



Kıbrıs Türk Diyabet Derneği
Cyprus Turkish Diabetes Association



“Birlikte daha güçlüyüz”
“Together we are stronger”

DİYABET VE KUZAY KIBRIS'TAKİ DURUMU

Diyabet, herhangi bir nedenle kanda bulunan şekerin (glikozun) hücrelere girememesi neticesinde seviyesinin yükselmesi ile oluşan bir rahatsızlıktır. Genetik yanı olmakla birlikte çevre şartlarının etkisi ile de ortaya çıkmaktadır. Özellikle günümüzde oturarak hareketsiz yaşam ve yağlı, hazır gıdalarla beslenme ile oluşan aşırı şişmanlığın tetiklediği rahatsızlıkların başında diyabet gelmektedir.

Diyabet, bulaşıcı olmamasına rağmen, hızla yayıldığı ve toplumlara yayılan bir rahatsızlık olması nedeni ile Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun önerisi üzerine Birleşmiş Milletler tarafından "kronik hastalık" olarak tanımlanmış ve insülini bulan Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım, Dünya Diyabet Günü olarak kabul edilmiştir.

Kuzey Kıbrıs'ta 2008 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan taramada yetişkin nüfusta (20-80 yaş aralığı) % 11 diyabetli ve % 18 glikoz tolerans bozukluğu (gizli şeker) saptanmıştır. 1996 yılında yapılan taramada ise gizli şeker oranı % 13.5 idi. Gizli şekerli kişilerin bu denli yüksek bir rakama ulaşması çok ciddi bir problemdir. Diyabet, pahalı ve kontrol edilmezse komplikasyonları olan bir rahatsızlıktır.

Kuzey Kıbrıs'ta kalp ameliyatı geçiren hastaların %90'ı, gözlerinde lazer uygulaması gereken hastaların %95'i diyabetlidir. Diyabet; tansiyon, kolesterol, kalp, böbrek yetmezliği, körlük ve daha birçok hastalığın tetikleyici etmenidir. 2008 taramasında ortaya çıkan diyabetli olanların oranı ile gizli şeker olanların oranını toplarsak %29 gibi bir rakama ulaşırız ki, bu nerde ise her on kişiden 3 kişinin diyabetli olduğu anlamına gelir. Bunları aileleri ile düşünürsek toplumun en az %60'ı diyabetten dolayı rahatsızlık duymaktadır.

Çocuk ve gençlerde hızlı bir ivme ile yükselen şişmanlık ve obezite bir taraftan diyabeti tetiklerken, diyabetin geleceği hakkında da fikir vermektedir. Kıbrıs Türk Diyabet Derneği'nin 2005 ve 2007 yıllarında Kuzey Kıbrıs'ta gençlerde yapılan iki araştırmasında obez gençlerin oranının %11.3 ten %13.8'e, fazla kiloluların ise 14.8 den %18.1'e çıktığı saptanmıştır. 12-15 yaş aralığındaki gençlerde 2 yıl içinde obezite %11.3 ten %13.8'e yükselmiştir. En önemli bulgulardan biri de yaşların küçüldükçe obez oranlarının yükselmiş olduğudur. 2005 yılındaki araştırmada 16-17 yaş aralığında obez oranı % 5.1 iken 12-15 yaş aralığında %11.3 ve 7-8 yaş aralığında % 17.9 bulunmuştur.

DERNEĞİN MİSYONU

Diyabetli ve yakınlarının yaşam kalitesini yükseltmek ve diyabetsiz bir gelecek için çalışmaktır.

DERNEĞİN VİZYONU

1. Kişileri, diyabetin kısıtlamalarından özgür kılmak.
2. Herkese en kaliteli bakım ve bilgiyi sağlamak.
3. Cehalete ve ayrımcılığa son vermek.
4. Diyabete ve örgütlerine uluslararası bir anlayış kazandırmak.
5. Diyabetsiz bir dünya oluşturmak.

