



1. AMAÇ

Gıda güvenliğinin halk sağlığı üzerindeki etkilerini, gıda kaynaklı biyolojik ve kimyasal riskleri, bu risklere yönelik önlemleri ve yasal çerçeveyi kapsamlı olarak incelemek; ulusal ve uluslararası mevzuatı değerlendirerek güvenli gıda tüketiminin önemine dikkat çekmektir.



2. KAPSAM

Gıda güvenliği, üretimden tüketime kadar tüm süreçleri kapsar. Projemiz; riskler, önlemler, ulusal ve uluslararası yasal düzenlemeler ile gıda kaynaklı biyolojik ve kimyasal tehlikeler ele alınmıştır.



3. RİSKLER

BİYOLOJİK RİSKLER

- Bakteriler (Salmonella, E. coli, Listeria vb.)
- Virüsler (Norovirüs, Hepatit A vb.)
- Parazitler (Toxoplasma, Giardia vb.)
- Küf ve mantarlar

KİMYASAL RİSKLER

- Pestisit kalıntıları
- Ağır metaller (Kurşun, Cıva, Kadmium vb.)
- Gıda katkı maddelerinin aşırı kullanımı
- Veteriner ilaç kalıntıları
- İşleme sırasında oluşan kimyasallar



4. ÖNLEMLER

- Hijyen ve sanitasyon kurallarına uyum
- Güvenilir hammadde kullanımı
- Sıcaklık kontrolü ve uygun saklama koşulları
- Çapraz bulaşmanın önlenmesi
- Düzenli denetim ve analizler
- Tüketici eğitimi ve farkındalık
- Geri izlenebilirlik ve izlenilebilirlik sistemlerinin etkinliği

5. YASAL ÇERÇEVE



ULUSAL MEVZUAT

- 5996 Sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu
- Türk Gıda Kodeksi Yönetmelikleri
- Resmî Kontroller Yönetmeliği
- Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliği
- Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği



ULUSLARARASI MEVZUAT

- Codex Alimentarius Standartları (CAC)
- Avrupa Birliği Gıda Mevzuatı (AB)
- EFSA (European Food Safety Authority)
- FAO (Food and Agriculture Organization)
- WHO (World Health Organization)
- ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi



6. GIDA KAYNAKLI RİSKLERİN ETKİLERİ



Gıda kaynaklı hastalıklar; ishal, kusma, ateş, organ yetmezlikleri ve hatta ölüme yol açabilir.



Ekonomik kayıplara, üretim kaybına ve ticari itibarın zedelenmesine neden olur.



Toplumda güven kaybı ve yaşam kalitesinde düşüşe yol açar.



7. YÖNTEM



Kaynak Taraması

Grup çalışmaları şeklinde ulusal ve uluslararası resmi ve güvenilir kaynaklar taranarak sunum öncesi rapor oluşturuldu.



Sunum Hazırlığı

Elde edilen veriler analiz edilerek sunum içeriği hazırlandı ve sunum öncesi provalar yapıldı.



8. SONUÇ

- Gıda güvenliği; sağlıklı bireylerin ve sağlıklı toplumların temelidir.
- Risklerin bilinmesi ve doğru önlemlerin uygulanmasıyla güvenli gıdaya erişim mümkündür.
- Yasal düzenlemelere uyum, etkin denetim ve bireysel farkındalık sürdürülebilir gıda güvenliğinin anahtarıdır.
- Bu proje ile Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerine gıda güvenliği konusunda bilimsel ve güncel bilgiler sunulmuştur.



PROJE EKİBİ



- Ömer Talha ÇAPAR
- Yusuf Selim ÖZDEMİR
- Mehmet ŞİMŞEK
- Mehmet Baran KUZBUNAR
- Eyüp Ensar ACUN
- Ömer Faruk SERDAR

- Emre KAHVECİ
- Turhan Emre ÇAPRAZ
- Hacı Ali GÜLER
- Batu BAHAR
- Güven YILMAZ

DANIŞMAN



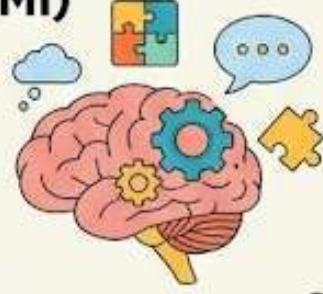
Prof. Dr. A. Çiğdem ŞİMŞEK



BİLİŞSEL GERİLİĞE GENEL BİR BAKIŞ VE İŞARET DİLİ KULLANIMI

1. BİLİŞSEL GERİLİK NEDİR? (TANIMI)

'Zihinsel işlevlerde ve uyum becerilerinde (sosyal, pratik, kavramsal) belirgin kısıtlılıklar olarak tanımlanır.'



2. NE KADAR SIK GÖRÜLÜR?



Dünya genelinde tahmini %1-3 oranında görülmektedir.



Ülkemizde ise bu sıklık %5,5 olarak saptanmıştır



3. BİLİŞSEL GERİLİKTE İŞARET DİLİ KULLANIMI



İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRME:

Sözel dil becerileri sınırlı olan bireyler için etkili bir iletişim aracıdır.



DİL GELİŞİMİ VE SOSYALLEŞME: Sosyal etkileşimi artırır, özgüveni destekler ve öğrenmeyi kolaylaştırır.



4. KAYNAKÇA

1. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). DSM-5 El Kitabı.
2. World Health Organization (WHO). (2021). World report on disability.
3. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (n.d.). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği.
4. Türkiye Engelliler Vakfı (TÜREV). Araştırmalar ve Raporlar.
5. Çeşitli bilimsel makaleler ve akademik kaynaklar.



KÜRESEL ISINMA

NEDENLERİ, ETKİLERİ VE ÇÖZÜMLERİ

“ Bugünün ihmali, yarının felaketidir. ”



GÜLHANE TIP FAKÜLTESİ

SSP4 / ÇEVRE / ALT GRUP-2

- İrem ŞEN
- Süeda MEŞE
- Sıla GÖZE
- Sudenaz YILDIZHAN
- Merve Nisa KARAGÖZ
- Ahmet Hamdi GÖĞÜŞ
- Doğukan TEKEREK
- Esmâ YÜKSEK
- Kerim ASLAN
- Hasan Batur ÖZEN

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Zehra ÇİÇEK



PROJE ADI

Küresel Isınma

PROJENİN AMACI

Küresel ısınmanın nedenlerini, çevresel ve sağlık üzerindeki etkilerini incelemek; bireysel ve toplumsal düzeyde farkındalık oluşturarak çözüm önerileri sunmaktır.

HEDEF KİTLE

- Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileri



PROJE UYGULAMALARI



Küresel ısınma ile ilgili bilimsel literatür taraması



Sera gazları ve iklim değişikliği mekanizmalarının incelenmesi



Türkiye ve dünya genelinde etkilerin analiz edilmesi



Halk sağlığı üzerindeki sonuçların değerlendirilmesi



Bireysel mücadele yöntemlerinin derlenmesi



PROJE ÇIKTILARI

- ✓ Küresel ısınmanın temel nedenleri ortaya konmuştur.
- ✓ Çevresel etkiler bilimsel verilerle açıklanmıştır.
- ✓ Halk sağlığı üzerindeki etkiler belirlenmiştir.
- ✓ Türkiye'de su krizi ve kuraklık riski vurgulanmıştır.
- ✓ Bireysel çözüm önerileri sunulmuştur.



