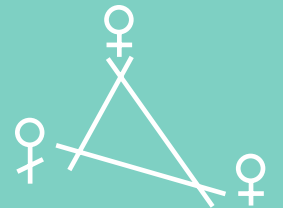


KADININ  
İNSAN HAKLARI  
EĞİTİMİ  
(KİHE)

KATILIMCI KİTAPÇIĞI

# KADIN VE SAĞLIK

8.  
OTURUM



KADININ İNSAN HAKLARI  
YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ

Mesleki Eğitim Kurslarına Katılan Kadınlar İçin Kadının İnsan Hakları Eğitimi  
Katılımcı Kitapçığı No: 8

1. Basım, İstanbul, 2200 adet basılmıştır.  
Nisan 2016

#### HAZIRLAYANLAR

**Kadının İnsan Hakları – Yeni Çözümler Derneği** tarafından geliştirilen **Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı’na (KİHEP)** ait materyallerden **Nigar Etizer Karacık** ve **Gülşah Seral** tarafından uyarlanıp derlenmiş, **Duygu Şahin** ve **Hilal Gençay** tarafından basıma hazırlanmıştır.

#### YAPIM ve UYGULAMA

**Myra**

#### BASKI

**İmak Ofset Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.**  
**Atatürk Cad. Göl Sok. No: 1 Yenibosna**  
**Bahçelievler / İSTANBUL - TÜRKİYE**  
**Tel: 0212 656 49 97**

Bu eğitim materyalleri, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından, İsveç Uluslararası Kalkınma İşbirliği Ajansı (SIDA) finansmanı ile yürütülmekte olan “Kadınlar için Daha Çok ve Daha İyi İşler: Türkiye’de İnsana Yakışır İş İçin Kadınların Güçlendirilmesi” projesi kapsamındaki “Mesleki Eğitim Kurslarına Katılan Kadınlar için Kadının İnsan Hakları Eğitimi” için Kadının İnsan Hakları – Yeni Çözümler Derneği tarafından hazırlanmıştır. Bu ve diğer eğitim materyallerindeki içerik ve görsel malzemeler, ILO’nun herhangi bir görüşünü yansıtmaz. Bu yayında yer alan görüşlerden ILO ve SIDA sorumlu tutulamaz.

# İÇİNDEKİLER

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN SAĞLIK TANIMI	4
SAĞLIK ÇEMBERİ	5
RUHSAL SAĞLIK VE SOSYAL SAĞLIK	6
STRESLE BAŞA ÇIKMAK	11
KADINLAR İÇİN BEDENSEL SAĞLIK: TEMEL TAKİP ÖNERİLERİ	12
HAMİLE KALMADAN ÖNCE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?	14

# DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN SAĞLIK TANIMI

*“Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.”*



# SAĞLIK ÇEMBERİ

Sağlıklı olmak sadece hasta olmamak veya iyi beslenmek değildir. Bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığın iç içe geçmiş olması anlamına gelir. Bunu sağlıklı olmanın çatısı olarak düşünebiliriz. Buradaki çemberde sağlık

zihinsel, manevi, ruhsal, bedensel, iş yaşamıyla ilgili, çevresel, sosyal ve mali sağlık olmak üzere sekiz alanda ele alınmıştır. Bu sekiz alanın her biri diğerleriyle de etkileşerek yaşam kalitemize olumlu katkılar sunar.

**İş yaşamıyla ilgili sağlık**, çalıştığımız iş veya seçtiğimiz kariyerdan kişisel doyum elde ederken, hayatımızı dengeli bir biçimde yaşayabilmek anlamına gelir. Çalıştığımız kurumlarda ve genel olarak toplumda olumlu etkiler yaratabilmek için işimizi iyi yapma arzusu, iş ortamındaki sağlığa katkı sağlar.

**Zihinsel sağlık**, verdiğimiz kararlara, insanlarla ilişkilerimize ve topluma katkı sağlamaya yönelik çabalarımıza katkı sağlayabilecek yeni fikir ve deneyimlere açık olabilmekle ilgilidir. Yeni kavramlar öğrenme, becerilerimizi geliştirme ve yaşam boyunca yeni deneyimler elde etme arzusu, zihinsel sağlığımız açısından önemlidir.

