

# 2015 SONBAHARINDAN, 2016 YAZINA, GARD TÜRKİYE ETKİNLİKLERİ



**Dr. Bilun GEMİCİOĞLU**

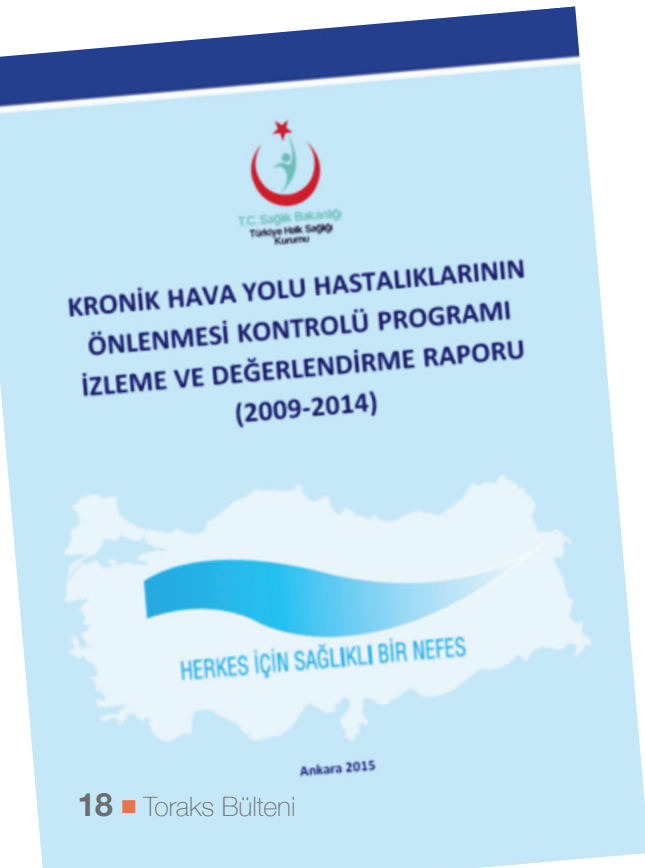
e-posta: bilung@gmail.com

*İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi  
Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı*

*GARD Türkiye Başkan Yardımcısı  
WHO GARD Planlama Komitesi Üyesi*

GARD (Kronik Hava Yolu Hastalıklarına Karşı Küresel İş Birliği) Türkiye, kronik hava yolu hastalıklarının önlenmesi kontrolü programı izleme ve değerlendirme raporu (2009-2014) hazırlanmış, bugüne kadar yapılanların bir özet kitapçığı olarak “www.gard.org.tr” web sayfamızda sunulmuştur. Bu kitapçıkta GARD İl Kurulları ve GARD Çalışma Gruplarınca 62 paydaşı ile birlikte, özellikle TTD’nin katılımıyla yapılmış etkinlik, eğitim faaliyeti ve malzemeleri, araştırmalar ve sonuçları ile çeşitli istatistikler yer almaktadır.

Astım, KOAH Dünya Günleri ve Pulmoner Rehabilitasyon Haftası kapsamında çeşitli kesimlere yapılan eğitim malzemeleri ve etkinliklerle farkındalığın artırılması, tüm ülkede doğru bilgiye ulaşılması açısından önemlidir. Bunların hazırlanması ve aktarılması, Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Kronik Hastalıklar, Yaşlı Sağlığı ve Özürlüler Daire Başkanlığı; GARD Türkiye Yürütme Kurulu ve Çalışma Grupları; TTD KOAH, Pulmoner Rehabilitasyon, Astım, Allerji Çalışma Grupları; TTD Şube ve İl Temsilcileri; Türkiye Ulusal Allerji ve Klinik İmmünoloji Derneği (AİD) Astım Çalışma Grubu; GARD İl kurullarının işbirliği ve katkılarıyla sağlanmıştır.

