege zum Rauchstopp“ kann man bei der Lungenliga (kostenlos) bestellen. Darin enthalten sind Broschüren mit Informationen, Tipps und Tricks. Viele Broschüren sind in verschiedenen Sprachen, z.B. auch in Türkisch erhältlich. Auch die Rauchstopplinie gibt unter der Telefonnummer 0848 000 181 Auskunft und Unterstützung in mehreren Sprachen. Weitere Infos: www.llbb.ch

Lungenliga beider Basel
Fachstelle Tabakprävention, Margit Heintz
Kanonengasse 33, 4410 Liestal
Tel. 061 927 91 25, margit.heintz@llbb.ch

Kanton Basel ve Baselland'da çalışan bağlı "Lungenliga" dan bilgi ve destek

"Tabakprävention der Lungenliga" adlı çalışma ile tütüne bağımlılığı önleme kurumu size sigarayı terk etmek için bilgiler, destek ve programlar sunmaktadır. Lungenliga Basel'den ayrıca "Sigarayı bırakmak için yollar (Wege zum Rauchstopp)" adlı broşürleri de, paket halinde ücretsiz olarak ısmarlamak mümkündür. Paket olarak sunulan bilgi broşürleri değişik dillerde mevcuttur ve sigarayı terk etmek için bir çok önemli tavsiyeler içermektedir. 0848000181 numaralı bilgi hattı Size ayrıca değişik dillerde bilgi ve destek sunmaktadır. Daha geniş bilgiler için, bakınız: www.llbb.ch

Lungenliga beider Basel
Fachstelle Tabakprävention, Margit Heintz
Kanonengasse 33, 4410 Liestal
Tel. 061 927 91 25, margit.heintz@llbb.ch

Sigara içmeyenlerin Perspektifleri

Sigarayı bıraktıktan sonra, sağlığımızda gerçekleşen değişimler:

- 20 dakika sonra nabız ve vücut derecesi normale dönüyor
- 8 saat sonra kanın içinde bulunan karbon oksidi kayboluyor
- 2-3 gün sonra solunum ve tadım da farklı iyileşmeler hissediliyor
- 6 ay sonra "angina pectoris" gibi kalp ve damar hastalıklarına yakalanma tehlikesi %50 düşüyor
- 10 yıl sonra, Ciğer Kanseri riski, sigara içmeyen insanın risk oranına kadar düşüyor



Bilgi alma imkanları

Kanton Basel Stadt'ın Sağlık hizmetleri, tütün alışkanlığını önleme alanında bir çok kurumlar ile birlikte çalışmaktadır. Öğrencilerin aktivitele, sigara içmeyenlerin korunması ile ilgili ve sigarayı terk etme çalışması ile ilgili daha ayrıntılı bilgileri, sıraladığımız sitelerde de bulabilirsiniz:

- Fachstelle Gesundheitsförderung und Tabakprävention der Lungenliga beider Basel www.lungenliga-bl-bs.ch
- Gesundheitsdienste Basel-Stadt (Basel-Stadt Sağlık Hizmetleri) www.gesundheitsdienste.bs.ch
- Arbeitsgemeinschaft Tabakpraeventation (Tütün alışkanlığını Önleme Birliği) www.at-schweiz.ch
- Rauchstopp-Kampagne Let it be (Sigaraya Dur Kampanyası "Let it be") www.letitbe.ch

Informationsmöglichkeiten

Die Gesundheitsdienste des Gesundheitsdepartement Basel-Stadt arbeiten eng mit verschiedenen Partnern im Tabakpräventionsbereich zusammen. Weitere Informationen beispielsweise zum Schüleraktionen, Passivrauchschutz oder zum laufenden Rauchstoppwettbewerb finden Sie unter:

- Fachstelle Gesundheitsförderung und Tabakprävention der Lungenliga beider Basel www.lungenliga-bl-bs.ch
- Gesundheitsdienste Basel-Stadt www.gesundheitsdienste.bs.ch
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention: www.at-schweiz.ch
- Rauchstopp-Kampagne Let it be: www.letitbe.ch

Sigara alışkanlığı Sigarayı terk etmek kolay değil ama mümkün

"Aslında çoktan sigarayı terketmek istiyorum, ama hiçte basit değil". Bu ve buna benzer söylemleri mutlaka çok duymuşsunuzdur, hatta kendiniz bile kullanmışsınızdır.

Bin yıl kadar önceleri, Maya ve Aztek Din adamlarının Ayinlerde sigaralarını dumanlarken, bunun 21. yüzyılda, sigara kullanan insanlar için bu denli bir bağımlılık yaratabileceğini asla akıllarından geçirmemiş ve kesinlikle düşünmemişlerdir. Tütün 15. yüzyılda, Amerikanın keşf edilmesi ile Avrupa'ya getirilmişti. Yüksek miktarda sigara üretimi 19. yüzyılda ki sanayileşmenin sayesinde, kısa zamanda ve makinelerle gerçekleşmiştir. Bugün dünyanın en büyük sağlık sorunlarından birini teşkil eden sigaranın tarihi, yaşadığımız Avrupa'da yüz yıl önce başlamıştır. Günümüzde ise İsviçrede yetişkinlerin %29 sigara kullanmakta. Erkeklerin oranı %32, kadınların %26'dır. Basel'de sigara kullanan yetişkinlerin oranı %33'e ulaşmıştır.

Kolümbüs'den kısa zaman sonra, sigaranın tehlikeleri tartışılmaya zaten başlanmıştı. Bugün ise sigaranın sağlığa zararları, bilimsel olarak çok iyi araştırılmış olup detaylarıyla da bilinmektedir. Bu araştırmalar: sigaranın sadece soluk alma organları için değil, kalp için de çok tehlikeli olduğu ve aynı zamanda hamile kadınların tansiyonu için de çok zararlı olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Günümüzde birçok insan, sigaranın vücudumuzdaki değişik organlarımızda tümörlerin çıkmasına neden olduğunu artık bilmektedir.