**Çevresel sağlık**, yaşadığımız ortamdaki hava, su ve toprağın sağlıklı olmasında bizim sorumluluklarımızın neler olduğunu görme becerisidir. İster evimiz, ister mahallemiz, isterse dünyamız olsun, çevremizin sağlıklı olması için attığımız adımlar, çevre sağlığı açısından önemlidir.

**Ruhsal sağlık**, kendimizi anlama ve hayatın zaman zaman sunduğu zorluklarla başa çıkma becerilerimizi ifade eder. Öfke, korku, üzüntü veya stres olsun, umut, sevgi, neşe veya mutluluk olsun, duygularımızı kabul edip yapıcı bir biçimde paylaşabilmek, ruhsal sağlık açısından önemlidir.

**Sosyal sağlık**, çevremizdeki insanlarla ilişki kurma becerisiyle ilgilidir. Aile, arkadaş ve iş arkadaşlarımızla iyi ilişkiler kurup bu ilişkileri koruyabilme becerilerini kapsar.

**Manevi sağlık**, yaşamı huzur içinde yaşayabilme becerisidir. Davranışlarımızla değerlerimizin birbirleriyle örtüşmesini sağlamak ve daha iyi bir dünyada yaşayabilmek için ortak amaçlar çerçevesinde hareket etmek, manevi sağlık açısından önemlidir.

**Mali sağlık**, parayla olan ilişkimizi ve mali kaynakları yönetme becerilerimizi kapsar. Mali durumumuzu iyi kavrayıp koşullarımızda herhangi bir değişiklik olursa buna hazırlıklı olacak şekilde yönetmek bu açıdan çok önemlidir.

**Bedensel sağlık**, günlük hayatımızı aşırı yorulmadan veya fiziksel strese girmeden yaşayabilmemize olanak veren sağlıklı bir yaşam kalitesini sürdürülebilmek anlamına gelir. Davranışlarımızın sağlığımızı ciddi biçimde etkilediğini fark edebilmek, sağlıksız alışkanlıklar (sigara, uyuşturucu, alkol vs) yerine sağlıklı alışkanlıklar (düzenli sağlık kontrolü yaptırmak, dengeli beslenmek, spor yapmak vs) benimsemek, bedensel sağlığımız açısından önemlidir.



<https://www.middlesex.mass.edu/chw/wellneswheel.aspx>

<https://shcs.ucdavis.edu/wellness/>

# RUHSAL SAĞLIK VE SOSYAL SAĞLIK

## Ruhsal sağlık genel anlamda sağlıklı olmanın önemli bir parçasıdır.

Ruhsal sağlık, bedensel sağlık kadar önemlidir. Hatta son araştırmalar, ikisinin ne kadar da bağlantılı olduğunu gösteriyor. Ruhsal açıdan sağlıklı olmak, bedensel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Bedeninize iyi bakmak da ruh sağlığı açısından önemli bir nokta. Ruhsal açıdan sağlıklı olmak, yaşamdan keyif almanızı, sosyal ilişkilerinizi yürütmenizi ve problemlerle başa çıkmanızı sağlar. Bir iyilik hissi ve güç hissi verir. İyi beslenip spor yaparak bedeninize sahip çıktığınız gibi, ruh sağlığınızı korumak için de yapabilecekleriniz var.

**Dinlenmeye ve sorunlarınız hakkında konuşmaya zaman ayırmak ruhsal sağlığınızı olumlu etkiler.** Ailemiz, işimiz, akrabalarımız ve arkadaşlarımız, ruhsal sağlığımızı etkiler. Bu etki iyi veya kötü olabilir. Bizler aile hayatımızla iş hayatımızı dengelemeye çalışırız. Başkalarının ihtiyaçlarını karşılarız. Hayatımızı dengelemeye uğraşırız.

Ruhsal sağlığımızı olumlu etkileyecek bazı öneriler:

- **Ailemiz** hayatta yaptığımız tercihleri destekleyerek ruhsal sağlığımıza yardımcı olabilir. İlgi alanlarımızı teşvik edebilir.
- **Arkadaşlarımız** sorun yaşadığımızda yöneldiğimiz insanlardır. Bizi güldürür, keyfimizi yerine getirir, gerekirse de sadece oturup dinlerler.