PROJE UYGULAMALARI VE SONUÇLAR



Çevre grubu olarak "çevre farkındalığı etkinliği" kapsamında 6 alt grubun 3 ayrı günde sunumlarını seçilen hedef gruba sunacağı şekilde plan yapılmıştır.



Küresel Isınma ile ilgili sunum 30 Nisan 2026 saat 13:30'da (~ 20 dakika süreli) GTF Dönem 1 öğrencisi İrem ŞEN tarafından yapıldı.



Küresel Isınma grubu tarafından konuyla ilgili temelde 5 soru başlığı belirlendi.



Bu doğrultuda her grup bir başlık alacak şekilde ikişer kişilik küçük gruplar oluşturuldu.



Her iç grup kendi başlığına ait sunum hazırladı. Bu sunumlar birleştirilip tek bir sunum haline getirildi.



Ayrıca her grup e-afiş ve Tıbbiye Bülteninde yayınlanmak üzere derleme makale bölümünü hazırladı.



Her şey hazırlandıktan sonra son olarak Gülhane Sağlık Meslek Yüksek okulunda sunum sunuldu. Böylece öğrencileri küresel ısınmanın nedenleri, etkileri ve çözümleri açısından bilinçlendirme amacına ulaşıldı.





Gülhane Tıp Fakültesi Meme Kanseri Farkındalığı Sosyal Sorumluluk Projesi

AMACIMIZ:

- ✓ Sosyal sorumluluk grubu olarak toplumda en sık görülen kanser vakalarından biri olan meme kanseri konusunda toplumsal farkındalığı arttırmayı ayrıca bu kanserin ve tedavilerinin hastalar üzerinde çok fazla dile getirilmeyen ve toplumca bilinmeyen etkilerine dikkat çekmeyi amaçladık.
- ✓ Bireyleri kendi kendine muayene ile kendi vücutlarını tanımalarını sağlamayı, rutin tıbbi tarama alışkanlıklarına teşvik etmeyi ve "Erken teşhis hayat kurtarır." ilkesini baz alarak tanı süreçlerindeki korku bariyerini doğru bilgilendirmelerle aşmayı amaçladık.



Neler Yaptık?

Proje geliştirme sürecinde hastanemizin kemoterapi merkezine giderek meme kanseri hastalarından öyküleri, teşhis öncesi ve sonrası yaşadıkları problemler, hekim-hasta ilişkisi memnuniyetleri hakkında bilgiler aldık.

Meme kanseri hakkında genel bilgiler ve konuştuğumuz hastalardan topladığımız verileri içeren iki ayrı sunum hazırladık. Fakültemiz tarafından Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesinde gerçekleştirilen Kanserde Erken Tanı Hayat Kurtarır etkinliğinde bu sunumlarımızı sunduk.

Kampüs içerisinde kurulan stantlarda üniversite öğrencilerine bilgilendirmeler yaptık, merak ettikleri sorularını araştırma boyunca elde ettiğimiz bilgiler doğrultusunda cevapladık ve hazırladığımız broşürlerimizi dağıttık.



Danışman: Doç. Dr. Musa Barış Aykan

Hazırlayanlar: Zeynep Erva Kırılıoğlu, Bilgenur Memiç, Elif Bulut, Nezihe Yağmur Çelik, Işıl Sena Özkara, Enis Bera Koçyiğit, Gözde Elif Laçın, Talha Samet Kara, Ayşe Tuna, Zeynep Bilge Çalış

MİKROPLASTİK KİRLİLİĞİ

Kaynaklar, etkiler ve çözüm yolları



1 Mikroplastik Nedir?

- Boyutu 5 mm'den küçük sentetik plastik parçacıklardır.
- Birincil ve ikincil mikroplastikler olarak sınıflandırılır.
- Çevrede uzun süre kalabilir ve yaygın şekilde birikir.



2 Başlıca Kaynaklar

- Araç lastik aşınmaları
- Sentetik tekstil lifleri
- Kozmetiklerdeki mikroboncuklar
- Büyük plastik atıkların parçalanması



Primer ve sekonder kaynaklar

3 Çevresel Etkiler



Su ekosistemlerinde birikir



Canlılar tarafından yutulabilir



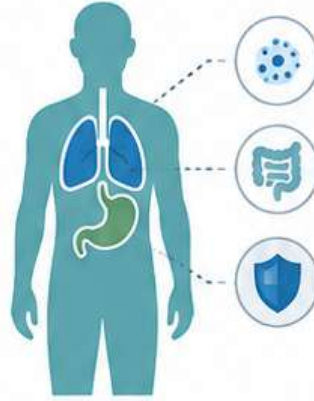
Besin zincirine taşınabilir



Denizler, göller, nehirler ve toprak etkilenir.

4 İnsan Sağlığına Olası Etkiler

Maruziyet başlıca gıda, su ve solunum yoluyla olabilir.



- İltihaplanma ve oksidatif stres
- Bağırsak bariyerinde bozulma
- Bağışıklık ve endokrin sistem üzerine etkiler
- Kesin hastalık ilişkisi için daha güçlü insan çalışmaları gereklidir

5 Çözüm ve Azaltma Yolları



Tek kullanımlık plastikleri azaltmak



Geri dönüşümü güçlendirmek



Cam, metal ve bez alternatifler kullanmak



Atık su arıtmada gelişmiş filtreleme



Mikroboncuk içeren ürünleri sınırlamak



Toplumda farkındalık oluşturmak



Sonuç

Mikroplastik kirliliği görünmez olsa da çevre ve insan sağlığı açısından önemli bir risktir. En etkili yaklaşım, kirliliği kaynağında azaltmak ve sürdürülebilir alternatiflere yönelmektir.





FARKINDALIK HAYAT KURTARIR: SERVİKS KANSERİ VE HPV FARKINDALIK PROJESİ

Yasin GÜVENTÜRK, Emre İRİZ, Gamze KUŞ, Kemal POLAT, Elifsu TOKER, Esmâ Gülben SUBAŞI, Buse SAYLAM, İpek Ayten AKINCI, Ayşenaz PEHLİVANGİL, Leyla Meriç DİKMEN, Azra AVANLIER, Gizem IŞIK SOLMAZ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi

Proje Amacı

Erken teşhis ve aşılamayla önlenebilir bir hastalık olan **serviks kanseri** hakkında, lise çağındaki genç kadınlarda erken dönemde farkındalık oluşturmaktır.