Sigarayı terk etmek için çok neden olmasına rağmen, bırakmak için seçilen yollar ve başarıya ulaşmak ise hiç te basit değildir. Adına alışkanlık, nikotin bağımlılığı ve bir çok değişik isim verdiğimiz başka nedenler, şu an hâlâ Basel'de 50'000 insanın sigara içmesini sağlamaktadır. 2002 yılında yapılan araştırmalara göre, bu sigara için insanların yarısı sigarayı terk etmek istiyorlar. Basel'de aynı zamanda 40'000 sigarayı terk etmiş insan da yaşamaktadır. Bu insanlar da yıllarca sigara içmiş, belki ilk defa da bağımlılıklarını

yenememiş, birkaç kez yeniden başa dönmüşten sonra ancak bağımlılıktan kurtulabilmişlerdir. Sigarayı terk etmek kolay değildir, ama mümkündür.

Günümüzün araştırmalarına göre, sigarayı terk etmek bir öğrenme sürecidir ve adım adım gerçekleştirilir. Bu kararı almak için, insan kendi sigara içme alışkanlığını gözden geçirmeli ve sigaraya kendisini teşvik eden kişisel motivasyonu anlamalıdır.

İki hafta boyunca içtiğiniz sigaralar hakkında bir günlük tutun. Ne zaman, hangi sebepten ve kaç tane sigara içtiğinizi, sigaraya olası alternatiflerinizi yazın. Bir hafta sonra sizin için önemsiz saydığınız sigaraların 1/6 yahu ¼ inden vaz geçin ve bu boşluğun yerini ise sevdiğiniz bir aktivite ile kapatın. İlk iki haftalık süreçte, sigarayı tamamen terk ettikten sonra, sigara içtiğiniz her konum için bir alternatif düşünün, yada birisi ile bunu konuşun. İçtiğiniz her sigara için yeni ve değişik bir yol seçin (şekersiz sakız, resim yapmak, v.s.)

Yeniden sigaraya dönmek için, sigarayı bıraktığınız günü ve takip eden haftaları da iyi hazırlamak gerekiyor. Sigarayı terk etmeyi destekleyici seminerler, terapiler, ilaçlar da faydalı olabilir. İyi hazırlanarak sigarayı terk eden insanların başarı oranı 20% ile 30% arasındadır. Görüldüğü gibi, geriye dönüş oranı da düşük değil, fakat insan sürekli yeniden denemelidir.

İnsan her denemeden sonra kazandığı tecrübeyi kullanarak, sonunda başarılı olabiliyor. Yaşanan deneyimler bunu göstermekte. Sigarayı bıraktıktan kısa zaman sonra, bedenini olumlu reaksiyonlar göstermesi de ayrı bir teşvik oluşturabiliyor.

Tabaksucht Aufhören mit Rauchen – nicht immer einfach

«Eigentlich wollte ich schon lange mit dem Rauchen aufhören. Aber ganz so einfach ist das eben nicht.» Diese oder ähnliche Aussagen habe Sie sicher auch schon gehört oder gemacht.

Als vor über tausend Jahren die Priester der Maya und Azteken bei ihren heiligen Handlungen rauchten, ahnten sie wohl kaum etwas von den Problemen der Raucherinnen und Raucher im 21. Jahrhundert. Erst nach der Entdeckung Amerikas kam im 15. Jahrhundert der Tabak nach Europa. Im Zuge der Industrialisierung Ende des vorletzten Jahrhunderts konnten dank Maschinen grosse Mengen Zigaretten in kürzester Zeit hergestellt werden. Damit nahm eines der grössten Gesundheitsprobleme der letzten 100 Jahre seinen Anfang. So rauchen heute in der Schweiz 29 Prozent der Erwachsenen, 32 Prozent der Männer und 26 Prozent der Frauen. In Basel liegt der Anteil Rauchender bei 33 Prozent.

Schon kurz nach Kolumbus begann eine Diskussion über die Gefährlichkeit des Rauchens. Heute sind die gesundheitlichen Folgen des Rauchens gut erforscht. Viele wissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahrzehnten gezeigt, dass Rauchen nicht nur zu Erkrankungen der Atemwege führt, sondern beispielsweise auch die Funktion des Herzens und des Kreislaufs und Schwangerschaften ungünstig beeinflusst. Dass Rauchen bösartige Tumore in verschiedenen Organen verursachen kann, ist allgemein bekannt.

Trotz vielen guten Gründen, die für den Rauchstopp sprechen würden, ist der Weg zu diesem Ziel nicht immer einfach. Gewohnheit, die Empfindung einer anregenden Wirkung, Nikotinabhängigkeit und andere Faktoren führen dazu, dass gegenwärtig in Basel über 50'000 Menschen rauchen. Von ihnen möchten gegen die Hälfte gemäss der aktuellen Gesundheitsbefragung 2002 mit dem Rauchen aufhören. Gleichzeitig leben in Basel aber auch rund 40'000 ehemalige Raucherinnen und Raucher, die vor dem Aufhören oft viele Jahre rauchten und nicht selten mehrere Anläufe nehmen

Nichtraucher-Perspektive

So verändert sich Gesundheit nach dem Rauchstopp:

- 20 Minuten: Normalisierung von Puls und Körpertemperatur
- 8 Stunden: Kohlenmonoxyd verflüchtigt sich im Blut fast vollständig
- 2 bis 3 Tagen: Besserung der Atmung und des Geschmacksinns
- 6 Monaten: Halbierung des Risikos an einer Herzkranzgefässerkrankung (z. B. Angina pectoris) zu erkranken
- 10 Jahre: hat sich das Risiko für eine Lungenkrebskrankung fast dem von Nie-Rauchern angeglichen

mussten, bevor sie es geschafft hatten. Aufhören mit Rauchen ist also nicht immer einfach aber möglich.

Aufhören zu rauchen ist ein Lernprozess, der nach heutigem Wissen am besten in mehreren Schritten abläuft. Zum Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, gehören das Überdenken des eigenen Rauchverhaltens und die Klärung der persönlichen Motivation zum Aufhören.

Führen Sie beispielsweise über Ihren Zigarettenkonsum während zwei Wochen genau Buch (Anzahl, Zeit, Ort/Tätigkeit, Grund, mögliche Alternative). Lassen Sie nach der ersten Woche ein 1/6 bis 1/4 der für Sie unwichtigsten Zigaretten weg und ersetzen Sie diese durch Tätigkeiten, die Sie mögen. Erlegen Sie oder noch besser besprechen Sie mit jemandem diese zwei Wochen und überlegen Sie, wie sie nach dem Rauchstopp mit den einzelnen Situationen umgehen. Suchen Sie für jede gerauchte Zigarette eine Ersatzhandlung (z. B. zuckerfreie Kaugummis kauen, Männchen malen usw.)