- **Başka ilişkilerimiz** de vardır bize destek olan; örneğin bir öğretmenimizle veya bir danışma merkezindeki uzmanlarla ilişkilerimiz gibi. Bu insanlara da güvenebilir, dertlerimizi anlatabiliriz.
- **Evcil hayvanlar** hem birer dosttur, hem de bize huzur verirler.
- **Dernekler ve kulüpler** yeni insanlarla tanışmamıza yardımcı olur. Farklı etkinliklere katılmak, yeni beceriler öğrenmek için fırsatlar sağlar.
- **Sosyal etkinlikler**, örneğin bayramları kutlamak veya mahallemizde gönüllü çalışmalarda bulunmak da faydalı olabilir.
- **Spor** yapmak hem bedenimize hem de ruh halimize olumlu katkılar sunar. Düzenli spor yapmak zor geliyorsa, mesela yürüyüşe çıktığımızda bize eşlik edecek birini bulmak yardımcı olabilir.
- **Rahatlamak** da ruhsal sağlığımızı korumanın önemli bir yoludur. Yürüyüş, yoga veya meditasyon yapmak, arkadaşlarımızla sohbet etmek için zaman ayırmak veya günde birkaç dakika için bile olsa kendimize zaman ayırmak hep faydalı şeylerdir.
- **Hayattan keyif almak** çok önemlidir. Sıcak bir duş almak, sevdiğimiz bir parka gitmek, müzik dinlemek, eliş yapmak—keyif aldığımız türlü türlü şeyler olabilir. Yaşamımızda keyif ve eğlenceye yer vermek çok faydalıdır.
- **Dinlenmek** ve kendimize zaman ayırmak ruhsal sağlığımıza büyük katkı sağlar.

## Ruhsal sağlık hayatın her aşamasında önemlidir.

Ruhsal sağlığımız açısından ihtiyaç duyduğumuz şeyler yaşamın farklı dönemlerinde değişir. Ama ruhsal sağlığımızı ilgilendiren konular hakkında konuşabilmek, yaşamın her döneminde önemlidir. Farklı dönemlerde öne çıkan konulara ilişkin faydalı bilgilere bir bakalım.

**Çocukluk dönemi** ruhsal sağlığın temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir. Psikolojik rahatsızlıkların yaklaşık yarısı 14 yaşından önce belirir. Bir kısmı taciz veya başka tür travmalar sonucunda ortaya çıkar. Bazısının ise görünürde bir nedeni yoktur. Ama nedeni ne olursa olsun, daha sonra uyuşturucu kullanımı, yeme bozuklukları ve okulla ilgili sorunlara yol açabilirler. Çocuklarınızda böylesi sorunların olduğunu düşünüyorsanız, hemen bir uzmana başvurun. Bu onların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlamakla kalmaz, olası ciddi öğrenme veya toplumsal sorunları önlemenize de yardımcı olabilir. Özellikle kız çocuklarının ruhsal sağlıklarını koruyacak alışkanlıklar geliştirmesi önemlidir. Bunları edinmenin bir yeri de okuldur. Spor yapmak, gönüllü çalışmalar katılmak, sanatsal faaliyetler, çocukların ruhsal sağlığını koruyucu beceriler edinmelerine yardımcı olabilir. Çocuklarının kendi yaşitları olan arkadaşların yanı sıra, güvenip saygı duydukları, örnek aldıkları yetişkinlere de ihtiyaç duyarlar. Hayatınızda size güvenip saygı duyan, sizi örnek alan bir çocuk varsa, onunla zaman geçirmeye özen gösterin. Onunla konuşun. Onu dinleyin. Maçlarına, gösterilerine giderek desteğinizi gösterin. Birlikte yapmaktan keyif aldığınız şeyler bulun ve bunları yaparken de sohbet edin. Ona iyi bir örnek olun, iyi arkadaşlar seçmesine yardımcı olun.

**Ergenlik dönemi** bedenın hızla değiştiği, kişiliğın hızla geliştiği bir dönemdir. Ergenler için bir o kadar da kafa karıştırıcı bir dönemdir. Ergenlikte hormon düzeylerinin değişmesi, ergenlerin ruh halini etkileyebilir. Ergenlik dönemindeki kızların depresyona girme, aşırı kaygı duyma, hatta intihar etmeyi deneme riski daha yüksek olabilir. Bazı ergenlerde ise yeme bozuklukları görülür. Kadın ve kızların dergilerde, filmlerde ve televizyon dizilerinde nasıl yansıtıldığı, ergenler açısından kafa karıştırıcı olabilir. Bedenimizin nasıl görünmesi gerektiği veya nasıl davranmamız gerektiği hakkında düşüncelerimizi etkileyebilir. Genç kızların sorunlarla başa çıkma biçimlerini şekillendirebilir.

