



Gesund

macht
Schule

Okulda sağlık – Kuzey Ren Tabipler Odası ve
AOK Rheinland'ın sağlık projesi

Anne babalara bilgi mektubu 3

Aşı – herkes için koruma

Aşılar, sağlık tedbiri olarak alınacak en önemli tedbirler arasında yer almaktadırlar. Aşılar, sıklıkla komplikasyonlara neden olan ve kısmen günümüzde bile uygun bir tedavi bulunmayan tehlikeli hastalıkların oluşmasını önlerler.

Federal Sağlık Bakanlığı tarafından görevlendirilen Daimi Aşı Komisyonu, her yıl en yeni bilimsel bilgilere dayanan bir aşı programı yayınlamaktadır.

Şu an geçerli olan aşı programı şu enfeksiyonlu hastalıklara karşı koruma sağlamaktadır: difteri, tetanos, boğmaca, çocuk felci, Hib bakterilerinin neden olduğu beyin zarları ve gırtlak iltihaplanması, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, suçiçeği ve Hepatit B, meningokoklar, pnömokoklar. Çocuğunuza bu aşılar çocuk ve gençlik doktorunda ücretsiz olarak yapılır.

Aşının başarılı olabilmesi için, sunulan aşıların tam vaktinde ve eksiksiz yaptırılması gerekmektedir. Bir aşı takvimi, tavsiye edilen aşı yaşı ve ayrı aşılar arasındaki asgari süreler hakkında bilgi vermektedir.

Vücudun yeterli miktarda antikor (savunma maddesi) üretebilmesi için aşıların temel bağışıklıktan sonra belirli zaman aralıklarında tekrarlanması gerekmektedir. Bu yüzden sonraki rutin muayenelerde aşı koruması tekrar tazelenmektedir. Tazeleme aşıları mümkün olduğu kadarıyla önceki son dozdan sonra 5 yıldan daha erken yapılmamalıdır.

Çocuğun bütün aşıları bir aşı karnesine kaydedilir. Böylece hem anne babalar hem de çocuk doktoru her zaman, çocuğun hangi hastalıklara karşı korunmuş olduğunu ve bir sonraki aşı tarihini görebilirler. Eksik olan temel bağışıklıklar bu şekilde görülüp en kısa zaman içinde yaptırılabilir.



Çocuğunuzun bir sonraki aşı tarihini (tazeleme aşısı) biliyor musunuz? Bilmiyorsanız aşı defterine bakınız veya çocuk ve gençlik doktorunuza sorun.



**Download
için aşı planı**

Güncel aşı takvimi Türkçe olarak Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezinin www.bzga.de internet adresinden indirilebilir.



Gesund

macht
Schule



Okulda sağlık

Kuzey Ren Tabipler Odası ve AOK Rheinland tarafından başlatılan *Okulda sağlık* projesi, ilkokullarda sağlığı teşvik etmeyi ve sağlık eğitimi amaçlamaktadır. Bu proje, çocuk sağlığı alanında okul, öğrenci, veli, doktor ve sağlık hizmetleri arasındaki müşterek çalışmayı teşvik etmektedir.

Bu müşterek çalışma ile okul hayatında sağlığa zararlı davranış şekillerine tüm tarafların dikkatinin çekilmesi ve sağlığı teşvik edici faaliyetlere motive edilmeleri amaçlanmaktadır.

Okullarda neden bir sağlık projesi:

Okula başlama muayeneleri, günümüzde çoğu çocuklarda bir nevi kronik ve psikosomatik hastalıkların olduğunu göstermektedir, örneğin:

- Allerjik tepkiler
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Ruhsal istikrarın zayıflaması
- Aşırı kilo
- Yemek yeme bozuklukları
- Kısmi verimlilik bozuklukları
- İskelet hastalıkları

Önleyici tedbirler ile bu hastalıkların bazıları azaltılabilir veya tamamen önlenir. *Okulda sağlık* programı, okul ve velilerin, çocukların refahı için harekete geçmelerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Okulda sağlık projesinin hedefleri

Bu faaliyetler çerçevesinde örneğin aşağıdakiler planlanmaktadır:

- Okulda, evde ve boş zamanlarda sağlık bilinci ile beslenme ve hareket davranışının teşvik edilmesi,
- Çocuğun kişilik gelişiminin güçlendirilmesi
- Sağlığı teşvik edici öğrenme ve çalışma ortamının yaratılması
- Ders ve veli çalışmalarının himaye edici doktorlar tarafından da desteklenerek sağlığı teşvik edici biçimde şekillendirilmesi
- Okul birliğindeki bütün üyeler tarafından okul ve çevresel ortamın sağlığı teşvik edici şekilde düzenlenmesi
- Okulun, sağlık konusunda işbirliği yapılan belediyedeki partnerlere ve sağlık hizmetlerine açılması



Rheinland bölgesinde ilgi duyan bütün ilkokullar ve veli temsilcileri, bu projeye katılmaya davet edilmektedirler. Katılan okullara aşağıdaki sağlık konularını uygulayabilmeleri için destekleyici taslaklar ve malzemeler verilecektir:

- İnsan vücudu / Doktorda
- Yemek yeme ve beslenme
- Hareket ve gevşeme
- Cinsel eğitim
- Müptelalığı önleme

Program hakkında daha ayrıntılı bilgi edinmek isteyen okullar ve veliler, aşağıdaki adrese ve telefon numarasına başvurabilirler:

**Ärzttekammer Nordrhein,
Kooperationsstelle
für Ärzte und Lehrer,
Tersteegenstr. 9,
40474 Düsseldorf**

**Telefon: 0211/4302-1378
E-Mail: sabine.schindler-marlow@
aekno.de**

Proje hakkında daha ayrıntılı bilgiyi aşağıdaki internet adresinden temin edebilirsiniz:

**www.gesund-macht-schule.de
www.eltern-machen-mit.de**