



Sağlıklı olmak

sağlıklı kalmak

Sağlıklı olmak, hasta olmaktan daha fazlasıdır. Sağlıklı olmak demek, insanın kendisini bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi hissetmesidir. Günlük yaşamımızdaki davranışlarımızla sağlığımız için çok şey yapabiliriz. Kadınların hem kendi hem çocuklarının sağlığını koruması ve geliştirmesi için, işte bir kaç ipucu :

Çok hareket etmek



Sağlıklı kalmak için vücudumuzun sürekli harekete gereksinimi vardır.

Gezmek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak ve spor yapmak sadece çocuklar için değil, bizim için de önemlidir. Hem nefesimiz hem nabzımızın günde en az yarım saat hızlandırılması gerekir.

Çocukların çok harekete ihtiyacı vardır ve bundan da zevk alırlar. Onları bu konuda ne kadar az kısıtlarsak, o denli iyidir. Hareketli olmanın günlük yaşamın bir parçası olduğunu öğrenmeleri iyidir.

En iyi nasıl hareket etmeliyim?

Günde ne kadar yayan yürüyorum? Merdivenleri mi yoksa asansörü mü daha fazla kullanıyorum?

Spor yapıyor muyum?

Çocuklarımın hareket edebileceği ve koşabileceği imkan nerede var?

Sağlığım için araba kullanma sevdasından ne kadar vazgeçiyorum?

Hafta sonu bazen çocukların koşturabileceği bir yerlere gidiyor muyuz?

Hoşnut ve dengeli olmak



Hoşnutluk ve denge, yaşantımızda zorluklarla karşılaştığımızda, bize yardım eden, içimizdeki güçlerdir. Hoşnutluğumuz ve dengemiz dış etkenlerden etkilenir. Ama bundan ilk başta kendimiz sorumluyuz. Başkalarının bizi mutlu etmesini beklersek, bu bizi onlara bağımlı kılar.

Hoşnutsam kendimi nasıl hissederim?

Hoşnutluk hissi bana ne verir?

Hoşnut değilsem, dengesizsem veya huzursuzsam, ne yapabilirim?

Tekrar dengemi bulmam için bana ne yardımcı olabilir?

Sağlıklı beslenmek



Sağlıklı beslenme doymanın çok ötesindedir. Dengeli beslenme vücudumuzun sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Her gün meyve, sebze yemek ve tatlandırılmamış içecekler tüketmemiz oldukça önemlidir. Aşırı yağlı yiyecekler ve tatlı içecekler vücudumuza zarar verir. Sadece ne yediğimiz değil, aynı zamanda aile ile birlikte huzurlu bir ortamda yemek sağlıklı beslenmeyi oluşturur. Çocukların da sağlıklı beslenmeyi öğrenmeleri gerekir. Bunun için annelerin örnek olmasına ve onlara destek vermesine ihtiyaç duyarlar.

Yemeğin tadına nasıl varabilirim?

Evde ne kadar sıklıkta sebze ve meyveler yiyoruz? Yeteri kadar su ve tatlandırılmamış çay içiyor muyuz?

Okulda daha iyi konsantre olabilmeleri için çocuklarım kahvaltıda ne yiyebilirler?

Ne kadar sıklıkta ailece masaya oturup yemek yiyoruz?

Yemek sırasında rahatsız edilmeden konuşabilmek için televizyonu ve cep telefonlarını kapatıyor muyuz?

Kendi görünüşünden memnun olmak



Bir insanın güzelliği ve çekiciliği dış görünüşünden çok kişiliği ile bağlantılıdır. Eğer kişi dış görünüşünden memnun ise, diğer insanlar tarafından da güzel olarak algılanacaktır.

Dış görünüşümde ne istiyorum?

Güzellik benim için ne ifade ediyor?

Aynada kendimi seyrettiğimde kendime bir gülücük hediye edebiliyor muyum?

Vücudumu ne kadar iyi koruyabiliyorum?

Kendimi çevreden veya modadan etkilenmeye bırakabiliyor muyum?