Çocuklarınız bir sorun yaşamıyorsa bile onlarla konuşmak önemlidir.

Bazen bunda zorlansanız bile sohbete açık olduğunuzu belirtebilirsiniz. Onları sevdiğinizi, onlara değer verdiğinizi söyleyebilirsiniz. Zaman zaman her şey kötü görünse de, iyiye de gidebileceğini hatırlatabilirsiniz. Onlara yardım etmeye hazır olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Çocuklarınızın danışabileceği yetişkinlerin bir listesini yapıp telefon numaralarını, varsa e-posta adreslerini ekledikten sonra bu listeyi çocuklarınıza verebilirsiniz. Bu yetişkinler bir büyüğünüz veya bir akrabanız, bir arkadaşının annesi veya babası, okuldaki rehberlik öğretmeni veya başka bir öğretmeni, bir arkadaşınız veya güvendiğiniz bir komşunuz olabilir. İyi alışkanlıklar ve ilişkiler, çocukları kötü etkilere karşı korur ve kendi düşünce ve kararlarına güvenmelerine yardımcı olur. Spor yapmak, farklı deneyimler edinmek, başkalarına yardımcı olmak ve hayatında örnek alabileceği insanların olması, bu yolda etkili uygulamalardır.

### Yeme bozukluklarının göstergeleri

- Sağlıksız olacak derecede zayıflamaya çalışmak
- Beden veya kiloya bağlı olarak mutsuz olmak, aşırı endişe duymak
- Çok küçük öğünler yemek veya öğün atlamak
- Aşırı spor yapmak
- Bir oturuşta aşırı çok yemek
- Kendini kusmaya zorlamak
- Gerektiği halde kabızlık ilacı kullanmak
- Artık adet görmemek

**Hamilelik** kadınlar için çok keyifli bir dönem olabilir. Ancak bir yandan da üzüntü, korku gibi duyguların ortaya çıktığı, hayatınızın kontrolünü kaybettiğinizi hissettiğiniz bir dönem de olabilir. Bir anne olmaya bağlı olarak sorumluluklarınızın ve giderlerinizin artacağından endişe duyabilirsiniz. Hamilelikte beslenme alışkanlıklarınız, kilonuz, vücudunuzun şekli değişir. Bir yandan da hormonlarınızdaki değişiklikler, enerji düzeyinizi ve ruh halinizi etkileyebilir. Doğumdan sonraki ilk bir yılda annelerin yüzde 60 ila 80'i kendini üzgün hisseder. Neden üzgün oldukları da belli değildir. Her 10 annenin yaklaşık biri, ciddi doğum sonrası depresyon yaşayabilir. Böyle hissederseniz duygularınızı başkalarından saklamayın. Hamilelikte veya doğum sonrasında kendinizi bunalımda, kaygılı veya hayatla başa çıkamayacakmışsınız gibi hissederseniz, birilerinden yardım isteyin. Depresyonu önlemek ve tedavi etmek hem size hem de bebeğinize faydalı olduğu gibi, çocuğunuzun ileride depresyona girme veya başka hastalıklara yakalanma riskini de azaltabilir.

**Menopoz ve orta yaş dönemi** hem bedensel hem de duygusal açıdan değişiklikler getirir. Hormon düzeylerinin değişmesi, ruh halinin de değişmesine yol açabilir. Bu dönemde anne-babanın yaşlanıyor olması, çocukların evden ayrılması veya sevdiğiniz birinin sağlık sorunları yaşaması, daha da kaygılı olmanıza neden olabilir. Stresle başa çıkmak için yöntemler geliştirin, size iyi gelen arkadaşlarınızla görüşün, keyif aldığınız etkinliklere zaman yaratın. Bedensel ve ruhsal sağlığınıza dikkat edin. İhtiyaç duyduğunuzda, yardım istemekten çekinmeyin.