Yöntem

Ankara Keçiören'deki Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde gerçekleştirilen çalışma kapsamı:

- İki farklı oturumda interaktif sunular.
- Öğrencilerin sorularının yanıtlanması.
- Sunum öncesi ve sonrasında serviks kanseri, aşı, servikal smear ve HPV konusundaki bilgi düzeyleri ölçmek amacı ile anket düzenlendi ve sunum sonrası anket yenilenecek farkındalık düzeyindeki artış izlendi

Anket Sonuçları ve Veri Analizi

Analiz Parametresi	Ön Test	Son Test	Farkındalık Oranı
HPV-Kanser İlişkisi	%36	%69	%51.5
HPV Aşı Koruyuculuğu	%33	%89	%83.6
Smear Testi Bilinirliği	%11	%78	%75.3
GENEL FARKINDALIK SKORU	%26.6	%78.6	%70.1

Sunum İçeriği

Sunum içeriğimizi hastalığın fizyopatolojisi ve dünyadaki görülme sıklığı, virüsün yayılımı ve korunma yöntemlerinin önemi, HPV aşısının koruyuculuğu, KETEM birimleri, ücretsiz tarama testleri ve Smear testinin hayati önemi olarak belirledik

Sonuç ve Değerlendirme

Erken dönem tanı tedavi ile serviks kanserinin önüne geçmek aşılama ile hastalığın görülme sıklığının ve mortalitesinin azalacağı belirgindir. Yaptığımız anketlerle toplumun bilgi düzeyinin düşük olduğu ve eğitimlerle artırılabilirliği izlenmektedir. Bu nedenle bu eğitimlerin artırılması toplum sağlığı açısından oldukça faydalı görülmektedir.



SU KITLIĞI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR SU YÖNETİMİ

Su kaynakları, su ayak izi ve çözüm yolları

1 Suyun Önemi

- Su, yaşamın devamı için vazgeçilmezdir.
- İnsan vücudunun büyük kısmı sudan oluşur.
- Tarım, sanayi, enerji ve hane yaşamında temel kaynaktır.



2 Dünyada ve Türkiye'de Durum

- Dünya suyunun yaklaşık %2,5'i tatlı sudur.
- Kullanılabilir tatlı su miktarı sınırlıdır.
- İklim değişikliği, kuraklık ve nüfus artışı baskıyı artırır.
- Türkiye su stresi yaşayan ülkeler arasındadır.



Tatlı su çok sınırlı

3 Su Tüketiminin Başlıca Alanları



%70

Tarım:
en büyük pay



%20

Sanayi:
üretim ve
soğutma süreçleri



%10

Hane halkı:
içme, temizlik
ve hijyen



Türkiye'de tüketimin en büyük bölümü tarımda gerçekleşir.

4 Su Ayak İzi



Bir ürünün veya kişinin doğrudan ve dolaylı su tüketimidir.



Mavi su: yer üstü ve yer altı suları



Yeşil su: yağmur suyu



Gri su: kirlilik yükü

5 Çözüm Önerileri



Damla ve basınçlı sulama sistemleri



Gri su geri kazanımı



Akıllı sayaçlar ve kaçak tespiti



Sanayide arıtma ve yeniden kullanım



Sünger şehir ve yağmur suyu yönetimi



Evde bilinçli tüketim ve israfın azaltılması



Sonuç

Su, yalnızca tüketilen değil; korunması ve akıllıca yönetilmesi gereken ortak bir kaynaktır. Sürdürülebilir su yönetimi, gelecek nesiller için zorunludur.



YAŞLILARIMIZ İÇİN AKTİF YAŞAM VE FİZİKSEL HAREKET



1. EGZERSİZLE GÜÇLENİN!

Harekete Geçin,
Kaslarınızı Koruyun.



2. BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ!

Sosyal Bağlarınızı
Güçlendirin, Gençlerle
Tanışın.



3. KEŞFEDİN VE ÖĞRENİN!

Zihninizi ve Bedeninizi
Zinde Tutun.



PROJENİN ADI

Yaşlılarımız İçin Aktif Yaşam
ve Fiziksel Hareket



AMACI

Yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyerek yaşam kalitelerini artırmak; aktif ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmek.



HEDEF KİTLESİ

- 60 yaş ve üzeri bireyler
- Özellikle hareketsiz yaşam tarzına sahip yaşlılar
- Sosyal hayata katılımı sınırlı bireyler



UYGULAMALARI

- Haftada 2-3 gün grup egzersizleri (yürüyüş, germe, denge ve kuvvet çalışmaları)
- Sosyal etkinlikler ve gençlerle buluşmalar
- Sağlıklı yaşam, beslenme ve zihinsel aktiviteler atölyeleri
- Düzenli sağlık taramaları ve bilgilendirme seminerleri



PROJE ÇIKTILARI

- Katılımcıların fiziksel performansında artış
- Sosyal bağların güçlenmesi ve yalnızlık hissini azalması
- Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması
- Yaşam kalitesinde ve memnuniyette artış



AMACA ULAŞABİLİRLİĞİ

Düzenli uygulamalar, uzman iş birliği ve katılımcı odaklı yaklaşım sayesinde proje, hedeflerine ulaşabilir ve sürdürülebilir bir etki yaratabilir. Yerel yönetim, STK ve gönüllü desteği ile sürekliliği sağlanır.

♥ DAHA SAĞLIKLI, DAHA AKTİF, DAHA MUTLU BİR YAŞAM İÇİN BİRLİKTE!

ALTIN YILLARINDA BESLENME: FARKINDALIK, TARAMA VE REHBERLİK PROJESİ

Tıp Fakültesi 1. Sınıf – Sosyal Sorumluluk Projesi

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi – Geriatri Bilim Dalı

Danışman: • Uzm. Dr. Hatice Tuğba Yazır • Prof. Dr. Mehmet İlkin Naharcı

80 Katılımcı
71.2±5.8 Ortalama yaş (65–86)
%50 Kadın
Dahili Bilimler Poliklinik girişi

GİRİŞ

- Yaşlanmayla birlikte iştah azalır, tat ve koku duyusu değişir, kas kütlesi kaybı (sarkopeni) hızlanır.
- Yetersiz beslenme; düşme, kırık, enfeksiyonlara yatkınlık, hastaneye yatış riskinde artış, yaşam kalitesinde düşme ve mortalite artışı ile ilişkilidir.

“ Yaşlılarda beslenme bozukluğu sık görülür, ama ne yazık ki sıklıkla atlanır. Oysa erken fark edilirse önlenir.”