Der eigentliche Aufhörtag und die Wochen danach müssen immer gut vorbereitet werden, um Rückfälle möglichst zu vermeiden. Verschiedene Aufhörhilfen, wie Einzelberatungen, Selbsthilfeprogramme, Medikamente können sehr hilfreich sein. Die Erfolgchance liegt bei einem gut vorbereiteten Rauchstopp bei rund 20 bis 30 Prozent pro Versuch gemessen nach einem Jahr. Rückfälle sind also nicht selten. Sie sollten aber nicht vom nächsten Versuch abhalten. Die Erfahrung aus früheren Rückfällen können gut bei der Vorbereitung des nächsten Rauchstoppes genutzt werden, was die Erfolgchance vergrößert. Motivieren kann zusätzlich die Verbesserung der Gesundheit, welche schon kurz nach dem Rauchstopp auftritt.

Lösemi ile mücadele etmek



Pro Ali Eldeniz Contra Leukämie derneğinin Basın sözcüsü Edibe Gölgeci ile Derneğin çalışmaları hakkında konuştuk

Neden Contra Leukämie Çalışmalarına başladın?

Basel Üniversitesi Nano Bilimler 3. sınıf öğrencisi iken Mayıs 2007 de Lösemi teşhisi konularak Basel Üniversitesine yatırılan Ali Eldeniz için mutlaka ilik aranması gerekiyordu, bende bu konuda gönüllü çalışmaya hazırıldım ve hemen işe koyuldum.

Doktorları Dünya İlik Bankasında Ali'ye uyumlu veri bulunmaması nedeniyle Eldeniz Ailesine doku uyumu için özellikle Ali Eldenizin yaşadığı coğrafya insanların „ilik“ bağışında bulunmasının Ali'nin hayatı için önemli olduğunu belirttiler. Çünkü aynı coğrafyada yaşayan insanların „ilik“ uyumunun yüksek olduğu bilimsel olarak kanıtlandı yine aynı Doktorlar tarafında bizlere açıklanmıştı. Bizde bulmak için kolları sıvadık.

Neden "Pro Ali Eldeniz Contra Leukämie Derneği"ni kurdünüz?

Eldeniz Ailesinin Ali'ye ilişkin bir günlük Gazetede lösemi ve Ali ile ilgili bilgiler vermesi ve herkesi „ilik“ bağışı yapmaya çağırması, İsviçrenin değişik merkezlerinde yaşayan bir grup göçmen genci bir araya getirmişti. Değişik meslek gruplarında çalışan 11 gönüllü genç, özellikle İsviçre, Almanya ve Fransa'da yaşayan Türküyeliler arasında lösemiye ilişkin bilgilendirmele-

ri yaparak insanları „ilik“ bağışı yapmaya çağırılmıştı. Gönüllü gençler akademik çevrelerde lösemi hakkında geniş bilgiler aldıktan sonra „ilik“ bağışının sadece Ali Eldeniz için değil aynı zamanda tüm lösemi hastaları içinde bir umut olabileceği düşüncesiyle 3 Ekim 2007 de çalışmalarını kurmuşlardı.

Çalışmalarınız ne aşamada?

Ekim 2007 de bu yana İsviçre, Almanya ve Fransada lösemi hakkında onlarca bilgilendirme toplantısı yapılmış bu toplantılarda konu hakkında Slayt ve Sinevizyon gösterileri gerçekleştirilmiş ve insanların „ilik“ bağışında bulunması için teşviklerde bulunulmuştur. Söz konusu bilgilendirme standları ve toplantılarda toplam Altı ay içerisinde 3 bin kadar veri toplamıştır. Göçmenlerin lösemi hastalığına ilişkin yeterli bilgilere sahip olmaması ve sağlık gibi konulara duyarlı olmaları göz önünde bulundurulursa 3 bin verinin toplanmasını lösemiler için çok önemlidir ve bu çalışmanın bizlerin açısından büyük bir başarı olarak algılanması gerektiğine inanıyoruz.

Yine bu süreç içerisinde 3 Ülkede yaklaşık 6 bin insana lösemi hastalığı hakkında bilgi vermek ve alınması gereken önlemlere ilişkin açıklamalar da yapılmıştır.

Başlıca hedefleriniz nelerdir?

Pro Ali Eldeniz Contra Leukämie derneği bir İnternet Sitesi açarak Avrupada yaşayan tüm yabancılara ulaşmayı ve onları lösemi hakkında bilgilendirmeyi hedeflemektedir.

Özellikle İsviçre, Fransa ve Almanyada yaklaşık 4 milyon Türkiyeli yaşamakta. Bu kesimlerin lösemi gibi ciddi bir hastalığa yabancı olmaları ve yine yeterince veri bağışında bulunmamış olmaları, doğal olarak bizleri bu kesimlere yönelik çalışmalara zorlamıştır. Her ne kadar hedef kitlelerimizdeki ağırlık verdiğimiz alan biz göçmenler olsa da, lösemi gibi ciddi bir hastalığa karşı tüm kesimlere ulaşmayı hedeflemekteyiz.

Hastalık ve alınması gereken önlemler hakkında toplumu bilgilendirmek ve en önemlisi Dünya ilik bankasına mümkün olduğunca veri bağışını sağlamak temel amaçlarımız arasındadır.

İsviçre'nin çeşitli merkezlerinde faaliyetlerini sürdüren dernek ve lokallerdeki bilgilendirme çalışmalarımız ve ziyaretlerimiz devam edecektir. Daha geniş kampanyalar hazırlanarak, en azında her on göçmendenden ikisinin ilik bağışı için ilk adımlarını atmasını sağlamak istiyoruz.

Lösemi nedir?