Bir aileye ait olmak



Bir aileye ait olma, bize bir güvenlik ve esenlik duygusu verebilir.

Küçük ya da büyük bir aile konu olsa da, ailede her üyenin kendine ait bir kişiliği vardır. Bu yüzden, her iyi bir aile yaşamında karşılıklı anlayış ve saygıya ihtiyaç vardır. Sevdiğim ve birlikte çok vakit geçirdiğim insanlar benim için bir aile gibi olabilirler.

Ailemde benim için ne önemlidir?

Karşılıklı olarak birbirimizi dinleyebiliyor, anlayabiliyor, saygı duyabiliyor muyuz?

Ne kadar sıklıkta birlikte bir şeyler yapıyoruz?

Kendimizi daha iyi hissetmek için, ailemde neleri değiştirmek istiyorum?

Arkadaşlarının olması



Ailenin dışında da, severek bulduğumuz, güvendiğimiz, birlikte gülebildiğimiz, endişelendiğimizde bizi avutan insanlara ihtiyacımız vardır.

Diğer insanlarla iyi bir görüşme için her zaman kelimelere ihtiyaç duyulmaz. Anlaşma, aslında bir gülüş veya candan bir davranış ile de mümkündür.

Ailemin dışında güvendiğim insanlar var mı?

Komşularımı daha iyi nasıl tanıyabilirim?

Nasıl bir arkadaş bulabilirim?

Arkadaşlıkta benim için önemli olan nedir?

Bir arkadaşlığı korumaya, kazanmaya nasıl katkıda bulunabilirim?

Diş fırçalamak



Diş koruması bebeğin ilk dişinden çok önce başlar. Biberona şeker katılması ve çocuğun biberonu emzik olarak kullanması, onun sağlığına zarar verir ve dişlerinin çabuk çürümesine sebep olur.

En küçük çocukların bile her gün en az bir kez dişçikleri fırçalanmalıdır.

Çocuklar yemekten sonra diş fırçalamanın günlük yaşamın bir parçası olduğunu öğrenmelidirler. – Bu sadece onlar için değil, gençler ve biz yetişkinler için de geçerlidir...

Her yemekten sonra diş fırçalamayı çocuklarıma nasıl öğretebilirim?

Bir bebeğin nasıl diş fırçalayabileceğini bana kim gösterebilir?

Kendi dişlerimi nasıl koruyabilirim?

Evde su mu, tatlandırılmış içecekler mi içiyoruz? Tatlı şeyleri çok mu yiyoruz?

Yemek arası öğünler için, çocukların dişlerine zarar vermeyen ne gibi içecekler ve yiyecekler var?

Bel için endişelenmek



Toplumumuzda bel ağrıları çok yaygın vücut problemlerinden biridir. Çoğumuz çok oturuyor ve az hareket ediyoruz. Bel ağrılarını önlemede en önemli kural, aktif ve hareketli olmaktır!

Ağır vücut işlerinde önemli olan iyi bir vücut duruşuna dikkat etmektir. Diz çökerek ağır bir şeyayı kaldıracağımız zaman, belimiz dik bir şekilde, ağırlığı vücudumuza yakın tutarak belimizi koruyabiliriz. Bu, alışverişte, ev işinde ve çocuklarla uğraşırken de geçerlidir. Ayakta ve oturarak çalışanlar için arada sırada gevşeme egzersizleri yardımcı olacaktır.

Bel ağrıları ruhsal gerilim nedeniyle de oluşabilirler.

Ağır eşyaları nasıl kaldırabilirim?

Uzun oturmalarda bilinçli olarak duruşumu değiştiriyor muyum ya da arada sırada ayağa kalkıyor muyum?

Gün esnasında kısa süreli olarak sırtımı rahatlatma imkanı buluyor muyum?

Gevşeme egzersizlerini biliyor muyum?

Rahat ayakkabılar giyiyor muyum?