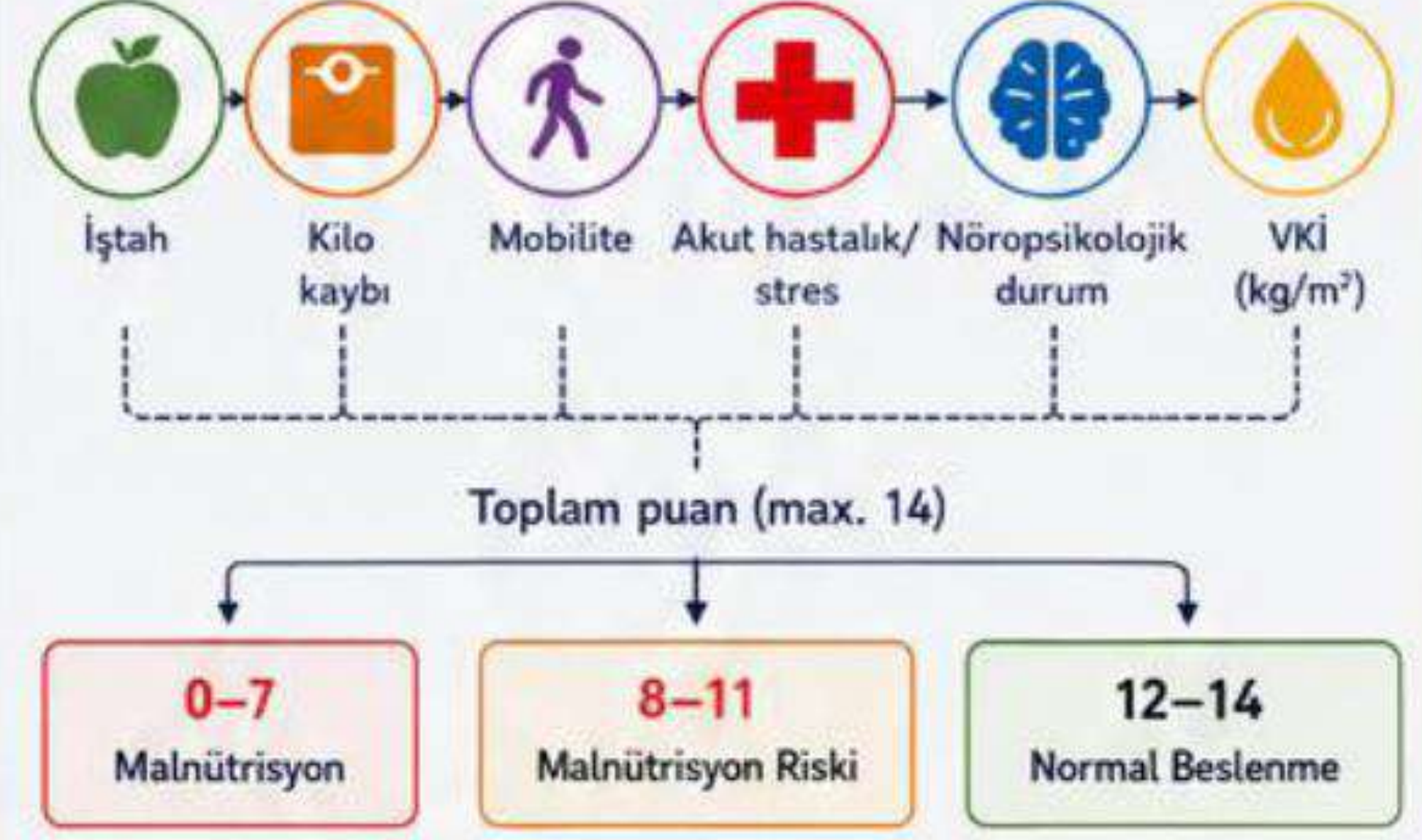


PROJE HAKKINDA (YÖNTEM)

Ne yaptık?	Beslenme durumlarını saptamak için MNA testi uyguladık ve sağlıklı beslenme rehberi dağıttık.
Kimlere?	65 yaş üstü, Dahili Bilimler Binası polikliniklere gelen hasta ve refakatçileri
Nerede?	Dahili Bilimler Binası Poliklinik girişi
Araçlarımız?	<ul style="list-style-type: none"> MNA kısa form (iştah, kilo kaybı, mobilite, akut hastalık/stres, nöropsikolojik durum, VKİ) (toplam maksimum puan 14 olup 7 ve altı malnütrisyon, 8–11 malnütrisyon riski, 12–14 normal olarak sınıflanmaktadır) Boy, kilo ölçümü (VKİ, kg/m²) – yaşlıda ideal VKİ 24–28,9 olarak alınmıştır. (2)
Ne dağıttık?	“Altın Yıllarınız İçin Sağlıklı Beslenme Rehberi”
Toplam kişi	80 hasta (MNA tamamlanmış)

Not: Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü olur formu alınmıştır.

MNA KISA FORM AKIŞI



Analiz: Tanımlayıcı istatistik (frekans, yüzde)

1. MNA BESLENME DURUMU (n=80)



Her 10 yaşlıdan 4'ünde yetersiz beslenme riski veya yetersiz beslenme mevcut.

Yaş ortalaması: 71.2±5.8 (min/max 65–86) | %50 kadın

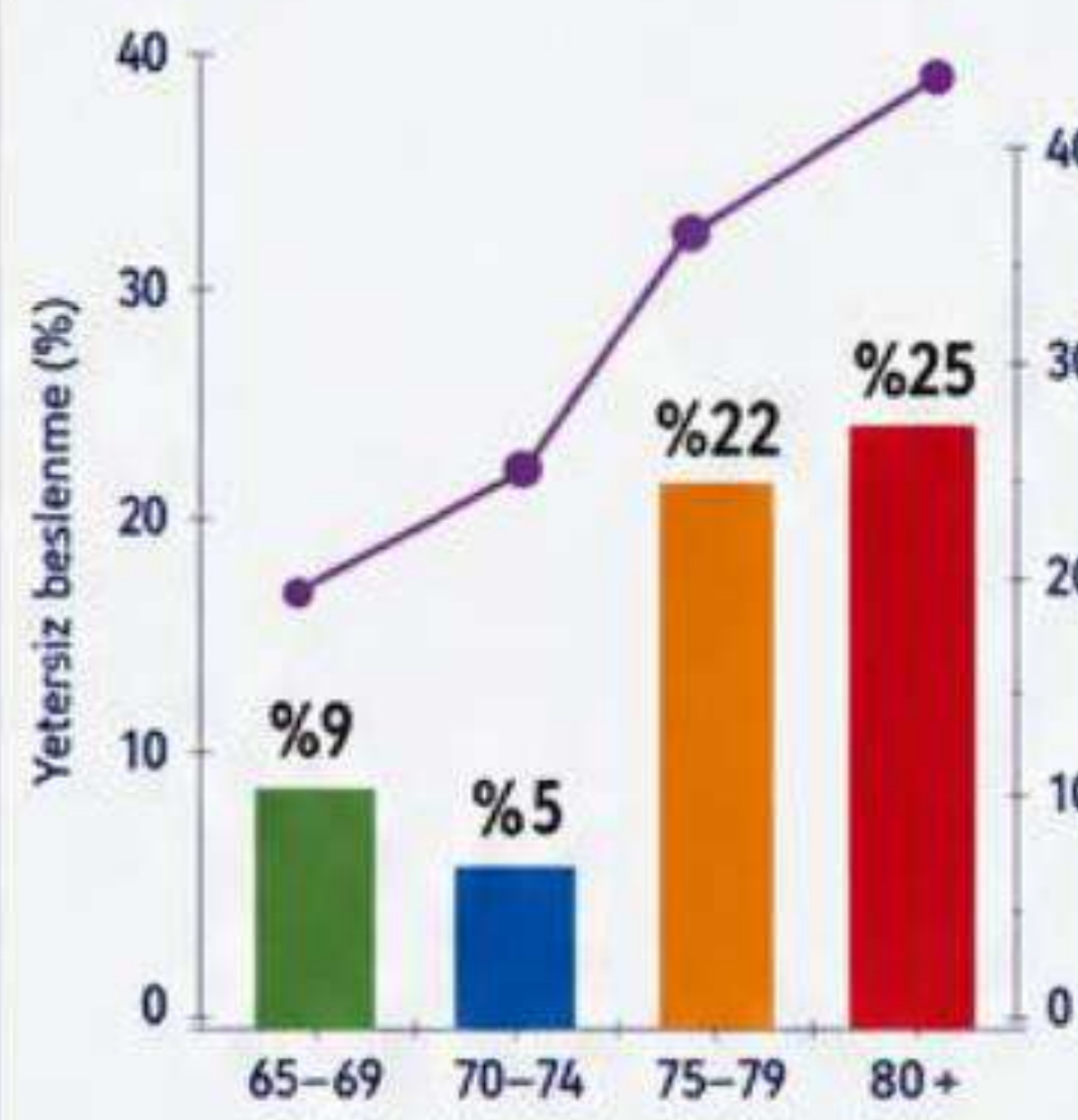
2. YAŞLIYA GÖRE VKİ (n=80)