DERNEĞİN DEĞERLERİ

1. Diyabetlilerin çıkarlarını birincil kılmak.
2. Diyabet bilgisi sağlamada en iyi kaynak olmak.
3. İnsanların kendi kendilerine yardımcı olabilmeleri için, yardımcı olmak.
4. Herkesin farklılıklarını, değerlerini saymak ve takdir etmek.
5. Personelin ve gönüllülerin üstlendikleri sorumlulukları, yetenek ve becerilerini takdir etmek.
6. Şeffaf olmak.
7. Denetlenebilir olmak.
8. Adil olmak
9. Şövenizmin her türüne karşı olmak

**DIYABET SENİ DEĞİL,
SEN DIYABETİ KONTROL ET**

NELER YAPILMALI ?

DIYABETİN KONTROL ALTINA ALINMASINDA;

1. Diyabetlinin teşhis sonrası gerekli ilaçları kullanması.
2. Tıbbi beslenme tedavisi uygulaması. Doğru beslenmesi.
3. Diyabetli'nin egzersiz yapması.
4. Sürekli eğitim ile kendini geliştirmesi ve öğrendiklerini yaşam biçimi haline getirmesi.

Diyabetli ilk 3 konu arasında ömür boyu sürecek en iyi dengeyi kurmak durumundadır. Bu denge ile yaşam kalitesini yükseltip diyabetin komplikasyonlarından korunabilir. Bunun için dördüncü adım gereklidir. Diyabetli, sürekli eğitimle kendini geliştirmeli ve öğrendiklerini yaşam biçimi haline getirmelidir. Ülkemizde diyabetlinin eğitilmesi üzerine, Sağlık Bakanlığı'nın her hangi bir programı yoktur. Diyabet teşhisi konan kişilerin, hastanede yattıkları sürede veya kontrol için gittiklerinde doktor, hemşire ve diyetisyenden alabildikleri eğitim desteği yeterli değildir.

Doğru beslenme ve egzersizin yaşam biçimi haline getirilmesi, bir çok rahatsızlığın ortaya çıkmasını önleyebilir veya geciktirebilir. Yapılması gereken diyabete ve diyabetin komplikasyonlarına karşı toplumsal duyarlılığın artırılması yönünde çalışmalar yapmak, insanları uyarmak ve bilinçlendirmektir. Toplum, şişmanlığı önlemek amacıyla, yaşam biçimi değişikliği yönünde teşvik edilmelidir.

Yasal düzenlemelerle yaşam biçimi değiştirilmesine destek olunmalıdır. Satılan gıda maddelerinde etiketleme işlemi, tüketicuyu bilinçlendirecek ve seçme hakkı tanıyacak şekilde olmalı ve okunabilmelidir. Bilinmeyen farklı isimlerle, okunamayacak kadar küçük ve parlak renkler içinde, görünmeyecek yazılarla formalite tamamlanmamalıdır.

Derneğimiz bu amaçla vardır. Misyonumuz; diyabetlinin yaşam kalitesini yükseltmek ve diyabetsiz bir dünya kurulması için çalışmaktır. Diyabetlinin sürekli eğitilmesi yanında, toplumun da diyabete karşı duyarlılığının artırılması ve yaşam tarzı değişikliğine yönelmesi sağlanmalıdır. Sağlık Bakanlığı'na ve Eğitim Bakanlığı'na görev düşmektedir. Yazılı, görsel ve sözlü medya bir program çerçevesinde kullanılmalıdır. "Diyabet eğitimlerinin" hazırlanacak program çerçevesinde okullarda, hastane ve sağlık ocaklarında tüm kesimlere ulaştırılması sağlanmalı ve bu uygulama sürekli olmalıdır.

DIYABETİNİ KONTROL ET, KALBİNİ KORU

“BASIM YAYIM” İŞLERİMİZ

Derneğimiz, diyabetle ilgili konuları işleyen, diyabetin önemini anlatan, diyabetle baş edebilmeyi öğreten yayımlar da yapmaktadır. “ŞEKERLİ YAŞAM” dergisi bunlardan biridir.



Obezite önemli bir sağlık sorunudur ve özellikle Tip 2 diyabetin nedenlerinin başında gelmektedir. Bundan hareketle “GENÇLİĞİN BESLENME REHBERİ” derneğimizin, Diyetisyenler Birliği ile birlikte hazırlayıp okullarda bedava dağıtılan gençlere yönelik bir dergidir.