**Yaşlılık dönemi** bazı kadınlar için hayatlarının en güzel dönemi olabiliyor. Bazıları içinse depresyon ve kaygının eşlik ettiği bir dönem. Depresyon ve kaygı, yaşlanmanın beklenen belirtileri arasında değildir. Yardıma ihtiyacınız olabileceğine işaret ederler. Gerektiği takdirde mutlaka tedavi olun. Ruhsal sağlığınıza korumak için hem bedeninizi hem de zihninizi çalıştırmaya devam edin. Keyif aldığınız şeyler yapın, arkadaşlarınızla ve akrabalarınızla görüşün, hobiler edinin. Bol bol meyve, sebze, tahıl ve kuruyemiş tüketin. Okumak, kâğıt oynamak, bahçeyle ilgilenmek, bulmaca çözmek, müzik çalmak, tiyatroya veya konserlere gitmek hep zihninizi çalıştıran şeylerdir.

### Bir şeyler yolunda gitmiyorsa bunun farkına varın.

Zihinsel/psikolojik rahatsızlıklar, aile ve arkadaşlarınızla ilişkinizi zorlayabilir. Hayatınızdaki insanlarla yakınlık kuramamanıza yol açabilir. İşlerinizi yapmanızı güçleştirebilir, hatta yaşamınızı tehlikeye atabilir. Bir sorun olabileceğine dair belirtileri bilerseniz, yardım istemeniz daha kolay olur.

- Aşırı kilo almak veya kilo vermek
- İştahınızı kaybetmek veya aşırı yemek





Tedaviyle insanın kendisini daha iyi hissetmesi ve yaşamdan yine keyif alması mümkündür. En iyi tedavi, yaşadığınız sorun neyse ona göre belirlenecek tedavidir. Tedavi birebir görüşmeler şeklinde olabilir. Bu durumda bir psikolog veya psikiyatr ile yalnız başınıza görüşürsünüz. Veya mümkünse grup terapisine katılabilirsiniz. Doktorunuz (veya psikiyatriniz) belirtilerinizi kontrol altına almak veya hafifletmek için size ilaç yazabilir. Veya hem ilaç tedavisi hem de terapiyi birlikte önerebilir. Çoğu insan için ikisinin birlikte olması en iyi çözümdür.

### **Sizin için en iyisi hangisiyse onu seçin.**

Zihinsel/psikolojik destek almak istediğinizde, güvenebileceğiniz bir kişiye veya kuruma ulaşabilmek önemlidir. Kendinizi rahat hissedebilmelisiniz. Kendinizi hemen daha iyi hissetmeseniz de denemeye devam edin.

Bir süre sonra yine de daha iyi hissetmiyorsanız, size daha iyi gelebilecek bir uzman, kurum veya tedavi olup olmadığını araştırın. Bir kadın olarak kendinizi kadın bir uzmanla veya sadece kadınların katıldığı bir destek grubunda daha rahat hissedebilirsiniz. Sizlerle benzer özelliklere sahip kişilerle bir grupta olmayı tercih edebilirsiniz.

Aile hekiminiz herhangi bir sıkıntı yaşadığınızda ilk başvuracağınız kişi olabilir. Desteğe ihtiyaç duyduğunuzu hissediyorsanız, bunu doktorunuzla açık açık konuşun.

Zihinsel/psikolojik bir rahatsızlık durumunda tedaviye ihtiyaç duymak, güçsüz olduğunuz anlamına gelmez. Aksine, güçlü olduğunuz anlamına gelir. Üstelik bu ihtiyaca kulak vermek, iyileşme yolunda atacağınız ilk adımdır aslında.

# STRESLE BAŞA ÇIKMAK

## Stresli misiniz?

Hayat çok koşturmalı olabiliyor; bu koşturma sırasında düzenli bir hayat yaşamak pek de kolay olmayabiliyor. Bu sırada yaşadığınız stres kontrolden çıkarsa, genel olarak sağlığınızı olumsuz etkileyebilir. Kilo almanıza, depresyona girmenize, fiziksel olarak hasta hissetmenize ve madde bağımlılığı gibi olumsuz alışkanlıklara da yol açabilir.

## Stres sizi etkisine almadan önce belirtilerini tanımak mümkün:

- Kendinizi gergin, patlayacakmış gibi hissetmek
- Çevrenizdeki insanlara karşı sabır gösterememek
- Bedeniniz taş kesmiş gibi hissetmek
- İrkilmek
- Eklemelerinizi kütürdetmek, tırnak yemek gibi rahatlama hedefleyen alışkanlıklar geliştirmek
- Yemek ve/veya uyku alışkanlıklarınızda değişiklikler olduğunu fark etmek
- Normalden daha duygusal olmak
- Duygularınızdan kaçınmak için uyuşturucu veya alkol kullanmak, abur cubur yemek

Elbette ki herkes zaman zaman stresli olabilir. Ama kadınlar olarak iç huzurumuzu sağlamanın yollarını bulmak, bizi güçlü kılar.