ideal VKİ (65+ yaş): 24–28.9

VKİ Kategorisi	Sayı	%
Zayıf (<22)	13	%16
Hafif düşük (22–23.9)	13	%16
İdeal (24–28.9)	32	%40
Hafif fazla (29–31.9)	10	%13
Obez (≥32)	12	%15

Sadece %40'ı ideal VKİ aralığında. Üçte biri idealin altında, üçte biri de üstünde.

3. YAŞ GRUPLARINA GÖRE YETERSİZ BESLENME



Yaş ilerledikçe risk katlanıyor. 80 yaş üstü her 4 kişiden 1'i yetersiz besleniyor.

4. MALNÜTRİSYONLU OBEZ

Malnütrisyonlu ya da malnütrisyon riskii obez: VKİ ≥ 29 + MNA ≤ 11



Obez görünen her 3 yaşlıdan 1'inde beslenme bozukluğu var. Bir hasta kilolu görünüyor diye beslenmesi iyi demek değil. Kasları zayıf olabilir.

BİLGİLENDİRME REHBERİMİZ



- Yeterli ve dengeli bol renkli sebze meyve ve doğal yağ ve bakliyat zengin beslenme
- Proteinden zengin beslenme
- Minerallerden zengin beslenme
- İşlenmiş gıda, şeker, beyaz un, tuzu azaltma
- Hareket edin
- Yeterli sıvı tüketin

Altın Yıllarınız İçin Sağlıklı Beslenme Rehberi

SONUÇ OLARAK

Bu proje kapsamında 80 yaşlı bireye MNA testi uygulanmış olup, katılımcıların %40'ında beslenme riski veya yetersiz beslenme saptanmıştır. Riskin yaşla arttığı ve obez görünen her 3 kişiden 1'inde beslenme bozukluğu bulunduğu gösterilmiştir.

MNA, yaşlılarda beslenme durumunun değerlendirilmesinde etkili ve pratik bir tarama aracıdır. Rutin sağlık hizmetlerine entegrasyonu, malnütrisyonun erken tespiti ve önlenmesi açısından önemlidir.



PROJEYİ HAZIRLAYANLAR

Ahmet Efe Doğan
Arda Özkan
Umut Erdem Aydoğar
Ali Çakmak

Ali Hakan Koçyiğit
Hüseyin Kaan Yeniçay
Hüseyin Alp Çevik
Mehmet Şefik Beyazgül

Çağatay Başarır
Doğukan Efe Cengiz
Semih Ayberk Aşçı

65 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE SOSYAL AKTİVİTENİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

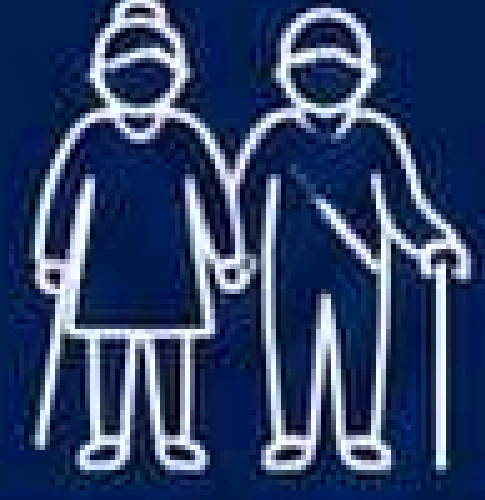


PROJE GRUBU (TIP FAKÜLTESİ DÖNEM 1 ÖĞRENCİLERİ)

Ozan SÖZEYATAROĞLU, Ahmet Yusuf UYSAL, Umut ÇATAL, Zeynep Hüma ÇAKMAK, Ant ÖKTEM, Mehmet Emin BÖLÜKBAŞI, Mehmet Melih BİLİRLİ, Mevlüt Emin AKDERE, Zeynep Zümra GÜLBAHAR, Eren Berat SELVİTOPU, Osman EKMEKÇİ

DANIŞMANLAR

Uzm. Dr. Cansu ATBAŞ
Prof. Dr. Mehmet İlkin NAHARCI
Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Gülhane Tıp Fakültesi



AMAÇ



Tıp Fakültesi Dönem 1 öğrencilerimizin, 65 yaş ve üzeri hasta grubuyla birebir iletişimde bulunarak, öğrencilerde yaşlılık, empati ve bütüncül bakım farkındalığını artırmak.



Geriatri kliniğinde aylık rutin olarak yapılan "Hayata Renk Katan Etkinlikler" hasta toplantılarına 3 ay düzenli olarak katılan kişilerdeki başlangıçta ve 3. ayda yaşam kalitesine bakarak değişim olup olmadığını ortaya koymak.



65 yaş ve üzeri bireylerde sosyal aktivitelerin yaşam kalitesine etkisini Türkiye bağlamında incelemek hem literatürdeki boşlukları dolduracak hem de ülke çapında yaşlı sağlığı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlamak.

ARAŞTIRMA TASARIMI VE SAHA SÜRECİ



Süreç: 3 Ay (Şubat - Nisan 2026)



Yer: SBÜ Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Geriatri Kliniği



Katılım: 65 yaş ve üzeri, bilişsel fonksiyonları yerinde olan gönüllü bireyler



Ölçüm Aracı: SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği

BULGULAR

SF-36 Alt Boyutlarına Göre Değişim Durumlarının Dağılımı

Değişken	Değişim Durumu	n (%)
Genel Sağlık Algısı	Azalma	3 (25,0)
	Stabil veya artma	9 (75,0)
Sağlıkta Değişim	Azalma	4 (33,3)
	Stabil veya artma	8 (66,7)
Fiziksel Fonksiyon	Azalma	5 (41,7)
	Stabil veya artma	7 (58,3)
Emosyonel Rol	Azalma	1 (8,3)
	Stabil veya artma	11 (91,7)
Sosyal Fonksiyon	Azalma	6 (50,0)
	Stabil veya artma	6 (50,0)
Ağrı	Azalma	4 (33,3)
	Stabil veya artma	8 (66,7)
Vitalite	Azalma	6 (50,0)
	Stabil veya artma	6 (50,0)
Mental Sağlık	Azalma	4 (33,3)
	Stabil veya artma	8 (66,7)

Veriler sayı ve yüzde [n (%)] olarak sunulmuştur.