Çocukluk çağında lösemiler: Çocukluk çağındaki kanser vakalarının %35'ini lösemiler oluşturur ve birinci sıradadır. Lösemiler hücre cinsine göre; ALL (Akut Lenfoblastik Lösemi) ve AML (Akut Myeloblastik Lösemi) olmak üzere 2 ana gruba ayrılır. Kendi içlerinde de alt sınıflar tanımlanabilir. Türkiye'de her yıl 16 yaşın altında 1200-1500 yeni lösemili çocuk vakası bildirilmektedir.

Lösemi nedenleri henüz tam olarak aydınlatılmamıştır. Sitogenetik ve moleküler tekniklerdeki yeni gelişmelerle; genetik yatkınlıklar, radyasyon, benzen ve türevleri (bali, vs.), böcek ilaçları gibi kimyasal maddeler, bazı kalıtsal hastalıklar ve bazı viral hastalıkların hep birlikte lösemiye neden oldukları çalışmalarla gösterilmiştir. Lösemi her yaşta yayılarak kemik iliğini, lenf bezlerini, dalağı, karaciğeri, beyin ve merkezi sinir sistemini tutmaktadır.

Herhangi bir etkiyle damarlarımızda dolaşan kanın esas yapım yeri olan kemik iliğimizdeki ana hücrelerde oluşan sifre değişikliği ile blast adını verdiğimiz olgun olmayan kan hücrelerinde artış meydana gelmektedir. Bu hücreler hızla yayılarak kemik iliğini, lenf bezlerini, dalağı, karaciğeri, beyin ve merkezi sinir sistemini tutmaktadır.

Belirtileri:

Çocuklarda lösemi hastalığının belirtileri:

- İştahsızlık
- Kansızlık
- Zayıflama
- Bacaklarda kemik ağrıları
- Cilt altında kanamaları (kırmızı noktalar veya morarmalar)
- Burun ve dişeti kanamaları
- Ateş

ilk gözlenen bulgulardır. Ayrıca yayıldığı organlara ait belirtiler, örneğin baş ağrısı, kusma, karın ağrısı, görme bozuklukları önem taşıyabilir. Bu yakınmalarla müracaat ettikleri çocuk hematoloji (kan hastalıkları) uzmanlarına yapılan muayenede çoğunlukla karaciğer ve dalak büyümesi, lenf bezlerinde genişleme, kanama bulguları tespit edilebilir. Yapılan kan, kemik iliği, hücre tipini belirleme ve genetik tetkikler sonucu kesin tanı konulabilir. Tanıdaki ayrıntılı testler genellikle lösemi tiplerini, tedavi prensiplerini belirlemede yardımcı olacaktır.

Tedavisi

Tedavi öncelikle genel durumun düzeltilmesi yöntemleri ile başlar. Bu safhada kan veya kanın içindeki özel hücrelerini donörlerden (gönüllü kan verici kişi) alınarak lösemili hastaya verilmesi, enfeksiyon mevcutsa gerek-

Leukämie

Der Verein Pro Ali Deniz Contra Leukämie setzt sich für mehr Aufklärung bei Migrantinnen und Migranten über die Krankheit Leukämie ein und sucht Knochenmarksspender. Edibe Gölgeci, Pressesprecherin des Vereins, berichtet vom Fall des Basler Studenten Ali Eldeniz.

Leukämie ist eine Krebserkrankung der weissen Blutzellen. In der Umgangssprache wird diese Krankheit auch als Blutkrebs bezeichnet. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz etwa 700 Menschen an einer Leukämie. So auch der türkischstämmige Student Ali Eldeniz aus Basel. Bei ihm wurde im Mai 2007 Leukämie diagnostiziert. Da die normale Blutbildung bei einer Leukämie empfindlich gestört ist, kann oft eine Knochenmarkstransplantation das Leben einer erkrankten Person retten. Die Suche nach einem geeigneten Spender ist oft schwierig. Der Verein „Pro Ali Deniz Contra Leukämie“ beschäftigt sich seit einem Jahr intensiv mit der Krankheit und suchte aktiv nach einem Spender für Ali Deniz.

Dank der Arbeit von Freiwilligen konnten bereits Duzende von Informationsveranstaltungen für Migrantinnen und Migranten organisiert werden, berichtet Edibe Gölgeci, Mediensprecherin des Vereins. Seit Oktober 2007 hat der Verein so über 6000 Menschen erreicht. Davon haben sich bis jetzt 3000 Menschen für eine Knochenmarkspende registrieren lassen. Viele Migrantinnen und Migranten sind schlecht informiert – genau das möchte der Verein „Pro Ali Deniz Contra Leukämie“ ändern. Denn Knochenmarkspenden können für viele Patienten eine Hoffnung sein. Die Arbeit für den Verein geht weiter.