Sağlıklı kalmak için bu rahatlama yöntemlerini deneyebilirsiniz.

- Karnınızdan derin nefesler alırken nefesinize odaklanın.
- Her sabah kan dolaşımınızı harekete geçirmek için esneme hareketleri yapın.
- Mümkünse, bedeninizi hareketlendirmek ve zihninizi sakinleştirmek için yürüyüş veya yoga yapın.
- Uykuya dalmadan önce sıcak bir banyo yapabilir, kafeinsiz bir bitki çayı içebilirsiniz veya biraz kitap okuyabilirsiniz.
- Düzenli spor yapın. Bu çok iyi gelir!
- Her gün 5 dakika boyunca durup sessizce oturmayı alışkanlık haline getirin. Durup sadece fikirlerinize kulak verin—ve yargılayıcı olmayın!



# KADINLAR İÇİN BEDENSEL SAĞLIK: TEMEL TAKİP ÖNERİLERİ

	ERGENLİK	
<b>Genel Sağlık</b>		
Tam sağlık taraması: Boy ve kilo dahil.	x	
Uyku: Sorun varsa doktorunuza danışın.	x	
Tiroit (TSH) testi: Doktorunuza danışın.		
<b>Kalp Sağlığı</b>		
Tansiyon ölçümü: En az her iki yılda bir.	x	
Kolesterol ölçümü (toplam, LDL, HDL ve trigliseritler): Doktorunuza danışın.		
<b>Diş Taraması</b>		
Kan şekeri veya A1c testi		
<b>Meme Sağlığı</b>		
Kendi kendine muayene (Bedeninizi tanımak, herhangi bir sorunu teşhis etmenizi kolaylaştırır).	x	
Klinik muayene		
Mamogram: Doktorunuza danışın.		
<b>Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı</b>		
Adet görme: Sorun varsa doktorunuza danışın.	x	
Jinekolojik muayene: Her yıl.	(Cinsel ilişki varsa)	
Pap-smear (simir testi): Doktorunuza danışın.		
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar: Cinsel ilişkiye girmeden önce eşlerin test yaptırması önerilir.	(Cinsel ilişki varsa)	
Klamidya testi: Cinsel ilişki yaşanan eş değişirse test yapılması önerilir.	(Cinsel ilişki varsa)	
<b>Göz ve Kulak Sağlığı</b>		
Herhangi bir sorun varsa doktorunuza danışın.	x	
<b>Cilt Sağlığı</b>		
Dermatoloji: Cildinizdeki ben veya lekeleri takip edin, bir değişiklik olursa doktorunuza danışın.	x	
<b>Diş Sağlığı</b>		
Diş temizliği ve muayenesi: Yılda bir, doktorunuza danışın.	x	
<b>Psikolojik Sağlık</b>		
Duygusal sorunlar yaşıyor veya hayatla baş etmekte zorlanıyorsanız doktorunuza danışın. Herhangi bir şekilde tacize uğruyor veya şiddet görüyorsanız, ilgili kurum ve kuruluşlara danışın.	x	
<b>Kemik Sağlığı</b>		
Kemik yoğunluğu ölçümü (dansitometri): Doktorunuza danışın.		
<b>Kalın Bağırsak (Kolorektal) Sağlığı</b>		
Bu yöntemlerden birini seçin; doktorunuza danışın: - Kolonoskopi: Her 10 yılda bir. - Esnek sigmoidoskopi, gaitada gizli kan testi dahil: Her 5 yılda bir. - Gaitada gizli kan testi: Her yıl.		
<b>Aşılar</b>		
Grip aşısı	x	
Tetanos: Her 10 yılda bir.	x	
HPV (genital siğil): Doktorunuza danışın.	x	
Meningokok: Doktorunuza danışın.	x	
Zatürre (tek seferlik): Doktorunuza danışın.		
Zona (tek seferlik): Doktorunuza danışın.		