DIABET gazetesi diyabetle ilgili bilgiler yanında derneğimizin yaptığı faaliyetleri anlatan ve tüm üyelerimize postalanan bir gazetemizdir.

“Diyabet ve Obezite” ilkokul öğretmenlerine yönelik, Kıbrıs Türk Öğretmenler Sendikası ile birlikte hazırlanan ve ilkokul öğretmenlerine dağıtılan dergimizdir.

DIYABETTEN KORKMA, KUSUR DEĞİL SAKLAMA

ETKİNLİKLERİMİZ

“DİYABETLE KALİTELİ YAŞAM YAZ KAMPI”

Doktor, hemşire, diyetisyen gözetiminde, hem teorik hem de pratik eğitimlerin olduğu, aktivite dolu, eğlenceli 6 günlük bir tatil... öğrenip uyguladığımız, konuşup kaynaştığımız sayılı ama güzel günler...



DİYABETİNİ KONTROL ET, YAŞAMDAN ZEVK AL

ETKİNLİKLERİMİZ

“AYAK BAKIM ÜNİTESİ”

Ayak bakımı diyabetliler için çok önemlidir. Sağlık sistemimiz içinde olmayan “ayak bakım ünitesi” derneğimiz bünyesinde hizmet veriyor. Randevulu olarak çalışan ayak bakım ünitemizden faydalanmak isteyenler randevularını dernek sekreterimizden derneğe gelerek veya telefonla alabilirler.



AYAĞINI KORU, AYAKSIZ KALMA

ETKİNLİKLERİMİZ

“DİYABET OKULU” PROGRAMI

20-25 kişilik sınıflarda 6 haftalık bir eğitim programı ile diyabetin önemli ve pratiğe yönelik konuları; doktor, hemşire, diyetisyen ve psikologdan oluşan eğitmenlerimizle işleniyor. Katılımcılara sertifikaların da verildiği program genellikle kış ve bahar aylarında yapılıyor.



**“ KALİTELİ YAŞAM” DİYABETLE DE MÜMKÜN
DOĞRU VE DÜZENLİ YAŞAMAYI ÖĞREN, UYGULA.**

ETKİNLİKLERİMİZ

“BÖLGE TOPLANTILARI”

Bölgelerde organize ettiğimiz geniş katılımlı toplantılarda amacımız derneğimizi, yaptığımız çalışmalar hakkında bilgiler vererek tanıtmak, diyabetlileri derneğimizde örgütlemeye çalışmak ve giderek bu toplantıları bölge temsilcileri ile sürekli hale getirmektir. ‘Lapta Tam Gün Diyabet Eğitimi’ toplantısı bu amaçla gerçekleştirilen toplantılarımızdan biri...



**DOĞRU BESLEN, GÜNDE 1 SAAT YÜRÜ, KİLONU KORU,
DİYABETİ ENGELLE.**

ETKİNLİKLERİMİZ

“SOHBET TOPLANTILARI”

Sohbet toplantılarında amaçlanan; katılımcıları her ayın belirli bir günü bir araya getirmek, derneğin çalışmalarını hakkında bilgi vermek, neler yapmamız gerektiği konularında görüşlerini almak, sosyal dayanışmayı geliştirmek ve sağlıkla ilgili herhangi bir konuda konuk getirip katılanları bilgilendirmektir.



**HAMİLE BAYANLAR, DOKTORUNUZDAN
DİYABET KONTROLÜ İSTEYİN.**

ETKİNLİKLERİMİZ

“EĞİTİMCİNİN EĞİTİMİ”

Gerek ‘sohbet toplantıları’nda, gerekse ‘diyabet okulu’ programında eğitimlik yapan diyabet hemşirelerimize, diyetisyenlerimize ve psikologlarımıza, sunum hazırlayıp sunma konularında becerilerini geliştirecek eğitim programlarımız var.



