



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



Sağlıklı Bir Okul Yaşamı

Velilere Yönelik Bilgiler

Sevgili Ebeveynler

Hepimiz çocuk ve gençlerin sağlığına çok değer veriyoruz. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt, çocuk ve gençlerin sağlıklı gelişimini desteklemektedir.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst

Anaokuluna başlamaları ile çocukların günlük yaşamları değişikliğe uğrar. Anaokulunda ve sonrasında da okulda oldukça fazla zaman geçirirler. Öğretmenler ve bakıcılar için çocukların ve gençlerin okul ortamındaki sağlığı önem taşır. Sağlıklı beslenme, egzersiz, zindelik vb. gibi konular derslerde ele alınır ve günlük okul yaşamında tecrübe edilir.

Çocuk ve gençlerin sağlık sorunları olduğunda, bu sorunlar okula devam durumlarına tesir edebilir ve öğrenme kapasitelerini ve zindeliklerini etkileyebilirler. Erken teşhis, özenli bilgilendirme ve uygun önlemlerin alınmasının yanı sıra uzman destek hizmetleri de önem arz etmekte olup Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst biriminin görevleri arasındadır.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, anaokulundan başlayıp mezuniyete kadar, tüm okul yaşamı boyunca sağlık ile ilgili konularda çocuk, veli ve özel doktor arasında önemli bir bağ teşkil eder. Okul doktorları okul koşullarını iyi tanırlar ve başvuru mercii olarak siz velilere danışmanlık sunarak yardımcı olur ve çocuğunuzun sağlığını koruma ve geliştirme konusunda sizlere destek sunarlar.

Bu broşürde, sağlık muayenesinden danışmanlık olanaklarına ve aşılamaya kadar, okul doktoru tarafından sunulabilecek farklı hizmetleri tanıtılmaktadır. Buna paralel olarak, burada, çocuğunuzun sağlığını nasıl geliştirebileceğiniz konusunda birçok yararlı bilgi ve öneri de bulacaksınız.

Sizlere ve çocuklarınıza mümkün olduğunca tasarsız, sorunsuz ve her şeyden önemlisi sağlıklı bir anaokulu ve okul yaşamı dileriz.

Yayınlayan

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. Baskı 2016

Metin: Anja Jeger, Markus Ledergerber, Franziska Lizzi, Barbara Müller, Edda Paganoni, Theres Schaudt-Pulver, Katharina Staehelin, Monika Steuerwald, Elisabeth Suter Schwarzbarth, Ursula Waltisperg
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Tasarım: Stadtluft, Basel
Fotoğraflar: Maria Gambino, Basel

İçindekiler

	Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt Okul Sağlığı Faaliyetleri	6		Bilgilendirme, Danışmanlık ve Sağlık Desteği Veliler, gençler ve okula yönelik sunular	26
	Okul Sağlık Muayenesi Anaokulu / İlkokul / Ortaöğretim	10		Aşılar	30
	Görme Sağlığı	14		Baş Bitinden Kurtulun!	35
	İşitme Sağlığı	16		Çocuğum Hastalandığında Ne Yapmalıyım? Gündüz bakım evlerine, anaokuluna ve okula devama ilişkin esaslar	36
	Ağırlık, Boy, Beslenme Fazla kilo / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.	18		Doğru Okul Çantası	38
	Egzersiz	22		Ruhsal Sağlık	39
	Dil Gelişimi	24		www.gesundheit.bs.ch	40
	Sağlıklı Dişler	25		Önemli Adresler	42



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Okul Sağlığı Faaliyetleri

KID

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'in okul sağlığına ilişkin en önemli görevleri çocuk ve gençlere yönelik sağlık kontrolleri, sağlığın korunması ve geliştirilmesidir. Okul doktorları, veliler, çocuklar, gençler ve öğretmenlere, sağlık ve gelişim hakkında okulla alakalı tüm konularda rehberlik ve danışmanlık sunarlar.

Okul doktorları

Okul doktorları çocuk ve gençlerin sağlıklarını desteklerler ve bunu yaparken tüm genç nüfusu dikkate alırlar. Okul ile olan yakınlıkları ve uzun yıllara dayanan deneyimleri sayesinde okul koşullarını çok iyi tanırırlar ve çocuk ve gençlerin sağlık ve sıhhatlerini doğrudan okul ortamında ele alırlar. Aynı zamanda okulda sağlık desteği organizasyonuna katılırlar. Bu bağlamda okulun işletme doktorlarıdır.

Sağlık bölünemez. Öğrencilerin sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi ortak bir görevdir. Okul doktorları bu konuda çocuk, veli, okul, özel doktorlar ve diğer uzmanlar arasında önemli bir bağ teşkil ederler. Çocuk sağlığı ve gelişimi konusundaki kapsamlı bilgilerinin yanı sıra, kamu sağlığı konusunda da uzmandırlar. Proje çalışmalarına hakim olup diğer uzman birimler ile yakın işbirliğindedirler. Buna karşın okul doktoru tarafından yapılan sağlık muayenesi çocuk doktoru tarafından düzenli aralıklarla yapılan sağlık kontrolünün yerini almaz. Çocuğunuzun bir çocuk doktoru veya özel doktor tarafından takip edilmesi, çocuğunuzla ilgilenilmesi ve çocuğunuzun düzenli bir şekilde bir çocuk doktoru tarafından sağlık kontrolünden geçirilmesi önemlidir.

Okul sağlığı hizmetlerinde, çocuklar ve gençler birey olarak odak noktasıdır. İster anaokulunda okul sağlık muayenesi ya da okulda tamamlayıcı aşılama sırasında ister gençlere yönelik Genç Danışma Saati (Jugendsprechstunde) programı dahilinde yapılan bir görüşme sırasında olsun, çocuk ve gençlerin sağlığı en yüksek önceliğe sahiptir.

Okullarda koruma ve sağlık desteği alanında kapsamlı bir hizmet paketi olarak okul sağlığı çalışmaları

Okul sağlığı hizmetlerinden her biri birbiri ile bağlantılı kapsamlı bir hizmet paketinin bir parçası olup büyük bir şirketteki modern iş sağlığı hizmetlerine benzer. Okul doktorları bu bağlamda okulun işletme doktorudurlar.

Bu şekilde okul doktorları, örneğin okulda gerçekleştirilen sağlık kontrolleri çerçevesinde aynı zamanda çocuk ve gençlerin okul ile ilgili sağlık sorunları hakkındaki konularda sınıf öğretmenlerine danışmanlık yaparlar ve sınıf sunuları, ders materyalleri vb. gibi çeşitli sağlık destek programlarına ya da bulaşıcı hastalıklar ile başa çıkma kılavuzuna şahsen başvururlar. Farklı öğelerin birbirleri ile bu şekilde bağlantılı olması okul sağlığı faaliyetlerinin tipik özelliğidir.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst tüm çocuk ve gençler için fırsat eşitliğine ve sunduğu tüm programlara kolay ve düşük eşikli erişime önem verir. Okul sağlığı hizmetlerinin tamamı ücretsizdir.

Okul sağlığı hizmetleri esas olarak şunları içerir:

- ▶ Sağlık muayenesi
- ▶ Bilgilendirme ve danışmanlık hizmetleri
- ▶ Sağlığın korunması
- ▶ Aşılar
- ▶ Sağlık desteği
- ▶ Sağlık takibi

Çocuk, genç, veli ve okula destek amaçlı bilgilendirme ve danışmanlık hizmetleri

Okul doktorları okul sistemini ve çocuk ve gençlerin okul ortamındaki günlük yaşamlarını çok iyi tanırlar. Öğrenciler, veliler ve öğretmenler, sağlık ve okul ile bağlantılı konularda Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e başvurabilirler. Gerekirse okul doktorları, veli ve çocuğun yanı sıra okul ile özel doktorlar arasında da aracı işlevini yerine getirebilirler ve diğer kuruluşlar ile yakın işbirliğindedirler.

Sağlık ve zindelik için okul sağlık muayeneleri

Okul sağlık muayeneleri, sağlığa ilişkin anormallik ve risklerin, gerekli önlemlerin alınabilmesi için mümkün olduğunca erken tespit edilmesine yarar. Okul vasıtasıyla kapsamlı erişim sayesinde tüm çocukların okul sağlığı taramasından geçme olanağı bulunur. Okul doktorları çocukları tedavi etmezler ancak gerekirse yerel doktorlara ya da başka uzman birimlere yönlendirirler.