Yaşam için yeterli paraya sahip olmak



Toplumumuzda para sık olarak mutluluk ile aynı kefeye konuyor. Çeşitli şeyleri satın alabiliyorsak mutluyuz diye düşünüyoruz... Satın aldıklarımız bizi ne kadar daha mutlu edecek? Yaşamda önemli olan nedir? Para her şey demek değildir. Fakat günlük yaşam için ihtiyacımız olanlara yeterince sahipsek, hepimiz memnun oluyoruz. Eğer para yaşamımıza yetmiyorsa, belediyeler ve bütçe danışma merkezleri bize yardımcı olabilirler. Bu toplumda büyüyen çocuklar ve gençler de her gün tüketmeye özendiriliyor. Bizim desteğimiz ve örnek olmamızla, öncelikleri belirlemeyi ve sınırlara uymayı öğrenirler.

- Ailede paranın neler için harcanmasına, nasıl karar veriyoruz?
- Çocuklarımın parayı dikkatlice kullanmayı öğrenmesini nasıl sağlayabilirim?
- Çocuklarım belirli bir haftalık veya aylık harçlık alıyorlar mı? Yoksa benden tekrar tekrar para mı istiyorlar?
- Dilediğim gibi harcayabileceğim belirli bir param var mı?

Hayallere ve isteklere sahip olmak



Hayaller ve dilekler bazen günlük yaşamdan uzaklaşmamıza yardımcı olurlar. Onlar yalnız bize ait olan boş bir alan yaratırlar. Ayrıca yaşamımızdaki bazı şeyleri değiştirmek için de bizi teşvik edebilirler. Eğer hayal ve dileklerimiz yaşamımızda aşırı yer kaplarsa, günlük yaşantımızdaki olumlu şeyleri görmemizi, korumamızı ve güçlendirmemizi engellerler. Bazen çocuklarımıza kendimizin bile gerçekleştiremeyeceği hayalleri yükleriz. Bununla onların gelişimlerini ve hayat yollarını zorlaştırırız. Onların kendi hayalleri olmalıdır ve yaşamda kendi yollarını bulmak zorundadırlar.

Hayallerim ve dileklerim yaşamda ileri gitmemeye yardımcı oluyorlar mı?

Hayallerim ve dileklerim ulaşamayacağım uzaklıktalar mı?

Gündelik yaşamımda beni dileklerime bir adım daha yaklaştıracak ne yapabilirim? Bunu nasıl yapabilirim?

Çocuklarıma kendi hayallerini gerçekleştirecek alan bırakıyor muyum, yoksa benim gerçekleştiremediğim hayallerimi gerçekleştirmelerini mi istiyorum?

Arada bir kafa dinlemek



Aile, çocuklar, iş, bazen de endişeler veya sıla hasreti: Bazen bir çok baskı ve ruhsal gerilim bir araya gelebilir. Kendimiz için belli aralıklarla mola vermemiz ve bilinçli olarak rahatlamamızı sağlamamız çok önemlidir.

Baskı ve ruhsal gerilim son noktaya gelene kadar beklememeliyiz. Rahatlamamız ve toparlanmamız için kendimiz bir şeyler yapmalıyız. Bunun için ilk adım, kendimize her gün bir kaç dakikalık bile olsa belirli bir zaman ayırabilmemizdir. Gezmek, şarkı söylemek, okumak, banyo yapmak, derin nefes alıp vermek, kısa süre uzanmak bunlara örnek olabilir.

Ne zaman kendim için bir mola veriyorum?

Kendimi gergin hissettiğimde ne yapıyorum?

Hangi rahatlama biçimlerini denedim?

Rahatlama ve dinlenme için bana en fazla ne yardımcı olur?

Güvenlikle ilgilenmek ve kazalardan kaçınmak



Yaşamda bütün tehlikelere karşı korunamayabiliriz. Fakat belli alanlarda çocuğumuzun güvenliğine ve kendi güvenliğimize katkıda bulunabileceğimiz alanlar vardır.

İsviçre'deki kazaların dörtte biri evde oluyor: Gevşek bir sandalye üzerinde uzanırken, elektrik süpürgesinin hortumuna takılırken vb.