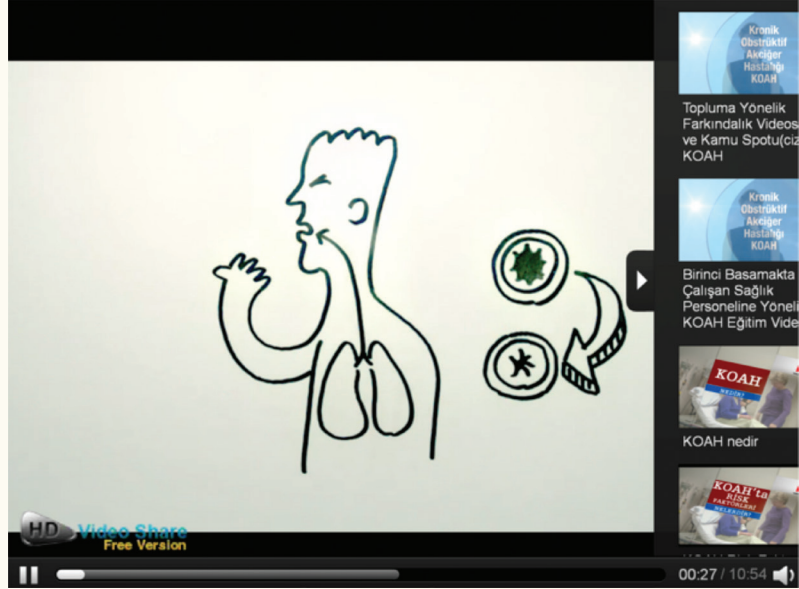


2015 yılının başında yapılan “Hayat Sizden Uzaklaşmasın” KOAH farkındalık kampanyasına paralel olarak, 18 Kasım 2015 Dünya KOAH Günü kapsamında hastalarımıza çizgisel ve hasta ağzından anlatımlı bir eğitim videosu hazırlanmış, birinci ve ikinci basamak hekimlere de KOAH yeni rehberi ışığında bilgi iki ayrı video ile sunulmuştur. Yine obstrüktif hastalıkların tanısında özellikle olmazsa olmazlardan spirometre eğitimine yönelik de iki video hazırlanarak sunulmuştur. GARD ve TTD işbirliği ile çeşitli illerde etkinlikler yapılmıştır. Bunların yanında afiş, basın bildirisi, hasta ve hekim slayt setleri ve broşürler de hazırlanmıştır. Hepsini GARD Türkiye ve TTD KOAH çalışma grubu web sayfalarına girilerek izlenip indirilebilir.

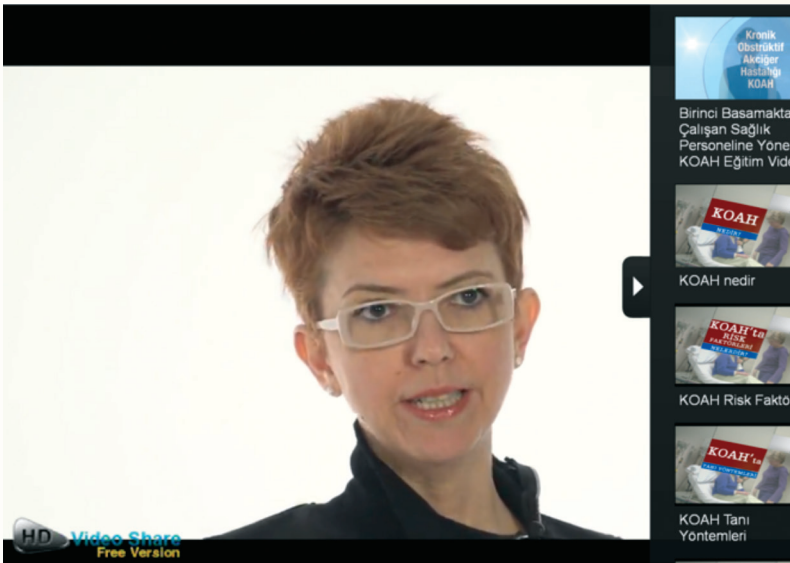
7-13 Mart 2016 Pulmoner Rehabilitasyon Haftasında “Rahat bir nefes için harekete geçin” teması ile afiş, eğitim broşürü, eğitim videosu, radyo ve televizyon programları, hasta ev ziyaretleri çeşitli illerde halk ve hasta eğitim toplantıları, “Rahat bir nefes için harekete geçin” yürüyüşleri TTD Şube ve İl Temsilcileri ile GARD İl Kurulları ve TTD Pulmoner Rehabilitasyon ve Evde Bakım Çalışma Grubunun katkılarıyla gerçekleştirilmiştir.