Bulaşıcı hastalıkların yayılmasının önlenmesi

Tüberküloz, menenjit, kızamık gibi belli bulaşıcı hastalık salgınlarında, hastalığın daha fazla yayılmasını engellemek üzere Kinder- und Jugendgesundheitsdienst tarafından gerekli adımlar atılır. Bulaşıcı hastalıklara dair sorular olması durumunda okul doktorları, velilerin bilgilendirilmesi ya da okuldan uzaklaştırma gibi gerekli tedbirlere dair bilgiler sunarlar. Daha fazla bilgiye www.gesundheit.bs.ch adresinden ulaşabilirsiniz.

Aşılamaya yolu ile korunma

Bulaşıcı hastalıkların önlenmesi Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'in en önemli görevidir. Okul sağlık muayeneleri, sekonder 1 sınıfındaki aşılamaya faaliyeti ve bireysel aşılamaya konsültasyonları çerçevesinde, aşılamaya hakkında bilgi sunma ve aşıların yapılması olanağı doğar. Okul sağlığı hizmetleri çerçevesinde gerçekleştirilen aşılamaya öğrencilerin eksik aşılarını tamamlar.

Okulda sağlık desteği

Okulda sağlık desteğine dair programlar beslenme, egzersiz, cinsellik, bağımlılık vb. gibi farklı sağlık konularına dair ders materyalleri, dersler ya da sunulardır. Gençlere özel www.mixyourlife.ch web sitesi ve gençlik dergimiz yaş grubuna ilişkin konular hakkında bilgi sunmaktadır. Okul doktorları Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen Basel-Stadt ağında aktif olarak görev alırlar.

Çocuk ve gençlerin sağlık durumlarının analizi

Çocuk ve gençlerin sağlık durumlarını değerlendirebilmek ve sağlıklarındaki sorunlu yatınlıkları teşhis edebilmek üzere sağlık verileri düzenli olarak toplanır, incelenir ve belgelenir. Sonuçlar sağlık raporlarında yayınlanır ve sağlık geliştirme ve koruma alanındaki projelerin planlama ve uygulamalarına aktarılırlar. Sağlık verilerinin çoğu okul sağlık muayenelerinden elde edilirler ve kantondaki çocuk ve gençlerin sağlığına ilişkin son derece güvenilir bilgiler sunarlar.



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt'a bağlı Medizinischen Dienste biriminin bir parçası olup, Prävention ve Sozialmedizin departmanları ile özellikle okullarda sağlık desteği alanında çok yakın işbirliği içersindedir. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst biriminde okul doktorlarının yanı sıra sağlık asistanları ve bir ortoptist çalışır.

Okul sağlık muayeneleri hastaliklariin onlenmesine yonelik erken teşhis tedbirleridir. Çocuk ve gençlerin sağlık ve zindeliğine hizmet ederler.

Çocuklariin sağlıklı gelişimi için okul sağlık muayenesi

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, ana okulunda, ilkokul 3. sınıfta ve 9. sınıfta olmak üzere Basel-Stadt kantonundaki okullarda okul sağlık muayenesi gerçekteşir. Bu taramaların hedefi, çocuğun sağlık gelişimindeki anormallikleri erken teşhis etmek ve gerekli tedbirleri almaktır. Dolayısıyla, örneğin çocuktaki görme bozukluğunu mümkün olduğuunca erken teşhis ve tedavi etmek önem arz eder.

Sağlık soru formu

Okul sağlık muayenesini en iyi şekilde düzenlemek üzere, velilere (anaokulunda, ilkokul 3. sınıfta) ve gençlere (9. sınıfta) önceden bir soru formu sunulur. Soru formunun doldurulması isteğe bağlıdır ve tüm bilgiler kesinlikle gizli tutulur. Ayrıca bu anketlerden elde edilen sonuçlar ile düzenli sağlık raporları hazırlanır. Soru formu ve araştırma sonuçları bizim tarafımızdan istatistiki açıdan anonim olarak değerlendirilir. Bu şekilde Basel'de yaşıyan çocuk ve gençlerin sağlığı hakkında değerli bilgiler elde ederek hedefe odaklı koruyucu programlar geliştirmek ya da mevcut programları uyarlayabilmekteyiz.

Veli bildirimleri

Tarama sırasında, çocukta ek bilgilendirme ve tedbirlere gerek duyulduğu tespit edilmesi halinde, veliler şahsi bir mektup yolu ile ya da telefon ile bilgilendirilirler. Gerekmesi halinde çocuk ya da genç, bir uzmana (örn. çocuk doktoru, göz doktoru vb.) yönlendirilir.

Verilerin korunması ve sağlık bilgilerinin gizliliği

Okul doktorları, sağlık bilgilerinin gizliliği ilkesine tabidirler.

Sağlık taraması sonuçları velilerin onayı olmaksızın üçüncü şahıslara aktarılmaz. Bazen, okul açısından önem arz eden sağlık hususları, örneğin gözlük ihtiyacı, öğretmen ile paylaşılabılır.

Okul Sağlık Muayenesi

Anaokulu / İlkokul / Ortaöğretim



Anaokulunda okul sağlık muayenesi

Anaokulunda okul sağlık muayenesi sırasında çocuklara anaokulu yöneticisi refakat eder. Sağlık asistanı ve okul doktoru daima 2-3 çocuğu bir arada muayene ederler. Çocuklar küçük gruplar dahilinde korkmazlar, zorluk çıkarmazlar ve doktor ziyaretini genellikle eğlenceli bulurlar.

Anaokulunun ilk yılında sağlık taraması:

- | | |
|--|---|
| ► Renk körlüğu ve mekansal görme dahil olmak üzere görme testi | ► Diş sağlığı kontrolü |
| ► İşitme testi | ► Dil gelişiminin ve duygusal gelişimin değerlendirilmesi |
| ► Boy ve ağırlığın ölçülmesi | ► Aşı durumunun kontrolü ve aşılama önerileri |
| ► Lokomotor sistemin ve kalp sağlığının değerlendirilmesi | |
| ► İnce ve kaba motor becerilerinin kontrolü | |

Göz kontrolü, görme bozukluklarının ya da şaşılığın tespitine yönelik özel eğitimli bir uzman olan ortoptist tarafından gerçekleştirilir.

İlkokul üçüncü sınıfta okul sağlık muayenesi

İlkokul 3. sınıfta öğrenciler sınıfları ve öğretmenleri ile birlikte ikinci okul sağlığı taraması için Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e gelirler. Kontrol bireysel olarak gerçekleştirilir. Bir sağlık asistanı ve okul doktorundan oluşan bir ekip aşağıdaki kontrolleri gerçekleştirir:

İlkokul üçüncü sınıfta okul sağlığı taraması:

- | | |
|---|--|
| ► Renk körlüğu dahil olmak üzere görme testi | ► Gerekmesi halinde ücretsiz ve velilere yazılı bildirim ile aşılama |
| ► İşitme testi | |
| ► Boy ve ağırlık ölçümü | |
| ► Aşı durumunun kontrolü ve aşılama önerileri | |

Sizin ya da çocuğunuzun istemesi halinde, okul doktoru ek muayene ya da görüşme de gerçekleştirir.

Orta öğretimde okul sağlık muayenesi

Orta öğretimde okul sağlık muayenesi 9. sınıfta gerçekleştirilir. Öğrenciler, yanlarında öğretmen olmaksızın Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e gelirler. Sağlık asistanı ve okul doktorundan oluşan bir ekip aşağıdaki kontrolleri gerçekleştirir:

Dokuzuncu sınıfta okul sağlığı taraması:

- Renk körlüğu dahil olmak üzere görme testi
- İşitme testi
- Boy ve ağırlık ölçümü
- Aşı durumunun kontrolü ve aşılama önerileri

Ortaokulda danışma ve bilgilendirme hizmetleri

Sağlık durumunda anormallikler olması durumunda ya da gencin isteği üzerine, araştırmanın ardından gençler ile örneğin bedensel gelişme, sağlık şikayetleri, beslenme ve egzersiz, stres ve başarı baskısı, cinsellik ya da alışkanlık yapıcı maddelerle başa çıkma gibi konuları görüşürüz. Kişisel bir görüşme sırasında okul doktorları bireylere yönelik bilgiler ve tavsiyeler sunar ve gençleri sağlıklı yaşam tarzı hakkında bilgilendirirler.



Okul sağlığı taraması, çocuklar ve gençlerin sağlığına önemli bir katkı sağlar. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'te sunulan tüm okul sağlığı ve aşılama hizmetleri ücretsiz olup isteğe bağlıdır. Personelimiz tıbbi gizlilik ilkelerine tabidirler.