Diğer önemli bir alan ise trafik. Çocuklar çok küçükten, yaya çizgilerini kullanmayı, kırmızı yanarken caddeye çıkmamayı, kaldırımlarda top oynamamayı öğrenmek zorundalar. Biz bu kuralları, kendi örnek oluşumuzla birlikte tekrar tekrar açıklamalı ve hatırlatmalıyız.

Hangi alanlarda kendimin ve çocuklarımın güvenliğine daha iyi dikkat etmeliyim?

Bazen camları silerken gevşek bir sandalyenin üzerine çıkıyor muyum?

Çocuklarım yanımda olmasına rağmen, karşıdan karşıya geçerken yaya çizgilerinin yan tarafından mı geçiyorum?

Çocuklarımın trafikten uzakta oynayabilecekleri bir yer var mı?

Cinselliğimi kendi istediğim şekilde yaşamak



Cinsellik çok kişisel bir şeydir. Her insan kendine özgü yaşar ve herkesin farklı gereksinimleri vardır. Seks bir görev olmamalı, haz vermelidir.

İyi bir cinsellik için güzel sözlere, küçük dokunuşlara, zamana, sadece eşimize karşı değil, kendimize karşı da ilgi ve saygıya ihtiyacımız vardır. Kendi istek ve ihtiyaçlarımızı dinlemezsek, bedensel ve ruhsal sağlığımızı koruyamama riskine gireriz.

Eğer eşimiz ve kendimiz birbirimize sadık kalıyorsak veya prezervatifle korunuyorsak, çift olarak aids hastalığına karşı korunuluyor demektir.

Cinselliğimi istediğim gibi yaşayabiliyor muyum?

Eşim ile cinsel isteklerim üzerine konuşabiliyor muyum?

Cinsel ilişki yoluyla geçebilecek hastalıklardan kendimi nasıl koruyorum?

Çocuklarımla cinsellik üzerine konuşabiliyor muyum? Ya büyüdüklerinde gebelik ve aids üzerine?

Eğer konuşamıyorsam bunu kim yapabilir?

Hastalıkları erken tanımak



Kadınlar düzenli olarak bir kadın doktoruna kontrol muayenelerine gitmelidirler. Kontrol muayeneleri sağlık sigortaları tarafından sigorta çeşidine göre yıllık veya 3 yıllık olarak ödenmektedir.

Kontrol muayenesi, cinsellik, gebelik ve cinsel ilişki yolu ile geçen hastalıklar üzerine olan soruların aydınlatılabilmesi için iyi bir imkandır.

Kadın doktoru, göğüs kontrollerini kendimizin nasıl yapabileceğini de gösterir. Kadınlar düzenli olarak göğüslerindeki olağandışı değişiklikleri kontrol etmelidirler.

Eğer hastalıklar erken teşhis edilirse daha iyi tedavi edilebilirler.

Düzenli olarak bir bayan doktoruna kontrolle gidiyor muyum?

Göğsümdeki olağandışı değişiklikleri anlayabilmek için, kendim kontrol etmeyi biliyor muyum? Bilmiyorsam, nereden bilgi alabilirim?

Eğer yerel dili iyi konuşamıyorsam, bu bilgiyi kendi dilimde, nereden ve nasıl temin edebilirim?

Tatminkar bir işe sahip olmak



İster ev hanımı ve anne olarak evde çalışıyor olalım, isterse bir işimiz olsun: Yaptığımızdan mutlu olma, sadece işin kendisinden değil, bizim işe karşı tutumumuza da bağlıdır. İşe özgüven ve enerji ile mi başlıyoruz? Sıkılıyor muyuz? Veya bunalıma giriyoruz ve bu iş boyumuzu aşıyor mu? İşimiz kabul görüyor mu?

Bir işe sahip olmak, tatminkar bir işe sahip olmak hiç de kolay değil. Bazen isteklerimiz ve gerçekler birbirlerinden uzaklaşırlar. Bu zor bir durumdur, ama buna kızmakla elimize birşey geçmez. İş piyasasında şansımızı nasıl arttıracığımızı düşünmek bize daha çok şey kazandırır. Belki yerel dilde bir kurs veya meslek eğitim kursu buna yardımcı olabilir.