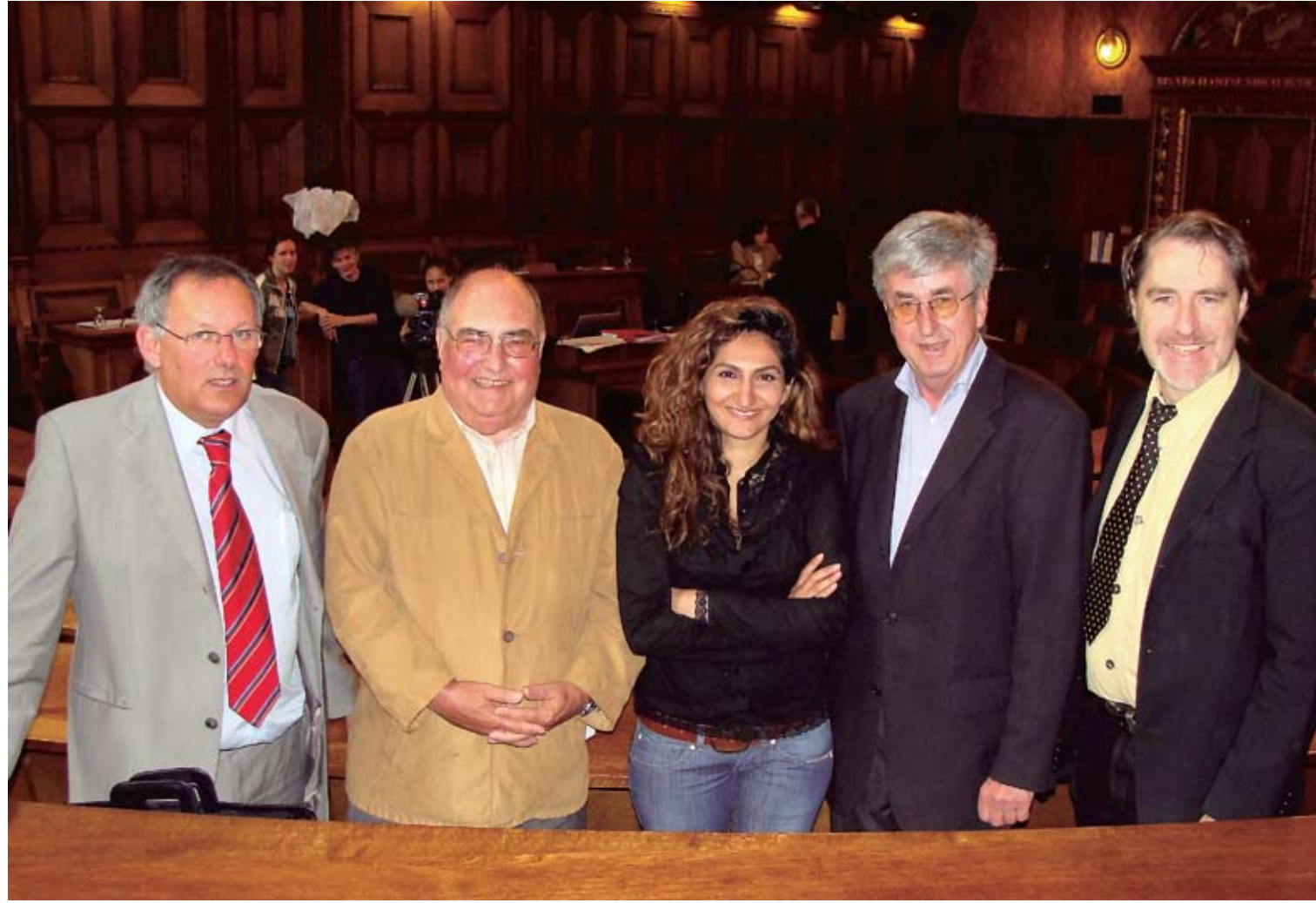
li mücadelelerin yapılması, böbreklerin, karaciğer ve kalbin kemoterapi ilaçlarının yan etkilerinden korunma önlemlerinin alınması çok önemlidir.

Ayrıca hastaların ve ailelerin hastalık hakkında bilgilendirilmesi, lösemilerin umutsuz değil, tersine iyi bir tedavi ve moral desteği ile lösemide %85'lere varan oranda iyileşmenin sağlandığının açıklanması tedavinin ikinci basamağıdır.

Tedavi esasları ve ilk tedavi:

Çok yüksek doz, birbirinden farklı en az 6 çeşit ilacın 4-6 hafta içerisinde damardan ve ağızdan verilmesidir. Burada amaç, blast adı verilen kötü huylu ana hücrelerin yok edilmesidir. Ancak bu kemoterapi ilaçları, maalesef yalnızca kötü hücreleri etkilememekte, vücudumuzun iyi, faydalı hücrelerini de yok etmektedir. Bu nedenle, çocuklarımızın saçları dökülmemekte, ağızlarında, bağırsaklarında yaralar açılmakta, halsizleşmektedirler. Yine, vücudumuzu enfeksiyonlara karşı koruyan savunma hücreleri de ilaçlarla yok edildiğinden immün sistem yıkılmakta, en ufak bir mikrop, hastalık etkeni dahi tüm vücuda yayılıp ağır ateşli enfeksiyonlara neden olmaktadır. Bu nedenle lösemili çocuklarımız etraflarındaki insanlardan, havadan, sudan mikrop almamak ve korunmak için maske takmaktadırlar.

Basel'in Politikası Sağlıklı Yaşam neden Basel için önemlidir?



Basel'li Politikacılar: Edi Rutschmann SVP, Artur Marti, FDP, IKG-Başkanı, Sibel Arslan, BastAI, Marcel Rünzi, CVP, Daniel Kobell, SP QV-H/K

Konu Sağlık olunca Basel'in Politikası aynı zeminde birleşmektedir. Bütün Partiler de bilmektedirler ki, ancak Sağlıklı ve Dinç bir toplum daha dirençlidir. Kantonumuzda yaşayan insanların Sağlık çıtasının yüksek olması, yaşadığımız toplumunu değerlerini ve zenginliklerini de yükseltecektir. Böylece karşılıklı hoşgörü, birbirine saygı ve memnuniyeti de beraberinde getirecek ve daha da geliştirecektir.

Sağlıkla ilgili Politikada Partiler birbirleri ile kıyasıya çekişip tartışmalar da hepsinin ortak bir amacı vardır: Basel de yaşayan insanların kendi Sağlıklı olmaları ve Sağlıklı kalmalarıdır. Bunun için de Basel de yaşayanların sağlıkları için çaba sarf etmelerini sağlamak ve özendirme gerekmektedir. Bunların başında da düzenli hareket etme alışkanlığı ve sağlıklı beslenme gelmektedir.

Bir çoğumuz yaşadığımız hayatın Stresi içerisinde, besinlerimizi vücudumuzun gereksinimine göre ayarlayamayız. Zamanımızın az olmasından ve acıktığımızdan dolayı canımız ne zaman neyi isterse yemek eğilimindeyiz. Çocuklarımız hamburger, patates kızartması, döner ve pizza ile beslenmekte. Sürekli aynı tip beslenme genelde fazla kalori içerir. Günlük enerji gereksinimini de fazlasıyla karşılar. Bu tür beslenme aynı zamanda da çerisindeki temel besin öğeleri istenilen oranlardan çok uzak olduklarından dolayı, vücudumuz için oldukça yetersizdir. Bu dengelessiz beslenme ise çoğu kez şişmanlık sonuçlanır.

Bu sefer bu fazla kiloları biran önce vermek kaygısıyla hızlı perhize başlanır. Bu perhizlerde yetersiz besin dengelerine sahiptir. Böylece vücudunuz gerekli besinleri alamaz ve yorgun düşer. Bir çeşit varlık içinde yokluk yaşamış olursuz.