Görme Sağlığı



Gözlerimiz son derece karmaşık duyu organlarıdır. Göze ışık geldiğinde, retinamızdaki duyu hücreleri uyarılır. Alınan bilgiler, beyne aktarılarak beyinde bir görüntünün oluşmasını sağlarlar. Mekansal (üç boyutlu) görebilmek için, her iki gözümüzün de görme gücünün iyi olması gerekir.

Sağlık taramaları

Görme netliği ve renkli görme hayatımızın ilk yılında gelişir. Günlük görme fonksiyonu aracılığıyla her iki gözün birlikte işleyişi ve bu şekilde de mekansal (üç boyutlu) görme gelişir. Bu gelişme onuncu yaşa kadar devam eder. Tam olarak gerçekleşmemesi halinde ve tedavi edilmemesi durumunda ağır görme bozuklukları oluşur.

Çocuğun genel gelişimi için de iyi bir görme gücü büyük önem arz eder. İyi görmeyen çocuklar, daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalırlar, okuma ve öğrenmede ya da hareketlerinde daha çok zorlanırlar ve bunun sonucunda da konsantrasyon güçlükleri ve göze batan davranış biçimleri oluşabilir. Her halükarda görme bozukluğunun teşhisi ve düzeltilmesi çok önemlidir. Bu sebeple gözlerin çocuk doktoru ya da göz doktorunun yanı sıra okul doktoru tarafından da düzenli kontrol edilmesi ihmal edilmemelidir.

Yaşamın erken evresinde düzeltilmemiş görme bozukluğuna sahip çocuklara dikkat

Şaşılık ya da bir gözün görüş netliğinde bozukluk zayıf gözün görmeyi öğrenememesine sebep olur. Sonucunda ilgili göz kör olur ve bu durum daha sonra gözlük ile de düzeltilemez. Burada zamanında en ideali beşinci sınıftan önce tedavi özel önem arz eder. Bu sebeple anaokulunda yapılan okul sağlığı taramasında özellikle gözler kapsamlı bir şekilde muayene edilirler.

Aşağıdaki durumlarda çocuğunuzun gözlerini muayene ettirmeyi geciktirmeyin...

- ▶ gözlerden biri ya da her ikisi olağandışı büyük görünüyorsa
- ▶ gözbebeklerinden biri siyah yerine grimsi görünüyorsa
- ▶ gözde kayma varsa
- ▶ çocuğunuz sık sık uygunsuz davranıyor, takılıyor, düşüyor ya da çarpıyorsa
- ▶ sık sık eliyle nesneleri kavrarken ısıkalıyorsa
- ▶ gözlerden birini ya da ikisini birden kısıyorsa, sık sık gözlerini kırıştırıyor ya da kafasını eğiyorsa
- ▶ kitap okumaktan hoşlanmıyor ya da kitabı yüzüne çok yakın tutuyorsa
- ▶ okuma ya da yazma güçlüğü çekiyorsa ya da okuyup yazarken çok çabuk yoruluyorsa
- ▶ sık sık baş ağrısından yakınıyorsa
- ▶ sık sık gözlerini ovuşturuyorsa, gözleri yaşlanıyor ya da yanıyor
- ▶ ailenizde görme bozuklukları mevcutsa



İşitme Sağlığı



Gözlerin yanı sıra kulaklarımız da ön önemli duyu organımızdır. Dili doğru öğrenebilmek, başkalarını iyi anlayabilmek ve çevremizde güven içerisinde olabilmek üzere iyi bir işitme duyusuna ihtiyacımız vardır. Bu sebeple, işitme problemlerinin erken tespit ve tedavisi önem arz eder.

Çocuk doktorunuz ve özellikle de okul doktoru tarafından düzenli olarak gerçekleştirilen muayeneler, çocuğunuzun iyi işitip işitmediğini tekrar kontrol etmek açısından çok önemlidir. Bir işitme problemi tespit edilmesi halinde uygun tedbirler alınabilir. Trafik ya da çok yüksek sesli müzik dinleme sonucu kulaklarımız sürekli gürültüye maruz kalırsa, işitme duyumuzu zorlarız ve bu da işitme problemlerine yol açabilir. İyi işitmeyen çocuklar ve gençler, genellikle bunun farkına kendileri varamazlar. İsviçre'de her on gençten birinde işitme yetisinde azalma vardır.

Çocuğunuzun ne zaman doktora muayene ettirmelisiniz:

- ▶ Çocuğunuzun kulakları sık sık iltihaplanıyorsa
- ▶ Dil gelişiminde ilerleme kaydetmiyorsa
- ▶ Yüksek seslerde uyanmıyor ya da korkmuyorsa
- ▶ Kendisine hitap edildiğinde hemen ya da hiç yanıt vermiyorsa
- ▶ Kızınız ya da oğlunuz okulda ya da öğrenmekte problem yaşıyorsa
- ▶ Çocuğunuzun çok az sosyal iletişim içerisindeyse ya da yalnız dolaşıyorsa
- ▶ Ailenizde işitme problemleri varsa

Kötü işitmenin sebepleri neler olabilir:

- ▶ Aşırı gürültü ile yüklenme
- ▶ İşitme kanalının tıkanması kulak kiri (Cerumen)
- ▶ Kronik orta kulak iltihabı
- ▶ İç kulakta enfeksiyon sonucu meydana gelen hasar (örn. kabakulak sırasında)
- ▶ Doğuştan işitme kaybı



Ebeveynler olarak şunları yapabilirsiniz

Günlük yaşamınızda, sizin ve çocuğunuzun yüksek gürültüye maruz kalacağı durumlardan kaçının. Kulak temizliği için kulak çöpü kullanmayın, bunlar kulakların tıkanmasına sebep olurlar ve kulak zarına zarar verebilirler. Kulak enfeksiyonlarını ciddiye alın ve doktor tarafından tedavi edilmesini sağlayın. Yüksek sesli oyuncaklar hususunda dikkatli olun: düdük, çocuk trompeti, havai fişek vs. işitme duyusuna kalıcı olarak zarar verebilirler. Çocuk ya da gençlerin çok yüksek sesle müzik dinlememesine özen gösterin. Bir günden uzun süren kulak çınlamalarının doktor tarafından değerlendirilmesini sağlayın.



Ağırlık, Boy, Beslenme

Fazla kilo / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.



Boy ve ağırlık, çocuk ve gençlerin normal gelişimine dair önemli kriterlerdir. Ölçüm ve büyüme eğrileri aracılığı ile yapılan değerlendirme, değerlerin normal aralıktaki bulunup bulunmadığının belirlenmesine olanak sağlar.

Boy

Boy ölçümü büyümenin değerlendirilmesinde önem arz eder. Bir çocuğun boyunun ne kadar olacağı, ebeveynlerinin boyları ile büyük oranda bağlantılıdır. Büyüme geriliği ya da aşırı büyümenin ardında ender olarak da olsa bir hastalık yatabilir.

Ağırlık

Ağırlık ölçümü günümüzde özel bir öneme sahiptir. Birçok çocuk ve genç fazla kiloludur. Yeme bozukluğu ile bağlantılı düşük kilo, ender rastlanmasına rağmen ciddi bir hastalıktır. Gençler fazla kilolu ya da düşük kilolu ise, okul doktoru tarafından danışmanlık hizmeti sunulur. Verilerin toplanması bize aynı zamanda Basel-Stadt'taki fazla kilo sorununu takip etme ve bu eğilime karşı önleyici projeler geliştirme ve uygulama olanağını sunar.

Rüebli, Zimt & Co.

Rüebli, Zimt & Co. ilkokullara yönelik beslenme konulu bir programdır. Rüebli, Zimt & Co. beslenme sunusunda çocuklar sağlıklı beslenmeye dair önemli unsurları oyunlar yolu ile öğrenirler. Bunun yanı sıra ilkokuldaki öğretmenlere derslerde yararlanabilecekleri ders materyallerini ve tahtadan bir beslenme piramidini içeren bir Rüebli, Zimt & Co. beslenme kutusu sunulur.

Sağlıklı vücut ağırlığı

Çocukluk dönemindeki fazla kilolar doğrudan ciddi sağlık problemlerini beraberinde getirmese de, erken yetişkinlik döneminde kalp-dolaşım hastalıkları, şeker hastalığı ya da eklem rahatsızlıkları gibi buna bağlı hastalıklara zemin hazırlarlar. Fazla kilo esas olarak enerji alımı (çok fazla enerji içeren gıdalar) ve enerji tüketimi (çok az hareket) arasındaki dengesizlikten doğar. **Bu sebeple, dengeli beslenme ve yeterli bedensel aktivite sağlıklı bir vücut ağırlığının en önemli öğelerini teşkil ederler.**

Sağlıklı Beslenme



Sağlıklı büyümek için çocukların dengeli beslenmeye ve yeterli miktarda sıvıya ihtiyaçları vardır. Günümüzün sunuları karşısında çocukları sağlıklı yemeğe teşvik etmek artık hiç de kolay değildir. Aşağıda bu konuda yararlı bilgiler ve bir kaç ana kural bulacaksınız.