3 Mayıs 2016 Dünya Astım Günü “Her Nefeste Hayat” projesi kapsamında; afiş, basın bildirisi, hasta broşürü (erişkin astımı, çocuk astımı, temiz hava olarak üç ayrı), hasta infografik eğitim videosu, hasta, hekim birinci ve ikinci basamak eğitim filmleri (olgulu 7 video üzerinden), inhaler cihazlar eğitim videosu (10 ayrı cihaz kullanımı ile) hazırlanıp sunulmuş, illerde çeşitli gruplara eğitim etkinlikleri, basın bilgilendirmesi yapıp gazete ve medya organlarında farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. GARD, TTD, AİD ilgili çalışma grupları ile hazırlanan eğitim malzemeleri TTD, GARD, AİD etkinlikleri ile hekim ve hastalarla paylaşılmış ve halen web sayfalarında sonrasında da kullanım için sunulmuştur.

Bu eğitim malzemelerinden videoların hazırlanmasında hiçbir logo ve isim olmadan koşulsuz eğitim desteği veren Novartis (Astım ve Inhaler Cihazlar Eğitim Videoları), Boehringer Ingelheim (KOAH ve Spirometre



Topluma yönelik farkındalık videosu ve kamu spotu (çizim) KOAH.



Birinci basamakta çalışan sağlık personeline yönelik KOAH eğitim video

## PULMONER REHABİLİTASYON

Uzun süreli solunum hastalığı olanlar için uygulanmakta olup nefes darlığı nedeni ile yaşam kalitesi bozulan hastalara yönelik bir programdır.

### PULMONER REHABİLİTASYON NELERİ İÇERİR?

- ❏ Kişiyi özel egzersiz programı,
- ❏ Akciğer sağlığı, hastalıkları ve tedavileri ile ilgili hasta ve aile fertleri eğitimi,
- ❏ Nefes darlığı ile baş edebilme yöntemleri,
- ❏ Beslenme danışmanlığı, tedavisi,
- ❏ Destekleyici, arkadaşça ortamı içerir.

### PULMONER REHABİLİTASYON PROGRAMINA NASIL ULAŞILABİLİR?

Aile hekimi veya sağlık kuruluşundan pulmoner rehabilitasyon programı olan merkezler öğrenilerek en yakın pulmoner rehabilitasyon programı uygulayan merkeze ulaşılabilir.

## REHABİLİTASYON MERKEZİNE ULAŞIM İMKANI OLMAYAN HASTALAR NE YAPABİLİR?

Hasta, Göğüs Hastalıkları Uzmanına danışarak yapabilecekleri hakkında bilgi edinebilirler.

- ❏ Sigarayı bırakarak,
- ❏ İlaçlarını doğru kullanarak,
- ❏ Düzenli egzersiz yaparak, yaşam kalitelerini artırabilirler.

**Her gün en az 20 dakika düzenli yürüyüş, en basit ve en önemli egzersiz programı olarak uygulanmaya başlanabilir.**

Pulmoner rehabilitasyon konusunda eğitilmiş ve deneyimli hekimler, fizyoterapistler, diyetisyenler, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar bir ekip olarak birlikte hastalığınızla başa çıkmanızı sağlayacaklardır.

## YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMASI GEREKENLER

- ❏ Düz bir zemin üzerinde yürünmelidir.
- ❏ Hastanın kısa etkili nefes açıcı ilacı her zaman yanında olmalıdır.
- ❏ Mümkünse sürekli olarak, çok uzun süreli duraklamadan yürünmelidir.
- ❏ Yürüme zamanı yavaş yavaş artırılmalıdır.
- ❏ Yürüme süresi, hiç ara vermeden (dinlenme ihtiyacı olmadan) yürünebildiği zaman artırılmalıdır.
- ❏ Eğer hasta oksijen kullanıyorsa; oksijenle birlikte yürünmelidir, oksijen kullanımı, kullanılacak oksijen kaynağının seçimi için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurulmalıdır.

## YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMAMASI GEREKENLER

- ❏ Fazla miktarda yemek yedikten sonra yürünmemelidir.
- ❏ Tempo yavaş yavaş artırılmalı, bir anda aşırı egzersize kalkışılmamalı.



Eğitim Videoları) ve GlaxoSmithKline (KOAH Farkındalık video ve kampanyası) firmalarına teşekkür ederiz.