**DİYABET HER GEÇEN GÜN GENÇ İNSANLARIMIZI DAHA FAZLA
TEHDİT EDİYOR. HERKES GİBİ DEVLET DE ÜSTÜNE DÜŞEN
SORUMLULUĞU YERİNE GETİRMELİDİR.**

ETKİNLİKLERİMİZ

“SOSYAL ETKİNLİKLERİMİZ”

Sosyal etkinliklerimiz üyelerimiz arasında sosyal ilişkileri geliştirme, dayanışmayı artırma ve dernekle olan bağlarını sıcak tutmaya yönelik faaliyetlerimizdir.



**POSTACI KAPIYI 2 KEZ ÇALABİLİR. DİYABET
BİR KEZ ÇALAR VE İÇERİ GİRER. ONUNLA
YAŞAMAYI ÖĞRENMELİSİN.**

ETKİNLİKLERİMİZ

“14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ ETKİNLİKLERİMİZ”

Her yıl farklı şekillerde kutlanılan 14 Kasım Dünya Diyabet Günü kutlamaları, diyabetlilerin acil istemlerinin öne çıkarıldığı, taleplerinin yükseltildiği, diyabete dikkat çekmek için fırsat olarak kullanılan bir gündür. Dernek olarak biz bu günü hafta olarak kutlamaktayız. Kutlamalarda diyabetin sınır tanımadığını, milliyeti olmadığını öne çıkarmaya çalışırız. Gelir getirici etkinlik olarak düzenlenen piyango çekilişimiz genellikle bu günlere rastlar. Sorunlarımızı seslendirmek ve diyabete dikkat çekmek için sözlü, yazılı ve görsel medyayı en yoğun kullandığımız dönemdir.



BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ. DİYABET İÇİN BİRLEŞ

FAYDALI TELEFONLAR VE İLETİŞİM ADRESLERİ

Dernek adresimiz ve irtibat telefonlarımız

Adres: Dr. Burhan Nalbantođlu Devlet Hastanesi, Diyabet Merkezi, 2. kat Lefkoşa - Kıbrıs

P.O.Box: 479 Lefkoşa – Mersin 10 TURKEY

Tel: (+ 90 392) 223 6115 – (0392) 223 9424

Fax: (0392) 223 6135

e-posta: info@ktdiabet.org

ktdiabet@superonline.org

web: www.ktdiabet.org

Facebook: KIBRIS TÜRK DİYABET DERNEĞİ

Hastaneler

Lefkoşa Burhan Nalbantođlu Devlet Hastanesi

Diyabet ve Endokrin Merkezi

Tel: (0392) 228 5441 – 1085

Mağusa Devlet Hastanesi

Tel: (0392) 366 2876 – 282

Girne Akçiçek Hastanesi

Tel: (0392) 815 2266

Cengiz Topel Devlet Hastanesi

Tel: (0392) 723 6351

Yetişkin nüfusumuzun % 11'i diyabetli % 18'i gizli şekerdir (2008 Sağlık Bakanlığı diyabet taraması). Lefkoşa Diyabet Merkezi, diyabetli ve diyabet riski altında olanlara tam zamanlı hizmet sunmalıdır.

DIYABETİNİZ VARSA MUTLAKA ŞU KONTROLLERİ YAPTIRIN

- HbA1c
- Kolesterol HDL – LDL ve trigliserid
- Mikroalbüminüri
- Kreatinin
- İdrar tahlili
- TSH
- Göz dibi muayenesi
- Nörolojik muayene
- Sistemik muayene
- EKG

- : 3 ayda 1
- : her yıl
- : her yıl
- : her yıl
- : her ziyarette
- : ilk muayenede
- : yılda en az 1 kez
- : yılda en az 1 kez
- : yılda en az 1 kez
- : her yıl



DIYABETİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN

- : Eğitim
- : Sağlıklı beslenme planı
- : Düzenli egzersiz
- : Doğru ve akılcı ilaç seçimi
- : Düzenli test ve doktor kontrolleri

ÇOCUĞUNUZDA;

1. Çok su içme
2. Aşırı idrara çıkma
3. Uyku hali, yorgunluk varsa
4. Kilo kaybı oluyorsa

Mutlaka doktora götürün. Diyabet olabilir...