Öğünlerin düzenli olması önemlidir

Çocuk ve gençlerin, gün boyunca dağılmış olarak, küçük ila orta büyüklükte öğünler almaları gerekir. Üç ana ve iki ara öğün idealdir. Yemek, diğer aile fertleri ile masada birlikte yenildiğinde keyif verir.

Kahvaltı ve Znüni – güne iyi bir başlangıç

Kahvaltı, uzun bir okul günü için gerekli enerjiyi sağlar. Çocuğunuz kahvaltı etmiyorsa, içecek bir şeyler verin ve yanına zengin içerikli bir Znüni (ara öğün) koyun. Znüni olarak, meyve, sebze ya da biraz peynir veya salamlı tam tahıllı ekmek uygundur. Aynı zamanda karışık kuruyemiş ya da küçük bir porsiyon tuzsuz fındık iyi bir alternatiftir.

Sağlıklı bir Znüni – Anaokullarında ZnüniBOX etkinliği

Anaokulunda ya da okulda iyi bir gün geçirebilmek üzere, sağlıklı bir Znüni özel önem taşır. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ve Schulzahnklinik Basel-Stadt her çocuğa anaokuluna başlarken bir ZnüniBOX ve sağlıklı Znüni konulu fikirler içeren bir broşür dağıtır.

Susuzluğu şekerli olarak gidermek

Susuzluğu gidermek üzere musluk suyu, şişe suyu ve şekerli çay en uygundur. İçeceklerin amacı ilk etapta sıvı ihtiyacını karşılamaktır ve içecekler mümkün olduğunca az şeker içermelidir. Limonata, buzlu çay ya da kola gibi şekerli içecekler uygun değildir ve çok nadir olarak içilmelidir.

Bolca sebze ve meyve

Sebze ve meyve mümkünse her öğünde tüketilmelidir. Günde beş porsiyon sebze ve meyve idealdir. En iyisi bölgede yetiştirilen mevsim sebze ve meyvelerinin tercih edilmesidir. Dondurulmuş sebze ve meyveler de besin maddesi içeriği açısından zengin ve uygundur.

Meyve ve sebze sevmeyen çocuklara yönelik öneriler

- ▶ Çocukların kendilerinin de hazırlayabileceği, ekmek ve peynir ile birlikte sunulan küçük meyve ve sebze çöp şişleri
- ▶ Lor peyniri ve taze baharatlardan yapılmış lezzetli bir sos ile birlikte sunulabilecek sizin hazırladığınız elle yenilebilecek yemekler (Şeritler halinde biber, havuç çubukları, mini domates vb.)
- ▶ İyi bir meyve salatası
- ▶ Süt iyi birlikte meyveli frappe halinde püre haline getirilmiş ya da doğal yoğurda katılmış meyveler

Patates, pirinç ve hamur işleri tok tutar

Hamur işleri, patates, pirinç ve ekmek dengeli bir beslenmenin temelini oluştururlar. Daha fazla besin maddesi içerdiklerinden ve daha uzun süre tok tuttuklarından tam tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Yemeklerin az yağlı olarak hazırlanmasına özen gösterilmelidir.

Süt ürünleri olmazsa olmaz

Süt, doğal yoğurt, peynir gibi süt ürünleri günde bir ya da iki kez yemek programına dahil edilmelidir. Bunlar bol miktarda kalsiyum içerirler ve kemik oluşumu ve sağlıklı dişler açısından önem taşırlar.

Sıkça et, balık ya da yumurta ve ölçülü miktarda salam, sosis gibi şarküteri ürünleri tüketimi

Vücuda demir gibi önemli besin maddelerini tedarik etmek üzere haftada bir ila iki porsiyon et, balık ya da yumurta tüketmek yeterlidir. Şarküteri ürünleri bol miktarda gizli yağ içerir ve bu sebeple ender olarak tüketilmelidir.

Az miktarda yağ, şekerleme ve tuzlu atıştırmalıklar

Sıvı ve katı yağların mümkün olduğunca tasarruflı kullanılmaları gerekir. Zeytinyağı, kabak çekirdeği yağı, fındık yağı ya da keten tohumu yağı gibi soğuk preslenmiş yağlar tercih edilmelidir. Şekerlemeler ve tuzlu atıştırmalıklar, bol miktarda yağ ve şeker içermelerine rağmen çok az besin maddesi içerdiklerinden ölçülü olarak tüketilmelidir.

+ Yemek yemeyi mümkün olduğunca keyifli kılmaya yönelik öneriler

Çocuğunuzun yemek pişirmeye, masayı kurmaya ve toplamaya yardım etmesine izin verin. Çocuklar besin ihtiyaçlarını kendileri değerlendirebilirler. Daha fazla yemek yemek istemediğinde çocuğunuzun zorlamayın. Çocuğunuzun tanımadıkları yemekler de sunun. Çocuklar taklit yolu ile öğrenir ve zaman içerisinde yeni şeylere alışırlar. Yemek eğitim aracı değildir: Çocuğunuzun yemek ile ödüllendirmeyin ya da cezalandırmayın. Gıda intoleransı ya da alerjisi şüphesi durumunda çocuk doktorunuz ile iletişime geçin.

Egzersiz

Egzersiz yolu ile zinde ve sağlıklı



Egzersiz ve oyun, çocuk ve gençlerin sağlıklı gelişmeleri ve sıhhatleri için temel gereksinimdir. Gençlerin her gün en az 1 saat egzersiz yapmaları gerekir, küçük çocukların egzersiz ihtiyaçları bundan çok daha fazladır.

Çocuklar ve gençlerin egzersiz yapabilmek için çok fazla şeye ihtiyaçları yoktur.

Onlara bu konuda yardımcı olun, zira düzenli egzersiz...

- ▶ motor becerilerini geliştirir
- ▶ iyi bir uyku sağlar
- ▶ strese karşı yararlıdır, ruhsal açıdan daha dengeli ve sosyal açıdan yetkin kılar
- ▶ öğrenmeye yardımcıdır ve okul performansına olumlu etki eder
- ▶ algıyı ve dil gelişimini destekler
- ▶ dengeli bir vücut duruşuna yardımcı olur ve kemikleri güçlendirir
- ▶ örn. fazla kilo gibi rahatsızlıklara karşı koruma sunabilir

Bütün gün boyunca bol egzersiz

Her yaş grubunda, çocuğun sağlıklı kalabilmek üzere egzersize ihtiyacı vardır. Okul yolunda, gündelik hayatta, boş zamanlarda, beden eğitimi dersinde, diğer okul aktivitelerinde ve spor klüplerinde bunun için fırsatlar vardır. Kendiniz ve çocuklarınız için günlük yaşamınızda her gün egzersiz yapabileceğiniz fırsatlar oluşturun, zira her türden egzersiz hareketsizlikten iyidir. Günlük yaşamda egzersiz yapmanın bin bir olanağı mevcuttur: örn. merdiven çıkmak, yürüyüşe çıkmak, ev işlerinde ya da bahçede yardımcı olmak.

Çocukları ve gençleri egzersiz ve spor faaliyetlerinde destekleyin. Açık hava aktiviteleri ile başkalarıyla birlikte yapabilecekleri aktiviteleri tercih edin, fakat diğer her türlü egzersiz de yararlı olacaktır. Çocuklar ve gençler gün içerisinde zamanlarının çoğunu zaten okulda ve ders çalışırken oturarak geçirdiklerinden özellikle boş zamanları hareket ederek geçirmek önemlidir. Bilgisayar, internet, televizyon, DVD, oyunlar ve akıllı telefonlar gibi elektronik medya da 1 numaralı hareket katilidir. Okul yolu da yayan olarak, kayak, scooter veya ilerleyen yıllarda bisiklet ile gidildiğinde düzenli olarak sağlıklı egzersiz yapma olanağı sunar.