HAYATA RENK KATAN ETKİNLİKLER

Programımız kapsamında katılımcılarla aylık olarak bir araya gelindi. Yapılan aktiviteler:



Müzik ve koro çalışmaları



Hafif fiziksel aktiviteler



El-göz koordinasyonu oyunları



Sosyal paylaşım ve çay saatleri

SAHA ÇALIŞMASINDAN GÖRÜNTÜLER



YAPTIĞIMIZ ANKET FORMU

SF-36 (Kısa Form-36) Yaşam Kalitesi Ölçeği

YONERDE: Aşağıdaki sorular sizin kendi sağlığını hakkındaki görüşünüzü, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve beklentilerinizi ölçmek için tasarlanmıştır. Lütfen sorulara mümkün olduğunca doğru şekilde yanıt veriniz.

1. Genel olarak sağlığınıza nasıl değerlendirdiniz?

Mükemmel Çok iyi İyi Orta Kötü

2. Bir yıl öncesine göre sağlığınıza şimdi nasıl değerlendirdiniz?

Bir yıl öncesinden... Biraz daha iyi Herman Herman aynı Biraz daha kötü Çok daha kötü

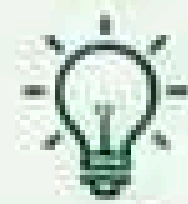
3. Aşağıdaki maddeler, gün içinde yapabileceğiniz bazı etkinliklerdir.

Her gün veya her hafta yaptığınız bu tür etkinlikleri yapma sıklığınız	Her zaman yaptığınız	Bazen yaptığınız	Hiç yapmadınız
Kendi bakımınızı yapma (yıkama, giyinme vb.)	1	2	3
Meydan çama	1	2	3
Ağır eşyaları kaldırma veya taşıma	1	2	3
Uzun mesafeler yürüyüş	1	2	3
Bir masa etrafında eğlence, diz çökme, çömelme	1	2	3
Bir saat hızlı yürüyüş	1	2	3
Bir miktar daha az yürüyüş	1	2	3
Kendi başınıza bir şey yapma veya giyinme	1	3	3

(Anket formu tam haliyle çalışmada kullanılmıştır.)

ÇALIŞMANIN SONUCU

65 yaş ve üzeri bireylerde sosyal aktiviteler yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu görülmüştür.



ÖNERİLER

- Geriatri kliniklerinde rutin sosyal etkinlik programları oluşturulmalı ve sürdürülebilir hale getirilmelidir.
- Tıp fakültesi öğrencileri bu programlara aktif olarak entegre edilmelidir.
- Yaşlı bakımında yalnızca medikal yaklaşım değil, psikososyal bütüncül müdahale modeli benimsenmelidir.
- Bu tür programların yaygınlaştırılması, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırırken sağlık sistemine yük getiren sorunların da önüne geçecektir.
- Türkiye genelinde benzer çalışmalar teşvik edilmeli ve ulusal yaşlı sağlığı politikalarına entegre edilmelidir.



"Yaşlı bireylerde yaşam kalitesini artırmada en güçlü ilaçlardan biri sosyal etkileşimdir."



BİRİNCİ BASAMAKTA, 65 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE BİLİŞSEL BOZUKLUĞUN TARANMASI VE SAĞLIKLI YAŞLANMA ÖNERİLERİ



Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Gülhane Tıp Fakültesi



Demans, öğrenme, hafıza, dil fonksiyonları, yürütücü işlevler, kompleks dikkat ve algılama gibi kognitif fonksiyonlardan en az ikisinin bozulmasıyla karakterize nörodejeneratif bir hastalıktır.



Özellikle yaşlı bireylerde bilişsel bozukluklar, çoğu zaman yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak değerlendirilip göz ardı edilebilmektedir. Bu durum erken tanının gecikmesine neden olmaktadır.



Erken dönemde yapılan bilişsel taramalar sayesinde;

- ✓ Hastaların daha erken bakım alması,
- ✓ Mental fonksiyonlarının daha uzun süre korunması,
- ✓ Günlük yaşam bağımsızlığının sürdürülmesi,
- ✓ Aile ve bakım veren yükünün azaltılması mümkün olabilmektedir.

AMAÇ



Tıp Fakültesi Dönem 1 öğrencilerimizin, 65 yaş ve üzeri hasta grubuyla birebir iletişimde bulunarak, öğrencilerde yaşlılık, empati ve bütüncül bakım farkındalığını artırmak.



Toplumda yaşayan geriatrik bireylerde demans riskini belirleyip, riskli bireyleri ilgili birimlere yönlendirmek.



65 yaş ve üzeri bireylerde sağlıklı yaşam önerilerinde bulunmak yoluyla toplum sağlığına fayda sağlamak.

Erken Tanı, Daha Sağlıklı Yarınlar



SSP2 / YAŞLILAR / ALZHEİMER PROJE GRUBU

Tıp Fakültesi Dönem 1 Öğrencileri:

Neslişah GENÇOĞLU, Hande ÜNLÜER,
Ömer Faruk SEZGİN, Elif Sonay YALÇIN,
Beren COŞGUN, Hacı Mehmet ALICI,
Erdem AŞIK, Mert Can ÇİFTÇİOĞLU,
Abdullah Serdar BAYINDIR, Hüseyin İSPİR,
Erenay Kayra DEMİR



Danışmanlar:

Uzm. Dr. Cansu ATBAŞ
Prof. Dr. Mehmet İlkin NAHARCI



ARAŞTIRMA TASARIMI VE SAHA SÜRECİ



Süreç: Nisan 2026



Yer: Aşağı Eğlence
Aile Sağlığı Merkezi



Katılım: 65 yaş ve üzeri,
bilişsel fonksiyonları yerinde olan
gönüllü bireyler

ASM'ye gelen hastalardan 65 yaş ve üzeri olanlara anketimizi uyguladık, ardından da sağlıklı yaşam önerilerimizi verdik.

PROJEMİZİN SONUÇLARI (BİLİŞSEL TARAMA SONUÇLARI)



DEMANS RİSK ORANI

%21,2



DEPRESYON RİSK ORANI

%50,9

VERDİĞİMİZ SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ

1



Zihinsel ve ruhsal sağlığını korumak için iş ve uğraşı ile meşgul olunmalıdır.

2



Düzenli fiziksel aktivite (egzersiz) yapılmalıdır.

3



Kaliteli ve düzenli beslenilmelidir.