Bir çok insan büroda çalışırken yada internet te sörf yaparken yada Bilgisayar karşısında bağlı kalıp hareket imkanlarını kısıtlamaktalar.

Günlük yaşamımızda vücudumuzun yediklerini yakmaya ihtiyacı vardır. Tramvay'la işe gidiyorsanız ve Tramvay'ı kaçırmışsanız, bir daha ki durağa kadar yürüyünüz. Eğer Tramvay'ın gelmesine daha zaman varsa yine bir daha ki durağa kadar yürüyünüz. Günde sadece 30 dakika kadar yürümeniz, vücudunuzu dinç tutmaya yardımcı olacaktır. Bisiklete binme alışkanlığı edinir. Eğer kendinizi daha iyi hissediyorsanız bir adım daha ileri gidin ve düzenli Spor yapın.

Yine Basel deki politikacıların birçoğu sizler için örnek olmak zorundalar. Onlarda yaşamlarında yiyip içtiklerine dikkat etmek ve hafif sporlar yaparak zinde kalmak zorundalar.

Eğer çocuklarımız, Gençlerimiz, anne Babalarımız ve hatta Büyükanne ve Büyükbabalarımızın sağlıklı olması ve yaşaması, hem kendi bütçemize hemde Baselin bütçesine büyük destek olacaktır. Bunların yanısıra en önemlisi de, daha zinde ve sağlıklı bir vücut ile birlikte daha iyi bir yaşam da bizi beklemektedir.

Warum ist die Gesundheit der Bevölkerung für Basel so wichtig?

Wenn es um die Gesundheit geht, ist man sich in der Basler Politik einig. Denn alle Parteien sind sich einig, dass nur eine gesunde und fitte Bevölkerung leistungsfähig ist. Mehr Gesundheit erhöht die Zufriedenheit der Bevölkerung, fördert die Verbundenheit mit dem eigenen Lebensraum und führt dadurch auch zu mehr Wohlbefinden und Wohlstand.

Auch wenn gesundheitspolitische Themen unter den Parteien oft heftig umstritten sind, geht es schlussendlich allen darum, dass unsere Einwohner gesund sind und auch gesund bleiben. Es ist allen Parteien gleichermaßen ein Anliegen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von Basel selber, mehr für ihre eigene Gesundheit tun. Alleine durch eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung im Alltag, könnte jeder sein persönliches Wohlbefinden steigern.

Die Politikerinnen und Politiker gehen dabei gerne mit gutem Beispiel voran und achten auf eine gesunde Mässigkeit beim Essen und Trinken. Sie unterstützen aktiv den Sport und die Alltagsbewegung.

Je gesünder die Kinder, die Jugendlichen, die Eltern und die Grosseltern sind, um so mehr entlastet das den eigenen Geldbeutel und auch die Staatskasse. Und, es lebt sich einfach besser und leichter in einem gesunden Körper.

İlk Yardım Spor yaralar



(*Quelle Schweizerischer Samariterbund)

Arten von Sportverletzungen

Bei Sportverletzungen unterscheiden wir akute Verletzungen von Überlastungsbeschwerden. Beide können bei unsachgemäßer Behandlung in chronische Beschwerden übergehen. Die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale sind:

Akute Verletzungen:

- Klares Unfallereignis mit sofortigem Schmerzbeginn
- Klar umschriebene Lokalisation
- Beispiel: Bänderriss, Prellung, Zerrung, usw.

Überlastungsbeschwerden:

- Allmählicher Schmerzbeginn, ohne klares Unfallereignis
- Die Schmerzen sind belastungsabhängig
- Diffuse Schmerzlokalisierung
- Beispiele: Muskelansatzentzündung, Sehnenentzündung, Gelenkschmerz

Behandlungsgrundsätze

Eine sofortige und vor allem richtige Behandlung von Sportverletzungen hilft, den Schaden möglichst in Grenzen zu halten und bildet bereits den ersten Schritt für eine erfolgreiche Rehabilitation. Folgende Behandlungsgrundsätze gelten bei akuten Verletzungen und Überlastungsbeschwerden:

Bei Sofortmassnahmen spricht man von der so genannten PECH-Regel:

PECH
Pause, sofortiger Belastungsabbruch
Eis (oder Eiswasser), Kühlen, Bluterguss oder Schwellung gering halten
Compression, Druckverband
Hochlagerung

ileride daha büyük zararlar yaşamamak için, hemen yerinde, yani spor sahasında bir uzman tarafından tıbbi bakım gereklidir.

Spor yaralarının çeşitleri

Spor yaralarını had yaralar ve fazla yüklenmekten kaynaklanan yaralarla ayırırız. Yanlış tedavi iki yararın da kronikleşmesine yol açabilir. En önemli farklar:

Had yaralar:

- Yaraya yol açan belli bir kaza vardır ve hemen sancı başlar
- Yararın bölgesi bellidir
- Örnek: incinmek, gerilmek. vb.

Fazla yüklenme yaraları:

- Kaza olmadan belirsiz başlayan ağrılar
- Ağrılar yüklenmeye bağlıdır
- Bölge belli değildir
- Örnekler: Kas iltihabı, damar iltihabı

Tedavi kuralları

Spor yaralarında en önemlisi anında doğru ve hızlı tedavidir. Ancak o zaman yararın verdiği zararı kısıtlamak mümkündür ve başarılı bir tedavinin ilk adımı atılmıştır. Hem had yaralarda hem de fazla yüklenme yaralarında uygulanması gereken tedavi kuralları vardır. Anında alınan tedbirlerde uygulanması gereken kurallar, almanca da "PECH-Kuralı" adını taşıyor:

PECH-Kuralı:

PECH
Pause (teneffüs, yüklenmeyi anında durdurmak)
Eis (buz yada buzlu su, soğuk tutmak, şişmeyi engellemek)
Compression (kompres, sargı)
Hochlagerung (ayakları yukarıya kaldırarak yatırmak)

Neden soğutulmalı?

Spor ve kaza yaralarında kan damarları da zedelenebiliyor. Acil yardımın amacı, kanamayı durdurmaktır. Anında soğutmak, şişkinliği engelleyip iyileşmeyi hızlandırır.