İnteraktif ders saati SIT UP

14 yaşından büyük öğrenciler için «Sağlıklı sırt» konulu interaktif bir ders sunmaktayız. Bu derste şu konular sunulur:

- Omuriliğin biyolojisi ve oturma fizyolojisi
- Gerilen bölgelerinin tanınması ve gevşetme alıştırmalarının gösterilmesi
- Sırtı zorlamadan yük taşıma ve kaldırma
- Doğru oturma şekli ve olası yardımcı araçlar hakkında teorik bilgi
- Bilgisayar kullanım alanlarının kişiye göre ayarlanması

Konu görsel olarak sunulur ve bireysel yararlı bilgiler, pratik alıştırmalar ve kapsamlı bir dergi ile pekiştirilir.

Berber egzersiz yapmak eğlencelidir

Sportamt Basel-Stadt'da her yaş grubu için çok çeşitli egzersiz programları bulunur. Bu konuda daha fazla bilgiye www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler adresinden ulaşabilirsiniz



Veliler için yararlı bilgiler

Çocuk ve gençleri egzersiz yapmaya teşvik edebilmek için çok şey gerekli değildir.

Çocuğunuzun doğal hareket etme dürtüsünü destekleyin ve...

Oyun ve egzersiz arkadaşları olun

Berber bisiklet turları, yürüyüşler, top oyunları, yüzme gibi etkinlikler yapın

Ev işlerine ve bahçe işlerine tüm aileyi dahil edin

Uzun süreli oturma evrelerinin hareketli etkinlikler ile dengelenmesi de önem arz eder. Bu sebeple çocuklarınız ile birlikte günde ne kadar süre ile elektronik medya kullanılabileceğini kararlaştırın.

Egzersiz için de yeterli zaman kalması için genel olarak, anaokulu çocuklarının elektronik medyaya günde azami 30 dakika, okul çocuklarının azami 1 saat ve gençlerin azami 2 saat, ama daha da iyisi bundan da kısa vakit ayırmaları tavsiye edilir.

Dil Gelişimi



Dil insanlar için en önemli iletişim aracıdır. Bize çevre ile ilişki kurma, ihtiyaçlarımızı açıklama ve deneyimlerimizi paylaşmak olanağını sunar.

Dil gelişiminde anormallikler

Anaokulunda gerçekleştirilen okul sağlığı taramasında çocuğun dil gelişimi değerlendirilir. İyi duyan çocuklar da dil gelişiminde anormallikler sergileyebilirler. Bunlar genellikle vurgulama bozukluklarıdır (telaffuz hataları). Çocuk örneğin ıslıklı ünsüzleri henüz söyleyemez ya da «l» ve «r» seslerini karıştırır. Yaşa bağlı olarak tedavi için beklenilebilir. Ancak bir uzman (konuşma terapisti) tarafından kapsamlı bir muayene gerçekleştirilmesi önem taşır.

Tüm anaokulları ve okullarda, bu muayeneyi velilerin rızası ile gerçekleştiren konuşma terapisti bulunur.

Çok dilli çocuklar

İki ya da daha fazla dilli olarak büyüyen çocuklar için, ebeveynlerin evde çocukları ile anadillerinde konuşmaları önem arz eder. Günümüzde, anadillerini iyi bilen çocukların daha iyi ve hızlı Almanca öğrendikleri bilinmektedir.

- Çocuğunuzun, ona kitap okurken dikkatli dinlemediğini, şarkılara ve hikayelere ilgi göstermediğini ya da dil gelişiminde ilerleme göstermediğini fark etmeniz halinde, işitme yetisini test ettirmeniz gerekir. Çünkü çocuk dili sadece iyi işittiğinde öğrenebilir.

Sağlıklı Dişler



Dişler sağlık ve zindelik açısından büyük önem taşır. Sağlıklı dişler sadece iyi bir gelişmenin ve çiğneme fonksiyonunun şartı değildir, aynı zamanda ışıldayan bir gülümseme de sağlar.

Çürük önüne geçilebilir bir hastalıktır

Çürükler, belli bakterilerin ve şekerin ağız bölgesinde bir araya gelmesi ile oluşurlar ve dişlerde korulan «deliklere» sebep olurlar. Süt dişleri bile çürükler sonucu fazlaca hasar görebilirler. Bu hasarlar süt dişlerinin düşmesi ile bertaraf edilmezler, aksine çürükler kalıcı dişlere aktarılır. Yani küçük çocuklarda dahi iyi bir ağız hijyenine özen gösterilmesi önemlidir. İlk diş hekimi ziyareti çocuk iki yaşındayken gerçekleştirilmelidir. Basel-Stadt'ta yaşayan çocuklar, anaokulundan başlayarak 9. sınıfa dek her sene okulda diş taramasından geçirilirler.

Düzenli diş fırçalama yoluyla ağız hijyeni

Dişleri çürüksüz tutabilmek üzere, iyi bir ağız hijyeni gerekir. Bu, günde en az iki kez ana öğünlerden sonra dişlerin florür içeren bir diş macunu ile fırçalanması anlamına gelir. Ara öğünlerin şeker içermemesine dikkat edilmelidir. En uygun içecek su ya da şekersiz çaydır. Şeker, şeker içeren içecekler ve yemek artıkları yolu ile ne kadar uzun süre ağız boşluğunda kalırsa, dişlerin hasar görmesi ihtimali da o kadar artar. Önemli olan, çocuklarınıza yaklaşık 8 yaşına gelinceye dek diş fırçalamada yardımcı olmanız ve iyi bir örnek olma görevini yerine getirmenizdir.



Diş kazalarında ilk yardım

Çocuğunuzun, düşme ya da çarpma sonucu bir dişi düştüğünde, kırıldığında ya da sallanmaya başladığında, söz konusu diş kurtarılabilir.

Dişi asla kökünden tutmayın ve temizlemeyin.

Dişi ya da kırılan diş parçasını bir parça süt içerisinde, daha da iyisi bir diş kurtarma kutusu içerisinde nakledin (su nakil için uygun değildir).

Derhal diş hekiminizi bilgilendirin ya da Schulzahnklinik'e başvurun.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Bilgilendirme, Danışmanlık ve Sağlık Desteği

KID

Bilgilendirme ve danışmanlık faaliyetlerinin yanı sıra sağlık desteği de okul doktorlarının önemli ana görevlerindendir. Tıbbi bilginizin yanı sıra, çocuk ve gençler ile uzun yıllara dayanan deneyimimizi de sunmakta olup okul sistemi ve günlük okul yaşamını de iyi tanımaktayız.

Arzumuz, çocuk ve gençlerin yanı sıra ebeveynlerine de tüm anaokulu ve okul dönemi boyunca rehberlik etmek ve sorular veya sorunlarında destek sunmaktır. **Tıbbi, okulla ilgili ve sosyal konularda** öğrenciler, veliler, öğretmenler ve bakıcıları bilgilendirir ve koruyucu sağlık hizmetlerine ilişkin **ücretsiz sağlık konsültasyonları** sunarız. Bunu yaparken, sadece halihazırda mevcut sorunlara yardım edilmez, işimizin çok önemli bir unsuru da sağlık desteği yani sağlığın korunması ve geliştirilmesidir. Gerekmesi halinde şahsen Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e gelerek ya da telefon ile danışmanlık hizmeti alınabilmektedir.

Okullara yönelik sunular

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'in okul tarafından dahil edilebileceği veya duruma göre okul kurallarına dayanarak dahil etmek zorunda olduğu konular vardır.

► Muafiyet talebi

Bir öğrencinin sağlık sebepleri ile okuldan ya da beden eğitimi dersinden üç haftadan uzun bir süre boyunca muaf tutulmasının gerekmesi halinde, özel doktorun bir muafiyet talebi doldurması ve onay için Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e iletmesi gerekir. Üç haftaya kadar olan devamsızlıklar için esas olarak veliler mazeret bildirebilirler.

► Tıbbi Değerlendirme

Öğretmenlerin bir çocuk ya da gencin sağlığı ya da gelişimi hakkında endişeleri olması halinde, tıbbi değerlendirme hizmetinden yararlanılabilir. Burada tıbbi tedbir almak ya da Schulsozialarbeit, Schulpsychologische Dienst gibi başka birimlere başvurmak gerekip gerekmediği değerlendirilir.

Bu tür bir değerlendirme için en sık rastlanan sebeplerden biri **devamsızlıktır**. Öğrenciler sağlık sebepleriyle sık sık okuldan geri kalıyorlarsa, okul bu devamsızlığın değerlendirilmesi için Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e başvurabilir. Gerekmesi halinde münferit taraflar arasında arabuluculuk yapabiliriz.