• Şimdiki işimden memnun muyum?

• Evde veya dışarıda yaptığım işin kıymeti biliniyor mu?

• Şu anki uğraşımın hoşuma gitmesi için ne yapabilirim?

• İş dünyasında şansımı nasıl yükseltebilirim?

Rahat uyumak



Ertesi gün zinde kalkabilmek için insanların ne kadar uykuya gereksinimi olduğu kişiden kişiye değişir. Önemli olan, kişisel ihtiyaçlarımızı ciddiye almamız ve mümkün olduğunca gece-gündüz ritmimizi buna göre düzenlememiz.

Ruhsal gerilim, gürültü ve ışık rahat bir uyku çekmemizi engeller. Çok heyecanlı veya korkunç filmler de özellikle çocuklarda uykuyu olumsuz etkiler.

Düzenli uyku saatleri ve uyumadan önceki minik törenler sağlıklı bir uykuyu desteklerler. Bu hem çocuklar hem de büyükler için geçerlidir.

Sabah kalktığımda dinç oluyorum mu?

Yeterince uyuyabilmek için neleri değiştirebilirim?

Rahat bir uykuya dalmak ve deliksiz bir uyku çekebilmek için basit ne tür çareler biliyorum?

Çocuklarım yeterince erken yatağa gidiyor mu ve ertesi günü dikkatlerini toplamaları için gerekli uykuyu alıyorlar mı?

Saygı duyulmak ve şiddeti önlemek



Şiddetin bir çok çeşidi vardır: ruhsal, bedensel ve cinsel şiddet. Bir kimse doğrudan şiddete maruz kalmasa, sadece başka bir kişinin aşağılanmasına ve dövülmesine şahit olsa bile, şiddet insanı hasta yapar.

Yetişkinlerin sorunlarla nasıl başa çıktığını çocuklar çok iyi gözlemlerler. Eğer ana baba birbirleriyle tartışır ve kavga ederken dahi birbirlerine saygılı davranırlarsa, çocuklar da sorunları şiddet kullanmadan çözebileceklerini görürler.

Yetişkinler tarafından önemsenen ve saygı gösterilen çocuklar, başkalarına da saygı duyar ve sorunlarını yumrukla çözmeye çalışmazlar. Dayak, aşağılama ve tehdit birer eğitim yöntemi olamazlar.

Eğer kadınlar şiddete maruz kalırlarsa, İsviçre'deki büyük şehirlerde kadın merkezleri vardır ve kadınlar çocuklarıyla oraya gidebilirler.

Biri bana karşı saygısızca davranır, beni aşağılarsa nasıl tepki gösteririm?

Bir kız arkadaşım kocası tarafından dövüldüğünü söylüyorsa ne yaparım? Nereden yardım isteyebilir?

Çocuğum bana itaat etmezse ne yapabilirim?

Çocuklarım diğer insanlara saygılı davranmayı nasıl öğrenirler?

Kendinin ve daha doğmamış bebeğinin sağlığını düşünmek



İnsanın evreni araştırdığı bu çağda bile doğum olayı hala büyük bir mucizedir. Çocuğunun yaşama iyi başlaması için hamile kadının yapabileceği çok şey vardır. Kendisi sağlıklı besleniyorsa, yeterince hareket ediyorsa ve sigara ile alkolden uzak duruyorsa, aynı zamanda çocuğu için de iyi bir şey yapıyor demektir. Tüm hamilelik ve doğum süresince kadın, onu destekleyen ve ona güven telkin edecek kişilere gereksinim duyar. Bu yüzden bu süreci önceden iyi planlamakta yarar vardır.

Hamileliğim boyunca ve doğumda kim bana yardım edecek? Bu zamanda nelere dikkat etmeliyim?

Bölgede bulunan doğuma hazırlık kurslarından haberim var mı?

Ana ve baba danışmanlığı bana nasıl yardımcı olabilir?