Soğuturken, şunlara dikkat etmek gerekiyor:

- Buz hiçbir zaman ciltle temas etmemeli, buzlu su kullanmak daha uygundur.
- Buz kullanırken, cildi ıslak bir bez ile koruyun.
- Soğutmayı ilk saatlerde mutlaka tekrarlayın (her 20 dakikada bir ara verin. Böylece sıkıştırılan bölgede kan dolaşımı rahatlar. Cilt homojen bir renge ulaştığında, soğutmayı tekrarlayın).

Wieso kühlen?

Durch stumpfe Sport- und Unfallverletzungen werden Blutgefässe zerstört. Sofortmassnahmen zielen darauf ab, die unmittelbare Blutung zu stillen. Durch sofortige Kälteanwendung wird die Schwellung vermindert, Schmerzen gelindert, der Bluterguss reduziert und die Heilung beschleunigt.

Bei der Kälteanwendung sind folgende Punkte zu beachten:

- Eis nie direkt auf die Haut legen (besser Eiswasser verwenden)
- Bei Eistherapie die Haut mit einem feuchten Tuch schützen
- Kühlung in den ersten Stunden mehrmals wiederholen (Bei einem Druckverband ist nach 20 Minuten jeweils eine Pause einzulegen, damit die komprimierte Region wieder besser durchblutet werden kann. Ist die Haut gleichmässig rot durchblutet, wird ein neuer Verband angelegt und es kann eine erneute Kühlung erfolgen).

Güneş Çarpması

Güneş çarpması, Güneşin beyin zarların tahrik etmesidir. Buna yol açan ise, başa ve enseye yansıyan güneş ışınlarıdır. Genelde saç olmayan insanlar ve başı korunmamış çocuklar güneş çarpmasına maruz kalırlar.

Belirtileri

- Aşırı kırmızı ve sıcak baş
- Ensedede tutkunluk ve baş ağrısı
- Mide bulantısı ve istifra
- 40 derecenin üstünde ateşli olmak

izotonik içecek tarifi:

Aşırı sıcaklarda, vücut büyük miktarda tuz ve su kaybetmektedir. Bu nedenle, vücuda tuz ve su vermek çok önemlidir. Bağırısığın tuzu sindirebilmesi için de şekere de ihtiyacı vardır:

- 1 çay kaşığı tuz
- 7 çay kaşığı şeker
- 2 dl portakal suyuna bir litreyi tamamlayacak kadar su ilave edin
- Bu içecekten günde en az 10 bardak (her bardak 2 dl) içiniz. İçeceği buzdolabında bırakın ve içmeden önce de iyice karıştırın.

İlk Yardım

- Hastayı hemen gölgeye taşıyın
- Elbiselerin düğmelerini açın
- Vücudun üst tarafını yükseltin
- Hastanın soğumasını sağlayın
- 40 derece ateş olursa, yada hastanın davranışı ve şuuru bozuk ise, Acil Servisi çağırın
- Hasta konuşabiliyor ise, içecek bir şeyler verin, mümkün ise izotonik içecekler
- Kendi ağrı kesici ilaçlarını verin
- Hastayı yalnız bırakmayın

Aşırı sıcak yorgunluğu

Aşırı sıcaklarda hareket etmek vücutu terletir ve bu da vücutta yüksek miktarda su ve tuz kaybına yol açar. Bunun neticesi olarak kan dolaşımın dengesi bozuluyor. Güneş çarpmasından farklı olarak, takatsizliğin yanı sıra vücudun derecesi normal kalabiliyor yada sadece hafif bir ateşlenme olabiliyor.

Önbelirtiler

- Aşırı terleme
- Cilt kızarıklığı
- Susuzluk
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Göz pırıldaması

Aşırı Yorgunluk

- -Titreme
- Terleme
- Yorgunluk
- Uyuşukluk, pek nadir baygınlık
- Hızlı, fakat zor hissedilen nabız atışı
- Normal vücut sıcaklığı, yahut hafif ateşlenme

İlk Yardım

- Ayakları hafifçe yükselterek, düz bir yere yatırın
- Elbiselerin düğmelerini açın
- Acil Servisi çağırın
- Hasta konuşabiliyor ise, içecek bir şeyler verin, mümkün ise izotonik içecekler
- ABCD şemaya uygun davranın

Yaz ayları ve aşırı sıcak günler

Güneş Vücudu “Isıtınca”

(*Quelle Schweizerischer Samariterbund)

Yaz yaklaşıyor. Havuzlar açılıyor ve güneş bizi açık alanlara teşvik ediyor. Sıcaklarda birçok tehlikeler de bizi bekliyor: güneş çarpması, ısırgın ve takatsizlik



Sıcaktan Bunalma

Sıcaktan Bunalma(ısırgın): vücut ısısının artması ve dengesinin bozulmasıdır. Aşırı sıcak havalarda ve havadaki rutubetin yüksek olduğunda, vücutta uygun olmayan ve izole eden elbiselerle çalışan insanların vücutlarında ısı dolaşımı tıkanıyor ve ısırgına yol açıyor. Kendilerini aşırı sıcaklara karşı koruyamayan insanlar için de ısırgın, büyük bir risk oluşturmaktadır. Bu riski taşıyanlar genellikle bebeklerle birlikte yaşlı ve hasta insanlardır. ısırgın, su ve tuz kaybına yol açar ve vücut kendi ısınma derecesinin yükselmesini engelleyemez.

Aşırı sıcaklarda alınacak tedbirler:

- Küçük çocukları hiçbir zaman tek başına arabada bırakmayın
- Yaşlı insanlara dikkat edin ve evlerinin serin olmasını sağlayın
- Düzenli ilaç kullanan insanlar, doktor kontrolünde olmalılar
- Yeterince su içmek gerekir, özellikle evde yapılmış izotonik içecekler
- Vücuda fazla yüklenmeyin, hafif ve geniş elbiseler tercih edin

- Bedensel işler yaparken, yeterince için, hafif ve rahat elbiseler giyinin, başınızı güneşten mutlaka koruyun

Belirtileri:

- Davranış Bozuklukları, Asabilik ve Kontrolsüzlük
- Derinin ısınması ve sıcaklığın yükselmesi
- Baş dönmesi ve yürümede zorlanma
- Bazen terlemenin olmaması
- Bayılmaya yakın durumlar yada baygınlık halleri
- Arada sırada vücuda giren kramplar