Öğretmen ve bakıcılara yönelik sunular

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, okullar ve gündüz bakım evlerine bulaşıcı hastalıklar ve diğer sağlık konuları hakkında bilgi sunar. Farklı hastalıklara ilişkin olarak www.gesundheit.bs.ch adresinde gerekli ihtiyati tedbirler hakkında uzman bilgi sunan el broşürleri bulunur. Herhangi bir bulaşıcı hastalık salgınında (örn. tüberküloz, menenjit, kızamık vb.) özel tedbirlerin alınması gerekirse söz konusu tedbirler Kinder- und Jugendgesundheitsdienst tarafından yürütülür.

Velilere yönelik sunular

Veliler, sağlık ile bağlantılı okulla ilgili ya da sosyal konularda bize danışabilirler. Bireysel sağlık sorunlarında ilk danışılacak kişinin çocuk doktoru olması gerektiğinden, okul ile bağlantılı sağlık sorunlarında bizim tarafımızdan sunulan yardım genellikle münferit taraflar, yani veliler ve çocuk, okul ve özel doktor arasında aracılık işlevidir.

Gençlere yönelik sunular

Gençler sağlıkla, okulla ve sosyal konularla ilgili sorunlarında bize başvurabilirler, kendilerine telefonla, e-posta aracılığıyla ya da kişisel bir görüşmede bilgi ve destek sunabiliriz.

► Cinsellik Konusu

Gençler için cinsellik önemli bir konu olup birçok soru ve endişeye sebep olabilir. Kinden- und Jugendgesundheitsdienst gençlerin bedensel gelişim, aşk ve cinsellik hakkındaki sorularına ilişkin olarak, okul doktorundan bilgi alabildikleri **herkese açık Genç Danışma Saati** (offene Jugendsprechstunde) programını sunar.

- «Mix your Life» isimli sınıf programında 9. sınıf öğrencileri aşk, cinsellik, korunma vb. gibi konular hakkında uzmanlar ile görüşebilir ve soru sorabilirler. Bu programa eşlik etmek üzere programdan bağımsız olarak Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'ten temin edilebilecek bir broşür de verilir.

► Bağımlılık konusu

Basel'de yaşayan 9. sınıf öğrencileri arasında bağımlılık yapıcı madde tüketimi konusunda yapılan bir anket gençlik döneminde problematik alkol tüketiminin güncel bir konu olduğunu göstermiştir.

Burada **Tom & Lisa** Koruma Atölyesi devreye girer. Bu atölye, 14 ila 16 yaş arası gençlere yönelik olup Basel okullarında düzenlenir. Bu interaktif atölyenin amacı, gençleri alkol tüketiminin etkisi ve doğrudan tehlikeleri hakkında bilgilendirmek ve kendilerine risksiz alkol kullanımını öğretmektir.

► Gençlik dergisi ve web sitesi

Gençlere çeşitli konularda düşük eşikli ve hedef gruba yönelik bilgiler sunmak üzere, web sitemiz www.mixyourlife.ch ve her seferinde belirli konuları ele alan **Jugendmagazine** 100'ü aşkın sayfada egzersiz, beslenme, ruhsal sağlık, cinsellik, bağımlılık ve genel sağlık alanlarında çok sayıda sağlık konusu hakkında bilgi içerir. Halihazırda, aşağıdaki konular hakkında Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'ten ücretsiz edinilebilecek ya da www.mixyourlife.ch adresinden indirilebilecek dergiler yayınlanmış bulunmaktadır:

- **Gençlik dergisi «Hautnah»**
Cilt hakkında yararlı bilgiler
- **Gençlik dergisi «Eat fit»**
Sağlıklı besleme dergisi
- **Gençlik dergisi «Ohaa»**
Aşk ve cinsellik hakkında bilgiler
- **Gençlik dergisi «Sit up»**
Oturma ve sırt sorunları hakkında dergi
- **Gençlik dergisi «Flash»**
Bağımlılık konusu hakkında dergi
- **Gençlik dergisi «Relax»**
Stres ve ruh sağlığı konuları hakkında dergi

Eğitim alanlara yönelik sunular

Bir eğitim başlamadan önce mesleki eğitim hakkındaki kanton yasaları uyarınca Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'e eğitime katılanların sağlık değerlendirmesi gerçekleştirilir. Sağlık soru formu burada esas olarak sağlık kontrolünün yerine geçer ve bireysel konsültasyon sırasında doktor tarafından bu soru formu baz alınır.



Aşılar



Aşılar, çocuğunuzu ağır hastalıklara ve bu hastalıkların komplikasyonlarına karşı korumada en etkili tedbirlerdendir.

Yararlı aşı maddeleri sayesinde korkulan hastalıkların bir kısmına ve bu hastalıkların kısmen ciddi sonuçlarına bugün artık çok ender rastlanmaktadır. Ancak yetersiz aşılama durumunda bu hastalıklar her an yeniden daha sık ortaya çıkmaya başlayabilir ve çocuk ve yetişkinleri tehdit edebilirler.

Aşı hastalığı nasıl önleyebilir?

Bulaşıcı hastalıklara bakteriler ve virüsler gibi hastalık tetikleyiciler sebep olurlar. Bağışıklık sistemimiz hastalığın bulaşmasının ardından antikor adı verilen savunma maddeleri üretmek yoluyla bu tetikleyiciler ile savaşmaya başlar. Ancak normal yoldan bulaşma durumunda bağışıklık sisteminin reaksiyonu hastalığı önleyebilmek için çok yavaştır.

Aşılama yolu ile vücuda tehlikesiz, zayıflatılmış ya da neredeyse öldürülmüş hastalık tetikleyiciler verilir. Vücut bu şekilde hastalık ile enfekte olduğunu zanneder ve hasta olmadan antikor üretir.

Daha sonra hastalık gerçekten bulaştığında, vücutta zaten savunma maddeleri bulunduğu için hastalığın baş göstermesine karşı vücut başarılı bir şekilde direnebilir.

Aşıların tolere edilebilirliği

Aşının ardından bir takım yan etkiler ortaya çıkabilir. Ancak bu yan etkilere çok nadir rastlanır. İğne yerinde hafif bir ağrı, kızarma ya da şişme meydana gelmesi mümkündür. Çok daha ender olarak yorgunluk, baş ağrısı ve mide bulantısı görülür. Bununla birlikte bu belirtiler genellikle kısa bir süre sonra geçerler. Ağır yan etkilere son derece ender rastlanır ve aşının sağladığı yararlar bu risklerden çok daha fazla ağır basarlar.-

Çocuğuma hangi sıklıkta aşı yaptırmalıyım?

Çocukların çoğuna gerekli aşılar doğumdan sonraki ilk yıl içerisinde çocuk doktoru tarafından yapılır. Aşıların çoğunun, koruyucu etkinin devamının sağlanması için yaşam boyunca birçok kez tekrarlanması gerekir.

Okul sağlık muayenesi sırasında hangi aşılar yapılır?

Anaokulunda ve 9. Sınıfta gerçekleştirilen muayenelerde okul sağlığı ekibi aşı kartlarını kontrol eder. Bir çocukta herhangi bir aşının eksik olması durumunda, veli bilgilendirilir ve aşilar çocuk doktoruna tamamlanabilir.

3. sınıftaki sağlık kontrolü ve sekonder 1 sınıfındaki aşılamaya etkinliği çerçevesinde çocuklara Kinder- und Jugendgesundheitsdienst tarafından ücretsiz aşı yaptırılabilir.

Okul doktorları İsviçre resmi aşılamaya planının tavsiyelerine uygun olarak hareket ederler ve sadece bir aşı gerekli ise ve veliler yazılı olarak onay verdilerse aşı yaparlar.

Çocuklar ve gençler her Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ziyaretlerinde aşı kartlarını beraber getirmelidirler!



Çocuğumun hangi aşılar ihtiyacı var?

Bundesamt für Gesundheit (BAG), İsviçre'de önerilen aşıları her sene güncel aşılamaya planında duyurur.

Herkes için tavsiye edilen temel aşılar ve bireysel duruma göre ek olarak yapılabilen tamamlayıcı aşılar vardır.

Temel aşıların hepsini yaptırın ve çocuk doktorunuz ile çocuğunuz için hangi tamamlayıcı aşıları yaptırmanın mantıklı olduğunu görüşün.

Ya da www.sichimpfen.ch adresinden bilgi edinin.

Çocuğunuz için tavsiye edilen temel aşılar genel bakış

Çocuk felci (Polyomyelit)

Kinderlähmung

Polyomyelit virüsü enfeksiyonu tamamıyla farkına varılmadan veya kol, bacak ve solunum kaslarında ağır felçlere sebep olarak kendini gösterebilir. Son bahsedilen şekli eklem deformiteleri ve kas atrofisi ile birlikte ciddi uzun süreli sonuçlara ya da ölüme sebep olabilir. Bebeklikten okul yaşının sonuna dek temel aşılamaya olarak beş doz aşı tavsiye edilir.