4



Sosyal çevrenin desteği sağlanmalıdır.

5



Yeterli ve kaliteli uyku gereklidir.

6



Kişinin sahip olduğu hastalıklar düzenli takip ve tedavi edilmeli ve erken teşhis için kanser taramalarına yaptırılmalıdır.

7



Düzenli tıbbi kontrollere gidilmelidir.

8



Düzenli aşılar yaptırılmalıdır.

PROJEMİZİN SONUCU

- ✓ 65 yaş ve üzeri bireylerde bilişsel durum tarandı.
- ✓ Riskli bireyler tespit edilerek ilgili birimlere yönlendirildi.
- ✓ Katılımcılara sağlıklı yaşam önerileri sunuldu.
- ✓ Yaşlı bireylerde farkındalık oluşturuldu, öğrencilerde empati ve iletişim becerileri

Erken tanı ile
bugünü koru,
yarına umut bırak!



ÇOCUKLARDA BESLENME FARKINDALIĞI

"Süper Besin Dedektifleri" projesi, çocuklarda beslenme farkındalığını artırarak yanlış alışkanlıkları çocukluk çağında engellemeyi amaçlar. Birincil koruma prensibiyle, 140 ilkokul öğrencisine interaktif "Besin Dedektifi" eğitimi verilerek sağlıklı seçimler yapma becerisi kazandırılmaya teşvik edilmiştir.

ZEHRA NUR DEMİREL | MUHAMMET DEMİRCİ | MEHMET COŞKUN
NİL FAZLIOĞULLARI | MEHMET SURHAY ACEMBEKİROĞLU
MUHAMMED ÖZTÜRK | NUR BAHAR PALTACI | EMRE TOPRAK
ÖMER FATİH KAYMIŞ | BERRE NAS KILIÇ | KEREM KORKMAZ



GİRİŞ

Yanlış beslenme alışkanlıklarının çocukluk çağında engellenmesi, halk sağlığı için kritik bir birincil koruma adımıdır. Bu proje, çocukların kendi beslenme tercihleri üzerinde bilinçli şekilde söz sahibi olmalarını ve teorik bilgiyi eyleme dökerek sürdürülebilir alışkanlıklar kazanmalarını hedefler.

AMAÇ

Çocuklarda sağlık okuryazarlığını artırmak, gıda içeriklerini sorgulama yetisi kazandırmak ve eğlenceli materyallerle kalıcı bir davranış değişikliği oluşturmaktır.

UYGULAMA

Çalışma, Yalçın Eskiyaan İlkokulu'ndaki 140 öğrenciye yönelik pedagojik kriterlere uygun olarak tasarlanmıştır. "Besin Dedektifi" konsepti altında oyunlaştırma, interaktif sunumlar, quizler ve hikayeleştirme yöntemleri kullanılarak akran eğitimi modeli uygulanmıştır.



SONUÇ VE ÇIKARIMLAR

"Süper Besin Dedektifleri" projesi kapsamında gerçekleştirilen bu çalışma, tek oturumluk bir uygulama olmasına rağmen 140 ilkokul öğrencisinde besin etiketi okuma ve gıda içeriğini sorgulama konusunda somut bir farkındalık oluşturmuştur. Oyunlaştırma, hikayeleştirme ve rozet sistemiyle desteklenen interaktif eğitim modeli, çocukların odak süresini verimli kullanarak bilginin kalıcılığını artırmıştır. Veli ve öğretmen paydaşlığıyla okul bünyesinde sürdürülebilir bir iş birliği zemini hazırlanmış olsa da zaman ve kapsam kısıtları nedeniyle uzun vadeli davranış değişikliği izlemi yapılamamıştır. Bu durum, sağlık okuryazarlığı projelerinde aile katılımının ev ortamına entegrasyonunun ve uzun vadeli takip süreçlerinin kritik önemini birincil akademik çıkarım olarak ortaya koymuştur.



ÇOCUK AŞILARI VE FARKINDALIK

♥ Aşı hayattır, sağlıklı yarınlar içindir! ♥



PROJE GRUBU

Bariş Yıldırım
Tuna Han Selek
Hacı Ahmet Işık
Erdem Şen
Ceren Kıratlı
Betül Bulut
Yağmur Maşa
Hatice Uzun
Zülal Güzel
Poyraz Hovardaoğlu
Melek Zehra Ünalın



AMAÇ

Bu projenin amacı, çocukluk çağında uygulanan aşılardan önemi hakkında farkındalık oluşturmak, velileri bilgilendirmek ve çocukların sağlıklı bir geleceğe adım atmalarına katkı sağlamaktır.

Aşılardan pek çok hastalığa karşı çocukları korur, salgınları önler ve toplum sağlığını güçlendirir.



ETKİNLİKLER



VELİ BİLGİLENDİRMESİ

Aşılardan önemi, uygulanma takvimi ve yan etkileri hakkında velilere detaylı bilgilendirme yapıldı.



BROŞÜR HAZIRLANMASI VE DAĞITIMI

Çocuk aşılardan hakkında anlaşılır ve bilgilendirici broşürler hazırlanarak velilere dağıtıldı.



ÇOCUK ETKİNLİKLERİ

Çocuklarla boyama ve yüz boyama etkinlikleri düzenlenerek hem eğlenceli hem öğretici bir ortam oluşturuldu.



SONUÇ VE FARKINDALIK



Gerçekleştirilen bu etkinliklerle velilerin çocuk aşılardan konusundaki bilgi düzeyi arttı, farkındalık oluştu. Çocuklar ise eğlenceli aktivitelerle aşılardan önemini öğrendi. Toplumda aşı bilinci güçlendi ve sağlıklı nesiller için önemli bir adım atıldı.

“

**AŞI OL, SAĞLIKLI KAL!
GELECEĞİN İÇİN BUGÜNÜ KORU!** ♥

AŞILAR NELER SAĞLAR?



Hastalıklardan korur.



Salgınları önler.



Çocukların daha sağlıklı büyümesini sağlar.



Toplum sağlığını güçlendirir.



Geleceğe güvenle bakmamızı sağlar.



AŞI İLE KORU, SEVDİKLERİNİ KORU, TOPLUMU KORU! ♥



GERİATRİK İŞİTME

Farkındalık

Duymak, iletişimin; iletişim ise yaşamın anahtarıdır.



İşitme sağlığı, zihinsel sağlık, denge ve yaşam kalitesi için hayati öneme sahiptir.

1

**GÖRÜNMEZ
BİR ENGELDİR**



İşitme kaybı, fiziksel bir belirti göstermediği için fark edilmese zordur. Dışarıdan anlaşılabilir ve "dalgin" veya "ilgili değil" şeklinde yanlış anlaşılmalara neden olabilir. Farkındalık, bu gizli engelin ciddiyetini anlamakla başlar.

2

**SADECE SES
SEVİYESİ DEĞİL,
NETLİK SORUNUDUR**



Sorun, sesin şiddetinden ziyade netliğin kaybolmasıdır. "S, T, F, H" gibi sessiz harfler karşır, konuşmalar gürültüye dönüşür. Özellikle arka plan gürültüsünde iletişim imkansız hale gelir.