İlk Yardım

- Acil servisi çağırın
- Hastanın soğumasını sağlayın. Elbiseleri açın, su serpin, vantilatör yada yelpaze ile Havalandırın, enseye ve koltuk altına ıslak bezler koyun
- Hasta konuşabiliyor ise, içecek bir şeyler verin, mümkün ise izotonik içecekler
- Üst gövdeyi yükseltin
- Vücudun derecesinin 38'e inmesini için soğutun
- Baygınlıkta: ABCD şemaya uygun davranın

Notfallnummern

Acil ve İlk Yardım Numaraları

Avrupa Acil (cepten) / Europa-Notruf (Mobile)

- 112

Polis / Polizei

- 117

İtfaiye / Feuerwehr

- 118

Ambulans ve Helikoptre / Ambulanz

- 144

Zehirlenmelere karşı (Zürich) / Vergiftungen

- 145

Doktorlar, Diş Doktorları, Eczaneler için Acil telefonu

- 061 261 15 15

IWB, Gaz Elektrik sorunlarında Acil yardım

- 0800 400 800

Veteriner /Tierarzt

- 061 319 28 88

Spitex, yaşlılara evlerinde bakım /Spitex

- 061 686 96 00

AİDS le ilgili Bilgilendirme / Auds-Hilfe

- 061 692 21 22

Alkol sorunlarında / Alkoholberatung

- 0848 848 885

REGA Helikopteri (yurt dışından)

- +41 1 383 11 11

Kantonun Telefon Zentrali / Kantonale Verwaltung

- 061 267 81 81

Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist eine Störung des Allgemeinzustandes in Folge eines Wärmestaus in Kombination von schwerer körperlicher Belastung mit unzureichender, isolierender Kleidung bei hohen Aussentemperaturen und grosser Luftfeuchtigkeit oder bei Leuten, die sich nicht selbst genügend gegen die Hitze schützen können, z. B. Säuglinge, alte oder schwer kranke Menschen. Beim Hitzschlag entsteht unter anderem ein Wasser- und Salzverlust. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, den Anstieg der Körpertemperatur zu verhindern.

Vorsichtsmassnahmen bei Hitze

- Kleinkinder nie alleine im Auto lassen
- Alte Leute überwachen und für Kühlung in der Wohnung sorgen
- Bei regelmässiger Medikamenteneinnahme: Mit Arzt Kontakt aufnehmen
- Genügend trinken, mindestens 10 Glas «homemade» isotonische Lösung
- Körperliche Belastung vermindern, leichte und weite Kleidung tragen
- Bei körperlicher Anstrengung regelmässig und viel trinken, leichte, atmungsaktive Bekleidung und eine Kopfbedeckung tragen

Symptome

- Verhaltensstörungen: Aggressivität, Verwirrtheit
- Heisse Haut, erhöhte Temperatur
- Schwindel, unsicherer Gang
- Manchmal fehlendes Schwitzen
- Bewusstseinsstörungen bis Bewusstlosigkeit
- Selten Krampfanfälle

Erste Hilfe

- Alarmieren
- Patienten sofort, aber vorsichtig abkühlen! Mit Wasser benetzen, Kleider öffnen, aktiv Luft zuführen (mit Ventilator oder Fächer), Kältebeutel auf den Nacken, in die Achselhöhlen und die Leistenbeugen legen.
- Lagerung des Patienten in kühler Umgebung, für Schatten sorgen
- Bei ansprechbarem Patienten Getränke geben, wenn möglich eine isotonische Lösung
- Oberkörper hoch lagern
- Weiter kühlen, bis Körpertemperatur auf etwa 38° C
- Bei Bewusstlosigkeit: Vorgehen nach ABCD-Schema

Sonnenstich

Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die durch die Sonnenbestrahlung von Kopf und Nacken ausgelöst werden kann. Bevorzugt erliden Glatzenträger und Kinder ohne Kopfbedeckung einen Sonnenstich.

Symptome

- Hochroter und heisser Kopf
- Nackensteife und Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Temperatur erhöht über 40 ° C

Rezept für isotonische Lösung:

Bei Hitze entsteht ein grosser Wasser- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, dem Körper genügend Salz und Wasser zuzufügen. Salz braucht Zucker, um im Darm aufgenommen zu werden.

- ETL Salz
- 7 TL Zucker
- 2 dl Orangensaft mit Wasser bis zu einem Liter auffüllen.
- mindestens 10 Glas à 2 dl pro Tag trinken! Im Kühlschrank lagern! Vor dem Trinken schütteln.

Erste Hilfe

- Patient sofort in den Schatten bringen
- Kleider öffnen
- Oberkörper hoch lagern
- Abkühlen
- Alarmieren bei Bewusstseins- und Verhaltensstörungen oder Temperatur über 40 ° C
- Bei ansprechbarem Patienten Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise isotonische Lösung
- Eigenes Schmerzmittel einnehmen lassen
- Betreuung und Überwachung

Hitzerschöpfung

Die Hitzerschöpfung entsteht durch Versagen der Kreislaufregulation infolge starken Wasser- und Salzverlustes durch Schwitzen bei körperlicher Anstrengung in der Hitze. Im Gegensatz zum Hitzschlag ist die Körpertemperatur bei der Hitzerschöpfung normal bis wenig erhöht.

Vorsymptome

- Starkes Schwitzen
- Rötung der Haut
- Durst
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Augenflimmern

Ausgeprägte Hitzerschöpfung

- Frösteln
- Sch weiss
- Erschöpfung
- Benommenheit, selten übergehend in Bewusstlosigkeit
- Schneller, schwach spürbarer Puls
- Normale oder nur wenig erhöhte Körpertemperatur

Erste Hilfe

- Flache Lagerung mit leicht erhöhten Beinen an kühlem Ort
- Kleider öffnen
- Alarmieren
- Bei ansprechbarem Patienten Getränke geben, wenn möglich eine isotonische Lösung
- Vorgehen nach ABCD-Schema

Gesundheit!



cr basel



Alles Gute.

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Mehr Tipps und Infos unter www.allesgutebasel.ch

Z.B. Aktiv! im Sommer:
Di und Mi, 19 Uhr, Schützenmattpark.
www.gsuenderbasel.ch