Difteri

Diphtherie

Difteri son derece bulaşıcı bir üst solunum yolları hastalığıdır. Felç, akciğer iltihabı, boğulma veya kalp kası iltihaplanması gibi komplikasyonları olabilir. Bu aşının bütün bir ömür boyunca tazelenmesi gerekir.

Tetanoz

Starrkrampf

Tetanoz, vücuttaki yaralardan girebilen tüm dünyada yaygın bir bakteri tarafından taşınır. Solunum kaslarının felcine ve ölüme sebep olabilen kas spazmı ve tutulması olarak kendini gösterir. Günümüzde tetanozdan ölüm oranı %25'dir. Bu aşının bütün bir ömür boyunca tazelenmesi gerekir.

Boğmaca

Keuchhusten

Boğmaca son derece bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığı olup, güçlü, genellikle geceleri ortaya çıkan, nefessizlik ile beraber görülen öksürük krizleri ile kendini gösterir. Bebeklerde bazen ölümcül sonuçlanan nefes alamama krizleri görülebilir. Bu aşının yetişkinlik çağına dek tazelenmesi gerekir.

Kızamık

Masern

Kızamık son derece bulaşıcı bir viral enfeksiyon olup, haksız bir şekilde önemsiz bir hastalık olarak görülmektedir. Yüksek ateş, soğuk algınlığı belirtileri ve cilt döküntüsü ile başlar. Kızamık, vakaların çoğunda sorunsuz olarak iyileşir. Diğer bazı vakalarda ise, ölümcül sonuçlanabilen ya da kalıcı hasarlar bırakabilen akciğer iltihabı ya da beyin iltihabı gibi ağır komplikasyonlara yol açar. Sadece aşı güvenilir bir korunma sağlar. Kızamık aşısı Kabakulak ve Kızamıkçık (KKK aşısı) ile birlikte yapılır. İki doz gereklidir.

Kabakulak

Mumps

Kabakulak bulaşıcı bir viral hastalıktır ve kendini ateş ve kulağın ön ve altında bulunan tükürük bezlerinde ağrılı şişme ile kendini gösterir. Hastalık genellikle zarar vermeden geçer, ancak beyin zarı iltihabı ve beyin iltihabı, sağırlığa sebep olabilen iç kulak hasarları ya da ergenlik çağındaki erkek çocuklarda testis iltihabı gibi korkutucu komplikasyonları bulunur. Kabakulak aşısı kızamık ve kızamıkçık (KKK aşısı) ile birlikte yapılır. İki doz gereklidir.

Kızamıkçık

Röteln

Kızamıkçık enfeksiyonu genelde zararsızdır, cilt döküntüsü ile birlikte hafif seyreder. Kızamıkçık enfeksiyonu, ciddi deformitelere ya da düşüklere sebep olabileceğinden gebe kadınlarda özellikle tehlikelidir.

Kızamıkçık aşısı kızamık ve kabakulak (KKK aşısı) ile birlikte yapılır. İki doz gereklidir.

Varisella (Su çiçeği)

Varizellen

«Su çiçeği» olarak da adlandırılan varisella çok bulaşıcı bir viral hastalık olup, ateş ve tüm vücutta tipik, şiddetli kaşıntılı, kabarcıklı cilt döküntüsü ile kendini gösterir. Çocuklarda hastalık genellikle zararsızdır ve yaşam boyu koruma sağlar. Hastalık yetişkinlik çağında önemli ölçüde daha ağır ve komplikasyonlu geçtiğinden suçiçeği geçirmemiş gençlerin aşı yaptırması gerekir. İki doz gereklidir.

Hepatit B (Karaciğer iltihabı)

Hepatitis B

Hepatit B ciddi bir virüs hastalığıdır. Hepatit B virüsü en küçük miktarda dahi olsa kan ve diğer vücut sıvıları (örn. korunmasız cinsel ilişki) ile temas ya da iğne gibi kirli piercing/dövme aletleri yoluyla bulaşır. Hepatit virüsü karaciğere hasar verir ve ateş, sarılık, aşırı yorgunluk, iştahsızlık ve karın ağrısına yol açabilir. Bu hastalık belirtileri hafif ila güçlü şiddette olabilir. Karaciğer küçülmesi (siroz) ya da karaciğer kanseri gibi uzun süreli sonuçlarından çok korkulur. Hepatit B hastalığına karşı aşı, 11 ila 15 yaşları arasındaki tüm çocuklarda tavsiye edilir ve hastalığın bulaşmasına karşı en iyi korumayı sağlar.

İnsan papilloma virüsü (HPV)

Humane Papillomaviren (HPV)

HP virüsleri genital siğili, rahim ağzı kanseri ve diğer kanserleri tetiklerler. Rahim ağzı kanseri kadınlarda göğüs kanserinden sonra en sık rastlanan ikinci kanser türüdür. İnsan papilloma virüsü, kısaca HPV, nerdeyse tüm vakalarda rahim ağzı kanseri tetikçisi olarak rol almıştır. Virüsün taşınması cinsel ilişki yolu ile olur. Gençlerin 11 ila 14 yaş arasında, ancak kesinlikle ilk cinsel ilişkiden önce aşı olması gerekir. 15 ila 26 yaş arasındaki genç kadın ve erkeklere de aşı yaptırmaları tavsiye edilir. Aşı, bir kanton aşılama programı dahilinde örneğin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst'de yapıldığında ücretsizdir.

Baş Bitinden Kurtulun!



Baş bitleri sıkıntı verir ve bu bitlerden kurtulduğunuz kadar çabuk yeniden kaparsınız. Maalesef hayvanların kökünü kurutmak mümkün değildir ve bu sebeple insanların onlarla yaşamayı öğrenmesi gerekmektedir. Aile içinde baş biti görülen zamanı mümkün olduğunca kısa ve ender kılmak üzere, size birkaç yararlı bilgi sunacağız:

Yararlı bilgi 1 Baş biti istilasının hijyen ile hiçbir alakası yoktur. Her gün saç yıkamak baş bitine karşı koruma sağlamaz.

Yararlı bilgi 2 Baş biti doğrudan baş teması ile geçer. Baş bitleri sıçrayamazlar.

Yararlı bilgi 3 Salgını mümkün olduğu kadar kısıtlı tutmak üzere, ailenizde baş biti görüldüğünde derhal okulu, anaokulunu, ve aile ve arkadaşlarınızı bilgilendirin.

Yararlı bilgi 4 «Bitli dönemlerde» saçlarınızda haftada en az bir kez sirke (bit yumurtası) ve bit kontrolü yapın. Kepeğin tersine sarkeler saç yapışır ve kolayca çıkarılamazlar.

Yararlı bilgi 5 Canlı baş biti bulunduğunda sadece baş biti şampuanı kullanın. Önleyici tedavi bir işe yaramaz!

Yararlı bilgi 6 Saç bitlerine karşı çeşitli ürünler mevcuttur. Biz fiziksel etkiye sahip bir şampuan kullanmanızı tavsiye ederiz. Eczaneye danışın ya da www.lausinfo.ch adresinden bilgi edinin. Tedaviye ek olarak saçın haftada iki kez özel bir sirke tarağı ile taranması gerekir.

Yararlı bilgi 7 Yatak kılıflarının, elbiselerin, oyuncakların vs. temizlenmesine çaba harcamayın. Bu tür eşyalardan bit bulaşması mümkün DEĞİLDİR. Saç bitleri, ölümleri anlamına geldiğinden saçlardan ayrılmazlar. Baş biti saçtan düştüğünde yaşayamaz. Tarakları ve saç aletlerini 10 dakika boyunca sıcak (60°) sabunlu çözeltide bekletin.

Yararlı bilgi 8 Önleyici tedbirler: uzun saçların toplanması, yakın çevrenin bilgilendirilmesi, tüm aile fertlerinin bir sirke tarağı ile haftada bir kez kontrolü.



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst sorularınız için hizmetinizdedir.

Ya da www.lausinfo.ch adresinden bilgi edinebilirsiniz.

Çocuğum Hastalandığında Ne Yapmalıyım?



Hasta çocukların, en az 24 saatlik bir süreyi ateşsiz geçirene ve kendilerini tekrar iyi hissedene kadar evde kalmaları gerekir. Ayrıca, belli enfeksiyon hastalıklarında el broşürlerimizde bulabileceğiniz özel okuldan uzaklaştırma esasları (► bkz. kutu) geçerlidir.