3

**SOSYAL
İZOLASYONA
YOL AÇAR**



Anlaşılmayan sohbetler yorucu hale gelir ve kişi zamanla sosyal ortamlardan çekilir. Yanlış anlaşılma korkusu ve mahcupiyet, kişiyi evine kapatır. Sosyal izolasyon, yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürür.

4

**BİLİŞSEL SAĞLIĞI
ETKİLER**



İşitme kaybı, beynin daha fazla enerji harcamasına neden olur ve zamanla bilişsel yetenekleri olumsuz etkiler. Tedavi edilmeyen işitme kaybı, demans ve Alzheimer riskini artırır.

5

**DENGE KAYBI VE
DÜŞME RİSKİ**



İç kulak dengeyi de kontrol eder. İşitme kaybı, çevresel farkındalığı azaltır ve dengeyi korumayı zorlaştırır. Bu durum, düşme riskini artırır. İşitme desteği, güvenli hareket etmeyi destekler.

6

**BAĞIRMAK
ÇÖZÜM DEĞİLDİR**



Bağırarak iletişimi zorlaştırır, tonu bozar ve gerginlik yaratır. Normal ses tonu, tane tane ve vurgulu konuşmak çok daha etkilidir. Göz teması kurmak, anlaşılma oranını %50'den fazla artırır.

7

**TEKNOLOJİ
ARTIK ÇOK KÜÇÜK**



Modern işitme cihazları küçük, estetik ve akıllıdır. Gürültüyü baskılar, sadece konuşmaya odaklanır. Bluetooth ile telefona ve televizyona bağlanarak kullanım kolaylığı sağlar.

8

**DEPRESYON
TETİKLEYİCİSİ
OLABİLİR**



Sosyal izolasyon, yalnızlık ve dışlanmışlık duygusu depresyona yol açabilir. İşitme desteği alan bireylerde özgüven geri gelir, hayata bağlanma ve mutluluk artar.

9

**ERKEN TANI
HAYAT KURTARIR**



İşitme kaybı erken teşhis edilirse, beynin konuşmayı anlama yetisi korunur. Yıllık işitme kontrolleri, erken müdahale ve cihaz başarısı için çok önemlidir.

10

**SABIR VE EMPATİ
EN ÖNEMLİ İLAÇTIR**



Sabır, anlayış ve empati ile yaklaşmak, iletişimin en güçlü yoludur. Nazikçe tekrarlamak ve anlamaya çalışmak, aile bağlarını güçlendirir. Sevgi ve anlayışla hiçbir engel iletişimin önüne geçemez.



DUYMAK, HAYATA BAĞLANMAKTIR.

Farkında ol, destek ol, birlikte duyalım!



İşitme sağlığını ihmal etmeyin.
Düzenli kontrolleriniz için bir uzmana danışın.



Sevgiyle konuş,
anlayarak dinle.

İÇ ORTAM HAVA KALİTESİ VE SAĞLIK

Grup: Sosyal Sorumluluk Programı 4 / Çevre

Danışman: Prof. Dr. Derya ÇAMUR

AMAÇ VE HEDEFLER:

Projenin amacı, iç ortam hava kalitesi konusunda farkındalık oluşturmak, iç ortam hava kirliliğinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasına katkı sağlamaktır.

Proje sonunda hedef grubun;

- İç ortam hava kirliliğinin nedenleri ve iyileştirme yöntemleri,
- Etkin havalandırmanın nasıl yapılacağı,
- Hasta Bina Sendromunun tanımı, nedenleri ve önleme yolları,
- Karbonmonoksit zehirlenmesinin bulguları ve alınacak önlemler hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir.

PROJE HAZIRLIK ÇALIŞMALARI:

- Grup toplantıları, literatür taraması, ödev hazırlama, proje başlığını belirleme, afiş konusunu belirleme, sunum taslağı hazırlama işleri ortak çalışması olarak tamamlandı.
- Proje kapsamında üç farklı uygulama planlandı:
 1. «Çevre Farkındalık Etkinliği» düzenlenmesi
 2. Afiş hazırlanması
 3. Köşe yazısı hazırlanması
- Uygulamaları gerçekleştirmek için işbölümü yapıldı, üç alt gruba bölünerek çalışmalar yürütüldü:
 - «Çevre Farkındalık Etkinliği» sunumu hazırlandı
 - Afiş hazırlandı
 - Köşe yazısı hazırlandı

PROJE UYGULAMALARI:

1. Çevre Farkındalık Etkinliği:

Çevre Farkındalık Etkinliği sunumunu başarıyla gerçekleştirdik.

Tarih : 21 Nisan 2026

Yer : Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu Selami Kemer Amfisi

Hedef Grup : Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileri

Katılımcı sayısı : Yaklaşık 120 öğrenci ve öğretim üyesi

2. Afiş Tasarımı:

- **Karbonmonoksit Zehirlenmesi** konusunda bir afiş tasarımı yaptık.
- Dijital afişin geniş bir kitleye ulaştırılmasını hedefledik:
 - GTF ve Gülhane Külliyesinde bulunan ekranlarda yayımlanabileceğini; GTF, diğer fakülteler ve rektörlük sosyal medya hesaplarında paylaşılabilmesini; GTF, diğer fakülteler ve Üniversite personeline toplu mail gönderimi yapılabileceğini düşündük.
- Hazırladığımız afişi uygun mecralarda paylaşılması için Dekanlığımıza gönderdik.

3. Köşe Yazısı Hazırlanması:

- «İç Ortam Hava Kalitesi ve Sağlık» başlıklı bir köşe yazısı hazırladık.
- Bu yazının Tıbbiye Bülteni'nde Genç Yazarlar Bölümünde yayımlanabileceğini ve böylece geniş kitlelere ulaşabileceğini düşündük.
- Hazırladığımız köşe yazısını yayımlanması için destek talebiyle Dekanlığımıza gönderdik.



SONUÇ VE ÖNERİLER:

- Proje aracılığıyla hedef gruba iç ortam hava kalitesi konusunda bilgi verilmiş ve farkındalık oluşturulmuştur.
- Özellikle etkin havalandırma ve karbonmonoksit zehirlenmesi konusuna odaklanılmıştır.
- Bu farkındalığın kalıcı davranış değişikliğine dönüşebilmesi için iç ortam hava kalitesinin korunmasına yönelik bilgilendirmelerin tekrarlanması, bu sırada günlük yaşama dönük ipuçlarının verilmesi, sosyal medyanın etkin kullanımı ve kurumlar arası işbirliğiyle projelerin sürdürülmesi yararlı olacaktır.

PROJE EKİBİ:

Rumeysa AY
Ecenaz DOĞANGÜN
Amadou JOBE
İremnaz OVACI
Deniz Ege ÖZCAN
Elif Nur ÖZDEMİR
Sude TANRIVER
Celal Berk TAPKI
Muhammed Emin UYAN
Beyza UZUN
Bayram YILMAZ