Maya Angelou Kadın Sağlığı Merkezi'nin İnternet sitesinden Türkçeye çevrilerek uyarlanmıştır:

<https://www.novanthealth.org/home/services/womens-health/maya-angelou-womens-health--wellness-center.aspx>.

	20'LER	30'LAR	40'LAR	50'LER	60'LAR	70 VE ÜSTÜ
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
		x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	<b>Dr. danışın</b>	<b>Dr. danışın</b>	<b>45'ten sonra 3 yılda bir</b>	<b>3 yılda bir</b>	<b>3 yılda bir</b>	<b>3 yılda bir</b>
	x	x	x	x	x	x
	3 yılda bir	3 yılda bir	Her yıl	Her yıl	Her yıl	Her yıl
			Her 1-2 yılda bir	Her 1-2 yılda bir	Her 1-2 yılda bir	Her 1-2 yılda bir
	x	x	x	x		
	x	x	x	x	x	x
	2 yılda bir	3 yılda bir	3 yılda bir	3 yılda bir	Dr. danışın	Dr. danışın
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
			x	x	x	x
				x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x
	x	x	x			
	x	x				
					x	x
					x	x

# HAMİLE KALMADAN ÖNCE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Ne zaman bebek sahibi olmak istediğinizi planlayın.
- Hamile kalmaya hazır olana kadar bir doğum kontrol yöntemi kullanın.
- Hamile kalmadan önce muayene olun (ve kullandığınız bir ilaç varsa bunu da dile getirin).
- Doktorunuza da danışarak folik asit almaya başlayın.
- Sigara içiyorsanız, düzenli içki içiyorsanız veya uyuşturucu madde kullanıyorsanız bırakın.
- Sağlıklı beslenin, sağlıklı bir kiloda kalmaya çalışın.
- Günlük yaşamınıza hareket katın.
- Evde ve işyerinde zararlı kimyasallara ve zararlı maddelere maruz kalmaktan kaçının.
- Stresle başa çıkmanın yollarını uygulayın.

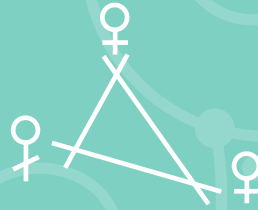


**Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği (KİH-YÇ):** KİH-YÇ Türkiye’de ve uluslararası düzeyde kadının insan haklarını, eşitliği ve ayrımcılığın ortadan kaldırılmasını savunan bağımsız bir kadın sivil toplum örgütüdür. 1993 yılında, Türkiye’de ve dünyada kadının insan haklarını geliştirmek amacı ile kurulmuştur. Adı 1993 yılında Viyana’da yapılan Dünya İnsan Hakları Konferansı’nda kadın haklarının insan hakları olarak tanımlanmasından esinlenilerek verilmiştir. KİH-YÇ, hem ulusal hem de uluslararası düzeylerde, kadınların demokratik, eşitlikçi ve barışçı bir toplum düzeninin kurulması ve korunması sürecine özgür bireyler ve eşit yurttaşlar olarak etkin ve yaygın katılımını desteklemektedir.

## **KADININ İNSAN HAKLARI EĞİTİMİ SERİSİ**

### **KATILIMCI KİTAPÇIKLARI**

1. TANIŞMA VE KADININ İNSAN HAKLARI
2. ANAYASAL HAKLAR
3. MEDENİ HAKLAR
4. TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ
5. İLETİŞİM
6. KADINA YÖNELİK ŞİDDET
7. ŞİDDETE KARŞI STRATEJİLER
8. KADIN VE SAĞLIK
9. EKONOMİK HAKLAR 1
10. EKONOMİK HAKLAR 2



### **KADININ İNSAN HAKLARI -YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ**

Women for Women’s Human Rights (WWHR) - New Ways

İnönü Cad. Saadet Apt. No: 29/6 Gümüşsuyu 34437 İstanbul, Türkiye

Tel: (212) 251 00 29 - Faks: (212) 251 00 65

E-posta: [newways@wwhr.org](mailto:newways@wwhr.org)

Web: [www.kadinininsanhaklari.org](http://www.kadinininsanhaklari.org) - [www.wwhr.org](http://www.wwhr.org)

[f /KadininInsanHaklariYeniCozumler](https://www.facebook.com/KadininInsanHaklariYeniCozumler) [t /kadinih](https://www.instagram.com/kadinih)