Çocuklar hastalandığında, – gerekli olması muhtemel tıbbi tedavinin yanı sıra – tanıdık ev ortamına ve sevgi dolu bir bakıma ihtiyaçları olur. Özellikle ateşli çocuklar ancak kendilerini genel olarak iyi **hissettikten ve 24 saatten daha fazla bir süreyi ateş düşürücü ilaçlar kullanmaksızın ateşsiz** geçirdikten sonra tekrar gündüz bakım evine, ana okuluna ya da okula geri dönebilirler.

Kızamık, kızıl, kabakulak, boğmaca vb. gibi belli bazı bulaşıcı hastalıklarda çocuklar sağlık durumlarından bağımsız olarak belli bir süre boyunca, gündüz bakım evlerinden, ana okullarından ya da okuldan uzak tutulmaları gerekir. Kızamık durumunda bu durum sadece hasta çocuğu değil aynı zamanda çocuk ile yakın ilişkide olan çocukları ve kızamığa karşı yeterli aşısı ya da hiç aşısı bulunmayan çocukları da kapsar. Bu tedbirler hastalığın daha fazla yayılmasını engellemeye yarar.

Bazı bulaşıcı hastalık vakalarında diğer çocukların ebeveynlerini bilgilendirmek gerekli olabilir.

Bu şekilde bir yandan ebeveynlere hangi özel hastalık belirtilerine dikkat etmeleri gerektiği bildirilebilirken, diğer yandan soruları olması halinde ebeveynler vakit kaybetmeden çocuk doktoru ile iletişime geçebilirler. **www.gesundheit.bs.ch** adresinde sık rastlanan hastalıklara dair önemli bilgiler içeren el broşürlerini bulabilirsiniz.

Bakım gerektirmelerinden dolayı hasta çocuklar ebeveynler için ek bir yük yaratırlar. Mesleki sebepler dolayısıyla çocuğunuzun bakımı ile şahsen ilgilenememeniz halinde bu gibi durumlarda çocuğunuza kimin bakabileceğini vaktiyle düşünmeniz faydalı olabilir.

Çocuğunuzun aşı kartını eksik aşılardan gerektiğinde **tamamlanabilmesi** için **çocuk doktorunuza** düzenli olarak kontrol ettirin.



El broşürleri

El broşürleri, özel hastalıklar veya riskler ve bunların gündüz bakım evlerine, ana okullarına ve okula devamla ilişkin sonuçları hakkında hızlı ve doğru bilgiler sunarlar.

A kadar Augenentzündung dan Z kadar Zecken ye tüm konulardaki bu el broşürlerini **www.gesundheit.bs.ch** adresindeki web sitemizde Schulgesundheits başlığı altında bulabilirsiniz.

Doğru Okul Çantası



Doğru okul çantası düzgün sırt gelişimi ve trafik güvenliği açısından önemlidir. Bu sebeple okul çantası seçiminde belli bazı hususları dikkate almanız gerekir:

Yararlı bilgi 1

Okul çantası çocuğun ya da gencin hoşuna gitmelidir (mümkünse beraber seçilmelidir).

Yararlı bilgi 2

Okul çantasının kendi ağırlığı düşük olmalıdır (en fazla 1,2 kg) ve sırtta taşınmalıdır.

Yararlı bilgi 3

Okul çantası sağlam ve su geçirmez bir malzemeden olmalı ve yeterli sayıda reflektöre sahip olmalıdır.

Yararlı bilgi 4

Okul çantası çok ağır olmayacak şekilde sadece gerektiği kadar dolu olmalı ve vücut büyüklüğüne uygun olarak ayarlanmış olmalıdır.

Ruhsal Sağlık



Sağlık sadece bedensel sağlığı değil, aksine aynı şekilde dengeli bir ruhsal sağlığı da gerektirir.

Ruhsal sağlık

Çocukların ilk etapta, kendilerini güvenli hissedebilecekleri ve özgürce gelişebilecekleri tanıdık bir çevreye ihtiyaçları vardır. Buna özgürlüğün yanı sıra bir takım düzenler ve kurallar da dahildir. Yeterli miktarda dinlendirici uyku, dengeli beslenme, oyun ve hareket alanı her çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli temel unsurlardır.

Çocukları hayatın küçük ve büyük tüm yüklerine karşı hazırlamak üzere, onların kendilerine güvenmelerini ve değer vermelerini sağlamak büyük önem taşır. Çocuklar ciddiye alınmak isterler ve ilgiye ihtiyaçları vardır. Onlara daima sorunlarını dinleyen bir kulak sunun ve çözüm bulmalarına yardımcı olun.



Günlük okul yaşamına dair notlar

Dolu okul çantasının kaç kilo tutması gerektiği çocuğunuzun kilosuna bağlıdır.

Normal kilodaki çocuklar için:

Çocuk in kg	Çanta in kg	Çocuk in kg	Çanta in kg
24 kg'a kadar	3,0 kg	41-44 kg	5,5 kg
25-28 kg	3,5 kg	45-48 kg	6,0 kg
29-32 kg	4,0 kg	49-52 kg	6,5 kg
33-36 kg	4,5 kg	53 kg üstü	7,0 kg
37-40 kg	5,0 kg		

Çocuklarınızın sadece gerçekten gereken şeyleri taşımak zorunda kalmaları için öğretmenlere belli bazı kitap ve defterlerin okulda bırakılıp bırakılmayacağını sorun.

www.gesundheit.bs.ch web sitemizde, beslenme ve egzersiz, ruhsal sağlık, bağımlılık vb. gibi farklı sağlık konularına y6nelik faydalı bilgiler bulabilirsiniz.

www.gesundheit.bs.ch
Schulgesundheit başlığı altında şu konular hakkında bilgi edinebilirsiniz:

- ▶ Okul sağlık muayeneleri ve danışmanlık hizmetleri
- ▶ Farklı hastalıklara dair el broşurleri
- ▶ Okullara y6nelik şu konulara ilişkin sunular:
 - Beslenme
 - Cinsellik
 - Bağımlılığın 6nlenmesi

ve başka birçok konu hakkında yararlı bilgiler.

www.gesundheit.bs.ch

KID

Önemli Adresler



Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

(Yaklaşık 17 yaşına kadar)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB)

(16 yaşından itibaren)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25

Toxikologisches Institut

(Acil zehirlenme vakaları)

Notfalltelefon: 145
www.toxi.ch

Kinder- und Jugendpsychiatriische Klinik (KJPK) (18 yaşına kadar)

Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel
Tel.: 061 685 21 21

Universitäre Psychiatriische Kliniken Basel (UPK)

(18 yaşından itibaren)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4012 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upkbs.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Austrasse 67, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
E-Mail spd@bs.ch
www.edubs.ch/spd

Schulzahnklinik Basel

(16 yaşına kadar)

St. Alban-Vorstadt 12, 4052 Basel
Tel.: 061 284 84 84
E-Mail zkb-szk@bs.ch

Volkszahnklinik Basel

(16 yaşından itibaren)

Claragraben 95, 4005 Basel
Tel.: 061 686 52 52
E-Mail zkb-vzk@bs.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Triangel – Opferhilfe beider Basel

Şiddete maruz kalan çocuklar ve gençler için danışma merkezi
Steinenring 53, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
E-Mail triangel@opferhilfe-bb.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-Mail info@fabe.ch

Suchthilfe Region Basel

Mülhauserstrasse 113
4056 Basel
Tel.: 061 383 02 85

Telefon 143

(Ebeveynler için Yardım Hattı)

Tel.: 143
www.basel143.ch

Telefon 147

(Çocuklar ve Gençler için Yardım Hattı)

Tel.: 147
SMS: 147
www.147.ch

Diğer bağlantılar:

www.gesundheit.bs.ch
www.mixyourlife.ch
www.lausinfo.ch
www.ed.bs.ch
www.bag.admin.ch

Okul sağlığı taramaları ve Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt tarafından sunulan diğer hizmetler, çocuk ve gençlerin sağlık ve zindeliklerine önemli bir katkı sağlarlar. Çalışanlarımız sizi bu konuda bilgilendirmekten ve sorularınızı yanıtlamaktan memnuniyet duyacaklardır.

**Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel

Tel. +41 61 267 45 20
Fax +41 61 272 36 88
md@bs.ch

Çalışma saatleri

Pazartesi ila Cuma günleri

7.30 – 12.00

13.30 – 17.00

Okul tatillerinde

8.00 – 12.00

14.00 – 17.00

+41 61 267 45 20

www.gesundheit.bs.ch