Kronik hava yolu hastalıklarına ilişkin hazırlanmış olan uzaktan eğitim modülleri kapsamında aile hekimlerinin uzaktan eğitimleri tamamlanmıştır. Hekim farkındalığına yönelik yapılmış olan araştırma Tüberküloz ve Toraks Dergisi 2016 Haziran sayısında yayınlanmıştır.

Spirometre Standardizasyon Programı çalışmalarına Haziran 2016'da başlanmıştır.

Dünya'da Örnek Projelerden olan GARD Türkiye Eylem Planı ve Aktiviteleri DSÖ'nün web sayfasına da girmiştir.

Gelecek dönem için planlanan malzemeler, etkinlikler, araştırmalar, katılan yeni paydaşlarla, 2016 sonbaharında yapılacak genel kuruluyla daha da güçlenerek devam edecektir. Tüm bunlara bugüne kadar katkı sağlamış ve sağlayacaklara içten teşekkürler...



## ASTİM NEDİR?

Hava yollarının daralması ile kendini gösteren ve ataklar halinde gelen bir hastalıktır. Hava yolu duvarı şiş ve ödemlidir. Bu durum akciğerlerin uyarılara aşırı duyarlı olmasına neden olur.



## ASTİM HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Toz, duman, koku allerjenler gibi çok çeşitli uyaranlar ile temas sonrası öksürük, nefes darlığı ve göğüste baskı hissi gibi yakınmalar ortaya çıkar. Krizde hava yollarını saran kaslar kasılır, ödem ve şişlik artar, ilerleyen iltihapla birlikte hava yolu duvarı kalınlaşır. Tüm bunlar hava yollarını önemli ölçüde daraltır ve havanın akciğerlere girip çıkması engellenir. Bu durum; artan öksürük, nefes darlığı, hırıltı, hışıltı ile kendini göstermektedir.

## ASTİM TANISI NASIL KONULUR?

Tanı için öykü önemlidir. Muayene bulguları, solunum fonksiyon testleri ve allerji deri testleri tanıyı destekler.



## ASTİM, İKLİM VE HAVA KİRLİLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

Ani nem ve ısı değişiklikleri, hatta rüzgar bile astım belirtilerini başlatabilir. Genellikle kışın ve yağışlı havalarda yakınmalar artar. Motorlu taşıtlardan, sanayi ya da konutlarda kullanılan yakıtlardan kaynaklanan gaz ve tanecikler solunum yollarını tahriş eder.

Solunum yolu enfeksiyonları sırasında bu duyarlılık artar. Dış ortamda hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde gereksiz aktivitelerden kaçınılmalı, evin pencereleri kapalı tutulmalı ve gerekmiyorsa dışarı çıkılmamalıdır.



## ASTIMLI HASTALAR SPOR YAPABİLİR Mİ?

Egzersiz öncesi ısınma hareketlerinin yapılması, egzersiz yaparken burundan nefes alınıp verilmesi, soğuk havalarda egzersiz yapılırken maske takılması, egzersizden 15 dakika önce hızlı etkili nefes açıcıların kullanımı astımlı hastaların daha rahat egzersiz yapmalarına olanak sağlar.



## ASTİM HASTASI HAYVAN BESLEYEBİLİR Mİ?

Astımlı hastaların bir kısmında evcil hayvanlara karşı allerji vardır, bu hastaların ev içinde hayvanlarla teması önlenmelidir.

! Astımlı kişilerde solunum yolu enfeksiyonları astım ataklarını tetikleyebilir.

## Astım Hasta Eğitimi

Hasta Eğitim Videosu

## Astım Hekim Eğitimi

Yeni Hastada Tanı

Yeni Hastada Tedavi

Kontrolde Gelen Hasta

Atak

Komorbiditeler

Ağır Zor Astım

AKOS

## Astım İnhaler Cihaz Eğitimleri

Ölçülü Doz İnhaler (sprey)

Ölçülü Doz İnhaler ve Ara Parça

Tek dozluk Kuru Toz İnhaller

Diskus

Turbuhaler

## Hasta Eğitim Videosu

Hasta Eğitim Videosu

Kalıtım, cinsiyet ve **şişmanlık** gibi bireyin kendisine ve ailesine ait faktörler astım gelişimine eğilim yaratır.