Bağımlılık yapan maddeleri ve iletişim araçlarını dikkatli kullanmak



Yasal olmayan uyuşturucuların, alkolün ve tütün mamüllerinin sağlığa zararlı olduğunu hepimiz biliyoruz. Ancak ilaçlar da düşkünlük yaratabileceği gibi örneğin aşırı televizyon izleme, bilgisayar oyunları veya internet de insanı bağımlı kılabilir. Her ne tüketirsek tüketelim: İster kendimizde olsun ister çocuklarımızda, önemli olan ölçüyü kaçırmamaktır. Eğer tükettiğim bir şeyi aileden ya da diğer insanlardan saklamaya çalışıyorsam, o zaman bu bir alarm sinyali olmalıdır.

Çocuklarım hangi sıklıkta televizyon izliyor, bilgisayar oyunları oynuyor veya internette dolaşiyor? Ya biz yetişkinler?

Çocuklarımla bu konulara ilişkin nasıl kurallar kararlaştırabilirim?

Kendim tütün, alkol ve ilaçlar konusunda ne kadar ölçülüyüm? Eğer bu konularda zorlanıyorsam, nereden destek isteyebilirim?

Çocuklarımı sigara dumanından koruyor muyum?

Sağlık sorunları başgösterdiğinde doğru olan yardımı almak



Büyüklerimizin hastalıkları iyileştirme hakkında bildikleri günümüzde de geçerlidir. Ufacık bir üşütmede doktora koşmamız gerekmez, ama sağlık şikayetlerimiz olduğunda çok uzun zaman da beklememiz gerekir.

Güvenilir bir ev doktoru, bizi ve çocuklarımızı tanır ve ne zaman bir uzman doktora gitmemiz gerektiğini bilir.

Acil yardım hizmeti adı üstünde acil, çok ciddi ve yaşamsal tehdit oluşturan durumlardan sorumludur.

Ruhsal sorunlar için veya çocuklarımızla ilgili problemlerde bize yardımcı olabilecek uzman kişiler vardır. Zor bir durumda yardım arayan kimse, cesur olmalı ve sorumluluk bilinciyle davranmalıdır.

Hafif rahatsızlıklarda veya üşütmelerde kullanabileceğim basit doğal ilaçları tanıyor muyum? (Çay, sargı vs.)

Güvendiğim bir ev doktorum var mı?

Hastalık durumunda ne zaman eczaneye, ne zaman ev doktoruna, ne zaman uzman doktora ve ne zaman hastanenin acil servisine giderim?

Aile bireylerinin hastalıklarını ciddiye aldığım kadar kendi hastalıklarımı da ciddiye alıyor muyum?

Künye

- Fikir, Taslak ve Yapım ● Andrea Fuchs, *FemmesTISCHE*, Zürich Bürosu
- Fotoğraflar ● Ursula Markus ve Vera Markus, Zürich
- Metin ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- Taslak ve metinlerin oluşturulmasında emeği geçenler ● Ines Tsengas, *FemmesTISCHE* Zürich Oberland/Biel
- Çalışma Grubu ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, *FemmesTISCHE* Zürich Oberland
- Grafik ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- Basım ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
- Parasal Destek ● Bundesamt für Gesundheit BAG, „Göç ve Sağlık 2002-2007“ kapsamında destek
-  migesplus
- Fotoğraftaki kadınların çoğu *FemmesTISCHE* Zürich Oberland Projesi'nde sunucu olarak görev alanlardır.
- Herkese candan teşekkürler!
- Türkçe'ye çeviren ● Mesut Gönç

Göçmen Kadınlar için FemmesTISCHE

Kadın kadına sohbet

6 ile 8 kadın bir arkadaşlarının evinde toplanarak gündelik yaşamda karşılaştıkları sorunlar üzerine ana dillerinde sohbet ediyorlar. Değişik kültürlerden konularında eğitilmiş kadınlar masa toplantılarını yönlendiriyor. Katılım ücretsizdir. Farklı kültürlerden kadınların bir araya gelerek yerel dilde tartışabildikleri toplantılar da vardır. Konuşma genelde bir film gösterimiyle başlar.



www.migesplus.ch
Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmestische.ch
www.femmestische.ch